گوناگون

طب ایرانی به درمان کرونا کمک می کند

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا با تاکید بر لزوم به کارگیری طب سنتی برای کمک به درمان کرونا گفت: انتظار نداریم درمان طب ایرانی بتواند معالجه کامل انجام دهد.

به گزارش پیام آشنا، عاطفه عابدینی در گفتگو با بخش خبری شبکه یک سیما افزود: با توجه به اینکه در کمیته علمی کرونا زیرکمیته‌های مختلف علمی داریم، دستورالعملی از کمیته‌ها استخراج شده و به مراکز ابلاغ می‌شود. با توجه به اینکه لزوم به کارگیری طب سنتی و داروهای گیاهی به عنوان طب کمکی حس می‌شد و با توجه به اینکه در تمام جهان داروهای گیاهی استفاده می‌شود، ما هم جلساتی با متخصصان طب سنتی و بالینی داشتیم و خواستیم دستورالعملی پیرامون این موضوع هم ابلاغ شود. وی ادامه داد: با توجه به تغییرات کمیته علمی کشوری کرونا، کمیته طب ایرانی از اردیبهشت ماه با کمک همکاران در دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت تشکیل شد تا طب ایرانی به عنوان طب کمکی در پیشگیری و درمان کرونا استفاده شود. انتظار نداریم درمان طب ایرانی بتواند معالجه کامل انجام دهد ولی می‌تواند علائم را حتی طول مدت بستری را کاهش دهد. ترکیب طب ایرانی و درمان شیمیایی می‌تواند زودتر علائم و عوارض بیماری کرونا را التیام ببخشد. عابدینی تاکید کرد: بر اساس دستورالعمل طب ایرانی همکاران مراکز درمانی می‌توانند از متخصصان طب ایرانی مشاوره بگیرند اما این به معنای آن نیست که تمامی روند درمان را به همکاران طب سنتی بسپاریم. درمان‌های ثابت نشده کارکرد چندانی نـدارد. در مراکز درمانی دانشگاهی که طب ایرانی مطابق دستورالعمل‌های ابلاغی انجام شود، قاعدتاً بیمه‌هایی می‌توانند درمان‌ها را تحت پوشش قرار دهند.

پایش سلامت ۶۰۰ هزار مسافر در مبادی ورودی کشور

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر از غربالگری و پایش سلامت ۵۹۹ هزار و ۶۲۳ مسافر ورودی در مبادی مرزی رسمی کشور به منظور کنترل شیوع بیماری کرونا و قرنطینه ۲۱۰ نفر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر، مهدی ولی پور ضمن تاکید بر تداوم اجرای طرح کنترل بهداشتی مسافران در مبادی مرزی کشور گفت: این طرح با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ۲۰ اسفند سال ۹۹ آغاز شده و تا صبح دیروز- شنبه ۲۰ شهریور ماه، ۵۹۹ هزار و ۶۲۳ نفر از مسافران کنترل و غربالگری شده اند. وی افزود: در این مدت ۸۴ هزار و ۵۱۴ مورد تست فوری و ۶۸ هزار و ۶۰۶ مورد تست پی سی آر از مسافران مشکوک به کرونا گرفته شده و ۲۱۰ نفر از مسافران نیز به صورت موقت قرنطینه شده اند. رئیس سازمان امداد و نجات گفت: این طرح با مشارکت ۴۷۱ نیروی عملیاتی در ۱۶ استان در حال اجرا است.

نقش استرس در پرخوری کودکان

یک متخصص تغذیه، پیرامون تاثیر استرس در بد غذایی کودکان توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گلبن سهراب گفت: بدغذایی کودک و یا پرخوری‌های ناشی از استرس خود می‌تواند یک عامل خطر باشد، والدین برای آنکه کودک غذا بخورد کمتر سختگیری می‌کنند و بـه عنوان مثال به کودک اجـازه می‌دهند از غذاهای پرکالری که ارزش غذایی کمتری دارند (مانند سیب زمینی سرخ شده، پیتزا و...) به دفعات زیاد استفاده نمایند یا برای آنکه کودک تشویق به خوردن شود اجازه می‌دهند کنار غذا از انواع نوشابه‌های صنعتی استفاده کند که خود این موضوع می‌تواند دلیل مهمی برای چاقی کودکان باشد. وی افزود: والدین به این نکته توجه داشته باشند که زیاده روی در مصرف غذاهای سالم نیز می‌تواند باعث ایجاد اضافه وزن و چاقی در کودکان شـود. سهراب ادامه داد: تأثیر همسالان بر روند رشد بچه‌ها را مورد اشاره قرار داد و گفت: همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود دنیای او نیز بزرگ‌تر می‌شود و ارتباطات اجتماعی او نیز مهم‌تر می‌شود، با افزایش سن، تأثیر دوستان افزایش یافته و بر انتخاب غذا و طرز نگـرش کودک تأثیر می‌گذارد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اهمیت خواب کافی برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی را مورد توجه قرار داد و افزود: مطالعات نشـان داده کودکانی که به اندازه کافی می‌خوابند کمتر گرفتار چاقی می‌شوند.

راه‌های حفظ سلامت مغز وابسته به روده‌ها است

به گفته محققان، در اعماق روده‌ها، سیستم عصبی روده‌ای، بخشی از سیستم عصبی خودمختار که مستقل از سیستم عصبی مرکزی بدن عمل می کند، پنهان شـده و خواسته ها و رفتارهای انسان را هدایت می کند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان روده‌ها را مغز دوم بدن می‌نامند. دبه گو بوِرکز- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه دوک در دورهام کارولینای شمالی، می‌گوید: روده‌ها، درست مانند پوست یا بینی، دارای نوعی سلول است که محرک‌ها را تشخیص می‌دهد و پالس‌های الکتریکی را تخلیه می‌کند. روده و مغز عملکردهای یکدیگر را تعدیل می‌کنند. بورکز و تیم تحقیقش، در پژوهش‌های شأن در دهه گذشته به این نتیجه رسیدند که روده دارای حسگرهایی است که به سرعت پیام‌هایی را به مغز می‌فرستد، تا به او کمک کند تصمیم بگیرد چه غذاهایی بخورد، چقدر خوب بخوابد و حتی احسـاس درد کند. محققان در حال بررسی ارتباط دستگاه گوارش و مغز برای پتانسیل آن در درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها هستند. به گفته بورکز، مغز، مانند مدیر عامل است. دستورات کلی را برای کارگران در روده ارسـال می‌کند. با این حال، کارگران اطلاعات زیادی در مورد تحمیم گیری دارند و اطلاعاتی را در مورد آنچه در محیط کار آنها می‌گذرد به مغز ارسال می‌کنند. آنها این اطلاعات را از حسگرهای داخل روده جمع آوری کرده و از طریق اعصاب واگ و نخاع به مغز منتقل می‌کنند. حال محققان در حال بررسی این موضوع هسـتند که آیا هدف قرار دادن روده می‌تواند بر انچه در مغز اتفاق می‌افتد تأثیر بگذارد. بورکز معتقد است: با شناخت گیرنده‌ها و سلول‌ها و مسیرهای مغز می‌توان پی برد که چگونه می‌توان درمان‌هایی را توسعه داد تا موس و میل مداوم به قندها که در نهایت منجر به اختلالات متابولیکی می‌شود کاهش یابد. به همین ترتیب، درمان‌های مرتبط با روده برای سـلامت روان بهتر در مراحل اولیه اسـت. روده ۹۵ درصد سروتونین بدن را تولید می‌کند که به دلیل نقش آن به عنوان یک تثبیت کننده خلق و خو شناخته می‌شود. محققان در حال بررسی پتانسیل درمان افسردگی و اضطراب با هدف قرار دادن مولکول‌های سروتونین با ترکیبات غیرقابل جذب در روده هسـتند. محققان توصیه می‌کنند کاهش وزن و مصرف زیاد فیبر به حفظ سلامت روده‌ها کمک می‌کند.

یک جرعه کتاب

ماهمه باید فمینیست باشیم
نویسنده: چیماماندا انگوزی آدیشی
مترجم: مریم طباطبایی‌ها
کتاب کوله پشتی

پیام آشنا: کتاب ما همه باید فمنیست باشیم اثر نویسنده‌ی مشهور نیجریه‌ای چیماماندا انگوزی آدیشی است که تجارب، احساسات، خواسته و تفکراتش را درباره‌ی زن بودن به صورت یک کتاب درآورده است.

کتاب ما همه باید فمینیست باشیم نسخه‌ی اصلاح‌شده‌ای است از سخنرانی چیماماندا انگوزی آدیشی در دسامبر سال ۲۰۱۲ در «تد اکسـوسـتن» که یک کنفرانس سـالانه در آفریقا است. این کتاب پرفروش‌ترین کتاب امازون در حوزه‌ی مطالعات عمومی جنسیتی بوده‌است.

چرا باید کتاب ما همه باید فمنیست باشیم را مطالعه کنیم؟

این کتاب درمورد تفاوت‌های بی‌اساس و بی‌منطقی است که انسـان‌ها برای زنان و مردان قائل هسـتند در این کتاب یاد می‌گیریم که هیچ جنسیتی برتر یا بهتر از دیگر نیست.

خواندن این کتاب را به چه کسی پیشنهاد می کنیم؟

خواندن این کتاب برای کسانی که می‌خواهند دست از تعصب و تبعیض‌های ذهنی خود بردارند بسیار مفید است. این کتاب به ما کمک می‌کند تا همه انسان‌ها را به‌صورت یکسان ببینیم.

بخش‌هایی از کتاب ماهمه باید فمنیست باشیم

مـا به دخترهای‌مان شـرم و حیا را می‌آموزیـم. پاهایت را بپوشان. خودت را جمع‌وجور کن. ما این احساس را که شما از بدو تولدتان زن و ذاتا گناهکار هسـتید را در آن‌ها پرورش می‌دهیم. وقتی که دخترها رشد می‌کنند و تبدیل به زن‌ها می‌شـوند نمی‌توانند از تمایلاتشان بگویند. آن‌ها سکوت اختیار می‌کنند و نمی‌توانند صداقته از آن چه که بدان فکر می‌کنند حرف بزنند و تظاهر کردن و دروغ گفتن را به شکل هنرمندانه‌ای به‌نمایش می‌گذارند.

هر زمان که بخواهم در یک رستوران نیجریه‌ای با یک مرد قدم بزنم، گارسن به آن مرد خوشامد می‌گوید و مرا نادیده می‌گیرد. این گارسن‌ها محصول جامعه‌ای هستند که به آن‌ها آموزش داده است که مردها مهم‌تر از زنان هستند و من می‌دانم که آن‌ها قصد آزار کسی را ندارند، اما این چیزی است که از نظر آن‌ها عقلانیه است.

سال تحصیلی «مجازی» آغاز می‌شود

سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفت: مدیران کل باید در این فرصت باقیمانده تا مهر، با مداخلات بیشتر، سعی در هرچه بهتر برگزار شدن «پروژه مهر و بازگشایی مدارس» داشته باشند تا با انسجام بیشتری این مهم محقق شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابـط عمومی وزارت آمـوزش و پرورش، علیرضا کاظمی در گردهمایی مشترک اعضای شورای معاونان و مدیران کل آموزش و پرورش سراسـر کشور که با موضوع «پروژه مهر و بازگشـایی مدارس در سـال تحصیلی جدید»، در اردوگاه فرهنگی - تربیتی شهید باهنر، برگزار شـد، اظهار کرد: مهر امسال و آغاز سال تحصیلی به صورت مجازی خواهد بود و تلاش داریم بازگشـایی مدارس خیلی آرام، بی دغدغه و با شکوه انجام شود.

کاظمی با اشاره به آیات قرآنی گفت: کسی که با توکل به خداوند حرکت کند قطعاً موفق خواهد شد و داشتن تقوا در این مسیر شرط پیروزی در کارها است.

وی ادامه داد: خداوند به هرکسـی برتری هایی داده است که متناسب با آن، ویژگی هایی نیز به او ارزانی داشته است، «مسئولیت» نیز یکی از بالاترین برتری ها است، و خداوند با این وسیله افراد را مورد آزمایش قرار می‌دهد.

سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفت: «مسئولیت» کارسـنگینی است و «مسـئولیت در نظام تعلیم و تربیت»، به شـدت سنگین‌تر است؛ چرا که تعلیم و تربیت امانتی است که در اختیار ما قرار گرفته است و عواقب سنگینی نیز دارد.

وی «صداقت» و «امانت» را دو خصلت مشترک همه پیامبران دانست و افزود: هرکسی این دو ویژگی را داشته باشد می تواند مسئولیتش را به خوبی انجام دهد و این دو خصلت درجات ایمان افراد را مشخص می کند.

کاظمی، دانش آموزان را امانت مردم در دست آموزش و پرورش دانست و ادامه داد: سخت ترین کار، تعلیم و تربیت یک جامعه است که خداوند بر عهده پیامبران قرار داده است و امروز این مسئولیت سنگین، بر عهده آموزش و پرورش نهاده شده است.

وی افزود: مدیـران کل باید در این فرصت باقیمانده تا مهرماه، با مداخلات بیشـتر سعی در هرچه بهتر برگزارشدن پروژه مهر و بازگشـایی مدارس، داشته باشند و با انسجام بیشتری این مهم محقق شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
مینیمال
نه با کسی بحث کن، نه از کسی انتقاد کن، هر کی هر چی گفت بگو حق با شماست و خودت را خلاص کن، ادم ها عقیده ات را که می پرسند، نظرت را نمی خوامند، می خوامند یا عقیده خودشان موافقت کنی، بحث کردن با ادم ها بی فایده است.

- زویا پیرزاد

تازه های سلامت

زنان باردار چه زمانی باید تزریق واکسن کرونا انجام دهند؟

متخصص زنان گفت: خانم‌های باردار به دلیل رشـد و تکامل اعضا و جوارح جنین در رحم نباید تا ۱۲ هفته اول بارداری به تزریق واکسن اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، میرعشقی- متخصص زنان و زایمان به پرسش‌هایی درباره شرایط تزریق واکسن کرونا در زنان باردار پاسخ داد.

وی به زنانی که تصمیم به بارداری دارند توصیه کرد: این خانم‌ها در وهله اول باید دو دُز واکسن خود را تزریق کنند و بدون هیچ فاصله زمانی و بدون ایجاد وقفه با بارداری اقدام کنند.

میرعشقی در مورد تزریق واکسن کرونا به زنان باردار گفت: این خانم‌ها به دلیل رشـد و تکامل اعضاء و جوارح جنین در رحم نباید تا ۱۲ هفته اول بارداری به تزریق واکسن اقدام کنند. اگر مـادر باردار دُز اول را تزریق کرده و بعد متوجه بارداری خود شده است باید تا ۱۲ هفتگی بارداری خود صبر کرده و سپس واکسن خود را دریافت کند.

وی افزود: وزارت بهداشـت واکسن سینوفارم را برای تزریق به مادران باردار توصیه می کند چون از ویروس کشته شده ساخته شده و عارضه ای برای مادران باردار ایجاد نمی کند.

متخصص زنان و زایمان تاکید کرد: خانم های باردار بالای ۳۵ سال شاغلان مراکز بهداشتی و مادران باردار که همسران آنها در مراکز بهداشتی کار می کنند و بیماران کرونایی در ارتباطند، زنان باردار که دو قلو یا چند قلو دارند و افرادی که آی وی اف کرده‌اند در اولویت واکسیناسیون قرار دارند. همچنین خانم های باردار چاق که بی ام آی آنها بالای ۳۵ باشد و افرادی که بیماری زمینه ای مثل آسم و دیابت و فشار خون داشته و یا بالای ۲۸ هفته باردار هستند هم در اولویت تزریق واکسن قرار دارند.

وی تاکیـد کرد: زنان باردار که در هفتـه ۳۹ بارداری خود هستند نباید واکسن تزریق کنند و تا ۱۰ تا ۱۵ روز بعد از زایمان خود صبر کنند تا پس از آن با اطمینان از اینکه دچار عوارض زایمان و سزارین نشده و علائم کووید ۱۹ ندارند واکسینه شوند. زنان باردار هم که سقط داشته‌اند باید بین ۱۰ تا ۱۵ روز پس از سقط و انجام معاینه به تزریق واکسن اقدام کنند.

میرعشقی خاطرنشان کرد: زنان باردار که تمایل دارند واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند می توانند این واکسـن را ۱۵ روز پس از تزریق واکسن کرونا دریافت کنند. مادرانی که RH منفی دارند نگران نباشند چون تداخلی بین تزریق واکسن کرونا و آمپول روگان وجود ندارد.

این متخصص زنان و زایمان درباره زنان بارداری که به دلیل تورم در بدن با بی حسی دست ها مواجه می شوند که با گز گز هم همراه است گفت: با کاهش تحرک دسـتها می توان این علائم را کـم کرد. معمولا پس از زایمان این علائم از بین می رود اما اگر مادر تحت فشار زیادی است باید به اورتید مراجعه کند. برای درد لگن در زنان باردارهم باید به متخصص زنان مراجعه کرد تا دلیل آن مشخص شود.

باجلعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" را رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

دریچه

چرا باید روز خود را با خوردن زنجبیل آغاز کنید؟

ترکیب قهـوه و زنجبیل یکـی از قدرتمندترین ترکیبها برای مبارزه با رادیکالهـای آزاد در بدن است به خصوص آن که قهوه یک آنتی‌اکسیدان قوی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، روزتان را کمی تند و تیز شروع کنید. همان طور که همه می دانند صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در روز است که گاهی اوقات تکراری و غیر قابل خوردن می‌شود؛ مگر این که شما مقداری زنجبیل در خانه داشته باشد.

زنجبیل، این ادویه همـه‌کاره یکی از مفیدترین چاشنی‌هااست که به راحتی می‌توانید به هر غذایی اضافه کنید. زنجبیل در ایجاد طعم‌های شـگفت انگیز و منحصر به فرد استاد است. اگر دوست دارید کره تند و یا تهوه کمی تلخ تند بخورید، زنجبیل را امتحان کنید.

۷ روش برای اضافه کردن زنجبیل به وعده صبحانه رابیان می‌کنیم:

۱- قهوه تان را کمی تند بنوشید

ترکیب قهـوه و زنجبیل یکـی از قدرتمندترین ترکیبها برای مبارزه با رادیکالهـای آزاد در بدن است. به خصوص آن که قهوه یک آنتی اکسیدان قوی است. شما می‌توانید یک قاشق چایخوری پودر زنجبیـل به قهوه اضافه کنید که هم بدنتان را در برابر سـرطان محافظت و هم به هضم غذای معده در طول روز کمک کنید.

۲- چای زنجبیل بنوشید

چای زنجبیل یک نوشیدنی خاص و پرطرفدار به خصوص در فصل زمستان است. طبعی گرم دارد و به گرم‌تر شدن بدن کمک می کند. این چای فعالیت معده را کنترل و آن را آرام می‌کند. نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل در صبح، برای کاهش حالت تهوع برای خانم‌های باردار هم مؤثر است. ناگفته نماند این نوشـیدنی مقوی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است.

برای درست کردن چای زنجبیل هم می‌توانید از پودر آن استفاده کنید و هم این که ریشه آن را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید و با اضافه کردن مقداری عسل آن را بنوشید.

۳- مربای زنجبیل تهیه کنید

مربا را همیشه با انواع میوه‌ها درست می‌کنند. اما آیا تا به حال مربای زنجبیل را امتحان کرده اید؟ شاید در نگاه اول به خاطر شکری که در تهیه آن به کار رفته ناسالم به نظر بیاید، اما فایده آن از ضررش بیشتراست.

اگر جز افرادی هستید که برای صبحانه کره، یا انواع کیک و بیسکویت می‌خورید کمی مربای زنجبیل را در کنار آنها استفاده کنید تا روند هضم غذا بهبود یابد و از تورم و التهاب معده جلوگیری شود.

اگر بیماری دیابت دارید می‌توانید پودر زنجبیل را به کره اضافه کنید و یا کیک خود را با چای زنجبیل بخورید.

۴- تهیه انواع دسر و شیرینی از عصاره یا شربت زنجبیل استفاده کنید

شربت زنجبیل یا عصاره آن را به راحتی می‌توانید با جوشاندن گیاه زنجبیل به مدت ۳۰ دقیقه در آب تهیه کنید و آن را در انواع پنکیک‌ها، وافل، کیک و... استفاده کنید تا از خواص آن بهره‌مند شوید.

طرز تهیه شـربت زنجبیل: یک چهارم قاشق غذا خوری پودر زنجبیل را با یک فنجان شـکر و یک فنجان آب مخلوط کرده و می گذاریم به مدت ۳۰ دقیقه بجوشد.

۵- یک کاسـه گرانولا ضد التهابی امتحان کنید

گرانولا نوعی صبحانه است که معمولا از جو دوسر، شـکر قهوه‌ای یا عسل، میوه خشک و آجیل تهیه می‌شود. این غذا مواد بارزشی مانند سدیم، پتاسیم، روی، فسفر، منیزیم، کلسیم و آهن، ویتامین‌ها شامل ویتامین E، ویتامین C، نیاسین و تیامین را دارد. داشـتمندان ژاپنی اعتقاد دارند که گرانولا یک اثر غذا است.

۶- اسموتی با طعم زنجبیل بنوشید

اگر از آن دسته افرادی هستید که روز خود را با یک نوشیدنی مخلوط از انواع میوه‌ها شروع می کنید بهتر اسـت از این به بعد در تهیـه آن از مقداری زنجبیل هم استفاده کنید. این معجون در افزایش متابولیسم بدن بسیار مفید است و موجب چربی سوزی بیشتر می‌شود. همچنین بهترین درمان برای دردهای دوران پریودی است.

۷- به نان صبحانه مقداری زنجبیل اضافه کنید

امروزه در اکثر فروشـگاه‌های مواد غذایی، انواع و اقسـام نان و کیک و کلوچه با طعم‌های مختلف دیده می‌شود. اگر خواستید برای صبحانه خود نان یا کیکی انتخاب کنید ترجیحا با طعم زنجبیل باشد.

کسانی که ورزش می‌کنند با خوردن نان زنجبیلی چربی‌ها و پروتئین‌های سالم را به بدن خود وارد و انرژی بالایی در طول روز دریافت می‌کنند.

حرف آخر:

زنجبیل یکی از مفیدترین مواد غذایی در دنیا است که اغلب به عنوان یک ادویه و چاشـنی استفاده می‌شـود. زنجبیل در درمـان دردهای قاعدگی، آرتروز، آسم و آلرژی، اگزما، بیماری‌های روده، حالت تهوع، بعضی سـرطان‌ها و حتی استرس بسیار مؤثر است. این ادویه همچنین کلسترول و تری گلیسرید را کنترل می‌کند، رگ‌های خونی را محکم و فشار خون را کم می‌کند، سـطح قند خـون را بهبود می‌بخشد و باعث درمان چاقی است.

پیامدها و آسیب‌های مخرب کودک همسری چیست؟

از دواج کودکان علاوه بر تبعات جسـمانی، منجر به پیامدهای روانشناختی از قبیل اختلالات خلقی، افسـردگی، اضطراب، وسواس و اختلالات پانیک می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نازنین گمار- روانشـناس کودک و نوجوان در خصوص کودک همسـری و پیامدهای روانشناختی آن بیان کرد: طبق تعریف صندوق کودکان سازمان ملل متحد (UNICEF)، کودک همسـری نوعـی ازدواج رسـمی یا غیررسـمی است که در آن فرد پیش از رسیدن به ۱۸ سـالگی وارد پیمان زناشـویی می شود. این نوع ازدواج ها که امروزه هم به یک مساله جهانی تبدیل شده، در بیشتر کشورهای کم درآمد رخ می‌دهد و منحصر به یک مذهب و یا فرهنگ خاص نیست.

وی گفـت: معمولا در کنار نظام پدرسـالاری که از عوامل مؤثر بر ازدواج کودکان اسـت، می توان به آسـیب های اجتماعی خانـواده از جمله فقر، جلوگیری از فسـاد اخلاقی، جلوگیری از ازدواج دیرهنگام جوانان، مهاجرت، محرومیت از تحصیل، اعتیاد و کلاستن از بار اقتصادی خانواده اشاره کرد که باز در میان مجموع عوامل ذکر شده، عامل فقر اهمیت بسیار زیادی دارد.

این روانشناس کودک در ادامه اظهار کرد: بر اساس نظر روانشناسـان، کودک همسری نوعی کودک آزاری اسـت. چون عوارضی که بـه خاطر ازدواج زود هنگام و بارداری، بر کودک وارد می‌شود جبران ناپذیر است. کودکانی که باید خاطرات خوش دوران طفولیت خود را با همسـالان و دوسـتان سپری کنند ناگهان به مرحله خانه داری و مادر شدن گام می‌گذارند. گویا یک شبه رویاهای شیرین آنان را برای همیشه به باد می برد. این تصمیم نامبارک والدین برای فرزندانشـان، لباسـی گشاد بر تن فرشگان کوچک است. کودکی که تمام دنیای آن عروسک بازی و خوابانِدن عروسک‌هایش در کنار خود است، شـاید بتواند فرزندی متولد و آن را با هر شرایطی شـده بزرگ کند، اما آیا می‌توان از او انتظار داشت که نقش مادری را ایفا کند که برای فرزندانش الگو است؟ چراکه او هنوز سن کمی دارد و برای رفع نیازهایش به مادر خود وابسته است.

تبعات جسـمانی و روانی ناشی از کودک همسری

گمار پیرامون تبعات جسـمانی و روانی ناشی از کودک همسری گفت: ازدواج در سـنین کمتر از ۱۸ سالگی و زمانی که حتی کودکان به بلوغ فیزیکی نرسیده اند، باعث افزایش سقط، زایمان زودرس، افزایش تولد نـوزادان کم وزن، فشـار زیاد برای بارداری، بلوغ زودرس، سوء تغذیه، شاخص و توده بدنی پایین، قد کوتاه، لگن باریک، زایمان طولانی، خونریزی شدید، عدم آگاهی از بهداشت باروری و تنظیم خانواده و ـ می‌شود.

وی افزود: از نظر روانشـناختی، نداشتن آمادگی روحی باعث شـیوع اختلالات خلقـی از جمله افسردگی، اختلالات اضطرابی، وسواس و اختلالات پانیک، فقدان رسیدن به استقلال شخصی و بلوغ فکری، جدایی از خانواده و دوستان و از دست دادن حمایت آن‌ها، می شـود. همچنین از دست دادن آزادی تعامل با همسالان و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، تضعیف فرصت‌های رشـد و توسعه از دیگر پیامدهای روانی ازدواج کودکان است.

کرونا و شیوع کودک همسری

این روانشناس درباره تاثیر کرونا بر افزایش کودک همسـری گفت: ازدواج کـودکان در اثر کرونا و تبعات و پیامد های ناشـی از آن برای خانواده ها، افزایش یافته است. زیرا کرونا زمینه های بیکاری و فقر گسـترده برای برخی خانواده ها را فراهم و برای برخی دیگر را تشدید کرده است. همین امر عاملی بر افزایش میزان ازدواج کودکان زیر ۱۵ سال خصوصا دختران شده است. به طوریکه حتی طبق گزارش های یونیسف، تاثیر حایز اهمیت بیماری کووید-۱۹ بـر زندگی زنان و دختـران در برخی کشورها می تواند منجر به ۱۰ میلیون مورد کودک همسـری دیگر در این دهه شـود. عواملی مثل تعطیلی مدارس، فشار اقتصادی، اختلال در ارائه خدمات و مرگ والدین به دلیل همه گیری بیماری، آسیب پذیرترین دختران را در معرض افزایش خطر کودک همسری قرار می دهد.

راهکار چیست؟

گمار در پایان با اشاره به راهکارهایی برای جلوگیری از کودک همسری؛ بیان کرد: تأمین منابع، پرورش و حمایت از اعضای خانـواده، پرورش ارزش های اخلاقی که در جهان مدرن امروز به شـدت مورد توجه قرارگرفته، توسـعه مهارت‌هـای زندگی، نگهداری و مدیریت سیستم خانواده، راهنمایی و هدایت، فرهنگ سازی و نظارت بر قوانین تصویب جرایم سـنگین برای افرادی که در پدیده کودک همسری دخیل هسـتند، می‌تواند راهکارهای مناسبی برای جلوگیری از بروز آن باشد.