گوناگون

رایگان بودن تعرفه اینترنت شاد در سال ۱۴۰۰ تایید شد

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در بررسی لایحه بودجه با رایگان بودن تعرفه اینترنت شبکه شاد(آموزش به دانش آموزان) در سال ۱۴۰۰ موافقت کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا دهمین جلسه بررسی لایحه بودجه ۱۴۰۰ روز یکشنبه در بخش درآمدی و رسیدگی به اصلاحات اعمال شده موارد ارجاعی از صحن مجلس به کمیسیون تلفیق در حال برگزاری است و نمایندگان با رفع ابهامی درباره رایگان بودن اینترنت پیامرسان‌های داخلی ماندشاد و دانشگاهها موافقت کردند.

پیش از این نمایندگان در تبصره(۱۸) دولت را مکلف کرده بودند که نرخ تعرفه اینترنت را برای استفاده از پیامرسان‌های داخلی ۲۰درصد نرخ تعرفه‌های پیامرسان‌های خارجی تعیین و وصول نماید. این مصوبه سبب ایجاد ابهام برای تعرفه اینترنت پیامرسان‌های داخلی ماندشاد، دانشگاهها، مراکز دولتی و... شد. مصطفی طاهری- نماینده زنجان و طارم پیشنهاد رفع ابهام را مطرح کرد که نمایندگان با آن موافقت کردند. بر اساس این پیشنهاد پیامرسان‌های داخلی ماندشاد مشمول ۲۰درصد نرخ تعرفه نخواهد شد و قیمت ترافیک پیامرسان داخلی حداکثر ۲۰ درصد ترافیک اینترنت بوده و تعیین مصادیق و ضوابط اجرایی آن بر عهده شورای عالی فضای مجازی است.

پاسخ به دغدغه‌های حذف دفترچه بیمه

مدیرکل درمان غیر مستقیم سازمان تامین اجتماعی، در ارتباط با نحوه ارائه خدمات درمانی بیمه شدگان تامین اجتماعی بعد از حذف دفترچه‌های کاغذی، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهرام غفاری- مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی با تاکید بر اینکه با حذف دفترچه‌های کاغذی هیچ خللی در ارائه خدمت به بیمه شدگان ایجاد نمی‌شود گفت: بیمه شدگان تأمین اجتماعی می‌توانند با کارت ملی خودشان به مراکز طرف قرارداد سازمان تأمین اجتماعی مراجعه کنند. غفاری، بر این موضوع اصرار دارد که داشتن کارت ملی برای دریافت خدمات درمانی در مراکز طرف قرارداد تأمین اجتماعی کفایت می‌کند و هیچ بهانه‌ای برای عدم پذیرش بیمه شدگان تأمین اجتماعی وجود ندارد. تأکید و اصرار مدیرکل درمان غیر مستقیم تأمین اجتماعی بر داشتن کارت ملی به عنوان جایگزین دفترچه کاغذی، می‌تواند خیال بیمه شدگان را آسوده کند. این در حالی است که طرح حذف دفترچه‌های کاغذی از اول اسفند۹۹ در سازمان تأمین اجتماعی کلید خورده است. از همین رو، غفاری توضیح داد: حذف دفترچه‌های کاغذی به این معنی نیست که دفترچه‌های بیمه شدگان از درجه اعتبار ساقط شده است بلکه بیمه شدگان می‌توانند تا آخرین برگ دفترچه از آن استفاده کنند و چنانچه برگ‌های دفترچه تمام شده باشد، صفحه اول که حاوی مشخصات بیمه شده است به عنوان کارت شناسایی قابل استفاده است. مدیرکل درمان غیر مستقیم سازمان تأمین اجتماعی، بر این نکته تأکید دارد که بیمه شدگان می‌بایست همیشه دفترچه بیمه خود را همراه داشته باشند. اما چنانچه دفترچه بیمه را همراه نداشته باشند می‌توانند از کارت ملی به عنوان جایگزین دفترچه استفاده کنند. غفاری، وجود کارت ملی را برای احراز هویت بیمه شدگان کافی دانست و گفت: به پزشکان تاکید شده است که با نوشتن شماره ملی بیمار بر روی نسخه، امکان ارائه خدمات درمانی برای بیمه شدگان فراهم شود. مدیرکل درمان غیر مستقیم سازمان تأمین اجتماعی با بیان اینکه بیش از ۱۰۰هزار پزشک و ۱۰۰۰مرکز درمانی طرف قرارداد سازمان بیمه تأمین اجتماعی هستند، ادامه داد: هدف اصلی ما از حذف دفترچه کاغذی، تسهیل در ارائه خدمات به بیمه شدگان و حذف مشکلات دریافت دفترچه کاغذی بوده است.

کرونای ایرانی نداریم

استاد بیماری‌های عفونی با بیان اینکه جهش کرومورمی در کرونا امکان پذیر است و ایران هم از این موضوع مستثنی نیست، گفت: جهشی که منجر به یک پدیدهای بشود؛ مانند جهش انگلیسی در ایران اتفاق نیفتاده و اگر اتفاق بیفتد توسط مراجع رسمی اطلاع داده می‌شود.

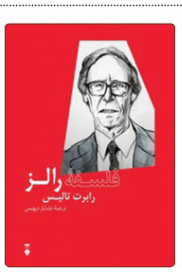
به گزارش پیام آشنا. مسعود مردانی- استاد بیماری‌های عفونی در پاسخ به این پرسش که آیا ویروس کرونا در ایران دچار جهش شده و ویروسی بنام کرونای ایرانی داریم؟ گفت:جهش کرومورمی یک پدیده‌ای است که در هرکجا و مکان که تسهیل انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر صورت گیرد،یعنی زنجیره انتقال تشدید شود، امکان جهش کرومورمی وجود دارد. وی افزودالبته جهش کرومورمی امکان پذیر است و ایران هم از این موضوع مستثنی نیست و ممکن است جهش کرومورمی کرونا اتفاق بیفتد و اتفاق هم افتاد، متخصصان ژنتیک دانشگاه نیز تایید کردند،اما این جهش که منجر به پدیده‌ای بشود؛ مانند جهش انگلیسی در ایران اتفاق نیافتاده و اگر اتفاق بیفتد توسط مراجع رسمی اطلاع داده می‌شود این استاد بیماری‌های عفونی با طرح این پرسش که چرا این موضوع اهمیت دارد؟ بیان کرد: برای اینکه مردم بدانند راه انتقال و پیشگیری از ویروس تغییر نکرده و همان اقداماتی برای ویروس چینی وجود دارد، برای ویروس کرونای انگلیسی هم باید مورد توجه قرار گیرد. واکسنی که اکنون استفاده می‌شود روی دو نوع ویروس کرونای قبلی و انگلیسی اثر گذار است،به جز نوع جهش‌یافته آفریقایی که خوشبختانه تاکنون در ایران گزارش نشده است.

چهار دلیل بستری شدن بیماران کرونایی شناسایی شد

مطالعات نشان می‌دهد چاقی، فشارخون بالا، دیابت و نارسایی قلبی از عوامل اصلی بستری شدن ۶۴درصد از بیماران کرونایی در بیمارستان‌هاست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، مطالعه محققان دانشگاه تافتس آمریکا نشان می‌دهد که اکثر موارد بستری در بزرگسالان مبتلا به کووید۱۹ احتمال دارد که یکی از چهار بیماری زمینه‌ای مربوط می‌شود: چاقی، فشارخون بالا، دیابت و نارسایی قلبی. داریوش مظفریان- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در حالی که واکسن‌های تازه مجاز سرانجام عفونت‌های ناشی از کرونا ویروس را کاهش می‌دهند، ما برای رسیدن به آن نقطه راه طولانی داریم. ما می‌دانیم که صرفاً تغییر در کیفیت رژیم غذایی، حتی بدون کاهش وزن، فقط در مدت شش تا هشت هفته به سرعت سلامت متابولیسم را بهبود می‌بخشد. بررسی چنین رویکردهای مربوط به سبک زندگی برای کاهش عفونت‌های شدید کرونایی بسیار مهم است.» این مطالعه نشان داد که افراد ممکن است آلوده به کروناویروس باشند اما بیماری شأن آنقدر شدید نباشد که نیاز به بستری شدن داشته باشند. این مدل تخمین زده است که سن و نژاد، اقومیت به دلیل وجود چهار شرایط، منجر به تفاوت‌های در بستری شدن در بیمارستان به خاطر کووید۱۹ می‌شود.

یک جرعه کتاب



فلسفه رالز
نویسنده: رابرت بی تالیس
مترجم: خشایار دیهیمی
نشر نو

پیام آشنا: فلسفه رالز نوشته رابرت بی تالیس ششمین جلد از مجموعه بزرگان اندیشه نشر نو است که به تفکرات و روش فلسفی جان رالز، فیلسوف و سیاستمدار آمریکایی بزرگ قرن بیستم پرداخته است. کتاب ابتدا سرگذشت جان رالز را بازگو می‌کند و پس از آن آثار این فیلسوف همچون نظریه‌ای در باب عدالت و اندیشه‌ها و اعتقادات دیگر او را بررسی می‌کند.

درباره مجموعه بزرگان اندیشه

نام مجموعه بزرگان اندیشه در زبان اصلی **Wadsworth Philosophers Series** است و سرویس‌استار آن دنیل کولاک نام دارد. هدف این مجموعه آشنا کردن خوانندگان با مهم‌ترین فیلسوفان و مسائل فلسفی از آغاز تا به امروز است و مهم‌تر و فراتر از آن ترغیب خوانندگان به تفکر فلسفی و درگیر شدن با مسائل فلسفی. این مجموعه می‌خواهد شوق خواندن، فکر کردن، و آموختن را برانگیزند و هر اسی را که خوانندگان معمولاً از «فلسفه» دارند برطرف کند. کتاب‌های این مجموعه به‌زبانی ساده نوشته شده‌اند و اصطلاحات فنّی دشوار در آنها بسیار اندک و در حد ضروری است. این مجموعه با نگاه «تحلیلی» نوشته شده است و حتی آثار فیلسوفان غیرتحلیلی با آثار کسانی که به فیلسوف بودن شهره نیستند با نگاه تحلیلی مورد بررسی قرار گرفته است.

جملاتی از کتاب فلسفه جان رالز

زمانی که رولز نظریه‌ای درباب عدالت را می‌نوشت، نظریه عدالت لیبرالی غالب «فایده‌گرایی» بود. اگرچه فایده‌گرایی انواع مختلفی دارد، اما اندیشه اصلی نهفته در پس این نظریه را رولز به‌خوبی بیان کرده است. اندیشه اصلی فایده‌گرایی این است که جامعه، وقتی نهادهای اصلی آن چنان سامان یافته‌اند که بیشترین ارضای [لذت [خالص با احتساب مجموع افراد متعلق به آن جامعه حاصل شود. بودن شهره نیستند با نگاه تحلیلی مورد بررسی قرار گرفته است.

خواندن این کتاب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

همان‌طور که اشاره شد، این مجموعه تنها برای پژوهشگران حوزه فلسفه نوشته نشده و مخاطب آن تمامی علاقه‌مندان به‌فلسفه هستند.

ایرانی‌ها ۷ برابر فرانسوی ها دوررز موادغذایی دارند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: دوررز مواد غذایی در ایران ۷برابر فرانسه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا زالی، صنایع غذایی را یکی از پررقابت ترین عرصه‌های صنعتی در کشور دانست و افزود: بخش عمده دوررز محصولات غذایی، پیش از رسیدن به دست مصرف کننده صورت می‌گیرد، در حالی که در کشورهای توسعه یافته، اینگونه نیست و محصولات پس از رسیدن به دست مصرف کننده، دوررز دارند.

وی ادامه داد: سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) بارها اعلام کرده است هر شهروند ایرانی روزانه بالغ بر ۱۳۴ کیلوکالری محصولات غذایی را هدر می‌دهد. اگر فرض کنیم از ۹۰میلیارد مترمکعب مصرف سالیانه آب، ۸۰میلیارد مترمکعب سهم صنعت کشاورزی است، میزان اهمیت این هدر رفت را درک می‌کنیم. این آمار با کیفیت مواد غذایی ارتباطی مستقیم دارد.

زالی، دوررز مواد غذایی در ایران را ۷برابر فرانسه اعلام کرد و گفت: دوررز مواد غذایی در مجموع ۲۷کشور اروپایی، ۹۰میلیون تن در سال گزارش شده که این آمار در کشور ما ۳۵میلیون تن در سال، یعنی معادل ۵۰ تا ۶۰درصد صادرات مواد نفتی است.

وی افزود: باید به سهم صنایع غذایی در صادرات، اشتغال‌زایی، تحریم‌زدایی و تجلی اقتصاد مقاومتی و لزوم ایجاد شرایط تسهیل یافته برای وجود تنوع غذایی توجه ویژه شود.

بدانیم

ماندگاری مواد غذایی در فریزر چقدر است؟

گذاشتن انواع مواد غذایی برای نگهداری طولانی‌مدت در فریزر یک روش معمول و آسان است اما کمتر کسی به تاریخ و مدت‌زمان نگهداری مواد غذایی در فریزر دقت می‌کند در حالی که این مسئله تاجایی مهم است که عدم توجه به آن ممکن است باعث ایجاد مسمومیت‌های غذایی شود. در ادامه با مدت ماندگاری انواع مواد غذایی آشنا شوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، مردم برای نگهداری مواد غذایی روش‌های کمابیش متفاوتی دارند اما اتحاد یکی از بهترین و مطمئن‌ترین راه‌ها برای نگهداری مواد غذایی است (به‌استثنای برخی از مواد غذایی مثل تخم‌مرغ‌های شکسته نشده که در اثر انجماد منبسط‌شده و ترک می‌خورند). مواد غذایی فریز شده می‌توانند به‌طور نامحدود منجمد بمانند و خوردن این مواد بی‌خطر است زیرا فرایند فریز کردن فعالیت باکتری‌ها، کپک‌ها و مخمرها را متوقف می‌کند. با این حال، با گذشت زمان تمام غذاهای منجمد شده از نظر کیفیت پایین می‌آیند و هنگام یخ‌زدایی طعم و مزه اولیه‌شان را از دست می‌دهند. زمان نگهداری مواد غذایی منجمد بسته به نوع غذا و نوع فریزر شما متفاوت است. فریزرها دارای درجه‌بندی دما هستند که مشخص می‌کنند چه مدت غذا می‌تواند با خیال راحت در فریزر نگهداری شوند. بررسی این رتبه‌بندی و همچنین دستورالعمل‌های مربوط به بسته‌بندی مواد غذایی، شروع خوبی برای تعیین مدت‌زمانی است که می‌توانید غذای منجمد را با خیال راحت نگهداری کنید.

مدت نگهداری مواد غذایی بر اساس درجه دمای فریزر

-در دمای فریزر ۶- درجه سلتی گراد می‌توان مواد غذایی را به مدت یک هفته نگهداری کرد.

– در دمای فریزر ۱۲- درجه سلتی گراد می‌توان مواد غذایی را به مدت یک ماه نگهداری کرد.

– دمای فریزر ۱۸- درجه سلتی‌گراد بهترین درجه دما برای فریزر است که در این دما می‌توان مواد غذایی را به مدت ۳ ماه یا بیشتر نگهداری کرد.

سبزیجات منجمد تا چه مدت در فریزر ماندگاری دارند؟

سبزیجات را به‌طور معمول می‌توان ۸ تا۱۲ ماه منجمد کرد اما دوام و کیفیت سبزیجات منجمد بسته به تاریخ و نحوه نگهداری آن‌ها متفاوت است.

برای نگهداری مناسب سبزیجات در فریزر، هنگام بسته‌بندی هوای داخل کیسه فریزر را خارج کرده و آن‌ها را در ظروف در بسته و یا کیسه‌های زیپ‌دار نگهداری کنید زیرا ورود شدن هوا داخل پلاستیک می‌تواند باعث تغییر رنگ و طعم سبزی شود. همچنین روی ظرف یا کیسه فریزر را حتماً تاریخ بزنید و از یخ‌زدایی و مجدد منجمد کردن سبزیجات خودداری کنید.

دقت کنید برفک زدن بیش از حد، از دست دادن رنگ و چروکیده شدن سبزی، نشان از گذشتن تاریخ مصرف سبزیجات منجمد دارد. اگر با برداشته شدن برفک‌ها، سبزی همچنان از رنگ و بافت مناسبی برخوردار بود، هنوز می‌توان از آن استفاده کرد.

آیا می‌توان سوسیس و کالباس را منجمد کرد؟

بله می‌توانید سوسیس و کالباس را به مدت دو ماه منجمد نگه‌دارید البته نگهداری آن‌ها بیش از دو ماه به معنای خراب شدن آن‌ها نیست بلکه بعد از گذشت دو ماه ممکن است سوسیس و کالباس طعم و بافت خود را از دست‌داده باشد. اگر دیدید بعد از گذشت دو ماه، سوسیس و کالباس طعم و ظاهر ناخوشایندی ندارد، با توجه به تاریخ انقضای روی بسته‌بندی همچنان می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

نان منجمد تا چه مدت در فریزر دوام می‌آورد؟

نان و حتی شیرینی‌های خشک را می‌توانید به مدت ۳ ماه در فریزر منجمد نگه دارید اما هنگام منجمد کردن نان به این نکات توجه کنید:

-نان را در کیسه فریزر گذاشته و درب آنها را محکم ببندید

-روز فریز کردن نان را با ماژیک یا برچسب روی نایلون یادداشت کنید.

-از گذاشتن نان دفاع داخل فریزر اجتناب کنید زیرا باعث کپک زدن نان می‌شود.

– هنگام یخ‌زدایی، اگر برفکی روی نان وجود دارد آن‌ها را بردارید زیرا آب شدن برفک‌ها باعث مرطوب شدن نان می‌شود.

-بیشتر از یک‌بار نان را گرم نکنید زیرا نان بیات می‌شود.

مدت ماندگاری محصولات گوشتی در فریزر چقدر است؟

گوشت طیور

طبق گفته سازمان غذا و دارو (**FDA**) گوشت طیور شامل مرغ، بوقلمون، جوجه و...می‌توانند تا یک سال در فریزر دوام بیاورند.

گوشت گاو، گوساله و بره

سازمان غذا و دارو می‌گوید: «گوشت خام گاو، گوساله و بره را می‌توان به مدت ۶ تا ۱۲ ماه در فریزر نگه داشت.»

ماهی و غذاهای دریایی

ماهی‌های کم‌چرب، مثل تیلاپیا، می‌توانند ۶ تا ۷ ماه در فریزر دوام بیاورند در حالی که ماهی‌های پرچرب مثل سالمون، قزل‌آلای دریاچه، ساردین و آزاد ۲ تا ۳ بیشتر دوام نمی‌آورند. سایر غذاهای دریایی تازه مانند میگو را می‌توان ۳ تا ۶ ماه در فریزر نگهداری کرد.

گوشت چرخ‌کرده

گوشت چرخ‌کرده گاو، گوساله، بوقلمون، بره یا مخلوط دیگری از آن‌ها و همچنین گوشت مصرف‌گر نباید بیش از ۳ تا ۴ ماه در فریزر نگهداری شوند.

گوشت و مرغ پخته

گاهی پیش می‌آید که یک تکه مرغ یا گوشت پخته‌شده مانده را برای مصرف بعدی منجمد کنید اما توجه کنید که گوشت پخته‌شده به‌اندازه گوشت خام کیفیت خود را در فریزر حفظ نمی‌کند. طبق گفته سازمان غذا و دارو، مرغ و ماهی‌های پخته‌شده را می‌توان به مدت ۴ تا ۶ ماه در فریزر نگهداری کرد. درحالی که سایر گوشت‌های پخته‌شده نباید بیش از ۲ تا ۳ ماه در فریزر نگهداری شوند.

ارائه سهام به متولدین ۱۴۰۰، راهگشای افزایش جمعیت خواهد بود؟

در ادامه بررسی جزییات لایحه بودجه ۱۴۰۰ و با مصوبه روزشنبهٔ مجلس، متولدین سال ۱۴۰۰ صاحب سهام بورس می‌شوند. این در حالی است که پیش‌تر با زمزمه طرح تشویقی زاد و ولد مجلس و ارائه سهام به فرزندان سوم و چهارم خانواده، برخی از کارشناسان و مسئولین امر، اخذ چنین تصمیماتی را راهکار مناسبی در جهت افزایش جمعیت نمی‌دانستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مطابق با مصوبه روزشنبهٔ مجلس، دولت مکلف است به سرپرست متولدین ۱۴۰۰، یک میلیون تومان بلا عوض از محل یک درصد از یک دوازدهم هزینه‌های شرکت‌های دولتی برای خریداری واحدهای صندوق‌های سرمایه‌گذاری پذیرفته شده در بورس بدهد.

از حدود شش ماه قبل اخباری درباره طرح تشویقی مجلس مبنی بر ارائه سهام به فرزندان سوم و چهارم به بعد خانواده‌ها تحت عنوان "سهام آیندگان" به گوش می‌رسید. طرحی که محمد مهدی تندگویان، معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان آن را پیشنهادی مقطعی و وابسته به متغیرهای دیگر دانست که چاره درد رشد منفی جمعیت نیست.

تندگویان گفته بود: سود و ضرر مشوقی مانند بورس و اینکه به طور دقیق در چه دوره‌ای امکان استفاده از آن وجود دارد مشخص نیست.

وی همچنین این را هم گفته بود که چاره حل بسیاری از مشکلات نظیر رشد منفی جمعیت و کاهش فرزندآوری مشوق‌هایی دائمی و مادام‌العمری نظیر معاف شدن از مالیات و پرداخت‌های درمان و بیمه به صورت پلکانی و یا افزایش مشهود حقوق است که به صورت ملموس در زندگی خانواده‌ها لحاظ شود و نه به عنوان یک کمک عائله‌مندی که تاثیر چندانی هم نخواهد داشت.

معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان معتقد بود که در صورت عدم بررسی اساسی برای رسیدن به جمعیت جایگزین با کاهش ازدواج و زاد و ولد و در نهایت کاهش جمعیت مواجه خواهیم شد.

شهلا کاظمی‌پور- جمعیت‌شناس نیز درباره طرح "سهام آیندگان" مجلس نیز پیش از این گفته بود: بورس طرح موفقی در ایران نیست به خصوص در این اواخر که با شکست مواجه شده است، بنابراین به شخصه فکر نمی‌کنم بتواند در راستای فرزندآوری موفق عمل کند.

به گفته کاظمی‌پور، اگرچه اختصاص سهام برای آینده فرزندان با فرض اینکه ۱۰۰ درصد نتیجه مثبت داشته باشد می‌تواند موثر باشد اما نکته حائز اهمیت این است که این سهام تا چه میزان کمک احوال خانواده فرزند متولد شده خواهد بود؟، چراکه خانواده‌ها به علت مشکلات مالی که اکنون در زندگی دارند بچه‌دار نمی‌شوند.

وی همچنین این را هم گفته بود که تمام مردم تحمیل کرده نیستند و همگی دانش مربوط به بورس و سهام را ندارند که تشخیص دهند سهام چه میزان ارزش افزوده برایشان دارد.

بر اساس این گزارش، به نظر می‌رسد ارائه تسهیلات مقطعی بی‌توجه به شرایط جامعه هدف دریافت‌کننده تسهیلات، نمی‌تواند گامی مهم در راستای افزایش جمعیت، ازدواج و باروری شود و برای رسیدن به چنین اهدافی باید به سمت مشوق‌های دائمی و مادام‌العمر حرکت کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

اگر بمیرم و
ندانم چه وقتی است
ساعت را از که بپرسم؟

از کتاب سفر پرسش
پابلو نرودا
ترجمه: کیوان ارسباران | انتشارات نیلوفر

Minimalha
MinimalHaeBarayeZendegi | Minimalha | MinimalForLife

تازه های سلامت

نقش استرس در ناباروری

یک روانشناس بالینی گفت: توجه به نیازهای روحی زوجین نابارور، یک بخش ضروری در درمان ناباروری محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طیبه مختاریان افزود: ناباروری یک بحران در زندگی است که زوجین را از سراسر جهان درگیر خود کرده است، افراد نابارور نوسانات عاطفی از جمله افسردگی، اضطراب و پریشانی را تجربه می‌کنند و تحقیقات زیادی نشان داده که استرس می‌تواند بر باروری تأثیر منفی بگذارد.

وی ادامه داد: ناتوانی در تولید مثل می‌تواند منجر به احساس شرم، گناه و در نهایت عدم اعتماد به نفس شود. هنگامی که آرزوی فرزند دار شدن با شکست مواجه می‌شود، افراد با نوعی اضطراب مبهم روبرو خواهند شد، که از یکسو به لحاظ فطری تمایل به بچه دار شدن وجود دارد و از سویی دیگر چنین میلی به طور جسمانی امکان پذیر نیست، این ابهام استرس زیادی را در فرد بوجود می‌آورد.

مختاریان اضافه کرد: تحقیقات نشان داده که زنان نازا در رابطه جنسی خود نیز تنها به باردار ی فکر می‌کنند و این نگرانی در مورد ناکامی دوباره، موجب افزایش ترشح هورمون‌های استرس در آنان خواهد شد و این خود می‌تواند در روند درمان ناباروری، تأثیر منفی بگذارد. بر این اساس درمان فیزیکی ناباروری به تنهایی کافی نیست و توجه به نیازهای روحی زوج‌های نابارور، یک بخش ضروری در درمان ناباروری محسوب می‌شود.

این روانشناس تصریح کرد: در مطالعات زیادی نشان داده شده که استرس ارتباط معکوسی با باردار ی دارد و با کاهش استرس شانس باروری افزایش می‌یابد. بر این اساس توجه بیشتر به وضعیت روان شناختی زنان نابارور و درمان اضطراب و افسردگی و استرس آنان ضروری به نظر می‌رسد.

وی گفت: متأسفانه بسیاری از افراد برای حل تمام مشکلات خود، حتی مشکلات روانشناسانه به دنبال دارو هستند و تصورشان این است که خوردن دارو یا تزریق آمپول مشکلاتشان را به طور جادویی برطرف خواهد کرد. اگرچه دارو درمانی از اهمیت بالایی برخوردار است و اثرات آن غیر قابل انکار است ولی در برخی موارد رفتار درمانی به تنهایی یا در کنار درمان دارویی می‌تواند بسیار کارآمدتر باشد.

مختاریان اضافه کرد: استفاده از گروه درمانی شناختی-رفتاری، ریلکسیشن، مدیتیشن و یوگا تراپی می‌تواند بر کاهش استرس و پیامد مثبت باردار ی تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

این مشاور خانواده افزود: در گروه درمانی افراد در میابند که تنها نیستند و فرد با مشاهده افرادی که مشکلات مشابه و حتی بدتر از او دارند روبرو خواهد شد، اینجاست که در می‌یابد تنها نیست و این مشکل انحصار مربوط به خود او نیست، این خود می‌تواند بر کاهش استرس، تأثیر بسزایی داشته باشد.

وی اظهار کرد: در ریلکسیشن و مدیتیشن افراد با حالت‌های مختلف بدن خود (نشستن یا دراز کشیدن) و تنفس‌های عمیق به احساس رهایی فوق العاده ای خواهند رسید و احساس سبکی و آرامش تجربه خواهند کرد. در یوگاتراپی، علاوه بر تنفس‌ها که آرامش دهنده است، حرکاتی وجود دارد که باعث خون‌رسانی به لگن خواهند شد، که این نه تنها تنش را به طور شگفت آمیزی کاهش می‌دهد، بلکه تأثیر بسیار درخشانی در باروری زنان دارد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸