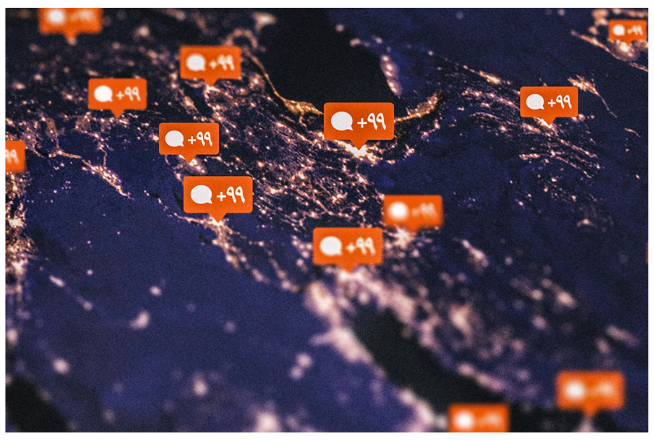
سپهر

www.sepehrpress.ir

روزنامه صبح غرب کشور

ما واقع بین و آرمان گراییم

شنبه ۱۹ اسفند ماه ۱۴۰۲ ▪ ۲۷ شعبان ۱۴۴۵ ▪ ۹ مارس ۲۰۲۴ ▪ سال سیزدهم ▪ شماره ۲۸۰۸ ▪ ۴ صفحه نسخه دیجیتال



۱۲

اکسیر امیدبخش زندگی؛

ایمان به مهدی موعود (عج) و انتظار فرج چه نقشی در زندگی فردی و اجتماعی دارد؟

۱۱

کمردرد شایع‌ترین عارضه خانه‌تکانی ایرانی‌ها

۶ اصل ساده برای بهبود سلامت

حرکات کششی برای بهبود انعطاف‌پذیری و نیز سلامت عضلات و مفاصل مهم‌اند. با گذشت نزدیک به دو ماه از آغاز ۲۰۲۴، شاید برخی افراد هنوز نتوانسته باشند...

صفحه ۱۰

شادی، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت افراد دارد

یک مشاور خانواده گفت: شادب، یک احساس ریشه‌ای و نیاز فطری انسان است که نقش تعیین کننده‌ای...

صفحه ۱۱

هفت فایده سرکه سیب برای تقویت سلامتی

مصرف سرکه سیب در میان کسانی که به دنبال راه‌هایی برای بهبود سلامت و تندرستی هستند، محبوب شده است. اما سرکه سیب چه کمکی به بدن شما می‌کند؟

صفحه ۱۰

ارتباط اختلالات خواب با پوسیدگی دندان در کودکان

نتایج تحقیق جدیدی نشان می‌دهد، کودکان مبتلا به اختلالات خواب، اضطراب، چاقی و خشکی دهان...

صفحه ۱۰

سپهر غرب روزنامه صبح کشور
■ شنبه ۱۹ اسفندماه ۱۴۰۲ ■ شماره ۲۸۰۸ ■

جهان یک میلیارد جمعیت چاق دارد

سپهرغرب، گروه سلامت: یک تحلیل جهانی جدید تخمین می‌زند که بیش از یک میلیارد بزرگسال و کودک در سراسر جهان اکنون چاق هستند.

اکنون نزدیک به ۸۸۰ میلیون بزرگسال و همچنین ۱۵۹ میلیون کودک با چاقی زندگی می‌کنند. نرخ چاقی برای کودکان و نوجوانان بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۲ در سراسر جهان چهار برابر شده و از ۱/۷ درصد به ۶/۹ درصد برای دختران و از ۲/۱ درصد به ۹/۳ درصد برای پسران افزایش یافته است.

در همین حال، محققان دریافتند که میزان چاقی بزرگسالان در همین دوره مشابه بیش از دو برابر شده است. چاقی در زنان بیش از دو برابر (۸/۸٪ تا ۱۸/۵٪) و تقریباً سه برابر در مردان (۴/۸٪ تا ۱۴٪) افزایش یافته است.

مجید عزتی، نویسنده ارشد این مطالعه و رئیس بهداشت جهانی محیط زیست در کالج امپریال لندن، گفت: «بسیار نگران‌کننده است که اپیدمی چاقی که در بسیاری از نقاط جهان در سال ۱۹۹۰ در میان بزرگسالان مشهود بود، اکنون در کودکان و نوجوانان مدرسه‌ای نیز منعکس شده است.»

این ارقام بیشتر از پیش‌بینی‌های فدراسیون جهانی چاقی است که در اطلس چاقی جهانی ۲۰۲۲ پیش‌بینی کرده بود که تا سال ۲۰۳۰ یک میلیارد نفر در سراسر جهان با چاقی زندگی خواهند کرد.

www.sepehrpress.ir
sepehrgharb.news@gmail.com

پنجره

۷۰ درصد پرستاران کشور زن هستند

وحید زمان‌زاده

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس شورای عالی نظام پرستاری گفت: ۷۰ درصد پرستاران کشور را بانوان تشکیل می‌دهند.

وحید زمان‌زاده، با اشاره به اینکه بانوان بیشتر پرستاران کشور را تشکیل می‌دهند، افزود: بانوان در خانواده و محل کار مسئولیت‌های متعددی دارند که در زمان تعطیلات و ایام روزه‌داری و ماه مبارک رمضان به صورت جهادی وظایف خود را انجام می‌دهند که باید از آنان به صورت ویژه قدردانی شود.

وی با اشاره به اینکه پرستاران در دو زمینه حرفه‌ای و معیشتی تقاضاهایی دارند، گفت: تعامل و همکاری سازمان نظام پرستاری با وزارت بهداشت، بسیاری از نیازهای حرفه‌ای و معیشتی پرستاران را برطرف خواهد کرد.

زمان‌زاده همچنین با اشاره به پذیرش دانشجوی پرستاری در مقاطع مختلف دانشگاهی، تاکید کرد: ۱۶ هزار دانشجو در این مقاطع پذیرفته شده و به همین تعداد فارغ التحصیل می‌شوند.

رئیس شورای عالی نظام پرستاری با اشاره به اینکه فارغ التحصیلان رشته پرستاری نیروی انسانی تربیت شده برای استفاده در نظام سلامت کشورند، افزود: تقاضای نظام پرستاری، استخدام سالانه ۱۵ هزار پرستار برای ارتقای شاخص پرستار به تخت بیمارستانی و ارتقای کیفیت خدمات به بیماران است.

زمان‌زاده افزود: مدارس بهیاری در برخی مناطق کشور در حال گسترش است، در شرایطی که پرستاران فارغ التحصیل دانشگاه‌ها در کشور استخدام نشده‌اند، نیاز به تربیت نیروی حد واسط وجود ندارد.

رئیس شورای عالی نظام پرستاری گفت: تربیت نیروی حد واسط پرستاری باید در وزارت بهداشت و وزارت آموزش و پرورش کارشناسی و بازنگری شود.

زمان‌زاده با تاکید بر لزوم استفاده از خرد جمعی، افزود: شاخص پرستار به تخت بیمارستانی حدود ۹ دهم است که باید حداقل به ۱ و ۲ دهم برسد.

رئیس شورای عالی سازمان نظام پرستاری گفت: وظیفه اصلی پرستار برنامه‌ریزی برای درمان بیمار است، اما به سبب تعداد کم پرستاران به ناچار بخشی از وظایفشان را انجام می‌دهند.

زمان‌زاده گفت: برخی از فارغ التحصیلان مهاجرت می‌کنند یا به سبب مشکلات معیشتی حرفه پرستاری را ادامه نمی‌دهند و در برخی موارد شغلشان را ترک می‌کنند؛ از این رو باید راهکارهای اساسی برای رفع کمبود پرستار اتخاذ شود.

ارتباط اختلالات خواب با پوسیدگی دندان در کودکان

خواب راحت

سپهرغرب، گروه سلامت: نتایج تحقیق جدیدی نشان می‌دهد، کودکان مبتلا به اختلالات خواب، اضطراب، چاقی و خشکی دهان بیشتر در معرض پوسیدگی دندان هستند.

تحقیقی به‌منظور بررسی وجود اختلالات خواب، چاقی و اضطراب مرتبط با ضایعات پوسیدگی دندان در کودکان هشت تا ۱۰ ساله انجام شد.

این تحقیق مقطعی در شمال شرقی برزیل انجام شده است و نمونه شامل ۷۹۳ دانش‌آموز بود که به‌طور تصادفی از بین مدارس دولتی و خصوصی انتخاب شدند. محققان رتبه‌بندی شده (کاپا > ۰/۸۰) معاینه بالینی پوسیدگی دندان را با استفاده از سیستم بین‌المللی تشخیص و ارزیابی پوسیدگی انجام دادند و پرسشنامه مقیاس اضطراب آشکار کودکان و مقیاس اختلال خواب برای کودکان را به‌کار بردند.

متغیرهای آنتروپومتریک مورد ارزیابی وزن و قد بودند. پس از استفاده از روش‌های آماری رگرسیون دو جمله‌ای منفی، یک نمودار غیر چرخه‌ای جهت‌دار با استفاده از نرم‌افزار DAGitty برای انتخاب متغیرهای مشترک برای برازش‌های آماری تهیه شد.

یافته‌های تحقیق به شرح ذیل بود.

شیوع پوسیدگی دندان ۵۲/۸ درصد بود. میانگین تعداد سطوح دندانی با پوسیدگی حفره‌دار ۲/۲ بود. ۵۸/۹ درصد دانش‌آموزان دارای نوعی اختلال خواب، ۲۰/۲ درصد مضطرب و ۲۹/۱ درصد چاق بودند.

اختلال خواب، اضطراب عمومی، چاقی با پوسیدگی دندان در مدل نهایی مرتبط بود. وجود ضایعات پوسیدگی در کودکان مبتلا به اختلال خواب، اضطراب، چاقی و افرادی که خشکی دهان را تجربه کرده بودند بیشتر بود.

اولویت‌های بهداشت عمومی باید شامل فلوراید اسیون آب (افزودن فلوراید به آب؛ روشی ایمن برای جلوگیری از پوسیدگی دندان) همچنین ترویج کاهش مصرف قندهای آزاد و تلاش برای پیشگیری از پوسیدگی در محیط مدرسه باشد.

افزایش آگاهی دندانپزشکان، پزشکان و معلمان در مورد نقش عوامل روانی اجتماعی مرتبط با ایجاد پوسیدگی دندان برای ارتقای کیفیت زندگی بهتر مرتبط با سلامت دهان و دندان ضروری است.

یافته‌های این تحقیق در مجله the Journal of Public Health Dentistry منتشر شده است.

هفت فایده سرکه سیب برای تقویت سلامتی

سرکه سیب

سپهرغرب، گروه سلامت: مصرف سرکه سیب در میان کسانی که به دنبال راه‌هایی برای بهبود سلامت و تندرستی هستند، محبوب شده است. اما سرکه سیب چه کمکی به بدن شما می‌کند؟

فواید سرکه سیب آن را به نوشیدنی خوبی برای انتخاب تبدیل می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سرکه سیب برای کاهش وزن مفید است. یکی دیگر از مزایای سرکه سیب این است که می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند.

فواید سلامتی سرکه سیب متفاوت است. مایع حاوی اسید استیک نیز می‌تواند به بهبود سلامت پوست کمک کند. اگر اطلاعات مربوط به فواید سرکه سیب برایتان جالب است، برای اطلاعات بیشتر این مطلب را بخوانید.

فواید سرکه سیب

معمولاً متخصصان سلامت نوشیدن سرکه سیب برای تقویت سلامتی را توصیه می‌کنند. اما خوب است دریابید که آیا شواهدی وجود دارد که مزایای نوشیدن سرکه سیب را ثابت کند. در زیر، ما به هفت مزیت مصرف آن نگاهی می‌اندازیم.

به کاهش وزن کمک می‌کند

مدیریت وزن موضوعی حیاتی برای بسیاری از افرادی است که می‌خواهند زندگی سالمی داشته باشند. ما همیشه به دنبال راه‌هایی برای خلاص شدن از شر چربی‌های بدن و بهبود شاخص توده بدنی هستیم. یکی از پیشنهادات رایج در اینترنت استفاده از سرکه سیب برای کاهش وزن است.

حقیقتاً، این ایده خوبی است زیرا سرکه سیب به کاهش وزن افراد کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن سرکه سیب ممکن است به کاهش اشتهای شما کمک کند. به این ترتیب، به طور مکرر احساس گرسنگی نخواهید کرد و می‌توانید میزان غذای مصرفی خود را کاهش دهید.

افزایش وزن زمانی اتفاق می‌افتد که کالری بیشتری نسبت به کالری مصرفی از طریق ورزش یا فعالیت‌های دیگر مصرف کنید. به همین دلیل است که سرکوب اشتها راه خوبی برای حفظ وزن سالم یا کاهش وزن است. در عین حال، مصرف سرکه سیب و ورزش معقول می‌تواند به کاهش چربی بدن کمک کند و در عین حال توده عضلانی بدن را حفظ کند.

بنابراین، می‌توانید سرکه سیب را در رژیم غذایی خود بگنجانید و در عین حال غذای سالم بخورید. مطمئن شوید که فقط سرکه سیب رقیق مصرف می‌کنید تا از تحریک یا سوزش گلو به دلیل غلظت بالای اسید استیک جلوگیری کنید.

به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند

فواید سرکه سیب تنها با کمک به کاهش وزن متوقف نمی شود. همچنین یک راه خوب برای کمک به کاهش سطح قند خون است.

افراد مبتلا به دیابت باید همیشه مدیریت قند خون را برای حفظ یک سبک زندگی سالم انجام دهند. بنابراین، نوشیدنی که به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند مانند هدیه ای از بهشت به نظر می‌رسد.

سرکه سیب جذب گلوکز را در سلول‌ها بهبود می‌بخشد و از مقاومت به انسولین جلوگیری می‌کند. کنترل بهتر قند خون با پیشگیری و مدیریت دیابت و چاقی همراه بوده است.

سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد

مشکلاتی مانند بیماری قلبی و فشار خون بالا همراه با سطح کلسترول بالا ممکن است خطراتی برای سلامتی ایجاد کند. بنابراین، عاقلانه است که راه‌هایی برای کاهش کلسترول پیدا کنید.

ورزش و یک رژیم غذایی خوب بهترین راه‌های توصیه شده برای بهبود سطح کلسترول هستند. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که یکی از مهمترین فواید سرکه سیب، بهبود سطح کلسترول کل است.

رهایی از رفلاکس اسید معده

رفلاکس اسید زمانی اتفاق می‌افتد که مقداری از اسید موجود در معده به مری برگشته و باعث ایجاد علائمی مانند سوزش سر دل، نارسایی یا مشکل در بلع شود. یک درمان خانگی رایج برای رفلاکس اسید، نوشیدن سرکه سیب رقیق است.

با این حال، شایان ذکر است که شواهد کمی وجود دارد که ثابت کند سرکه سیب برای رفلاکس اسید مفید است. بنابراین، با پزشک خود در مورد داروهای مناسب برای رفلاکس اسید مشورت کنید.

سلامت پوست را بهبود می‌بخشد

برای بهبود پوست می‌توانید سرکه سیب رقیق را روی صورت خود بمالید. سرکه سیب یک عنصر رایج در بسیاری از درمان‌های خانگی است، به ویژه برای افراد مبتلا به اگزما.

یکی از دلایل استفاده از سرکه سیب برای پوست این است که ممکن است خواص ضد باکتریایی داشته باشد. این عالی است، به خصوص اگر از عفونت‌های پوستی به دلیل اگزما رنج می‌برید.

می‌توانید از سرکه رقیق شده به عنوان یک تونر به عنوان بخشی از روتین مراقبت از پوست خود استفاده کنید.

در حالی که سرکه سیب می‌تواند یک درمان خانگی مفید برای مراقبت از پوست باشد، هنوز باید با متخصص پوست خود مشورت کنید. این جایگزینی برای درمان تجویزی اگزما یا سایر داروهای تجویز شده برای بیماری پوستی نیست.

خواص آنتی‌باکتریال دارد

اگر می‌پرسید سرکه سیب برای چه چیزی مفید است، بدانید که می‌تواند به مبارزه با باکتری‌ها کمک کند. ممکن است از مصرف مکمل سرکه سیب برای عفونت‌های باکتریایی سود ببرید. به این دلیل که این نوشیدنی دارای خواص ضد میکروبی است و می‌تواند باکتری‌های مضر را از بین ببرد.

مصرف سرکه سیب برای پاکسازی بدن و رفع مشکلات سلامتی از دیرباز وجود داشته است. استفاده از سیب برای تمیز کردن زخم‌ها و درمان عفونت‌ها بیش از دو قرن قدمت دارد. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که رشد استافیلوکوک را که خبر خوبی برای سلامت روده است، مهار می‌کند.

علائم گلودرد را کاهش می‌دهد

سرکه سیب برای تسکین علائم گلودرد نیز استفاده می‌شود. برخی افراد با نوشیدن سرکه سیب مخلوط با آب گرم و عسل برای تسکین سوزش گلو قسم می‌خورند. با این حال، این یک درمان خانگی است و هیچ مدرک علمی برای اثبات آن وجود ندارد.

آیا سرکه سیب برای شما مفید است؟

همانطور که در بالا نشان داده شد، فواید بی شماری از سرکه سیب وجود دارد که ارزش توجه را دارد. با این حال، هنگام مصرف نوشیدنی‌های ترش در خانه احتیاط کنید. به خاطر داشته باشید که آن را رقیق کنید زیرا سرکه سیب رقیق نشده حاوی غلظت بالایی از اسید استیک است.

عوارض جانبی احتمالی سرکه سیب

سرکه سیب برای سلامتی مفید است. با این حال، عوارض جانبی نیز وجود دارد که باید در نظر داشته باشید.

درد شکم

برخی افراد از سرکه سیب برای سرکوب اشتها و تاخیر در دریافت غذا استفاده می‌کنند. این یک تاکتیک خوب برای مدیریت وزن است. با این حال، در برخی موارد، درد شکمی ناشی از مصرف بیش از حد ممکن است رخ دهد.

تأخیر در تخلیه معده

بدن برای عملکردهای مختلف ضروری به مواد مغذی نیاز دارد. به همین دلیل تخلیه به موقع معده برای حفظ سلامتی شما مهم است. سرکه سیب ممکن است باعث تاخیر در تخلیه معده شود که مانع از سرعت جذب مواد مغذی می‌شود.

فرسایش مینای دندان

سرکه سیب رقیق نشده نباید با مینای دندان شما تماس پیدا کند. چون می‌تواند منجر به فرسایش مینای دندان شود. بهتر است سرکه سیب را رقیق کرده و با نی بنوشید.

سوختگی گلو

هنگام نوشیدن سرکه سیب احتیاط کنید، زیرا می‌تواند باعث سوختگی گلو شود. با قورت دادن سرکه سیب رقیق نشده، اسید استیک گلو و مری شما را می‌سوزاند. بنابراین، کمی از آن را به یک لیوان آب اضافه کنید و با خیال راحت بنوشید.

چقدر سرکه سیب باید مصرف کنید؟

با توجه به عوارض جانبی احتمالی مصرف سرکه سیب، باید میزان مصرف روزانه خود را در نظر بگیرید.

یک پیشنهاد رایج این است که یک تا دو قاشق چایخوری سرکه سیب را به یک لیوان آب اضافه کنید. بهتر از همه، با یک قاشق چای خوری شروع کنید تا ببینید بدن شما چگونه واکنش نشان می‌دهد. پس از آن، می‌توانید آن را به دو قاشق چایخوری بریزید. همچنین می‌توانید سرکه سیب را به چاشنی‌ها، ماریناد‌ها یا سس‌ها اضافه کنید.

اگر برای بیماری‌هایی مانند دیابت دارو مصرف می‌کنید، قبل از مصرف سرکه سیب با پزشک خود مشورت کنید. هرگز از نوشیدنی به عنوان نسخه جایگزین استفاده نکنید.

محققان می‌گویند؛

تحصیل کرده‌ها زندگی سالم‌تر و عمر طولانی‌تری دارند

کاهش مرگ و میر

سپهرغرب، گروه سلامت: محققان گزارش می‌دهند که تحصیلات نه تنها افراد را باهوش تر می‌کنند، بلکه می‌تواند به آنها کمک کند بیشتر عمر کنند.

این مطالعه نشان داد که افراد با تحصیلات بیشتر در مقایسه با افراد کم سوادتر دیرتر پیر می‌شوند و عمر طولانی‌تری دارند.

طبق این گزارش، سطوح بالاتر تحصیلات به‌طور قابل توجهی با سرعت پایین‌تر پیری و کاهش خطر مرگ مرتبط است.

نتایج نشان می‌دهد که در واقع، هر دو سال تحصیل بیشتر به معنای کاهش ۲ تا ۳ درصدی سرعت پیری است. همچنین با حدود ۱۰ درصد کمتر خطر مرگ زودرس همراه است.

به گفته محققان، این اولین مطالعه‌ای است که موفقیت تحصیلی را با سرعت پیری و زمان مرگ مرتبط می‌کند.

«دانیل بلسکی»، محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی در دانشگاه کلمبیا در نیویورک، گفت: «مدت‌هاست که می‌دانیم افرادی که سطح تحصیلات بالاتری دارند، عمر طولانی‌تری نیز دارند.»

برای این مطالعه، محققان بر داده‌های حاصل از مطالعه قلب فرامینگهام، که برای اولین بار از سال ۱۹۴۸ آغاز شد و همچنان ادامه دارد تکیه کردند. این مطالعه اکنون سه نسل را در بر می‌گیرد.

برای اندازه‌گیری سرعت پیری، محققان داده‌های ژنتیکی شرکت‌کنندگان در مطالعه را با استفاده از آزمایش ساعت ژنتیکی که مانند سرعت‌سنج برای فرآیند پیری عمل می‌کند، تجزیه و تحلیل کردند. این آزمایش اساساً اندازه می‌گیرد که بدن یک فرد با افزایش سن چقدر سریع یا کُند تغییر می‌کند.

سپس محققان داده‌های ژنتیکی پیری را با میزان تحصیلات بیشتر یا کمتر هر فرد در این مطالعه در مقایسه با والدین و خواهر و برادرشان مقایسه کردند.

با مقایسه داده‌های تحصیلی و سالمندی با سوابقی که نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان چقدر عمر کرده‌اند، محققان توانستند سرعت پایین‌تر پیری را با افزایش طول عمر در افراد با تحصیلات بیشتر مرتبط کنند.

بلسکی گفت: «یافته‌های ما از این فرضیه حمایت می‌کند که مداخلات برای ارتقای سطح تحصیلات، سرعت پیری بیولوژیکی را کاهش داده و طول عمر را افزایش می‌دهد.»

وی خاطرنشان کرد: «با این حال، تحقیقات بیشتری برای تأیید این رابطه و توضیح اینکه چرا تحصیلات منجر می‌شود افراد دیرتر پیر شوند، مورد نیاز است.»

بلسکی گفت: «در نهایت، شواهد تجربی برای تأیید یافته‌های ما مورد نیاز است.»

ادویهٔ نجات‌دهنده خانم‌ها

زعفران

سپهرغرب، گروه سلامت: زعفران یکی از انواع ادویه‌های گران‌قیمت در سراسر جهان است که خواص بسیار زیادی برای سلامتی بدن دارد، برای آشنایی بیشتر با خواص و مضرات زعفران در ادامه با ما همراه باشید.

یکی از خواص مهم زعفران خاصیت ضد باکتریایی این ادویه است که به همین جهت زعفران برای درمان آکنه و جوش صورت بسیار مناسب است. جالب است بدانید که استفاده از ماسک زعفران باعث می‌شود جای جوش‌های صورت نیز بهبود یابند.

برای تهیه ماسک ضد جوش زعفران، مقدار کمی پودر زعفران را به همراه ۵ برگ تازه ریحان مخلوط کنید، سپس برگ‌های را خوب له کنید و روی صورت ماساژ دهید. در ادامه اجازه دهید ماسک به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست صورت بماند سپس آن را با آب گرم بشویید.

در صورتی که ریحان در دسترس نداشتید می‌توان پودر زعفران را با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی مخلوط کنید و روی صورت بمالید. این ماسک را هم باید به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست قرار دهید، سپس با آب ولرم بشویید.

لاغری و کاهش وزن

تحقیقات جدید نشان داده که رژیم غذایی حاوی زعفران می‌تواند به کاهش اشتها و در نتیجه جلوگیری از پرخوری کمک کند. توصیه می‌شود رژیم‌های غذایی لاغری را حتما با مشورت یک متخصص تغذیه انجام دهید تا به بدن خود آسیب نرسانید.

درمان بی‌خوابی

یکی دیگر از خاصیت‌های این ادویه گرانبها این است که می‌تواند به خواب خوب و درمان بی‌خوابی کمک کند. زعفران به دلیل اینکه به عنوان یک آرامش‌بخش طبیعی عمل می‌کند برای درمان بی‌خوابی بسیار مناسب است، برای این منظور می‌توانید قبل از خواب یک لیوان شربت زعفران میل نمایید.

درمان کم‌خونی

اگر با مشکل کم‌خونی دست و پنجه نرم می‌کنید توصیه می‌شود از زعفران در رژیم غذایی خود استفاده کنید، زیرا زعفران باعث افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون می‌شود و علاوه‌بر این به بهبود گردن خون کمک می‌کند؛ در نتیجه برای درمان کم‌خونی گزینه مناسبی است.

درمان سنگ کلیه

همانطور که احتمالا می‌دانید زعفران به عنوان یک دیورتیک طبیعی شناخته می‌شود و به همین جهت با افزایش ادرار علاوه بر اینکه باعث می‌شود کلیه‌ها از سموم پاکسازی شوند به روند درمان سنگ کلیه نیز کمک شایانی می‌کند.

پیشگیری از کبد چرب

زعفران به‌دلیل وجود انواع آنتی اکسیدان‌های قوی خاصیت ضد التهابی دارد و به همین دلیل یک گزینه مناسب برای پاکسازی کبد از سموم مضر می‌باشد، علاوه بر این مصرف زعفران باعث می‌شود که کبد شما از ابتلا به بیماری‌های شایع کبدی مثل بزرگ شدن کبد و کبد چرب در امان بماند.

دوران قاعدگی

یکی از مشکلات اکثر بانوان سندرم پیش از قاعدگی است که همراه با درد و گرفتگی عضلات بدن می‌باشد. زعفران به عنوان یک ضد اسپاسم طبیعی می‌تواند از گرفتگی عضلات جلوگیری کند. علاوه بر این مصرف زعفران در دوز مناسب می‌تواند به کاهش دردهای کمر و دل در دوران پریود کمک کند.

زیان‌های زعفران

همانطور که می‌دانید زعفران از مواد غذایی محسوب می‌شود که قاعده‌آور بوده و مصرف بیش از اندازه آن باعث انقباض دهانه رحم می‌شود که در دوران بارداری بسیار خطرناک است و در دوزهای بالا می‌تواند به سقط جنین و مسموم شدن و تغییر رنگ پوست مادر بیانجامد.

زعفران در رژیم غذایی

زعفران یکی از پر مصرف‌ترین ادویه‌ها و رنگ دهنده‌های طبیعی است که معمولاً به صورت ادویه مصرف می‌شود. از شناخته‌ترین خوراکی‌هایی که با زعفران تهیه می‌شود می‌توان به شربت زعفرانی و چای یا دمنوش زعفران اشاره کرد.

سپهر غرب روزنامه صبح غرب کشور
■ شنبه ۱۹ اسفندماه ۱۴۰۲ ■ شماره ۲۸۰۸ ■
www.sepehrpress.ir
sepehrgharb.news@gmail.com

پویش ملی سلامت در سال آینده هم اجرا می‌شود

سپهرغرب، گروه سلامت: علیرضا زالی گفت: امروز این همایش در شرایطی برگزار می‌شود که بعد از همه گیری کووید ۱۹، شاهد شکل گیری مهربانی جهانی هستیم. وی افزود: برگزاری همایش‌های بین‌المللی در دوران پساکرونا زمینه گسترش و ارتقای برنامه‌های بهداشتی ملی و فراملی را مهیا کرده است. دبیر اجرایی نخستین همایش بین‌المللی پوشش همگانی سلامت با خانواده و نظام ارجاع، هدف از اجرای این همایش را معرفی الگوی موفق جمهوری اسلامی ایران در زمینه پوشش همگانی سلامت عنوان و بیان کرد: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در زمینه پوشش همگانی سلامت و کمپین اجتماعی پویش ملی سلامت تجارب موفقی را پشت سرگذاشته است.

وی افزود: در پویش اخیر که دیابت و فشارخون هموطنان مورد آزمایش و سنجش قرار گرفت، ۴۶ میلیون نفر از جمعیت هدف مشارکت داشتند و این پویش در سال آینده با سنجش سایر ریسک فاکتورها تداوم خواهد داشت.

۶ اصل ساده برای بهبود سلامت

حرکات کششی

سپهرغرب، گروه سلامت: حرکات کششی برای بهبود انعطاف‌پذیری و نیز سلامت عضلات و مفاصل مهم‌اند.

با گذشت نزدیک به دو ماه از آغاز ۲۰۲۴، شاید برخی افراد هنوز نتوانسته باشند در اهداف سلامت و کاهش وزن پیشرفتی داشته باشند و به همین دلیل، احتمالا قدری احساس ناامیدی کنند.

اما کارشناسان بر این باورند که ترازو تنها راه ارزیابی پیشرفت نیست. دکتر باربارا باور، پزشک مراقبت‌های اولیه از مرکز پزشکی «وکسنر» دانشگاه ایالت اوهایو، در این زمینه می‌گوید: «وزن به تنهایی تصویر جامعی از سلامت فرد ارائه نمی‌کند.»

به گزارش نیویورک‌پست، پزشکان مدتی طولانی «شاخص توده بدنی» یا «ابی‌ام‌آی» (BMI) را مشخصه‌ای قطعی برای تعیین اضافه‌وزن و چاقی افراد می‌دانستند.

اما انجمن پزشکی آمریکا در بیانیه‌ای که ژوئن ۲۰۲۳ منتشر شد، شاخص توده بدنی را «ارزیابی ناقص» ارزیابی کرد، زیرا میزان چربی بدن را به صورت دقیق نشان نمی‌دهد.

دکتر باربارا باور افراد را ترغیب می‌کند که برای رسیدن به چشم‌انداز جامع‌تر در سلامت، سراغ شش اصل اولیه، یعنی [توجه به چگونگی کارکرد] مغز، فعالیت بدنی، معده، سیستم ایمنی، معاینات و خواب بروند.

اصل یکم: مغز

آیا در به‌خاطر سپردن قرارملاقات‌ها یا تاریخ‌های مهم مشکل دارید؟ آیا به‌کرات وسایلتان را گم می‌کنید؟ آیا نتیجه آزمون شناختی که خودتان انجام می‌دهید (اس‌ای‌جی‌ای) در سال گذشته تغییر کرده است؟

اس‌ای‌جی‌ای (SAGE) گونه‌ای آزمون شناختی برای ارزیابی نشانه‌های اولیه زوال عقل است که افراد می‌توانند آن را از وبسایت «اواسیو» (OSU) بارگذاری کنند و در خانه انجام دهند.

دکتر باور می‌گوید: «اگر بیماری متوجه شود که فراموشکارتر شده، یا اگر در (به‌یادآوری) نکته‌هایی مرتبط با اعضای خانواده یا دوستان بدتر شده است، شاید نشان‌دهنده این باشد که قدرت شناختی مغز چنانکه باید، خوب نیست.» دکتر باور برای تقویت سلامت شناختی، فعالیت‌هایی مانند بازی‌های فکری یا پازل را پیشنهاد می‌کند. سایر موارد برای تقویت سلامت مغز هم شامل پیروی از رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم، آبرسانی به بدن، خواب خوب و ارتباط با دوستان، خانواده و جامعه است.

دکتر باور خاطرنشان می‌کند: «وضعیت شناختی ضعیف ممکن است به دلیل افسردگی یا زوال عقل باشد.»

کارشناسان معتقدند که عوامل متعددی در شیوه زندگی، مانند رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، رژیم غذایی ضدالتهابی و دوری از سموم محیطی، در حفظ سلامت مغز موثرند.

اصل دوم: فعالیت بدنی

چقدر فعالیت بدنی دارید؟ آیا هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه تمرین بدنی متوسط انجام می‌دهید؟ آیا موقع ورزش دردی احساس می‌کنید؟ آیا بیشتر از ۸ ساعت در روز روی صندلی می‌نشینید؟

دکتر باور می‌گوید: «شیوه زندگی کم‌تحرک، مثل کار کردن از خانه و چندین نشستن پشت کامپیوتر بدون بلند شدن، فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی قرار می‌دهد.»

او می‌افزاید: «نشستن بلندمدت ماهیچه‌ها را سفت‌تر می‌کند و هنگام استفاده از مفاصل، فشار بیشتری به آن‌ها می‌آورد.»

او برای مقابله با این وضعیت پیشنهاد می‌کند: «زنگ ساعت را تنظیم کنید تا ساعتی یک‌بار هشدار دهد و یادآوری کند که از روی صندلی بلند شوید، به دستشویی بروید یا به قسمت دیگری از خانه، یا بیرون بروید و اندکی قدم بزنید یا اگر ممکن باشد، مدتی پیاده‌روی کنید.»

به گفته او، «با افزایش سن، حرکات کششی برای بهبود انعطاف‌پذیری و سلامت عضلات و مفاصل مهم‌اند.» به پیشنهاد این پزشک، زمانی را به تمرین بدنی منظم اختصاص دهید و در عین حال، به دردهای احتمالی تازه‌ای که در طول فعالیت بدنی حس می‌کنید، توجه داشته باشید.

کارشناسان می‌گویند: «قرار نیست ساعات زیادی را در باشگاه سپری کنید. فعالیت بدنی را می‌توان با افزودن حرکات سرگرم‌کننده افزایش داد. تحرک بیشتر در انجام کارهای مربوط به خانه، مانند بیرون رفتن برای خرید به جای تحویل آنلاین، دورتر پارک کردن خودرو از مقصد، استفاده از پله به جای آسانسور، انجام حرکات رقص بداهه حین نظافت خانه، یا پیاده‌روی کردن هنگام بیرون بردن سگ، نمونه‌هایی از این فعالیت‌های سودمند است.»

اصل سوم: معده

«آیا سوءهاضمه، معده‌درد یا نفخ دارید؟ آیا حرکات روده شما منظم است؟ آیا در مدفوع خون مشاهده می‌کنید؟ آیا با کاهش یا افزایش بی‌دلیل وزن مواجه‌اید؟»

دکتر باور می‌گوید: «کاهش بی‌دلیل و بدون توجیه وزن می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان باشد، و افزایش بی‌دلیل آن هم به دلایل مختلفی بستگی دارد و از جمله ممکن است نشان‌دهنده ورود مواد غذایی ناسالم به بدن و شیوه زندگی کم‌تحرک باشد.» به گفته این پزشک، نامنظم بودن حرکات روده می‌تواند نشانه کندی حرکت آن باشد که به دلیل فعالیت کم بدنی، تغذیه نامناسب یا نرساندن آب کافی به بدن است و التهاب یا ابتلا به بیماری را در پی خواهد داشت.

همچنین، سوءهاضمه می‌تواند نشانه بیماری «ریفلاکس معده به مری» (GERD) یا التهاب مری یا «ازوفاژیت» (esophagitis) باشد، و درمان هر دو ممکن است به دارو نیاز داشته باشد. جدی گرفتن بیماری‌های مربوط به دستگاه گوارش و درمان آن دارای اهمیت بسیار است.

اصل چهارم: سیستم ایمنی

آیا اغلب مریض یا به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوید؟ آیا دوران بیماری شما بیش از دیگران طول می‌کشد؟ آیا واکسن‌های توصیه‌شده را تزریق کرده‌اید؟»

دکتر باور به فاکس‌نیوز دیجیتال می‌گوید: «اگر خوب غذا نخورید، اگر ورزش نکنید یا به اندازه کافی نخوابید، سیستم ایمنی شما مطلوب نخواهد بود و همین امر به عفونت‌های مکرر منتهی می‌شود.» شرایط ژنتیکی یا مشکلات خودایمنی هم می‌توانند به ضعف سیستم ایمنی بینجامد.

دکتر باور توصیه می‌کند: «با مصرف مواد مغذی لازم از طریق رژیم غذایی متعادل و نیز به‌روزنگهداشتن برنامه واکسیناسیون، می‌توان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد.»

او در ادامه یادآور می‌شود: «نتایج پژوهشی در مارس ۲۰۲۳ نشان داد که مشخصه‌های غذاهای فوق‌فراوری‌شده می‌تواند التهاب مزمن را در بدن افزایش دهد و موجب بروز بیماری‌های غیرمسری شود.»

کارشناسان بر پیروی از رژیم غذایی سالم مبتنی بر پروتئین فراوان، مانند گوشت حیوانات علفخوار، مرغ و ماکیان غیرپرورشی و نیز ماهی آزاد صیدشده، در کنار مصرف طیف گسترده‌ای از محصولاتی که حاوی ویتامین‌ها و مواد گیاهی مفیدند، تاکید می‌کنند.

اصل پنجم: معاینه پزشکی

«آیا معاینه سالانه را با پزشک مراقبت‌های اولیه خود انجام داده‌اید؟ آیا درباره سلامتی خود مشکل یا نگرانی دارید؟ آیا معاینه‌ها و کنترل‌های مربوط به سلامت را که توصیه شده است، در وقت لازم پیگیری می‌کنید؟»

دکتر باور خاطرنشان می‌کند: «دنبال کردن معاینات جسمی – حتی اگر هیچ نشانه و عارضه‌ای نداشته باشید – می‌تواند در درمان بیماری‌ها قبل از ابتلای کامل، یا حتی پیش از شروع، کارساز باشد.»

اصل ششم: خواب

«آیا هر شب هفت تا ۹ ساعت می‌خوابید؟ آیا در طول روز احساس خستگی می‌کنید؟ آیا اغلب برای ادامه روز به چرت‌زدن نیاز دارید؟»

دکتر باور می‌گوید: «خواب نامناسب و ناکافی با بیماری‌های قلبی، کاهش قدرت شناختی مغز و زوال عقل، ضعف سیستم ایمنی و تغییرات خلق‌وخو، مانند افسردگی و اضطراب، مرتبط است.» از سوی دیگر، پرخوابی هم می‌تواند نشانه افسردگی باشد.

کارشناسان توصیه می‌کنند: «برای خواب خوب، بهتر است از روال ثابت و منظم و محیط تاریک و خنک برای خوابیدن بهره‌مند شوید.»

همچنین، می‌توان از ابزارهای پوشیدنی مدرن یا تشک‌های هوشمند برای ارزیابی و ردیابی کیفیت خواب استفاده کرد.

کمردرد شایع‌ترین عارضه خانه‌تکانی ایرانی‌ها

خانه‌تکانی

سپهرغرب، گروه سلامت: فرآیند خانه‌تکانی از مهم ترین فعالیت‌های روزهای پایانی سال در همه خانواده‌های ایرانی است که گاهی به دلیل عدم رعایت اصول ارگونومی، منجر به آسیب دیدگی افراد می‌شود.

ابوذر عینی‌پور کمردرد را به عنوان شایع‌ترین اختلال یا آسیب اسکلتی عضلانی عنوان کرد و گفت: بر اساس یافته‌ها کمردرد، بیشترین سهم بروز ناتوانی را در جهان دارد و شیوع آن در طول عمر تقریباً ۴۰ تا ۸۰ درصد است.

وی، مکانیسم، دلیل و ریشه بروز این آسیب را حمل بار بیش از توان فرد یا انجام برخی فعالیت‌ها در وضعیت نامناسب بدنی ذکر کرد.

به گفته عینی پور، آسیب به ناحیه کمر افراد ممکن است ناگهانی و در یک مرحله به دلیل جابه‌جایی و حمل بار سنگین رخ دهد یا اینکه به صورت تدریجی و به دنبال حمل و جابه‌جایی نادرست بار سبک با تکرار زیاد ایجاد شود.

وی با توجه به شیوه جدید زندگی، کم تحرکی و ضعف عضلانی افراد، یادآور شد: آسیب‌ها و اختلالات اسکلتی عضلانی رو به افزایش است.

عینی‌پور، هزینه‌های درمانی زیاد، ناتوانی، محدودیت‌های حرکتی و آسیب‌های روانی فرد و خانواده را از جمله عواقب آسیب مهره‌های کمری برشمرد و یادآور شد که گاهی بهبودی کامل میسر نشده و ممکن است فرد به شرایط طبیعی قبل از آسیب بازنگردد.

این کارشناس ارگونومی تاکید کرد: با رعایت نکاتی بسیار ساده اما اصولی می‌توان از بروز بسیاری از این آسیب‌ها به ویژه در ایام خانه تکانی نوروز جلوگیری کرد و با سلامت و شادابی به استقبال بهار رفت.

وی در ادامه توصیه‌هایی را برای حفاظت از آسیب‌های احتمالی ناشی از فعالیت‌های خانه تکانی بیان کرد.

قبل از انجام هر کار ابتدا فکر کنید چگونه می‌توان آن را راحت‌تر و ایمن‌تر انجام داد.

قبل از شروع فعالیت، بدن خود را گرم کرده و حرکات کششی انجام دهید. این کار کمک می‌کند در حین کار و بعد از آن کمتر دچار درد عضلات و کشیدگی در تاندون‌ها نشوید.

هنگام بلند کردن بارهای سنگین در صورت امکان آنها را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید تا احتمال آسیب به اندام‌ها و مفاصل کاهش یابد.

در صورتی که امکان سبک کردن بار مقدور نیست قبل از بلند کردن یا برداشتن بار، حتماً از دیگران کمک بگیرید.

برای بلند کردن بار، اگر مشکل زانو درد ندارید کمر را راست نگه دارید و زانوها را خم کنید (حالت اسکات). سعی کنید نیروی لازم برای بلند کردن بار را توسط عضلات پاها تأمین کنید.

حتی برای اجسام و کارهای سبک به جای یک دست، از دو دست برای بلند کردن اشیا استفاده کنید.

به جای بلند کردن اجسام در صورت امکان آنها را بلغزانید یا هل دهید یا بکشید.

برای حمل بارهای حجیم از چرخ دستی استفاده کنید.

اشیا را در نزدیکی بدن قرار دهید تا به راحتی در دسترس باشند.

اجسام را نزدیک بدن در سطح کمر حمل کنید.

در حین انجام کار، حرکات پیچشی و خم شدن را به حداقل برسانید.

مچ دست را تا حد امکان خم نکنید و از حرکات شدید خودداری کنید.

استفاده از ابزار مناسب می‌تواند باعث افزایش راحتی، ارتقای ایمنی و سلامت فرد شود. بنابراین از ابزار و تجهیزات مناسب مثل جاروهای دسته‌دار، تی و ... برای انجام کارها استفاده کنید.

بلند کردن دست و بازو بالاتر از حد شانه آسیب‌زا است. برای بلند کردن اجسام از بالای سر و بالاتر از حد شانه از یک چهارپایه یا نردبان ایمن استفاده کنید.

هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک‌بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

از قرار گرفتن در موقعیت‌های ثابت برای مدت طولانی اجتناب کنید. ماهیچه‌ها وقتی در یک موقعیت ثابت قرار می‌گیرند سریع‌تر خسته می‌شوند.

هر زمان که فعالیت‌ها باعث درد شدند، وضعیت خود را تغییر دهید یا متوقف کنید.

در صورت وجود درد در عضلات، استراحت کنید و در موارد شدید به پزشک مراجعه کنید.

به جز آسیب‌های اسکلتی عضلانی، خطر بروز حوادث نیز وجود دارد به این موارد نیز توجه کنید.

در هنگام کار برای جلوگیری از لیز خوردن، مواظب سطوح لغزنده، روغنی و لیز باشید.

هنگام جابه جا کردن اشیا در قفسه‌های بلند، حتماً باید روی سطح محکم و ثابتی مثل چهارپایه قرار بگیرید. استفاده از نردبان غیرایمن یا صندلی چرخدار، مناسب نخواهد بود و احتمال افتادن و آسیب را افزایش می‌دهد.

هنگام جابه‌جایی مواد خطرناک نظیر مواد شیمیایی، آتش‌گیر، اسید و... تمامی جوانب احتیاطی را باید رعایت کرده و برچسب روی جعبه را حتماً مطالعه کنید.

دستگیره‌هایی که برای حمل برخی وسایل و بار در نظر گرفته شده است برای راحتی در جابه جایی و مصرف انرژی کمتر است.

هنگام جابه‌جایی بار جلوی دید خود را باز بگذارید و مسیر حرکت خود را باز و خلوت نگهدارید.

هنگام حمل بار حتماً از دستکش مناسب و تمیز استفاده کنید.

مراقب میخ‌های بیرون آمده از تخته‌ها باشید.

حتماً از وسایل و تجهیزات کمکی و استاندارد استفاده کنید.

اگر از نیروی شرکت‌های خدماتی برای خانه تکانی کمک می‌گیرید لازم است که شرکت‌گواهی دوره ایمنی کار را داشته باشد.

توجه داشته باشید که موقع درخواست نیروی خدماتی، شرایط انجام کار و خدمات مورد نیاز را به شرکت اعلام کنید تا بتواند متناسب با نوع کار، تجهیزات و ابزارهای مناسب در اختیار نیروی خدماتی قرار دهد. در صورت عدم رعایت این نکته و چنانچه در حین کار حادثه‌ای برای نیروی خدماتی رخ دهد قصوراتی نیز بر عهده شخص متقاضی خواهد بود.

نگاه

شادی، نقش تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت افراد دارد

مهران میرزایی

سپهرغرب، گروه سلامت: یک مشاور خانواده گفت: شادب، یک احساس ریشه‌ای و نیازفطری انسان است که نقش تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت افراد دارد و به ما امکان می‌دهد که فعال باشیم و مسئولیت اعمال خود را بر عهده بگیریم و اگر به هدف خود هم نرسیم، اما رضایت بیشتری از زندگی داریم.

مهران میرزایی اظهار کرد: به خاطر بی‌توجهی به فعالیت‌های شادی‌آفرین، بخش بزرگی از جامعه درگیر اختلالات روحی، روانی و بیماری‌های جسمی ناشی از آن شده‌اند.

وی تصریح کرد: مهم‌ترین حس انسان هنگامی که با دیگران ارتباط می‌گیرد، حس لامسه است که هر زمانی که دچار اختلال پرحسی یا کم حسی می‌شود، به اشتباه به عنوان بیش فعالی شناخته می‌شود.

این مشاور خانواده افزود: انسان نیازمند به محبت و نوازش است و حس لامسه در اثر گردش در طبیعت تحریک می‌شود و به انسان حس خوشایند می‌دهد از این‌رو انسان به طبیعت‌گردی و تفریح در فضای آزاد سفارش شده است.

وی تصریح کرد: مهم‌ترین عامل شادی بچه‌ها، وجود یک خانواده شاد است اما شاد بودن به معنی نداشتن اختلاف نیست. پدر و مادرهایی که در برابر کودکان دعوا می‌کنند، باید در برابر کودکان آشتی کنند تا بچه‌ها با واقعیت‌هایی زندگی آشنا شوند.

میرزایی تأکید کرد: ما نمی‌توانیم از شرایط غم و اندوه حاکم بر جامعه جلوگیری کنیم اما می‌توانیم به گونه‌ای رفتار کنیم که تحت تأثیر این شرایط قرار نگیریم و مشکلات خود را مدیریت کنیم.

این مشاور خانواده افزود: اولین راهکار انتقال شادی به بچه‌ها این است که حداقل روزی سه بار آنها را بغل کرده و با جملات محبت‌آمیز با آنها صحبت کنیم در حالی که برخی خانواده‌ها محبت کردن به بچه‌ها را با لوس کردن آنها اشتباه می‌گیرند.

وی گفت: انسان در هر سنی که باشد از محبت دیدن خوشحال می‌شود و انسان‌هایی که عشق را بی‌قید و شرط از اطرافیان خود دریافت می‌کنند دچار عقده حقارت نمی‌شوند و نوع‌دوستی در آنها پرورش پیدا می‌کند.

میرزایی تأکید کرد: عشق و محبت والدین به بچه‌ها باید بی‌قید و شرط باشد تا آنها معنی شاد بودن را درک کنند حتی اگر به اندازه نوشتن یک جمله در دفتر مشق آنها یا نامه کوتاهی به آنها باشد.

این مشاور خانواده، تصریح کرد: راهکار دوم برای انتقال شادی به بچه‌ها، وجود رازهای دوطرفه است که این راز و رمزها به معنی تشویق و تأیید فرزند است تا بچه‌ها بفهمند در شرایط سخت و دشوار خود، یک پناهگاهی دارند که آثار آن در بزرگسالی روشن می‌شود.

وی افزود: گاهی در مورد اتفاق‌های مدرسه از بچه‌ها سؤال کنید، حتی اگر حرف‌هایشان را خنده‌دار و بی‌معنا بدانید تا بچه‌ها بفهمند که همه شرایط آنها برای والدین ارزشمند است. کودکانی که با رفتار منطقی والدین خود روبرو می‌شوند در بزرگسالی نیز با مشکلات زندگی رفتار منطقی دارند.

میرزایی، اظهار کرد: راهکار سوم جهت تربیت فرزندان شاد این است که در برخی تصمیم گیری‌های خانه از آنها نظرخواهی کنید تا درک کنند که نظر او برای بقیه هم مهم است و اعتماد به نفس پیدا می‌کنند.

این مشاور خانواده، گفت: اجازه بدهید کودکان کارهایشان را خودشان انجام بدهند اما هنگام مشکلات کنارشان باشید و به او شهامت و دلگرمی بدهید تا به اعتماد این حمایت بتواند مشکلات خودش را حل کند.

میرزایی افزود: دستاوردهایی که به سختی به دست می‌آید لذت آن‌ها پایدار است، اما امروز خانواده‌ها اجازه نمی‌دهند که بچه‌ها احساس نیاز کنند و چون راحت به خواسته‌های خود می‌رسند لذت‌های آنها نیز کوتاه مدت شده است.

وی تصریح کرد: شرایط جامعه با گسترش تکنولوژی و زندگی شهرنشینی باعث شده که زندگی سرعت پیدا کرده و به گونه‌ای است که تربیت کردن بچه‌ها سخت شود و با نوعی اضطراب و استرس برای خانواده‌ها همراه است.

این مشاور خانواده، گفت: خانواده‌های قدیم، مسئولیت تربیت بچه‌های کوچک را به فرزندان بزرگ‌تر می‌سپردند و این ارتباط باعث موفقیت آنها در بزرگسالی می‌شد، چون احساس اعتماد به نفس پیدا می‌کردند و باور می‌کردند که یک شخصیت مفید شده‌اند.

میرزایی افزود: پدر و مادرها، به بچه‌ها مسئولیت بدهند و رفتار احترام‌آمیز داشته باشند تا احترام در وجود آنها نهادینه شود. موفقیت ابن سینا از جایی ریشه گرفت که مادرش او را نابغه قرن صدا می‌زد.

وی تأکید کرد: درباره احساسات کودکان با آنها صحبت کنید و هنگام خشم به آنها اجازه دهید که حرف بزنند تا آرام شوند. ترس آنها را بپذیریم و با او همدلی کنیم که این همدلی و همراهی به زندگی او معنا می‌دهد.

سپهر غرب روزنامه صبح کشور
صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسئول: سیدحسن قشمی
سردبیر: زهره پوروهابی | دبیر: سمیرا گمار
| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |
مرا اسکن کنید
■ شنبه ۱۹ اسفندماه ۱۴۰۲ ■
■ سال سیزدهم ■ شماره ۲۸۰۸ ■

حدیث
امام علی علیه‌السلام:
اَلتَّوَکُّلُ عَلَی اللهِ نَجاةٌ مِنْ کُلِّ سوءٍ وَحِرْزٌ مِنْ کُلِّ عِدوٍّ؛
توکل بر خداوند، مایه نجات از هر بدی و محفوظ بودن از هر دشمنی است.
بحارالأنوار، ج۷۸، ص۷۹، ح۵۶

www.sepehrpress.ir @sepehrgharb Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb

مهاجرت؛ مسئله‌ای چندوجهی و مواجهه‌ای فرصت‌نگر

دکتر زمانیان

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: «نکته مهمی که باید آینده‌سازان در نظر داشته باشند، این است که در کشوری زندگی می‌کنند که از نظر ظرفیت‌های طبیعی و انسانی، کم‌نظیر است و بسیاری از این ظرفیت‌ها با غفلت دست‌اندرکاران تاکنون بی‌استفاده یا کم‌استفاده مانده است. همت‌های بلند و انگیزه‌های جوان و انقلابی، خواهند توانست آن‌ها را فعال و در پیشرفت مادی و معنوی کشور به معنی واقعی جهش ایجاد کنند.» (بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی ۲۲بهمن۱۳۹۷).

مهاجرت به‌عنوان پدیده‌ای چندوجهی، امروز تنوعی از سبک‌ها و روش‌ها را به خود گرفته است که از مهاجرت فردی تا مهاجرت کسب‌وکارها را شامل می‌شود؛ اما مهاجرت در همه انواع خود، اساسا مولود تقابل کشش و رانش «سرمایه» است. روزگاری در سطح شرکت‌ها جدی بوده و امروزه در سطح کشورها شکل گرفته است. هر چه ظرفیت نخبگانی بیشتر می‌شود، قدرت این نیروهای کششی و رانشی نیز بیشتر می‌شود و دلیل پیچیدگی سیاست‌گذاری مهاجرت، به‌ویژه مهاجرت نخبگان، در تقابل همین نیروهای عمل‌کننده است.

یکی از مسائل مهم در این موضوع، نوع ادراک و تفسیر حکمرانان از مهاجرت است که در طیفی بین دو قطب «فرصت‌انگاری» و «تهدیدباوری» تعریف می‌شوند. مدیریت مؤثر سرمایۀ انسانی ملی در گرو تفسیری صحیح از پدیدۀ مهاجرت و اتخاذ سیاست‌های متناسب در به‌کارگیری توان نیروی انسانی داخل کشور و ظرفیت‌های مهاجران به خارج از کشور است. این فرصت راهبردی، تنها وقتی فراهم می‌شود که در ادراک مسئلۀ مهاجرت، «چرخش گفتمانی» رخ دهد؛ چراکه «تفسیر تهدیدانگارانۀ سیاست‌گذار» در کنار «تصویر رؤیاانگارانه جامعه» از مهاجرت که نتیجۀ عملیات پیچیدۀ شناختی بر اذهان ایرانیان است، پرداخت سیاستی به مهاجرت را به امری «سیاست‌زده و حساسیت‌برانگیز» تبدیل کرده است.

در نتیجه، امکان بهره‌مندی از فرصت حضور و فعالیت نخبگان و متخصصان مهاجرت‌کرده برای استمرارِ پیوند با سرزمین مادری و مشارکت اجتماعی آن‌ها برای حل مسائل داخلِ کشور، تنها در صورتی فراهم خواهد شد که رویکرد سیاستی از «تهدیدانگاری صرف» به «فرصت‌گرایی واقع‌بینانه» تعدیل شود. آن‌گونه که بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته در مواجهه با مهاجرت نخبگان، از فرصت مهاجرت ظرفیت نخبگانی خود برای انتقال و تبادل دانش و فناوری استفاده می‌کنند. بسیاری از کشورها با به‌کارگیری الگوهای نوین «حکمرانی مهاجرت» به دنبال ایجاد پیوند راهبردی با هموطنان مهاجرت‌کرده خود هستند تا بتوانند از فرصت‌های اقتصادی و تجاری، انتقال فناوری و دانش، و سایر زمینه‌های تعامل بهره‌برداری کنند.

دومین مسئله و رویکرد نادرست به تحلیل مسئلۀ مهاجرت نخبگان، پرداخت تک‌وجهی به این پدیده چندوجهی و تقلیل آن به انگیزه‌ها، زمینه‌ها و عواملِ صرفاً معیشتی است. واقعیت آن است که مسئلۀ مهاجرت، دارای ابعاد گوناگون و متأثر از عوامل فرهنگی و اجتماعی است. احساس «مؤثرنبودن»، «شنیده‌نشدن» و «نقش‌نداشتن» در کنار فقدان تصویر روشن از آینده خود در کشور، بخشی از این عوامل و زمینه‌های مؤثر را تشکیل می‌دهند. در چنین شرایطی فرد، حسِ بی‌وطنی و عدم تعلق اجتماعی به سرزمینِ مادری می‌یابد و به «وطن‌گزینیِ جدید» گرایش می‌یابد. این موضوع در کنارِ عدم اعتماد اجتماعی او به حاکمیت و بلکه کل نظام اجتماعی، موجب عدم مشارکت اجتماعی مؤثر در ساخت آینده کشور می‌شود. مجموع کاهش این سه شاخص (تعلق اجتماعی، اعتماد اجتماعی و مشارکت اجتماعی)، کلیتِ «سرمایه اجتماعی» را فروکاسته و موجب افزایش گرایش به مهاجرت می‌شود.

کمک به ارائۀ «تصویر امیدبخش از آینده ایران»، یکی از پیش‌نیازهای پیشرفت کشور است. در واقع اگر اقدامات دولت‌ها در جهت رفاه و ارتقاء کیفیت زندگی مردم در ادراک تصویر روشن از آینده نمایان شود، اندک‌اندک جامعه و به‌ویژه نخبگان به سمت همراهی و مشارکت عمومی با برنامه‌های دولت حرکت می‌کنند و در نتیجه، برنامه‌های تحولی دولت با مشارکت مردم به توفیق می‌انجامد.

«خلق تصویر آینده» نسبتی تنگاتنگ با مسئله بازسازی «سرمایۀ اجتماعی» دارد. در واقع اگر با ارائۀ تصویری امیدبخش از آیندۀ ایران، مشارکت نخبگان در حل مسائل کشور تقویت شود، اعتماد اجتماعی و احساس تعلق آن‌ها به جامعه و نظام ارتقا خواهد یافت. در نتیجه امکان استفادۀ حداکثری از سرمایۀ انسانی نخبگان چه در داخل و چه در خارج از کشور به‌خوبی فراهم خواهد آمد؛ چراکه با ارائه تصویر روشن و امیدبخش از آینده، اعتماد به حاکمیت، احساس تعلق اجتماعی و همچنین عاملیت عمومی و مشارکت اجتماعی نیز ارتقا خواهد یافت.

تصویر روشن از آینده وقتی محقق و تثبیت می‌شود که نخبگان علمی، چه داخل و چه خارج از کشور، احساس کنند که مؤثر واقع می‌شوند و به‌اصطلاح، میدانی برای نقش‌آفرینی پیدا می‌کنند. آن‌ها با احساس تأثیرگذاری در امور کشور، اعتماد بیشتری به آرمان‌های نظام و انقلاب خواهند داشت و در نتیجه نقش بیشتری نیز در کمک به حل مسائل اساسی و پیشرفت امور کشور ایفا خواهند کرد. این فرایند، با استفاده از ظرفیت نخبگان مهاجرت‌کرده، به هدف کامل خود دست خواهد یافت.

با نظر به تأکیدات مقام معظم رهبری مبنی بر آینده‌سازی، امیدبخشی و فعلیت‌رسانی ظرفیت‌های ایران از یک‌سو و ضرورت نگهداشت و زمینه‌سازی برای نقش‌آفرینی نخبگان در کشور از سوی دیگر، مناسب است که راهبردهای پیشنهادی ذیل، با توجه و همتی مضاعف دنبال گردد:

حقیقت آن است که تعدد و تکرار واژه‌پردازی‌هایی همچون «فرار مغزها»، «منع مهاجرت» و «بحران مهاجرت» در ادبیات سیاسی و سیاستی کشور نشان می‌دهد که مهاجرت، اکنون از یک «مسئله سیاستی» نه تنها به یک «پدیده سیاسی» بلکه به یک «روایت سیاست‌زده» تبدیل شده است؛ درنتیجه «بازنگری گفتمانی»، پیش‌نیاز «بازسازی سیاستی» در مدیریت این پدیده چندبعدی اجتماعی است.

اکنون که به سال‌های پایانی «سند چشم‌انداز جمهوری اسلامی ایران در افق ۱۴۰۴» رسیده‌ایم، نیاز است که ضمن یک تحلیل واقع‌بینانه از میزان کامیابی‌ها و ناکامی‌ها در دست‌یابی به اهداف سند، دلایل و علل عدم توفیق را شناسایی کرد و آن‌گاه به چشم‌اندازپردازی افق پیش روی کشور پرداخت تا با «خلق تصویر ایران آینده» همه ایرانیان، در داخل یا خارج کشور، ایران را بسازند.

حکمرانی مهاجرت باید در ذیل «سیاست همسایگی» و «دیپلماسی متوازن»، به‌منزله ابزار رشد و راهکار توسعه منطقه‌ای بازتعریف شود؛ ازاین‌رو با تغییر زاویه دید نسبت به مسئله مهاجرت باید کوشید از ظرفیت‌های توأمان مهاجرفرستی و مهاجرپذیری برای تأمین منافع ملی بهره برد. تعاملات با ایرانیان خارج از کشور نیز باید ذیل این رویکرد جدید به مهاجرت بازتعریف شود و از طریق توجه بیش از پیش به ظرفیت «شورای عالی امور ایرانیان خارج از کشور»، به ساماندهی ظرفیت‌های گسترده‌ای پرداخت که می‌تواند «تولید برون‌مرزی» را فعال سازد.

مهاجرت، پدیده‌ای مدیریت‌پذیر است؛ ازاین‌رو باید بر راه‌اندازی و جهت‌گیری درست «سازمان ملی مهاجرت» اصرار ورزید تا از همین ابتدا گرفتار سوگیری‌های حداقلی و تهدیدانگاری صرف نشود تا ضمن توجه به ابعاد امنیتی آن، بتواند مهاجرت را به خدمت پیشرفت ایران اسلامی درآورد.

در چارچوب نظام «حکمرانی مهاجرت» و در کنار توجه ویژه به مسئله مهاجرت نخبگان باید با طراحی الگوهای بازدارنده و سیاست‌های تثبیت‌ساز، مسئله مهاجرت شرکت‌های نوپا و نوآفرین را تدبیر کرد و با بهبود فضای کسب‌وکار و رشد زیست‌بوم نوآفرینی، بر روندهای باثبات و پیش‌بینی‌پذیری سرمایه‌گذاری‌های خطرپذیر در این مجموعه‌ها افزود.

با توجه به دگرگونی‌های صورت‌گرفته در معنای شهروندی و لزوم توسعه ارتباطات بین‌المللی، نیاز است که قوانین ناظر به تابعیت و ابعاد حقوقی و قضایی «تابعیت مضاعف» بازتعریف گردد تا ضمن رعایت بی‌مسامحه الزامات امنیتی و پیشگیری از جرائم امنیتی، موانع حقوقی همکاری‌های بین‌المللی برطرف شود و زمینه به‌کارگیری ظرفیت‌های کارشناسی و متخصصان دوتابعیتی برای همکاری‌های رسمی و هدفمند مهیا گردد.

از دیگر راه‌های حل مسئله مهاجرت در دنیای امروز، مهاجرپذیری مشروط و موقت است. به این معنا که براساس یک نیازسنجی واقعی و متناسب با برنامه توسعه علمی و فناورانه کشور، ظرفیت‌های کارشناسی خارج از کشور شناسایی گردد و زمینه برای مهاجرت‌های سازمان‌یافته و به‌کارگیری آن‌ها در ایران فراهم آید؛ ازاین‌رو روش‌های مهاجرپذیری گزینش‌شده و نظام‌یافته‌ای مثل ویزادهی به کسب‌وکارهای نوآفرین، از دیگر محورهایی است که باید در بازتعریف سیاست‌گذاری مهاجرت موردبررسی قرار گیرد.

با توجه به خصلت گفتمانی پدیده مهاجرت، «کارآمدی حکمرانی مهاجرت» بدون بازسازی سیاست‌های رسانه‌ای کشور در این زمینه امکان‌پذیر نیست، تا از این راه تفسیرهای «یک‌سویه، انقباضی و تهدیدانگار» جای خود را به تفسیرهای «چندوجهی، انبساطی و فرصت‌گرا» دهد. بدیهی است که در این میان سازمان صداوسیما، به‌ویژه شبکه‌های برون‌مرزی، از اهمیت بی‌مانندی برخوردار است تا با توسعه دایره مخاطبان، به گفت‌وگو با افکار عمومی ایرانیان در معرض مهاجرت یا مهاجرت‌کنندگان بپردازد.

اکسیر امیدبخش زندگی؛

ایمان به مهدی موعود (عج) و انتظار فرج چه نقشی در زندگی فردی و اجتماعی دارد؟

دکتر زمانیان

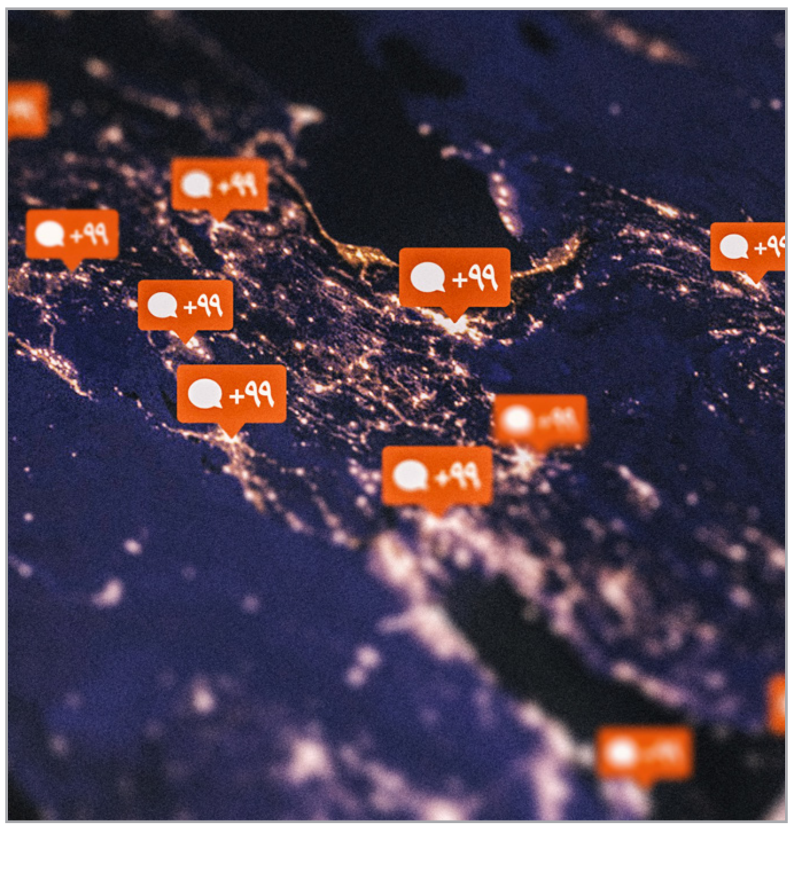
سپهرغرب، گروه ایران و جهان: مفهوم «انتظار فرج»، یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم دینی است. در طول تاریخ، ملت‌های منتظر فرج و معتقد به وجود حضرت صاحب‌الزمان موفق بوده و از بن‌بست‌های زندگیِ فردی و اجتماعی یک‌به‌یک عبور کرده اند. حال سوال اساسی این است که، «انتظار فرج» دارای چه معنا، مفهوم و ابعادی است که چنین نیروی امیدوارکننده و قدرت پیشرفت‌دهنده‌ای دارد؟

***انتظار، کلیدواژه فهم دین

«مسئله انتظار... از آن کلیدواژه‌های اصلی فهم دین و حرکت اساسی و عمومی و اجتماعی امت اسلامی به سمت اهداف والای اسلام است.» ۱۸/۴/۱۳۹۰ این واژه بنیادین، دارای معنای تمدن‌سازانه است؛ زیرا «انتظار فرج یک مفهوم بسیار وسیع و گسترده‌ای است.» ۲۹/۶/۱۳۸۴ یک معنای «انتظار، انتظارِ فرجِ نهایی است.» ۲۹/۶/۱۳۸۴ «یعنی انتظارِ فرجِ حضرت ولیّ‌عصر؛ این یک مصداق از انتظار فرج است.» ۲۱/۱/۱۳۹۹ «یعنی این آینده حتمی و قطعی است؛ بخصوص انتظار یک موجود حی و حاضر.» ۱۸/۴/۱۳۹۰ «لیکن انتظار فرج مصداق‌های دیگر هم دارد.وقتی به ما می‌گویند منتظر فرج باشید، فقط این نیست که منتظر فرج نهایی باشید، بلکه معنایش این است که هر بن‌بستی قابل گشوده شدن است.» ۲۹/۶/۱۳۸۴ به عبارت بهتر «وقتی در نهایتِ زندگیِ انسان، در مقابله با این‌همه حرکت ظالمانه و ستمگرانه، خورشیدِ فرج ظهور خواهد کرد، پس در بن‌بست‌های جاری زندگی هم همین فرج متوقّع و مورد انتظار است.» ۲۹/۶/۱۳۸۴

ابعاد مفهوم انتظار

بر اساس این مفهوم گسترده، انتظار دارای ابعاد مهمی است که آگاهی از آن، وظیفه انسان را در زندگی بهتر روشن می‌کند. «یک بُعد، این است که انتظار به معنای قانع نشدن به وضع موجود است. «انتظار داریم»، یعنی هرچه خیر و عملِ خوب انجام دادیم و به وجود آمده، کم و غیرکافی است و منتظریم، تا ظرفیت نیکیِ عالم پُر بشود.» ۱۱/۱۲/۱۳۶۹ به عبارت دیگر «انتظار یعنی قانع نشدن، قبول نکردن وضع موجودِ زندگی انسان و تلاش برای رسیدن به وضع مطلوب.» ۲۷/۵/۱۳۸۷ «یک بُعد دیگر از ابعاد انتظار، دلگرمی مؤمنین نسبت به آینده است.» ۱۱/۱۲/۱۳۶۹ «انتظار یعنی اعتقاد به اینکه یک آینده قطعی‌ای وجود دارد.» ۲۱/۱/۱۳۹۹ «انتظار یعنی این آینده حتمی و قطعی است؛ بخصوص انتظار یک موجود حیّ و حاضر.» ۱۸/۴/۱۳۹۰ «یک بُعد انتظار این است که منتظر، با شوق و امید حرکت بکند.» ۱۱/۱۲/۱۳۶۹ پس «انتظار به معنای بی‌صبری کردن و پا به زمین کوبیدن و چرا دیر شد و چرا نشد و مانند اینها نیست.» ۲۰/۲/۱۳۹۶



بلکه به‌عکس «در انتظار فرج، امید هست.» ۲۱/۱/۱۳۹۹

انتظار، زندگی دوباره

بر اساس آنچه در ابعاد انتظار گفتیم، می‌توان نتیجه گرفت که «انتظار فرج یعنی همه سختی‌ها قابل برداشته شدن و برطرف شدن است.» ۲۹/۱/۱۴۰۲ این باور، به زندگی انسان جان دوباره می‌دهد. به این معنا که «خود این انتظار، فرج است؛ خود این انتظار، دریچه‌ی فرج است، امیدبخش است، نیروبخش است؛ از احساس بیهودگی، از احساس ضایع شدن، از نومیدی، از گیج و گمی نسبت به آینده جلوگیری می‌کند.» ۲۱/۳/۱۳۹۳ دلیل چنین باوری، این است که «حرکت عالم به سمت صلاح است، به سمت آفاق روشن است. مستکبران عالم هر چه می‌خواهند بگویند، تظاهر به قدرت نمایی بکنند... اما طبیعت و فطرت عالم این است، طبیعت عالم این است که به سمت کمال برود و می‌رود.» ۲۲/۸/۱۳۷۹ در حقیقت «امید به اصلاح نهایی به‌وسیله ولی مطلق حضرت حق، حضرت صاحب‌الزمان... وعده تضمین‌شده خدا است.» ۱۰/۲/۱۳۹۷ پس «انتظار، یکی از پربرکت ترین حالات انسان است.» ۲۲/۱۲/۱۳۶۸ نتیجه باور به این قانون الهی این است که وقتی «مشکلات گوناگونی در زندگی پیش می‌آید، انسان در مواجهه با این مشکلات نبایستی مأیوس بشود؛ باید انتظار فرج داشته باشد؛ باید بداند که فرج خواهد آمد. خود انتظار فرج، یک نوع فرج است.» ۲۱/۱/۱۳۹۹ در واقع «ملتی که در دلش خورشید امید به آینده و زندگی و لطف و مدد الهی می‌درخشد، هرگز تسلیم و مرعوب نمی‌شود و با این حرفها، از میدان خارج نمی‌گردد... عقیده به امام زمان، هم در باطن فرد، هم در حرکت اجتماع و هم در حال و آینده، چنین تأثیر عظیمی دارد.» ۱۷/۱۰/۱۳۷۴ چنین مردمی «در هیچ حادثه‌ای از حوادث زندگی دچار یأس و ناامیدی نمی‌شوند و همیشه در همه حال انتظار فرج دارند.» ۲۱/۱/۱۳۹۹

انتظار، برای عمل نه بی عملی

کسب آمادگی حداکثری لازمه انتظار است.«انتظار ایجاب می‌کند که انسان خود را به آن شکلی، به آن صورتی، به آن هیئت و خُلقی نزدیک کند که در دوران مورد انتظار، آن خُلق و آن شکل و آن هیئت متوقع است.» ۱۸/۴/۱۳۹۰ به همین دلیل، وقتی در روایات، «انتظار فرج را افضل اعمال دانسته‌اند، معلوم می‌شود انتظار، یک عمل است، بی‌عملی نیست... یک آماده‌سازی است.» ۲۹/۶/۱۳۸۴ در حقیقت «اعتقاد به حضرت مهدی... آرمانی است که باید به دنبال آن عمل بیاید.» ۳۰/۷/۱۳۸۱ حال این سؤال پیش می‌آید که چگونه خود را آماده کنیم؟

اولین عمل، تقویت رابطه با امام زمان است. «رابطه قلبی و معنوی بین آحاد مردم و امام زمان یک امر مستحسن، بلکه لازم و دارای آثاری است؛ زیرا امید و انتظار را به طور دایم در دل انسان زنده نگه می‌دارد.» ۲۲/۱۲/۱۳۶۸ دومین عمل این است که «تلاش کنیم در راه ایجاد جامعه مهدوی؛ هم خودسازی کنیم، هم به قدر توانمان، به قدر امکانمان، دگرسازی کنیم و بتوانیم محیط پیرامونی خود را به هر اندازه‌ای که در وسع و قدرت ما است، به جامعه مهدوی نزدیک کنیم.» ۲۱/۱/۱۳۹۹ سومین عمل، دعا برای فرج و آرامش و اطمینان قلبی است. «این آرامش روانیِ ناشی از انتظار فرج، این اطمینان نفسی را که انسان دارد که نفس او و دل او تلاطم ندارد، می‌شود افزایش داد؛ به وسیله دعا، به وسیله استغاثه، به وسیله مناجات با پروردگار.» ۲۱/۱/۱۳۹۹

چهارمین وظیفه، آمادگی برای مقابله با دشمن است. «بزرگترین وظیفه منتظران امام زمان این است که از لحاظ معنوی و اخلاقی و عملی و پیوندهای دینی و اعتقادی و عاطفی با مؤمنین و همچنین برای پنجه درافکندن با زورگویان، خود را آماده کنند.» ۳۰/۷/۱۳۸۱ پر واضح است «کسی که وقتی کشور اسلامی مورد تهدید دشمن است، آماده دفاع از ارزش‌ها و میهن اسلامی و پرچم برافراشته اسلام است، می‌تواند ادعا کند که اگر امام زمان بیاید، پشت سر آن حضرت در میدان‌های خطر قدم خواهد گذاشت.» ۳۰/۷/۱۳۸۱

حکومت آینده حضرت مهدی، یک حکومت مردمیِ به تمام معنا

ملت ایران، بر اساس باور به انتظار و توجه به همین وظائف، نظام جمهوری اسلامی را به رهبری امام‌خمینی تشکیل داد. بر این اساس می‌توان گفت: «تشکیل نظام جمهوری اسلامی یکی از مقدمات این حرکت عظیم تاریخی است. هر اقدامی در جهت استقرار عدالت، یک قدم به سمت آن هدف والاست.» ۲۷/۵/۱۳۸۷ به عبارت دیگر «تشکیل حکومتی بر مبنای قرآن، بشریّت را به حکومت امام زمان یک قدم نزدیک تر کرد.» ۱۳۶۳/۲/۲۷ بنابراین آمادگی برای ظهور امام‌زمان متکی به حضور اجتماعی همیشگی مردم است؛ چراکه «حکومت آینده حضرت مهدی موعود ارواحنافداه، یک حکومت مردمیِ به تمام معناست... امام‌زمان از آحاد مؤمن مردم و با تکیه به آن‌هاست که بنای عدل الهی را در سرتاسر عالم استقرار می‌بخشد و یک حکومت صددرصد مردمی تشکیل می‌دهد.» ۳۰/۷/۱۳۸۱

نکته پایانی اینکه، «اعتقاد به مهدویت و به وجود مقدس مهدی موعود ارواحنافداه، امید را در دلها زنده می‌کند.» ۲۵/۹/۱۳۷۶ ازاین‌رو «هر قلمی که کلمه‌ای را در جهت ناامید و مأیوس کردن مردم روی کاغذ بیاورد، متعلق به دشمن است. چه صاحب این قلم بداند، چه نداند، دشمن از او استفاده میکند.» ۲۵/۹/۱۳۷۶ زیرا «اگر ملتی برای خودش تحرکی نداشت و ارزش و آینده‌ای برای خود قائل نبود، دشمنان می‌توانند بیایند و برایش نقشه بکشند.» ۲۵/۹/۱۳۷۶ پس «با تلاش مسئولان و با امید و پشتیبانی قشرهای مختلف مردم بایستی قدم به قدم این راه را طی کنیم و پیش برویم.» ۲۴/۱۲/۱۳۷۹