

ساده‌انگاری جامعه نسبت به سقط جنین

✿ سرویس زندگی

به گفته یک جراح متخصص زنان و زایمان، متأسفانه تعداد قابل‌ملاحظه‌ای حتی در بین خانواده‌های متدین سقط را خیلی ساده می‌انگارند و تصور می‌کنند که چون پدر و مادر هستند، حق دارند راجع به جنین خودشان تصمیم بگیرند و به هر طریقی شده راهی برای سقط پیدا می‌کنند؛ در حالی که این مسئله عوارض جانبی خطرناکی در پی دارد. متأسفانه امروزه نسبت به دهه‌های قبل خانواده‌ها ساده‌تر به سقط‌جنین فکر می‌کنند و برخی افراد اقدام به سقط‌های غیرقانونی می‌کنند. «دکتر شیرین نیرومنش» جراح متخصص بیماری‌های زنان و زایمان، فلوشیپ پریناتولوژی یا حاملگی‌های پرخطر در گفت‌وگو با یک رسانه با اشاره به این موضوع گفت: «استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری که سال‌های قبل به طور رایگان در اختیار خانواده‌ها و جوان‌ها بود، چند سالی است که ممنوع شده و به همین سبب، متأسفانه میزان حاملگی‌های ناخواسته در کشور افزایش‌یافته است.» او استفاده نکردن از روش‌های پیشگیری از بارداری و افزایش بارداری‌های ناخواسته را بویژه در سال های ابتدای زندگی مشترک را در افزایش سقط جنین مؤثر دانست و افزود: « زوج‌های جوان بدون توجه به عوارض و قتل عمد بودن سقط‌جنین، با استفاده از روش‌های غیرقانونی یا قرص‌ها اقدام به سقط‌جنین می‌کنند.» این متخصص زنان و زایمان تأکید کرد: «متأسفانه تعداد قابل‌ملاحظه‌ای حتی در بین خانواده‌های متدین سقط را خیلی ساده می‌انگارند و تصور می‌کنند که چون پدر و مادر هستند، حق دارند راجع به جنین خودشان تصمیم بگیرند و به هر طریقی شده راهی برای سقط پیدا می‌کنند؛ در حالی که این مسئله عوارض جانبی خطرناکی در پی دارد.»



✿ سقط‌جنین تنها در برخی موارد مجاز است

نیرومنش، ناقص‌الخلقه بودن جنین را یکی از عوامل جواز سقط‌جنین عنوان کرد و گفت: «یک تعداد بسیار کمی از افراد هستند که در غربالگری‌ها متوجه نقص در جنین شده و از آنجایی‌که جنین باعث عسرو هرج در خانواده می‌شود، بر اساس فتوای قبلی بسیاری از مراجع، دریافت مجوز قانونی سقط‌جنین برای این افراد وجود دارد.» این متخصص زنان و زایمان به مورد دیگری از جواز شرعی سقط‌جنین اشاره کرد و گفت: «از آنجایی‌که سلامتی مادر از هر چیزی مهم‌تر است، در مواردی که ادامه حاملگی خطر جانی برای مادر به همراه دارد می‌توان به‌راحتی از پزشکی قانونی مجوز سقط‌جنین دریافت کرده و در شرایط علمی و مراکز دولتی یا خصوصی به طور قانونی بستری شد و اقدام به سقط‌جنین کرد. مثل مادری که بیماری قلبی شدید، فشارخون بالا، بیماری کبدی و کلیوی، سرطان و... دارد و بنا بر نظر پزشک متخصص ادامه بارداری برای او خطرناک است. لازم به ذکر است که سقط‌جنین در این موارد خطر آن‌چنانی ندارد.»

نیرومنش با بیان اینکه سقط‌جنین اگر در مرکز درمانی مجهز، زیر نظر پزشک متخصص و با مجوز انجام گیرد، دارای عوارض بسیار کمی است، گفت: «سقط‌جنین در مراکز قانونی

چون با تشخیص درست و بر اساس نظارت و تجربه پزشکان انجام می‌شود دارای عوارض کمی است. در این موارد از داروها یا به‌ناچار از کورتاژ استفاده می‌شود.» این متخصص زنان و زایمان تأکید کرد:

✿ برخی زوجین در غربالگری‌ها متوجه نقص در جنین شده و بر اساس فتوای قبلی بسیاری از مراجع، دریافت مجوز قانونی سقط‌جنین برای این افراد وجود دارد

«متأسفانه گاهی برخی افراد آن‌قدر مستاصل می‌شوند که می‌خواهند به هر طریقی جنین را از بین ببرند، به همین دلیل با پرداخت هزینه‌های گزاف به مراکز غیرقانونی و زیرزمینی مراجعه می‌کنند. براساس گزارش‌های به دست آمده، سقط جنایی در این مراکز توسط افراد نابلد و با استفاده از وسایلی غیراستریل انجام می‌شود و به همین دلیل سقط‌خطراتی برای مادر به همراه دارد.» او با اشاره به خطرات سقط غیرقانونی در مراکز غیربهداشتی گفت: «این‌گونه سقط‌های جنایی باعث عفونت، خونریزی باقی‌ماندن قطعاتی از جنین یا

✿ مشاوره

خشم چگونه با اختلالات روان در ارتباط است؟

✿ سرویس زندگی

خشم به اشکال مختلف بر سلامت جسم و روان ما اثر می‌گذارد. افرادی که به طور مداوم و مکرر با خشم مواجه می‌شوند، ممکن است با مشکلات جدی در سلامت روان روبه‌رو شوند. اختلالاتی مانند استرس و اضطراب، افسردگی، اعتیاد و عدم ارتباط صحیح با دیگران از جمله مشکلاتی هستند که افراد خشمگین به آن دچار می‌شوند. خشم یک احساس قدرتمند است که به دلیل آزار، ناامیدی، احساس صدمه دیدن یا ناامیدی در افراد ایجاد می‌شود. همانطور که این احساس می‌تواند سبب تغییرات مثبت در افراد شود، خشم سرکوب‌شده هم می‌تواند منجر به پیامدهای مخرب طولانی مدت برای مغز و بدن شود. افرادی که به طور مداوم و مکرر با خشم مواجه می‌شوند، ممکن است با مشکلات جدی در سلامت روان روبه‌رو شوند. اختلالاتی مانند استرس و اضطراب، افسردگی، اعتیاد و عدم ارتباط صحیح با دیگران از جمله مشکلاتی‌اند که افراد خشمگین به آن دچار می‌شوند.

✿ ارتباط خشم با اضطراب و استرس

مطالعات نشان داده خشم و اضطراب می‌توانند به یکدیگر تبدیل شوند. وقتی فرد مضطرب در موقعیت تهدیدآمیز قرار می‌گیرد به شکل ناخودآگاه خشم را به عنوان راهی برای فرار از شرایط موجود انتخاب می‌کند. خشم بخش جنگ و گریز مغز را فعال می‌کند. این مساله تشدید اضطراب را به همراه دارد. همچنین بروز شدید خشم می‌تواند فرد را دچار اضطراب کند. این اضطراب ممکن است به دلیل نگرانی از قضاوت دیگران در مورد رفتار فرد هنگام عصبانیت باشد.

خشم همچنین با فعال کردن سیستم بیولوژیک بدن، باعث ترشح هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود و به عنوان یک عامل افزایش‌دهنده استرس عمل می‌کند. قرار گرفتن در محیط یا شرایط استرس‌زا باعث تضعیف سیستم ایمنی شده و در این شرایط افراد زودتر از حالت عادی عصبانی می‌شوند.

✿ رابطه خشم با افسردگی

یکی از دلایل موثر بر افسردگی خشم است. خشم سرکوب‌شده یا خشم درونی در افراد افسرده رایج است و می‌تواند افسردگی را هم تشدید کند. خشم اگر بخشی از اختلال افسردگی باشد به شکل تحریک‌پذیری، خصومت و حملات خشم خود را نشان می‌دهد. فرد افسرده نسبت به مسائل ساده و بی‌اهمیت تحریک‌پذیر است، به سرعت عصبانی می‌شود و واکنش منفی نشان می‌دهد. خصومت، اما یک مرحله بالاتر از تحریک‌پذیری است و فرد افسرده خشم خود را به دیگران ابراز کرده و با آنان دشمنی می‌کند. در حملات خشم، فرد افسرده خیلی سریع و شدید خشم خود را ابراز می‌کند و حتی ممکن است میزان بروز خشم فرد نسبت به موقعیت، نامتناسب بوده و به واسطه مسائل بی‌اهمیت ایجاد شده باشد. علت خشم مرتبط با افسردگی ممکن است اختلال در عملکرد سروتونین باشد. به بیان دیگر، برهم خوردن تعادل مواد شیمیایی در مغز ممکن است روی خشم، افسردگی و زودرنجی تأثیر بگذارد.

بندرعباس. سه راه گمرک . کوچه ربوروی نمایندگی ایرانخودرو . مرکز

مشاوره آرامش تلفن ۳۳۳۴۰۶۲۴

راهنمای گام به گام کاشت باغ خانگی در بهار

✿ سرویس زندگی

تا به حال به فضای حیاط خانه‌تان فکر کرده‌اید؟ به اینکه از این فضا استفاده مطلوبی کنید! به اینکه بتوانید بعضی مواد خوراکی را بکارید! فصل بهار بهترین زمان برای این است که آستین‌ها را بالا بزنید و حیاط خانه را از یک فضای بی‌استفاده به یک مکان برای استقلال در خرید برخی صیفی‌جات و سبزی‌جات تبدیل کنید.

حیاط خانه یک فضای مطلوب برای تهیه برخی میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات است. اگر زود بچونبید هنوز دیر نشده هنوز فصل بهار باقی مانده و فرصت باقی است. پس سریع‌تر برنامه‌ریزی‌های خود را انجام دهید تا شاهد ریشه دواندن درخت‌ها و بوته‌های زیبا در حیاط خانه‌تان باشید. با ما همراه باشید تا شما را راهنمایی کنیم چگونه حیاط خانه خود را در این بهار به یک باغ خوراکی تبدیل کنید؟! در اینجا پنج نکته تخصصی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا در بهار امسال در باغ خودتان قدم بردارید.

✿ موقعیت مکانی مشخص خود را برای باغ خود انتخاب کنید

ابتدا به فضایی که قصد پرورش و رشد گیاهان خود را دارید فکر کنید. حیاط است؟ پشت بام؟ طاقچه؟ حیاط خلوت؟

سپس دریابید که کدام نوع از میوه‌ها و سبزیجات در آن منطقه به خوبی رشد می‌کنند. برای این موضوع باید به میانگین دمای سالانه آن مکان، نوع خاک، آفتابگیر یا سایه بودن آن دقت کنید.

✿ از سالم بودن خاک منطقه مورد نظر مطمئن شوید

اطمینان از سالم بودن خاک یکی از اولین کارهایی است که باید هنگام راه اندازی باغ انجام دهید. بافت خاک را در نظر بگیرید. این مقدار خاک رس، ماسه و



سیلت در زمین است. ایده‌آل‌ترین خاک، خاکی است که از خاک رس، ماسه و سیلت تشکیل شده باشد. گیاهان مختلف به بافت خاک متفاوتی نیاز دارند. به عنوان مثال، هویج و چغندر خاک ماسه‌ای بیشتری می‌خواهند، چون ریشه‌های آن‌ها راحت‌تر می‌توانند نفوذ کنند. گوجه فرنگی برای حفظ آب خاک رس بیشتری می‌خواهد.

سپس ساختار خاک را در نظر بگیرید. ساختار ایده‌آل دانه‌ای یا خرده است. شما می‌توانید این ساختار را با خرید خاک باغچه خود به صورت کیسه ای در فروشگاه سخت افزار یا با کمپوست کردن در خانه به دست آورید. کمپوست با میلیاردها باکتری، قارچ و میکروبی که دارد به رشد ریشه‌های گیاه کمک می‌کند. قدم بعدی تعیین سطح pH خاک است، یعنی خاک چقدر قلیایی است. برای یافتن pH و سایر خواص شیمیایی مثل اینکه آیا خاک سرب دارد یا نه، می

توانید نمونه های خاک را به آزمایشگاه بفرستید. اگر متوجه شدید که در خاک خود سرب دارید، استرس نداشته باشید. هنوز هم می‌توانید میوه و سبزیجات بکارید. در اکثر موارد، گیاهان سرب را در بافت‌های خود جذب نمی‌کنند. ولی روی پوستشون باقی می‌ماند، این یکی از دلایل مهم شستن همه سبزیجات، حتی سبزیجات ارگانیک است.

✿ بذر یا نشا بکارید؟

آیا باید بذر بکارید یا نشا؟ این بستگی به این دارد که با رشد چه چیزی راحت باشید. به طور کلی، یک دانه مانند یک نوزاد است. به مراقبت زیادی نیاز دارد، اما همه نمی‌دانند چگونه آن را برای زنده ماندن کمک کنند. نشاها، گیاهانی که چند اینچ ارتفاع دارند و در گلدان های کوچک رشد می‌کنند، راحت تر رشد می‌کنند، اما آنها نیز هنوز به عشق شما نیاز دارند، اما

قرار نیست زمین بخورند و خشک شوند. اگرچه دانه‌ها اغلب مقرون به صرفه تر از نشا هستند، اما کمتر قابل پیش بینی هستند. سخت است که بدانیم چه تعداد از آنها واقعاً جوانه خواهند زد. اگر تعداد زیادی جوانه بزنند، بیش از حد ازدحام ایجاد می‌شود و برای زنده ماندن با یکدیگر رقابت می‌کنند. بنابراین ممکن است لازم باشد مقداری را بیرون بکشید.

✿ توجه کنید که گیاهان شما به چه مقدار نور خورشید نیاز دارند

گیاهانی که میوه دارند، مانند گوجه فرنگی، اغلب به نور خورشید بیشتری نسبت به سبزیجات برگ‌دار مانند کلم پیچ نیاز دارند. هر گیاهی به یک تن آفتاب نیاز ندارد. یک قانون ساده برای نور خورشید وجود دارد: "اگر میوه را از گیاه

بچینید، به آفتاب بیشتری نیاز دارد. اگر فقط برگ‌ها را می‌خورید، به آفتاب کمتری نیاز دارید." بنابراین گوجه فرنگی، کدو و خیار برای رسیدن به آفتاب نیاز دارند. سبزی های برگ دار، نه چندان. و هر چه میوه کوچکتر باشد به آفتاب کمتری نیاز دارد. ممکن است نور خورشید مورد نیاز برای پرورش گوجه فرنگی را نداشته باشید.

اما ممکن است بتوانید گوجه‌فرنگی‌های طلایی آفتابی را که می‌توانند به قطر نیم اینچ کوچک باشند پرورش دهید. پس نوع نشا و بذر خود را با نور خورشیدی که دارید انتخاب کنید.

✿ در هر وسیله‌ای می‌توانید گیاه خود را بکارید

شما می‌توانید باغ خود را حتی در گلدان‌ها یا ظروف دورریختنی درست کنید. تصمیم شما به درست کردن باغ مهم است بقیه آن بستگی به فضا و بودجه شما دارد.

تقریباً هر چیزی می‌تواند ظرفی برای گیاه شما باشد: گلدان‌های قدیمی یا کشورهای کمد، به شرطی که کف آن را سوراخ کنید و اجازه ندهید هیچ رنگی به خاک برسد.

از ظرفی که مواد سمی در آن استفاده شده، مانند بشکه‌های روغن و روف پلاستیکی اجتناب کنید، زیرا مواد شیمیایی از طریق ظروف در خاک فرو رفته و بر اثر اشعه فرابنفش تجزیه می‌شوند گیاه شما تأثیر منفی می‌گذارد.

شما همچنین می‌توانید ظروف خود را از چوب بسازید. اما به یاد داشته باشید چوب سفید ساده بیشتر از سه سال دوام نمی‌ورد و میپوسد چوب سدر یا چوب سرخ دوام بیشتری دارند اما گران‌تر هستند. توجه داشته باشید که همه گیاهان از بذر گرفته تا نشا توجه و نگهداری می‌خواهند و فقط فضا مهم نیست. پس چنانچه به باغبانی و نگهداری به گیاهان علاقه دارید و می‌توانید به آن‌ها عشق بورزید، زود دست بکار شوید و باغ خانگی خود را در همین بهار برپا کنید.