

آوای دریا

۳۰۸



چهار انتصاب جدید برای توسعه فعالیت‌های ورزش همگانی

شنبه ۲۱ شهریور ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



افتخارآفرینی جوانان هرمزگانی در جشنواره ملی اتفاق



بررسی فرصت‌ها و راهکارهای علمی حفظ باروری پس از ۳۰ سالگی



درخشش سه کاتاروی قشمی در آسیا؛ دختران جزیره نایب‌قهرمان شدند



آموزش «بوییدن» به کودکان؛ راهی برای بهبود سلامت روان و درک بهتر جهان

سهم سالمندی در ایران تا ۱۴۳۰ به ۳۰ درصد می‌رسد

۲۰ سال فرصت تا بسته شدن پنجره جمعیتی

گزارش: ایرنا



داشتن فرزند دارند؟ گفت: پاسخ بله است اما چرا ازدواج نمی‌کنند و اگر ازدواج کرده‌اند چرا صاحب فرزند نمی‌شوند، این مشکل را نباید سیاست‌گذاران به گردن مردم بیندازند بلکه باید موانع را برداریم تا جوانان ازدواج کنند، جوان امروز نیازمند شغل، درآمد و اطمینان از آینده است تا ازدواج کند. رئیس‌ی ادامه داد: بر اساس یک نظرسنجی جهانی، دو سوم جوانان ازدواج را مهم‌ترین آرزوی زندگی خود می‌دانند، ۸۰ درصد جوانان امید به داشتن فرزند دارند و حداقل ۲ فرزند می‌خواهند، ۸۰ درصد نیز ابراز کردند کودکان برای آنها امید و شادی به بار می‌آورند. دو سوم پاسخ دهندگان نیز نسبت به آینده پاسخ مثبت داشته‌اند اما مواردی همچون امید مالی، اقتصادی، مسکن و اشتغال را به عنوان موانع ازدواج مطرح کرده‌اند.

رئیس‌ی گفت: حتی برخی مواقع می‌توان به آن نگاه مثبت داشت چرا که بعد از انقلاب امید به زندگی از ۵۰ سال به ۸۰ سال رسیده و جمعیت بیشتر زنده می‌ماند و سالمند می‌شود.

هشدار نسبت به شتاب بالای سالمندی در ایران

رئیس سازمان بهزیستی کشور با هشدار نسبت به شتاب بالای سالمندی در ایران گفت: اگر برای مدیریت این روند برنامه‌ریزی نکنیم در سال‌های آینده با یک ابربحران اجتماعی مواجه خواهیم شد اما در صورت برنامه‌ریزی صحیح، سالمندی می‌تواند به فرصتی برای توسعه اقتصادی و اجتماعی کشور تبدیل شود.

سید جواد حسینی با تشریح وضعیت سالمندی در ایران افزود: بر اساس معیارهای جمعیت‌شناسی، اگر هفت درصد جمعیت یک کشور بالای ۶۰ سال باشد، آن کشور جوان، بین هفت تا ۱۴ درصد در حال ورود به سالمندی، بین ۱۴ تا ۲۳ درصد کشور سالمند، بین ۲۳ تا ۲۷ درصد کشور سالخورده و از ۲۷ درصد به بالا شدیداً سالخورده محسوب می‌شود، در حال حاضر حدود ۱۴ درصد جمعیت ایران بالای ۶۰ سال سن دارند که در این میانگین سنی، کشور وارد مرحله سالمندی شده است و بر اساس پیش‌بینی‌ها تا سال ۱۴۳۰ بیش از ۳۱ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل خواهند داد و ایران به جامعه‌ای شدیداً سالخورده تبدیل می‌شود. رئیس سازمان بهزیستی کشور با تأکید بر ضرورت تبدیل موضوع سالمندی به یک مسأله اجتماعی گفت: اگر امروز به موضوع سالمندی توجه نکنیم در آینده با بحران‌های اجتماعی پیچیده‌ای روبه‌رو خواهیم شد اما در صورت برنامه‌ریزی مناسب، سالمندی می‌تواند فرصت‌های جدیدی در حوزه اشتغال و اقتصاد ایجاد کند. وی با اشاره به مفهوم اقتصاد نقره‌ای افزود: ایجاد مشاغل مرتبط با مراقبت از سالمندان، یکی از سریع‌ترین و پایدارترین فرصت‌های اشتغال‌زایی در دیاست و ایران نیز باید از این ظرفیت بهره‌مند شود. کارشناسان معتقدند اگر چه تحولات جمعیتی آرام و بی‌صدار رخ می‌دهد و گاهی از نظرهای حتی برنامه‌ریزان و صاحبان فکر و اندیشه به دور می‌ماند اما ایران در آستانه یک تحول بزرگ جمعیتی (سالمندی) قرار دارد که می‌تواند ساختارهای مختلف کشور از جمله اقتصادی و اجتماعی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد، افزایش جمعیت سالمند تنها یک عدد ورق نیست، افزایش سهم سالمندان به معنای افزایش نیاز به خدمات درمانی، مراقبت، حمایت‌های درمانی و بهداشتی، بیمه‌های بازنشستگی و خدمات توانبخشی است می‌تواند در آینده ای نه چندان دور به یک ابر چالش تبدیل شود و ضروری است که از هم اکنون دست اندکاران، سیاست‌گذاران و مدیران اجرایی به فکر کنترل و مهار این ابرچالش باشند.

وضعیت امروز گیلان خواهند داشت؛ بنابراین نباید اجازه دهیم به آن نقطه برسیم، باید ابتدا سرعت این روند را کاهش دهیم و سپس آن را به سمت افزایش هدایت کنیم.

شاخص سالمندی؛ ۱۳ درصد برای جمعیت بالای ۶۰ سال

وحید دستجردی درباره شاخص سالمندی نیز گفت: اگر سالمندی را جمعیت ۶۰ سال به بالا در نظر بگیریم، در حال حاضر شاخص سالمندی کشور حدود ۱۳ درصد است؛ یعنی از هر ۱۰۰ نفر جمعیت، ۱۳ نفر بالای ۶۰ سال هستند و اگر سن ۶۵ سال به بالا را معیار قرار دهیم، این شاخص حدود ۹ درصد است؛ یعنی از هر ۱۰۰ نفر جمعیت کشور، حدود ۹ نفر بالای ۶۵ سال هستند. دبیر ستاد ملی جمعیت خاطرنشان کرد: این وضعیت در حال حاضر برای کل کشور قابل قبول است، اما با روندی که در پیش گرفته‌ایم، در سال ۱۴۳۰، یعنی حدود ۲۵ سال آینده، شاخص سالمندی می‌تواند به ۳۰ درصد برسد که در آن زمان رقم بسیار بالایی خواهد بود.

حدود ۲۰ تا ۳۰ سال تا بسته شدن پنجره جمعیتی

وی درباره پنجره جمعیتی کشور گفت: تا بسته شدن پنجره جمعیتی کشور حدود ۱۵ تا ۲۰ سال فاصله داریم. امیدواریم از این فرصت استفاده کنیم و مشکلاتی را که در این سال‌ها داشته‌ایم و کاهش‌هایی را که تجربه کرده‌ایم، جبران کنیم و بتوانیم بر آینده ایران تأثیرگذار باشیم. وی گفت: امیدآفرینی، کار رسانه، هنر و تبلیغ، از جمله اقداماتی است که باید انجام شود، در کنار آن، ستاد ملی جمعیت و دستگاه‌های مختلفی که با قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مرتبط هستند نیز باید به وظایف خود عمل کنند.

سالمندی جمعیت اجتناب ناپذیر است

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعتقاد دارد در حوزه جمعیت نمی‌توان با سیاست‌های خطی و تک‌بعدی به نتیجه رسید و گفت: کاهش جمعیت خود یک معلول است، نه علت؛ بنابراین برای اصلاح این روند باید مجموعه‌ای از عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی که به کاهش فرزندآوری منجر شده‌اند، شناسایی، تحلیل و برطرف شوند و حتی اگر جمعیت را هم زیاد کنیم باید به یاد داشته باشیم سالمندی جمعیت اجتناب ناپذیر است. علیرضا ریسی افزود: اکنون به عقلانیت نیاز داریم و باید داده‌های مناسب پژوهشی در حوزه‌های مختلف در دسترس داشته باشیم تا درست حرکت کنیم، آینده ایران با ترس ساخته نمی‌شود بلکه با علم و امید ساخته می‌شود. وی ادامه داد: برای نمونه، ایجاد اشتغال می‌تواند یکی از عوامل مؤثر بر افزایش جمعیت باشد اما به‌تنهایی کافی نیست، تبلیغات رسانه‌ای نیز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد اما نمی‌تواند جایگزین سیاست‌های جامع شود و سیاست جمعیتی موفق، نیازمند نگاه شبکه‌ای و بررسی همزمان مجموعه‌ای از عوامل و علل مؤثر بر رفتار جمعیتی است.

رئیس‌ی خاطرنشان کرد: وقتی در مورد انسان‌ها صحبت می‌کنیم باید تمام جوانب انسانی را در نظر بگیریم و باید کاری کنیم جوانان با امید زندگی کنند، شاغل شوند، ازدواج کنند و صاحب فرزند شوند تا شرایط بهبود پیدا کند. وی تصریح کرد: ما فقط در مورد جمعیت صحبت نمی‌کنیم مسأله تغییر ساختار جمعیت نیز هست و تا حدود ۲۸ سال آینده از هر سه نفر یک نفر سالمند خواهند بود، پس باید در دو جبهه جوانی جمعیت و داشتن سالمندان فعال و سالم کار کنیم اما لازم است در حوزه سیاست‌گذاری، جامعه را برای سالمندان مهیا کنیم. معاون وزیر بهداشت با طرح این پرسش که آیا جوانان ما تمایل به

امروز ایران در حالی حدود ۱۳ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال دارد که تداوم کاهش نرخ فرزندآوری و تغییر ساختار سنی، کشور را به سمت مرحله گسترده‌تری از سالمندی جمعیت سوق می‌دهد، روندی که برآوردها نشان می‌دهد می‌تواند تا سال ۱۴۳۰ سهم سالمندان را به حدود ۳۰ درصد برساند و فشار قابل‌توجهی بر نظام سلامت، صندوق‌های بازنشستگی، دستگاه‌های حمایتی و اقتصاد کشور وارد کند، از این رو برنامه‌ریزی برای مواجهه با این تحول جمعیتی باید پیش از رسیدن به اوج سالمندی آغاز شود.

جمعیت ایران آرام‌آرام در حال تغییر چهره است، نسلی که روزگاری بخش بزرگی از جامعه را جوانان آن تشکیل می‌دادند، حالا با کاهش تولدها و افزایش امید به زندگی، جای خود را به جامعه‌ای می‌دهد که سهم سالمندان در آن هر سال بیشتر می‌شود، این تغییر شاید امروز چندان محسوس نباشد، اما اعداد تصویر دیگری را پیش روی سیاست‌گذاران قرار می‌دهند، اکنون از هر ۱۰۰ ایرانی حدود ۱۳ نفر بالای ۶۰ سال هستند و اگر روند جمعیتی کنونی ادامه پیدا کند، این نسبت تا سال ۱۴۳۰ می‌تواند به حدود ۳۰ نفر برسد، نقطه‌ای که دیگر سالمندی جمعیت تنها یک موضوع جمعیتی نیست، بلکه به مسأله‌ای اقتصادی، اجتماعی، درمانی و حتی رفاهی تبدیل خواهد شد. ایران در مسیر سالمندی جمعیت قرار دارد و پیش‌بینی می‌شود در سال ۱۴۳۰، کشور با مرحله گسترده‌تری از سالمندی جمعیت مواجه شود، کاهش نرخ فرزندآوری و تغییر ساختار سنی جمعیت از مهمترین عوامل شکل‌گیری این روند است، در همین راستا سیاست‌های جوانی جمعیت و مشوق‌های فرزندآوری با هدف مدیریت تحولات جمعیتی و جلوگیری از پیامدهای ناشی از سالمندی جمعیت در کشور دنبال می‌شود. سالمندی مرحله‌ای طبیعی از چرخه زندگی است و نحوه مواجهه امروز جامعه با این دوره، شرایط زندگی نسل‌های آینده را نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد در پژوهش‌هایی در مورد ساختار سنی و وضعیت سالمندی استان‌های کشور در اقیانوس ۱۴۳۰ نشان می‌دهد کاهش باروری تنها به معنای تولد کمتر کودکان نیست بلکه می‌تواند ساختار سنی کشور را دگرگون کند و سرعت ورود ایران به مرحله سالمندی را افزایش می‌دهد.

سالمندی جمعیت تنها در افزایش تقاضا برای خدمات درمانی محدود نمی‌شود، افزایش تعداد سالمندان به معنای رشد نیاز به خدمات مراقبتی، توانبخشی، مراقبت در منزل، مناسب‌سازی محیط و خدمات رفاهی نیز خواهد بود و علاوه بر اینکه نظام بازنشستگی را دچار تغییراتی می‌کند بلکه با چالش‌هایی جدی نیز مواجه می‌کند و می‌طلبد که از هم اکنون به فکر تأمین معیشت و زندگی سالمندان باشیم، فاصله زمانی میان وضعیت کنونی و ورود ایران به مرحله سالمندی شدید، فرصتی برای سیاست‌گذاری و اصلاح ساختارهاست که اگر از دست برود، جبران پیامدهای آن دشوارتر خواهد بود، بنابراین به طور جدی نیازمند برنامه‌ریزی و آماده‌سازی زیر ساخت برای ورود به این مرحله جمعیتی هستیم.

ایران سریع‌تر پیر می‌شود/سهم سالمندی به ۳۰ درصد می‌رسد

به اعتقاد کارشناسان، با ورود به مرحله سالمندی جمعیت شاهد افزایش فشار به دستگاه‌های حمایتی خواهیم بود چراکه جمعیت سالمند در اقیانوس ۱۴۳۰ که تقریباً یک سوم جمعیت را تشکیل می‌دهند نیازمند خدمات سلامت، مراقبت‌های طولانی‌مدت، مستمری‌های بازنشستگی و حمایت‌های اجتماعی خواهند بود و آرایه این خدمات نیز باید افزایش یابد، از سوی دیگر با پیر شدن جمعیت فعالیت‌های اقتصادی نیز کاهش می‌یابد و پیامدها و نتایج آن در حوزه‌های مختلف از جمله بهداشت و درمان، اقتصادی و اجتماعی را شاهد خواهیم بود، بنابراین اگر چه سالمندی جمعیت روندی اجتناب‌ناپذیر است اما برای مواجهه با سالمندی جمعیت به یک برنامه همه‌جانبه نیازمندیم و سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیران باید پیش از رسیدن کشور به اوج سالمندی تدابیر لازم را داشته باشند.

شاخص جوانی جمعیت کشور ۲۱.۵ درصد است

دبیر ستاد ملی جمعیت معتقد است؛ یکی از شاخص‌هایی که باید مورد توجه قرار گیرد، شاخص جوانی جمعیت است و این شاخص بر اساس تعداد جمعیت زیر ۱۵ سال محاسبه می‌شود و در کشور ما حدود ۲۱.۵ درصد است، یعنی در میان ۱۰۰ نفر جمعیت در نظر بگیریم، حدود ۲۱.۵ نفر از آنها زیر ۱۵ سال هستند.

مرضیه وحید دستجردی با بیان اینکه این وضعیت در حال حاضر هنوز شرایط خوبی دارد تأکید کرد: اما با روند نزولی جمعیت، ممکن است تغییر کند، برای مثال، شاخص جوانی جمعیت در استان گیلان به ۱۴.۲ درصد رسیده است؛ یعنی از هر ۱۰۰ نفر جمعیت، ۱۴.۲ نفر زیر ۱۵ سال هستند. دبیر ستاد ملی جمعیت هشدار داد: اگر همه ما با همین وضعیت حرکت کنیم، استان‌ها به تدریج آینده‌ای شبیه

آموزش «بوییدن» به کودکان؛ راهی برای بهبود سلامت روان و درک بهتر جهان

گزارش : ایرنا



بیباید آگاهانه بو بکشیم؛ چون بوکردن آگاهانه می‌تواند به ما کمک کند خودمان و اطرافیانمان را بهتر بشناسیم.

بوی قرن بیست و یکم؛ از ضد عفونی کننده تا آتش سوزی

تالت معتقد است بویا همیشه با زمان، مکان و شرایط خاص خود گره خورده‌اند. او پیشنهاد می‌کند اگر روزی کسی بخواهد برای بریتانیای قرن ۲۱ یک بو تعریف کند، احتمالاً آن بو، تلفیقی از بوی تند ضد عفونی کننده دست، دود آتش سوزی های جنگلی و بوی ناخوشایند آلودگی آب خواهد بود.

او با نگاهی به آینده می‌گوید: آتش هیزم برای بسیاری از مردم، یادآور خاطرات خوش گذشته است. اما به گمان من، بوی دود ناشی از سوختن گیاهان و درختان، دیگر برای ما بوی خاطره انگیز نخواهد بود؛ بلکه بوی هشدار و ترس خواهد شد.

حرف آخر؛ بوها را جدی بگیریم

بوها فقط یک حس ساده نیستند؛ آنها بخش عمیقی از زندگی ما را شکل می‌دهند. از سلامت روان و خاطرات شیرین گرفته تا روابط اجتماعی و حتی تصمیم گیری درباره خوردنی‌ها.

آموزش بویایی به کودکان، نه تنها به آن‌ها کمک می‌کند جهان را با جزئیات بیشتری درک کنند، بلکه می‌تواند احساس بهتری به آن‌ها بدهد و همدلی‌شان را با دیگران افزایش دهد؛ اما فراموش نکنیم اگر بی‌دقت و بدون فکر به بوها واکنش نشان دهیم، ممکن است ناخواسته دیگران را قضاوت یا طرد کنیم. اما اگر آگاهانه به بوها توجه کنیم، می‌توانند به ما کمک کنند یکدیگر را بهتر درک کنیم و به جای جدا شدن از هم، به هم نزدیک‌تر شویم.

وی هشدار می‌دهد: کسانی که دچار کاهش یا از دست دادن حس بویایی می‌شوند، اغلب به افسردگی، اضطراب و انواع دیگر علائم روانی دچار می‌شوند.

بویایی کم اهمیت نیست؛ اما زبانش را بلد نیستیم

اگرچه تالت بر آموزش بویایی تأکید دارد، با این دیدگاه که حس بویایی دست‌کم گرفته شده، مخالف است؛ وقتی از مردم درباره بویای به یادماندنی‌شان سؤال می‌شود، اغلب خاطرات روشنی را تعریف می‌کنند که با یک بوی خاص پیوند خورده است.

این پژوهشگر معتقد است: مردم واقعاً دوست دارند از نقش بو در زندگی‌شان بگویند و خودشان هم می‌دانند که بو مهم است. اما اغلب نه فرصت حرف زدن را پیدا می‌کنند، نه کلمه‌های مناسب را بلدند و نه جرئت بیان آن را دارند.

بو؛ ابزاری برای تبعیض یا همدلی؟

تالت هشدار می‌دهد که بوها هنوز هم می‌توانند ابزار تبعیض باشند؛ برای نمونه، برخی صاحب‌خانه‌ها به خاطر باورهای نادرست درباره بوی غذاهای اقوام مختلف، از اجاره دادن منزل به آن‌ها خودداری می‌کنند. یا حتی طرحی در پارلمان بریتانیا مطرح شد که می‌خواست افراد بی‌خانمان را به جرم اینکه زیاد بو می‌دهند، مجرم بشناسد.

تالت معتقد است باید از خود بیرسیم؛ چرا یک بو را خوشایند یا ناخوشایند می‌دانیم؟ این قضاوت‌ها از کجا آمده‌اند؟ و دیگران چه احساسی نسبت به آن بو دارند؟

وی در جمع‌بندی می‌گوید: باید نسبت به قضاوت‌هایمان درباره بوها آگاه‌تر باشیم و به سلیقه بویایی دیگران احترام بگذاریم. به جای اینکه ناخودآگاه از بو برای جداکردن خود از دیگران استفاده کنیم،

یک پژوهشگر برجسته تاریخ حواس (به ویژه بویایی) معتقد است کودکان باید آموزش ببینند که چگونه بوها را شناسایی و درک کنند. به گفته دکتر ویل تالت (Will Tullett)، این آموزش نه تنها به افزایش سلامت روان و احساس خوب کمک می‌کند، بلکه درک ما را از جهان پیرامون نیز عمیق‌تر می‌سازد. او تأکید دارد که بویایی، برخلاف تصور رایج، نقشی کلیدی در سلامت عاطفی و حتی روابط اجتماعی ما ایفا می‌کند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

دکتر ویل تالت (Will Tullett)، پژوهشگر برجسته تاریخ حواس (به ویژه بویایی) از دانشگاه یورک، معتقد است که بویایی، یکی از مهم‌ترین حس‌های ما، به شدت دست‌کم گرفته شده است. وی می‌گوید: اگر کودکان از همان مدرسه یاد بگیرند که به بوها توجه کنند و آن‌ها را بشناسند، نه تنها سلامت روانشان تقویت می‌شود، بلکه نگاه تازه‌ای به جهان اطراف خود پیدا می‌کنند و روابط بهتری با دیگران برقرار می‌کنند.

این پژوهشگر معتقد است: آلودگی هوا توانایی بویایی انسان را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، بوی طبیعی بسیاری از اشیا و مواد امروزی، از مارگارین گرفته تا فضای داخلی خودروها و حتی خانه‌های ما، از بین رفته است و عطرها مصنوعی جایگزین آن شده است.

وی می‌افزاید: این پرسش همچنان مطرح است که گسترش این بوهای مصنوعی در زندگی روزمره، چه تأثیری بر توانایی ما برای تشخیص و تفکیک بوهای مختلف دارد؟

چرا به آموزش بویایی نیاز داریم؟

تالت ضمن تأکید بر ضرورت آموزش بویایی می‌گوید: دوست دارم روزی برسد که در مدارس ابتدایی و متوسطه، به بچه‌ها یاد بدهند از بینی خود استفاده کنند

وی معتقد است چنین تمرین‌هایی را می‌توان حتی در خانه نیز انجام داد. یکی از روش‌های پیشنهادی او، تشویق افراد به بوییدن بیشتر اشیا است. او توضیح می‌دهد: هرچه بیشتر بو بکشیم، دایره واژگانمان برای توصیف چیزهای دیگر هم گسترش می‌یابد.

او به کارشناسان حرفه‌ای تشخیص بو (مثل عطرسازان یا آشپزهای ماهر) اشاره می‌کند که در بازارها قدم می‌زنند و همه چیز را بو می‌کنند تا گنجینه بویایی خود را افزایش دهند و بعد بتوانند بوهای مختلف را با یکدیگر مقایسه کنند.

ارتباط جدی بوها و سلامت روان

به گفته تالت، فکر کردن به بوها به ما کمک می‌کند خودمان را بهتر بشناسیم؛ مثلاً بفهمیم چرا برخی بوها برای ما آرامش‌بخش هستند. همچنین بوها اطلاعات مفیدی درباره جهان ارائه می‌دهند.

وی مثال می‌زند: برای نمونه، بوییدن به ما کمک می‌کند تا زگی مواد غذایی را تشخیص دهیم و مثلاً بفهمیم شیر ترش شده یا گوشت فاسد شده است؛ بدون اینکه فقط به تاریخ انقضای روی بسته‌بندی تکیه کنیم.

تالت به تحقیقات متعددی اشاره می‌کند که نشان می‌دهند بوها و توانایی ما در لذت بردن از آن‌ها، به شکلی حیاتی با سلامت روان و احساس خوب ما مرتبط است.

آیا واقعاً آب سخت به مو آسیب می‌زند؟

او توضیح می‌دهد: از یک سو باید رسوبات را از بین برد و از سوی دیگر باید روغن کافی روی مو باقی بماند تا حالت‌دهنده (نرم‌کننده) باشد.

تأثیر آب سخت بر رنگ مو

برای افرادی که موهای رنگ‌شده دارند، آب سخت می‌تواند مشکل‌سازتر باشد؛ زیرا رسوبات معدنی با رنگ‌های شیمیایی واکنش نشان داده و باعث کدرشدن سریع‌تر رنگ و ایجاد رنگ‌های زنگ‌زده و ناخواسته در مو می‌شوند.

راهکارهای مفید برای مقابله با آب سخت

اگر در منطقه‌ای با آب سخت زندگی می‌کنید و متوجه خشک‌تر شدن موهای خود شده‌اید، توئین توصیه می‌کند که یک نرم‌کننده آب (Water Softener) در خانه نصب کنید. علاوه بر این، استفاده از شامپوهای شلات‌کننده (Chelating Shampoos) که به طور ویژه برای حذف رسوبات معدنی طراحی شده‌اند، می‌تواند مفید باشد. همچنین، آبکشی نهایی مو با آب تصفیه‌شده یا سرکه سبب رقیق‌شده (یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب) می‌تواند به خنثی‌کردن املاح و درخشان‌ترشدن مو کمک کند.

جمع‌بندی

در نهایت، آب سخت به خودی خود برای مو خطرناک نیست، اما می‌تواند ظاهر و حس آن را تحت تأثیر قرار دهد. انتخاب روش مناسب برای مراقبت از مو در مناطق با آب سخت، به نوع مو، عادات‌های مراقبتی و بودجه هر فرد بستگی دارد. اگر موهای شما در اثر آب سخت خشک و کدر شده‌اند، پیش از هر اقدامی با یک متخصص پوست یا مو مشورت کنید تا بهترین راهکار را برای نوع موی خود بیابید.

همین مواد هستند که باعث ایجاد رسوب در کتری می‌شوند. دزموند توئین (Desmond Tobin)، استاد علوم پوست در دانشگاه کالج دوبلین می‌گوید: برای اینکه بفهمید در منطقه‌ای با آب سخت زندگی می‌کنید یا نه، کافی است به کف صابون توجه کنید؛ اگر صابون به سختی کف می‌کند و به جای کف، لایه چربی تشکیل می‌شود، در منطقه‌ای با آب سخت هستید.

رسوبات کلسیم و منیزیم روی مو

شست‌وشوی مو با آب سخت می‌تواند رسوبات معدنی را روی ساقه مو باقی بگذارد. برخی معتقدند که این رسوبات باعث می‌شود موها کدرتر و زبرتر به نظر برسند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کلسیم و منیزیم می‌توانند روی موهای شسته‌شده با آب سخت جمع شوند، اگرچه شواهد روشنی مبنی بر اینکه این رسوبات به خود مو آسیب می‌زنند، وجود ندارد. سولفات‌ها چیستند؟

سولفات‌ها مواد شوینده‌ای هستند که با تولید کف فراوان، چربی و رسوبات را از مو جدا می‌کنند. اما استفاده مکرر از آن‌ها می‌تواند لایه محافظ طبیعی مو را از بین ببرد و باعث خشکی، شکنندگی و حتی ریزش مو شود.

مشکل دیگر؛ حذف رسوبات

اما حذف این رسوبات نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد، به ویژه برای کسانی که موهای خشک یا شکننده دارند. توئین می‌گوید بهترین شامپوها برای این کار، شامپوهایی هستند که کف زیادی تولید می‌کنند و حاوی موادی مانند سولفات‌ها هستند؛ اما این مواد می‌توانند برای موهای خشک و شکننده، آسیب‌زا باشند.



درمان‌های مو تا فیلترهای تصفیه‌کننده دوش حمام، محصولات زیادی روانه بازار شده‌اند که ادعا می‌کنند از مو در برابر «مشکلات» ناشی از زندگی در مناطق با آب سخت محافظت می‌کنند؛ اما آیا واقعاً به آن‌ها نیاز است؟ کارشناسان می‌گویند آب سخت می‌تواند رسوباتی روی مو باقی بگذارد، اما حذف این رسوبات نیز برای برخی افراد مشکل‌ساز است.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

آب سخت (Hard Water) آبی است که میزان املاح حل‌شده در آن، به ویژه کلسیم و منیزیم، بیشتر از حد معمول است. این املاح به طور طبیعی در آب وجود دارند، به ویژه آبی که از باران تأمین نشده باشد. وقتی آب از میان خاک و سنگ‌هایی مانند سنگ‌آهک عبور می‌کند، این مواد معدنی در آن حل می‌شوند و هنگام خروج از شیر آب، همچنان در آن باقی می‌مانند.

«اشتباه نکن»؛ جمله‌ای که می‌تواند آینده کودک را خراب کند

گزارش : ایسنا



آدم‌ها نیست. به جای مقایسه کودک با دیگران، والدین باید رشد او را با گذشته خودش بسنجند. پرسیدن این سوال که نسبت به قبل چقدر پیشرفت کردی؟، به کودک کمک می‌کند تا به جای رقابت با دیگران، بر مسیر رشد شخصی خود تمرکز کند.

دوستی در خصوص مداخله والدین برای حل خطاهای کودک (والدگری هلیکوپتری)، مانع رشد توانمندی اوست، توضیح داد: این رفتار مانع رشد توانمندی کودک می‌شود. کودک برای رشد، تنها به موفقیت نیاز ندارد؛ بلکه مواجهه با شکست، ناکامی و حل مسائل، بخش جدایی‌ناپذیر فرآیند یادگیری است. وقتی کودک با چالش‌ها روبه‌رو می‌شود و راهکارهای مختلف را امتحان می‌کند، مهارت حل مساله و حس توانمندی در او شکل می‌گیرد.

تفاوت میان «حمایت» و «حل کردن مشکل»

به گفته وی، در والدگری هلیکوپتری، والد از روی نگرانی، مشکلات را پیش از آنکه کودک با آن‌ها روبه‌رو شود، حل می‌کند. این الگو می‌تواند منجر به مشکلات سازگاری و اضطراب در کودکان شود. البته هدف، تنها گذاشتن کودک در مشکلات نیست؛ بلکه والد باید نقش «راهنما» را ایفا کند، نه «حل‌کننده دائمی». به جای ورود فوری به بحث، بهتر است از کودک پرسیده شود «به نظرت خودت چطور می‌توانی این مشکل را حل کنی؟». هدف این است که کودک با این باور بزرگ شود که: «اگر مشکلی پیش بیاید، من توانایی تلاش برای حل آن را دارم». این احساس، از طریق تجربه‌کردن به دست می‌آید، نه با حذف کردن تمام موانع از مسیر او.

باید درک کند که موفقیت یا شکست، تاثیری بر محبت والدین ندارد. اگر کودک احساس کند تنها با عملکرد عالی مورد توجه است، ارزشمندی خود را به موفقیت و تایید دیگران گره می‌زند. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که «محبت و تایید مشروط والدین» منجر به ایجاد عزت‌نفس وابسته به عملکرد می‌شود.

وی ادامه داد: البته دوست داشتن بی‌قیدوشرط به معنای تایید تمام رفتارهای کودک نیست. والد می‌تواند همزمان بگوید «من تو را دوست دارم، اما این رفتار درست نبود و باید درباره آن صحبت کنیم». در واقع، ما باید پذیرش خود کودک را از تایید رفتار او جدا کنیم. کودکی که از امنیت روانی برخوردار است، با اعتمادبه‌نفس بیشتر تجربه می‌کند، سوال می‌پرسد و مسئولیت اشتباهاتش را می‌پذیرد.

تأثیر فضای مجازی بر اعتمادبه‌نفس

دوستی با اشاره به نقش فضای مجازی در ترس کودکان از اشتباه، توضیح داد: فضای مجازی معمولاً فقط «نتیجه نهایی» و بخش‌های منتخب زندگی دیگران را نشان می‌دهد، نه مسیر پر از تلاش و شکست آن‌ها را. در نتیجه، کودک ممکن است زندگی واقعی خود را با «ویتترین» زندگی دیگران مقایسه کند و با این تصور اشتباه که «همه از من بهترند و فقط من نمی‌توانم»، دچار احساس بی‌کفایتی شود.

وی افزود: با گسترش هوش مصنوعی و ابزارهای ویرایش، آنچه در فضای مجازی می‌بینیم لزوماً واقعی نیست. بنابراین وظیفه داریم به کودکان یاد بدهیم که این تصاویر، تصویر کامل و واقعی زندگی

یک روانشناس به بررسی دلایل اصلی ترس کودکان از اشتباه کردن و تاثیر واکنش‌های تربیتی والدین بر اعتمادبه‌نفس آن‌ها پرداخت و گفت: کمال‌گرایی و واکنش‌های تند والدین می‌تواند ترس از خطا را در کودکان نهادینه کند.

شبنم دوستی، درباره علت ترس کودکان از اشتباه کردن، گفت: ترس شدید از خطا معمولاً ریشه در تجربیات تربیتی کودک دارد. اگر والدین در برابر اشتباهات، واکنش‌های تند، سرزنش یا تنبیه داشته باشند، کودک پیام «اشتباه کردن خطرناک است» را دریافت می‌کند. در نتیجه او برای فرار از واکنش‌های منفی، از امتحان کردن کارهای جدید اجتناب می‌کند.

وی ادامه داد: کمال‌گرایی و انتظارات بیش از حد والدین نیز در این زمینه موثر است. وقتی کودک مدام احساس کند باید بی‌نقص باشد، ارزش خود را به درست انجام دادن کارها گره می‌زند و اشتباه را نشانه «خوب نبودن» خود می‌داند. علاوه بر این، میزان استقلال کودک نیز اهمیت دارد. وقتی والدین همیشه کارهای او را انجام می‌دهند، فرصت تجربه‌کردن و تصمیم‌گیری را از او می‌گیرند که این امر باعث کاهش اعتمادبه‌نفس او می‌شود. در نهایت، کودک باید بیاموزد که اشتباه بخشی طبیعی از یادگیری است و نباید باعث از دست رفتن محبت یا پذیرش والدین شود.

دوستی در پاسخ به این سوال که چگونه می‌توان به کودک شجاعت تجربه‌کردن بدهیم، اظهار کرد: کودک باید بداند برای شروع، نیازی به بی‌نقص بودن ندارد. ما ابتدا شروع می‌کنیم، تجربه می‌کنیم و با اشتباه‌کردن در مسیر، بهتر می‌شویم؛ نه اینکه باید ابتدا کامل باشیم تا اجازه شروع کردن داشته باشیم.

تغییر رویکرد از سرزنش به یادگیری

به گفته وی، وقتی کودک اشتباه می‌کند، به جای سرزنش و بزرگ‌نمایی خطا، بهتر است به‌رسم «فکر می‌کنی از این اتفاق چه چیزی یاد گرفتی؟» یا «دفعه بعد چه کاری را می‌توانی متفاوت انجام دهی؟». این نوع گفت‌وگو، توجه کودک را از ترس قضاوت، به سمت یادگیری و حل مساله هدایت می‌کند. از سوی دیگر، اگر کودک مطمئن باشد که با بیان اشتباهاتش با تحقیر روبه‌رو نمی‌شود، در موقعیت‌های دشوار با والدین کمک می‌خواهد. در مقابل، ترس از واکنش شدید والدین، او را به سمت پنهان کردن یا انکار اشتباهات سوق می‌دهد.

وی تاکید کرد که هدف، نبود اشتباه نیست؛ بلکه هدف ایجاد امنیت است تا کودک بتواند تجربه کند، مسئولیت‌پذیر باشد و از خطاهای خود درس بگیرد.

دوستی با اشاره به اینکه وقتی کودک نگران از دست دادن تایید و توجه است، چگونه فرزندی پرورش دهیم که از اشتباه‌کردن نترسد، بیان کرد: یکی از نیازهای اساسی کودک این است که بداند دوست‌داشتنی بودنش به عملکرد بی‌نقص او وابسته نیست. کودک

کرونا یا آلرژی فصلی؟! «خارش» علامت آلرژی و «تب و بدن درد» زنگ خطر بیماری‌های ویروسی



نیست.

وی در ادامه اظهار کرد: در مقابل، در عفونت‌های ویروسی نظیر کرونا، شروع بیماری اغلب ناگهانی و همراه با احساس کوفتگی شدید، ضعف مفرط، تب و لرز، گلودرد سوزاننده و گاه علائم گوارشی مانند تهوع یا اسهال است. وجود سرفه‌های خشک و مداوم، درد قفسه سینه یا کاهش ناگهانی حس چشایی و بویایی، ظن ابتلا به یک بیماری عفونی و واگیردار را به شدت افزایش می‌دهد. دکتر بهرامی توصیه کرد: کلیه بیماران آلرژیک داروهای کنترل‌کننده، آنتی‌هیستامین‌ها یا اسپری‌های تجویزی خود را در این روزها قطع نکنند و درمان را تحت نظر پزشک فوق تخصص آلرژی ادامه دهند، چرا که التهاب مهارنشده در راه‌های هوایی، مجاری تنفسی را در برابر نفوذ ویروس‌ها آسیب‌پذیرتر می‌سازد. وی در پایان افزود: افراد در صورت بروز هرگونه تب، لرز یا دردهای عضلانی، حتی اگر سابقه دیرینه آلرژی داشته باشند، باید فرض را بر بیماری ویروسی گذاشته، بلافاصله از ماسک استفاده کنند، در محیط خانه استراحت نمایند و تا زمان رفع علائم از تماس با افراد آسیب‌پذیر، سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های مزمن خودداری کنند.

به گفته این فوق تخصص آلرژی، برای شناخت دقیق تفاوت‌ها، باید به این نکته بالینی توجه داشت که «خارش» شناسه اصلی آلرژی و «تب و بدن درد» زنگ خطر بیماری‌های ویروسی است.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی افزود: در آلرژی فصلی، بیمار به‌طور معمول از خارش شدید بینی، چشم‌ها، گوش و سقف دهان شکایت دارد؛ عطسه‌ها مکرر و ترشحات بینی کاملاً شفاف و رقیق هستند. مهم‌تر از همه اینکه آلرژی به‌هیچ‌وجه با تب، لرز، تعریق یا دردهای حاد استخوانی و عضلانی همراه

گرفتگی مجاری تنفسی، دچار اضطراب شدید ناشی از ترس ابتلا به کرونا شده و بلافاصله به مصرف خودسرانه داروهای نامرتبط روی می‌آورند که هر دو حالت متأسفانه آسیب‌زا است.

آلرژی به‌هیچ‌وجه با تب، لرز، تعریق یا دردهای حاد استخوانی و عضلانی همراه نیست. دکتر بهرامی ادامه داد: تفکیک دقیق و به‌موقع علائم بالینی این دو وضعیت نه‌تنها از سردرگمی و اضطراب بیماران می‌کاهد، بلکه نقشی کلیدی در قطع زنجیره انتقال ویروس در جامعه ایفا می‌کند.

یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی با اشاره به افزایش مجدد موارد ابتلا به کرونا و سویه‌های جدید عفونت‌های ویروسی تنفسی در کشور، گفت: برای شناخت دقیق تفاوت آلرژی و بیماری‌های ویروسی باید به این نکته بالینی توجه داشت که «خارش» شناسه اصلی آلرژی و «تب و بدن درد» زنگ خطر بیماری‌های ویروسی است.

دکتر سیما بهرامی در این خصوص اظهار کرد: این روزها با افزایش مجدد موارد ابتلا به کرونا و سویه‌های جدید عفونت‌های ویروسی تنفسی در کشور و قرارگیری گروه‌های حساس در معرض خطر جدی در جامعه روبه‌رو هستیم. همزمانی این موج با تغییرات فصلی، چالش‌های متعددی به‌ویژه برای مبتلایان به بیماری‌های آلرژیک و کادر درمان ایجاد می‌کند.

وی افزود: بسیاری از مبتلایان به حساسیت‌های تنفسی، علائم اولیه ابتلا به کرونا را با آلرژی اشتباه گرفته و بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی در جامعه و میان خانواده تردد می‌کنند؛ رفتاری پرخطر که جان سالمندان و بیماران زمینه‌ای را به شدت تهدید می‌کند و در مقابل بسیاری از بیماران با سابقه آلرژی فصلی که با بروز نخستین عطسه، آبریزش بینی یا

«زمان ما این طور نبود»؛ برای نوجوان امروز جواب نمی دهد

گزارش : ایرنا



در صورت حاکم بودن آرامش و نشاط بر فضای خانواده، همچنان می تواند ارتباط خود را با خانواده حفظ کند و از آن فاصله نگیرد.

نه نوجوان باید درست کوتاه بیاید، نه والدین

اما اگر نوجوان و والدین درباره یک موضوع مشخص به توافق نرسند، چه کسی باید کوتاه بیاید و تصمیم نهایی چگونه گرفته شود؟ فردوسی راه حل را در رسیدن به توافقی نسبی میان دو طرف می داند. به گفته او، نه می توان والدین را به رها کردن کامل نوجوان و پذیرش همه خواسته های او توصیه کرد و نه می توان از نوجوان انتظار داشت خواسته ها و آرزوهای دوره نوجوانی خود را کنار بگذارد و به طور کامل تابع نظر والدین باشد.

او بر ضرورت یافتن «یک راه بینابینی» تأکید می کند؛ مسیری که از گفت و گو میان والدین و نوجوان، تعیین قوانین و مقررات و تبیین فرهنگ خانواده و جامعه برای نوجوان می گذرد. فردوسی می گوید: «باید بنشینند با هم صحبت بکنند، قوانین و مقرراتی وضع کنند، فرهنگ خانواده، فرهنگ جامعه برای بچه ها باز بشود. به هر حال والدین نه آن قدر سخت گیر باشند و نه آن قدر سهل گیر.»

این روانشناس کودک و نوجوان، میانه روی را لازمه چنین رویکردی می داند و تأکید می کند: «والدین باید درباره مسائل مختلف با فرزندان خود گفت و گو کنند و در مواردی که احتمال آسیب وجود دارد، پیامدهای آن را برای نوجوان توضیح دهند.» از نگاه فردوسی، نحوه این گفت و گو نیز به اندازه محتوای آن اهمیت دارد: «والدین باید با بچه هایشان خیلی دوستانه و محترمانه صحبت بکنند که آنها هم یاد بگیرند با والدینشان بسیار محترمانه صحبت بکنند.»

فردوسی در ادامه تأکید می کند که در مواجهه با تفاوت های میان والدین و نوجوانان، نمی توان یکی از این دو دیدگاه را به طور کامل بر دیگری ترجیح داد، بلکه باید بر تعامل و احترام متقابل میان آنها تکیه کرد.

او می گوید: «والدین باید راه های گفت و گو مؤثر با نوجوانشان را بشناسند که چیست، دوستان بچه هایشان را بشناسند که چه کسانی هستند، سرگرمی های مناسب برای نوجوان خودشان فراهم کنند.»

به باور این روانشناس، کیفیت ارتباط والدین با نوجوان نیز در این میان اهمیت دارد. گفت و گو با نوجوان نباید با تحقیر، تمسخر یا مقایسه او با دیگران همراه باشد؛ بلکه والدین باید ضمن حفظ رابطه ای نزدیک با فرزندشان، نسبت به وضعیت و شرایط او نیز مراقبت و توجه داشته باشند.

«والدین باید در کنار بچه های خودشان باشند، مواظب و مراقبشان باشند که خدای نکرده آسیبی به آنها وارد نشود.»

اگر خانه جذاب نباشد، نوجوان فاصله می گیرد

فردوسی یکی از عوامل مؤثر در حفظ ارتباط نوجوان با خانواده را شکل گیری فضایی آرام، بانشاط و جذاب در خانه می داند. به گفته او، والدین باید با فراهم کردن سرگرمی های متنوع و متناسب با نوجوان، زمینه ای ایجاد کنند که فرزندشان تا حد امکان پیوند خود را با خانواده حفظ کند و صرفاً برای یافتن جذابیت و همراهی، به بیرون از خانه پناه نبرد.

او در عین حال نسبت به تأثیرپذیری نوجوان از گروه دوستان نیز هشدار می دهد و می گوید: «اگر نوجوان به سمت دوستان خود برود، ممکن است همه این دوستان «موجه» نباشند و در میان آنها افرادی وجود داشته باشند که بتوانند بر فرزند تأثیر بگذارند.»

فضای آرام و سرگرم کننده در خانه، مانع پناه بردن نوجوان به بیرون می شود.

این روانشناس کودک و نوجوان در عین حال تأکید می کند جذابیت خانواده فقط به سرگرمی هایی که برای نوجوان فراهم می شود محدود نیست و فضای حاکم بر خانه نیز نقش مهمی دارد.

این روانشناس کودک و نوجوان تأکید می کند که حتی اگر نوجوان در برخی رفتارها و انتخاب های خود با نظر والدین همراه نباشد،

«زمان ما این طور نبود»؛ جمله ای آشنا که احتمالاً بسیاری از نوجوانان امروز بارها از والدین خود شنیده اند؛ جمله ای که قرار است تجربه ای را به یاد نوجوان بیاورد. نگرانی والدین را توضیح دهد یا به او نشان دهد که چرا رفتارش از نگاه خانواده درست یا قابل قبول نیست. اما آیا تجربه نوجوانی والدین، با همه تفاوت های دنیایی که در آن بزرگ شده اند، هنوز می تواند معیار مناسبی برای فهم و تربیت نوجوان امروز باشد.

نوجوان امروز در جهانی بزرگ می شود که بسیاری از تجربه های آن برای نسل قبل در دوران نوجوانی وجود نداشته است؛ فناوری و شبکه های اجتماعی بخشی از زندگی روزمره او شده اند و دسترسی به اطلاعات و ارتباط با جهان، شکل تجربه کردن این دوره از زندگی را تغییر داده است. به همین دلیل، طبیعی است که آنچه برای والدین در نوجوانی عادی یا قابل انتظار بوده، برای فرزندشان معنای دیگری داشته باشد؛ همان طور که برخی رفتارهای نوجوان امروز ممکن است برای والدین ناآشنا یا حتی نگران کننده به نظر برسد.

با این حال، متفاوت بودن نوجوان امروز به معنای کنار کشیدن والدین یا پذیرفتن بی قید و شرط همه انتخاب های او نیست. مسئله این است که والدین چگونه می توانند میان تجربه های نسل خود و واقعیت های نسل جدید پلی بزنند؛ نوجوان را بشناسند، صدای او را بشنوند و در عین حال چارچوب های خانواده و جامعه را حفظ کنند. دکتر سیما فردوسی، روانشناس کودک و نوجوان و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، معتقد است نخستین گام برای مواجهه با این تفاوت، شناخت نسلی است که امروز نوجوانی را تجربه می کند. او می گوید: «ما اول باید بدانیم که امروزه نسل نوجوان و جوان ما وارد دنیای جدیدی از زندگی خودش شده است. نسل ها کاملاً با هم متفاوت اند و تفاوت میان نسل والدین و نسل نوجوان امروز، بسیار زیاد است.»

«زمان ما» تمام شد؛ نوجوان امروز را باید شناخت

نسل امروز را باید شناخت، نه قضاوت کرد فردوسی تأکید می کند یکی از کارهایی که والدین باید انجام دهند، شناخت ویژگی های این نسل است و نباید تصور کنند نوجوانان امروز «آدم های بدی شده اند» یا قصد دارند گمراه شوند و والدینشان را اذیت کنند.

او توضیح می دهد: «نسل امروز در شرایطی متفاوت از نسل والدین خود رشد کرده است؛ جهانی شدن، فناوری های نوین و دسترسی گسترده به اطلاعات و آنچه در فضای مجازی می بینند، بر شکل گیری این نسل تأثیر گذاشته و باعث شده است تفاوت های زیادی با نسل والدین خود داشته باشد.»

به گفته این روانشناس کودک و نوجوان، همین تفاوت اگر به درستی درک نشود، می تواند میان والدین و نوجوان فاصله ایجاد کند. او در عین حال تأکید دارد که متفاوت بودن نسل جدید به معنای رها کردن نوجوان نیست و والدین همچنان باید نقش خود را ایفا کنند.

قرار نیست والدین از زندگی نوجوان کنار بروند

فردوسی تأکید می کند که تفاوت های نسلی نباید بهانه ای برای عقب نشینی والدین از نقش تربیتی خود باشد. به گفته او، شناخت ویژگی های نوجوان امروز، بیش از هر چیز مستلزم یافتن شیوه مناسب ارتباط با اوست؛ ارتباطی که در آن والدین ضمن حفظ حضور و نظارت خود، از شیوه های مؤثر گفت و گو با نوجوان، دوستان او و همچنین سرگرمی های متناسب با این دوره سنی آگاه باشند.

آیا التهاب بدن، افسردگی می آورد؟/ بهبود روحیه با داروهای ضد التهاب

از دیگران در معرض ابتلا به افسردگی قرار گرفته اند. همچنین تحقیقات روی بزرگسالان نشان می دهد که بین ابتلا به بیماری های مرتبط با سیستم ایمنی و سابقه اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب، ارتباط معناداری وجود دارد.

هشدار دانشمندان: هنوز به درمان قطعی نرسیده ایم با وجود این یافته های امیدوارکننده، دانشمندان تأکید دارند که راه زیادی تا تبدیل این کشف به یک روش درمانی مطمئن باقی مانده است. پروفسور دیویس در این زمینه می گوید: شواهد زیادی نشان می دهد که سیستم ایمنی و سلامت روان به هم گره خورده اند، اما ما هنوز به اندازه کافی این رابطه را نمی شناسیم. نمی دانیم دقیقاً کدام بیماران از این روش سود می برند و کدام بخش از سیستم ایمنی را می توان بی خطر هدف گرفت تا سلامت روان بهبود پیدا کند.

به عبارت ساده تر، ارتباط التهاب و افسردگی کشف شده، اما تجویز داروهای ضدالتهاب برای درمان اختلالات روانی، فعلاً در حوزه پژوهش است و نباید به عنوان یک درمان قطعی به آن نگاه کرد.

بدن وجود دارد و بعضی از آنها مستقیماً روی مغز اثر می گذارند. دیویس تأکید می کند: وقتی تب می کنید، فقط بدنتان نیست که اذیت می شود؛ بلکه حالت روانی تان هم تغییر می کند. برخی از این پیام رسان ها مستقیماً روی احساس و خلق و خوی شما تأثیر می گذارند.

شواهد علمی: از بهبود خلق تا هشدار برای آیند در پژوهش هایی که روی بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) انجام شده، مشاهده شده که داروهای مهارکننده سیتوکین، نه تنها ورم و درد مفاصل را کاهش می دهند، بلکه روحیه بیماران را نیز بهبود می بخشند. اسکن های مغزی نشان داده است که این تغییرات احتمالاً به دلیل اثر این داروها بر فعالیت مغز رخ می دهد.

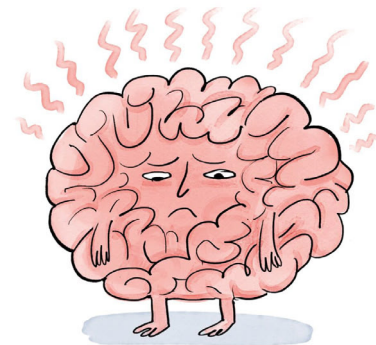
در مطالعه ای دیگر بر روی نزدیک به ۵ هزار کودک، محققان دریافتند کودکانی که در ۹ سالگی سطح بالایی از یک سیتوکین خاص به نام اینترلوکین-۶ (Interleukin-۶) در خونشان داشته اند، بدون آنکه افسرده باشند، در سن ۱۸ سالگی بیشتر

کاهش درد مفاصل، حال روانی بیماران را نیز بهبود می بخشند. با این حال، دانشمندان تأکید دارند که استفاده از این داروها برای درمان اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب، همچنان در حوزه پژوهش باقی مانده است.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

التهاب، واکنش طبیعی سیستم ایمنی بدن در برابر آسیب یا عفونت است؛ همان چیزی که مثلاً پس از یک بریدگی، باعث قرمزی و تورم اطراف زخم می شود. اما التهاب همیشه موضعی نیست. بیماری های مزمن، چاقی و حتی افزایش سن هم می توانند باعث ایجاد یک التهاب خفیف و طولانی مدت در سراسر بدن شوند.

پروفسور دنیل ایم. دیویس (Daniel M. Davis) از کالج سلطنتی لندن می گوید: در چنین شرایطی، سطح ماده ای به نام سیتوکین در خون بالا می رود. سیتوکین ها در واقع پیام رسان هایی هستند که سلول های ایمنی با یکدیگر حرف می زنند. جالب اینجاست که بیش از ۱۰۰ نوع سیتوکین در



پژوهش های جدید نشان می دهد که التهاب، فراتر از یک واکنش صرفاً جسمی، می تواند بر خلق و خو و سلامت روان نیز تأثیر بگذارد. مطالعات روی بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) حاکی از آن است که داروهای کاهنده التهاب، علاوه بر

رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور؛**نقش زنان در تاب آوری خانواده و اجتماع بسیار حیاتی است/ ضرورت شکل‌گیری شبکه ملی زنان مدیر**

رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور با بیان اینکه تاب‌آوری خانواده و تاب‌آوری اجتماعی، ارکان اصلی تاب‌آوری ملی هستند گفت: در این میان، نقش زنان بسیار حیاتی است، اما نباید این جایگاه را صرفاً به معنای تحمل بیشتر یا به‌دوش کشیدن بار بحران تعریف کرد.

پروین داداندیش در نشست تعاملی شبکه ملی مدیران و مشاوران زن، هم‌افزایی و ظرفیت‌سازی برای حل مسائل کشور با موضوع «سازوکارهای مدیریت مصرف انرژی با استفاده از ظرفیت شبکه مدیران و مشاورین زن» در وزارت کشور، با تأکید بر اینکه خانواده نه تنها دریافت‌کننده خدمات دولت، بلکه یکی از شرکای راهبردی در ساختن آینده کشور است، خاطرنشان کرد: اگر به دنبال تقویت سرمایه اجتماعی، سلامت روان و انسجام ملی هستیم، باید خانواده را در مرکز همه معادلات قرار دهیم.

وی با تأکید بر ضرورت گذار از رویکردهای فردی به سمت ایجاد قدرت جمعی، ادامه داد: هدف از برگزاری این نشست، صرفاً گفتگو درباره زنان نیست؛ بلکه بررسی نقش راهبردی زنان در حل مسائل کلان کشور است.

مشاور وزیر کشور خطاب به مدیران کل امور بانوان و خانواده استانداری‌ها و مشاوران امور بانوان دستگاه‌های اجرایی گفت: امروز زنان مدیر و مشاور در سطوح مختلف مدیریتی کشور حضور دارند و تجارب ارزشمندی را در میدان عمل کسب کرده‌اند؛ اما مسئله اصلی، تبدیل این توانمندی‌های پراکنده به یک قدرت جمعی برای گره‌گشایی از چالش‌های ملی است.

داداندیش با اشاره به ضرورت شکل‌گیری شبکه ملی زنان مدیر افزود: اگر شبکه ارتباطی تنها محلی برای تبادل اخبار یا برگزاری جلسات تشریفاتی باشد، تحول بزرگی رخ نخواهد داد. این شبکه زمانی ارزشمند و کارآمد است که تجربه موفق یک مدیر در یک استان، به سرمایه‌ای برای سایر مدیران تبدیل شود و مسائل محلی شهرستان‌ها، به راهکارهای مشترک و کلان برای حل مشکلات کشور تبدیل شود.

وی، این شبکه ملی را ظرفیتی برای حکمرانی نوین دانست و ادامه داد: کارکرد اصلی این شبکه باید شناسایی دقیق مسائل، اشتراک‌گذاری تجربیات، تولید راهکار و عبور از مرحله گفتگو به مرحله اقدام عملیاتی باشد

مشاور وزیر و رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور افزود: تجربه موفق افزایش نرخ ثبت‌نام زنان در انتخابات شوراها، نشان‌دهنده قدرت هم‌افزایی و هماهنگی میان مدیران کل امور زنان، معاونان سیاسی، فرمانداران و بخشداران است؛ در حالی که در دوره‌های گذشته مشارکت زنان در شوراها شهر و روستا به ۱۰ درصد نمی‌رسید، با این رویکرد شبکه‌ای و پیگیری‌های مستمر، شاهد افزایش قابل‌توجه آمار ثبت‌نام و تأیید صلاحیت‌شدگان بودیم که این موفقیت گواهی بر اثربخشی فعالیت‌های جمعی است.

داداندیش با بیان اینکه سیاست‌گذاری‌ها باید با رویکرد دوستدار خانواده تنظیم شود، گفت: در شرایط فعلی، باید ضمن حمایت‌های موثر از زنان، ساختارهای حمایتی را به‌گونه‌ای تقویت کرد که خانواده به عنوان کانون انسجام اجتماعی، در برابر آسیب‌ها مقاوم بماند. بر همین اساس، موضوع مدیریت بهینه مصرف انرژی، به عنوان یکی از مسائل کلان کشور، در دستور کار این نشست قرار گرفته است تا با بهره‌گیری از نقش‌آفرینی مؤثر مدیران زن در سراسر کشور، راهکارهای اجرایی آن تدوین و عملیاتی شود. رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور با بیان اینکه «سیاست‌های خانواده‌محور» نباید در حد یک عنوان باقی بماند، اظهار کرد: این رویکرد باید به معیار اصلی در تمامی تصمیم‌گیری‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و اجرایی کشور تبدیل شود. در واقع، هر طرحی باید با این پرسش کلیدی سنجیده شود که چه تأثیری بر امکان تشکیل خانواده و ارتقای کیفیت زندگی خانواده‌ها دارد.

داداندیش تصریح کرد: گزارش‌های میدانی مدیران زن در استان‌ها و شهرستان‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ چرا که این یافته‌های میدانی، دقیق‌تر از آمارهای رسمی، زوایای پنهان مشکلات را آشکار می‌کند و می‌تواند مبنای سیاست‌گذاری‌های صحیح قرار گیرد.

وی ضمن تبیین اهداف و جهت‌گیری‌های این نشست ۲ روزه، از

اخبار حوزه بانوان

معاونت‌های اقتصادی، عمران و توسعه امور شهری و روستایی، وزارتخانه‌های نیرو، نفت، بهداشت و ستاد ملی جمعیت، صدا و سیما، سازمان هواشناسی و... بابت همکاری و حضور در این نشست قدردانی کرد.

نرخ مشارکت اقتصادی زنان فقط ۱۳.۴ درصد است لزوم اشتغال پایدار و درآمدزا برای بانوان

رئیس مرکز زنان و خانواده وزارت کشور گفت: در سال ۱۴۰۴ نرخ مشارکت اقتصادی زنان فقط ۱۳.۴ درصد بود، در حالی که این رقم برای مردان ۶۷.۹ درصد است.

پروین داداندیش در نشست تعاملی «شبکه مدیران زن، هم‌افزایی و ظرفیت‌سازی برای حل مسائل کشور» افزود: نرخ بیکاری زنان نیز حدود ۱۵ درصد گزارش شده که ۲ برابر نرخ بیکاری مردان است.

وی این آمار را نشانه شکاف میان تحصیل، مهارت و اشتغال زنان دانست و خواستار جدی گرفتن مهارت‌آموزی در دوران تحصیل و تقویت پیوند دانشگاه با آموزش‌های مهارتی و بازار کار شد

رئیس مرکز زنان و خانواده وزارت کشور خاطرنشان کرد: صرفاً داشتن شغل کافی نیست، بلکه نوع و کیفیت آن اهمیت دارد؛ اشتغال زنان باید پایدار و درآمدزا باشد و مسیر رشد حرفه‌ای را فراهم کند، زیرا اشتغال ناپایدار می‌تواند از یک مساله اقتصادی به مساله‌ای خانوادگی تبدیل شود.

داداندیش افزود: وقتی درآمد زنان قابل پیش‌بینی نباشد، امنیت اقتصادی خانواده کاهش می‌یابد و وقتی شغل با مسئولیت‌های خانوادگی ناسازگار باشد، زن ممکن است ناچار به انتخاب میان کار و خانواده شود.

وی با اشاره به اینکه ۶۴ درصد اشتغال زنان در سال ۱۴۰۴ در بخش خدمات بود، گفت: این بخش ظرفیت بالایی دارد، به‌ویژه در اقتصاد دیجیتال، خدمات تخصصی، آموزشی و سلامت، اما باید مراقب بود که توسعه اشتغال خدماتی به گسترش مشاغل کم‌درآمد و ناپایدار برای زنان منجر نشود.

مشاور وزیر کشور با طرح این پرسش که چگونه می‌توان فعالیت‌های اقتصادی زنان را از مقیاس خرد و پراکنده به کسب‌وکارهای پایدار و قابل رشد تبدیل کرد، گفت: این مسیر تنها وظیفه دولت نیست و باید زنجیره‌ای واقعی میان دولت، بخش خصوصی، اتاق‌های بازرگانی، بانک‌ها، آموزش فنی‌وحرفه‌ای و شرکت‌های فناوری شکل بگیرد.

داداندیش ادامه داد: وقتی نرخ مشارکت اقتصادی زنان فقط ۱۳.۴ درصد است، این موضوع فراتر از اشتغال چند میلیون نفر است و به بخشی از سرمایه‌انسانی کشور مربوط می‌شود که هنوز به اندازه کافی در اقتصاد مشارکت نکرده است.

وی خاطرنشان کرد: اگر اشتغال زنان هم‌زمان مولد، پایدار، درآمدزا و دوستدار خانواده باشد، در راستای تقویت امنیت اقتصادی و تاب‌آوری اجتماعی کشور، به‌ویژه در شرایط جنگ اقتصادی، عمل خواهد کرد.

افتخارآفرینی جوانان هرمزگانی در جشنواره ملی اتفاق

یک فعال رسانه‌ای -اجتماعی به همراه چند جوان دیگر هرمزگانی، با کسب رتبه برتر و دریافت جایزه ملی در پنجمین جشنواره ملی اتفاق، خوش درخشیدند و مورد تجلیل قرار گرفتند.

پنجمین جشنواره ملی اتفاق با حضور جوانان و فعالان اجتماعی سراسر کشور برگزار شد که ۴۵ نفر از جوانان هرمزگانی نیز، شامل دبیران مؤسسات مردم‌نهاد و فعالان دارای فعالیت‌های شاخص مردمی، به این جشنواره دعوت شده بودند.

در این جشنواره، سمانه کمالی باغستانی، نماینده استان هرمزگان، در جمع ۱۰ برگزیده ملی قرار گرفت و موفق به دریافت جایزه ملی شد.

همچنین از ایمان شهریاری، دبیر شبکه ایران‌یاران جوان هرمزگان، به پاس فعالیت‌ها و تلاش‌های وی در حوزه جوانان و مشارکت‌های اجتماعی تقدیر شد.

سمانه کمالی دبیر مؤسسه مردم‌نهاد نواندیش هرمزگان است و مدیرمسئولی هفته نامه هرمزگان را نیز بر عهده دارد.

خبرنگاری در رسانه های مختلف استان و مدیریت روابط عمومی شورای شهر بندرعباس نیز در عملکرد وی ثبت شده است.

=درخشش سه کاتاروی قشمی در آسیا؛ دختران جزیره نایب‌قهرمان شدند

=معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم گفت: سه کاتاروی دختر قشمی با حضور در ترکیب تیم ملی کاراته ایران در رقابت‌های قهرمانی آسیا، عنوان نایب‌قهرمانی کاتای

تیمی رده‌های نوجوانان و جوانان دختر را به دست آوردند و مدال نقره این مسابقات را از آن خود کردند.

سیدمهدی موسوی اجاق عصر چهارشنبه با تبریک این موفقیت به ورزشکاران قشمی، مربی و خانواده‌های آنان به رسانه‌ها اظهار کرد: کسب مدال نقره رقابت‌های قهرمانی آسیا توسط سه ورزشکار این شهرستان، دستاوردی ارزشمند برای ورزش قشم و نشان‌دهنده ظرفیت بالای استعدادهای ورزشی جزیره است.

وی ادامه داد: ونوشه رستم‌نژاد، نازنین حق‌دوست و ملودی عزیزی، سه ورزشکار قشمی حاضر در ترکیب تیم کاتای نوجوانان و جوانان دختر ایران بودند که در جریان رقابت‌های قهرمانی آسیا با عملکرد خود موفق شدند جایگاه دوم این پیکارها را به دست آورند.

وی گفت: این سه بانوی ورزشکار با قرار گرفتن در ترکیب تیم ملی کاراته جمهوری اسلامی ایران، در بخش کاتای تیمی به میدان رفتند و در پایان رقابت‌ها، مدال نقره آسیا را بر گردن آویختند تا نام ورزش قشم در میان مدال‌آوران این رویداد قاره‌ای قرار گیرد.

موسوی اجاق افزود: محبوبه بزرگ‌پور، مربی این سه کاتارو، نیز در روند آماده‌سازی آنان برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا نقش داشت و هدایت و همراهی ورزشکاران قشمی را در مسیر حضور در این مسابقات برعهده داشت.

معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم با اشاره به حضور موفق ورزشکاران جزیره در ترکیب تیم ملی کاراته ادامه داد: قرار گرفتن سه بانوی قشمی در ترکیب تیم ملی و کسب عنوان نایب‌قهرمانی آسیا، اتفاقی قابل توجه برای ورزش جزیره به شمار می‌رود.

موسوی اجاق افزود: این موفقیت باید به عنوان ظرفیتی ارزشمند برای شناسایی، پرورش و حمایت از استعدادهای ورزشی قشم مورد توجه قرار گیرد و زمینه برای استمرار حضور ورزشکاران مستعد جزیره در عرصه‌های ملی و بین‌المللی فراهم شود.

وی با قدردانی از تلاش ورزشکاران، مربی و خانواده‌های آنان اظهار کرد: موفقیت به دست آمده حاصل حضور و رقابت سه ورزشکار قشمی در سطح ملی و آسیایی است و کسب این عنوان را به جامعه ورزش شهرستان قشم تبریک می‌گوییم.

این مقام مسئول همچنین حضور ورزشکاران قشمی در تیم‌های ملی و کسب مدال در رقابت‌های آسیایی را از ظرفیت‌های مهم ورزش جزیره دانست و بر اهمیت حمایت از مسیر رشد استعدادهایی که توانایی حضور در سطوح بالاتر رقابت‌های ورزشی را دارند، تأکید کرد.

رستم‌نژاد، حق‌دوست و عزیزی در این دوره از رقابت‌های قهرمانی آسیا در قالب تیم کاتای نوجوانان و جوانان دختر ایران حضور یافتند و با کسب رتبه دوم، عنوان نایب‌قهرمانی این بخش را به دست آوردند. حضور این سه ورزشکار قشمی در ترکیب تیم ملی و کسب مدال نقره، بخش مهمی از دستاورد ورزشی جزیره در این رقابت‌هاست که با همراهی محبوبه بزرگ‌پور به عنوان مربی آنان در فرایند آماده‌سازی برای حضور در مسابقات آسیایی رقم خورد. این موفقیت در شرایطی به دست آمد که هر سه ورزشکار قشمی نماینده ایران در بخش کاتای تیمی بودند و در پایان رقابت‌ها توانستند جایگاه دوم آسیا را به خود اختصاص دهند.

شارژ اعتبار «کارت امید مادران» نوزادان متولد امسال

معاون رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی اعتبار طرح «کارت امید مادران» برای مادران بیش از ۳۳۴ هزار نوزاد متولد اول فروردین امسال تا پایان مرداد ۱۴۰۵ شارژ و فعال شد.

بنا بر گفته یعقوب اندایش، معاون رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مضمولان این طرح که دارای نوزاد متولد اول فروردین ۱۴۰۵ تا ۳۱ مرداد ۱۴۰۵ هستند، می‌توانند با استفاده از این اعتبار، اقلام اساسی و بهداشتی مورد نیاز را خریداری کنند. به گفته وی با این اعتبار می‌توان اقلامی از جمله «شیر خشک» و «پوشک» را از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های طرف قرارداد و متصل به طرح کالابرج الکترونیکی تهیه کنند.

گفتنی است، مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از پیشنهاد جایگزینی یارانه شیرخشک با افزایش اعتبار کارت ملی مادران خبر داد و درباره طرح‌های حمایتی حوزه شیرخشک گفت: پیشنهاد شده به جای ادامه یارانه شیرخشک، مبلغ ۲ میلیون تومان به کارت ملی مادران تحت عنوان «کارت امید مادران» اضافه شود که این موضوع در حال بررسی و مذاکره با سازمان برنامه و بودجه است و در صورت تأمین منابع، امکان اجرایی شدن دارد.

بررسی فرصت‌ها و راهکارهای علمی حفظ باروری پس از ۳۰ سالگی



وبینار تخصصی «حفظ باروری در عصر جدید؛ فرصت‌ها و راهکارها برای دختران و پسران مجرد بالای ۳۰ سال» با حضور جمعی از متخصصان و پژوهشگران حوزه باروری و پزشکی تولیدمثل، نهم مهرماه به همت پژوهشگاه رویان جهاددانشگاهی برگزار می‌شود. به گزارش روز پنجشنبه گروه علمی ایرنا از پژوهشگاه رویان جهاددانشگاهی، افزایش سن ازدواج و به تعویق افتادن فرزندآوری، موضوع سلامت باروری و ضرورت آگاهی از وضعیت توان باروری و گزینه‌های موجود برای حفظ آن را بیش از گذشته به یکی از مباحث مهم حوزه سلامت تبدیل کرده است. در این میان، آگاهی از تغییرات مرتبط با افزایش سن و شناخت به‌موقع فرصت‌های موجود برای حفظ باروری می‌تواند در تصمیم‌گیری آگاهانه افراد درباره آینده فرزندآوری نقش مؤثری داشته باشد.

در همین راستا، پژوهشگاه رویان جهاددانشگاهی وبینار تخصصی «حفظ باروری در عصر جدید؛ فرصت‌ها و راهکارها برای دختران و پسران مجرد بالای ۳۰ سال» را با هدف ارائه اطلاعات علمی و کاربردی درباره وضعیت باروری در سنین بالاتر و بررسی گزینه‌های موجود برای حفظ ظرفیت باروری برگزار می‌کند.

این برنامه با نگاهی تخصصی، ابعاد مختلف باروری زنان و مردان را مورد بررسی قرار می‌دهد و موضوعاتی از جمله تأثیر افزایش سن بر توان باروری، ارزیابی وضعیت و ظرفیت باروری، اهمیت آگاهی از وضعیت باروری پیش از به تعویق انداختن فرزندآوری و روش‌های حفظ سلول‌های جنسی را در بر می‌گیرد.

همچنین در این وبینار، ملاحظات پزشکی مرتبط با روش‌های حفظ باروری، عوامل مؤثر بر موفقیت این روش‌ها و فرصت‌ها و محدودیت‌های پیش‌روی افرادی که بنا بر دلایل مختلف تصمیم به تأخیر در فرزندآوری دارند، از منظر متخصصان بررسی خواهد شد.

دکتر محمدحسین نصر اصفهانی، دکتر مرضیه تولایی، دکتر نوشین نادری، دکتر سید ابوالحسن شاهزاده فاضلی، دکتر فهیمه اکبریان، دکتر فرنوش جعفرپور، دکتر رضا عمانی سامانی، دکتر مریم دهقانی و

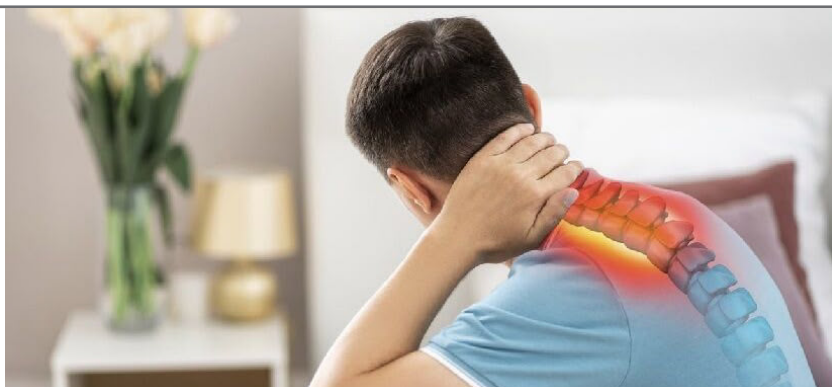
امتیاز بازآموزی و آموزش مداوم برخوردار خواهند شد. پژوهشگاه رویان جهاددانشگاهی در راستای رسالت علمی و آموزشی خود، با برگزاری این برنامه تلاش می‌کند با تکیه بر دانش و تجربه متخصصان این حوزه، زمینه دسترسی به اطلاعات معتبر درباره سلامت باروری و افزایش آگاهی نسبت به اهمیت تصمیم‌گیری به‌موقع در مسیر فرزندآوری را فراهم کند. علاقه‌مندان به شرکت در این وبینار می‌توانند به وب‌سایت معاونت آموزش پژوهشگاه رویان جهاددانشگاهی و یا سامانه آموزش مداوم پزشکی مراجعه کنند.

دکتر پیمان صالحی از جمله متخصصان و پژوهشگرانی هستند که در این برنامه به ارائه مباحث تخصصی خواهند پرداخت.

برگزاری این وبینار، ضمن بهره‌مندی جامعه پزشکی و متخصصان حوزه سلامت از مباحث علمی مطرح‌شده، می‌تواند برای دختران و پسران مجرد بالای ۳۰ سال و افرادی که فرزندآوری خود را به سال‌های آینده موکول کرده‌اند نیز فرصتی برای آشنایی با آخرین دیدگاه‌ها و اطلاعات علمی درباره حفظ باروری فراهم کند.

وبینار تخصصی «حفظ باروری در عصر جدید» روز پنجشنبه ۹ مهرماه ۱۴۰۵ از ساعت ۱۳ تا ۱۶ برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان در این برنامه از

شکستن قولنج گردن چه زمانی خطرناک است؟



صدای «تق» گردن برای بسیاری از افراد با احساس رهایی از گرفتگی و خستگی همراه است و همین موضوع باعث شده شکستن قولنج به عاداتی روزمره تبدیل شود. اما آیا این کار همیشه بی‌خطر است؟

وقتی گردن برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت قرار می‌گیرد، مثلاً هنگام کار با رایانه یا نگاه کردن طولانی‌مدت به تلفن همراه، ممکن است عضلات آن خسته و احساس خشکی یا فشار ایجاد شود. بعضی افراد در چنین شرایطی گردن خود را به طرفین می‌چرخانند تا صدای «تق» ایجاد شود. این کار ممکن است برای مدت کوتاهی احساس راحتی ایجاد کند و به همین دلیل فرد دوباره به آن روی بیاورد. اما احساس سبکی بعد از شکستن قولنج به این معنی نیست که مشکل اصلی گردن برطرف شده است. اگر گرفتگی یا درد به‌طور مداوم تکرار شود، بهتر است علت آن بررسی شود، نه اینکه هر بار با فشار بیشتر گردن را حرکت دهیم.

صدای «تق» گردن از کجا می‌آید؟

صدای ایجادشده هنگام حرکت دادن مفاصل گردن لزوماً به معنی جابه‌جا شدن مهره یا «جا افتادن» آن نیست. مفاصل، رباط‌ها و بافت‌های اطراف گردن هنگام حرکت تغییر وضعیت می‌دهند و تغییرات فشار داخل مفصل نیز می‌تواند باعث ایجاد صدا شود. بنابراین شنیدن صدای تق تق به‌تنهایی به معنی آسیب دیدن گردن نیست. مسئله مهم‌تر نحوه ایجاد این صدا است. یک حرکت معمولی و آرام با چرخاندن ناگهانی و شدید گردن تفاوت زیادی دارد. به زبان ساده نگرانی اصلی متخصصان بیشتر متوجه زمانی است که فرد برای شکستن قولنج، گردن را با شدت زیاد می‌چرخاند، می‌کشد یا به آن فشار وارد می‌کند.

شواهد علمی نمی‌گویند که شکستن قولنج گردن به‌طور معمول باعث سکنه مغزی می‌شود. حتی درباره ارتباط مستقیم میان دستکاری گردن و سکنه، هنوز نمی‌توان یک رابطه قطعی و ساده بیان کرد. یک مرور نظام‌مند مطالعات نیز نتیجه گرفته است که شواهد موجود برای اثبات یک ارتباط قوی و قطعی کافی نیست. با این حال، یک نگرانی پزشکی جدی وجود دارد. در موارد

بی‌حسی یا ضعف ناگهانی، به‌ویژه در یک سمت بدن، اختلال ناگهانی در صحبت کردن، دوبینی یا اختلال ناگهانی در دید، سرگیجه شدید، مشکل در راه رفتن یا حفظ تعادل، سردرد شدید و غیرمعمول و گردن‌درد شدید و ناگهانی است. اگر چنین علائمی به‌صورت ناگهانی ایجاد شوند، نباید منتظر ماند تا خودبه‌خود برطرف شوند و باید فوراً برای ارزیابی پزشکی اقدام کرد.

آیا برای رفع گرفتگی باید گردن را بشکنیم؟

خبر، شکستن قولنج تنها راه رهایی از گرفتگی گردن نیست. اگر مشکل ناشی از نشستن طولانی، وضعیت نامناسب بدن یا کار مداوم با رایانه و تلفن همراه باشد، اصلاح وضعیت بدن و استراحت‌های کوتاه می‌تواند کمک‌کننده باشد. حرکات ملایم گردن نیز می‌توانند برای برخی افراد مفید باشند اما نباید باعث درد شدید شوند و نباید با فشار یا سرعت زیاد انجام شوند. اگر درد گردن مداوم است، مرتب تکرار می‌شود یا به شانه و دست‌ها انتشار پیدا می‌کند، بهتر است فرد به جای شکستن مداوم قولنج، علت درد را پیگیری کند.

چگونه از گردن خود مراقبت کنیم؟

برای مراقبت از گردن لازم نیست کار پیچیده‌ای انجام دهیم. مهم‌ترین نکته این است که از حرکات ناگهانی و شدید خودداری کنیم. هنگام کار با رایانه یا تلفن همراه، بهتر است گردن برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت باقی نماند. تغییر وضعیت بدن، استراحت‌های کوتاه و توجه به حالت نشستن می‌تواند فشار وارده به گردن را کاهش دهد. همچنین اگر فرد عادت دارد چند بار در روز گردنش را برای ایجاد صدای «تق» بشکند، بهتر است این عادت را کاهش دهد. به‌خصوص اگر برای ایجاد صدا مجبور است سر را با شدت بکشد یا با شدت بچرخاند. عادات ساده‌ای که نباید بی‌خطر فرض شود

بهتر است گردن را با شدت و فشار زیاد نشکنیم و برای این کار به افراد غیرمتخصص مراجعه نکنیم. مهم‌تر از همه اگر بعد از یک حرکت شدید گردن، سردرد یا گردن‌درد ناگهانی همراه با ضعف، بی‌حسی، دوبینی، سرگیجه، اختلال تعادل یا مشکل در صحبت کردن ایجاد شد، مراجعه فوری به اورژانس ضروری است.

مداوم گردن خود را با فشار زیاد می‌شکنند، باید این عادت را کنار بگذارند. تکرار یک حرکت شدید فقط به این دلیل که بعد از آن احساس راحتی ایجاد می‌شود، روش مناسبی برای مدیریت درد یا خشکی گردن نیست. دستکاری گردن توسط افراد غیرمتخصص را جدی بگیرد.

یکی از مواردی که باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد، سپردن گردن به افراد غیرمتخصص برای «جا انداختن» یا شکستن قولنج است. ممکن است فرد تصور کند چند حرکت ساده برای رفع گرفتگی کافی است اما گردن ساختار حساسی دارد و در اطراف آن رگ‌ها، اعصاب، عضلات و ستون فقرات قرار گرفته‌اند. وارد کردن فشار زیاد یا چرخش ناگهانی می‌تواند آسیب ایجاد کند.

به همین دلیل اگر فرد مرتب دچار درد یا خشکی گردن می‌شود، بهتر است به جای مراجعه به افراد غیرمتخصص برای شکستن قولنج، علت مشکل را با یک پزشک یا متخصص مربوط بررسی کند.

چه علائمی بعد از شکستن قولنج هشداردهنده هستند؟ بیشتر دردهای گردن به معنای سکنه مغزی نیستند. با این حال بعضی علائم بعد از یک حرکت شدید گردن را نباید نادیده گرفت. سردرد یا گردن‌درد شدید و ناگهانی یکی از علائمی است که اهمیت بیشتری دارد، به‌خصوص اگر با علائم عصبی همراه شود. علائم هشدار شامل

نادر، حرکت یا فشار شدید گردن می‌تواند با آسیب به یکی از رگ‌های مهم گردن همراه شود. این رگ‌ها وظیفه رساندن خون به مغز را بر عهده دارند.

آسیب رگ گردن چگونه می‌تواند به سکنه منجر شود؟

رگ‌های مهمی در دو طرف گردن قرار دارند و خون را به مغز می‌رسانند. اگر دیواره یکی از این رگ‌ها آسیب ببیند، ممکن است در محل آسیب لخته ایجاد شود. در صورتی که لخته باعث بسته شدن مسیر خون یا حرکت آن به سمت مغز شود، خون‌رسانی به بخشی از مغز مختل خواهد شد. این اتفاق می‌تواند به سکنه مغزی منجر شود. البته این فرآیند اتفاقی نادر است و نباید از آن نتیجه گرفت که هر فردی که گردن خود را می‌شکند در معرض سکنه قرار دارد. حتی پژوهش‌های انجام‌شده درباره ارتباط دستکاری گردن با آسیب رگ‌ها نیز محدودیت‌هایی داشته‌اند و هنوز درباره میزان دقیق این خطر اتفاق نظر وجود ندارد.

چه کسانی باید بیشتر احتیاط کنند؟

همه افراد به یک اندازه شرایط یکسانی ندارند. برخی مشکلات زمینه‌ای می‌توانند احتمال آسیب عروق گردن را افزایش دهند و به همین دلیل افرادی که سابقه بیماری‌های عروقی یا برخی مشکلات مربوط به بافت همبند دارند، بهتر است بدون نظر پزشک سراغ دستکاری شدید گردن نروند. همچنین افرادی که به‌طور

با سرآشیز = آموزش گام به گام پاستیل میوه‌ای در خانه



آیا تا به حال فکر کرده‌اید چرا پاستیل‌های بازار پر از مواد افزودنی، رنگ‌های مصنوعی و شکر زیاد هستند؟ وقت آن رسیده که آشپزخانه را به آزمایشگاه شیرینی‌پزی طبیعی تبدیل کنید و با ترکیب جادویی میوه‌ها، پاستیل‌هایی خوشمزه، سالم و مغذی برای خود و فرزندان‌تان بسازید.

در دنیای امروز که آگاهی از سلامت تغذیه به یک ضرورت تبدیل شده، جایگزین کردن محصولات صنعتی با نسخه‌های خانگی، یکی از بهترین تصمیماتی است که می‌توان گرفت. پاستیل‌های صنعتی معمولاً حاوی رنگ‌های شیمیایی و اسانس‌های مصنوعی هستند که در بلندمدت برای کودکان مضرند. اما امروز قرار است با استفاده از قدرت رنگ و طعم طبیعی میوه‌ها، پاستیلی بسازیم که هم چشم را نوازش می‌دهد و هم بدن را با ویتامین‌های ضروری تغذیه می‌کند.

مواد لازم
برای رسیدن به یک بافت عالی و طعمی بی‌نظیر، این مقادیر را دقیق رعایت کنید:

هلو رسیده: ۳ عدد (منبع عالی ویتامین A و بتاسیم)
توت‌فرنگی تازه: ۱۰ عدد (سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین C)
پودر ژلاتین: ۱ قاشق غذاخوری (برای ایجاد بافت کشسان و سالم)
عسل طبیعی: ۱ قاشق چای‌خوری (به جای شکر سفید)
گلوکز: ۱ قاشق چای‌خوری (برای درخشش و بافت نرم)
آلبیمو تازه: ۳ قطره (برای تثبیت رنگ و جلوگیری از اکسید شدن میوه)
مراحل گام به گام تهیه

۱. آماده‌سازی عصاره میوه:

ابتدا هلوها و توت‌فرنگی‌ها را کاملاً بشویید. پوست هلو را بگیرید و میوه‌ها را در مخلوط‌کن بریزید. چند قطره آلبیمو را هم اضافه کنید تا رنگ میوه‌ها در برابر هوا تغییر نکند. سپس مخلوط را کاملاً میکس کنید تا یک پوره یکدست داشته باشید. اگر می‌خواهید پاستیل‌تان بسیار شفاف باشد، این پوره را از یک صافی ریز رد کنید تا تکه‌های کوچک میوه باقی نماند.

۲. فعال‌سازی ژلاتین:

پودر ژلاتین را با مقدار بسیار کمی آب ولرم (حدود ۲ قاشق غذاخوری) مخلوط کنید و اجازه دهید ۵ دقیقه بماند تا کاملاً حجیم و شل شود.

۳. پخت و ترکیب طعم‌ها:

پوره میوه را در یک قابلمه کوچک روی حرارت بسیار ملایم قرار دهید. عسل و گلوکز را به آن اضافه کنید. سپس ژلاتین حجیم شده را به مخلوط اضافه کرده و مدام هم بزنید.

نکته مهم: مخلوط را نباید به جوش بیاورید؛ فقط کافی است گرم شود تا تمام مواد کاملاً با هم ترکیب شوند و گلوکز و عسل حل شود.

۴. قالب‌گیری و انتظار:

محلول گرم را در قالب‌های سیلیکونی (با اشکال مختلف مثل خرس یا قلب) بریزید. اگر قالب ندارید، می‌توانید از یک ظرف شیشه‌ای صاف استفاده کنید و بعداً برش بزنید. ظرف را به مدت حداقل ۴ تا ۶ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً خودش را بگیرد.

نکات خاص و حرفه‌ای

بافت جادویی: اگر دوست دارید پاستیل‌تان کمی حالت ژله‌ای‌تر داشته باشد، مقدار ژلاتین را کمی بیشتر کنید. اگر دوست دارید بیشتر حالت کشسان داشته باشد، زمان قرار دادن در یخچال را طولانی‌تر

که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. جایگزین هوشمندانه قند: استفاده از عسل به جای شکر مصنوعی، باعث می‌شود قند خون شما به سرعت و به صورت ناگهانی بالا نرود (کمتر از شکر سفید). سلامت پوست و مفاصل: ژلاتین موجود در این دستور، نه تنها بافت پاستیل را می‌سازد، بلکه برای سلامت پوست، مو و مفاصل نیز مفید است. بدون رنگ مصنوعی: رنگ صورتی و نارنجی این پاستیل‌ها مستقیماً از رنگ طبیعی هلو و توت‌فرنگی تامین شده که هیچ خطری برای سیستم عصبی کودکان ندارد.

کنید. شفافیت بیشتر: برای اینکه پاستیل‌ها درخشان و مثل محصولات حرفه‌ای باشند، حتماً از گلوکز استفاده کنید. گلوکز نه تنها بافت را بهبود می‌دهد، بلکه از چسبندگی بیش از حد جلوگیری می‌کند. معطر کردن: می‌توانید در مرحله آخر، یک قطره عصاره وانیل یا کمی رزماری تازه (اگر دوست داشتید طعم متفاوت داشته باشید) اضافه کنید. چرا این پاستیل بهتر است؟ آنتی‌اکسیدان طبیعی: توت‌فرنگی حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است

چند خبر کوتاه ...

مواد غذایی که بهتر است با هم مصرف نشوند

متخصصان تغذیه می‌گویند بعضی مواد غذایی اگر همزمان با هم مصرف شوند می‌توانند منجر به افت انرژی و مشکلات گوارشی و یا مانع از جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی شوند.

«ایندیندنت» در مقاله‌ای جدید برخی از این ترکیبات غذایی را که به گفته متخصصان سلامتی بهتر است هم‌زمان مصرف نشوند، نام برده است:

شیر و مرکبات
ترکیب شیر با مرکباتی مانند پرتقال یا لیمو ممکن است باعث لخته شدن پروتئین‌های شیر شود و ناراحتی گوارشی یا نفخ ایجاد کند. این حالت به این دلیل رخ می‌دهد که اسیدسیتریک موجود در مرکبات موجب تجمع و به هم چسبیدن پروتئین‌های کاربئین در شیر می‌شود. هضم شیر لخته‌شده ممکن است دشوارتر باشد و علائمی مانند گاز معده، نفخ، درد شکم یا سوءهاضمه ایجاد کند.

قهوه و موز
ترکیب کافئین با کربوهیدرات‌هایی که به سرعت هضم می‌شوند، این تصور را ایجاد می‌کند که انرژی بدن برای مدتی طولانی حفظ خواهد شد اما واقعیت این است که پس از افت قند خون، این افزایش انرژی نیز به‌شدت

فروکش می‌کند و فرد بیش از قبل احساس خستگی خواهد کرد.
بنابراین بهتر است صبح را با یک لیوان بزرگ آب و یک منبع پروتئینی سالم مانند تخم‌مرغ، آغاز و سپس قهوه و مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف کنید.

شکلات تلخ و شیر
مصرف شکلات تلخ همراه با شیر، فواید آن را برای سلامتی قلب عملاً خنثی می‌کند. فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ مرغوب با دست‌کم ۷۰ درصد کاکائو به کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند اما پروتئین‌های شیر مانع جذب آن‌ها در بدن می‌شوند. به بیان دیگر، نوشیدن یک لیوان شیر همراه با یک تکه شکلات تلخ باعث می‌شود ترکیبات مفیدی که شکلات تلخ را برای سلامتی سودمند می‌کنند، جذب بدن نشوند.

البته این به معنای کنار گذاشتن خوراکی شیرین مورد علاقه‌تان نیست. تنها کافی است شیوه مصرف آن را تغییر دهید.

با حضور رئیس هیئت ورزش همگانی هرمزگان معرفی شد

چهار انتصاب جدید برای توسعه فعالیت‌های ورزش همگانی



ترکیب جدید مسئولان کمیته‌های هیئت ورزش‌های همگانی استان هرمزگان با معرفی چهار چهره جدید مشخص شد تا فصل تازه‌ای از فعالیت‌ها و برنامه‌های این هیئت در استان آغاز شود.

مراسم اعطای احکام مسئولان جدید هیئت ورزش‌های همگانی هرمزگان با حضور مهدی نوبانی، شهردار بندرعباس و رئیس هیئت ورزش‌های همگانی استان، احمد محمدحسینی دبیر هیئت و عبدالرضا حیدری عضو هیئت‌رئیس هیئت ورزش‌های همگانی هرمزگان برگزار شد.

در این مراسم، احکام مسئولیت رؤسای جدید

کمیته‌های هیئت ورزش‌های همگانی استان و همچنین رئیس هیئت ورزش‌های همگانی شهرستان میناب به آنان اعطا شد. مهدی نوبانی در این نشست ضمن قدردانی از تلاش‌ها و فعالیت‌های مجموعه ورزش همگانی استان، بر ضرورت توسعه ورزش‌های همگانی، افزایش مشارکت عمومی و نقش این حوزه در ایجاد نشاط و پویایی اجتماعی تأکید کرد. بر اساس احکام صادرشده، جمادی‌پور به عنوان مشاور عالی هیئت ورزش‌های همگانی استان هرمزگان، خانم اسلامی به عنوان رئیس هیئت ورزش‌های همگانی شهرستان میناب، پری‌ناز شادکام به عنوان رئیس کمیته پیاده‌روی هیئت ورزش‌های همگانی هرمزگان و پارتج به عنوان رئیس کمیته فریزی هیئت ورزش‌های همگانی هرمزگان منصوب شدند. حضور نیروهای تازه‌نفس و استفاده از ظرفیت افراد متخصص در ساختار هیئت ورزش‌های همگانی، می‌تواند زمینه‌ساز اجرای برنامه‌های جدید و افزایش تحرک ورزشی در میان اقشار مختلف جامعه باشد. اکنون باید دید مسئولان جدید در ادامه مسیر، چه برنامه‌هایی برای توسعه رشته‌های تحت پوشش، افزایش مشارکت مردم و گسترش ورزش همگانی در هرمزگان و شهرستان‌های تابعه ارائه و اجرا خواهند کرد.