

۶

مهریه، بافوت منتفی نمی شود

۷

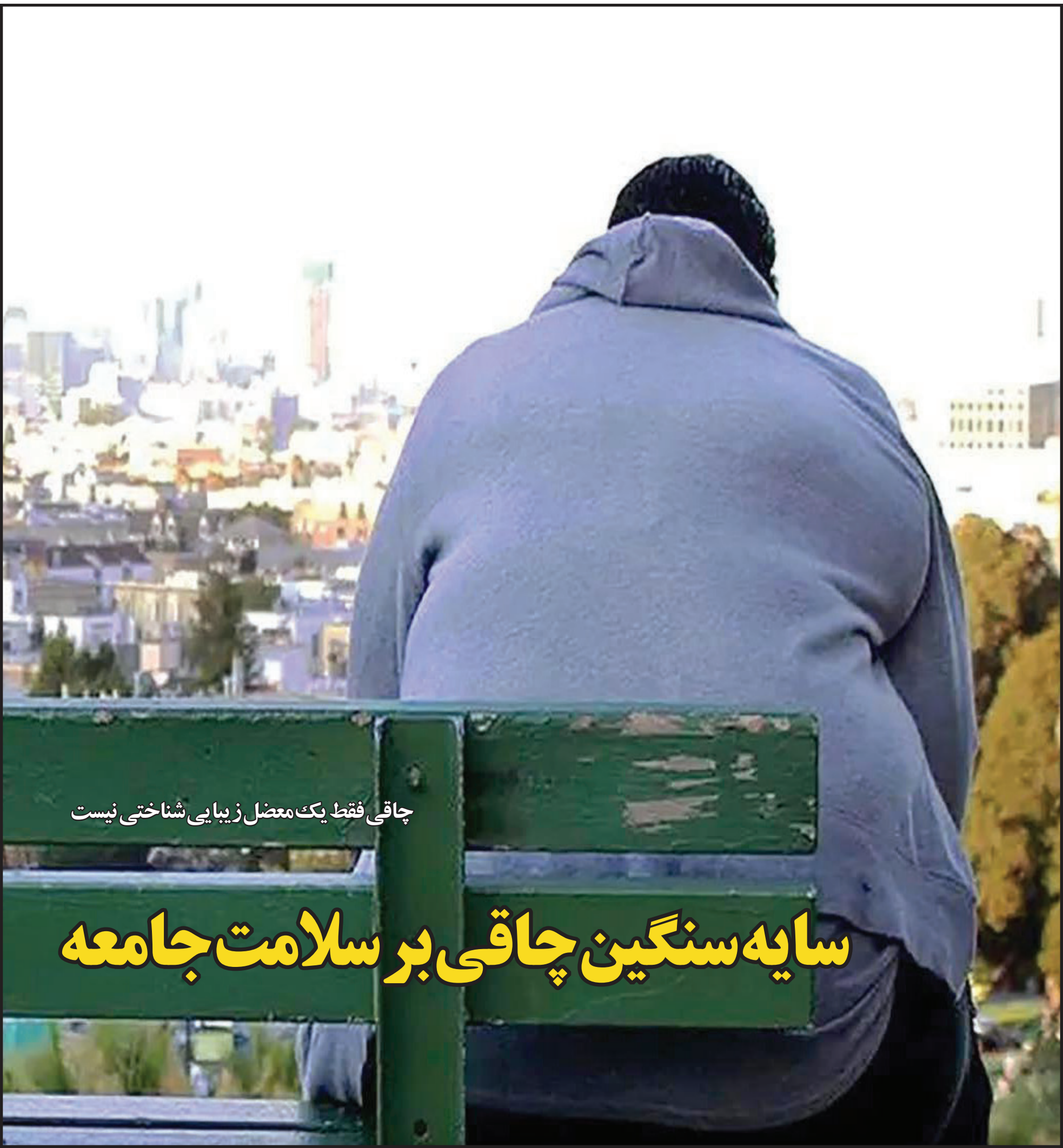
درمان یادرجازدن؟



شنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۴
سال صدم - شماره ۲۹۰۳۶

۶۷۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



چاقی فقط یک معضل زیبایی شناختی نیست

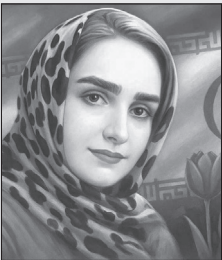
سایه سنگین چاقی بر سلامت جامعه

هر هفته یک شهید

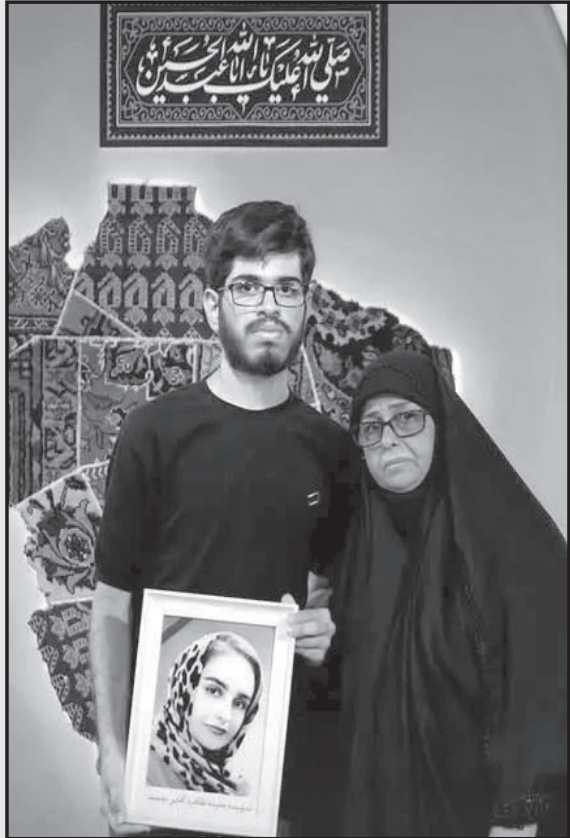
شهیده طاهره آقایی دوست



در دل یک جنگ نابرابر و یک تجاوز آشکار، خانواده‌های بسیاری در کشور ایران، عزیزانشان را از دست دادند و خانواده شهید شدند. یکی از آن‌ها، خانواده شهید طاهره آقایی دوست است. شهیده سیده طاهره آقایی دوست، یکی از آن بی‌گناهای بود که در زندان اوین و هنگام ملاقات با همسرش که به دلیل مشکلات مالی، هشت ماهی میشد در زندان بود، به شهادت رسید. سیده طاهره آقایی دوست، فرزند سید مجتبی، در آخرین روزهای تابستان ۱۳۶۰ به دنیا آمد. روزهایی که ایران درگیر جنگ با رژیم بعث عراق بود. اصالت خانوادگی آقایی دوست به روستای رودبنه، یکی از شهرهای لاهیجان در استان گیلان برمی‌گردد. اینطور که راویان می‌گویند، سیده طاهره به همراه پسرش محمد امین برای ملاقات همسرش به زندان اوین رفته بود. اولین موشک رژیم صهیونیستی به درب زندان اوین خورد و موج انفجار، هردو را پرتاب کرد. تصاویر منتشر شده از مادر سیده طاهره آقایی دوست که در زمان شهادت، ۴۰ سال داشت، در هنگام تشییع او در پنجمین روز از تیرماه، دل هرکسی را به درد می‌آورد. بغض و حسرت از سر و روی مادرش می‌بارد. بغض از جوانی از دست رفته دختر جوانش و حسرت ندیدن دوباره او در روزها و ماه‌های پیش‌رو. عکس طاهره را دست گرفته است، آرام قدم برمی‌دارد و اشک می‌ریزد. شیون‌هایش را پیش از این کرده است و انگار روز خاکسپاری، وقت یک خداحافظی پیش از موعد برایش است.



حالا محمد امین سالم است و مادرش طاهره شهید شده است؛ طاهره‌ای که در غیاب همسرش که به دلیل مسائل مالی در زندان افتاده بود، چراغ خانه را روشن نگه داشته بود و حمایتگر فرزندش بود. فرزندی که این روزها نه فقط زخم جراحتش که آن حادثه، هیچ‌وقت از جسم و روحش پاک نخواهد شد. خبر شهادت طاهره را عمویش بعد از جست و جو در بیمارستان‌ها به خانواده‌اش داد. جست و جویی که خبر از سلامت محمدامین و شهادت طاهره می‌داد. خانواده‌اش باورشان نمی‌شد «به من نگویید طاهره شهید شده؛ نگوئید بچه‌ام نیست!» اما طاهره، بدون هیچ گناهی، در حادثه حمله به زندان اوین شهید شده بود و مادرش باید این را می‌پذیرفت. اینکه این جنگ دوازده روزه علیه کشور ایران، دخترش را از او گرفت.



خانواده

شنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۴ - سال صدم - شماره ۲۹۰۳۶



چاقی فقط یک معضل زیبایی شناختی نیست

سایه سنگین چاقی بر سلامت جامعه

● نرگس خانعلی زاده

چاقی، فراتر از یک نگرانی زیبایی شناختی، به یکی از جدی ترین معضلات بهداشتی در سراسر جهان تبدیل شده است. این وضعیت پزشکی که با انباشت بیش از حد بافت چربی در بدن تعریف می‌شود، نه تنها کیفیت زندگی فردی را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند دروازه‌ای برای ورود به دنیایی از بیماری‌های مزمن و ناتوان کننده باشد؛ از دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی تا فشار خون بالا و برخی سرطان‌ها. از جمله فهرست عوارض چاقی است. اما این عارضه تلخ و آسیب‌زا، اهمیت مقابله جدی با این پدیده و یافتن راهکارهای مؤثر برای کاهش وزن را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

«چاقی امروز به‌عنوان یک بیماری مزمن در نظر گرفته می‌شود که نیاز به درمان مداوم و طولانی‌مدت دارد.» این را دکتر علیرضا استقامتی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و رئیس گروه غدد بیمارستان امام خمینی(ره) می‌گوید و معتقد است که چاقی، مشابه دیابت و فشار خون، باید به طور جدی مورد توجه و درمان قرار گیرد و نگاه صرفاً ظاهری به آن، متعلق به گذشته است. نتایج مطالعات وزارت بهداشت و انجمن‌های علمی نشان می‌دهد که شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان ۶ تا ۱۲ سال در دهه گذشته به بیش از ۲۰ درصد رسیده و بیش از ۵۰ درصد بزرگسالان مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که حتی کاهش وزن اندکی، می‌تواند تأثیرات شگرفی بر بهبود وضعیت سلامت داشته باشد. به نظر می‌رسد که با توجه به ماهیت مزمن چاقی و شیب صعودی چاقی در جامعه، نیاز به راهکارهای درمانی مؤثر و ایمن، بیش از هر وقت دیگری احساس می‌شود.

یک فعالیت هوشمندانه

همه از مضرات نشستن‌های طولانی مدت کودکان و نوجوانان گله دارند؛ اما گله‌مندی به تنهایی کافی است؟ شاید بهتر است یکبار این سؤال را از خودمان بپرسیم که چطور می‌توانیم نوجوانان امروز را به فعالیت وا داریم؟ در دنیای امروز که تکنولوژی جزو لاینفک زندگی نوجوانان شده است، چرا از این ابزارها برای تشویق آنها به فعالیت بیشتر استفاده نکنیم؟ بدیهی است که گجت‌های پوشیدنی مثل ساعت‌های هوشمند و مچ‌بندهای سلامتی و برنامه‌های موبایل می‌توانند وارد گود شوند و نقش یک مربی شخصی دیجیتال را ایفا کنند. این ابزارها به نوجوانان کمک می‌کنند تا میزان قدم‌ها، مسافت طی شده و کالری سوزانده شده خود را به‌صورت لحظه‌ای مشاهده کنند.

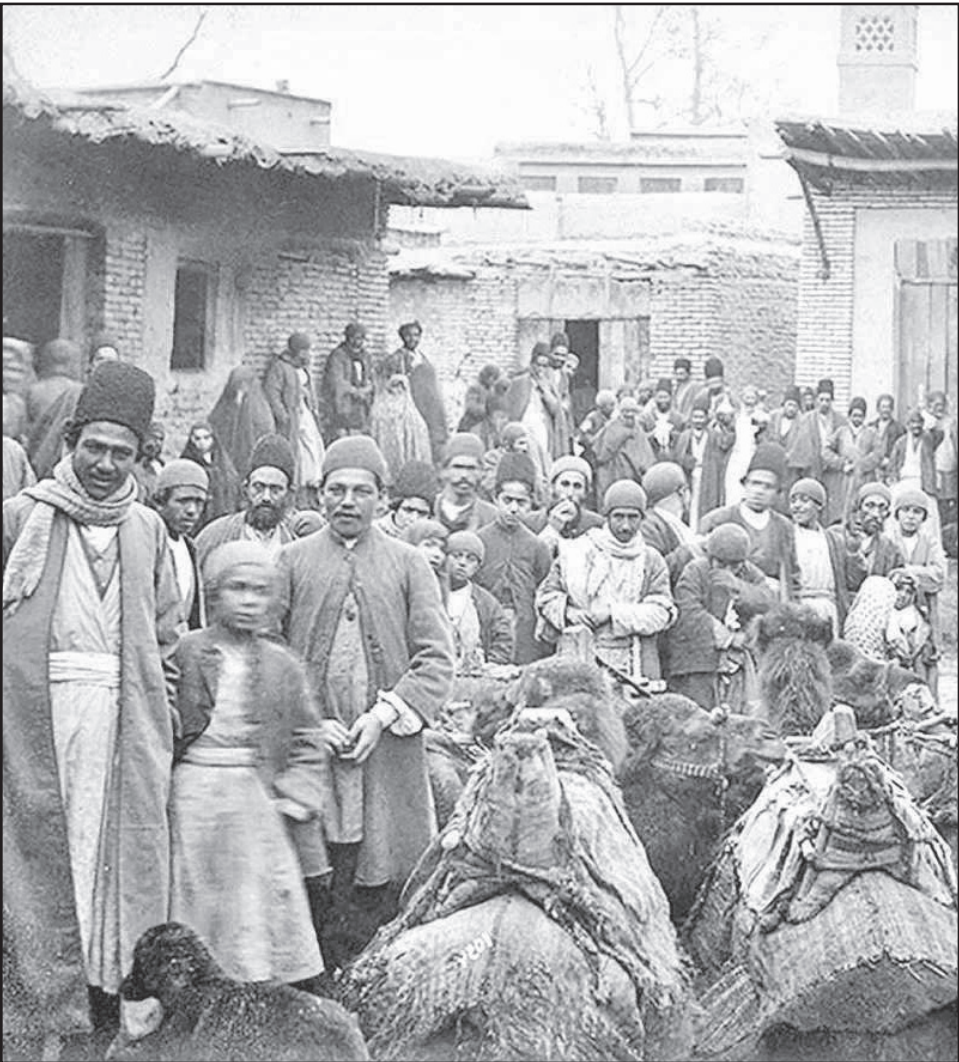
این شفافیت، خود می‌تواند انگیزه‌بخش باشد. اگر نوجوان برای مدت طولانی بی‌حرکت بماند، گجت‌های پوشیدنی می‌توانند با یک لرزش یا پیام کوتاه، به او یادآوری کنند که بلند شود و کمی حرکت کند. ضمن اینکه برخی برنامه‌ها بر اساس سطح فعالیت و هدف نوجوان، برنامه‌های تمرینی متنوع و مناسبی ارائه می‌دهند؛ از تمرینات خانگی کوتاه گرفته تا یوگا و دویدن.

تغذیه همیشه مهم است!

تغذیه سالم، بدون شک، یکی از ستون‌های اصلی مبارزه با چاقی است؛ اما در این مسیر، ماجرا فقط “ممنوع کردن“ غذاها نیست، بلکه “آموزش“ انتخاب‌های درست و سالم نقش پررنگ‌تری در کنترل چاقی دارد. درست است که فعالیت بدنی مهم است، اما اگر معادله تغذیه درست نباشد، حتی بیشترین فعالیت‌ها هم ممکن است نتیجه دلخواه را ندهند. چاقی زمانی رخ می‌دهد که کالری دریافتی از کالری مصرفی، بیشتر باشد. تغذیه سالم به معنای انتخاب غذاهایی است که مواد مغذی بالایی دارند اما کالری کمتری نسبت به غذاهای فرآوری شده و پرچرب دارند. میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب مانند مرغ، ماهی، حبوب و لبنیات کم‌چرب، انتخاب‌های هوشمندانه‌ای هستند که هم سیرکننده بوده و هم مواد مغذی لازم را تأمین می‌کنند. فراموش نکنید که پروتئین‌ها احساس سیری طولانی‌مدت‌تری ایجاد می‌کنند و برای حفظ توده عضلانی که در متابولیسم نقش دارد ضروری هستند. منابع خوب شامل مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوب و لبنیات هستند.

تلاش دانش بنیان‌های داخلی برای کنترل چاقی

در مواجهه با چالش جهانی چاقی، شرکت‌های دانش‌بنیان داخلی هم نقش بسیار مهمی در پیشبرد اهداف سلامت کشور ایفا می‌کنند؛ این شرکت‌ها با تکیه بر دانش و تخصص پژوهشگران جوان ایرانی، موفق به تولید محصولات دارویی پیچیده و کاربردی شده‌اند که برخی از آنها مستقیماً به چالش‌های بهداشتی مهمی مانند چاقی پاسخ می‌دهند. دکتر استقامتی در یکی از تازه‌ترین نشست‌های خبری با اهالی حوزه سلامت، به پیشرفت‌های چشمگیر درمانی در حوزه چاقی اشاره کرد و اظهار داشت: “در گذشته، داروهای ضد چاقی فقط پنج تا ۱۰ درصد کاهش وزن ایجاد می‌کردند، در حالی که جراحی‌های لاغری از ۲۵ تا ۳۵ درصد کاهش وزن داشتند. در حال حاضر هم داروی جدید اسپارتینا در مطالعات بالینی قادر به ایجاد کاهش وزن تا ۳۰ درصد است و این شکاف را به طور قابل توجهی کوچک‌تر کرده است.” این سخنان نشان از یک جهش بزرگ در اثربخشی داروهای لاغری دارد. داروی اسپارتینا با مکانیسم عمل جدید خود، توانسته اثربخشی داروهای سنتی را پشت‌سر گذاشته و خود را به سطحی نزدیک به روش‌های جراحی برساند. این دارو که تأییدیه‌های بین‌المللی را نیز کسب کرده، ابتدا در سال ۲۰۲۲ برای درمان دیابت و در سال ۲۰۲۳ برای درمان چاقی مجوز گرفت. به نظر می‌رسد که دستاوردهای تلاش و دانش جوانان ایرانی در شرکت‌های دانش‌بنیان داخلی، روز به روز جنبه ارزشمندتری پیدا می‌کند؛ دستاوردهایی که در تازه‌ترین اتفاق، معضل چاقی را نشانه گرفته است. چنانکه پیش از این هم اریستات، یک داروی شناخته شده جهانی که با کاهش جذب چربی عمل می‌کند، به طور گسترده‌ای در ایران با نام‌های تجاری مختلف تولید و عرضه شده است. کاهش جذب چربی، کمک به کاهش وزن در کنار رژیم و ورزش از فواید و عوارض گوارشی (مدفوع چرب، اسهال، نفخ)، کاهش جذب ویتامین‌های محلول در چربی از معایب این دارو است. اما آنچه لازم است برای مصرف برای همه این داروها بدانیم این است که بدون استثناء، همه آنها باید با دستور و تجویز پزشک مصرف شوند طبیعتاً مصرف خودسرانه دارو، عوارضی برای فرد به همراه خواهد داشت.



واگذاری املاک خانوادگی برای امور «عام المنفعه»

• زهره شریفی

قسمت صد و هفتاد و چهارم

واگذاری بخشی از اموال یا تمام آن برای انجام اموری ترجیحا «عام المنفعه» که نفع مادی برای شخص واگذار کننده ندارد در میان مردم کشورمان کم نبوده و نیست. این نوع واگذاری که گاه شامل بخش بزرگی از سرمایه‌های هنگفت یک خانواده می شود به سنت «وقف» معروف است. سنتی که در چند صد سال پیش نتایج انجام آن باعث آبادانی و ساخت و ساز و گسترش بسیاری از اماکن تاثیرگذار در رفح نیازهای مردم جامعه از هر طبقه اجتماعی شد. به این صورت که شخصی به تنهایی یا با همراهی تمامی اعضای خانواده اش تصمیم می‌گرفتند قسمتی از املاک یا زمین‌های خود را وقف مصارف عمرانی، بهداشتی، علمی، مذهبی بکنند از جمله احداث و تعمیر آب انبارها، قنات‌ها، سقاخانه‌ها، پل‌ها، حمام‌ها، دارالشفاء‌ها، مطبخخانه‌ها، مدارس، مساجد و...از طرفی دستگیری از مستمندان و بی پناهان و ایتام و نمونه‌های از کمک به خانواده‌های فقیری که قادر به امرار معاش خود، نبودند.

سهمی برای فقرایی از زوار و طلاب

البته بخش قابل توجهی از این وقف‌ها با توجه به باورهای مذهبی و گرایش‌های عمیق اعتقادی خانواده‌ها به اهل‌بیت^(ع) و به خصوص سیدالشهداء^(ع) و واقعه عاشورا صرف انجام مجالس عزاداری محرم با درخواست واقف می‌شد. برای نمونه در وقف نامه‌ای ذکر شده است: «سهمی هرقدر که متولی صلاح داند صرف تعزیه‌داری جناب سیدالشهدا و ائمه هدی علیهم‌السلام و اولاد ایشان از روضه‌خوانی و قهوه و قلیان و خرج سفره و آنچه لازمه مجلس تعزیه است، شود...، سهمی صرف روشنائی روضات مقدسه از کربلای معلی و نجف اشرف و کاظمین و عسگرین و مدینه طویه و مشهد رضا، که قبر و هر جا که متولی صلاح داند، صرف نمایند...». در بسیاری از موارد هم مصارف وقف برای کمک به فقرا و مستمندان نیز بر اساس همان باورها اعتقادی انجام می شد چنانکه در ادامه آن وقف نامه آمده است: «سهمی را به فقرا از زوار روضات مقدسه از عتبات عالیات و مشهد مقدس حضرت رضا علیه‌السلام رسانند...، سهمی را به فقرای از طلاب تحصیل علوم شرعیه و احکام دینیّه می‌نمایند و اطفال ایتام را تعلیم قرآن و غیره نمایند، رسانند».

همراهی همسران در سنت «وقف»

واقفان در آن دوران ترجیحا از طبقات خانوادگی ثروتمند و درباری و روحانیون تشکیل شده بودند از درباریان و حاکمان گرفته تا بازاریان و روحانیون و تحصیلکرده ثروتمند و قابل تامل‌تر زنان طبقات درباری و ثروتمند. به عنوان نمونه «کربلایی سکینه بنت محمدحسن بیگ» نامی شش مورد مصرف وقف خود را اعم از عزاداری سیدالشهدا^(ع)، ماه رمضان، کمک به زوار، کمک به فقرا، تعمیر مساجد و مؤذن را برای موقوفه خود اعلام کرده است. در واقع نقش زنان خانواده‌های اشراف و اعیان در این دوران و قبل از آن در سنت وقف بسیار پر رنگ بود به آن صورت که در دوره صفویه که بیش از ۳۰۰ سال پیش است تعدادی مدارس علمیه کشور در اصفهان که آن زمان مرکز حکومت بود، توسط زنان واقف ساخته شده است و در بقیه شهرها هم زنان مشترکا با همسرانشان یا به صورت گروهی همراه خواهران و برادران خود، به ساخت مدارس یا مساجد پرداخته‌اند. به عنوان مثال خانمی خانه‌اش را که کنار مسجد بوده، برای توسعه مسجد وقف کرده است، یا سهم آب و قناتی که داشته را برای مصارفی در امور مذهبی وقف کرده است. جالب‌تر آنکه در آن دوران اغلب مدارس را همسران با هم وقف کرده‌اند یا ممکن است شوهر بخشی را در عوض مهریه، با همسرش همکاری کرده باشد.

... خبر فرهنگی

• بی‌دلیل

نمایش بی‌دلیل به کارگردانی و نویسندگی سجاد احمدی و تهیه کنندگی هلن چیذری از ۳ شهریور تا ۷ مهر ماه در پردیس تئاتر شهرزاد سالن شماره ۳ به روی صحنه می‌رود.

این نمایش شامل چهار اپیزود است که در هر کدام با نگاهی طنزآلود به یکی از مضل‌های اجتماعی پرداخته می‌شود.

تئاتر شهرزاد در خیابان حافظ، خیابان نوفل‌لوشاتو، بعد از سفارت ایتالیا، واقع شده است و در این نمایش سجاد احمدی، یاسر غفرانی، آرمین حیدری، نفیسه میراسماعیلی، فرنوش الوند، ستایش امینی مهر، سجاد یکتا، امیرعلی خلیل‌نژاد، عرفان نیساری، شانا رفیعی، اصغر اکبری، نیما پایدار، امیرحسام برجیان، نیما عین الوند، مهدی باقریان، آئید افتخاری، مهدی مرادخانی، ستایش رضوانی به ایفای نقش پرداخته‌اند.

... کتاب کودک و نوجوان

• نفرینی بر عشق حقیقی

این کتاب، بیان روایتی عمیق در باب، هویت و قدرت انتخاب است. در حالی که اوانجیلین تلاش می‌کند تا قطعات گمشده‌ی زندگی خود را کنار هم بچیند،

این سوال مطرح می‌شود که آیا خوشبختی در یک دروغ زیبا، بر یک حقیقت دردناک ارجحیت دارد؟ سفر او برای یافتن یک درمان، به بازیافتن خود واقعی‌اش تبدیل می‌شود و او را مجبور می‌کند تا میان سرنوشتی که برایش نوشته شده و سرنوشتی که خودش انتخاب می‌کند، یکی را برگزیند

کتاب نفرینی بر عشق حقیقی نوشته استغنی گاربر با ترجمه فاطمه حامدی‌فر را انتشارات آذر باد منتشر کرده است.



... کتاب بزرگسال

• بخوان، بشنو، زندگی کن

کتاب بخوان، بشنو، زندگی کن برای کمک به افرادی است که می‌خواهند در جنبه‌هایی از رفتار که مورد پسندشان نیست تغییر ایجاد کنند. شاید بتوان گفت که تقریبا تمامی

افراد در زمان‌هایی در زندگی خود (چه به‌صورت آموخته شده و یا به‌صورت غریزی) به‌سوی رفتارهای خود تخریب‌گر گرایش داشته و دارند. گاهی، به‌خاطر رفتارهای کوچکی که از دیگران سر می‌زند ممکن است بسیار عصبانی شویم.این کتاب فنون و مهارت‌های ایجاد تغییر در رفتارهای نامطلوب که وابسته به احساسات و نحوهٔ تفکر ما هستند را به ما نشان می دهد. کتاب بخوان بشنو زندگی کن نوشته علی صاحبی است که آن را انتشارات آرمان رشد منتشر کرده است.



• نرگس جاجرودی

۱۱ گیاه در رژیم غذایی خود بگنجانید



افرادی که تنوع گیاهان در رژیم غذایی‌شان کمتر است، سطح کلسترول «چ‌دی‌ال» خونشان، که «کلسترول خوب» شناخته می‌شود، پایین‌تر است، سطوح پایین‌تر این نوع کلسترول می‌تواند احتمال بروز مشکل قلبی یا سکنه را بیشتر کند خوردن پنج میوه و سبزی در روز ممکن است کافی نباشد، پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که روزانه ۱۱ گیاه متفاوت می‌خورند سالم‌ترند. پژوهشگران دریافتند که در بریتانیا افراد روزانه به طور میانگین، هشت گیاه مختلف، شامل ادویه‌ها و روغن‌های بر پایه چربی می‌خورند، در حالی که برخی تنها دو نوع گیاه در روز می‌خورند.

اما خوردن طیف متنوع‌تری از غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و گیاهان معطر با سلامت بهتر قلب و سوخت‌وساز بدن مرتبط است.

پژوهشگران دریافتند که یک رژیم متنوع، سطح کلسترول، شاخص‌های قند خون، کیفیت کلی رژیم غذایی و دریافت مواد مغذی کلیدی شامل فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی را بهبود می‌بخشد.

اماراهنمایی‌های تغذیه‌ای کنونی در بریتانیا اغلب بر کمیت تاکید دارند، مانند «پنج وعده در روز» برای میوه‌ها و سبزیجات «یافته‌ها نشان می‌دهند که تنوع غذایی در میان تمام گروه‌های غذایی بر پایه گیاه، ممکن است به همان اندازه برای بهبود کیفیت رژیم غذایی و کاهش خطر بیماری‌های قلبی-متابولیکی مهم باشد.»

محققان در پیمایشی داده‌های بیش از ۶۷۰ بزرگسال را بررسی کردند. شرکت‌کنندگان در این پیمایش براساس تعداد گیاهان متفاوتی که می‌خورند به سه گروه تقسیم شدند

افراد در گروه با تنوع کم، روزانه حدود ۵.۵ نوع غذای گیاهی مختلف می‌خورند، گروه با تنوع متوسط ۸.۱ نوع، و کسانی که در گروه با تنوع بالا بودند تقریباً ۱۱ نوع غذای گیاهی مختلف را در رژیم روزانه‌شان داشتند.

آزمایش‌های خون نشان دادند افرادی که تنوع گیاهان در رژیم غذایی‌شان کمتر است، [سطح] کلسترول «چ‌دی‌ال» [خونشان]، که «کلسترول خوب» شناخته می‌شود، پایین‌تر است. سطوح پایین‌تر این نوع کلسترول می‌تواند احتمال بروز مشکل قلبی یا سکنه را بیشتر کند.

آنها همچنین دریافتند که با هر یک واحد افزایش در تنوع گیاهی، غلظت هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1C)، که نشانگر قند خون است، پایین‌تر است.

با این حال، این پژوهش همچنین دریافت، افرادی که انواع مختلفی از گیاهان می‌خورند به طور کلی سبک زندگی سالم‌تری دارند.

برای مثال، تنها ۶ درصد از افراد گروه پرتنوع سیگار می‌کشیدند، در حالی که این رقم در گروه کم‌تنوع ۳۰ درصد بود.

آنها همچنین شکر کلی بیشتری مصرف کرده بودند که احتمالاً به دلیل مصرف بیشتر میوه‌ها و آب‌میوه‌ها بود. اگرچه شکر اضافی ممکن است تأثیرات منفی بر سلامت داشته باشد، اما میوه‌ها، مواد مغذی مفید اضافی مانند فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها را فراهم می‌کنند که ممکن است به خنثی کردن این تأثیرات بر قند خون و سلامت کلی کمک کند.

پژوهشگران دریافتند که سبزیجات، بزرگ‌ترین سهم (۲۱ درصد) را در تنوع رژیم داشتند، پس از آن چربی‌ها و روغن‌های گیاهی (۱۸۸ درصد) و سپس میوه‌ها (۱۷ درصد) قرار گرفتند.

محققان می‌گویند علاوه بر میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات، مغزها، دانه‌ها، گیاهان معطر و ادویه‌ها منابع عالی غذایی گیاهی به شمار می‌روند که می‌توانند به ما کمک کنند تنوع گیاهی بیشتری به رژیم خود اضافه کنیم

بنیاد تغذیه بریتانیا تاکید می‌کند که بزرگسالان باید روزانه ۳۰ گرم فیبر مصرف کنند، تقریباً همان مقداری که می‌توان با خوردن پنج وعده میوه و سبزیجات در روز، یا با خوردن ۳۰ نوع گیاه در هفته (شامل مغزها، دانه‌ها، حبوبات و ادویه‌ها علاوه بر میوه‌ها و سبزیجات) دریافت کرد.

کیم پیرسون، که متخصص تغذیه و کاهش وزن است می‌گوید: «به جای تمرکز صرف بر کمیت، مثل اینکه هدف فقط پنج وعده در روز باشد، باید به تنوع هم فکر کنیم. می‌دانیم که خوردن طیف وسیع‌تری از غذاهای گیاهی، دامنه گسترده‌تری از مواد مغذی را فراهم می‌کند و سلامت روده را حفظ می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد که این موضوع چگونه می‌تواند بر شاخص‌های سلامت متابولیک مانند تعادل قند خون و سطح چربی خون نیز اثر بگذارد.

خانواده

شنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۴ - سال صدم - شماره ۲۹۰۲۶

منبع: ایندیندنت فارسی

رازهای پنهان سکنجبین در طب سنتی

سکنجبین انواع مختلفی دارد که شامل زرشکی، عنابی، بهی، بنوری، افیمونی، ساده، اناری، نارنجی، عنصلی (حاوی پیاز عنصل)، حاوی سیب، تمر هندی و غیره بوده که هر کدام از آنها دارای کاربردهای متنوع و مفید هستند. سکنجبین یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای رفع تشنگی و عطش است و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند، همچنین انسداد کیموس را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می‌نماید. این نوشیدنی سنتی مجاری صفراوی و کبد را تقویت کرده و باعث کاهش صفراوی شدن بدن می‌شود و سکنجبین دهان و کام را مرطوب نگه می‌دارد و از خشکی آن جلوگیری می‌کند. انواع بنوری آن برای دفع بلغم و رطوبت‌های اضافی مفید است و با افزودن گلاب و شیرین‌سازها می‌تواند قلب و معده را تقویت نماید. انواع حاوی افیمون در بهبود حالت روحی و کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر هستند. ترکیبات سرکه و عسل در سکنجبین خاصیت ضد التهاب و ضد عفونی‌کننده دارد و به تنظیم مزاج و تعادل صفرا کمک می‌کند.

علاوه بر این، خواص دارویی آن بسته به افزودنی‌ها متنوع است و می‌تواند در دفع بلغم، تقویت اعصاب، تقویت معده و کبد و بهبود سرفه و مشکلات تنفسی مؤثر باشد. باتوجه به خواص فراوان، سکنجبین به عنوان یکی از مهم‌ترین نوشیدنی‌های سنتی در ایران و سایر کشورها مورد توجه قرار گرفته است، ولی همواره باید در مصرف آن احتیاط نمود و محدودیت‌های آن را رعایت کرد.



حساسیت دندانی چیست و چرا ایجاد می‌شود؟

آسیب ببیند یا لثه دچار فرسایش شدید شود، این آسیب از طریق میکروتوبل‌ها به عصب و ریشه دندان می‌رسد. در نتیجه، فرد حتی با یک قهوه نوشیدن ساده، درد را تجربه می‌کند. هرچیزی که به مینای دندان یا سمتموم آسیب برساند، می‌تواند منجر به حساسیت دندانی شود. علت‌های رایج عبارتند از:

خرابی دندان: یعنی دندان سوراخ شود یا بخش‌هایی از مینای دندان آسیب ببیند. در نتیجه لایه زیر مینا در معرض آسیب قرار گرفته و حساسیت دندانی و درد ایجاد می‌شود. پوسیدگی مینای دندان: اسیدها ی‌موجود در غذاها به مرور زمان می‌توانند مینای دندان را وارد فاز فرسایش کنند.

آسیب ناشی از صدمات دهانی: مینای دندان در اثر آسیب‌های ایجاد شده از سوی نیروهای فیزیکی آسیب ببیند. در نتیجه داخل دندان حفره‌هایی ایجاد می‌شود. تحلیل رفتن لثه: بالا رفتن سن، عوامل ژنتیکی و بیماری‌های پیشرفته لثه می‌توانند باعث شوند که بافت لثه تحلیل برود و در نتیجه، لایه‌های زیرین و ریشه دندان در معرض آسیب قرار می‌گیرد.

ترمیم‌های دندانی که به مرور زمان آسیب دیده‌اند، شکستگی دندان، درست مسواک زدن، برخی محصولات بهداشت دهان و دندان که شامل ترکیبات اسیدی بالا هستند و غذاهای اسیدی از دیگر عوامل بروز حساسیت دندانی هستند.

برای درمان این عارضه، پیشنهاد شده است که از خمیردندان‌های ضدحساسیت استفاده شده و دهان را با دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید و آب نمک شستشو دهند. پزشکان در مطب با استفاده از برخی محصولات مثل ژل‌های فلورایدی یا با انجام فرآیندهایی مثل مسدود کردن کانال‌های عصبی یا جراحی لثه می‌توانند به بهبود این عارضه کمک کنند.

زایمان پیش از ۲۱ سالگی احتمال ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش می‌دهد

زودهنگام در افزایش بی‌ام‌آی نقش دارد، و فرد را برای مشکلات سلامتی مستعدتر می‌کند. همچنین می‌توان انتظار داشت که افزایش توانایی جذب مواد مغذی برای فرزند سودمند باشد، اما اگر مواد مغذی فراوان باشند، این امر می‌تواند خطر چاقی و دیابت را افزایش دهد او اکنون این پرسش مطرح می‌شود که چگونه می‌توان از این دانش برای بهبود سلامت زنان استفاده کرد: «اگر تکامل ما را به‌گونه‌ای شکل داده‌است که تولیدمثل زودهنگام را به بهای پیری در اولویت قرار دهیم، چگونه می‌توانیم از این دانش برای افزایش مدت سالم‌زیستی در جامعه مدرن بهره ببریم؟ «گرچه نمی‌توانیم وراثت ژنتیکی‌مان را تغییر دهیم، شناخت این بدبستان‌های ژنتیکی ما را توانمند می‌کند تا انتخاب‌های آگاهانه‌تری درباره سلامت، سبک زندگی و مراقبت‌های پزشکی داشته باشیم.»



سکنجبین از اشکال مهم دارویی در طب سنتی ایران است که از سرکه و عسل یا شکر به عنوان اجزای پایه و انواع اجزای افزودنی دیگر در تهیه آن استفاده می‌شود و در خصوص کاربرد سکنجبین در طب سنتی هم باید بگوییم که این فرآورده از منظر منابع طب سنتی ایران دارای کاربردهای فراوان در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها بوده است.

روش تهیه سکنجبین؛ از سرکه و عسل تا انواع دارویی معمولی‌ترین روش ساخت سکنجبین چنین است که ابتدا یک جز سرکه، ۲ جز عسل و ۴ جز آب را در یک ظرف ریخته و با حرارت ملایم جوشانده و مرتب کف آن را می‌گیرند تا حجم مایع به یک چهارم یا یک پنجم حجم اولیه برسد و به قوام بیاید. با تغییر نسبت‌های سرکه و عسل، انواع متفاوت سکنجبین ساده با خواص متفاوت تهیه می‌شود و برای بخش ترش می‌توان از انواع سرکه‌های انگوری، سرکه سیب و سایر سرکه‌ها یا از تمر هندی، آلبیمو، آب نارنج و غیره استفاده کرد و برای بخش شیرین نیز می‌توان از عسل، شکر سرخ و شکر سفید بهره برد.

سکنجبین؛ از رفع تشنگی تا تقویت قلب و معده

سکنجبین تشنگی را برطرف می‌کند و باعث سکون صفرا می‌شود. همچنین سکنجبین کام و دهان را مرطوب نگه می‌دارد و انسداد عروق کبد را باز می‌کند. البته از مضرات آن هم نباید غافل شد و باید بدانیم که مصرف خود سکنجبین دارای محدودیت‌هایی است که این محدودیت‌ها در افراد با مزاج سرد مهم‌تر است، یعنی مصرف طولانی مدت آن در بیماری‌های سرد اعضایی مانند رحم، معده و تارهای عصبی مضر است. همچنین انواعی از سکنجبین که مزه ترش آنها غلبه دارد، باعث تحریک سرفه شده و به ریه آسیب می‌زند.

با افزودن چند بذر در حین جوشیدن سکنجبین، سکنجبین بنوری ساخته می‌شود که باعث دفع بلغم می‌شود (مانند افزودن بذر کرفس و رازیانه به همراه انیسون و کاسنی). همچنین با افزودن افیمون، سکنجبین برای درمان افسردگی، اضطراب و وسواس مفید بوده و افزودن گلاب و آب به شیرین آن جهت تقویت قلب، معده و کبد مفید است.

حساسیت دندان (dentin hypersensitivity)عارضه‌ای است که در آن دندان‌ها در مقابل گرما، سرما، جریان هوا یا نور درد می‌گیرند. این عارضه شایعی است که حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد مردم دنیا را درگیر خود کرده‌است.

بر اساس مقاله‌ای که به تازگی در این رابطه در وب‌سایت سلامت «هلت» منتشر شده است، بروز این عارضه علت‌های مختلفی دارد. تاج دندان یا همان بخشی که از لثه بیرون است، یک پوسته بیرونی سخت دارد. ریشه دندان که درون لثه قرار دارد هم از پوششی برخوردار است که به آن «سمتموم» می‌گویند. زیر همه این لایه‌ها، ماده‌ای است که مجاری و تونل‌های میکروسکوپی به نام «میکروتوبل» دارد. وقتی بخش مینای دندان یا سمتموم



پژوهشی جدید نشان داده است زنانی که پیش از سن ۲۱ سالگی زایمان می‌کنند، دو برابر بیشتر احتمال دارد به دیابت نوع ۲، نارسایی قلبی و چاقی مبتلا شوند. یافته‌های این پژوهش همچنین نشان می‌دهد احتمال بروز اختلال‌های شدیدی که بر سوخت‌وساز بدن تأثیر می‌گذارد در این زنان چهار برابر بیشتر است. همچنین دخترانی که پیش از ۱۱ سالگی وارد دوره بلوغ می‌شوند نیز با همین خطرات روبه‌رو خواهند بود. با وجود اینکه از زنان هنگام دریافت مراقبت‌های پزشکی، معمولاً درباره سابقه قاعدگی و زایمان سوال می‌شود، این اطلاعات به‌ندرت در مراقبت‌های خارج از [حوزه زنان و زایمان] لحاظ می‌شود.

«این عوامل خطر، چه مثبت چه منفی، آشکارا بر انواع بیماری‌های مرتبط با افزایش سن تأثیری قابل توجه دارند و باید در بستر کلی‌تر سلامت عمومی در نظر گرفته شوند.»

این پژوهش همچنین نشان می‌دهد که زایمان و بلوغ دیرتر به‌طور ژنتیکی با طول عمر بیشتر و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن، مانند دیابت نوع ۲ و آلزایمر، ارتباط دارد. همچنین یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که عوامل ژنتیکی که تولیدمثل زودهنگام را تقویت می‌کنند بهای سنگینی در سال‌های بعدی زندگی دارد، از جمله تسریع روند پیری و بیماری. منطقی است همان عواملی که به تقویت بقای فرزند کمک می‌کنند، ممکن است پیامدهای زیان‌باری برای مادر به همراه داشته باشند

و شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی) نقش مهمی در این میان ایفا می‌کند به عبارتی تولیدمثل



غذای اصلی

پلوفلفل دلمه‌ای

• لیلا حجتی

• مواد لازم:

برنج: ۲ پیمانه

سینه مرغ: نصف ۱ عدد

فلفل دلمه‌ای رنگی از هر رنگ: ۱/۳ پیمانه

پیاز: ۱ عدد

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پاپریکا، پودر سیر، پولیبیر و زنجبیل: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

پیاز را خالالی خرد کنید و در تابه بریزید و تفت بدهید تا شیشه‌ای و سبک شود، سپس سینه مرغ خرد شده را اضافه کنید و همراه ادویه‌ها تفت بدهید تا رنگ گوشت تغییر کند. فلفل دلمه‌ای‌ها را خالالی خرد کنید و اضافه کنید و تفت دهید. برنج آبکش شده را در قابلمه روی ته دیگ می‌ریزیم و مواد گوشتی را لایه لایه برنج می‌ریزیم و دم می‌کنیم. وقتی برنج دم کشید در ظرف می‌کشیم و با زرشک سرخ شده تزیین می‌کنیم.

دسر...

دسر شلیل

• مواد لازم:

خامه صبحانه: ۱۰۰ گرم

شکر: ۴ قاشق غذاخوری

پودر ژلاتین: ۲ قاشق غذاخوری

وانیل: ۱/۸ قاشق چای خوری

شلیل: ۳ عدد

پودر ژله هلو: نصفه بسته

آب جوش: ۱ لیوان

• طرز تهیه:

پودر ژله را با آب جوش مخلوط می‌کنیم و روی بخار کتری می‌گذاریم تا کاملاً دانه‌های ژله حل شود. سپس کنار می‌گذاریم تا خنک شود. یکی از شلیل‌ها را به صورت ورقه‌های نازک برش می‌دهیم و ته قالب می‌چینیم و چند قاشق از ژله خنک شده را روی شلیل‌ها می‌ریزیم و داخل یخچال می‌گذاریم تا نیم بند شود. (دو الی سه قاشق از ژله را نگه می‌داریم) پودر ژلاتین بعد از آن بقیه ژله را هم می‌ریزیم و داخل یخچال می‌گذاریم تا نیم بند شود. (دو الی سه قاشق از ژله را نگه می‌داریم) پودر ژلاتین را روی نصف شیر می‌ریزیم و روی بخار کتری می‌گذاریم تا کاملاً ذوب شود و کنار می‌گذاریم تا خنک شود. دو عدد شلیل دیگر را پوست می‌گیریم و با بقیه شیر، شکر، خامه وانیل و ژله که نگه داشته بودیم و ژلاتین خنک شده را داخل مخلوط کن می‌ریزیم و میکس می‌کنیم. وقتی لایه اول (ژله) نیم بند شد مایع دسر را خیلی آرام روی آن می‌ریزیم و دوباره چند ساعتی داخل یخچال می‌گذاریم تا ببندد. سپس چند ثانیه روی بخار آب می‌گیریم تا ژله از قالب جدا شود و بعد در ظرف سرو برمی‌گردانیم. دسر خوشمزه و دلچسب ما آماده است.



پیش غذا...

کمپیر ترکی

• مواد لازم:

سیب زمینی درشت: ۲ عدد

کالباس: ۳ ورق

ذرت پخته شده: ۱/۳ لیوان

فلفل دلمه‌ای خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

زیتون سبز: ۵ عدد

کره: ۲ قاشق غذاخوری

پنیر پیتزا، نمک، فلفل سیاه، پاپریکا و آویشن: به

مقدار لازم

• طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را می‌شوئیم و سپس خشک می‌کنیم و به کمی روغن آغشته می‌کنیم و در فویل می‌پیچیم. آن را در ایرفرایر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت یک ساعت و نیم می‌گذاریم تا کاملاً مغز پخت شود. سپس تا داغ است از وسط یک شکاف می‌دهیم (نباید از هم جدا شود) کره و پنیر پیتزا و نمک و ادویه می‌زنیم و با چنگال داخل سیب زمینی را می‌تراشیم و با هم مخلوط می‌کنیم. سپس کالباس خرد شده، ذرت و پنیر پیتزا می‌ریزیم، زیتون حلقه شده و فلفل دلمه‌ای را هم روی آن می‌چینیم و آویشن می‌زنیم. دوباره به مدت ۵ دقیقه در ایر فرایر می‌گذاریم تا پنیر آن آب و طلایی شود، بعد در ظرف می‌گذاریم و با سس دلخواه سرو می‌کنیم.



«وکیل شما»



● **سهیلار جب پور**
وکیل پایه یک دادگستری

سوال ۱: من و همسر من ۱۵ سال ازدواج کردیم و مدت سه سال است که به دلیل عدم اجرای تعهدات شرعی و قانونی نسبت به من و فرزندان مان اختلاف شدید داریم. ایشان به من وکالت در طلاق داده است و اصرار دارد که من دادخواست طلاق بدهم. چه فرقی در طرح دعوا از طرف من و ایشان وجود دارد و به نظر شما چرا ایشان اصرار دارد که اول من به دادگاه بروم؟

پاسخ: طبق مواد ۱۱۱۹-۱۱۲۹-۱۱۳۰-۱۱۳۳ قانون مدنی، زن و شوهر بطور مستقل می‌توانند دادخواست طلاق را در دادگاه خانواده طرح کنند. اما اگر شوهر دادخواست طلاق را به دادگاه خانواده بدهد، دادگاه مکلف است کلیه حقوق مالی همسرش، منجمله مهریه، نفقه ایام عده، اجرت المثل ایام زندگی مشترک را در حکم طلاق تعیین تکلیف نماید و زوج با پرداخت تعهدات مالی می‌تواند صیغه طلاق را اجرا کند. اما اگر زن (زوجه) دادخواست طلاق بدهد به استناد دو ماده ۱۱۴۶ - ۱۱۴۷ قانون مدنی باید بخش یا تمام مهریه و حقوق مالی خود را در قبال قبول طلاق از طرف شوهر ببخشد که عملاً بخش یا تمام حقوق مالی زوجه ساقط می‌شود. بنابراین آقایان ترجیح می‌دهند بمنظور ساقط شدن تعهدات مالی در قبال عقد ازدواج، زوجه دادخواست طلاق به دادگاه تقدیم کند. نتیجتاً اگر شما مایل به طلاق یا بذل حقوق مالی خود نیستید به شوهرتان اعلام کنید خودش دادخواست بدهد.

سوال ۲: همسر طبق عقد نامه، ۴۱۴ عدد سکه بهار آزادی به من بدهکار است. سال ۱۴۰۰ درخواست مطالبه دویست عدد سکه را دادم و دادگاه هر سه ماه یک سکه حکم داده است و شوهر من ۱۴ عدد سکه به من داده است و پس از آن، او دادخواست کاهش سکه‌ها را به دادگاه خانواده داده است و دادگاه تعداد سکه را به یک عدد در سال تغییر داده است. آیا حکم دادگاه صحیح است؟ آیا من هم می‌توانم تقاضای افزایش بدهم؟

پاسخ: طبق ماده ۱۰۸۲ قانون مدنی زوجه (زن) می‌تواند مهریه را پس از وقوع عقد ازدواج، مطالبه نماید و زوج مکلف است مهریه را پرداخت نماید. در صورت عدم پرداخت، زوجه از طریق دادگاه خانواده اقدام و دادگاه با بررسی شرایط اقتصادی و درآمد زوج، میزان مهریه را تعیین و حکم می‌دهد. اما با توجه به افزایش چند برابری قیمت سکه، زوج می‌تواند به دلیل عدم قدرت بر پرداخت مهریه تقاضای تعدیل مهریه را بنماید. لازم به ذکر است کاهش تعهدات مالی زوج با توجه به درآمد و شرایط اقتصادی او و به نحو متعارف از سوی دادگاه تعیین خواهد شد. بنابراین رای دادگاه با لحاظ افزایش قیمت سکه و تورم و بررسی درآمد همسران به نظر صحیح است.

اما در صورتیکه مال یا درآمدی از همسران سراغ دارید که مخفی نموده است می‌توانید نسبت به رای صادره تجدید نظرخواهی بنمایید. حتی اگر پس از مهلت بیست روزه تجدید نظر از اموال همسران اطلاع حاصل کردید می‌توانید دادخواست تعدیل مطالبه مهریه به استناد مخفی کردن اسناد مالکیت به دادگاه خانواده تقدیم کنید و تقاضای افزایش مطالبات خود و یا حتی توقیف مال مورد نظر را از دادگاه بخواهید.

در واقع، صدور حکم اعسار مانع از آن نیست که اگر زوجه مالی از همسر خود یافت، نتواند آن را توقیف نموده و از طریق آن مهریه را وصول کند.



مهریه‌ای که به گردن پدر شوهر افتاد

مهریه، با فوت منتفی نمی‌شود



● **ابوذر نصر اللهی**
وکیل پایه یک دادگستری

کشاورز بود، آنقدر می‌دانم که تمام هستی کشاورز خاک است و آب. اگر هر یک از این دو عنصر را از او بگیرند به سودای ناله و آه می‌افتد. ولی چه چاره که قانون، خاک و آب را نمی‌فهمد. گویی کشاورز باید زمین و خاک را واگذارد به آنان که سود را جز در سودای خانمان بی‌خانمان‌ها نمی‌بینند. برایشان مهم نیست که بتوانی محصول مزرعه را برداشت کنی یا نه!

کشاورز، خاک را بایست واگذارد به بهای رویایی که پسرش را در رخت دامادی و عروس‌اش را به سان دختر شاه پریان در لباس پر شکوه عروسی که هیبت باد، ساقش رقص لباس دنباله دارش است، می‌بیند.

کشاورز با امیرارسلان نامدار بزرگ شده است. خاک را با خاطره بهرام گور در تَف تابستان زیر و رو کرده است. چله را با آوازهای مقامی این دیار که همه عیش است و شور و شعور، خاک را آبیاری کرده است. زمانی که سرما سنگ را هم می‌ترکاند.

ولی چه سود که دست تاطول روزگار، بی‌رحم است و بنیان‌افکن....

هنوز جوهر مهر قباله ازدواج پسر، چله را سپری نکرده و عروس به حجله گاه نیامده که حادثه‌ای تلخ و تصادفی هولناک آن رویا را به خاطره بدل می‌کند و پدر ناگزیر به تدارک چله خاکسپاری جوان ناکام اش است...

پسر زمانی که از آبیاری زمین در تاریکی شب باز می‌گشته در تصادفی کشته می‌شود و ایک عروس مدعی مطالبه مهریه‌اش از پدر است که طبق سنت غیر معمول اهالی روستا پدر باید که ضامن مهریه می‌شده. کشاورز چند روزی را در محبس گذرانده و مجبور شده است تا

طبق ماده ۱۰۸۲ قانون مدنی ایران، به مجرد

عقد، زن مالک مهر می‌شود و می‌تواند هر نوع

تصرفی که بخواهد در آن بنماید

ملک آب و اجدادی را به دادگاه معرفی کند تا به منظور پرداخت مهریه نو عروسش به حراج گذارده شود.

پیر مرد آهی می‌کشد و می‌پرسد: مگر نه اینکه اگر یکی از عروس و داماد فوت شود عقد نکاح خاتمه می‌یابد، پس چرا مهر به قوت خود باقی است؟

مهریه، به محض انعقاد عقد نکاح، به عنوان یک حق مالی برای زن شناخته می‌شود که طبق ماده ۱۰۸۲ قانون مدنی ایران، به مجرد عقد، زن مالک مهر می‌شود و می‌تواند هر نوع تصرفی که بخواهد در آن بنماید. از ین رو ماهیت آن به مثابه یک دین بر ذمه شوهر تلقی می‌شود. این تعهد مالی، فارغ از شرایط زندگی مشترک، با فوت یکی از زوجین ساقط نمی‌شود. بنابراین مهریه همچنان پابرجاست و از اموال متوفی (ترکه) قابل مطالبه است.

ماده ۲۲۶ قانون امور حسبی نیز صراحت دارد که «دیون و حقوقی که به عهده متوفی است باید بعد از هزینه کفن و دفن متوفی و دیگر هزینه‌های ضروری از ترکه داده شود» که مهریه را در زمره دیون اولویت‌دار قرار می‌دهد همچنین، ماده ۸۶۹ قانون مدنی بر انتقال این حق مالی از ترکه متوفی به وراث تأکید دارد.

در صورتی که پدر شوهر به عنوان ضامن مهریه معرفی شده باشد، این تعهد بر اساس ماده ۶۸۴ قانون مدنی که ضمان را «انتقال ذمه مضمونعنه به ذمه ضامن» تعریف می‌کند، به وی منتقل می‌شود. بر اساس ماده ۶۸۵ همان قانون، ضامن، مکلف به پرداخت است و می‌تواند پس از ایفای تعهد، از ترکه بدهکار اصلی مطالبه کند. این بدان معناست که ضمانت، حتی با فوت زوج، پابرجاست و پدر ضامن شخصاً مسئول پرداخت خواهد بود.

از سوی دیگر، اگر زوجه فوت کند، مهریه به عنوان بخشی از حقوق مالی او به وراثش منتقل می‌شود. ماده ۸۶۱ قانون مدنی این انتقال را تضمین می‌کند که «حقوق مالی متوفی به وراث میرسد» و ماده ۲۲۶ قانون امور حسبی نیز فرآیند مدیریت این حقوق را مشخص می‌کند. بدین ترتیب، وراث زوجه می‌توانند مهریه را از شوهر مطالبه کنند، حتی پس از انحلال نکاح به دلیل فوت.

نتیجه آنکه، تعیین مهریه‌های سنگین می‌تواند زوجین را درگیر چالش‌های مالی کند و با وقوع فوت، این بار به دوش وراث یا ضامنان از جمله اعضای دیگر خانواده، مانند پدر شوهر، می‌افتد.

این موضوع نشان می‌دهد که علاوه بر فشار بر زوجین، مسئولیت پرداخت مهریه ممکن است به صورت غیرمستقیم به افراد دیگر خانواده نیز سرایت کند، که خود می‌تواند تبعات اجتماعی و اقتصادی گسترده‌ای به دنبال داشته باشد. بنابراین، در نظر گرفتن میزان معقول مهریه، با توجه به شرایط مالی طرفین، می‌تواند از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کند.



والدگری ناپخته عاطفی؛ زخمی پنهان در زندگی بزرگسالی ما

درمان یا در جازدن؟

• ریحانه دوستدار

بسیاری از ما وقتی به گذشته و دوران کودکی خود فکر می‌کنیم، خاطراتی از خانواده و والدین در ذهن زنده می‌شود؛ گاهی لبریز از مهر و امنیت و گاهی آمیخته با زخم‌هایی نادیدنی که تا بزرگسالی همراهمان می‌مانند. یکی از این زخم‌های پنهان، تجربه «والدگری ناپخته عاطفی» است؛ پدیده‌ای که کمتر درباره آن صحبت شده است، اما اثرات عمیقی بر شکل‌گیری شخصیت، روابط و حتی سلامت روان ما دارد.

والدین ناپخته عاطفی چه کسانی هستند؟

والد ناپخته عاطفی لزوماً فردی بی‌مسئولیت یا بی‌علاقه به فرزندش نیست. برعکس، ممکن است از نظر اقتصادی، اجتماعی یا حتی مراقبت‌های روزمره فردی مسئول و دلسوز باشد. اما مشکل آنجاست که از نظر هیجانی توانایی کافی برای همدلی، آرام‌سازی یا درک نیازهای عاطفی فرزند ندارد.

چنین والدینی ممکن است:

- سریع عصبانی شوند و واکنش‌های هیجانی تند نشان دهند.
- به‌جای گوش دادن، بیشتر دستور دهند یا نصیحت کنند.
- احساسات کودک را بی‌اهمیت بدانند یا کوچک جلوه دهند.
- نیازهای خودشان را بر نیازهای کودک مقدم بشمارند.

نتیجه این رفتارها آن است که کودک احساس می‌کند شنیده نمی‌شود، امنیت عاطفی ندارد و باید برای جلب توجه یا محبت، بیش از حد خودش را تطبیق دهد.

اثرات بر زندگی بزرگسالی

بزرگ‌شدن با والدین ناپخته عاطفی پیامدهایی دارد که در روابط شخصی و اجتماعی ما آشکار می‌شود. چند نمونه از این اثرات عبارتند از:

۱. احساس شرم یا بی‌ارزشی

کودکانی که مدام نادیده گرفته شده‌اند، در بزرگسالی اغلب احساس می‌کنند کافی نیستند. حتی موفقیت‌هایشان هم نمی‌تواند این خلأ درونی را پر کند.

۲. ترس از رهاشدن یا طردشدن

وقتی در کودکی عشق بدون قید و شرط تجربه نشود، فرد در روابط عاطفی بعدی دچار اضطراب می‌شود و مدام نگران است که دیگران او را ترک کنند.

۳. مشکل در ابراز هیجان‌ها

چنین افرادی یا بیش از حد احساساتشان را سرکوب می‌کنند، یا برعکس، کنترل هیجان برایشان دشوار است؛ زیرا الگوی سالمی برای تنظیم عاطفی نیاموخته‌اند.

۴. جذب روابط ناسالم

افرادی که در کودکی محبت مشروط دریافت کرده‌اند، ممکن است ناخودآگاه به سمت روابطی بروند که همان الگوی دردناک را بازتولید کند؛ روابطی پر از بی‌توجهی، کنترل یا سوءاستفاده.

چرا این زخم‌ها پنهان می‌مانند؟

مشکل اینجاست که جامعه معمولاً بر جنبه‌های ظاهری والدگری تمرکز می‌کند؛ مثلاً خوراک، پوشاک، تحصیل و امکانات. اگر همه‌ی این‌ها فراهم باشد، کسی نمی‌پرسد آیا

والد ناپخته عاطفی لزوماً فردی بی‌مسئولیت یا

بی‌علاقه به فرزندش نیست اما از نظر هیجانی

توانایی کافی برای همدلی، آرام‌سازی یا درک

نیازهای عاطفی فرزند ندارد

کودک از نظر عاطفی هم تغذیه شده است یا نه. به همین دلیل، بسیاری از ما سال‌ها بعد تازه متوجه می‌شویم که کودکی‌مان با کمبودهایی همراه بوده است.

راهی برای بهبود

شناخت این تجربه نخستین گام است. وقتی بفهمیم والدینمان از نظر هیجانی ناپخته بوده‌اند، می‌توانیم به جای سرزنش خود، ریشه مشکلات را درست ببینیم. چند مسیر برای ترمیم عبارت است از:

• **آموزش خودآگاهی هیجانی:** یادگیری اینکه احساساتمان را بشناسیم، نامگذاری کنیم و بدون قضاوت با آنها کنار بیاییم.

• **مرزگذاری در روابط:** تمرین اینکه نیازها و خواسته‌های خودمان هم اهمیت دارد و حق داریم «نه» بگوییم.

• **جستجوی حمایت سالم:** ارتباط با دوستان، گروه‌های حمایتی یا درمانگرانی که شنیدن و درک کردن را بلدند.

• **بازنویسی روایت شخصی:** کودک درون ما نیاز دارد بداند که ارزشمند و دوست‌داشتنی است، حتی اگر والدینمان نتوانسته‌اند این پیام را منتقل کنند. شناختن والدگری ناپخته عاطفی به معنای سرزنش والدین نیست. بیشتر آنها خودشان در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که از نظر عاطفی فقیر بوده‌اند و فرصت رشد نیافته‌اند. این چرخه تا وقتی ادامه دارد که ما آگاهانه آن را متوقف کنیم. خبر خوب این است که مغز و روان انسان انعطاف‌پذیر است. حتی اگر در کودکی محبت بی‌قید و شرط دریافت نکرده‌ایم، در بزرگسالی می‌توانیم آن را برای خودمان خلق کنیم. با تمرین، خودآگاهی و دریافت حمایت، می‌توانیم زخم‌های گذشته را ترمیم کنیم و روابطی سالم‌تر و غنی‌تر بسازیم. زندگی بزرگسالی ما بی‌شک تحت‌تأثیر نوع والدگری‌ای است که تجربه کرده‌ایم. والدگری ناپخته عاطفی زخمی پنهان است که بسیاری با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند، بی‌آنکه بدانند ریشه مشکلاتشان کجاست. اما همین آگاهی می‌تواند نقطه عطفی باشد برای رهایی از چرخه‌های تکرارشونده و ساختن آینده‌ای که در آن نه‌تنها زنده می‌مانیم، بلکه شکوفا می‌شویم.

