گوناگون

فعالیت روزانه احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد

مطالعه جدید نشان می دهد که مطالعه، انجام یوگا و گذراندن وقت با خانواده و دوستان ممکن است به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، لین لو- نویسنده این مطالعه از دانشگاه یکن، گفت: مطالعات قبلی نشان داده است که فعالیت‌های تفریحی در اوقات فراغت با فواید سلامتی مختلفی مانند کاهش خطر سرطان، کاهش فیبریلاسیون دهلیزی و ایجاد آرامش روانی در فرد مرتبط است.او افزود: با این حال، شواهد متناقضی در مورد نقش فعالیت‌های اوقات فراغت در پیشگیری از زوال عقل وجود دارد. تحقیقات ما نشان داد که فعالیت‌های اوقات فراغت مانند ساختن کارمندی، ورزش یا کار داوطلبانه با کاهش خطر زوال عقل مرتبط است. برای مطالعه جدید، محققان ۳۸ مطالعه را بررسی کردند که شامل بیش از ۲ میلیون نفر بود که مبتلا به زوال عقل نبودند. از این تعداد، ۷۴،۷۰۰ نفر در طول سه سال پیگیری به زوال عقل مبتلا شدند. محققان دریافتند افرادی که در فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت می‌کنند، ۱۷ درصد کمتر از افرادی که این کار را انجام می‌دهند، در معرض خطر زوال عقل قرار دارند. این مطالعه به بررسی فعالیت‌های ذهنی، فیزیکی و اجتماعی پرداخت. فعالیت‌های ذهنی شامل مطالعه، نوشتن تفریحی، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، نواختن آلات موسیقی، استفاده از کامپیوتر و ساختن کارمندی بود. افرادی که این فعالیت‌ها را انجام می‌دادند ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر زوال عقل بودند. محققان دریافتند فعالیت‌های بدنی از جمله پیاده‌روی، دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری، استفاده از دستگاه‌های ورزشی و یوگا با کاهش ۱۷ درصدی خطر زوال عقل مرتبط است. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مانند برقراری ارتباط با دیگران، شرکت در کلاس‌ها، پیوستن به انجمن‌ها و گروه‌ها، کار داوطلبانه، گذراندن وقت با اقوام یا دوستان، یا حضور در اماکن مذهبی با ۷ درصد کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط بود. او در ادامه افزود: این متاآنالیز نشان می‌دهد که فعال بودن فوایدی دارد و فعالیت‌های زیادی وجود دارد که به راحتی می‌توان آنها را در زندگی روزمره گنجاند که می‌توانند برای مغز مفید باشند. تحقیق ما نشان داد که فعالیت‌های اوقات فراغت ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. مطالعات آینده باید شامل حجم نمونه بزرگ‌تر و زمان پیگیری طولانی‌تر باشد تا ارتباط بیشتری بین فعالیت‌های اوقات فراغت و زوال عقل آشکار شود.

واکسن کرونا برای زنان باردار بی خطر است

یک مطالعه بزرگ و جدید به این نتیجه رسیده است که واکسن‌های کووید۱۹ برای استفاده در بارداری بی خطر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، طبق داده‌های جمع‌آوری‌شده از بیش از ۱۹۱ هزار زن کانادایی، حدود ۴ درصد از زنان باردار که واکسن کووید۱۹ را دریافت کردند، در عرض یک هفته پس از اولین دوز خود، و حدود ۷ درصد پس از دوز دوم، یک عارضه سلامتی جدی داشتند. در مقابل ۳ درصد از زنان باردار واکسینه نشده، عوارض سلامت مهم مشابهی را گزارش کردند، که به عنوان بیماری ای تعریف می‌شود که باعث می‌شود فرد از کار یا دانشگاه غیبت کند، نیاز به مشاوره پزشکی داشته باشد یا از شرکت در فعالیت‌های روزانه منظم بازماند. شایع‌ترین عوارض مهم سلامتی پس از دوز دو در زنان باردار، احساس ناخوشی عمومی، سردرد یا میگرن و عفونت دستگاه تنفسی بود. طبق گزارش، در میان گروه کنترل از افراد غیرباردار واکسینه شده، حدود ۶ درصد پس از اولین دوز و ۱۱ درصد پس از نوبت دوم، یک عارضه سلامتی را گزارش کردند. مشکلات جدی سلامت که نیاز به مراجعه به بخش اورژانس یا بستری شدن در بیمارستان داشت در همه گروه‌ها نادر بود (کمتر از ۱٪). نویسندگان این مطالعه از بیمارستان کودکان ونکوور کانادا گزارش دادند سقط جنین یا مردم‌زایی شایع‌ترین پیامد نامطلوب بارداری گزارش شده بود، اما تفاوت معنی‌داری بین میزان آن‌ها در زنان واکسینه شده و واکسینه نشده وجود نداشت. حدود ۲ درصد از زنان باردار واکسینه نشده و ۱.۵ درصد از زنان باردار واکسینه شده، سقط جنین یا مرده زایی را طی هفت روز پس از دریافت هر دوز از یکی از واکسن‌های کووید ۱۹ تجربه کردند. در تفسیر مطالعه جدید ادعا شده است که یافته‌ها با شواهد رو به رشدی که نشان می‌دهد واکسن‌های کووید ۱۹ در دوران بارداری بی‌خطر هستند، سازگار است.

کاهش یک گرم نمک در روز ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد

محققان گزارش می دهند که مصرف کمتر نمک به میزان ۱ گرم در روز می تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث سایت، محققان چینی داده‌ها را بررسی کردند تا ببینند کاهش مصرف روزانه نمک چه تأثیری بر سلامتی شرکت کنندگان در این کشور دارد. آنها داده‌ها را به سه روش تجزیه و تحلیل کردند:

- کاهش ۱ گرم نمک در روز در سال اول
- کاهش ۳۰ درصدی مصرف نمک تا سال ۲۰۲۵، معادل کاهش تدریجی ۳.۲ گرم در روز
- کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز تا سال ۲۰۳۰

محققان معتقدند با کاهش مصرف نمک، فشار خون سیستولیک (عدد بالاتر) کاهش می‌یابد.

یافته‌هاتشان می‌دهند:

- کاهش مصرف نمک به میزان ۱ گرم در روز می تواند میانگین فشار خون سیستولیک را ۱.۲ میلی متر بر جیوه کاهش دهد و از ۹ میلیون بیماری قلبی عروقی و مورد سکته تا سال ۲۰۳۰ جلوگیری کند.
- کاهش ۳.۲ گرم در روز، که برای پنج سال دیگر ادامه یابد، می تواند از ۱۴ میلیون حمله قلبی یا سکته جلوگیری کند که تخمین زده می‌شود ۶ میلیون از آنها کشنده باشند.
- اگر کاهش نمک تا سال ۲۰۴۰ ادامه یابد، کاهش جمعی ۲۷ میلیون حمله قلبی یا سکته وجود خواهد داشت که به طور بالقوه باعث توقف ۱۲ میلیون رویداد مرگبار قلبی عروقی می‌شود.

محققان گزارش دادند سایر فواید بالقوه کاهش مصرف نمک شامل کاهش بیماری مزمن کلیه و سرطان معده است.

به گفته انجمن قلب آمریکا، مصرف بیش از حد نمک خطر ابتلا به موارد زیر را افزایش می‌دهد: بزرگ شدن ماهیچه قلب- سردرد- بیماری کلیوی- سکته- نارسایی قلبی- فشار خون بالا- سنگ کلیه- پوکی استخوان- سرطان معده- احتباس آب که می‌تواند منجر به پف کردگی، نفخ و افزایش وزن شود.

زنان و خانواده

ساحت زن در خانواده تعریف می‌شود

فاطمه محمدی در نشست زن، هویت و رسانه گفت: مادر مجمع زنان تمدن‌ساز به دنبال این هستیم که ساحت زن را در خانواده تعریف کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فاطمه محمدی- مدرس دانشگاه، جامعه شناس و پژوهشگر حوزه زنان و خانواده در نشست زن، هویت و رسانه، بحث رسانه را از اولویت‌های تمدن‌سازی دانست. وی افزود: این روزها هر کسی خودش را اهل رسانه می‌داند و بالای صفحه خود نوشته فعال رسانه‌ای در حوزه زنان هم این موضوع وجود دارد. زنان بسیاری هستند که در صفحه مجازی خود فعال حوزه زن نوشته اند. متأسفانه فعال حوزه زنان تبدیل به یک پرستیژ در فضای مجازی شده است که هر کسی به خودش اجازه می‌دهد تا نقش ارزشمند مادری و زن بودن خود را به شکل‌های نامتعارف در فضای مجازی کنار بگذارد. محمدی ادامه داد: ایجاد مجمع زنان تمدن ساز برای این بود تا به این دغدغه زنان جهت درست بدهد این پژوهشگر گفت: باید اشاره کنم من نه مجری تلویزیون و نه فعال حقوق زنان هستم؛ من پژوهشگرم. پژوهشگر تا به یقین نرسد نمی‌تواند کنشگری کند. پژوهشگر با علم و داده‌های موجود تصمیم گیری می‌کند. محمدی با اشاره به نقش رسانه گفت: در طول این سال‌ها در دنیای رسانه تابعی از جبر اجتماعی بوده ایم به طور مثال یک خانم مذهبی در رسانه چطور نشان داده می‌شود؟ یک خدمتکار دارای مشکلات بسیار، یک زن شکست خورده و ضعیف تصویری است که تلویزیون از یک زن مذهبی بازتاب داده است. برعکس آن یک خانم دکتر را متاتویی، پولدار و دارای نهایت یک فرزند معرفی کرده است. این ماجرا در سینما هم همینطور است. وی ادامه داد: برعکس اتفاقی که در ایران می‌افتد، در هالیوود و بالیوود نقش خانواده درحال پررنگ شدن است. محمدی افزود: یک فضای افسار گسیخته مجازی به واسطه کرونا شکل گرفت که دیدیم زنان کنشگری‌های زیادی داشتند. مثلاً زنانی که هویت زن بودن خودشان را به فروش می‌گذارند تا نگاه بخرند و کسب درآمد کنند. متأسفانه بعضاً با صحنه‌های عجیبی هم مواجهیم که در کشوری شیعه که قوانین اسلامی دارد واقعا عجیب است. محمدی تاکید کرد: باید اشاره کنم ما یک سایت رسمی به روز در حوزه زنان که بتواند اخبار و موفقیت‌های زنان در اجتماع را منعکس کند و به عنوان یک مرجع مطالعاتی خوب درنظر گرفته شود، تداریم. این پژوهشگر حوزه زنان و خانواده گفت: مجمع زنان تمدن‌ساز آمده است تا بگوید ساحت زن در خانواده تعریف می‌شود. نباید زن را جدا از خانواده ببینیم. فعال زنان غلط است باید بگوییم فعال زنان و خانواده و نباید زن را به عنوان یک آسیب اجتماعی در نظر بگیریم. محمدی افزود: اینفلوئنسر ها و بلاگر ها در فضای مجازی تبدیل به الگوهای اشتباه برای بسیاری از نوجوانان و جوانان شده اند و تقلیدهای کورکورانه و اشتباه صورت می‌گیرد. ما باید مفاهیم صحیح را تولید و توسط دیگران منتشر کنیم. وی در واکنش به حجاب استایل‌ها گفت: اصلاً حجاب، استایل نیست که بخواهیم حجاب استایل داشته باشیم و برای چادر تبلیغ کنیم. جایگاه چادر و حجاب چیز دیگری است. مثلا به تازگی لباس محرم در فضای مجازی تبلیغ شده است آنقدر نگین روی چادر کار می‌شود که خود پارچه معلوم نیست. در همین محرم از چادرهایی رونمایی شده بود که با نگین‌های قرمز پشت آن اسلامی اهل بیت کار شده بود. رسانه باعث شده تا جایگاه حجاب و چادر به عنوان یک پوشش کامل تغییر کند. وی در پایان گفت: چطور است که ما برای شامپوی سر خود با توجه به منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم شامپوی مناسب موی خود را انتخاب می‌کنیم ولی در حوزه رسانه حاضر نیستیم انتخاب‌های صحیح داشته باشیم.

تازه های سلامت

۱۰ عادت بد که خوابتان را مختل می‌کند!

برای داشتن خواب باکیفیت و کافی باید از قبل برنامه‌ریزی کنید و اجازه ندهید عادات بد در برنامه شما مداخله کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، خواب خوب قدرت افزایش بهره‌وری، شادی، تصمیم‌گیری‌های خوب، و ایجاد ایده‌های جدید را دارد. در مقابل، تحقیقات رابطه مستقیمی میان خواب کم و عدم کارایی در محل کار را نشان می‌دهند. برای داشتن خواب باکیفیت و کافی باید از قبل برنامه‌ریزی کنید و اجازه ندهید عادات بد در برنامه شما مداخله کنند. مسائل زیر خواب شما را خراب می‌کنند:

ادامه‌ندادن تمرین‌های ورزشی

مطالعات نشان دادهاند که ورزش صبحگاهی و عصرگاهی می‌تواند کیفیت خواب شب را بهبود بخشد. طبق این مطالعات ورزش حدود ۴۵ دقیقه به خواب شب اضافه می‌کند.

خوردن غذا در اواخر شب

اگر وعده غذایی سنگینی بخوریم و سپس مستقیم به رختخواب برویم، خواب ما به اندازه کافی آماده‌کننده نخواهد بود، زیرا سیستم گوارش به جای استراحت برای روز بعد مشغول هضم غذاست. خوردن غذا در طول روز به کاهش رفلکس اسید معده کمک می‌کند که یکی از عوامل اصلی خواب بد است.

ریلکس نکردن قبل از خواب

زمانی که در طول روز استرس زیاد و جمع می‌شود، خوابیدن در شب را تقریباً غیرممکن می‌کند. زیرا آرام کردن مغز دشوار می‌شود. بدون صرف اندکی زمان قبل از خواب برای آرام کردن ذهن و دور کردن افکار از مسائل کاری، خوابیدن تقریباً غیر ممکن است زیرا هنوز به نگرانی‌ها فکر می‌کنید. یکی از راه‌ها نوشتن تمام کارهایی است که روز بعد باید انجام دهید.

کار با گوشی هوشمند در رختخواب

صفحه‌نمایش LED گوشی‌های هوشمند چیزی به نام نور آبی از خود منتشر می‌کند که مطالعات نشان داده به بینایی آسیب می‌زند و تولید ملاتونین را کم می‌کند. ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب را تنظیم می‌کند.

کار در رختخواب

نور آبی‌تاب نیز از ترشح ملاتونین جلوگیری می‌کند. کار در رختخواب یعنی به خود وقت کافی برای آرامش قبل از خواب را نمی‌دهید. بعلاوه کار در رختخواب این پیام را می‌رساند که اتاق محل کار است نه خواب. هر چه بیشتر در رختخواب کار کنید، ذهن شما بیشتر متمرکز و هشیار می‌ماند.

نوشیدن قهوه در عصر یا شب

با کافئین انرژی در محل کار، نوشیدن به فنجان قهوه دیگر بسیار وسوسه‌برانگیز است اما ممکن است بعداً شما را خسته‌تر کند. شش ساعت طول می‌کشد تا اثر کافئین از بین رود که می‌تواند اختلالی جدی در خواب ایجاد کند.

خوابیدن در نور

به هیچ وجه نباید هیچ‌گونه نوری در اتاق خواب باشد. چه نور چراغ کنار جاده باشد که از پرده گذشته و وارد اتاق می‌شود و چه نیروهای چشمک‌زن تلویزیون و تلفن. تمام این نورها خواب ترمیمی و عمیق را مختل می‌کنند.

خواب بیشتر در آخر هفته

معمولاً در اکثر افراد تفاوت عمده‌ای میان میزان خواب در طول هفته و روزهای آخر هفته وجود دارد اما خواب بیشتر در آخر هفته ساعت بدن شما با چرخه جدیدی از خواب تنظیم می‌شود و این چرخه دوباره در روزهای کاری تغییر می‌کند. بهترین روش برای خواب بهتر، داشتن برنامه‌ای یکسان در تمام روزهای هفته است.

ناسازگاربودن

داشتن روال منظم در خواب از جهات دیگر نیز مفید است. استرس روز کاری آرامش ذهن را سلب می‌کند. باید این موضوع را درک و برای خواب برنامه‌ریزی کرد یک دوش آب گرم قبل از خواب استرس تمام روز را می‌شوید.

نادیده گرفتن احساسی که به شغلتان دارید

فرسودگی شغلی اغلب با احساس خستگی همراه است. یکی از نشانه‌های فرسودگی شغلی خواب بد است. افراد با استرس شغلی بالا در خواب نیز نگران امور کار هستند. اگر به نشانه‌های فرسودگی که توسط شغلتان در شما ایجاد می‌شود توجه نکنید، باید هزینه‌اش را با خواب ارزشمند خود بدهید.

«طلاق‌های صوری» و «زندگی‌های صوری»!

درحالی مطابق با آمار سازمان ثبت احوال در سال گذشته بیش از ۲۰۰ هزار طلاق در کل کشور ثبت شده است به بنابر اظهارات نایب رئیس مجلس شورای اسلامی، حدود ۲۰ درصد طلاق‌ها «صوری» است؛ امری که در سال‌های اخیر باعث اعلان هشدارهایی از سوی مسئولان و کارشناسان بالاخص کارشناسان حوزه بیمه‌ای کشور شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اخیراً عبدالرضا مصری با استناد به گفته مسئولان دفاتر ازدواج و طلاق، عنوان کرده است «همان افرادی که طلاق می‌گیرند، بلافاصله درخواست صیغه ۹۹ ساله می‌کنند تا به زندگی‌شان ادامه دهند؛ طلاق می‌گیرند تا طلاق‌نامه ارائه کرده و زن حقوق بدر فوت شده را بگیرد. این وضعیت باعث شده حداقل ۵۰ درصد بودجه کشور برای چنین هزینه‌هایی پرداخت شود و همچنین صندوق تأمین اجتماعی بیش از ۴۰ هزار میلیارد تومان استقراض بانکی داشته تا مستمری بازنشستگان را بدهند». وی معتقد است که بر اساس قانون باید شده راه برای طلاق صوری باز شده است. به لاعنان مسئولین اسبق سازمان تأمین اجتماعی، چند سالی هست که این سازمان با پدیده طلاق‌های صوری برای برقراری مستمری فرزندان اناثی که پدرشان بیمه‌شده یا مستمری‌بگیر سازمان بوده و فوت کرده‌اند، روبرو است. با این وجود گرچه تعداد خانوارهایی که این اقدام را انجام می‌دهند در قیاس با تعداد مستمری‌بگیران واقعی کم است اما نمی‌توان منکر وجود این واقعیت شد. پیش تر در مقاطع زمانی مختلف، کارشناسان با انتقاد از این خلاء قانونی که منجر به افزایش آمار طلاق شده است و با گلایه نسبت به عدم نظارت شفاف بر این طلاق‌ها، هشدار داده بودند که بعضا در مدارس هم، اولیاء دانش آموزان به یکدیگر طلاق صوری را توصیه می‌کنند و این امر نیازمند بررسی جدی است تا مشخص شود افرادی که چنا شدهاند بر سر زندگی با هم رفته‌اند یا واقعا جدا شده‌اند؟. بر اساس ماده ۸۳ قانون تأمین اجتماعی، «قانونگذار برای هر یک از بازماندگان واجد شرایط بیمه شده یا مستمری‌بگیر متوفی به جهت مشخص شدن میزان مستمری مربوطه، سهام تعیین کرده است و اینگونه همسر بیمه شده متوفی ۵۰درصد و هریک از فرزندان واجدشرایط (اعم از دختر و پسر) از ۲۵ درصد مزایای مستمری مربوطه برخوردار می شوند. درواقع دختران، بازمانده تا زمانی که همسر و شغلی نداشته باشند، می‌توانند مستمری بیمه‌شده یا مستمری‌بگیر مرحوم را دریافت کنند و پس از ازدواج تحت شمول گرفتن مستمری پدر نخواهند بود و از این رو در برخی موارد شاهد طلاق های صوری و سپس رجوع شرعی و نه رسمی به همسر برای گرفتن مستمری پدر توسط زنان هستیم. گرچه مسئولین تأمین اجتماعی از همان ابتدا اعلام کرده‌اند که این سازمان از طرق مختلف متوجه این دور زن‌ها به ظاهر قانونی می‌شود و اقدامات لازم را انجام می‌دهد، اما نمی توان از نقش "اقتصاد" در شکل گیری طلاق صوری و سوءاستفاده از این مواد قانونی غافل شد چراکه به نظر می رسد از طلاق صوری یا برای بهبود معیشت و یا در سایه خلأهای حقوقی، از آن به عنوان ترفندی برای اخذ رضایت «طلاق» از همسر و جدایی از او و نهایتا عدم رجوع شرعی هم استفاده می کنند.

«طلاق» سونامی فروپاشی خانواده‌ها

علیرضا شریفی یزدی- روانشناس اجتماعی از طلاق با عنوان "سونامی" فروپاشی خانواده‌ها و فشارهای روانی و اقتصادی یاد کرد و درباره چرایی رخداد "طلاق‌های صوری" از منظر روانی و اجتماعی گفت: طلاق های صوری می تواند با انگیزه‌های مختلفی نظیر استفاده از مستمری پدر و یا معافیت فرزندان ذکور از سربازی انجام شود.

در آمد غیر مکفی خانواده‌ها یا استقلال مالی زن؟

وی بابیان اینکه اگر دلیل طلاق صوری را گرفتن مستمری پدر از سوی زنان قرض کنیم علت آن می تواند شرایط اقتصادی زوجین باشد، افزود: در چنین شرایطی چون درآمد خانواده هامکفی نیست طبیعتا برخی خانواده‌ها از این ترفند استفاده می کنند تا درآمد خود را افزایش دهند. از جمله دلایل دیگر این امر عدم استقلال مالی بسیاری از خانم‌ها است. خانمی که سالیان سال با همسرش زندگی کرده است همچنان باید برای گرفتن خرجی به اصطلاح دمشش را جلوی شوهر دراز کند و ما در این راستا نه به لحاظ فرهنگی ونه به لحاظ حقوقی اقدامی انجام نداده‌ایم تا زنان این احساس نیازمندی و وابستگی مالی به همسر رانداشته باشند.

اغلب «طلاق‌های صوری» مربوط به خانواده‌های «آشفته»است

این روانشناس اجتماعی خانواده‌ها را به سه دسته خانواده "گسسته"، "آشفته" و "شکفته" تقسیم بندی و عنوان کرد. در خانواده گسسته طلاق رسمی رخ داده است اما در خانواده آشفته در عین حالی که طلاق رسمی رخ نداده اما طلاق عاطفی بین زن و شوهر رخ داده است و زوجین در ظاهر با یکدیگر زندگی می کنند. در خانواده شکفته نیز شرایط مطلوب، بین زن و مرد یکدیگر را دوست دارند. اغلب طلاق های صوری با دلایل اقتصادی و با احساس عدم امنیت نسبت به آینده به این خانواده‌های آشفته باز می گردد. این روانشناس اجتماعی با تاکید بر اینکه عمده طلاق‌های صوری در خانواده‌هایی اتفاق می‌افتد که پیش تر بین آن زوجین طلاق عاطفی رخ داده است، خاطر نشان کرد: تجربیات و مطالعات ما در سطح کشور نشان دهنده این است که خانواده‌های شکفته معمولا خیلی دیر تن به طلاق صوری می دهند و خانواده‌هایی که زن در آنها احساس امنیت اقتصادی، اجتماعی و عاطفی ندارد طلاق صوری راحت تر است. به طوری که در چنین خانواده‌هایی حتی زنان پیشنهاد دهنده طلاق صوری هستند و از آن استقبال می کند چراکه باز سنگین روانی این زندگی از دوش زن برداشته می شود و تصور می کند با رجوع شرعی پس از طلاق صوری به همسر، هر زمان که بخواهند می‌توانند از زندگی مشترک خارج شوند.

نگران «زندگی‌های صوری» هم باشید

شریفی یزدی با تأکید بر اینکه افرادی که امروزه نگران "طلاق‌های صوری" هستند باید نگران "زندگی‌های صوری" نیز باشند، تصریح کرد: زندگی صوری به این معنا است که گرچه بین زوجین طلاق رسمی رخ نداده اما طلاق عاطفی رخ داده است و زن و شوهر بنا بر دلایلی زیر یک سقف با هم زندگی می کنند.

همراهی نکردن قانون با زنان و دست آویزی به نام «طلاق صوری»

همچنین به گفته وی، همراهی نکردن قوانین با زنان در مباحثی نظیر جدا شدن از همسر و غیره باعث می شود بعضا زنان از "طلاق صوری" به بهانه گرفتن مستمری پدر و... به عنوان ترفندی برای مجاب کردن شوهر در جدایی و طلاق استفاده کنند و تجربه نشان داده است بعضا برخی زنان پس از این طلاق‌ها به همسر خود رجوع شرعی نیز نمی کنند.

تبعات «طلاق صوری» بیش از «طلاق رسمی» است

شریفی یزدی در عین حال نسبت به پیامدهای طلاق صوری هشدار داد که گرچه پس از طلاق صوری و رجوع شرعی به همسر شکل ظاهری خانواده حفظ می شود اما در واقعیت گرمای زندگی مشترک در این خانواده‌ها از بین می‌رود. وی تبعات روانشناختی و اجتماعی طلاق صوری را بدتر از طلاق رسمی دانست و افزود: در طلاق رسمی زن و مرد یکدیگر را رها کرده و دنبال زندگی خود می‌روند. گرچه این نوع طلاق هم پیامدهای منفی خود را دارد اما چون زن و مرد پس از طلاق رسمی شروع به بازسازی روانی خود می کنند ممکن است وارد رابطه جدیدی شوند و ازدواج کنند اما در طلاق صوری در حالی افراد در کنار هم هستند که حالشان خوب نیست. مطابق با تجربیات حتی گاهی پس از طلاق صوری همان رجوع شرعی نیز انجام نمی گیرد ولی زن و مرد در کنار هم هستند و اینگونه بسیاری از ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی زیر سوال می رود.

دریچه

نادیده گرفتن قانون منتهی به سلامت و زندگی

«دود اجراشدن قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات به طور یقین به چشم همه می‌رود و حتی اگر نوجوانان و جوانان ما فقط به همین سیگارکشیدن بسنده کنند و سراغ مصرف مواد مخدر نروند هم به واسطه سیگارکشیدن در معرض انواع و اقسام بیماری‌ها و سرطان‌ها قرار می‌گیرند»

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، سالانه شش میلیون نفر در سراسر دنیا بر اثر مصرف سیگار جان خود را از دست می‌دهند و به عبارتی سیگار هر هشت ثانیه جان یک انسان را می‌گیرد. بر این اساس مبارزه با دخانیات در واقع تلاش برای سلامت انسان‌هاست. سال ۱۳۸۵ بود که قانونی برای مقابله با گسترش مصرف دخانیات تدوین و تصویب شد. قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات که یکی از قوانین مترقی در خصوص مقابله و مبارزه با دخانیات به شمار می‌رود اما مشروط به آنکه اجرایی می‌شد. طبق این قانون فروش یا عرضه به افراد زیر ۱۸ سال یا به واسطه این افراد علاوه بر ضبط فرآورده‌های دخانی کشف‌شده نزد متخلف، مشمول جزای نقدی هم هست. علاوه بر این، فروش سیگار در شعاع ۱۰۰ متری مدارس ممنوع است.

با تمام اینها اما نه فقط در هر سوپرمارکت، دکه مطبوعاتی و حتی برخی فروشگاه‌های زنجیره‌ای شاهد عرضه سیگار و انواع دخانیات هستیم بلکه فضای مجازی هم خرید و فروش دخانیات و حتی مواد مخدر را تسهیل کرده است. برای این منظور اصلا نیاز نیست راه دوری بروید. در هر ساعتی از شبانه‌روز و در هر کجا که باشید، ظرف مدت زمان کوتاهی می‌توانید سیگار، توتون و تنباکو را در منزل تحویل بگیرید! هر چند تلخ است اما آمارها از پایین آمدن سن مصرف دخانیات به سنین نوجوانی و سیگارکشیدن بچه‌مرسه‌ای‌ها حکایت دارد و از آنجا که سیگارکشیدن دروازه ورود به اعتیاد است، با رشد مصرف سیگار در جمعیت دانش‌آموزی، نگرانی‌ها بابت بالاترفتن آمارهای اعتیاد در آینده‌ای نزدیک جدی‌تر می‌شود. دردآورتر از همه اینکه ما قانون داریم و مشکل اصلی چالش خلأ قانونی نیست بلکه چالش اصلی اجراشدن قانون است اما چرا چنین قوانینی اجرایی نمی‌شود؟

دود اجراشدن قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات به طور یقین به چشم همه می‌رود و حتی اگر نوجوانان و جوانان ما فقط به همین سیگارکشیدن بسنده کنند و سراغ مصرف مواد مخدر نروند هم به واسطه سیگارکشیدن در معرض انواع و اقسام بیماری‌ها و سرطان‌ها قرار می‌گیرند.

سالم‌ترین میوه‌ها برای مدیریت قند خون

متخصصان و کارشناسان سلامت همواره افراد را به استفاده از میوه و سبزیجات ترغیب می کنند با این حال اگرچه میوه‌هایی مانند موز، سیب و گلابی ویتامین‌ها، فیبر و مواد مغذی زیادی به بدن می‌رسانند اما قند زیادی نیز در آنها وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، مصرف بیش از حد قند یا فروکتوز میوه باعث التهاب آن در کبد می‌شود تا جایی که کبد دیگر نمی‌تواند آن را پردازش کند. در نتیجه تنها یک لاهدل برای کبد وجود دارد آن هم این است که فروکتوز را مستقیماً به چربی تبدیل کند که این امر موجب چرب شدن کبدمی‌شود.

این در حالی است که سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می کند که نباید بیش از ۲۵ تا ۵۰ گرم شکر در روز مصرف کرد.

در ادامه به چند میوه که قند کمی دارند خواهیم پرداخت.

*** آووکادو**

آووکادو جزو میوه‌ها محسوب می‌شود و در هر ۱۰۰ گرم آن، فقط ۱.۴ گرم قند وجود دارد. اگرچه آووکادوها مقدار نسبتاً زیادی چربی دارند اما اینها اسیدهای چرب غیراشباع هستند. ویتامین‌های A، E و B۶ نیز در آووکادو یافت می‌شود.

*** توت سیاه**

توت سیاه در هر ۱۰۰ گرم تنها ۲.۷ گرم قند دارد و علاوه بر ویتامین‌های C و E، حاوی مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم است.

*** تمشک**

تمشک قند بسیار کمی دارد (۴.۸ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم) تمشک‌ها عمدتاً از آب تشکیل شده‌اند و فیبر موجود در آنها فرایند هضم را بهبود می‌بخشد.

*** توت‌فرنگی**

توت‌فرنگی‌ها در هر ۱۰۰ گرم فقط ۵.۵ گرم قند دارند.

*** پاپایا**

نه تنها قند کمی (فقط ۷.۱ گرم در هر ۱۰۰ گرم) در پاپایا وجود دارد، بلکه همچنین منبع فوق‌العاده ویتامین C است ۸۰ میلی‌گرم از این ویتامین در ۱۰۰ گرم میوه یافت می‌شود. یک وعده پاپایا همچنین کلسیم، آهن و سدیم را تامین می‌کند.

*** زردآلو**

می توان مقدار زیادی مواد مغذی را از زردآلو جذب کرد همچنین مقدار زیادی پتاسیم در زردآلو وجود دارد از طرف دیگر در ۱۰۰ گرم، این میوه تنها ۷.۷ گرم قند دارد.

*** هلو**

فقط هشت گرم قند در هر ۱۰۰ گرم دارد. هلو حاوی کالری کمی بوده و آب فراوانی دارد. مصرف این میوه مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و آهن را در اختیار ما قرار می‌دهد.