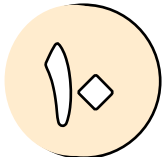


ورزش های روزانه شامل وزنه یا سایر فعالیت های تمرینی قدرتی که به جلوگیری از بین رفتن تراکم استخوان و توده عضلات کمک می کنند، مفید باشد. خبر خوب در مورد ورزش این است که هیچ وقت برای شروع آن دیر نیست



دمنوش های گیاهی مخصوص زنان

خانم هایی که کیست های تخمدان دارند می توانند از خواص دمنوش زیرفون بهره بگیرند؛ روزی یک لیوان دمنوش زیرفون می تواند به از بین رفتن کیست های تخمدان و نیز اختلالات زنانگی کمک کند و به همین جهت مصرف مداوم این دمنوش به آقایان توصیه نمی شود. دمنوش دیگری که باعث ترشح بهتر هورمون های زنانگی می شود. دمنوش رازیانه است که البته تاثیر بسیار خوبی بر رفع نفخ ها و مشکلات گوارشی دارد. ضمنا این دمنوش عطر خوبی دارد. انیسون نیز یکی دیگر از گیاهان هم خانواده رازیانه است که تاثیرات مشابهی دارد. برای استفاده از دمنوش رازیانه و دمنوش انیسون می توانید یک تا دو قاشق مرباخوری بذر رازیانه یا انیسون را در یک لیوان آب جوش برای یک ساعت دم کنید.



توصیه هایی به مادرانی که در کرونا صاحب فرزند شده اند

گروه خبری //

متخصص مشاوره و روانشناسی توضیحاتی را در مورد پیشگیری از تشدید افسردگی مادرانی که در کرونا صاحب فرزند شده اند، ارائه داد.

به گزارش مشرق، مریم داودوندی، متخصص مشاوره و روانشناسی، اظهار داشت: فاصله گذاری اجتماعی و قرنطینه های طولانی مدت از یک سو و نیاز به روابط اجتماعی و کاهش تفریحات به عنوان یک نیاز بنیادی، از سوی دیگر باعث شده تا در برخی از افراد به خصوص زنان خانه دار موجب بروز و یا تشدید علائم افسردگی شود.

وی تصریح کرد: افرادی که دچار این عارضه روانی هستند از علائمی همچون غم، بی حوصلگی، کاهش انگیزه، کاهش انرژی، خستگی، عدم لذت بردن از زندگی، بی هدفی، گاه تغییر اشتها و تغییر الگوی خواب و نیز رفتارهایی مانند زودرنجی و عصبانیت رنج برده و گاهی به مراکز درمانی مراجعه می کنند که بروز همزمان برخی از این علائم می تواند بیانگر افسردگی باشد.

وی با بیان اینکه یکی از عوامل بنیادی ایجاد افسردگی، احساس تنهایی است، افزود: فاصله گرفتن افراد از یکدیگر و ماه ها قرنطینه باعث شده تا برخی افراد به خصوص زنانی که فعالیت اجتماعی بیرون از خانه ندارند و یا سالمندانی که تنها مانده اند، علائم افسردگی را بیشتر تجربه کنند.



داودوندی ادامه داد: افرادی که دچار این اختلال می شوند بیشتر مستعد آسیب های ناشی از استرس هستند. افرادی که برای اولین بار در زندگی افسردگی را تجربه می کنند غالبا باید با یک استرس سنگین مواجه شده باشند ولی در موارد عود مجدد افسردگی، فرد ممکن است با یک عامل تنش زای ضعیف تری، دوره های افسردگی بعدی را تجربه کند.

این متخصص مشاوره روانشناسی گفت: مشکلی که این افراد با آن مواجه می شوند آن است که برخلاف نیاز بنیادی خود برای برقراری ارتباط عاطفی با نزدیکترین بستگان ازجمله همسر و یا اعضای خانواده خود، سعی در فاصله گرفتن از آنان می کنند که این رفتار سبب تنهاتر شدن آنها می شود. نتایج این رفتار خود می تواند محرک دیگری برای عود سریع تر دوره های بعدی افسردگی شود.

داودوندی توضیح داد: این روزها به اشتراک گذاری تجربیات شخصی افراد، از ابتلا به بیماری کرونا و یا احساس ناخوشی هایی که شاید وجود خارجی هم نداشته باشند، به شکلی گسترده در شبکه های مجازی و در سایت های گفت وگو مشاهده می شود. افراد با بیان علائم بیماری خود و سیر تشخیص، درمان و نحوه مبارزه با آن، به ویژه در ارتباط با بیماری کرونا سعی در جلب توجه دیگران می کنند لیکن باید توجه داشت که این روش اشتراک تجربیات گاه می تواند در برخی افراد سبب برانگیختن حس اضطراب و ناتوانی شود. بویژه اینکه یادمان باشد در میان آنها افرادی نیز وجود دارند که از این طریق به دنبال کسب درآمد و یا شهرت اینترنتی هستند. وی اضافه کرد: افرادی که در بین نزدیکان خود کسانی را با سابقه اختلالات افسردگی می شناسند.

باید در نظر داشته باشند که بروز یک علامت و در مدت زمان بسیار کوتاه نمی تواند نشانه قطعی اختلال افسردگی باشد، بلکه بروز همزمان چند علامت و در مدت زمان معین و مطابق تشخیص متخصصان درمانی الزامی است. بنابراین لازم است به گفته های آنان دقت و اهمیت داده شود تا در صورت لزوم از اقدامات سریع و به موقع درمانی بهره ببرند.

وی افسردگی پس از زایمان را نیز در زنان شایع دانست و افزود: مادرانی که در دوران کرونا و به تازگی صاحب فرزند شده اند باید مطابق توصیه های وزارت بهداشت عمل کرده لیکن باید از نگرانی های بی مورد و افراطی در ارتباط با ابتلا احتمالی خود و یا فرزندان شان به کرونا بپرهیزند. در دوران پس از زایمان، مادران حساس تری می شوند و نیاز به حمایت همسر و اقوام نزدیک را دارند بنابراین به دلیل نگرانی از ابتلا به بیماری کرونا، گاه مراقبتی بجز همسر نمی تواند در کنار آنان باشد. این شرایط ایجاد شده گاه می تواند در اولین تجربه پدر و مادر شدن در همسران احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی را ایجاد و تشدید کند.

داودوندی خاطرنشان کرد: افسردگی ممکن است ریشه در تجربه آسیب های احساسی، حوادث تلخ کودکی یا اختلال شخصیت و یا زمینه خانوادگی داشته باشد. همچنین اعتماد به نفس پایین، اضطراب و ترس عوامل دیگر پدیدار شدن این اختلال محسوب می شود ولی درهرحال آنچه مسلم است اینکه افراد باید تحت درمان. های تخصصی قرار گیرند وگرنه درحالت پیشرفته این اختلال می تواند مشکلات جدی تری را برای فرد بیمار به وجود آورد.

چند توصیه برای سلامت زنان

گروه خبری //

بسیاری از زنان و مادران بیش از آن که به سلامتی خود اهمیت دهند، نگران سلامتی اطرافیان و اعضای خانواده خود هستند و کمتر به سلامت خود توجه می کنند.

به گزارش ایسنا، نکته مهمی که در توجه به سلامتی وجود دارد این است که در صورتی که مراقب سلامت خود بوده و به آن اهمیت بیشتری دهید، شرایط بهتری برای نگهداری و مراقبت از دیگران نیز خواهید داشت. به همین منظور رعایت نکات زیر به نقل از پایگاه اطلاع رسانی «جی آرام ای دی سنتر» صرف نظر از سن و وضعیت سلامت عمومی زنان می تواند به سلامتی بهتر آن ها کمک کند:

۱) پرهیز از استعمال دخانیات

ترک و اجتناب از استعمال دخانیات، احتمال ابتلا به بیماری های ریوی و قلبی را تا حد زیادی کاهش می دهد.

۲) چکاپ سالانه

این عادت می تواند شانس تشخیص زودهنگام بیماری یا مشکلات سلامتی مزمن را افزایش دهد که به نوبه خود شانس شما را برای درمان اختلالات و بیماری هایی که با آن ها درگیر می شوید، افزایش می دهد. مواردی همچون کلسترول و فشار خون، دیابت، سرطان پوست، غربالگری کولورکتال (روده بزرگ)، غربالگری پوکی استخوان، معاینات پستان و ماموگرافی و معاینه لگن و پاپ اسمیر باید به طور منظم از سوی پزشک بررسی و انجام شود. هر ساله به پزشک خود مراجعه کنید. حتی اگر احساس می کنید از وضعیت سلامت عمومی خوبی برخوردارید، بررسی منظم سلامت و غربالگری سلامتی می تواند احتمال تشخیص زودهنگام بیماری ها را افزایش دهد.

۳) خواب منظم و کافی

خواب منظم علاوه بر مبارزه با علائم پیری، هوشیاری ذهنی را تقویت کرده و به شما کمک می کند تا استرس خود را کنترل کنید.

۴) دوری از نور خورشید در ساعات اوج تابش

از قرار گرفتن در آفتاب بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر خودداری کنید. اگر مجبور به بیرون رفتن در این ساعات هستید، از کرم ضد آفتاب با طیف وسیع با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید.

۵) فعالیت بدنی

ورزش و فعالیت بدنی را بخشی مهم از زندگی خود قرار دهید. حتی اگر فقط ۲۰ دقیقه در روز وقت داشته باشید، یک عادت مادام العمر برای انجام فعالیت های منظم به نفع قلب سالم شماس و به شما در کنترل وزن و میزان استرس تان کمک می کند. یک فعالیت بدنی شامل ۲۰-۳۰ دقیقه

فعالیت روزانه قلبی

(مانند پیاده روی، دویدن، شنا، تند راه رفتن یا دوچرخه سواری) برای سلامت قلب، مدیریت وزن و کاهش استرس توصیه می شود. به خصوص با افزایش سن، ممکن است ورزش های روزانه شامل وزنه یا سایر فعالیت های تمرینی قدرتی که به جلوگیری از بین رفتن تراکم استخوان و توده عضلات کمک می کنند، مفید باشد. خبر خوب در مورد ورزش این است که هیچ وقت برای شروع آن دیر نیست. حتی اگر از ۵۰ سالگی گذشته باشید و سابقه زیادی در آمادگی جسمانی ندارید، باز هم می توانید «از فعالیت های کوچک شروع کنید» و یک تمرین منظم را انجام دهید که به شما کمک کند سلامت عمومی خود را بهبود بخشید.

۶) تغذیه مناسب

تغذیه مناسب و رژیم غذایی سالم را در اولویت

باورهای فرهنگی؛

از عمده ترین دلایل

خشونت علیه زنان

گروه خبری //

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز با بیان اینکه باورهای فرهنگی و مشکلات اجتماعی عمده ترین مسائلی هستند که می توانند خشونت علیه زنان را به وجود آورند، گفت: همه ارگان ها، متولیان فرهنگی و رسانه ها باید به دنبال ایجاد این فرهنگ باشند که

جنسیت و نژاد مهم نیست و آنچه اهمیت دارد، انسان بودن است.

ذبیح الله عباسپور در گفت وگو با ایسنا، اظهار کرد: خشونت علیه زنان به دلیل "جنسیت" در تمام دنیا مشاهده می شود و به شکل های مختلف رخ می دهد. برخی فکر می کنند که خشونت تنها فیزیکی است، در صورتی که خشونت می تواند جنسی، عاطفی و روانی باشد. وی افزود: هنگامی که فرد با استفاده از قدرت فیزیکی قصد دارد به هدف خود برسد، دراین میان ممکن است به شخص مقابل آسیب روحی، جسمی وارد کند و یا ممکن است فرد جان خود را از دست بدهد. خشونت های زناشویی تنها متخصص زنان نیست بلکه به صورت محدودتر در زنان نسبت به مردان نیز دیده می شود، البته خشونت فیزیکی در این موارد کمتر است. عباسپور گفت: آمار جهانی، سالانه خشونت ۱۰ تا ۶۰ درصدی نسبت به زنان را گزارش می دهد. در جهان مطالعات بسیاری انجام شده که نشان می دهد در کشورهای توسعه یافته خشونت علیه زنان کمتر است اما در انگلیس خشونت علیه زنان، سالانه بین ۳۹ تا ۶۰ درصد گزارش شده است. در اروپا ۳۳ درصد زنان حداقل برای یکبار خشونت را تجربه کرده اند. عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز ادامه داد: در سال ۹۶ در کشور پژوهشی در این خصوص انجام شد؛ این پژوهش نشان داد که تقریبا ۶۶ درصد زنان ایرانی در طول عمر خود حداقل یکبار خشونت را تجربه کرده اند که بیشترین نوع آن، خشونت روانی و کلامی بود. عباسپور با بیان اینکه خشونت علیه

زنان می تواند باعث ایجاد اختلالات روانی، افسردگی و اضطراب در زنان شود، گفت: از آنجایی که زن در فرهنگ ما کانون خانواده و مرکز عواطف و محبت به حساب می آید بنابراین ممکن است انتظارات بسیار زیادی از زن به وجود آید. به نظر می آید این زنان آسیب هایی به مراتب گسترده تر نسبت به دیگر زنان می بینند. گاه مواردی وجود داشته که آنقدر به زن آسیب روانی وارد شده که همسر خود را به قتل رسانده است و یا در برخی موارد دیده شده که زن شرایط را کاملا می پذیرد و گلابه ای نمی کند. این مشاور خانواده با اشاره به دلایل ایجاد خشونت های خانگی نسبت به زنان، بیان کرد: خشونت ممکن است دلایل متعددی داشته باشد؛ معمولا خشونت های خانگی در دیگر فرهنگ ها به دلیل مسائل مالی، جنسی، مصرف الکل و مواد مخدر، بیکار بودن همسر و یا اختلاف بر سر فرزندان است اما در کشور ما، یکی از دلایل اصلی خشونت علیه زنان، دخالت خانواده های طرفین است. علاوه بر این، مشکلات اجتماعی و یا گذشته افراد نیز در ایجاد خشونت موثر است. عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز با اشاره به انجام یک پژوهش برای بررسی علل ایجاد خشونت های خانگی در دانشگاه شهید چمران اهواز، گفت: در این پژوهش مشخص شد که اولین دلیل بروز خشونت های خانوادگی، اختلالات شخصیتی و نبود امنیت روانی است که به تجربه های فرد در گذشته بازمی گردد. وی ادامه داد: علت دیگر ایجاد خشونت علیه زنان، «باورهای جنسیتی» است؛ وقتی در یک فرهنگ، ملاک زن خوب و مرد خوب تعریف می شود، مرد بخش قوی جلوه داده می شود و همواره گفته می شود که مرد نباید احساسات خود را بروز دهد. این مسائل می توانند باعث شکل گیری خشونت در مردان شود. علاوه براین، فشار اقتصادی و مشکلات شغلی می توانند باعث به خطر افتادن

سلامت روان مردان و حساس تر شدن آن ها نسبت به محرک های اجتماعی شود که خود می تواند عامل بروز خشونت شود. عباسپور اظهار کرد: انسان سالم کسی است که احساسات منفی و مثبت را به همسر خود نشان دهد. اینکه فردی ناراحت بودن خود را به همسرش ابراز دهد، مساله بدی نیست اما اعمال خشونت به قصد آسیب به همسر قابل قبول نیست. وی با اشاره به راهکارهای کاهش خشونت علیه زنان، گفت: مشکلات اجتماعی و باورهای فرهنگی، عمده ترین مسائلی هستند که می توانند خشونت علیه زنان را به وجود آورند. همه ارگان ها، متولیان فرهنگی و رسانه ها باید به دنبال ایجاد این فرهنگ باشند که جنسیت و نژاد مهم نیست و آنچه اهمیت دارد "انسان بودن" است. ما باید به این موضوع باور داشته باشیم و در این جهت برنامه ریزی کنیم. علاوه بر این، باید آموزش زوجین مدنظر قرار گرفته شود و روابط زناشویی، مهم تلقی شوند.

عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز با اشاره به اینکه باید الگوهای رابطه زناشویی را در جامعه نمادسازی کرد و زن و مرد را به عنوان دو انسان برابر در نظر گرفت، تاکید کرد: برخی از فیلم ها موضوع زن ذلیلی، مردسالاری یا زن سالاری را ترویج می دهند که تاثیر بدی بر جامعه دارند.

این مشاور خانواده با تاکید بر اینکه زن و مرد حق و حقوق برابر دارند، تصریح کرد: آموزش عالی و آموزش و پرورش همیشه تعیین کننده هستند. در کتب درسی می توان محتواها و آموزش هایی برای اعتلای ارزش انسانیت تولید کرد و نباید جنسیت را پررنگ کرد. بعضا برخی از افراد تصمیم گیرنده، دارای باورهای جنسیتی هستند و در نتیجه، نه تنها تلاشی برای اعتلای انسانیت نمی کنند، بلکه به دیگران برچسب فمینیست بودن می زنند و جلوی فعالیت بقیه را می گیرند.