گوناگون

۵۰ هزار فرهنگی در مهر امسال بازنشسته‌شدند

سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری گفت: بیش از ۵۰ هزار نفر در مهر سال ۱۴۰۲ در آموزش و پرورش بازنشسته شدند که برای این صندوق نزدیک به ۸۰۰ میلیارد تومان بار مالی در پی داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهدی مسکنی، افزایش جمعیت سالمندی و به تبع آن تعداد بازنشستگان را از جمله چالش‌های پیش روی صندوق‌های تامین اجتماعی و بازنشستگی دانست و افزود: برای جلوگیری از مواجهه با بحران و اصلاح رویه کنونی صندوق بازنشستگی، بررسی چند بسته شامل اصلاح شاخص محاسبات بیمه‌ای مد نظر قرار گرفته است. وی با بیان اینکه اکنون چند ایده و بسته برای اصلاح رویه کنونی در صندوق‌های بیمه‌ای و بازنشستگی روی میز دولت قرار دارد، یادآورشد: در برنامه هفتم توسعه روی این موارد کار شده و نماینده‌گان مجلس تکالیفی را برای صندوقها پیش‌بینی کرده‌اند. مسکنی اضافه کرد: نکته مهم دیگر توجه به پایداری منابع درآمدی صندوق‌های بازنشستگی در راستای استفاده از فضاهایی است که صندوق‌ها دارند تا منابع درآمدی را برقرار کنند.

نیازبه همراهی ومساعدت بیشتری داریم

سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری گفت: آنچه که در این حوزه مهم است، در وضعیت صندوق کشوری با توجه به تکالیف زیادی که از سمت قانونگذار روی دوش صندوق گذاشته شده، نیاز به همراهی و مساعدت بیشتری از سوی دولت، مجلس و تصمیم گیران داریم. وی با تاکید بر اینکه نظامات بیمه‌ای باید اصلاح شود، خاطرنشان کرد: اصلاحات این روش ما موافقان و مخالفان متعددی دارد که باید در فضای دانشگاهی روی آن کار شود، برخی می گویند که طول عمر بازنشستگی در ایران کم است و باید زمان بیشتری را مد نظر بگیرند و برخی می گویند باید تعداد کسانی که کسورات را پرداخت می کنند، افزایش یابد. مسکنی با بیان اینکه صندوق بسته است و هیچ ورودی جدیدی ندارد ادامه داد: باید برای اصلاح وضعیت کنونی راهکار پیدا شود تا ناامید نیستیم و روی آن کار می شود مجلس و دولت و مراکز راهبری و فکری روی آن کار می کنند. سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری با بیان اینکه طول خدمت قانونی تعیین شده در ایران گاه بسیار کوتاه است و فرد با آنکه هنوز ازدواج نکرده اما بازنشسته می شود، گفت: در بسیاری از کشورهاسن بازنشستگی بالای ۶۰ سال است و در خود صندوق بازنشستگی نفت نیز افراد زیر ۶۰ سال بازنشسته نمی شوند.

علت آمار بالای مرگ و میر در جراحی لیپوساکشن

نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران گفت: با احتمال زیاد، لیپوساکشن بیشترین آمار مرگ و میر را در جراحی های زیبایی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید تجت حسینی افزود: به طور کلی به عموم مردم آگاهی بدهیم که جراحان فوق تخصص پلاستیک و زیبایی، تنها کسانی هستند که به صورت قانونی می‌توانند انواع جراحی لیپوساکشن و لیپوماتیک را انجام دهند؛ چرا که در طول دوره سه ساله این آموزش‌ها را دیده اند و هر کسی نمی‌تواند بدون داشتن مدرک فوق تخصص جراحی پلاستیک این اعمال جراحی را انجام دهد. وی ادامه داد: متأسفانه اخیرا مشاهده شده برخی افراد غیر فوق تخصص و برخی تکنسین‌ها و... به وسیله تبلیغات فریبنده و عکس‌های برهنه و پیشنهاد قیمت پایین، انواع عمل لیپوساکشن و... را با همکاری مراکز جراحی انجام می‌دهند که به دلیل اینکه در این حوزه آموزش و دوره لازم را ندیده‌اند، بیمار دچار عوارض مختلف شدید شده و حتی منجر به مرگ فرد می‌شود. حسینی گفت: برخی افراد غیر فوق تخصص که با اصول علمی لیپوساکشن آشنا نیستند، این عمل‌های مهم را حتی در مطب یا مکان‌های زیرزمینی بدون امکانات انجام می‌دهند که به گونه‌ای بازی با سلامت و جان مردم است. این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی متذکر شد: از جمله مهم‌ترین عوارضی که طی انجام عمل لیپوساکشن توسط فرد غیر فوق تخصص انجام شده، می‌توان به بروز نکروز، آمبولی چربی، آمبولی لخته خون، کم خونی، صدمه اعضا داخل شکمی، عفونت و ایسه محل تزریق چربی، اغما رفتن و حتی در برخی موارد فوت بیمار را اشاره کرد. نجات حسینی افزود: علت بروز عوارض عمل لیپوساکشن توسط افراد غیر فوق تخصص را در اغلب موارد می‌توان ساعات طولانی بیهوشی، صدمه به کبد و طحال و احشا شکمی و کشیدن چربی بیش از حد در یک مرحله اشاره کرد.

نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران عنوان کرد: متأسفانه در شهریور امسال ۳ مورد فوتی به دلیل انجام عمل لیپوساکشن توسط افراد غیر فوق تخصص و چهار مورد نیز در تیر و خرداد امسال گزارش کرد. وی افزود: حدود ۱۴ بیمار در طی یک سال نیز به دلیل انجام عمل لیپوساکشن توسط افراد غیر فوق تخصص، دچار پارگی داخل احشاء شده‌اند که می‌تواند بسیار مشکل ساز باشد. وی در پایان افزود: متأسفانه مثلث دلال -بلاگر و تکنسین و مراکز جراحی مختلف، عامل گسترش اعمال جراحی زیبایی بی رویه و لیپوساکشن‌های غیر فوق تخصص هستند. حسینی گفت: توصیه‌ما به همه مردم این است که با امکانات فراوانی که در کشور داریم، انجام این اعمال توسط افراد فوق تخصص صورت گیرد و مردم از طریق سایت سازمان نظام پزشکی و انجمن جراحان پلاستیک، از انتخاب درست پزشک معالج خود مطمئن شوند.

مصرف آووکادو به کنترل قندخونِ دیابتی‌ها کمک‌می کند

تحقیقات اخیر به ارتباط بین مصرف آووکادو و مدیریت بهتر قند خون پی برده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آووکادو ممکن است به طور قابل توجهی کنترل قند خون را برای برخی افراد بهبود بخشد، البته نه همه.

این مطالعه نشان داد مصرف آووکادو، ارتباط قوی با کاهش گلوکز ناشتا و انسولین ناشتا و بروز کمتر دیابت نوع ۲ دارد.

محققان این مطالعه وجود یک نشانگر زیستی مصرف آووکادو را در برخی افراد شناسایی کردند که به طور قابل توجهی با کاهش گلوکز ناشتا و کاهش انسولین ناشتا و همچنین کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط بود. متابولیت‌ها محصولات مولکولی کوچکی هستند که از واکنش‌های متابولیکی در سلول‌ها، بافت‌ها یا از گالیسه‌ها به وجود می آیند. متابولومیک یا مطالعه سیستماتیک فرآیندهای شیمیایی بدن هستند که متابولیت‌ها را شامل می‌شوند. این شرایط به محققان اجازه می‌دهد تا اثر انگشت‌های متمایزی را که می‌توانند با فرآیندهای سلولی خاص مرتبط باشند شناسایی کنند.

این مطالعه نشان می‌دهد که متابولوم ممکن است همراه با میکروبیوم شناخته شده‌تر، کلیدی در توسعه مداخلات هدفمند و شخصی شده سلامتی باشد. محققان دریافتند که این بیومارکر به ثبت شدن با کاهش گلوکز ناشتا و انسولین بدون توجه به عوامل مخدوش کننده مختلف از جمله BMI، رفتارهای سلامتی، مصرف سیگار و الکل، عوامل اجتماعی و جمعیت شناختی و چاقی مرتبط است.

زنان و خانواده

راهکارهایی برای جلوگیری از کاهش سطح هورمون "استروژن" در زنان

مزایای هورمون "استروژن" به خوبی شناخته شده هستند؛ مزایایی از قبیل تنظیم چرخه قاعدگی، حفظ سلامت قلب، عضلات، استخوان‌ها و همچنین سیستم‌های تولید مثل را دارند و مواد غذایی حاوی استروژن نقش مهمی در سلامت عمومی بخصوص سلامت باروری زنان دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، این نکته ثابت شده است که تولید هورمون استروژن در زنان با شروع سن یائسگی کاهش می‌یابد. این روند عواقب جدی سلامت را به همراه دارد. حفظ تعادل سطوح استروژن در بدن بسیار مهم است و برای جلوگیری از کاهش تولید این هورمون در بدن، خانم‌ها باید غذاهای غنی از استروژن مصرف کنند.

۴ راهکار زیر می‌تواند به جلوگیری از کاهش تولید هورمون استروژن در بدن زنان کمک کند:

میوه‌ها و سبزیجات: میوه‌ها و سبزیجات در همه رژیم‌ها گنجانده شده‌اند و سرشار از فیتواستروژن‌ها (گروه‌های غذایی که باعث تولید استروژن در زنان می‌شود) هستند. اینطور ثابت شده که ۱۰۰ گرم سبزیجات می‌تواند ۹۴ تا ۶۰۴ میکروگرم "فیتواستروژن" داشته باشد. سبزیجاتی و میوه‌هایی مانند سیب، آلو، گوجه فرنگی، خرما، پاپایا، کلم بروکلی، خیار، بادمجان، کدو حلوایی، چغندر، سیب‌زمینی، کرفس، آجیل و دانه‌ها را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

آجیل و دانه‌ها: حاوی مقادیر قابل توجهی "فیتواستروژن" هستند و ویتامین‌ها و مواد معدنی بی‌شماری را به بدن شما می‌رسانند. مصرف دانه‌هایی مانند دانه‌های کتان، دانه کنجد، غلاتی از قبیل گندم، برنج، جو و بلغور جو را فراموش نکنید.

سویا و میوه‌های خشک: سویا یک منبع مهم از "فیتواستروژن‌ها" است. ۱۰۰ گرم از این ماده غذایی حدود ۱۰۳ میکروگرم فیتواستروژن دارد. محصولاتی مانند ماست سویا و یا توفو را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. علاوه بر سویا، میوه‌های خشک نیز منبع خوب فیتواستروژن هستند. بهترین گزینه در این میان، پسته است. بادام، فندق و بادام زمینی نیز حاوی فیتواستروژن هستند.

غلات: نان جند غله حاوی فیتواستروژنی به نام لیگنان است. این دسته از خوراکی‌ها شامل غلاتی مانند جو دو سر، جو پرک، گندم و چاودار است.

بر اساس این گزارش، عادات زیر باعث افزایش سطح استروژن می‌شوند. در واقع علاوه بر اضافه کردن غذاهای غنی از استروژن به رژیم روزانه، شما باید فعالیت‌هایی را برای افزایش تولید این هورمون در بدن انجام دهید:

_ انجام تمرینات هوازی: این نوع ورزش به شما کمک می‌کند تا استروژن را متابولیزه کنید. انجام ورزش باعث تولید هورمون سروتونین مرتبط با احساس شادی نیز می‌شود. روزانه ۲۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید.

_ خواب: بیش از ۶ ساعت: این نکته را بدانید که خواب کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز باعث کاهش تولید استروژن می‌شود.

_ مصرف برخی مکمل‌ها: مکمل‌های حاوی استروژن باید تحت دستور پزشک مصرف شوند. این مکمل‌ها حاوی پروتئین و سایر مواد می‌هستند که به تولید استروژن و سایر هورمون‌های زنانه کمک می‌کنند. مصرف مکمل‌ها باید البته آخرین انتخاب شما باشد.

از کجا باید بدانیم استروژن کافی دریافت می‌کنیم یا نه؟

بهتر است به یک کلینیک مراجعه و میزان استروژن را بررسی کنید. ولی چند راه برای حفظ سطح استروژن در بدن وجود دارد:

به دنبال نشانه‌هایی بگردید که نشان دهنده عدم تعادل هورمونی در بدن هستند. مانند دوره‌های قاعدگی نامنظم، بی‌خوابی، گرگرفتگی، تغییرات سریع خلق و خو، کاهش باروری و کم شدن تراکم استخوان.

مصرف شکر را کاهش دهید. تحقیقات نشان داده است که مصرف بیش از اندازه شکر به عدم تعادل سطوح استروژن و تستوسترون در بدن مرتبط است. خوراکی‌های حاوی آرد سفید تصفیه شده را با خوراکی‌های تهیه شده از غلات کامل جایگزین کنید

نوار تست قندخون بیمه شد

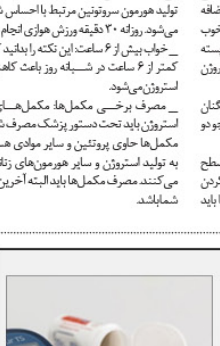
معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت با بیان اینکه ۴ قلم دارو برمصرف بیماران دیابتی، تا ۷۵ درصد با حمایت بیمه ارائه می‌شود، گفت: دیابت از یک سال پیش تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج قرار گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان بیمه سلامت، مهدی رضایی گفت: در هفته دیابت ۴ قلم دارو جدید بیماران دیابتی که تا کنون هیچ پوشش بیمه‌ای نداشت، از این پس با پوشش بیمه ارائه می‌شود. علاوه بر آن خدمات توانبخشی، لیزر درمانی، اندازه گیری قندخون و تجهیزاتی از جمله نوار قندخون و سوزن سنجش قندخون هم شامل بسته بیمه‌ای است.

وی افزود: دارو‌های دپاگلیفلوزین، در دو دوز ۵ و ۱۰ میلی گرمی و داروی ترکیبی دپاگلیفلوزین و متفورمین در دو دوز ۷۵۰ و ۱۰۰۰ میلی گرمی هم با پوشش ۷۵ درصدی به بیماران دیابتی ارائه می شود. نوار قندخون هم به تعداد معین تحت پوشش بیمه به بیماران داده می‌شود و در ۶ ماه نخست امسال هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان هزینه برای این بیماران پرداخت شده است.

معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت از دیابت به عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کشور یاد کرد و گفت: دیابت از یک سال پیش تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب العلاج قرار گرفته است.

رضایی با بیان اینکه بیماری دیابت عوارض جانبی زیادی دارد و حمایت بیمه برای این بیماران ارزشمند است، یادآور شد: در بیمه سلامت ۷۶۰ هزار بیمار دیابتی در این مدت شناسایی و ۳۲ کد ژنریک برای آنها تعریف شده که از این



تعداد ۲۵ کد دارویی تحت پوشش کامل صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج ارائه می‌شود.

روزنه

ارتباط کمبود کولین با بیماری آلزایمر

مصرف ناکافی روزانه کولین می‌تواند منجر به بزرگ شدن قلب، آسیب کبدی، افزایش وزن، همچنین ابتلا به بیماری آلزایمر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود کولین با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است. کولین، ماده مغذی ضروری شبیه ویتامین در کبد تولید می‌شود، با این حال، مقادیر تولید شده کبد برای نیاز بدن بسیار ناچیز است.

لسیتین (ماده‌ای چرب) منبع اصلی کولین است که در زرده تخم مرغ، گوشت گاو، ماهی، مرغ، جوانه گندم، دانه‌های سویا، محصولات لبنی، بادام زمینی و بادام یافت می‌شود. کولین به دلیل تاثیر آن در درمان اختلالات حافظه مانند بیماری آلزایمر و زوال عقل به خوبی شناخته شده است و بر اساس اظهارات موسسه پزشکی ایالات‌متحده، حداقل مصرف روزانه کولین برای مردان ۵۵۰ میلی‌گرم و برای زنان ۴۲۵ میلی‌گرم است. زنان باردار و شیرده به ترتیب به حداقل ۴۵۰ میلی گرم و ۵۵۰ میلی گرم کولین در روز نیاز دارند، زیرا این ماده مغذی نقش مهمی در رشد نوزاد ایفا می‌کند. علیرغم این نیازهای روزانه، بررسی‌های ملی رژیم غذایی نشان داده است که کمتر از ۱۰ درصد از آمریکایی‌ها این توصیه‌ها را رعایت می‌کنند. کولین نه تنها برای سلامت مغز ضروری است، بلکه بر عملکرد کبد نیز تاثیر می‌گذارد، زیرا کمبود این ماده مغذی می‌تواند باعث آسیب سلولی و بی‌نظمی در متابولیسم چربی شود. در این تحقیق، پژوهشگران بررسی کردند که چگونه کمبود کولین می‌تواند بر مغز، کبد و قلب تاثیر منفی بگذارد. گروه تحقیقاتی دریافت که کمبود کولین رژیم غذایی در موش‌ها منجر به افزایش وزن، کاهش متابولیسم گلوکز، بزرگ شدن قلب، تغییرات عصبی و آسیب کبدی می‌شود. کمبود کولین همچنین منجر به افزایش سطوح تاو و پلاک‌های بتا آمیلوئید، دو مورد کلیدی بیماری آلزایمر شد. پلاک‌های آمیلوئید پروتئین‌های خوشه‌ای بین سلول‌های عصبی و تاو تانگل‌ها تجمع غیرطبیعی پروتئین‌های تاو در داخل نورون‌ها هستند.

دکتر رامون ولاسکوز، پژوهشگر ارشد این تحقیق اظهار کرد که کمبود کولین در انسان شامل دو جنبه و مشکلی دوگانه است. اول اینکه، مردم به میزان کافی کولین که توسط موسسه پزشکی در سال ۱۹۹۸ تعیین شده است، دریافت نمی‌کنند تا کفایت مقادیر توصیه شده مصرف روزانه برای عملکردهای مرتبط با مغز بهینه نیست.

نتایج این پژوهش ارتباط بین کمبود کولین و گروهی از تغییرات عصبی و فیزیکی را نشان می‌دهد. از طرف دیگر، سطوح کافی کولین باعث بهبود سلامت کلی و محافظت از سیستم عصبی می‌شود. به عنوان مثال، مشخص شده است که سطوح بالا هموسیستئین نوروتوکسیک با بیماری‌های عصبی مرتبط است اما کولین می‌تواند سطح هموسیستئین را کاهش دهد. مثال دیگر این است که لسیتل کولین، انتقال دهنده عصبی سنتز شده از کولین است که برای عملکردهای شناختی ازجمله یادگیری، حافظه و توجه حیاتی محسوب می‌شود این یافته‌ها از دیگر مطالعات در مورد تاثیر کولین رژیم غذایی بر سلامت انسان پشتیبانی می‌کند. شواهد ممکن است به افراد به ویژه وگان‌ها و کسانی که رژیم‌های گیاهی دارند کمک کند تا کولین در میان گذاشته شود.

پژوهشگران همچنین پروتئین‌های موجود در هیپوکامپ یکی از نواحی مغزی که در اثر آلزایمر از بین می‌رود را بررسی کردند به نظر می‌رسد وضعیت ناکافی کولین بر شبکه‌های هیپوکامپ مرتبط با تنظیم غشای پس سیناپسی و عملکرد میکروتوبول تاثیر می‌گذارد و این دو برای عملکردهای مغز حیاتی هستند. علاوه بر این، نمونه‌های پلاسمای خون نشان داد که کمبود کولین باعث تغییراتی در پروتئین‌های تولید شده در کبد می‌شود که برای عملکرد متابولیک مهم خواهند بود.

دکتر ولاسکز خاطرنشان کرد: پژوهش کنونی پتنسیلی بیشتری از این مورد ارائه می‌دهد که کولین باید به صورت روزانه با توجه به نیاز در سراسر بدن مصرف شود. نتایج این تحقیق در نشریه Cell Metabolism منتشر شده است.

عروسی های سیندرلایی و جهیزیه های لاکچری

چند سالی است که تب لاکچری بودن در کشور راه افتاده و هر روز با یک مراسم عجیب و غریبی رو به رو هستیم. اما نکته قابل توجه اینجاست که پس از مدتی اینگونه رویدادها برایمان عجیب نیست و خودمان هم دست به کار می‌شویم و در موقعیت‌های مختلف آن را اجرا می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین؛ از جشن تعیین جنسیت و دماغ جدید گرفته تا تهیه جهیزیه‌های لاکچری، که این روزها زیاد در شبکه های اجتماعی مختلف می بینیم. این پایان ماجرا نیست زمانی که هشتگی را با عنوان جهیزیه تازه عروس یا مواردی از این دست در این صفحات جستجو می کنیم به برخی از موسسات و افرادی می رسیم که چیدمان و تزئین خانه زوجین را به عهده دارند و با گرفتن میانگی بالا این کار را انجام می‌دهند. متاسفانه این روزها به دلیل هزینه های سنگین مراسم عروسی و تهیه وسایل خانه و دیگر حواشی آن، جوانان یا اصلا تمایلی به ازدواج ندارند یا پس از گذشت مدت طولانی از دوران عقد، ازدواج می کنند. یکی از دغدغه های اصلی آنان بعد از تامین خانه مناسب برای زندگی مشترک، هزینه‌های خرید لوازم جهیزیه است. در خرید این وسایل بسیاری از خانواده ها خود را دچار چالش می کنند و بعضا از وسایل چشم و هم چشمی های فامیلی یا تاثیر فضای مجازی، اقلامی تهیه می کنند که برای دختر و پسری که تازه زندگی خود را شروع کردند خیلی ضرورتی ندارد در گفتگو هدف اصلی تهیه جهیزیه، کمک به تامین هزینه‌های زندگی زوجین بود که تجمل گرایی در آن وجود نداشت. همچنین در آیین و رسوم مختلف در کشور، نقش دماد یا عروس در تهیه جهیزیه متفاوت بود. اما امروزه فضای مجازی در شکل دادن سبک زندگی مردم نقش به سزایی دارد و در بسیاری از این صفحات از کاربران مخصوصا نو عروس ها خواسته می شود که از جزئیات وسایل خود تصاویری را تهیه و به اشتراک بگذارند. البته در این بین افراد و یا گروه هایی هم هستند که زوج های جوان را برای ازدواج آسان تشویق و وسایل ضروری آنان را تهیه می کنند. مقام معظم رهبری (مدظلی العالی) نیز در خصوص جهیزیه های سنگین هم می فرمایند که برخی از خانواده ها برای دخترانشان همه وسایل ریز و درشت و لازم و غیر لازم را تهیه می کنند که این کارها غلط است.

حرکت جامعه به سمت رفاه زدگی

امیرعباس عبداللهی جامعه شناس، پژوهشگر و مدرس دانشگاه در خصوص تهیه جهیزیه های لاکچری می گوید: «نیازها و سطح فرهنگی و اجتماعی مردم تغییر کرده است و جامعه به سمت یک رفاه زدگی خاصی حرکت می کند. خانواده ها تصور می کنند که هر چه جهیزیه و وسایل تکمیل تری را برای دخترانشان تهیه کنند او خوشبخت تر است. این تصوری که در سطح جامعه پیش آمده غلط است. بعضا شاهد این بودیم که همین زوجین با داشتن جهیزیه های لاکچری، پس از مدتی از یکدیگر جدا شدند» عبداللهی می افزاید: «جهیزیه های لاکچری به نوع فرهنگ و تبلیغات فرهنگی بستگی دارد. هر چه جامعه رفاه زده تر باشد، تهیه این مدل از جهیزیه ها را بیشتر می بینیم. در دهه های گذشته تجمل گرایی به این شکل نبود و از دهه ۹۰ به بعد شاهد یک جهش در روند و نوع شکل گیری این جهیزیه ها بودیم. در بسیاری از موارد، این وسایل جنبه دکور دارد و در طول زندگی استفاده نمی‌شود.» این پژوهشگر با اشاره به رفاه زده شدن جامعه تاکید می کند: «از دهه ۷۰ به بعد و با توجه به صنعتی شدن کشور، این رفاه زدگی را مخصوصا برای تامین وسایل زوج‌های جوان می‌بینیم. هر چه فرهنگ جامعه به سمت توسعه حرکت می کند، بافت و فرهنگ خانواده‌ها تغییر می‌کند.»

وجود حالت تفاخر در تهیه جهیزیه های لاکچری

این جامعه شناس معتقد است که خرید و تهیه جهیزیه های لاکچری، نوعی فرهنگ غربی است و حالت تفاخر دارد. وی تصریح می‌کند: «خانواده‌ها با این نوع خرید از لوازم منزل، به گونه ای خواستار این هستند که خود را بیشتر نشان دهند افراد با مطرح کردن این حالت ها، خلاءهای روحی و فکری خود را تامین می‌کنند.» عبداللهی بر این باور است که یکی از عوامل به تاخیر انداختن ازدواج، تهیه جهیزیه های لاکچری است. او می گوید: «به نمایش گذاشتن تصاویر جهیزیه های لاکچری در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی منجر به شکل گیری اختلاف طبقاتی در سطح جامعه می شود. برای افرادی که سطح زندگی آنان زیر خط فقر است باعث یأس و سرخوردگی می‌شود.»

برگشت به سنت های گذشته

به گفته عبداللهی برگشت به سنت های گذشته در تهیه وسایل مورد نیاز خروس و داماد حائز اهمیت است. این مدرس دانشگاه تصریح می کند: «در زمان گذشته مادر پسر با تعدادی از عروس هایش در یک خانه سکونت داشتند. در حال حاضر داشتن همین خانه مستقل و تهیه اقلام مختلف برای هر گوشه از این خانه باعث اختلافاتی در بین زوج ها شده است. من ازدواج دختران و پسران در حال افزایش است و بسیاری از دختران جوان بر این باورند که ازدواج نمی کنند چرا که پدرشان قادر به تهیه جهیزیه آنچنانی نیست.»

آموزش سبک زندگی آسان به جوانان و نوجوانان

این جامعه شناس معتقد است که اطلاع رسانی و فرهنگ سازی رسانه ملی و سایر وسائل ارتباطات جمعی در پیشگیری از خرید جهیزیه های لاکچری بسیار موثر است. او تاکید می کند: «برخی از سریال های تلویزیون خانه و وسایل لاکچری افراد را نمایش می دهند. این اتفاق گویی جایگزین فرهنگ اسلامی یا تجمل گرایی می شود. البته مبلغین، اساتید دانشگاه و سایر نهادها در این مساله نقش دارند. حتی آموزش پرورش می تواند کتاب هایی را با موضوع سبک زندگی آسان طراحی کند و از همان دوران ابتدایی به دانش آموزان اینگونه مواد را آموزش دهد.»

وجود تبلیغات مادی گرانه رسانه ملی

علی حسینی روشنائی و عضو هیات علمی دانشگاه ضمن بیان تهیه جهیزیه های لاکچری توسط خانواده دختر می گوید: «برخی از تبلیغات مادی گرایانه در رسانه ملی باعث حرکت جامعه به سمت مادی شدن می شود و این موضوع را عادی جلوه می دهد. همین امر باعث بر هم خوردن آرامش کنونی زندگی زوج‌های جوان شده است.» حسینی همچون عبداللهی پژوهشگر و مدرس دانشگاه معتقد است که فضای مجازی نقش پررنگی در خصوص تهیه وسایل زندگی دختران و پسران جوان دارد. در صورتی که این فضا تنها خوشی و شادی افراد را نمایش می‌دهد. این روانشناس می گوید: «بسیاری از وسایل تهیه شده توسط خانواده عروس اصلا استفاده نمی شود و تنها بار منفی و روانی را به لحاظ اقتصادی برای خانواده آنان ایجاد می کند.»

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

آزاد انسانی است که با تمام وجود به سوی سرنوشت حرکت می‌کند. سرنوشت طبق تصمیم او واقع نمی‌شود ولی آنچه که می‌خواهد واقع شود، فقط وقتی واقع می‌شود که او تمام آنچه را که می‌تواند اراده کند، به عمل برساند.

مارتین بوبر

@ Minimalha
Minimalhaee/Baraye.Zendegi
Minimalhaa
Minimalha.ir/fa

تازه های سلامت

توصیه‌های غذایی طب ایرانی برای افزایش قدرت باروری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت تدابیر قبل از بارداری، گفت: با توجه به افزایش سن بارداری و افزایش ناباروری و بارداری‌های نیازمند مراقبت، افزایش سقط و ناهنجاری‌های نوزادان، بهتر است برای داشتن یک بارداری کم خطر بررسی‌های قبل از بارداری را انجام دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، مژگان ترساز گفت: بررسی‌های قبل از بارداری مورد تاکید طب رایج نیز هست که معمولا در قالب گرفتن شرح حال، معاینات فیزیکی و انجام آزمایشات قبل از بارداری صورت می‌گیرد. در طب ایرانی علاوه بر این اقدامات، مزاج شناسی نیز انجام شده و سبک زندگی و رژیم غذایی متناسب با آن تجویز می‌شود تا بارداری مناسبی را داشته باشند.

او با تاکید بر اینکه زوجین حتما یک بارداری برنامه‌ریزی شده را داشته باشند؛ ورزش منظم و متناسب با شرایط فردی، اصلاح تغذیه و کنترل هیجانات روحی را از عوامل افزایش قدرت باروری دانست. ترساز با تاکید بر اینکه افرادی که اضافه وزن دارند، لازم است قبل از بارداری وزن خود را کاهش دهند، تصریح کرد: اضافه وزن می‌تواند خطر ابتلا به فشارخون بالا و دیابت بارداری که باعث سقط جنین می‌شود را افزایش دهد.

رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص مصرف هر گونه دارویی توسط زوجین قبل از بارداری، بیان کرد: مصرف هر دارو، چه داروی گیاهی و یا شیمیایی قبل از بارداری باید با پزشک در میان گذاشته شود.

وی به برخی مواد غذایی که باعث تقویت قدرت باروری می‌شود اشاره کرد و گفت: مواد غذایی مثل نخوداب، مربای هویج، حلوای زردک، میگو و شیر بادام باعث تقویت قبل از بارداری می‌شوند و بهتر است کسانی که قصد بچه‌دار شدن دارند از غذاهای سرد و ترش مثل غوره، ترشی و خیار، ریوباس، میوه‌های ترش، توغ، کلم پرهیز کنند. همچنین غذاهای کنسروی و دارای مواد نگه دارنده مثل سوسیس، هات داگ، نوشابه، سس مایونز، چیپس، پفک نباید مصرف کنند.

وی افزود: برخی سرنیچات و مواد غذایی تضعیف کننده بعضی از ارگان‌های بدن هستند و قبل از بارداری پرهیز داده می‌شوند مثل ترمه، ترچه، شاهی، سیر و پیاز خام، شلغم و در بعضی موارد کلم و کرفس. همچنین غذاهای غلیظ مثل آش، شته، لازانیا، الویه، هلیم، کله پاچه، گوشت گاو و شتر نباید مصرف شوند.

رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: برخی مواد غذایی نیز در دوران بارداری ممنوعیت مصرف دارند؛ در حالیکه برخی از آنها معمولا به عنوان غذای روزانه و برخی به عنوان دمنوش مصرف می‌شوند؛ مثلا بهتر است که از زیاده روی در مصرف کنجد، نخود، سیر، زیتون، نارس، زرشک، نارنج و لوبیا در سه ماهه اول بارداری پرهیز شود و دمنوش‌هایی مثل زیره، رازیانه، سیاه دانه، ایسون، آویشن، بذر کتان، یانونه و شوید چه به صورت دمنوش و چه به صورت ادویه افزودنی به غذا تنها با نظر پزشک استفاده شود.

ترساز در توضیح داد: برخی غذاها مانند زرده تخم مرغ عسلی، کشمش، مویز، خرما، شیر گرم و عسل خون تولید می کنند که پیشنهاد می کنیم مصرف آنها پیش از بارداری و در دوران بارداری بیشتر شود.

وی متذکر شد: حفظ آرامش، ورزش منظم و داشتن خواب کافی و به موقع نیز می‌تواند قدرت باروری را در افراد افزایش دهد.

تن ساز در پایان یادآور شد: اصلاح سبک زندگی و استفاده از طب ایرانی به بارداری طبیعی زوجین کمک زیادی خواهد کرد و حتی اگر منجر به بارداری طبیعی نشود، درصد موفقیت درمان ناباروری را بالا خواهد برد.