

آواۛ دریا

۲۶۵

زنان و جوانان، هدف مافیای دخانیات
دخانیات از علل سکتها و سرطان‌ها

شنبه ۳ خرداد ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آواۛ دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تجربہ دختران روستا بیشتر از شهر
گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال بیشترین تمایل را به فرزندآوری دارند



حمایت از زوج‌های نابارور فاقد بیمه
۱۳۹ مرکز طرف قرارداد با بیمه سلامت



تغذیه، کلید طلایی سلامت و زیبایی
پوست و مو



هشدار به زنان؛ از هر ۸ زن یک نفر به سرطان سینه مبتلا می‌شود

هشدار به زنان؛ از هر ۸ زن یک نفر به سرطان سینه مبتلا می شود

گزارش : مهر



یک متخصص زنان و زایمان گفت: بر اساس آمارهای موجود، از هر ۸ زن، یک نفر در طول زندگی به سرطان سینه دچار می شود.

بسیاری از زنان با شنیدن نام سرطان سینه موجی از نگرانی و ترس بر دلشان سایه میندازد؛ زیرا یکی از مهم ترین دغدغه های سلامت زنان در سراسر جهان است، اما در واقعیت این بیماری با تمام پیچیدگی ها و مخاطراتش، اگر به موقع شناسایی شود، قابل کنترل و درمان است. سرطان سینه فقط نام یک بیماری نیست، بلکه مفهومی است که به سبک زندگی، آگاهی، مراقبت از خود و قدرت تشخیص زودهنگام گره خورده است.

در همین راستا، خبرنگار مهر برای بیشتر شناخته شدن این بیماری با مریم عشوری مقدم متخصص زنان و زایمان گفتگویی داشته که در ادامه مشروح آن را می خوانید.

عوامل خطر ابتلاء به سرطان سینه

عشوری مقدم گفت: سرطان سینه شایع ترین نوع سرطان در میان زنان به شمار می رود؛ اما برخلاف تصور رایج، این بیماری تنها مختص بانوان نیست و در مردان نیز دیده می شود؛ هرچند بروز آن در مردان بسیار نادرتر است، اما در افرادی که سابقه خانوادگی ابتلاء به سرطان سینه دارند، احتمال وقوع آن بیشتر می شود؛ بر اساس آمارهای موجود، از هر ۸ زن، یک نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می شود؛ البته برخی این نسبت را یک نفر از هر ۹ زن اعلام کرده اند.

این متخصص زنان و زایمان اذعان کرد: یکی از مهم ترین عوامل خطر در ابتلاء به سرطان سینه، سابقه خانوادگی و زمینه های ژنتیکی است. افرادی که در خانواده درجه یک یا حتی درجه دو آن ها، سابقه ابتلاء به سرطان سینه وجود داشته باشد از جمله مادر، خواهر، خاله، عمه، مادربزرگ یا دخترخاله در معرض خطر بیشتری قرار دارند. وی افزود: علاوه بر زمینه ژنتیکی، برخی عوامل سبک زندگی اعم از اضافه وزن و چاقی، مصرف دخانیات و سیگار، استفاده از برخی داروهای هورمونی و سبک زندگی ناسالم می توانند خطر ابتلاء به این بیماری را افزایش دهند. در مقابل پیروی از یک سبک زندگی سالم، داشتن وزن متعادل، فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب و پرهیز از مصرف دخانیات می تواند در کاهش احتمال ابتلاء به سرطان سینه مؤثر باشد.

عوامل محافظتی در برابر سرطان سینه

این متخصص زنان و زایمان اظهار داشت: زنانی که هرگز باردار نشده اند و سابقه شیردهی ندارند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلاء به سرطان سینه قرار دارند. به گفته متخصصان، تجربه بارداری کامل و شیردهی می تواند نقش محافظتی در برابر این بیماری ایفا کند.

وی در ادامه گفت: در میان بیماران خود، زنانی که ازدواج نکرده اند یا فرزندی به دنیا نیاورده اند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به سرطان سینه قرار دارند. این وضعیت در افرادی که سابقه خانوادگی ابتلاء به این نوع سرطان را نیز دارند، جدی تر می شود.

علائم هشداردهنده سرطان سینه را بشناسیم

عشوری مقدم تصریح کرد: گرچه همه علائم به معنای قطعی وجود سرطان نیستند، اما برخی تغییرات در سینه می توانند هشداردهنده و نیازمند بررسی فوری پزشکی باشند؛ از جمله این علائم می توان به وجود توده یا سفتی غیرمعمول در سینه یا زیر بغل، زخم های پوستی ماندگار روی سینه، ترشح از نوک سینه، به ویژه ترشحات خونی، تغییر شکل ظاهری سینه یا نوک آن (مانند فرورفتگی یا کشیدگی به داخل) و تغییر در رنگ یا بافت پوست سینه اشاره کرد. وی ادامه داد: برخی زنان ممکن است درد سینه را نیز تجربه کنند و هرچند بیشتر دردهای سینه ارتباطی با سرطان ندارند و گاهی در چرخه قاعدگی طبیعی رخ می دهند، اما در صورت تداوم یا شدت غیرمعمول، بررسی آن توصیه می شود.

عوامل کاهش دهنده خطر ابتلاء به سرطان سینه

این متخصص زنان و زایمان مطرح کرد: عوامل متعددی از جمله بارداری پیش از ۳۰ سالگی و شیردهی به فرزند، تغذیه سالم و پرهیز از غذاهای پرچرب و سرخ کردنی، زندگی در محیط های کمتر آلوده از نظر شیمیایی، دارویی و زیست محیطی، پرهیز از مصرف غیرضروری داروهای هورمونی و حفظ وزن مناسب و پرهیز از چاقی می توانند احتمال ابتلاء به سرطان سینه را کاهش دهند.

وی افزود: تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، پرهیز از دخانیات و الکل و همچنین شیردهی به فرزند، از جمله عواملی هستند که می توانند خطر ابتلاء به سرطان سینه را کاهش دهند. متأسفانه باور غلطی در جامعه وجود دارد مبنی بر اینکه مصرف قریان بی ضرر است؛ در حالی که قریان نیز همچون سایر دخانیات، احتمال ابتلاء به سرطان سینه را افزایش می دهد.

عشوری مقدم اظهار داشت: زنانی که پیش از ۳۰ سالگی باردار شده اند و به فرزند خود شیر داده اند، حتی اگر سابقه خانوادگی ابتلاء به سرطان سینه وجود داشته باشد، خطر ابتلاء کاهش می یابد. البته باید توجه

داشت که سقط جنین این اثر محافظتی را ایجاد نمی کند؛ بلکه تنها یک بارداری کامل همراه با شیردهی جنین اثری دارد.

اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان سینه

این متخصص زنان و زایمان متذکر شد: تشخیص زودهنگام سرطان سینه نقش کلیدی در درمان مؤثر و افزایش طول عمر بیماران دارد. متأسفانه بسیاری از موارد زمانی تشخیص داده می شوند که توده به اندازه ای رشد کرده که با لمس قابل تشخیص است. این در حالی است که هدف نظام های بهداشتی، شناسایی این بیماری در مراحل بسیار اولیه و غیرقابل لمس است؛ اگر سرطان سینه در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود، در آن زمان هنوز به غدد لنفاوی دست اندازی نکرده و با درمان به موقع، بیمار می تواند سال ها بدون عارضه و با کیفیت بالا زندگی کند.

نقش معاینه شخصی، تصویربرداری و غربالگری هدفمند

عشوری مقدم تأکید کرد: تشخیص زودهنگام سرطان سینه نقشی حیاتی در موفقیت درمان و پیشگیری از پیشرفت بیماری دارد؛ به همین دلیل طی سال های گذشته روش های مختلفی برای شناسایی به موقع این بیماری توسعه یافته اند که ترکیبی از معاینه فردی، معاینه بالینی و تصویربرداری های تخصصی هستند. وی افزود: یکی از ابزارهای مهم برای شناسایی اولیه تغییرات پستان، معاینه ماهانه توسط خود فرد است. خانم ها به ویژه آن هایی که در سنین باروری قرار دارند، هر ماه پس از پایان قاعدگی، سینه های خود را معاینه کنند؛ این کار به آن ها کمک می کند تا به مرور با بافت طبیعی سینه خود آشنا شوند و در صورت وجود تغییر یا توده جدید، زودتر متوجه آن شوند. این متخصص زنان و زایمان متذکر شد: در کنار معاینه فردی انجام معاینات دوره ای توسط پزشکان زنان، جراحان یا ماماها نیز اهمیت زیادی دارد. این معاینات معمولاً به صورت سالانه انجام می شوند و مکمل غربالگری های تصویربرداری محسوب می شوند.

زمان بندی و گروه های هدف

عشوری مقدم تصریح کرد: برای غربالگری دقیق تر، از روش های تصویربرداری مانند ماموگرافی و سونوگرافی پستان استفاده می شود. هدف از غربالگری، شناسایی توده های کوچکی است که ممکن است در معاینه فیزیکی قابل لمس نباشند.

وی اظهار داشت: شروع ماموگرافی معمولاً از سن ۴۰ سالگی توصیه می شود. زیرا پیش از این سن، بافت پستان معمولاً متراکم تر است و ممکن است نتایج ماموگرافی دقت کافی نداشته باشد. بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی، دوره ای است که بیشترین موارد ابتلاء مشاهده می شود. برای این گروه سنی، انجام ماموگرافی سالانه توصیه می شود. این متخصص زنان و زایمان در ادامه گفت: در موارد خاص مانند وجود سابقه خانوادگی ابتلاء به سرطان سینه، غربالگری باید زودتر آغاز شود. مبنای شروع غربالگری در این موارد، ۵ سال پیش از سن تشخیص اولین فرد مبتلا در خانواده است؛ برای مثال اگر یکی از اعضای خانواده در ۳۵ سالگی به سرطان سینه مبتلا شده، غربالگری برای دیگر زنان خانواده باید از ۳۰ سالگی آغاز شود.

غربالگری سرطان پستان (سینه) در تهران - دکتر فرشید اربابی

سونوگرافی مکمل ماموگرافی در موارد خاص

عشوری مقدم اذعان کرد: در برخی شرایط، به ویژه زمانی که بافت پستان متراکم باشد یا شک به وجود ضایعه ای خاص وجود داشته باشد، پزشک ممکن است انجام سونوگرافی پستان را نیز توصیه کند. در مواردی سونوگرافی به تنهایی یا در کنار ماموگرافی، می تواند تصویر دقیق تری ارائه دهد.

ماموگرافی اشعه ای ایمن در برابر یک تهدید جدی

این متخصص زنان و زایمان با وجود نگرانی برخی افراد نسبت به وجود اشعه در ماموگرافی، متذکر شد: میزان اشعه دریافتی در این روش بسیار اندک و در حد قابل قبول است، به ویژه در دستگاه های جدید و دیجیتال. میزان اشعه ای که در یک ماموگرافی استاندارد به بدن وارد می شود، حتی از اشعه ای که در تصویربرداری های ساده ای مانند عکس قفسه سینه یا اندام ها دریافت می شود، کمتر است. وی افزود: مزایای تشخیص زودهنگام سرطان سینه با ماموگرافی، به مراتب بیشتر از خطرات احتمالی ناشی از دریافت مقدار بسیار اندک اشعه است. پزشکان تأکید دارند که اگر ماموگرافی بتواند یک توده مشکوک را در مراحل ابتدایی شناسایی کند، فرد را از مواجهه با درمان های سخت تر و پرهزینه نجات خواهد داد.

درمان های جدید، سبک تر و مؤثرتر از گذشته

این متخصص زنان و زایمان بیان کرد: پیشرفت های پزشکی در زمینه درمان سرطان سینه باعث شده روند درمان نسبت به گذشته بسیار ساده تر و قابل تحمل تر باشد. بسته به مرحله بیماری، درمان ممکن است شامل جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی یا ترکیبی از این روش ها باشد. وی مطرح کرد: در برخی موارد، پیش از جراحی از شیمی درمانی برای کوچک کردن توده استفاده می شود تا جراحی با دقت و آسیب کمتر انجام گیرد. همچنین پس از جراحی، پرتودرمانی می تواند برای اطمینان از حذف کامل سلول های سرطانی تجویز شود. عشوری مقدم خاطر نشان کرد: متخصصان تأکید می کنند که تشخیص زودهنگام، کلید موفقیت در درمان سرطان سینه است. اگر توده در مراحل اولیه شناسایی شود، احتمال بهبودی کامل بسیار بالاست و بیمار می تواند بدون بروز عوارض جدی، به زندگی عادی خود ادامه دهد.

بی خبری در مورد سرطان سینه به معنای ایمنی نیست

وی تصریح کرد: امروزه، برخلاف گذشته، دیگر نمی توان تنها بر اساس سن طبیعی افراد درباره احتمال ابتلاء به سرطان سینه قضاوت کرد. پزشکان تأکید می کنند اگر فرد، پیگیری های تشخیصی و درمانی را به موقع انجام دهد، می توان امید داشت که حداقل ۲۰ سال زندگی باکیفیت پس از تشخیص داشته باشد. این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: با این حال، یکی از بزرگ ترین اشتباهات، نادیده گرفتن علائم اولیه و بی توجهی به معاینات دوره ای است. در مورد سرطان سینه، بی خبری خوش خبری نیست؛ بلکه می تواند به گسترش بیماری به اندام های حیاتی مانند ریه، استخوان ها، ستون فقرات و حتی مغز منجر شود. بنابراین، غربالگری منظم و مراجعه به موقع به پزشک، راهی حیاتی برای جلوگیری از پیشرفت بیماری است. سرطان سینه محدود به میان سالی نیست وی هشدار داد: بر خلاف تصور عمومی، ابتلاء به سرطان سینه تنها مختص افراد مسن نیست. گرچه احتمال بروز این بیماری با افزایش سن بیشتر می شود، اما جوانان نیز در معرض خطر هستند، به ویژه افرادی با سابقه خانوادگی ابتلاء، لذا توصیه می شود دختران جوان نیز با آموزش خودآزمایی سینه، به صورت ماهانه معاینه را انجام دهند و در صورت نیاز، سونوگرافی یا دیگر روش های تشخیصی را پیگیری کنند.

وجود کیست های خوش خیم و چالش های تشخیص

عشوری مقدم خاطر نشان کرد: در بسیاری از گزارش های سونوگرافی، کیست های ریز و خوش خیم در بافت سینه مشاهده می شوند. این کیست ها به تنهایی نگران کننده نیستند، اما زمانی که تعدادشان زیاد باشد، ممکن است معاینه بالینی را دشوار و تشخیص توده های مشکوک را سخت تر کند. بنابراین، در صورت وجود این نوع کیست ها نیز، بررسی های منظم و دقیق باید ادامه داشته باشد تا در صورت بروز مشکل، در همان مراحل اولیه شناسایی و درمان انجام گیرد.

چگونه در دوران نوجوانی هدف گذاری کنیم؟

گزارش : ایرنا



چگونه در دوران نوجوانی هدف گذاری کنیم؟ پرسشی است که بسیاری از نوجوانان در مسیر رشد و موفقیت با آن مواجه می شوند. در این مقاله به روش های موثر برای تعیین اهداف در دوران نوجوانی خواهیم پرداخت.

هدف گذاری در دوران نوجوانی یکی از مهم ترین مهارت ها است که می تواند تأثیر زیادی بر شکل گیری آینده ی فردی و حرفه ای یک شخص داشته باشد. دوران نوجوانی زمانی است که بسیاری از تغییرات بزرگ در زندگی رخ می دهد؛ تغییرات جسمانی، عاطفی و فکری. در این دوره، نوجوانان با سوالات زیادی درباره خود، اهداف و آینده شان روبه رو می شوند. در این مقاله به بررسی نحوه هدف گذاری مؤثر در دوران نوجوانی و راهکارهای عملی برای رسیدن به اهداف می پردازیم.

۱. اهمیت هدف گذاری در دوران نوجوانی

هدف گذاری در دوران نوجوانی به فرد کمک می کند تا مسیر زندگی خود را مشخص کرده و از اتلاف وقت و انرژی جلوگیری کند. نوجوانان معمولاً با فشارهای زیادی مواجه هستند؛ از انتظارات اجتماعی گرفته تا فشارهای مربوط به تحصیل و خانواده. هدف گذاری درست می تواند نوجوانان را از این فشارها عبور دهد و به آن ها کمک کند تا تصمیمات بهتری بگیرند. در این دوران، نوجوانان می توانند با تعیین اهداف شخصی و حرفه ای به وضوح بدانند که به کجا می خواهند برسند و چگونه می توانند به آن دست یابند.

۲. چگونگی تعیین اهداف در دوران نوجوانی

هدف گذاری مؤثر نیازمند رویکردی صحیح و برنامه ریزی دقیق است. برای شروع، نوجوانان باید مراحل را برای تعیین اهداف خود طی کنند:

شناخت خود و علاقه ها

اولین گام در هدف گذاری شناخت دقیق خود است. نوجوان باید بداند که چه چیزی او را شاد می کند، در چه کارهایی مهارت دارد و چه علاقایی دارد. این شناخت کمک می کند تا اهداف شخصی و واقعی برای خود تعیین کند. این اهداف می توانند شامل موفقیت در تحصیل، یادگیری یک مهارت جدید، ورزش یا فعالیت های هنری و فرهنگی باشند.

تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت

نوجوانان باید اهداف خود را به دو دسته کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم کنند. اهداف کوتاه مدت معمولاً ساده تر و قابل دستیابی تر هستند و می توانند شامل موفقیت در امتحانات، بهبود مهارت های اجتماعی یا ایجاد عادات مثبت روزانه باشند. اهداف بلند مدت نیز می توانند شامل انتخاب شغل آینده، ورود به دانشگاه یا ایجاد یک کسب و کار شخصی باشند.

استفاده از روش SMART

یکی از روش های موثر در هدف گذاری، استفاده از تکنیک SMART است. این تکنیک به نوجوانان کمک می کند تا اهداف خود را مشخص و قابل اندازه گیری کنند. SMART به معنای زیر است:

- Specific (ویژه): هدف باید خاص و دقیق باشد.

- Measurable (قابل اندازه گیری): باید بتوان پیشرفت را اندازه گیری کرد.

- Achievable (دست یافتنی): هدف باید قابل دستیابی باشد.

- Relevant (مربوط): هدف باید با علایق و ارزش های فردی مرتبط باشد.

- Time-bound (محدود به زمان): هدف باید در زمان مشخصی قابل دستیابی باشد.

نوشتن اهداف یکی از بهترین راه ها برای پایبندی به آن ها است. وقتی که نوجوان اهداف خود را روی کاغذ می آورد، به صورت ناخود آگاه نسبت به آن ها مسئولیت پذیرتر می شود. این نوشتن باید همراه با برنامه ریزی دقیق برای رسیدن به هدف باشد. ایجاد یک تقویم یا چک لیست برای پیگیری پیشرفت می تواند مفید باشد.

چگونه در دوران نوجوانی هدف گذاری کنیم؟

۳. چگونگی پیگیری و ارزیابی پیشرفت

یکی از چالش های مهم در هدف گذاری، پیگیری پیشرفت است. برای این که نوجوانان از مسیر خود منحرف نشوند، باید در فواصل معین به ارزیابی پیشرفت خود بپردازند. این ارزیابی می تواند شامل موارد زیر باشد:

ارزیابی منظم

نوجوانان باید در فواصل زمانی مشخص (مثلاً هر ماه یا هر سه ماه یکبار) پیشرفت خود را بررسی کنند. آیا به اهداف خود نزدیک تر شده اند؟ آیا نیاز به اصلاح برنامه دارند؟ این ارزیابی می تواند به آن ها کمک کند تا متوجه شوند که کجا باید تغییراتی ایجاد کنند.

بذیرش اشتباهات

هیچ کس بدون اشتباه نمی تواند به موفقیت برسد. نوجوانان باید این نکته را یاد بگیرند که اشتباهات جزئی از فرایند یادگیری هستند. آن ها باید به جای تسلیم شدن، از اشتباهات خود درس بگیرند و به مسیر خود ادامه دهند.

۴. انگیزه و حفظ اشتیاق

در دوران نوجوانی، حفظ انگیزه و اشتیاق برای رسیدن به اهداف یکی از بزرگ ترین چالش ها است. برای حفظ انگیزه، نوجوانان می توانند از روش های مختلفی استفاده کنند:

جشن گرفتن دستاوردها

حتی دستاوردهای کوچک باید جشن گرفته شوند. این امر باعث می شود نوجوانان احساس موفقیت کنند و به تلاش های خود ادامه دهند.

حمایت از خانواده و دوستان

وجود یک شبکه حمایتی از خانواده، دوستان یا مربیان می تواند به نوجوانان انگیزه دهد. آن ها می توانند در مسیر هدف گذاری از افراد مورد اعتماد کمک بگیرند.

تجسم موفقیت

تجسم رسیدن به هدف یکی از روش های مؤثر برای حفظ انگیزه است. نوجوانان می توانند هر روز خود را در حال رسیدن به اهداف خود تصور کنند، این کار به آن ها انرژی و انگیزه بیشتری می دهد.

چگونه در دوران نوجوانی هدف گذاری کنیم؟

سوالات متداول درباره هدف گذاری در دوران نوجوانی

۱. چرا هدف گذاری در دوران نوجوانی مهم است؟

هدف گذاری در دوران نوجوانی به نوجوانان کمک می کند تا جهت گیری مشخصی در زندگی پیدا کنند. در این سن، نوجوانان با تغییرات زیادی روبه رو هستند و ممکن است به راحتی دچار سردرگمی شوند. هدف گذاری به آن ها کمک می کند تا اهداف واضحی برای خود تعیین کرده و در مسیر رسیدن به آن ها تلاش کنند. این مهارت همچنین به آن ها می آموزد که چگونه در برابر چالش ها و مشکلات مقاومت کنند و برای رسیدن به موفقیت تلاش کنند.

۲. چگونه می توانم هدف های مناسبی برای خودم تعیین کنم؟

برای تعیین هدف های مناسب، ابتدا باید خودتان را بهتر بشناسید. سوالاتی مثل "چه کارهایی من را شاد می کند؟"، "چه چیزهایی به من انگیزه می دهد؟" و "چه مهارت هایی دارم؟" را از خود بپرسید. پس از آن، هدف های خود را به دو دسته کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم کنید. از روش SMART برای تعیین هدف های دقیق، قابل اندازه گیری و واقعی استفاده کنید. اهداف شما باید مشخص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط با علایق شما و محدود به زمان باشند.

۳. آیا باید اهدافم را با دیگران مشورت کنم؟

بله، مشورت با دیگران می تواند کمک کننده باشد. والدین، معلمان و مشاوران می توانند تجربیات خود را با شما در میان بگذارند و شما را در انتخاب اهداف درست یاری کنند. اما مهم است که در نهایت، اهداف شما براساس خواسته ها و علایق شخصی تان باشد، نه تنها به دلیل انتظارات دیگران.

۴. اگر نتوانم به هدفم برسم چه کار کنم؟

نوجوانان باید بدانند که رسیدن به هدف ها همیشه خطی و بدون اشتباه نیست. ممکن است در مسیر به چالش ها و شکست ها مواجه شوند. مهم این است که از این اشتباهات یاد بگیرند و به جلو حرکت کنند. هیچ کس بدون شکست به موفقیت نرسیده است. برای عبور از این موانع، می توانید هدف خود را بازنگری کرده و روش های جدیدی برای رسیدن به آن پیدا کنید.

۵. چگونه می توانم انگیزه خود را برای رسیدن به اهدافم حفظ کنم؟

حفظ انگیزه یکی از بزرگ ترین چالش ها در فرایند هدف گذاری است. برای حفظ انگیزه، شما می توانید اهداف خود را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید و در هر مرحله موفقیت های کوچک خود را جشن بگیرید. همچنین، تجسم موفقیت و یادآوری دلایل و اهداف شخصی می تواند به شما انرژی بدهد. در کنار این ها، داشتن یک شبکه حمایتی از خانواده و دوستان می تواند به شما کمک کند تا در

زمان های سخت به پیشرفت خود ادامه دهید.

۶. آیا هدف گذاری در دوران نوجوانی فقط به مسائل تحصیلی مربوط می شود؟

نه، هدف گذاری فقط محدود به مسائل تحصیلی نیست. هدف های شما می توانند در زمینه های مختلفی مانند ورزش، هنر، مهارت های اجتماعی، سلامتی، روابط خانوادگی یا حتی یادگیری مهارت های جدید باشند. در دوران نوجوانی، این فرصت وجود دارد که به جنبه های مختلف زندگی توجه کنید و اهداف خود را در هر حوزه ای که برای شما مهم است، تعیین کنید.

۷. چگونه می توانم پیشرفت خود را در رسیدن به اهداف پیگیری کنم؟

برای پیگیری پیشرفت خود، می توانید از روش هایی مانند نوشتن اهداف و برنامه ریزی روزانه یا هفتگی استفاده کنید. همچنین، استفاده از تقویم یا اپلیکیشن های مدیریت وظایف می تواند به شما کمک کند تا مراحل را به یاد انجام دهید و به وضوح مشاهده کنید. ارزیابی منظم و بازبینی اهداف به شما این امکان را می دهد که مسیر خود را اصلاح کرده و از هر مرحله یاد بگیرید.

۸. آیا می توانم اهداف خود را تغییر دهم؟

بله، اهداف شما می توانند با توجه به شرایط زندگی، تغییرات شخصی یا تجربیات جدید تغییر کنند. این تغییرات طبیعی است و هیچ ایرادی ندارد که هدف های تان را در طول زمان بازبینی کنید. مهم این است که اهداف شما همیشه مرتبط با ارزش ها و خواسته های درونی شما باشند.

۹. چگونه می توانم از فشارهای اجتماعی برای رسیدن به اهدافم جلوگیری کنم؟

پذیرش فشارهای اجتماعی می تواند مسیر هدف گذاری شما را پیچیده کند. برای مقابله با این فشارها، مهم است که بدانید چه چیزی برای شما مهم است و خود را با ارزش ها و خواسته های درونی تان هماهنگ کنید. همچنین، داشتن عزت نفس و اعتماد به نفس در این زمینه ضروری است. اگر احساس می کنید تحت فشار هستید، با یک مشاور یا فردی که به او اعتماد دارید، صحبت کنید و نظر او را در مورد تصمیمات خود جویا شوید.

۱۰. چگونه می توانم از شکست ها و اشتباهات درس بگیرم؟

شکست ها بخشی طبیعی از فرایند رشد هستند. مهم این است که به جای ناامیدی، از هر شکست و اشتباه یاد بگیرید. از خود بپرسید که چه چیزهایی در این تجربه ها می تواند تغییر دهد و چگونه می توانید بهتر عمل کنید. همچنین، به یاد داشته باشید که شکست به معنای پایان نیست، بلکه فرصتی برای یادگیری و بهبود است.

۱۱. آیا هدف گذاری تنها در دوران نوجوانی مفید است؟

هدف گذاری در هر مرحله از زندگی مفید است. هدف ها به شما کمک می کنند تا در مسیر رشد فردی و حرفه ای خود متمرکز بمانید. اما دوران نوجوانی، به دلیل تغییرات فکری و احساسی که در آن رخ می دهد، یک زمان مناسب برای یادگیری و تمرین هدف گذاری است که می تواند تأثیر زیادی بر آینده فرد داشته باشد.

سخن آخر

هدف گذاری در دوران نوجوانی یک مهارت ضروری است که می تواند به فرد کمک کند تا مسیر زندگی خود را با آگاهی و برنامه ریزی دقیق پیش ببرد. با شناخت خود، تعیین اهداف خاص و قابل دستیابی، پیگیری پیشرفت و حفظ انگیزه، نوجوانان می توانند به دستاوردهای بزرگ برسند و به یک فرد موفق در آینده تبدیل شوند. این مهارت ها در کنار هم، نه تنها در دوران نوجوانی، بلکه در طول زندگی به آن ها کمک خواهند کرد تا همواره اهداف خود را دنبال کنند و به موفقیت دست یابند.

رابطه‌ای بی‌اسم، تبعاتی با اثر

گزارش : ایرنا



ندارند و اغلب بر اساس تجربیات شخصی یا اطلاعات سطحی وارد این روابط می‌شوند. او توضیح می‌دهد که این روابط معمولاً پس از مدتی به مشکلاتی برخورد می‌کنند، زیرا به دلیل نبود تعهد رسمی، نهاد خانواده در آن‌ها شکل نمی‌گیرد و بسیاری از کارکردهای حمایتی و عاطفی از دست می‌رود.

نوری همچنین به این نکته اشاره می‌کند که در این روابط، به ویژه برای زنان، احساس ناامنی و اضطراب بیشتر است، زیرا نمی‌توانند به راحتی از این زندگی در مقابل خانواده و دوستان خود دفاع کنند. زنان در این شرایط احساس می‌کنند که درک نمی‌شوند و به نوعی از آنها سوء استفاده می‌شود. این بی‌ثباتی و عدم تعریف رسمی روابط، موجب اضطراب و ناامنی در طرفین، به ویژه زنان، می‌شود.

وی همچنین تأکید می‌کند که این نگرانی‌ها و اضطراب‌ها ممکن است به دلیل ترس از افشای رابطه و پیامدهای اجتماعی و قانونی آن باشد. این شرایط موجب ایجاد احساس حقارت و سرخوردگی در برخی از افراد، به ویژه زنان، می‌شود. یکی از مسائل مهم این است که اگر جامعه ازدواج سفید را نادیده بگیرد یا آن را عادی‌سازی کند، آینده خانواده در خطر خواهد بود. نوری اظهار می‌کند که موضوع خانواده و ازدواج باید مورد توجه ویژه قرار گیرد و جامعه‌شناسان و روانشناسان باید بیش از پیش در این زمینه فعالیت کنند، زیرا خانواده اساس و سنگ بنای هر جامعه‌ای است و مشکلات خانوادگی می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر جامعه داشته باشد. این استاد دانشگاه در مورد آینده ازدواج سفید و تأثیر آن بر خانواده می‌گوید: «یکی از مسائل مهم این است که اگر جامعه ازدواج سفید را نادیده بگیرد یا آن را عادی‌سازی کند، آینده خانواده در خطر خواهد بود. در واقع، سؤال اینجاست که کدام نهاد در کشور مسئول توجه به پیچیدگی‌های خانواده و مسائل آن است؟ و آیا پاسخ مناسبی به مشکلات خانواده داده می‌شود؟»

راهکارهای پیشگیری از ازدواج سفید

این روانشناس بالینی در توضیح راهکارهای پیشگیری از ازدواج سفید از منظر روانشناسی اجتماعی می‌گوید: «اولین گام، شناخت درست این پدیده است. باید ازدواج سفید به‌طور کامل شناخته شود و برای این کار، همکاران جامعه‌شناسی من در این حوزه پژوهش‌های خوبی انجام داده‌اند. اما در سطح فردی، آموزش و اطلاع‌رسانی در دانشگاه‌ها و دبیرستان‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. این‌که افراد از ابتدای دوران جوانی با مفهوم ازدواج آشنا شوند و آمادگی لازم برای آن را پیدا کنند، امری ضروری است.» در سطح جامعه، تسهیل ازدواج‌های سالم و تشویق جوانان به ازدواج‌های درست و اصولی باید در اولویت باشد او اضافه می‌کند: «در سطح خانواده، مداخله والدین در امر ازدواج فرزندان بسیار بالاست و گاهی این دخالت‌ها مشکلات زیادی برای افراد به وجود می‌آورد. بسیاری از جوانان به همین دلیل ترجیح می‌دهند که روابط خود را بدون ثبت رسمی ادامه دهند تا از فشارهای خانواده‌ها در امان بمانند.»

نوری همچنین به اهمیت حمایت‌های جامعه از ازدواج‌های سالم اشاره کرده و می‌گوید: «در سطح جامعه، تسهیل ازدواج‌های سالم و تشویق جوانان به ازدواج‌های درست و اصولی باید در اولویت باشد. آموزش به افراد، ارائه مشاوره‌های پیش از ازدواج و در حین آن، و حتی پس از ازدواج از جمله راهکارهایی است که می‌تواند به پیشگیری از ازدواج‌های سفید کمک کند.»

جامعه خود پیاده کرد.» او همچنین از نبود آموزش مؤثر به عنوان یکی از خلأهای جدی در مواجهه با چنین پدیده‌هایی یاد می‌کند: «وقتی جوانان ما آموزش مناسبی درباره مهارت‌های ارتباطی، شیوه صحیح تعامل میان زن و مرد، چالش‌های زندگی مشترک و تصمیم‌گیری آگاهانه برای ازدواج دریافت نکرده‌اند، طبیعی است که با تکیه بر تجربه‌های شخصی و فضای مجازی، مسیرهایی را برای خود انتخاب کنند که شاید در نگاه اول آسان‌تر به نظر برسد، اما در بلندمدت می‌تواند آسیب‌هایی را به همراه داشته باشد.»

تجربه‌های شخصی و تأثیر آن‌ها در انتخاب سبک زندگی بدون عقد رسمی

نوری در پاسخ به این پرسش که آیا تجربه‌هایی مانند طلاق والدین، تأخیر در ازدواج یا فشارهای اقتصادی می‌توانند زمینه‌ساز گرایش به زندگی بدون ثبت رسمی شوند، توضیح می‌دهد: «لزوماً نمی‌توان گفت تجربه تلخی مانند طلاق والدین، به‌تنهایی عامل انتخاب این سبک زندگی است، اما نمی‌توان تأثیر تجربه‌های شخصی را نادیده گرفت. ما در برخی موارد با افرادی مواجه هستیم که خودشان تجربه طلاق داشته‌اند و به دلیل مشکلات و آسیب‌هایی که در روند جدایی گذشته‌شان با آن مواجه بوده‌اند، ترجیح می‌دهند دیگر وارد یک ازدواج رسمی نشوند؛ چون نگران‌اند در صورت بروز اختلاف، مسیر فسخ رابطه برایشان پیچیده و آزاردهنده باشد.» او می‌افزاید: «در واقع، بیش از آن‌که تجربه طلاق والدین مؤثر باشد، تجربه‌های مستقیم و زیسته فرد در روابط قبلی، یا نگاه او به اطرافیان نزدیکش که درگیر مشکلات جدایی بوده‌اند، می‌تواند بر تصمیم‌گیری او اثرگذار باشد. در کنار این عوامل، بحث تجدد، الگوبرداری از سبک‌های نوین زندگی در دیگر کشورها، و همچنین فشارهای اقتصادی نیز در این انتخاب نقش دارند.»

تأثیر روابط بدون تعهد رسمی بر ثبات روانی طرفین

نوری در ادامه توضیح می‌دهد که روابط بدون تعهد رسمی معمولاً دوام زیادی ندارند و به ندرت بیشتر از چند سال به طول می‌انجامند. این روابط به دلیل پیچیدگی‌هایی که دارند، مشکلات زیادی به همراه می‌آورند. یکی از دلایل اصلی این موضوع، فقدان ساختار خانواده است که در روابط رسمی وجود دارد. در روابط غیررسمی، بسیاری از کارکردهای اساسی خانواده نظیر حمایت‌های عاطفی و تقسیم مسئولیت‌ها، از مسئولیت‌ها، از میان می‌رود. در روابط غیررسمی، برخی از کارکردهای اساسی خانواده نظیر حمایت‌های عاطفی و تقسیم مسئولیت‌ها، از میان می‌رود. وی می‌افزاید: «این روابط معمولاً مخفیانه و غیررسمی هستند، که موجب اضطراب و بی‌ثباتی روانی برای طرفین می‌شود. نبود تعهد رسمی و قانونی باعث می‌شود که افراد احساس کنند امنیت و پایداری در این روابط وجود ندارد. همچنین، بیشتر افرادی که در این روابط قرار می‌گیرند، سابقه زندگی مشترک قبلی دارند یا از یک رابطه به رابطه دیگر می‌روند، چون هیچ الزامی برای ماندن و حفظ این روابط احساس نمی‌کنند.»

تأثیر سبک زندگی غیررسمی بر ذهنیت زن و مرد

نوری در این بخش می‌گوید که یکی از مسائل اساسی در روابط غیررسمی، کمبود سواد ارتباطی میان افراد است. بسیاری از افراد اطلاعات کافی درباره پیچیدگی‌های رابطه عاطفی و زندگی مشترک

در دهه‌های اخیر، تحولات اجتماعی، تغییر در سبک زندگی و دگرگونی انتظارات نسل جدید از مفهوم «زندگی مشترک» باعث شده تا برخی الگوهای سنتی ازدواج، با پرسش‌هایی جدی مواجه شوند.

در میان این تحولات، شکل تازه‌ای از همزیستی میان برخی جوانان پدید آمده که در فضای رسانه‌ای با «ازدواج سفید» شناخته می‌شود؛ مدلی از زندگی مشترک که بدون ثبت رسمی و الزام‌های قانونی، و صرفاً بر پایه توافق و رضایت دو طرف شکل می‌گیرد.

این پدیده اگرچه در مقایسه با نهاد مستحکم و دیرپای ازدواج رسمی، هنوز فراگیری گسترده‌ای ندارد، اما با رشد آرام و تدریجی خود، توجه جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و حتی نهادهای تصمیم‌ساز را به خود جلب کرده است. پرسش اصلی اینجاست که چه نیازهایی در لایه‌های روانی، اقتصادی و اجتماعی، برخی جوانان را به سمت این انتخاب سوق می‌دهد؟ و مهم‌تر از آن، ما چگونه می‌توانیم با نگاهی دقیق‌تر، علمی‌تر و دلسوزانه‌تر، به فهم بهتر این مسئله کمک کنیم؟

در همین راستا، گفت‌وگویی داشتیم با دکتر ربابه نوری، روان‌شناس بالینی، زوج‌درمانگر و دانشیار دانشگاه خوارزمی، تا از منظر تخصصی و با نگاهی مبتنی بر تجربه بالینی، به تحلیل این پدیده بپردازیم.

نگاهی روان‌شناختی به دلایل گرایش برخی جوانان به ازدواج سفید

دکتر ربابه نوری، روان‌شناس بالینی، زوج‌درمانگر و دانشیار دانشگاه خوارزمی، در ابتدای گفت‌وگو با اشاره به تنوع عوامل تأثیرگذار بر تصمیم برخی جوانان برای انتخاب زندگی مشترک بدون ثبت رسمی، می‌گوید: «انگیزه‌های متعددی در این زمینه وجود دارد، اما شاید بتوان گفت مهم‌ترین آن‌ها، گریز از فشارهای اقتصادی و تشریفات پیچیده ازدواج رسمی است. مسائلی مانند مهریه‌های بالا، هزینه‌های سنگین مراسم، اجاره خانه، خرید لوازم زندگی و انتظارات خانواده‌ها، گاهی آن‌قدر سنگین می‌شود که جوانان ترجیح می‌دهند وارد چنین فرآیندی نشوند.»

او اضافه می‌کند: «از سوی دیگر، بسیاری از افراد وقتی به تجربه اطرافیان خود از طلاق نگاه می‌کنند. پرونده‌هایی که گاهی سال‌ها به طول می‌انجامد و با هزینه‌های بالا و درگیری‌های عاطفی همراه است. احساس می‌کنند اگر ازدواجی شکل نگیرد، طلاق هم در کار نخواهد بود. این ترس از پیچیدگی پایان رابطه، آن‌ها را به سوی راه‌های کم‌هزینه‌تر و بدون الزام‌های قانونی سوق می‌دهد.»

بسیاری از جوانان با پدیده هم‌باشی در کشورهای غربی آشنا می‌شوند و بدون توجه به تفاوت‌های فرهنگی، قانونی و حمایتی، تصور می‌کنند برای آن‌ها نیز مناسب باشد. در حالی که ما با زیرساخت‌هایی متفاوت مواجهیم.

نوری در بخش دیگری از سخنانش به بعد فرهنگی و روانی موضوع اشاره می‌کند و می‌گوید: «یکی از نکاتی که نمی‌توان نادیده گرفت، تأثیرپذیری نسل جوان از الگوهای رفتاری در دیگر کشورهاست. بسیاری از جوانان در شبکه‌های اجتماعی یا فیلم‌ها با پدیده هم‌باشی در کشورهای غربی آشنا می‌شوند و بدون توجه به تفاوت‌های فرهنگی، قانونی و حمایتی، تصور می‌کنند این مدل می‌تواند برای آن‌ها نیز مناسب باشد. در حالی که ما با زیرساخت‌هایی متفاوت مواجهیم و نمی‌توان صرفاً یک الگوی رفتاری را از محیطی دیگر برداشت و در

تغذیه، کلید طلایی سلامت و زیبایی پوست و مو

گزارش : ایرنا



مرو می‌کنیم.

الکل

الکل بدن را دی‌هیدراته می‌کند و سبب می‌شود در فرآیندهای مراقبتی بدن که شامل حفظ سلامت پوست و موها می‌شود اختلال ایجاد شود. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ بر روی سه هزار زن صورت گرفت مشخص شد مصرف زیاد الکل (هشت بار در هفته) علائم پیری صورت را بر روی زنانی که تحت مطالعه قرار گرفته بودند تشدید کرده است. این علائم شامل موارد ذیل است.

بف زیر چشم، کاهش حجم بخش میانی صورت، نازک شدن پوست و افزایش دید رگ‌های خونی، افزایش خطوط در بخش‌های بالای صورت مواد غذایی فرآوری شده

پرهیز از غذاهای فرآوری‌شده مشکلات پوستی را کاهش می‌دهد. این نوع مواد غذایی می‌توانند در بدن ایجاد التهاب کرده و سلامت پوست و مو را به خطر بی‌اندازند. این مواد غذایی شامل موارد ذیل هستند: میان وعده‌های بسته‌بندی شده شیرین، چرب یا شور، آب نبات، کلوچه و کیک‌های کارخانه‌ای، نان بسته‌بندی شده تولید انبوه، سوپ ها و نودل‌های فوری، گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس همچنین یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ مشخص کرده است که رژیم غذایی پرچرب و مصرف غذاهای سرخ‌کردنی روند پیری پوست را تسریع می‌کند.

نوشیدنی‌های شیرین شده با قند مصنوعی

مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند رژیم‌های غذایی حاوی قند می‌تواند پیری پوست را افزایش دهد و همچنین موجب افزایش ریزش مو در سنین میان‌سالی شود. این نوشیدنی‌ها شامل انواع نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی، آیس‌تی و قهوه‌های فوری دارای شکر می‌شود.

به خاطر داشته باشید که نوشیدن آب کافی هم یکی از اصول مهم برای داشتن پوستی سالم و موهایی شاداب است؛ علاوه بر مواد غذایی که در این مطلب به آن‌ها اشاره کردیم نوشیدن آب، مصرف اسموتی‌ها و آبمیوه‌های طبیعی و همچنین مصرف میوه‌های آبدار مانند هندوانه، ملون، هلو و... هم می‌تواند با تامین رطوبت مورد نیاز برای بدن سلامت پوست و موهایتان را تضمین کند. به خاطر داشته باشید که تغذیه درست در کنار مراقبت‌های موضعی باعث می‌شود پوست و موهایی سالم‌تر و زیباتر داشته باشید.

داشتن پوست و موی سالم نیاز به استمرار و هوشمندی در انتخاب‌های غذایی دارد. رعایت نکات زیر می‌تواند تأثیر فوق‌العاده‌ای بر کیفیت ظاهری شما داشته باشد.

برنامه‌ریزی غذایی هفتگی داشته باشید و سعی کنید تمام گروه‌های غذایی را در وعده‌های مختلف بگنجانید. مصرف آب کافی در طول روز فراموش نشود. پوست و مو برای عملکرد مطلوب به آبرسانی مداوم نیاز دارند.

میان‌وعده‌های سالم مثل آجیل و میوه خشک را جایگزین تنقلات بی‌ارزش کنید.

تنوع غذایی را رعایت کنید تا از کمبود ویتامین‌ها جلوگیری شود.

نوشیدن آب سبزیجات تازه می‌تواند منبعی عالی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها باشد.

زیبایی و مراقبت‌های ظاهری اهمیت زیادی دارد و بسیاری از افراد به دنبال محصولات گران‌قیمت آرایشی هستند، در حالی که راز ماندگاری و سلامت پوست و مو در تغذیه‌ای اصولی و متعادل نهفته است. با مصرف منظم غذاهای غنی از ویتامین C، A، E، بیوتین، آهن و زینک می‌توان پوستی شفاف و مویی قوی داشت.

در مقابل، حذف یا کاهش غذاهای فرآوری‌شده و قندی، نقش قابل توجهی در پیشگیری از مشکلات پوستی و مو دارد. یادمان باشد که تغذیه درست نه تنها بر ظاهر، بلکه بر روحیه، انرژی و کیفیت کلی زندگی نیز تأثیرگذار است. پس از همین امروز شروع کنیم و با انتخاب‌های هوشمندانه، زیبایی را از درون آغاز کنیم.

به آن اشاره شد ویتامین A نقش مهمی را در استحکام سلول‌ها ایفا می‌کند و ویتامین C و ویتامین E نقش آنتی‌اکسیدانی دارند و با پیری و آسیب رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند. ضمن این که ویتامین سی با التهاب‌های پوستی هم مبارزه می‌کند.

۵. تخم‌مرغ

سفیده‌ی تخم‌مرغ یکی از بهترین منابع تامین پروتئین است و پروتئین نقش بسیار مهمی در ترمیم بافت‌ها و سفت شدن پوست ایفا می‌کند. هر یک عدد تخم‌مرغ تقریباً ۷ گرم پروتئین دارد. همچنین بهتر است بدانید که موهای ما از یک نوع پروتئین به نام کراتین ساخته شده و رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین می‌توانند برای کسانی که ریزش مو دارند بسیار مفید باشند. علاوه بر این سفیده‌ی تخم‌مرغ به دلیل این که منبعی از سلنیوم، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و فسفر است می‌تواند در درمان بسیاری از مشکلات پوستی مفید باشد. البته خواص تخم‌مرغ برای پوست و مو و ناخن تنها به سفیده‌اش محدود نمی‌شود؛ زرده‌ی تخم‌مرغ به دلیل وجود مس، روی، آهن و انواع ویتامین‌های B خواص بسیاری برای پوست و مو دارد و اسیدهای چرب موجود در آن هم باعث رطوبت‌رسانی عالی به پوست می‌شود.

۶. صدف اویستر

صدف‌های اویستر سرشار از روی هستند و مصرف روی برای رشد مو و همچنین ترمیم بافت پوست مورد نیاز است. یک فنجان صدف حاوی ۹۷.۵ میلی گرم روی است. این صدف‌ها همچنین سرشار از پروتئین هستند؛ ۱۴.۲ گرم در هر فنجان. اگر نمی‌توانید صدف یا سایر مواد غذایی حاوی زینک را مصرف کنید ترجیحاً سعی کنید مکمل زینک را به شکل روزانه مصرف کنید تا موهایی شاداب و پوستی سالم داشته باشید.

۷. سبزیجات سبز رنگ؛ حاوی آنتی‌اکسیدان و کلان‌ساز

سبزیجات سبز رنگ خود را از کلروفیل می‌گیرند که به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی آن شناخته شده است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف کلروفیل پیش‌ساز ساخت کلان‌ساز در بدن است. بنابراین این سبزیجات علاوه بر این که با آسیب رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند به دلیل ساخت کلان‌ساز ضد پیری هم هستند و مصرف مداوم آن‌ها باعث افزایش استحکام بافت پوست و مو می‌شود.

علاوه بر این‌ها، سبزیجات برگ سبز تیره مملو از ویتامین‌های E، C، K، و برخی از ویتامین‌های گروه B هستند. از سبزیجاتی که در این دسته قرار می‌گیرند می‌توان به کاهو، کرفس، کلم پیچ، اسفناج، کاسنی، برگ چغندر، آروگولا، بروکلی، کلارد و کال (نوعی کلم)، برگ شلغم، برگ خردل و انواع سبزی خوردن (جعفری، گشنیز و...) اشاره کرد.

مشاهده شده است که ارزش غذایی سبزیجات سبز تیره بالاتر از سبزیجاتی است که برگ روشن‌تری دارند. درصد ویتامین و مواد معدنی ضروری در سبزیجات سبز تیره به طور قابل ملاحظه‌ای بالا است.

۸. انواع توت‌های قرمز؛ سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین سی

خانواده‌ی توت‌های قرمز که شامل توت‌فرنگی، شاه‌توت، توت سیاه، بلوبری، تمشک و ذغال اخته می‌شوند حاوی نوعی آنتی‌اکسیدان به نام آنتوسیانین هستند که به آن‌ها رنگ قرمز می‌دهد. برخی از محققین معتقدند که این میوه‌های خوشمزه و جذاب بهترین منبع برای تامین آنتی‌اکسیدان مورد نیاز بدن به شمار می‌روند.

ضمن این که ویتامین سی موجود در این توت‌های آبدار حتی از مرکبات هم بیشتر است. اگر می‌خواهید رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین سی داشته باشید که سلامت پوست و موهایتان را تضمین کند حتماً این مواد غذایی بسیار مفید را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.

مواد غذایی مضر برای سلامت پوست و مو که باید مصرف آن‌ها را کاهش دهید

حذف کامل مواد غذایی از رژیم غذایی معمولاً ضروری نیست مگر این که آلرژی و یا بیماری خاصی داشته باشید. با این وجود برای حفظ سلامت پوست و مو برخی از مواد غذایی هستند که باید مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید. در این بخش از مطلب این مواد غذایی را با هم

درست است که بازار محصولات مراقبتی پوست و مو پر رونق است، اما نباید از این نکته غافل شویم که تغذیه مناسب، پایه و اساس سلامت این ارگان‌ها را تشکیل می‌دهد. آنچه می‌خوریم، مستقیماً بر کیفیت پوست و مو تأثیر می‌گذارد. یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از مواد مغذی ضروری، می‌تواند به ما پوستی درخشان، موهایی قوی و ظاهری جوان‌تر هدیه دهد.

پوست و مو، آینه‌ای تمام‌نما از وضعیت سلامت درونی ما هستند. زیبایی و شادابی این دو عنصر مهم، نه تنها بر جذابیت ظاهری‌مان می‌افزاید، بلکه نشان‌دهنده‌ی تعادل و سلامت درونی بدنمان نیز هست. تصور کنید که استفاده از گران‌قیمت‌ترین کرم‌ها و شامپوها، بدون توجه به تغذیه، مانند تلاش برای آبیاری یک گیاه تشنه با آب شور است؛ تلاش‌هایی بی‌نتیجه و حتی مضر.

برخی از مواد غذایی به عنوان حامیان اصلی سلامت پوست و مو شناخته می‌شوند، در حالی که برخی دیگر، دشمنان پنهان زیبایی هستند. با شناخت این مواد و گنجاندن خوراکی‌های مفید در رژیم غذایی و اجتناب از موارد مضر، می‌توانیم به طور طبیعی و پایدار، به سلامت و زیبایی پوست و موی خود کمک کنیم. پس با ما همراه شوید تا رازهای تغذیه مناسب برای داشتن پوست و مویی بی‌نقص را کشف کنیم.

نقش ویتامین‌ها در سلامت پوست و مو

بدن ما برای حفظ شادابی و طراوت پوست و استحکام و درخشندگی مو به تغذیه‌ای متعادل و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد. پوست به عنوان بزرگ‌ترین عضو بدن، و مو به عنوان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ظاهری، نیازمند مراقبتی دقیق از درون هستند.

سوءتغذیه، کمبود ویتامین‌ها و املاح، مصرف غذاهای ناسالم، و رژیم‌های افراطی همگی می‌توانند به خشکی پوست، ریزش مو، کدر شدن رنگ چهره و حتی بروز جوش و التهاب منجر شوند. بنابراین، با پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، می‌توانیم به صورت طبیعی از درون بدرخشیم.

ویتامین C: آنتی‌اکسیدان قدرتمند برای کلان‌سازی

ویتامین A: پوست بدون آکنه و موهای سالم

ویتامین E: مرطوب‌کننده طبیعی پوست

بیوتین (ویتامین B۷) کلیدی برای جلوگیری از ریزش مو

آهن: اکسیژن‌رسانی به ریشه مو

روی (زینک): ترمیم و بازسازی سلولی

در این مطلب، چند ماده غذایی مفید برای پوست و مو را معرفی می‌کنیم و سپس به مواد غذایی غیرمفیدی می‌پردازیم که بهتر است از مصرف آن‌ها خودداری کنید. با ما همراه باشید.

۱. ماهی چرب حاوی امگا سه

اسیدهای چرب امگا سه مواد مغذی هستند که شما از طریق غذاها یا مکمل‌هایی که می‌خورید دریافت می‌کنید و بدن نمی‌تواند آن‌ها را بسازد. این ماده یکی از ساختارهای کلیدی در ساختمان دیواره سلولی تمام سلول‌های بدن محسوب می‌شود. اسیدهای چرب علاوه بر این که می‌توانند به کاهش التهاب پوست کمک کنند، منبعی غنی از پروتئین، آنتی‌اکسیدان قوی ویتامین E و بیوتین هستند و در نهایت تولید کراتین را در بدن افزایش می‌دهند. این خصوصیات سبب می‌شود که این ماده‌ی غذایی بتواند استحکام پوست و مو را افزایش دهد.

امگا سه در دانه‌ی کنار، دانه‌ی چیا، گردو و لوبیا قرمز یافت می‌شود اما یکی از مهمترین منابع تامین امگا سه در بدن ماهی‌های چرب هستند. ماهی‌هایی مانند ماهی سالمون، شاه ماهی و ماهی خال‌مخالی (Mackerel). اگر نمی‌توانید در رژیم غذایی‌تان این ماهی‌های چرب را بگنجانید سعی کنید از مکمل امگا سه استفاده کنید؛ اما برای حفظ سلامت و بهره‌مندی از دیگر خواص ماهی‌های چرب بهتر است آن‌ها را به رژیم غذایی‌تان استفاده کنید.

۲. سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین سرشار از بتا کاروتن است که بدن شما می‌تواند آن را به ویتامین A تبدیل کند. فقط ۱۰۰ گرم سیب‌زمینی شیرین کافیت تا ویتامین A روزانه شما را تامین کند. ویتامین A فرایند تولید کراتین را تقویت می‌کند و برای سلامت پوست، مو و ناخن ضروری است. علاوه بر این سیب‌زمینی شیرین حاوی ویتامین c و ویتامین E است که هر دو خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

۳. دانه‌های روغنی و آجیل‌های بو نداده

دانه‌های روغنی به ویژه تخم آفتابگردان منابع غذایی خوبی برای تامین بیوتین، پروتئین و ویتامین E هستند و می‌توانند سبب استحکام پوست، مو و ناخن‌ها شوند. آجیل‌هایی مانند بادام و گردو سرشار از آنتی‌اکسیدان ویتامین E هستند و این آنتی‌اکسیدان موثر با استرس اکسیداتیو و آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و از پوست محافظ می‌کنند.

۴. آواکادو؛ سرشار از ویتامین و کلان‌ساز

آواکادو یکی از مفیدترین مواد غذایی برای سلامت پوست و مو است؛ این ماده غذایی سرشار از چربی‌های سالم و مواد مغذی مانند ویتامین سی، ویتامین A و ویتامین E است. یک فنجان آواکادو خرد شده یا پوره شده حاوی ۲۳ میلی گرم ویتامین C، ۱۶.۱ میکروگرم ویتامین A و حدود ۵ میلی گرم ویتامین E است. همان طور که در بخش‌های قبلی

پوست میوه‌ها برای سلامتی ضرر دارند یا فایده؟

گزارش: ایرنا



در رابطه با اینکه خوردن بیشتر میوه و سبزیجات چقدر می‌تواند مفید باشد هیچ بحثی وجود ندارد. کاملاً واضح است که مصرف میوه و سبزیجات برای سلامتی بسیار کارایی دارد. اما اینکه این میوه‌ها و سبزیجات بهتر است با پوست یا بدون پوست مصرف شوند، اغلب مورد بحث است.

پوست‌ها اغلب به دلیل عادت داشتن، یا در تلاش برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها دور ریخته می‌شوند. با این حال باید در نظر داشت که حذف پوست آن‌ها ممکن است به معنای حذف یکی از غنی‌ترین قسمت‌های گیاه باشد.

طبق گزارشات وب‌سایت HealthLine، مقدار مواد مغذی موجود در آنها بر اساس نوع میوه یا سبزی متفاوت است. به طور کلی، محصولات پوست نشده حاوی مقادیر بیشتری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات گیاهی مفید نسبت به محصولات پوست‌کنده هستند.

بررسی میزان مواد معدنی در پوست میوه و سبزیجات در واقع، یک سیب خام با پوست حاوی ۳۳۲ درصد ویتامین K بیشتر، ۱۴۲ درصد ویتامین A بیشتر، ۱۱۵ درصد ویتامین C بیشتر، ۲۰ درصد کلسیم بیشتر و تا ۱۹ درصد پتاسیم بیشتر از سیب پوست‌کنده است.

به طور مشابه، یک سیب زمینی آب‌پز با پوست تا ۱۷۵٪ ویتامین C بیشتر، ۱۱۵٪ پتاسیم بیشتر، ۱۱۱٪ B۹ بیشتر، و ۱۱۰٪ منیزیم بیشتری نسبت به سیب زمینی پوست‌کنده دارد.

پوست سبزیجات همچنین حاوی مقدار قابل توجهی فیبر و آنتی‌اکسیدان بیشتری است. به عنوان مثال، تا ۳۱ درصد از مقدار کل فیبر موجود در یک سبزی را می‌توان در پوست آن یافت. علاوه بر این، سطح آنتی‌اکسیدان در پوست میوه‌ها می‌تواند تا ۳۲۸ برابر بیشتر از گوشت آن‌ها باشد. بنابراین، خوردن میوه‌ها و سبزیجات حاوی پوست می‌تواند واقعاً مصرف مواد مغذی شما را افزایش دهد.

پوست میوه‌ها باعث می‌شود مدت بیشتری احساس سیری کنید پوست میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند گرسنگی را کاهش دهد و به شما کمک کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. این موضوع تا حد زیادی به دلیل محتوای فیبر بالای آنها است. بسته نوع و میزان آن، میوه‌ها و سبزیجات تازه ممکن است قبل از برداشتن لایه‌های بیرونی تا یک سوم فیبر بیشتری داشته باشند. چندین مطالعه نشان می‌دهد که فیبر می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. فیبر ممکن است این کار را با کاهش سرعت هضم، کاهش سرعت تخلیه آن، یا با تأثیرگذاری بر سرعت ترشح هورمون‌های سیری در بدن شما انجام دهد. بنابراین، میوه‌ها و سبزیجات پوست‌نشده ممکن است به کاهش گرسنگی و حتی کاهش وزن کمک کنند.

پوست میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند از برخی بیماری‌ها پیشگیری کند

میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که ترکیبات گیاهی مفیدی هستند که ممکن است خطر ابتلا به چندین بیماری را کاهش دهند. به زبان ساده، عملکرد اصلی آنتی‌اکسیدان‌ها مبارزه با مولکول‌های ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد است. سطوح بالای رادیکال‌های آزاد می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو شود که در نهایت می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند و به طور بالقوه خطر بیماری را افزایش دهد.

در واقع، محققان بر این باورند که آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است

معمولاً از آفت‌کش‌ها برای کاهش خسارت به محصول و افزایش عملکرد استفاده می‌شود. بر خلاف باور عمومی، آفت‌کش‌ها را می‌توان هم در میوه‌ها و سبزیجات که به صورت ارگانیک و هم به طور معمول رشد می‌کنند، یافت.

اگرچه برخی از آفت‌کش‌ها وارد گوشت میوه‌ها و سبزیجات می‌شوند، اما بسیاری از آن‌ها در پوست بیرونی محصور می‌مانند. شستشو راه خوبی برای خلاص شدن از بقایای آفت‌کش‌هایی است که به طور شل به سطح پوست چسبیده‌اند. با این حال، پوست‌کنند بهترین راه برای حذف آفت‌کش‌هایی است که در پوست میوه‌ها و سبزیجات نفوذ کرده‌اند.

به عنوان مثال، یک بررسی اخیر گزارش می‌دهد که حدود ۴۱٪ از بقایای آفت‌کش‌های موجود در میوه‌ها با شستشو با آب حذف می‌شود، در حالی که تا دو برابر آن از طریق پوست‌کنند حذف می‌شود.

با این وجود، خطر مصرف کمی بیشتر آفت‌کش‌ها ممکن است لزوماً از مزایای مقدار بیشتر مواد مغذی در پوست بیشتر نباشد. البته شایان ذکر است که میزان آفت‌کش‌های روی پوست میوه‌ها به مقداری نیست که پوست‌نکردن آن‌ها نگران‌کننده باشد. راه حل‌های دیگری نیز وجود دارد تا از خود در برابر علف‌کش‌ها، قارچ‌کش‌ها، حشره‌کش‌ها یا حتی نیترات‌ها محافظت کنید و در عین حال بخش زیادی از مواد مغذی موجود در میوه‌ها و سبزیجات تازه را حفظ کنید. اگر می‌خواهید که پوست میوه‌ها را جدا کنید بهتر است که این کار را با یک پوست‌کن که بخش نازکی از پوست میوه‌ها را جدا می‌کند انجام دهید. این کار باعث می‌شود که بسیاری از مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در نزدیکی پوست میوه‌ها به خوبی حفظ شود.

برای برخی از سبزیجات مانند کدو سبز، بادمجان یا خیار، می‌توانید پس از آن‌ها را به خوبی شستید، بخشی از پوستشان را نگه دارید. برای سبزیجات با پوستی ضخیم‌تر مانند سیب زمینی، هویج، تره فرنگی و شلغم می‌توان آن‌ها را قبل از مصرف با یک اسفنج زبر یا یک مسواک به خوبی شستشو داد تا بتوان به اندازه کافی با از بین بردن بقایای آفت‌کش‌ها از تمام مزایای آنها بهره‌مند شوید!

به کاهش خطر بیماری قلبی و انواع خاصی از سرطان کمک کنند. همچنین این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند بر پیشگیری از بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر نیز موثر باشند.

میوه‌ها و سبزیجات به طور طبیعی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، اما طبق تحقیقات، به نظر می‌رسد آنتی‌اکسیدان‌ها بیشتر در لایه بیرونی متمرکز شده‌اند. در یک مطالعه، سطح آنتی‌اکسیدان در پوست میوه‌ها و سبزیجات تا ۳۲۸ برابر بیشتر از گوشت (پالپ) آنها بود.

بنابراین، اگر می‌خواهید دریافت آنتی‌اکسیدان‌های میوه و سبزیجات را به حداکثر برسانید، باید آنها را با پوست مصرف کنید. برخی از میوه‌ها ناچاراً باید بدون پوست مصرف شوند

مصرف پوست برخی از میوه‌ها یا سبزیجات ممکن است سخت باشد یا غیر قابل خوردن باشد. به عنوان مثال، پوست آووکادو غیرقابل خوردن در نظر گرفته می‌شود، صرف نظر از اینکه آنها به صورت پخته یا خام مصرف شوند. سایر پوست میوه‌ها و سبزیجات مانند آناناس، خربزه، پیاز و کرفس می‌توانند بافتی سفت داشته باشند که طبیعتاً جویدن و هضم آن دشوار است. این پوست‌ها معمولاً بهتر است برداشته شوند و خورده نشوند.

علاوه بر این، در حالی که برخی از پوست‌های سبزیجات خوراکی در نظر گرفته می‌شوند، برای اکثر آنها وقتی خام هستند خیلی اشتها آور نیستند. به عنوان مثال می‌توان به پوست کدو تنبل اشاره کرد که بهتر است بعد از پختن مصرف شود تا پوست نرم شود.

مربکات همچنین دارای پوست سخت و تلخی هستند که مصرف خام آن دشوار است. اینها معمولاً بهتر است به عنوان پوست‌کنده یا پخته مصرف شوند یا به سادگی دور ریخته شوند. برخی از پوست‌های میوه و سبزیجات، اگرچه کاملاً خوراکی هستند، ممکن است طعم تلخی داشته باشند یا بالایای از موم یا کثیفی پوشانده شده باشند که جدا کردن آن‌ها بسیار سخت است.

اگر ایده خوردن این میوه‌ها و سبزیجات با پوست، باعث می‌شود که اصلاً تمایلی به خوردن میوه‌ها و سبزیجات نداشته باشید، ممکن است پوست‌کنند بهترین گزینه برای شما باشد.

پوست ممکن است حاوی سموم یا آفت‌کش‌ها باشد

هشدار درباره سم بوتولیسم در کنسروها و مواد آماده ماکارونی

متورم، زنگ‌زده یا دارای نشی خودداری کنند، همچنین هرگز مایع آماده ماکارونی یا سس‌های کنسروی را بدون جوشاندن کافی مصرف نکنند.

به گفته وی، ماکارونی به‌خودی‌خود خطری ندارد، اما سس‌ها و مواد پروتئینی همراه آن ممکن است حاوی سم بوتولیسم باشند. وی با اشاره به تفاوت این نوع مسمومیت با سایر مسمومیت‌های غذایی تأکید کرد: برخلاف سم بوتولیسم، مسمومیت ناشی از باسیلوس سرئوس (در برنج مانده) معمولاً منجر به علائم گوارشی مانند اسهال می‌شود و خطر مرگ ندارد و با رعایت این نکات، خانواده‌ها می‌توانند از خطر مسمومیت با این سم‌کننده در امان بمانند.

کرد: کنسروهای پروتئینی مانند تن ماهی، لوبیا و مواد گوشتی، مایعات آماده ماکارونی که همراه با سس‌های کنسروی عرضه می‌شوند از جمله این موارد هستند.

وی درباره راه‌حل‌های پیشگیری از مسمومیت با این سم، اظهار کرد: تنها راه اطمینان از نابودی این سم، جوشاندن قوطی کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه در آب است، به‌طوری‌که آب کاملاً سطح قوطی را بپوشاند، همچنین باقی‌مانده کنسروهای باز شده باید در ظروف شیشه‌ای در بسته و در یخچال نگهداری و در سریع‌ترین زمان ممکن مصرف شوند.

توصیه به مصرف‌کنندگان

سلمانی از خانواده‌ها خواست تا از مصرف کنسروهای

می‌کنند حرارت دادن مختصر یا تفت دادن برای از بین بردن آن کافی است.

خطر مسمومیت‌کشنده با بوتولیسم

سلمانی ندوشن ادامه داد: سم بوتولینوم یکی از کشنده‌ترین سموم شناخته شده است که حتی مصرف ۲ میکروگرم از آن می‌تواند منجر به مسمومیت شدید یا مرگ شود. به گفته وی، این سم با فلج کردن عضلات، به‌ویژه عضلات تنفسی، باعث اختلال در تنفس و در موارد شدید مرگ فرد می‌شود.

منابع اصلی سم بوتولیسم رئیس مرکز بهداشت جنوب تهران دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به منابع اصلی سم بوتولیسم تأکید

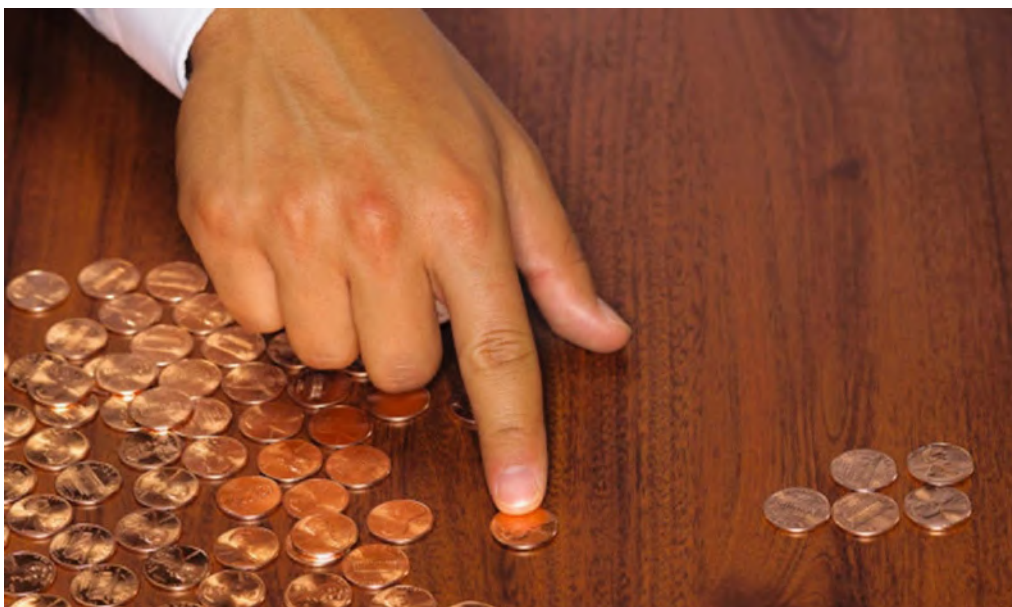
رئیس مرکز بهداشت جنوب تهران دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره سم بوتولیسم کنسروها و مایع ماکارونی آماده هشدار داد و از خانواده‌ها خواست خوراکی‌های پروتئینی کنسروی را حتماً قبل از مصرف جوشانند.

محمدرضا سلمانی ندوشن هشدار داد که سم کلستریم بوتولینوم (عامل بیماری بوتولیسم) ممکن است در برخی مواد غذایی کنسروی از جمله مایعات آماده ماکارونی و کنسروهای پروتئینی مانند تن ماهی و لوبیا وجود داشته باشد.

وی افزود: این سم با جوشاندن به مدت ۲۰ دقیقه از بین می‌رود، اما بسیاری از مصرف‌کنندگان به اشتباه تصور

دولت با طرح جدید کاهش مهریه به ۱۴ سکه مخالفت کرد

گزارش: ایرنا



اقتصادی خانواده است، لذا نمی‌توان یک تکه از پازل را تغییر دهیم و سایر اجزا دست‌نخورده باقی بماند. اگر قرار بر اصلاح باشد، باید سایر عناصر این پازل هم‌زمان و هماهنگ تغییر کند تا یک مدل متوازن و کارآمد برای حمایت از خانواده شکل بگیرد.

به اذعان وی؛ رویکرد مطلوب آن است که به جای اعمال محدودیت‌های عددی و عمومی، با اصلاح تدریجی ساختار نظام حقوق و تکالیف در خانواده به عنوان واحد بنیادی جامعه، تقویت نهادهای حمایتی، ارتقای آگاهی زوجین و فراهم‌سازی بسترهای توافقی شفاف در قالب شروط ضمن عقد، جایگاه مهریه در چارچوب اهداف متعالی خانواده اسلامی بازتعریف شود؛ به گونه‌ای که مهریه، نه ابزار فشار و اجبار، بلکه ضامن عدالت، کرامت زنان و پایداری در خانواده‌ها باشد؛ در این راستا زوجین بر اساس این پیشنهاد می‌توانند ضمن عقد نکاح یا از طریق توافقات بعدی شرط کنند که مهریه صرفاً تا میزان معین (کمتر یا بیشتر از سقف مقرر در قانون) در صورت مطالبه زوجه قابل اجرا باشد یا شیوه وصول مهریه، اعم از نقدی، اقساطی، تعلیقی یا سایر شکل‌های توافقی، در سند نکاح‌نامه یا توافق‌نامه‌های رسمی تعیین شود؛ این شروط از نظر اعتبار و قابلیت اجرا تابع مقررات عمومی قراردادهای بوده و آثار قانونی الزام‌آور دارند.

کاهش مهریه به ۱۴ سکه راهکار تحکیم خانواده نیست

مراجعه بسیاری از زنان به دادگاه بدلیل نگرانی از تغییر قانون مهریه از سویی دیگر معاون زنان رئیس جمهور، کاهش یا محدودسازی سقف اجرائی مهریه، بدون بازنگری و اصلاح هم‌زمان سایر ابعاد حقوقی روابط زوجین، از جمله حق طلاق، حضانت فرزندان و موضوع تنصیف [قید تا نصف اموال] اموال حاصل از زندگی مشترک، را نه تنها موجب تضعیف موقعیت حقوقی و اقتصادی زنان در خانواده می‌داند، بلکه معتقد است که آسیب‌پذیری زنان را در مواجهه با بحران‌های خانوادگی و حقوقی افزایش می‌دهد؛ این امر با روح حاکم بر شریعت اسلامی که بر حفظ کرامت زن، تقویت جایگاه او و تحکیم بنیان خانواده تأکید دارد، در تعارض است.

بهروزآذر با اشاره به رفتارهای اجتماعی زنان در واکنش به این طرح، با تأکید بر اینکه کاهش مهریه به ۱۴ سکه راهکار تحکیم خانواده نیست، گفت: ممکن است روی کاغذ گفته شود که مجلس پیگیر کاهش ضمانت اجرائی مهریه از ۱۱۰ سکه به ۱۴ سکه است، اما در همین مدت، بسیاری از زنان به دلیل نگرانی از تغییرات در قانون، به دادگاه مراجعه کرده و مهریه خود را به اجرا گذاشته‌اند. این نشان می‌دهد که رفتارهای انسانی و اجتماعی، همیشه مطابق با آنچه روی کاغذ نوشته می‌شود، پیش نمی‌رود. بحث مهریه یک تکه از پازل حقوقی و

این روزها، مجلس طرحی را در دست بررسی دارد که بر اساس آن مهریه را از ۱۱۰ به ۱۴ سکه کاهش می‌دهد؛ طرحی که هنوز تصویب نشده، اما سنگینی‌اش بر دوش زنان سایه افکنده و پای خیلی‌ها را برای گرفتن مهریه به دادگاه‌ها کشانده است. این درحالیست که معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، ضمن اعلام مخالفت با این طرح صراحتاً می‌گوید: «بحث مهریه یک تکه از پازل حقوقی و اقتصادی خانواده است، لذا نمی‌توان یک تکه از پازل را تغییر دهیم و سایر اجزا دست‌نخورده باقی بماند. اگر قرار بر اصلاح باشد، باید سایر عناصر این پازل هم‌زمان و هماهنگ تغییر کند تا یک مدل متوازن و کارآمد برای حمایت از خانواده شکل بگیرد.

زهره بهروزآذر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده نیز در گفت‌وگو با ایسنا در این باره واکنش نشان داده و اظهار کرد: مطالعات نشان داده حتی در دوره‌ای که ضمانت اجرائی مهریه به ۱۱۰ سکه کاهش یافت، این اقدام منجر به کاهش دعاوی یا میزان مراجعه به دادگاه‌ها نشد. در واقع، این نوع تصمیم‌ها راهکار مؤثری برای تحکیم خانواده نیست. لذا تغییر و اصلاح ماده ۲۲ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ و کاهش سقف اجرائی مهریه از ۱۱۰ به ۱۴ سکه از نظر ابعاد فقهی، حقوقی و اجتماعی آن جای نقد دارد که لازم است پیشنهاداتی دیگر جایگزین اصلاح این ماده شود.

وی با بیان اینکه در همین راستا، دولت و معاونت امور زنان و خانواده با این طرح اعلام مخالفت کرده‌اند، افزود: باید توجه داشت که این موضوع در قالب لایحه از سوی دولت ارائه نشده، بلکه طرحی است که در مجلس در حال بررسی است و ما نیز به‌طور رسمی مخالفت خود را از طریق معاونت پارلمانی ریاست جمهوری به مجلس اعلام کرده‌ایم. نظرات کارشناسی در این خصوص با همکاری جمعی از حقوق‌دانان و کارشناسان اجتماعی در دفتر حقوقی معاونت زنان تهیه شده که تأکید دارد در شرع و فقه اسلامی، سقف معینی برای تعیین مهریه وجود ندارد و میزان آن به توافق و تراضی طرفین واگذار شده است.

وی ادامه داد: نظر و پیشنهاد کارشناسی معاونت مبنی بر این است که «مهریه در نظام حقوقی ایران صرفاً دین زوج با یک تعهد مالی نیست، بلکه ابزاری حمایتی مهم برای زنان، به ویژه در شرایطی است که برخی حقوق دیگر مانند حق طلاق در انحصار زوج قرار دارد چرا که کاهش سقف اجرائی مهریه بدون اصلاح و همراهی سایر مقررات مرتبط در قوانین خانواده، می‌تواند موقعیت حقوقی و اقتصادی زنان را به طور قابل توجهی تضعیف کند».

بنابر اظهارات بهروز آذر، محدود کردن اجرای مهریه به ۱۴ سکه فاقد مستندات صریح شرعی بوده و برخلاف اختیار قانونی و شرعی زوجه در مطالبه حق خود است و صرفاً می‌توان با قید «عندالاستطاعه» با پذیرش زوجه بر آن محدودیت ایجاد کرد.

راز سلامتی زنان، در سبک زندگی سالم

و ساکت.

رژیم غذایی متعادل: یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای حفظ سطوح پهنه انرژی زنان ضروری است. از غذاهای غنی از مواد مغذی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید. از غذاهای فرآوری شده و شیرین که می‌توانند باعث بالا و پایین رفتن سطح انرژی شوند، خودداری کنید. فعالیت بدنی منظم: ورزش منظم نه تنها سلامت جسمی زنان را بهبود می‌بخشد، بلکه انرژی و انگیزه آنها را افزایش می‌دهد. بهتر است یک فعالیت بدنی که از آن لذت می‌برید را پیدا کنید و آن را جزئی از برنامه روزانه خود قرار دهید. خواب پیاده روی، دویدن، یوگا یا رقصیدن، فعالیت بدنی به تشریح اندورفین کمک می‌کند و احساس انرژی و انگیزه بیشتری به شما می‌دهد.

اهداف واقع بینانه تعیین کنید: تعیین اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی به زنان احساس هدف و جهت می‌دهد. بهتر است اهداف خود را به مراحل کوچکتر و دست‌یافتنی تقسیم کنید، که به شما امکان می‌دهد دستاوردهای خود را جشن بگیرید و در حین حرکت به جلو انگیزه خود را حفظ کنید. زمانی را برای آرامش پیدا کنید: استرس می‌تواند انرژی زنان را تخلیه کند و انگیزه آنها را کاهش دهد. برای فعالیت‌هایی که به زنان آرامش می‌دهند و به آنها اجازه می‌دهند تا آرام شوند، وقت بگذارند، مانند تمرین تکنیک‌های تنفس، مدیتیشن، خواندن کتاب یا لذت بردن از یک حمام آرامش‌بخش. این به آنها کمک می‌کند تا کیفیت زندگی خوبی داشته باشند و از رفاه همه جانبه لذت ببرند.



اجتناب از حرکات تکراری است که می‌تواند به آنها آسیب برساند. همچنین تغذیه بدن با یک رژیم غذایی متعادل و اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی کلیدی برای سلامت مفاصل ضروری است، مانند: ویتامین C، گلوکزآمین و کندرویتین.

حفظ کیفیت خوب زندگی در زنان مستلزم مراقبت از بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله سلامت جسمی و روانی است. در اینجا چند نکته کاربردی برای حفظ تعادل زندگی روزمره آورده شده است. استراحت را در اولویت قرار دهید: استراحت کافی برای تجدید انرژی ضروری است. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی خواب باکیفیت دارید تا به بدن شما اجازه ریکاوری و احیا را بدهد. یک برنامه خواب منظم ایجاد کنید: سعی کنید محیطی مناسبی برای استراحت ایجاد کنید، محیطی خنک، تاریک

منظم، خوردن یک رژیم غذایی متعادل، استراحت کافی و مدیریت موثر استرس می‌تواند سلامت عاطفی زنان را بهبود بخشیده و اضطراب و افسردگی آنها کاهش دهد.

علاوه بر این، یک سبک زندگی سالم برای زنان می‌تواند انرژی و انگیزه را افزایش دهد و زنان را قادر سازد تا با موفقیت با چالش‌های روزانه کنار بیایند.

مراقبت مشترک؛ کلید یک زندگی فعال: مفاصل نقش مهمی در حرکت و عملکرد بدن دارند. بدون مراقبت مناسب، آنها می‌توانند در طول زمان بدتر شوند، که در نهایت می‌تواند توانایی انجام فعالیت‌های بدنی را محدود کند و در نتیجه کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. مراقبت مشترک شامل انجام اقدامات پیشگیرانه و هدایت یک سبک زندگی سالم است. این مراقبت شامل حفظ وزن مناسب، ورزش منظم برای تقویت و حمایت از ماهیچه‌های اطراف مفاصل، و

داشتن یک سبک زندگی سالم برای رفاه و کیفیت زندگی زنان در تمام مراحل زندگی ضروری است. انتخاب عادات سالم نه تنها برای سلامت جسمانی زنان مفید است، بلکه بر سلامت روانی و عاطفی او نیز تأثیر مثبت می‌گذارد.

همه زنان در طول زندگی روزمره نقش‌های متعددی را ایفا می‌کنند، آنها در کنار خانه داری، وظیفه رسیدگی به فرزندان و همسرشان را بر عهده دارند. در کنار آن بسیاری از زنان شاغل و محصل نیز هستند. ایفای چندین نقش در کنار هم در زندگی روزمره موجب می‌شود که زنان با چالش‌های متعددی روبرو شوند، لذا مراقبت از خود و در کنار آن اتخاذ سبک زندگی سالم برای آنها بسیار مهم تر می‌شود.

فواید سبک زندگی سالم برای زنان سبک زندگی سالم فواید زیادی برای زنان دارد. برخی از آنها عبارتند از:

وزن مناسب و سلامت بدن : داشتن وزن متعادل و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و برخی سرطان‌ها یکی از مهمترین فواید سبک زندگی سالم است. سلامت استخوان بندی: سبک زندگی سالم سلامت استخوان‌ها و مفاصل را تقویت کرده، خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش داده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند این امر به جلوگیری از بیماری و عفونت کمک می‌کند. بهبود خلق و خو، بالا رفتن عزت نفس و سلامت روان: فواید یک سبک زندگی سالم فراتر از جنبه فیزیکی است. یعنی بر خلق و خو، عزت نفس و سلامت روان تأثیر مثبت می‌گذارد. اتخاذ عاداتی مانند ورزش

دمنوش تخم هندوانه؛ نوشیدنی ساده با ۸ فایده بزرگ

گزارش: ایرنا



هندوانه میوه‌ای محبوب و پرخاصیت است که دانه‌هایش اغلب دور ریخته می‌شوند. دمنوش تخم هندوانه اما یک نوشیدنی طبیعی و مفید است که فواید بسیاری برای سلامتی دارد.

هندوانه یکی از میوه‌های پیشنهادی برای تابستان است که به آبرسانی بدن و سم‌زدایی کمک می‌کند. این میوه به دلیل محتوای بالای آب، مواد آنتی‌اکسیدانی و فیبرهای طبیعی‌اش، خواص دارویی دارد.

گوشت ابدار آن معمولاً برای تهیه نوشیدنی استفاده می‌شود، هرچند به‌صورت تنها یا در سالاد هم خورده می‌شود. اما چیزی که بسیاری نمی‌دانند این است که تخم‌های آن، که اغلب دور ریخته می‌شوند، حاوی مواد مغذی ضروری و خواصی هستند که می‌توانند سلامتی را بهبود ببخشند. از این تخم‌ها می‌توان برای تهیه یک دمنوش طبیعی استفاده کرد که عملکرد چندین سیستم بدن را بهبود می‌بخشد و از برخی بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

در این مقاله، می‌خواهیم ۸ فایده اصلی این دمنوش و یک دستور ساده برای تهیه آن در خانه را با شما به اشتراک بگذاریم.

فواید دمنوش تخم هندوانه

۱. محافظت از کبد

خواص ضدالتهابی و پاک‌کننده دمنوش تخم هندوانه، پشتیبانی عالی برای بهبود عملکرد کبد هستند. نوشیدن این دمنوش به دفع سموم انباشته‌شده در بافت‌های کبد کمک می‌کند و همچنین چربی و کلسترول اضافی را کاهش می‌دهد.

۲. پاکسازی کلیه‌ها

این نوشیدنی که از تخم‌ها تهیه می‌شود، یک ادرارآور طبیعی است که پاکسازی کلیه‌ها را تحریک می‌کند و مواد زائدی که در بافت‌های آن‌ها جمع شده‌اند را از بین می‌برد. این دمنوش تولید ادرار را افزایش می‌دهد تا سطح مایعات بدن را تنظیم کند و فلیزات سنگین را دفع کند. همچنین برای پاکسازی مجاری ادراری و کاهش خطر عفونت‌ها ایده‌آل است.

۳. بهبود سلامت قلب و عروق

آرژنین، یک آمینواسید موجود در این نوشیدنی، به کنترل فشار خون و بهبود جریان خون در رگ‌ها کمک می‌کند. این ماده به همراه آنتی‌اکسیدان، عملکرد قلب را در برابر بیماری‌هایی مانند نارسایی قلبی یا حملات قلبی بهبود می‌بخشد. از سوی دیگر، اثر ادرارآور آن به پاکسازی خون و تنظیم سطح کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید کمک می‌کند.

۴. مبارزه با یبوست

با وجود اندازه و بافتشان، تخم‌های هندوانه منبع قابل‌توجهی از فیبر غذایی هستند؛ ماده‌ای که به مبارزه با یبوست کمک می‌کند. اثر ملین ملایم آن‌ها به دفع مواد زائد انباشته‌شده در روده بزرگ کمک می‌کند و مواد مغذی‌شان فلور میکروبی محافظ روده را تغذیه می‌کند.

۵. تقویت سیستم ایمنی

این تخم‌ها حاوی مقادیر قابل‌توجهی ویتامین A و C هستند که هر دو برای تقویت سلامت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌ها ضروری‌اند. محتوای آهن و منیزیم آن‌ها تولید گلبول‌های قرمز خون را پشتیبانی می‌کند و حضور آنتی‌بادی‌هایی که با عوامل خارجی عفونت مبارزه می‌کنند را افزایش می‌دهد.

۶. پیشگیری از پیری زودرس

دمنوش تخم هندوانه حاوی مواد آنتی‌اکسیدانی است که سلول‌ها را از اثرات منفی رادیکال‌های آزاد موجود در محیط محافظت می‌کند. این ذرات مضر با پیری زودرس پوست، اندام‌های داخلی و سلامت شناختی مرتبط هستند.

۷. آبرسانی به بدن

به دلیل ارزش انرژی بالای این نوشیدنی طبیعی، توصیه می‌شود در روزهای گرم یا پس از فعالیت‌های بدنی سنگین برای آبرسانی به بدن استفاده شود. خواص آبرسان آن از خستگی جلوگیری می‌کند و با تأمین مواد معدنی ضروری، برای تنظیم سطح الکترولیت‌ها ایده‌آل است.

۸. کمک به کاهش وزن اضافی

اثرات ادرارآور و پاک‌کننده این دمنوش برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند بسیار مفید است. شاید این نوشیدنی معجزه‌آسا نباشد، اما مصرف آن می‌تواند اثرات رژیم‌های غذایی بر فعالیت متابولیک را بهبود ببخشد. همچنین، نوشیدن آن حس سیری را تقویت می‌کند که برای جلوگیری از افزایش وزن کلیدی است.

چگونه دمنوش تخم هندوانه را تهیه کنیم؟

تهیه دمنوش تخم هندوانه بسیار آسان است و می‌توانید چندین بار در هفته آن را درست کنید تا از خواصش بهره‌مند شوید.

مواد لازم:

• ۴۰ تخم هندوانه

• ۴ فنجان آب (۱ لیتر)

طرز تهیه:

تخم‌های تازه هندوانه را خرد کنید و با یک لیتر آب جوش در یک ظرف مخلوط کنید. درب ظرف را ببندید و بگذارید تا به دمای مناسب برای نوشیدن برسد.

نحوه مصرف:

یک فنجان از دمنوش را صبح ناشتا بنوشید و ۳۰ دقیقه صبر کنید تا صبحانه بخورید.

آن را ۲ یا ۳ بار در هفته مصرف کنید.

دمنوش تخم هندوانه؛ نوشیدنی ساده با ۸ فایده بزرگ

سوالات متداول درباره دمنوش تخم هندوانه

۱. دمنوش تخم هندوانه چیست؟

دمنوش تخم هندوانه نوشیدنی است که از جوشاندن دانه‌های هندوانه در آب تهیه می‌شود و خواص زیادی برای سلامتی دارد.

۲. آیا دمنوش تخم هندوانه برای همه افراد مناسب است؟
بله، معمولاً بی‌خطر است، اما افراد با مشکلات کلیوی یا حساسیت خاص باید با پزشک مشورت کنند.

۳. چه مقدار دمنوش تخم هندوانه باید در روز مصرف کرد؟
توصیه می‌شود ۱ تا ۲ فنجان در روز، ترجیحاً صبح ناشتا، مصرف شود.

۴. آیا دمنوش تخم هندوانه واقعاً به کاهش وزن کمک می‌کند؟

بله، به دلیل خاصیت ادرارآور و پاک‌کننده‌اش می‌تواند در کنار رژیم غذایی به کاهش وزن کمک کند.

۵. دمنوش تخم هندوانه چه طعمی دارد؟

طعمی ملایم و کمی آجیلی دارد که با عسل یا لیمو می‌توان آن را خوش‌طعم‌تر کرد.

۶. آیا می‌توان دمنوش تخم هندوانه را با دانه‌های خشک‌شده درست کرد؟

بله، دانه‌های خشک‌شده هم قابل استفاده‌اند، اما دانه‌های تازه ممکن است مغذی‌تر باشند.

۷. دمنوش تخم هندوانه برای کودکان مناسب است؟

در مقادیر کم مشکلی ندارد، ولی بهتر است با احتیاط و مشورت پزشک استفاده شود.

جمع‌بندی

دمنوش تخم هندوانه یک نوشیدنی طبیعی و ساده است که از دانه‌های اغلب دورریختنی هندوانه تهیه می‌شود و فواید شگفت‌انگیزی برای سلامتی دارد. این دمنوش با خواصی چون پاکسازی کلیه‌ها، محافظت از کبد، بهبود سلامت قلب، و کمک به کاهش وزن، گزینه‌ای عالی برای ارتقای سلامت بدن است. تهیه آن آسان و مقرون‌به‌صرفه است و می‌تواند به عنوان بخشی از سبک زندگی سالم، چند بار در هفته مصرف شود. با امتحان این دمنوش، نه تنها از خواص بی‌نظیر آن بهره‌مند می‌شوید، بلکه از دور ریختن دانه‌های ارزشمند هندوانه نیز جلوگیری می‌کنید!

آیا مغز شما به توجه نیاز دارد؟

گزارش : ایرنا



مغز شما هم مانند بقیه اعضای بدن توان بدنتان نیازهایی دارد که اگر نیازهای مغزتان را برآورده نکنید، به احتمال زیاد کارهایی را که باید انجام دهد، انجام نخواهد داد.

مغز، این فرماندهی قدرتمند بدن، مسئولیت تمام فعالیت‌های ما، از پلک زدن گرفته تا حل پیچیده‌ترین مسائل ریاضی را بر عهده دارد. اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که خود این فرمانده هم نیازهایی دارد؟ درست مانند یک ماشین پرقدرت که به سوخت و نگهداری مناسب نیاز دارد، مغز نیز برای عملکرد بهینه نیازمند توجه و مراقبت است. در غیر این صورت، ممکن است با مشکلاتی مواجه شویم که بر کیفیت زندگی مان تاثیر منفی بگذارند. بیایید در این مقاله به بررسی این موضوع بپردازیم که چرا و چگونه باید به نیازهای مغزتان توجه کنیم.

ورزش

اول از همه و احتمالاً و کمتر مورد علاقه برای بسیاری از مردم، ورزش است. چرا باید ورزش کنیم؟ ورزش راهی عالی برای مغز است تا مواد شیمیایی "احساس خوب" خود به نام اندورفین را دریافت کند. اندورفین در پاسخ به ورزش آزاد می‌شود و به کاهش استرس، تحریک لذت، کاهش درد و احساس خوب در ما کمک می‌کند. مغز عاشق دریافت یک هجوم خوب اندورفین است زیرا احساس سرخوشی، لذت ایجاد می‌کند و به تسکین استرس کمک می‌کند. بنابراین، وقتی کمی احساس ناراحتی و بی‌حوصلگی می‌کنید، ممکن است بخواهید به آخرین باری فکر کنید که کمی وقت برای خودتان گذاشتید و ورزش کردید.

تغذیه

دومین چیزی که به عملکرد مغز کمک می‌کند، تغذیه است. مغز شما به غذا نیاز دارد. آیا می‌دانید مغز برای سوخت‌گیری و ادامه عملکرد از چه چیزی استفاده می‌کند؟ گلوکز که قند سوختی است که مغز برای ادامه عملکرد از آن استفاده می‌کند. بنابراین، تثبیت قند خون برای سلامت مغز شما بسیار مهم است. مغز شما می‌تواند زمانی خوشحال باشد که مقدار مناسبی انرژی دریافت کند؛ نه خیلی زیاد و نه خیلی کم.

بهترین راه برای داشتن قند خون پایدار، خوردن غذای سالم به طور منظم است. حالا، آیا یک شکلات به عنوان سوخت برای مغز عمل می‌کند؟ بله، عمل خواهد کرد، اما باعث افزایش سریع قند در دسترس می‌شود و سپس منجر به کاهش سریع آن می‌شود، که در

اگر کمتر از شش ساعت یا بیشتر از ده ساعت در شب می‌خوابیم، خطر ابتلا به افسردگی یا بدتر شدن آن را افزایش می‌دهیم. اگر خواب کافی نداشته باشیم، مدیریت استرس را سخت‌تر می‌کند که می‌تواند سطح اضطراب را نیز افزایش دهد.

این سه مورد، در حالی که ممکن است ساده به نظر برسند، اغلب اولین چیزهایی هستند که وقتی زندگی سخت می‌شود کنار گذاشته می‌شوند. ما ممکن است وقت ناهار خود را فدای عقب نماندن از کار کنیم یا ممکن است تا دیروقت بیدار بمانیم تا یک پروژه یا کار را تمام کنیم. ما اغلب بیش از حد کار می‌کنیم و وقت کافی برای مراقبت از خود به این روش‌های ساده نمی‌گذاریم. اگر مراقب نباشیم، ممکن است متوجه شویم که سطح استرس ما در حال افزایش است، اضطراب طاق‌فرسا شده و حتی ممکن است افسردگی ما بدتر شود یا به آن مبتلا شویم. بنابراین، اگر بتوانید شروع به تمرین این سه مورد کنید، در مسیر داشتن مغزی هسته‌ای که می‌تواند کار خود را بهتر انجام دهد.

منبع: focusedlifelineclinic

نهایت منجر به احساس بدتر شدن و نه بهتر شدن می‌شود. توصیه می‌می شود رژیم غذایی داشته باشید که سرشار از میوه‌ها (که قندهای طبیعی هستند)، سبزیجات (که کربوهیدرات هستند) و سپس کربوهیدرات‌های پیچیده (مانند محصولات سبوس‌دار) باشد. این مواد باید هضم شده و به شکل قابل استفاده‌ای از قند برای مغز تجزیه شوند. این امر منجر به آزاد شدن تدریجی گلوکز می‌شود و به مغز اجازه می‌دهد تا تمام عملکردهای مهم خود، از جمله تولید کافی انتقال‌دهنده‌های عصبی برای کمک به خلق و خوی ما را انجام دهد.

خواب

در نهایت، و به نظر من مهم‌ترین این سه مورد، خواب است. بدون خواب، مغز تمام وقت با تمام ظرفیت کار می‌کند. خواب یک جنبه ضروری زندگی است، درست مانند غذا، آب و اکسیژن. ما باید خواب با کیفیت و کمیت خوب داشته باشیم. آیا می‌دانستید که یک سوم زندگی خود را در خواب می‌گذرانید؟ خواب به مغز ما کمک می‌کند تا خاطرات جدید بسازد، تمرکز کند، اطلاعات را پردازش کند، چند کار را همزمان انجام دهد و خلق و خوی خوبی داشته باشد.

پرداخت حق عائله‌مندی به زنان پیگیری شود

وی افزود: وقتی برخی می‌گویند تا همه شرایط فراهم نشود، ازدواج یا فرزندآوری نمی‌کنیم، این نشان‌دهنده ضعف توکل و اعتماد به خدا است.

حجت‌الاسلام والمسلمین خسروپناه خاطرنشان کرد: در مجموع، مساله جمعیت، بحرانی صرفاً اقتصادی یا قانونی نیست؛ بلکه مساله‌ای فرهنگی، اعتقادی و مدیریتی است که نیازمند رصد هوشمند، نقشه‌اجرائی روشن و ارتقای باورهای دینی و اجتماعی است.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی ادامه داد: کم‌توجهی به مسائل فرهنگی از عوامل مؤثر در کاهش جمعیت است و کلیدی‌ترین مساله، رشد فرهنگی جامعه است. وی با تأکید بر اینکه مسئولیت‌پذیری اجتماعی نقش مهمی در فرزندآوری دارد، تصریح کرد: زمانی که موضوع ازدواج و فرزندآوری مطرح می‌شود، بیشتر مشکلات آن مورد بحث قرار می‌گیرد، در حالی که کمتر به تجربه‌های شیرین مادران و پدرانی که فرزندآوری را تجربه کرده‌اند، پرداخته می‌شود.

وی با اشاره به تولیدات رسانه‌ای برای افزایش فرزندآوری و ازدواج گفت: حتی سریال‌ها نیز می‌توانند در افزایش فرزندآوری مؤثر باشند، در برخی سریال‌ها صحنه‌های خشونت، جرم و جنایت و حتی استعمال دخانیات توسط زنان به تصویر کشیده می‌شود، در حالی که زنان نماد لطافت هستند و ستاد ملی جمعیت باید به عنوان مدعی‌العموم نسبت به این مسائل فرهنگی ورود کند. حجت‌الاسلام والمسلمین خسروپناه با بیان اینکه در کشور ما بانوان متأهل، دانشمند و اثرپخش‌دارای چند فرزند کم نیستند، افزود: چرا باید صرفاً زنانی که با سگ و گربه خود زندگی می‌کنند، شاخص تلقی شوند.

وی با بیان اینکه در برخی حمایت‌ها از زنان، خلاءهایی وجود دارد، گفت: برخی قوانین به درستی اجرا نمی‌شوند، گاهی اوقات قوانینی به منظور برقراری تساوی اجرا می‌شوند، با این تصور که عدالت محقق شده، در حالی که نیازمند اصلاح هستند.



تحلیل و سپس برنامه‌ریزی تبدیل شوند، اظهار کرد: در حال حاضر، صرفاً داده جمع‌آوری می‌شود اما آنالیز و تبدیل آن به راهکار منجر نمی‌شود.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی افزود: نقشه‌اجرائی یکی دیگر از خلاءهای موجود در حوزه جوانی جمعیت است. در حالیکه سیاست و سند داریم، اما نقشه‌اجرائی عملیاتی در اختیار نداریم.

وی با بیان اینکه اجرای سیاست‌ها دشوار و پرهزینه است، اما باید اقدامات اساسی در حوزه فرهنگی صورت گیرد، گفت: تمام دستگاه‌ها باید پیوست فرهنگی جمعیت داشته باشند و مسائل جمعیتی در آن‌ها منعکس شود.

جمعیت نیز در سال ۱۴۰۰ تصویب شد که تکالیف وزارتخانه‌ها و حمایت‌های مالی، اداری، مالیاتی، فرهنگی و حوزه بهداشت و سلامت را مشخص کرده است.

وی افزود: در کشور از نظر ساختار، قانون و سیاست‌گذاری خلایبی نداریم بلکه بر اساس مطالعات سه خلاء اساسی داریم که یکی از آن‌ها، فقدان اتاق رصد هوشمند است.

وی ادامه داد: نیازمند یک قرارگاه یا اتاق مانیتورینگ هوشمند هستیم که به‌صورت مستمر، وضعیت جمعیت و نرخ باروری را رصد کند.

خسرو پناه با بیان اینکه این داده‌ها باید به اطلاعات،

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: حق عائله‌مندی به کارمندان زن پرداخت نمی‌شود و صرفاً به مردان اختصاص دارد، این مساله باید اصلاح شود و باید معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده این موضوع را با جدیت پیگیری کند.

حجت‌الاسلام والمسلمین عبدالحسین خسروپناه در همایش گرامیداشت روز ملی جمعیت در دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه در برخی حمایت‌ها از زنان، خلاءهایی وجود دارد، افزود: برخی قوانین به درستی اجرا نمی‌شوند، گاهی اوقات قوانینی به منظور برقراری تساوی اجرا می‌شوند، با این تصور که عدالت محقق شده، در حالی که نیازمند اصلاح هستند.

وی به عنوان نمونه گفت: برای مثال، قانون جذب هیات علمی به‌گونه‌ای تنظیم شده که زنان نیز مانند مردان تا ۴۰ سالگی امکان عضویت دارند، اما عمل به این قانون یکسان، باعث می‌شود برخی زنان برای ارتقای علمی از فرزندآوری صرف‌نظر کنند.

وی افزود: یا اینکه حق عائله‌مندی به کارمندان زن پرداخت نمی‌شود و صرفاً به مردان اختصاص دارد و این مساله باید اصلاح شود و معاونت امور زنان در ریاست جمهوری باید این موضوعات را با جدیت پیگیری کند.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی ادامه داد: سال گذشته، نرخ زاد و ولد به زیر یک میلیون رسید و در برخی استان‌ها، حتی آمار مرگ‌ومیر از تولد کودکان بیشتر شده است.

وی با بیان اینکه در حکمرانی جمعیت، چند رکن اساسی وجود دارد، گفت: مقام معظم رهبری در سال ۱۳۹۲، در قالب ۱۴ بند، سیاست‌های کلی جمعیت را به سران قوا ابلاغ کردند.

وی افزود: در سال ۱۳۹۱، شورای عالی انقلاب فرهنگی در قالب ۵ ماده و ۶ تبصره، سیاست‌های راهبردی را تصویب کرد که ابعاد حمایتی، تشویقی، فرهنگی و اقتصادی را در بر می‌گیرد.

خسرو پناه افزود: قانون حمایت از خانواده و جوانی

حمایت از زوج‌های نابارور فاقد بیمه

۱۳۹ مرکز طرف قرارداد با بیمه سلامت

گزارش: ایرنا



تصویربرداری تخصصی ناباروری در سامانه‌های بیمه سلامت ثبت شده و مدیریت نشان نیز برای تشخیص و هدایت خدمات به بیمه‌شدگان پیاده‌سازی شده است.

هدف نهایی؛ عدالت در سلامت و افزایش جمعیت ناصحی با تاکید بر عزم این سازمان برای اجرای کامل قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت خاطرنشان کرد: هدف اصلی بیمه سلامت کاهش پرداخت از جیب مردم، ارتقای عدالت در سلامت و فراهم‌سازی زیرساخت‌های فرزندآوری برای زوجین جوان است. این مسیر را با برنامه‌ریزی، همکاری با وزارت بهداشت، و پشتیبانی از مراکز درمانی ادامه خواهیم داد.

مراقبت از مادران باردار با ما همکاری دارند. وی افزود: تا امروز، ۱۱۸ هزار زوج نابارور در سامانه بیمه سلامت شناسایی و نشان‌دار شده‌اند. حمایت از زایمان طبیعی، حذف سزارین غیرضروری وی تاکید کرد: زایمان طبیعی در مراکز دولتی دانشگاهی کاملاً رایگان است و در سایر مراکز نیز تا ۹۰ درصد هزینه‌ها پوشش داده می‌شود همچنین در جهت کاهش زایمان‌های غیرضروری، سزارین‌های بدون اندیکاسیون از تعهدات بیمه‌ای خارج شده‌اند. پیاده‌سازی خدمات فناوریانه و ثبت هوشمند اطلاعات مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران افزود: در راستای شفافیت، همه کدهای خدمات آزمایشگاه، دارو، تجهیزات پزشکی و

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: همه زوجین نابارور و مادران باردار فاقد بیمه با انجام ارزیابی وسع، می‌توانند تحت پوشش بیمه سلامت قرار گیرند و این موضوع شامل فرزندان زیر ۵ سال آنها نیز می‌شود.

محمد مهدی ناصحی با اشاره به سیاست‌های جمعیتی ابلاغی رهبر معظم انقلاب و قوانین بودجه‌ای مربوطه، افزود: این سازمان در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، گام‌های گسترده‌ای در حوزه حمایت مالی از خدمات ناباروری و زایمان طبیعی برداشته و بخش قابل توجهی از هزینه‌ها را تحت پوشش بیمه‌ای قرار داده است.

وی ادامه داد: در راستای بند ۱ سیاست‌های کلی جمعیت و با استناد به تبصره ۱۷ قانون بودجه، خدمات درمان ناباروری از سال ۱۴۰۰ وارد تعهدات بیمه‌ای شد و سازمان بیمه سلامت با تهیه و اجرای دستورالعمل خرید راهبردی این خدمات، در جهت حمایت عملی از خانواده‌ها اقدام کرده است.

پوشش فراگیر خدمات ناباروری مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، با تشریح جزئیات خدمات سازمان متبوع خود در حوزه ناباروری گفت: پوشش تعرفه‌ای هزینه خدمات درمان ناباروری تحت پوشش بیمه سلامت در مراکز دولتی دانشگاهی ۹۰ درصد تعرفه دولتی، در مراکز عمومی غیر دولتی، ۹۰ درصد تعرفه عمومی غیر دولتی و در بخش‌های خصوصی ۷۰ درصد تعرفه این بخش تحت پوشش است.

وی ادامه داد: داروها، آزمایش‌ها، تجهیزات پزشکی و خدمات آزمایشگاهی مرتبط با درمان ناباروری نیز با پوشش ۹۰ درصدی ارائه می‌شوند و حتی ۶۶ قلم دارو و ۷ قلم تصویربرداری نیز در این مجموعه قرار گرفته‌اند.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران در بخش دیگری از سخنانش گفت: اکنون ۱۳۹ مرکز درمان ناباروری طرف قرارداد با بیمه سلامت هستند و بیش از سه هزار و ۷۲۴ ماما نیز برای

پوشش ۹۰ درصدی هزینه داروهای ناباروری توسط بیمه



معاون دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اینکه ۶۶ قلم داروهای درمان ناباروری تحت پوشش است تاکید کرد: ۹۰ درصد هزینه این داروها را بیمه پوشش می‌دهد.

مریم آزادی معاون دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به روز ملی جمعیت و اقدامات این سازمان در راستای جوانی جمعیت، افزود: با عنایت به اینکه قبل از سال ۱۴۰۰ خدمات درمان ناباروری جز خدمات ستاره دار گران قیمت و فاقد پوشش بیمه‌ای بوده و زوجین جهت درمان متحمل هزینه‌های گزافی می‌شدند، لذا در قانون بودجه ۱۴۰۰ این خدمات در تعهد سازمان‌های بیمه‌گر پایه قرار گرفت و سازمان‌های بیمه‌گر مکلف به پرداخت هزینه‌های درمان زوجین نابارور شدند.

معاون دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران افزود: میزان پوشش خدمات درمان ناباروری در مراکز دولتی ۹۰٪ تعرفه دولتی، در مراکز عمومی غیر دولتی ۹۰٪ تعرفه مالکیت و در بخش‌های خصوصی ۷۰٪ تعرفه مالکیت است.

وی در خصوص هزینه داروهای درمان ناباروری تصریح کرد: هزینه ۶۶ قلم داروی مرتبط با ناباروری به میزان ۹۰٪ تحت پوشش بیمه قرار دارد.

آزادی ادامه داد: پرداخت هزینه‌های پاراکلینیک شامل آزمایشات بالینی (۵۶ قلم) و

ارائه‌دهنده خدمت طرف قرارداد می‌توانند از تعهدات بیمه‌ای بهره‌مند شوند. وی گفت: در راستای حمایت از خانواده و جوانی جمعیت خدمات زایمان و خدمات درمانی کودکان زیر ۷ سال در کلیه مراکز دولتی دانشگاهی به صورت رایگان ارائه می‌شود.

معاون دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، در پاسخ به این پرسش که تاکنون چند زوج نابارور برای دریافت خدمات نشان‌دار شدند اظهار داشت: بر اساس گزارشات استخراج شده از سامانه‌های الکترونیک؛ تاکنون ۱۱۸۰۰۰ نفر نشان‌دار شده‌اند که با مراجعه به ۱۳۹ مرکز

ژنتیک (۱۶ قلم) و تصویربرداری (۷ قلم) مرتبط با درمان ناباروری، خدمات فوق تخصصی (ART) شامل IVF، میکرواینجکشن، انتقال جنین و IUI، پرداخت هزینه‌های ۲۸ قلم تجهیزات مرتبط با خدمات ناباروری و ۴۵ کد خدمت جهت آماده‌سازی زوجین نابارور تحت پوشش بیمه است.

زنان و جوانان، هدف مافیای دخانیات / دخانیات از علل سक्ته ها و سرطان ها

گزارش: ایسنا



قلبی عروقی مانند فشار خون، سक्ته های قلبی و سक्ته مغزی، سرطان ها، بیماری های مزمن تنفسی، دیابت و اختلالات اعصاب و روان است.

مسجدی گفت: سازمان بهداشت جهانی به عنوان پرچمدار سلامت در دنیا بر این باور است که پنج عامل خطر سبب بروز بیماری های قلبی عروقی مانند فشار خون، سक्ته های قلبی و سक्ته مغزی، سرطان ها، بیماری های مزمن تنفسی، دیابت و اختلالات اعصاب و روان می شوند که دخانیات در صدر آن قرار دارد.

سرطان ها، بیماری های مزمن تنفسی، دیابت و اختلالات اعصاب و روان عامل ۷۰ درصد مرگ و میرهای سطح جهان هستند. وی ادامه داد: ۱۶۰ هزار نفر طی سال گذشته به دلیل بیماری های قلبی عروقی و ۱۳۵ هزار نفر به دلیل سक्ته های قلبی و مغزی در سال گذشته جان خود را از دست دادند. همچنین گفته می شود که ۷۸ هزار تا ۸۰ هزار نفر نیز به دلیل سرطان جان خود را از دست می دهند. بررسی ها بیانگر این است که ۴۵۰ هزار نفر طی سال گذشته جان خود را از دست داده اند که بخش عمده آن به دلیل بیماری های

دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، زنان و جوانان را هدف مافیای جهانی دخانیات خواند و گفت: دخانیات روز به روز در حال فراگیرتر شدن است و نسل جوان را تهدید می کند.

دکتر محمدرضا مسجدی در نشستی خبری در آستانه هفته ملی مبارزه با دخانیات، اظهار کرد: دخانیات، یک مشکل عمده برای کشور است و روز به روز در حال فراگیرتر شدن است و نسل جوان ما را تهدید می کند.

وی ادامه داد: دختران جوان، پسران جوان، زنان و به ویژه جوانان به عنوان اهداف مافیایی جهانی دخانیات و فرآورده های دخانی قلمداد می شوند. حدود ۲۰ تا ۲۲ درصد مردان و حدود ۵ درصد زنان از محصولات دخانی استفاده می کنند. خوشبختانه میزان مصرف دخانیات در میان زنان ایرانی نسبت به کشورهایی مانند لبنان و ترکیه کمتر است و این فاصله می بایست حفظ شود.

دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران با بیان اینکه دختران و زنان جامعه ما به شدت مورد هدف محصولات دخانی هستند، گفت: شرکت های دخانی به دنبال سود و افزایش مصرف هستند اما ما پزشکان و رسانه ها می بایست به دنبال سلامت باشیم. مسجدی با بیان اینکه سلامت از ابعاد مختلفی برخوردار است، توضیح داد: این روزها، مسائل متعددی درباره ناترازی انرژی، آب، برق، گاز که جزو مولفه های روزمره زندگی است، مطرح می شود. دولت و حکومت برای حل این مشکل تلاش می کنند به نحوی که کمترین آسیب ممکن برای مردم ایجاد شود. اگر ناترازی انرژی وجود دارد، به طور قطع بر سلامت کشور و مردم تاثیر می گذارد و موضوع تامین انرژی به طور قطع بر سلامت مردم اثرگذار است.

دبیرکل جمعیت مبارزه با دخانیات ایران با بیان اینکه برخی ریسک فاکتورها بر سلامت مردم اثرگذار است، گفت: پنج بیماری، عامل ۷۰ درصد مرگ و میرها در جهان به حساب می آیند. بیماری های قلبی عروقی مانند فشار خون، سक्ته های قلبی و سक्ته مغزی،

تجرد دختران روستا بیشتر از شهر

گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال بیشترین تمایل را به فرزندآوری دارند

تغییرات مربوط به استان های سمنان با منفی یک، یزد با منفی ۲۰۴ و قم با منفی ۳۰۲ درصد بوده است.

نسبت های تجرد در دختران روستایی بیشتر از دختران شهری است

وی با بیان اینکه میانگین کشوری سن مادر در اولین فرزندآوری در سال ۱۴۰۳، ۲۷ و نیم بوده است، افزود: بنابر نتایج پیمایش انجام شده، نسبت های تجرد در دختران روستایی بیشتر از دختران شهری است، اما برای مردان این قضیه برعکس است و نسبت های تجرد پسران در مناطق شهری بیشتر از مناطق روستایی است و مهاجرت پسران علت مهم تجرد دختران در مناطق روستایی به شمار می رود.

وزیر اسبق بهداشت ادامه داد: طبق نتایج پیمایش ملی تمایلات و رفتار فرزندآوری ایرانیان که زمستان ۱۴۰۳ انجام شده، گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ بیشترین تمایل به فرزندآوری و گروه سنی ۴۵ تا ۴۹ سال کمترین تمایل به فرزندآوری را دارند.

دستجردی با اشاره به افزایش سن ازدواج و فرزندآوری در کشور، خاطرنشان کرد: در گروه افرادی که سن بالای ۴۰ سال ازدواج کرده اند، بین زنان و مردان تفاوت وجود دارد؛ به طوری که در این گروه سنی تمام زنان تمایل به فرزندآوری دارند اما تنها ۲۰ درصد از مردان تمایل به فرزندآوری دارند که از سایر گروه های سنی در مردان پایین تر است.

وی از دانشگاهیان علوم پزشکی دعوت کرد با تمرکز بر پژوهش های حیطه جمعیت، فرزندآوری و ازدواج، کشور را در رفع چالش جمعیت یاری کنند.



دستجردی با ارائه گزارشی در خصوص روند ولادت های ثبت شده از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۳، یادآور شد: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۹۷۹ هزار و ۹۲۳ رویداد ولادت ثبت شده است که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷۰۴ درصد کاهش داشته است.

بیشترین درصد تغییرات در روند ولادت ها مربوط به چه استان هایی بود

دبیر ستاد ملی جمعیت درباره روند ولادت های ثبت شده ادامه داد: در سال ۱۴۰۳ بیشترین درصد تغییرات مربوط به استان های کهگیلویه و بویر احمد با منفی ۱۲۰۹، خراسان شمالی با منفی ۱۱۰۶ و گلستان با منفی ۱۱۰۳ درصد و کمترین

پژوهشی در این زمینه عنوان کرد.

وی همچنین پژوهش درباره عوامل موثر بر گرایش به فرزندآوری و نقش حمایت اجتماعی، موانع و چالش های ازدواج، تاثیر سیاست های تشویقی در ازدواج، تاثیر سیاست های تشویقی در فرزندآوری، دیدگاه های مجردان در سنین مختلف نسبت به ازدواج، دیدگاه های مجردان در سنین مختلف نسبت به فرزندآوری و نقش چالش های مالی و اقتصادی در تمایل به ازدواج را از دیگر اولویت های پژوهش های کاربردی در حیطه جمعیت، فرزندآوری و ازدواج دانست.

کاهش ۷۰۴ درصدی ولادت ها

دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: طبق نتایج پیمایش ملی تمایلات و رفتار فرزندآوری ایرانیان که زمستان ۱۴۰۳ انجام شد، گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال بیشترین تمایل و گروه سنی ۴۵ تا ۴۹ سال کمترین تمایل را به فرزندآوری دارند.

مرضیه وحید دستجردی، در همایش کشوری معاونان تحقیقات و فناوری دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی که به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد، با هشدار نسبت به روند رو به کاهش جمعیت در کشور افزود: بنابر محاسبه نرخ باروری کل به روش مستقیم بر پایه داده های پایگاه اطلاعات جمعیت کشور، نرخ باروری در طول سال های گذشته در حال کاهش بوده است.

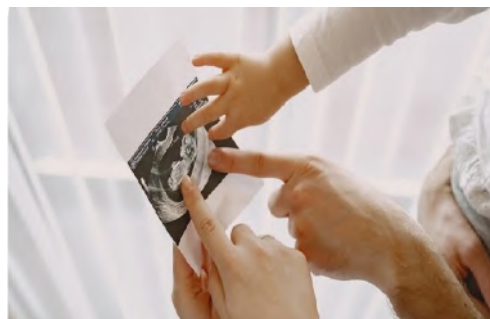
دبیر ستاد ملی جمعیت با ارایه گزارشی از وضعیت جمعیت در کشور، خواستار اهتمام دانشگاهیان و پژوهشگران برای انجام تحقیقات اثرگذار به منظور رفع چالش جمعیتی کشور شد.

وی با بیان اینکه مقام معظم رهبری برای اولین بار در سال ۱۳۹۲ زنگ خطر جمعیت را در کشور به صدا درآورد، تاکید رئیس جمهور برای فعال شدن دستگاه های اجرایی را برای رفع چالش های جمعیتی کشور یادآور شد.

دستجردی ضمن تشریح هرم جمعیتی کشور و نتایج حاصل از پیمایش انجام شده در خصوص جمعیت کشور توسط این ستاد، به اولویت بندی پژوهش های کاربردی حیطه جمعیت فرزندآوری و ازدواج پرداخت و با تاکید بر اهمیت فرصت های هم افزا در تحقیقات اثرگذار، موانع فرزندآوری، دلایل تمایل و عدم تمایل را نخستین اولویت

اخبار حوزه زنان

کاهش چشمگیر باروری زنگ خطری برای آینده جمعیتی کشور



رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت با اشاره به کاهش چشمگیر باروری، بر ضرورت بازنگری در رویکردهای فرهنگی و تقویت حمایت‌های اقتصادی برای احیای میل فطری فرزندآوری تأکید کرد.

رئیس اداره جوانی جمعیت مرکز جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت گفت: در پی سال‌ها اجرای سیاست‌های کنترل جمعیت از ابتدای دهه ۷۰ شمسی، بسیاری از باورها و نگرش‌های مردم نسبت به فرزندآوری دستخوش تغییرات اساسی شده است؛ قانونی که با عنوان قانون تنظیم خانواده در سال ۱۳۷۲ به تصویب رسید، به‌طور گسترده در میان جوانان در شرف ازدواج تبلیغ شد و پیام «فرزند کمتر، زندگی بهتر» برای سال‌ها در ذهن جامعه نهادینه شد.

وی افزود: این روند، به تدریج منجر به کاهش شدید نرخ باروری شد، به‌گونه‌ای که از بیش از ۶ فرزند به ازای هر زن در اوایل انقلاب، به حدود ۱.۷ در سال‌های اخیر رسید و در مقطعی حتی به عدد بحرانی ۱ نیز نزدیک شد و با توجه به نرخ جایگزینی جمعیت که حداقل ۲.۱ فرزند به ازای هر زن است، این ارقام حاکی از زنگ خطر کاهش پایدار جمعیت کشور در دهه‌های آینده هستند.

نامجو ادامه داد: کاهش میل به فرزندآوری را تنها نتیجه سیاست‌گذاری‌ها نمی‌دانند و بر این باورند که فرزندآوری یک میل فطری و غریزی در انسان‌هاست و بسیاری از افرادی که امروز از فرزند داشتن امتناع می‌ورزند، در صورت روبه‌رو شدن با ناباروری، حاضر به صرف هزینه‌های هنگفت برای درمان خواهند بود. این موضوع نشان می‌دهد که میل به مادری و پدری، در عمق وجود انسان‌ها نهادینه شده و باید علل روانی، اجتماعی و فرهنگی دیگری را در این زمینه بررسی کرد.

به گفته وی؛ در همین راستا، تصویب و اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در سال‌های اخیر، تلاشی در جهت احیای فرهنگ فرزندآوری و جبران کاهش نرخ باروری به شمار می‌آید. با وجود رشد جزئی نرخ باروری به ۱.۶۶ در سال‌های اخیر همچنان آن را ناکافی دانسته و خواستار اقدامات گسترده‌تر فرهنگی، اقتصادی و حمایتی در این حوزه هستند.

بیش از ۲۱ همت وام ازدواج و فرزندآوری پرداخت شد



مدیرکل عملیات پولی و اعتباری بانک مرکزی گفت: از ابتدای سال جاری تا ۲۷ اردیبهشت ماه، بیش از ۲۱ همت وام ازدواج و فرزندآوری توسط شبکه بانکی پرداخت شده است.

مهدی صحابی گفت: از ابتدای سال جاری تا امروز ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴، بالغ بر ۵۱ هزار و ۳ فقره تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج به مبلغ ۱۷ هزار میلیارد تومان به متقاضیان در سراسر کشور پرداخت شده است که این تسهیلات نسبت به مدت مشابه سال قبل ۵۸ درصد در تعداد تسهیلات و ۶۳ درصد در مبلغ رشد کرده است.

مدیرکل عملیات پولی و اعتباری افزود: همچنین از ابتدای سال جاری تا تاریخ ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴، بالغ بر تعداد ۴۴ هزار و ۳۳

فقره تسهیلات قرض‌الحسنه فرزندآوری به مبلغ ۴۴۰۳ میلیارد تومان به متقاضیان در سراسر کشور پرداخت شده که این تسهیلات نیز نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۰ درصد در تعداد تسهیلات و ۳۶ درصد در مبلغ تسهیلات رشد داشته است.

تیم فوتسال بانوان ایران با برتری مقابل چین، جهانی شد



تیم ملی فوتسال بانوان ایران با شکست چین سهمیه جام جهانی را کسب کرد.

ملی فوتسال بانوان ایران در دیدار رده بندی جام ملت‌های فوتسال آسیا برابر چین قرار گرفت و این تیم را ۳ بر یک شکست داد. مارال ترکمان دو گل به ثمر رساند و یک گل هم گل به خودی به سود کشورمان بود. سه تیم اول این مسابقات سهمیه مسابقات جام جهانی را کسب می‌کردند که دختران ایران سهمیه این رقابت‌ها را گرفتند.

تیم ملی فوتسال بانوان ایران پیش از این دو بار در این مسابقات قهرمان شده بود اما با شکست برابر ژاپن در مرحله نیمه‌نهایی به دیدار رده بندی راه پیدا کرد.

یک توصیه به مادران باردار درباره سنجش آنتی‌بادی آبله‌مرغان



با توجه به موجود شدن واکسن آبله‌مرغان در داروخانه‌ها، متخصصان توصیه می‌کنند خانم‌هایی که قصد بارداری دارند، پیش از اقدام، از وضعیت ایمنی خود نسبت به این ویروس اطمینان حاصل کنند.

خانم دکتر زهرا ثقه‌الاسلامی، متخصص بیماری‌های عفونی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با تأکید بر اهمیت این موضوع گفت: اگر مادر در سه‌ماهه نخست بارداری به ویروس آبله‌مرغان مبتلا شود، ممکن است به دلیل هم‌زمانی با شکل‌گیری اندام‌های حیاتی جنین همچون مغز، چشم و سایر ارگان‌ها، ویروس آسیب‌های جدی به این ساختارها وارد کند.

وی افزود: ابتلا به این ویروس در سه‌ماهه دوم و سوم بارداری نیز با عوارضی نظیر پنومونی (عفونت ریه) همراه است که در مواردی می‌تواند برای مادر بسیار شدید و حتی کشنده باشد. همچنین اگر عفونت در نزدیکی زمان زایمان رخ دهد، خطر انتقال ویروس به نوزاد و بروز عوارض نوزادی وجود دارد.

این عضو تخصصی مرکز درمان ابن‌سینا توصیه کرد: تمامی بانوان پیش از بارداری باید با انجام آزمایش، از وجود آنتی‌بادی آبله‌مرغان در بدن خود مطمئن شوند. در صورت نبود ایمنی، تزریق دو نوبت واکسن با فاصله‌ی یک الی دو ماه ضروری است. البته با توجه به اینکه این واکسن حاوی ویروس زنده تضعیف‌شده است، بارداری باید حداقل دو ماه پس از نوبت دوم واکسن انجام شود تا از آسیب احتمالی به جنین جلوگیری شود.

مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا از تمامی بانوان در سنین باروری دعوت می‌کند با مراجعه به مراکز درمانی و انجام آزمایش‌های مربوطه، از سلامت پیش از بارداری خود اطمینان حاصل کنند.

آیا مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تبیلی تخمدان و کم خونی مفید است؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر مفید بودن مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تبیلی تخمدان و کم خونی، اعلام کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می‌تواند سبب انتقال میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تبیلی تخمدان و کم خونی مفید است؟ مطرح کرد: هیچ دلیل و مستند علمی برای تأثیر مصرف تخم مرغ خام محلی برای درمان تبیلی تخمدان و کم خونی وجود ندارد. علاوه بر این، مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می‌تواند سبب انتقال میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، زرده تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین بیوتین است که وجود پروتئینی به نام آویدین در تخم مرغ خام، مانع جذب آن در دستگاه گوارش می‌شود. گرما سبب از بین رفتن آویدین شده و جذب بیوتین موجود در تخم مرغ را افزایش می‌دهد.

میانگین سنی مردان و زنان در نخستین ازدواج چقدر است؟



سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: بر اساس داده‌های مرکز رصد جمعیت این سازمان، میانگین سن در نخستین ازدواج در سال ۱۴۰۳ به تفکیک برای مرد ۲۸.۳ سال و برای زن ۲۴.۱ سال، ثبت شده است.

بر اساس این گزارش میانگین سن در نخستین ازدواج در کشور برای مردان ۲۸.۳ و برای زنان ۲۴.۱ سال است که استان سیستان و بلوچستان پایین‌ترین و استان تهران بالاترین میانگین سن ازدواج را در کشور دارد.

پیش از این نیز مرکز رصد جمعیت سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرده بود: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۵۵ هزار و ۴۵ رویداد ازدواج با اختلاف سن کمتر از یکسال بین زوجین به ثبت رسیده است.

بر اساس داده‌های مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال در سال ۱۴۰۳، اختلاف سنی مرد و زن در ازدواج‌های ثبت شده، ۷۷.۷ درصد سن مرد بیشتر از سن زن و ۱۰.۶ درصد از ازدواج‌های ثبت شده سن زن بیشتر از سن مرد بوده است.

بر اساس این گزارش، همچنین ۱۱.۷ درصد از ازدواج‌ها در بین هم سن‌ها صورت گرفته است.

پیش از این سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرده بود که در سال ۱۴۰۳ تعداد ۳۲ هزار و ۱۹۶ مورد ازدواج در گروه سنی بالای ۵۰ سال در کشور به ثبت رسیده است که از این تعداد ۲۲ هزار و ۶۶۹ واقعه ازدواج مردان بالای ۵۰ سال و در این مدت برای ۹ هزار و ۵۲۷ مورد واقعه ازدواج زنان بالای ۵۰ سال در کشور ثبت شده است.

با سرآشپز = کشک زرد زابلی به روش اصیل سنتی



وقتی کشک زرد قوام پیدا کرد، نمک و ادویه های غذا را اندازه کرده و شعله را خاموش کنید. کشک زرد را در ظرف سرو بریزید و نان خشک دلخواه در آن خرد کنید. اجازه دهید نان ها نرم شوند، سپس اشکنه کشک زرد را با ترشی دلخواه (طرز تهیه انواع ترشی) یا سبزی خوردن میل کنید.

نکات مهم در طرز تهیه کشک زرد زابلی
از آن جایی که در طرز تهیه کشک خشک زابلی، از ادویه های مختلفی استفاده می شود، نیازی به افزودن ادویه ها به این غذا نیست. برای غلیظ و لعابدار شدن اشکنه کشک زرد، می توانید ۱ سیب زمینی را به صورت پوره در آورید یا نگینی خرد کنید و در مواد کشک زرد استفاده کنید.

می توانید به اندازه ۱ قاشق غذاخوری (برای ۴ نفر) آرد گندم را با کمی آب سرد حل کنید و به مواد کشک زرد بیفزایید تا این غذا قوام بیشتری پیدا کند.

اضافه کردن کمی گردوی خرد شده یا پودر گردو، می تواند هم طعم کشک زرد را خوشمزه تر کند و هم به روغن انداختن آن کمک کند. در این صورت، گردوها را با پیاز و روغن تفت دهید تا روغن آن خارج شود. در مایه اشکنه کشک زرد، علاوه بر آب، می توانید از آب قلم یا عصاره آماده گوشت یا مرغ هم استفاده کنید.

اگر کشک خشک را از فروشگاه ها و به صورت آماده تهیه می کنید، احتمال شور بودن کشک زرد زیاد است. در این صورت، مراقب میزان نمکی که به کشک زرد اضافه می کنید، باشید چون ممکن است غذایتان شور شود.

برای طعم بیشتر و خوشمزه تر شدن کشک زرد، می توانید از پودر گوجه فرنگی، فلفل قرمز، پودر پاپریکا و ... استفاده کنید. برای تهیه کشک زرد با گوشت، می توانید کوفته قلقلی ریز را درست کرده و در روغن سرخ کنید. بعد از اینکه کشک زرد را پختید، کوفته ریزه ها را در کشک زرد بریزید و سرو کنید.

برای ترد کردن کشک زرد می توانید از نان خشک محلی یا انواع نان های تازه استفاده کنید.

کشک زرد یک غذای بسیار مقوی با طبع گرم است که فواید زیادی برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش فشار خون، درمان تیروئید، تصفیه خون و ... دارد.

نسبت کشک خشک و آب در تهیه کشک زرد چقدر باید باشد؟
برای تهیه اشکنه کشک زرد زاهدانی، به ازای هر نفر باید ۱ تا ۵/۱ قاشق غذاخوری کشک زرد خشک و ۱ لیوان دسته دار فرانسوی آب استفاده کنید.

کشک زرد سیستان با چی درست میشه؟
برای تهیه کشک زرد از دوغ ترش، بلغور گندم، سیر و ادویه و چاشنی هایی مثل زردچوبه، تخم گشنیز و شوید خشک استفاده می شود.

کشک خشک زرد در چه غذاهایی استفاده می شود؟
از کشک خشک زرد به عنوان جایگزین کشک پودری سفید، می توانید در طرز تهیه انواع سوپ، عدسی، انواع خوراک مثل کشک بادمجان و ... هم استفاده کنید.

را اضافه کنید. همه مواد را هم بزنید تا ادویه ها در دوغ، حل شوند. سیرها را پوست بگیرید و رنده یا در دستگاه غذاساز پوره کنید. سیرهای رنده شده را هم به دوغ اضافه کنید.

مرحله دوم: خمیر کشک زرد را درست کنید
برای طرز تهیه خمیر کشک زرد، آرد را بهتر است الک کنید. سپس آرد را به تدریج و طی چند مرحله به دوغ اضافه کنید. هر بار که آرد اضافه می کنید، با دست تمیز، آرد (گندم آسیاب شده) و دوغ را هم بزنید تا کاملاً با هم ترکیب شوند. این کار را تا وقتی ادامه دهید که کل آرد با دوغ ترکیب شود و حالت خمیری بگیرد.

مرحله سوم: خمیر کشک زرد را خشک کنید
در ادامه طرز تهیه کشک خشک زرد، خمیر کشک زرد را به خوبی ورز دهید تا یکدست شود. سپس خمیر کشک را در یک دستمال تمیز نخی بگذارید آن را گره بزنید. دستمال را از جایی که کمی ارتفاع دارد، آویزان کنید. بهتر است خمیر را در فضای باز بگذارید که تهویه خوبی دارد. اجازه دهید آب اضافی خمیر، خارج شده و خمیر خشک شود.

مرحله چهارم: کشک زرد را در سینی پهن کنید
در زمان خشک شدن کشک زرد، هر ۵ روز یک بار با هفته ای یک بار، کیسه را باز کنید و خمیر را تکان دهید تا به همه قسمت های خمیر، هوا برسد. حدود ۳ هفته طول می کشد که خمیر کشک زرد، خشک شود. سپس دستمال یا کیسه کشک زرد را باز کنید و کشک را در یک سینی بریزید و پهن کنید تا رطوبت باقی مانده آن خشک شود.

مرحله پنجم: کشک زرد را پودر کنید
کشک زرد را تا زمانی که کاملاً خشک شود در هوای آزاد بگذارید و بعد از خشک شدن، آن را در غذاساز بریزید و پودر کنید یا با گوشت کوب برقی یا دستی، آن را به صورت نرم و پودری در آورید. کشک زرد را در بطری تمیز بریزید و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

مرحله ششم: پیاز و سیر را با روغن دنبه تفت دهید
برای درست کردن اشکنه کشک زرد زابلی، پیاز را پوست بگیرید و به صورت نگینی ریز خرد کنید. سیر را هم پوست بگیرید و له کنید. در یک قابلمه مناسب، روغن دنبه یا روغن حیوانی بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. سپس پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا سبک و شیشه ای شود. بعد سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا وقتی که عطر آن خارج شود.

مرحله هفتم: کشک زرد و آب را اضافه کنید
بعد از اینکه عطر سیرها بلند شد، کشک خشک را در قابلمه بریزید و تفت دهید. این غذا نیازی به ادویه خاصی ندارد، اما در صورت دلخواه می توانید ادویه یا سبزی معطر را در همین مرحله از طرز تهیه اشکنه کشک زرد، اضافه کنید. سپس آب جوش را در قابلمه بریزید و شروع به هم زدن مواد کنید تا پودر کشک در آب، حل شود.

مرحله آخر: اشکنه کشک زرد زابلی را سرو کنید
بعد از حل شدن کشک زرد در آب، شعله زیر قابلمه را روی حالت ملایم تنظیم کنید و حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کشک زرد، قوام پیدا کرده و کمی غلیظ شود. به خاطر وجود آرد در ترکیبات کشک خشک، این اشکنه لعابدار می شود.

کشک زرد زابلی یکی از غذاهای بسیار خوشمزه و مقوی است که اصالت آن به استان سیستان و بلوچستان و شهر زابل برمی گردد. در اصل، کشک زرد از نوعی کشک خشک درست می شود و شبیه اشکنه است که با نان ترد شده سرو می شود.

کشک زرد زابلی یکی از غذاهای بسیار خوشمزه و مقوی است که اصالت آن به استان سیستان و بلوچستان و شهر زابل برمی گردد. در اصل، کشک زرد از نوعی کشک خشک درست می شود و شبیه اشکنه است که با نان ترد شده سرو می شود. البته می توانید در این غذا از سیب زمینی، بادمجان و ... هم استفاده کنید و برای صبحانه، ناهار و شام آن را سرو کنید. معمولاً کشک خشک به صورت آماده تهیه می شود اما می توانید خودتان هم در خانه درست کنید. در این مقاله از سرویس آشپزی ما طرز تهیه کشک زرد زابلی، روش درست کردن کشک خشک زرد و نکات پخت و خوشمزه شدن کشک زرد زابلی را به شما آموزش خواهیم داد.

برای تهیه کشک زرد زابلی اصیل، در یک قابلمه، پیاز نگینی شده را با روغن دنبه تفت دهید تا سبک و شیشه ای شود. سیر پوره شده و کشک خشک را هم اضافه کنید و تفت دهید. سپس آب جوش را اضافه کنید و هم بزنید تا کشک در آب حل شود.

به مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید تا اشکنه کشک زرد کمی غلیظ شود و قوام پیدا کند. سپس آن را در کاسه سرو بریزید و با نان خشک یا تازه، ترد کرده و میل کنید.

شما می توانید مقدار مواد اولیه، جزییات و طرز تهیه کشک زرد زابلی را در ادامه این مطلب بخوانید.

مواد لازم

دوغ ترش محلی (بدون گاز): ۲ کیلوگرم

بلغور گندم یا گندم آسیاب شده: ۵ کیلوگرم

سیر تازه: ۴۰۰ گرم

زردچوبه: ۲۰۰ گرم

تخم گشنیز و شوید خشک: ۱۰۰ گرم

نمک: به مقدار لازم

کشک زرد خشک: ۳ قاشق غذاخوری

پیاز (برای پیاز داغ): ۱ عدد بزرگ

روغن دنبه یا روغن حیوانی: ۱ قاشق غذاخوری

سیر (برای سیر داغ): ۱ حبه

آب جوش: ۱ لیوان فرانسوی دسته دار

فلفل سیاه و نمک: به مقدار لازم

نان خشک و سبزی خوردن: برای سرو با کشک زرد

طرز تهیه

کشک زرد زابلی، یک غذای مقوی و سیرکننده است که هم به عنوان وعده صبحانه و هم ناهار و شام، در کمترین زمان ممکن می توانید درست کنید. برای درست کردن کشک زرد زابلی، مراحل زیر را به ترتیب دنبال کنید.

مرحله اول: پودر کشک خشک را آماده کنید

برای طرز تهیه پودر کشک زرد زابلی، در یک قابلمه، دوغ ترش محلی ساده را بریزید و به آن نمک، زردچوبه، پودر شوید و پودر تخم گشنیز