

فعالیت فیزیکی به حفظ عضلات در میانسالی کمک می کند

به گفته محققان، تغییرات هورمونی در طول یائسگی موجب کاهش توده عضلانی می شود، اما فعالیت فیزیکی می تواند این روند را کاهش دهد. به گزارش مهر، از دست دادن استروژن در دهه ۵۰ سالگی عمر زنان بر عضلات و ماهیچه‌ها تأثیر می‌گذارد و منجر به کاهش حجم عضلات می‌شود. فعالیت فیزیکی در تمامی انواع آن به حفظ توده عضلانی در میانسالی کمک می‌کند. «هانا کارینا جوبی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ییواسکیلا فنلاند، در این باره می‌گوید: «ما می‌دانیم که استروژن در تنظیم ویژگی‌های عضلانی نقش دارد. ما دریافتیم که کاهش توده عضلانی در اوایل شروع دوره یائسگی اتفاق می‌افتد.»

در مطالعه فعلی، اندازه عضله در زمان قبل از یائسگی و دقیقاً بعد از ورود به دوره یائسگی، زمانی که عادت ماهیانه به طور دائم قطع شد، اندازه گیری شد. میانگین سنی زنان در شروع مطالعه ۵۱.۵ سال بود و در ۵۳ سالگی اندازه گیری عضلات انجام شد. ما مشاهده کردیم در طول مدت ۱.۵ سال بعد از ورود به دوره یائسگی کامل، کاهش حجم عضلات به طور میانگین یک درصد بود، جویی در ادامه می‌افزاید: «این میزان تغییر مشاهده شده زیاد نیست، اما نشان می‌دهد که روند نزولی ماهیچه‌ها در کوتاه مدت اتفاق می‌افتد و می‌تواند بر متابولیسم تأثیر داشته باشد، چراکه عضلات تنظیم کننده‌های مهم متابولیسم کل بدن هستند.»

زنان با سرعت بیشتری در نتیجه افزایش استرس و اضطراب پس از سوانح و رویدادهای سخت به احتمال زیاد وابسته به انواع مواد می‌شوند. از این رو زنانی که دچار سوء مصرف مواد می‌شوند مشکلات روحی و جسمی شدیدتری را تجربه و نسبت به مردان با عواقب منفی بیشتری در حوزه سلامت فردی و اجتماعی مواجه می‌شوند

روانگردان‌ها بعد از ۴ سال «زنان» را به آخر خط می‌رسانند

◆ گروه خبری //

معاون پژوهشی موسسه کادراس با تاکید بر تاثیر والدین در پیشگیری از اعتیاد، می‌گوید: تحقیقات حاکی از آن است که نظارت ضعیف والدین و ساعت‌های طولانی تنها در خانه ماندن فرزندان به شدت با مصرف مواد در ارتباط است.

منصور براتی در گفت‌وگو با ایسنا، نقش خانواده را هم در حوزه پیشگیری و هم در درمان اعتیاد انکارناپذیر می‌داند و با اشاره به تاثیر سبک فرزندپروری بر اعتیاد اقشار آسیب‌پذیر می‌گوید: روش‌های فرزندپروری در ابتلاء افراد به اعتیاد نقش دارند. در خانواده‌هایی که روش فرزندپروری آنها آسان‌گیری است و فرزند در این خانواده‌ها حکومت می‌کند، خطر ابتلاء به اعتیاد بیشتر است، زیرا کنترل خانواده بر فرزند خود کم است. همچنین در خانواده‌هایی که بسیار سخت‌گیری

می‌کنند و شرایط سختی را برای فرزندان به وجود می‌آورند نیز خطر ابتلاء فرزند به سوء مصرف مواد بیشتر است. پس محیط خانواده با توجه به شرایط فعلی زندگی اجتماعی باید از تعادل برخوردار باشد؛ به عبارتی والدین نه مستبد و نه آسان‌گیر باشند.

معاون پژوهشی موسسه کادراس معتقد است که والدین باید مهارت‌های زندگی اجتماعی مانند آموزش «نه گفتن»، اعتماد به نفس، سازگاری محیطی، انتخاب دوستان و... را آموزش دهند، چراکه گسترش این امر نقش مهمی در ایجاد و محافظت از خطر ابتلاء به اعتیاد دارد. از سویی دیگر وجود پیوند عاطفی قوی بین فرزندان و والدین به ویژه مادر باعث رشد شخصیتی مناسب و سازش‌یافته در نوجوان می‌شود و می‌تواند به عنوان نیرویی قوی از نوجوان در برابر مصرف مواد محافظت کند.

بنابر اظهارات براتی، والدینی که ارزش‌های مشخصه ندارند، مهربانی و عطوفت کمتری دارند یا مادرائی که آرامش روانی کافی ندارند و کنترل کمی بر کودکانشان دارند، فرزندان‌تری تربیت می‌کنند که ممکن است در دوره نوجوانی در معرض مشکلات متفاوتی قرار گیرند. بنابراین فقدان حمایت والدین و نظارت آنها منجر به پیوند خانوادگی ضعیف، مشکلات شخصیتی و ارتباط فرد با همسالان مصرف‌کننده مواد و سوء مصرف مواد می‌شود.

وی با بیان اینکه فرزندان به شدت به نظارت والدین وابسته‌اند، ادامه می‌دهد: تحقیقات حاکی از آن است که نظارت ضعیف والدین و ساعت‌های طولانی تنها در خانه ماندن



که آیا نگاهی که در حوزه اعتیاد مردان وجود دارد را می‌توان به اعتیاد زنان نیز تسری داد؟ بیان می‌کند: اعتیاد زنان امروزه به عنوان گروهی که بسیار حساس و آسیب‌پذیر هستند ابعاد متفاوتی را دربرگرفته است. به طور کلی اعتیاد زنان در مقایسه با مردان به دلیل اختلافات جنسیتی و اجتماعی، متفاوت و دارای اثرات شدیدتری بر فرد و جامعه است.

● زنان بیشتر از مردان تحت تاثیر عواقب سوء مصرف مواد هستند

به گفته معاون پژوهشی موسسه کادراس و بر اساس مطالعات انجام شده، مردان بیشتر از زنان به مصرف مواد گرایش دارند اما زنان در مقایسه با مردان، بیشتر تحت تأثیر عواقب سوء مصرف مواد قرار می‌گیرند. زنان با سرعت بیشتری در نتیجه افزایش استرس و اضطراب پس از سوانح و رویدادهای سخت به احتمال زیاد وابسته به انواع مواد می‌شوند. از این رو زنانی که دچار سوء مصرف مواد می‌شوند مشکلات روحی و جسمی شدیدتری را تجربه و نسبت به مردان با عواقب منفی بیشتری در حوزه سلامت فردی و اجتماعی مواجه می‌شوند. همچنین، زنان اغلب در قطع مصرف مواد اعتیادآور با مشکلات بیشتری روبه رو و مستعد عود مجدد هستند.

● وضعیت آماری زنان معتاد

برای در دومین روز از هفته مبارزه با مواد مخدر که توسط موسسه کادراس با عنوان «خانواده، اقشار آسیب‌پذیر و اعتیاد» نامگذاری شده است، به ارائه وضعیت آماری اعتیاد زنان در کشور پرداخت و با بیان اینکه در ایران طی دو دهه گذشته شاهد تغییر ناگهانی در تعداد زنان معتاد هستیم، ادامه می‌دهد: در سال



فرزندان به شدت

با مصرف مواد در ارتباط است. البته نظارت زمانی موثر است که زمینه ارتباطی مناسب والدین با فرزندان فراهم شده باشد. زمانی نظارت می‌تواند مفید باشد که روابط گرم و صمیمانه‌ای بین والدین و فرزندان وجود داشته باشد؛ اعمال نظارت در غیر این شرایط نتیجه مناسبی نخواهد داد و منجر به عکس‌العمل‌های

شدیدی در نوجوان می‌شود.

این پژوهشگر حوزه اعتیاد می‌افزاید: نظارت بر رفتار فرزندان یکی از مهارت‌های ارتباطی است که والدین متناسب با رشد فرزندان به کار می‌برند تا با آنها در مورد نگرانی‌های خود از بعضی رفتارها صحبت و از رفتار و فعالیت‌های فرزندان آگاه باشند اما نظارت به مفهوم مراقبت از فرزندان است، مراقبت از اینکه فرزندان با چه کسی در ارتباط است و طی روز چه کارهایی انجام می‌دهد، در این معنا نظارت مهارتی است که دربردارنده‌ی ارتباطات و نظم خانوادگی صحیح است. این کار شامل تبادل اطلاعات، شفاف‌سازی انتظارات از فرزندان، تعیین حد و حدود در مواقع لازم و انتخاب شیوه صحیح برای نگه داشتن آن حد و حدود است. براتی در بخش دیگری از این گفت‌وگو به موضوع اعتیاد زنان اشاره می‌کند و در پاسخ به این سوال

روز «دختر» برای دختران غریب

دختران حدود نیمی از جامعه بشری را تشکیل می‌دهند و از جایگاه برابری برخوردار هستند،



غزاله ماندگاری

ghazalehmandegari1996@gmail.com

ازجوامع به دلایلی اعم از کونه‌بینی، خرافات، نداشتن دانش کافی و دلایل متعدد دیگر، دختران مورد ظلم قرار گرفته‌بوند.

با پیشرفت علم و بالا رفتن سطح آگاهی جامعه، جایگاه دختر نقش به‌سزایی به‌خود گرفت. امروزه دختران موفق زیادی در عرصه‌های هنری، ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و غیره در جامعه حضور دارند و باعث افتخار یک ملت نیز هستند. در سال ۱۳۸۵ رویدادی تأثیرگذار برای دختران کشورمان اتفاق افتاد. شورای عالی انقلاب فرهنگی، براساس پیشنهاد فرهنگسرای دختران، روز مبارک تولد حضرت فاطمه معصومه(س) را به عنوان «روز ملی دختران» تصویب کرد و بر همین اساس نیز طی جشنی در روز میلاد آن حضرت، اولین سالروز ملی دختران گرامی داشته شد و فرهنگسرای دختران به عنوان دبیرخانه دائمی روز ملی دختران انتخاب شد.

در اولین روز ماه ذی القعدة در ایران جلسات و نشست‌هایی برای نقش جامعه دختران و اهمیت آنان مورد بحث قرار می‌گیرد. اما امسال این جشن با مضمون دیگری مورد بحث قرار می‌گیرد. سال ۹۹، روز دختر را متفاوت سپری می‌کند! پدران حساسیت قابل‌توجه‌ای به دختران دارند، نقش پدر را در زندگی دختران و شخصیت، باورها و تصورشان از جنس مخالف و یافتن هویت جنسی، بسیار حائز اهمیت است. اما سوا لی در ذهن ایجاد می‌شود که چگونه یک پدر می‌تواند فرزند خود را به قتل برساند؟ از اوایل خردادماه، اینگونه خبرها زیاد شنیده شده‌است، کوثر ۲۳ ساله، پس از ۸ سال زندگی مشترک با همسرش و آزار واذیت‌هایی که طی این چندسال بر او تحمیل شد، در ۵ خردادماه توسط همسرش درآینما رودان با اسلحه شکاری کشته شد.

۳روز بعداز این حادثه، در شمال کشور خبر قتل رومینا دختر ۱۳ ساله اهل گیلان به دست پدرش ۸۹ خردادماه، رسانه‌ای شد. رومینا اصرار به ازدواج با مردی ۳۰ ساله را داشت و زمانی که با مخالفت شدید خانواده مواجه شد، تصمیم به فرار از خانه را گرفت. طولی نکشید نیروهای انتظامی موفق شدند رومینا را به خانه برگردانند و چند روز بعداز این ماجرا خبر فوت رومینا با داس آن هم به‌دست پدرش شهر را بر کرد.

بعد از ماجرای قتل رومینا، فاطمه زن ۱۹ساله آبادانی، به اجبار تن به ازدواج با پسرعمویش داد و با دوستش به مشهد فرار کرد اما همسرش او را پیدا کرد و به آبادان بازگرداند. پدر فاطمه قصد داشت با خوراندن قرص به دخترش، او را به کام مرگ بکشاند که مادر مانع این کار شد. طولی نکشید که در ۲۳ خردادماه، همسر فاطمه با دست خون‌آلود در کنار سر بریده شده‌ی فاطمه دستگیر شد.

چهارمین قتل ۲۶ خردادماه، دختر ۲۲ ساله کرمانی به نام ریحانه عامری بود که با سرنوشتی شبیه به رومینا اشرافی در قتل ناموسی به‌دست پدرش با تبر به قتل رسید. جرم ریحانه فعالیت در شبکه‌های مجازی و بهانه‌ای پدر برای کشتن‌اش دیر به خانه آمدن بود. این موارد «دختر کشی»، «همسر کشی» یا «قتل‌های ناموسی» در جامعه بسیار اتفاق می‌افتد و تنها درصد کمی از آن‌ها رسانه‌ای می‌شود، اکثر متهمان این چنین جرم‌ها پس از مدتی آزاد می‌شوند، اینگونه افراد به عنوان پدر الکویی برای فرزندان خود و باعث ترویج رفتارهای ناهنجار در جامعه می‌شوند. جامعه باید راهکارهایی را برای دفاع از حقوق این دختران و پایمال نشدن خون‌شان درنظر گیرد تا به‌توان جامعه‌ای سالم‌تر و بی‌خشونت داشته باشیم.

یادداشت

تسهیلات و حمایت‌های بهزیستی از زنان بدون همسر

◆ گروه خبری //

مدیرکل دفتر توانمندسازی زنان و خانواده سازمان بهزیستی کشور از پوشش بیش از ۷۰ هزار زن دارای همسر متوفی (بیوه) خبر داد و حمایت‌های اقتصادی و اجتماعی بهزیستی به این زنان را تشریح کرد.

فاطمه عباسی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به روز جهانی زنان بیوه (۲۳ ژوئن) با بیان اینکه در مجموع ۲۵۰ هزار خانوار زن سرپرست شامل ۴ گروه زنان دارای همسر متوفی، زنان مطلقه، زنان دارای همسر از کارافتاده و دختران و زنان خود سرپرست تحت پوشش بهزیستی هستند، گفت: از این تعداد بیش از ۷۵ هزار زن دارای همسر متوفی هستند. سازمان بهزیستی در یک بخش حمایت مستمر از خانوارهای نیازمند تحت پوشش انجام می‌دهد که با توجه به بعد خانوار از ۱۰۸ هزار

تومان تا ۵۱۶ هزار تومان به تمام این ۲۵۰ هزار خانوار پرداخت می‌شود. وی با اشاره به اجرای برنامه‌های توانمندسازی برای این زنان افزود: یکی از این طرح‌ها تشکیل گروه‌های همیار زنان سرپرست خانوار است که با هدف توسعه اجتماعی، ارتقای خودباوری و کاهش آسیب‌های اجتماعی این جامعه هدف فعالیت می‌کند. در واقع سازمان بهزیستی کشور با هدف توانمندسازی زنان و خارج کردن آنها از چرخه نیازمندی اقدام به تاسیس گروه‌های همیار کرده است و تا الان حدود ۱۴۰۰ گروه با عضویت ۷۰۰۰ زن سرپرست خانوار تشکیل شده است. در این طرح گروه‌های همیار متشکل از خود زنان سرپرست خانوار هستند که هر ۵ تا ۷ نفر یک گروه تشکیل می‌دهند و به هر گروه ۳۰ میلیون تومان به شکل بلاعوض برای اشتغالزایی گروهی پرداخت می‌شود. وی افزود: برنامه دیگری هم که برای توانمندسازی این افراد وجود دارد

«برنامه تامین مالی خرد با رویکرد بانکداری پیوندی» است. چون بعضی از افراد با مشکل تامین ضامن رو به رو هستند در این برنامه هم برای زنان سرپرست خانوار و هم جوانان آسیب‌پذیر و نیازمند مناطق حاشیه‌ای و روستاها در همکاری با بانک کشاورزی و موسسه تاک به آنها وام پرداخت می‌شود. حدود ۳۹۰۰ گروه خودیار الان تشکیل شده‌اند. عباسی با اشاره به طرح آماده سازی شغلی این زنان به دنبال برنامه‌های توانمندسازی گفت: این طرح به شکل تک نفره است که فرد ابتدا آموزش‌های کارآفرینی، کسب و کار، فنی- حرفه‌ای و آشنایی با قوانین کار را دریافت می‌کند و سپس پروژه‌ای را تعریف کرده و بر اساس طرح ۱۵ میلیون تومان به شکل بلاعوض دریافت می‌کند.

وی در خصوص چترهای حمایتی بهزیستی نیز گفت: در این مورد بیمه اجتماعی زنان و دختران روستایی و عشایر وجود دارد که سازمان

بهزیستی کشور و صندوق بیمه روستایی عشایری با هم بیش از ۵۱ هزار نفر از زنان و دختران روستایی را بیمه اجتماعی کرده‌اند. افراد تحت پوشش این بیمه بعد از بازنشستگی می‌توانند مستمری دریافت کنند. بیمه تامین اجتماعی زنان سرپرست خانوار شهری نیز وجود دارد که حدود ۵۰ هزار نفر هستند. در بخش روستایی سالانه ۳۳۰ هزار تومان از سوی بهزیستی و در بخش شهری ماهی ۱۵۰ هزار تومان پرداخت می‌شود. مدیرکل دفتر توانمندسازی زنان و خانواده سازمان بهزیستی تصریح کرد: برای خانوارهای نیازمند کمک به پرداخت ودیعه مسکن تا ۶ میلیون تومان پرداخت می‌شود. همچنین کمک هزینه شهریه دانشگاه این زنان یا فرزندانشان پرداخت می‌شود که الان ۱۴ هزار دانشجوی عضو خانواده از آن استفاده می‌کنند. همچنین بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان خانوارهای تحت پوشش در حال انجام است که به ۷۷ هزار نفر کمک هزینه تحصیلی پرداخت می‌شود. به گفته عباسی تسهیلات معافیت سربازی برای یکی از فرزندان پسر زنان سرپرست خانوار که فاقد همسر هستند نیز از دیگر برنامه‌های حمایتی است که برای زنان سرپرست خانوار اجرا می‌شود.