

گروه بهداشت و سلامت –

خانه‌های ایرانی از گذشته تاکنون، دستخوش تغییرات اساسی شده که مسائل مختلفی ازجمله پیشرفت صنعت و فناوری، تغییرات فرهنگی و تغییرات سبک زندگی، همگی در این فرایند سهیم بوده‌اند.

امروزه، دیگر از عمارت‌های بزرگ، حیاط‌های باغچه دار و حوض‌های پسر از آب و اتاق‌های تودرتو خبری نیست. سادگی زندگی چند خانواده در یک‌خانه، دورهم جمع شدن‌ها و نوشیدن یک‌چای تازه‌دم عصرگاهی، برای قدیمی‌ها خاطرات شیرین هستند و برای امروزی‌ها، تصورات محالسی که فقط آن‌ها را شنیده‌اند و گاه‌باخود می‌گویند: «چطور ممکن است زندگی در یک اتاق ۳۰متری باوجود ۵–۶بچه‌ی قد نیم‌قد شیرین باشد؟!» در جامعه مدرن امروز، سبک زندگی خانواده‌ها به دلیل گسترش تکنولوژی، بالا رفتن سطح توقعات، چشم و هم‌چشمی، تجمل‌گرایی و حس رقابت‌طلبی تغییر کرده است. علاوه بر این، با پیشرفت علمی، خانواده‌ها به این سطح از آگاهی رسیده‌اند که زندگی در خانه کوچک بدون توجه به حریم خصوصی اعضای خانواده می‌تواند عوارض زیانباری در شیوه تربیتی و روابط عاطفی داشته باشد.

و شاید همین مسئله، تصور زندگی در خانه ۳۰ متری برآی امروزی‌ها را غیرقابل درک کرده است. با این وجود، این روزها افزایش قیمت مسکن باعث شده تا برخی خانواده‌های پرجمعیت نیز از روی اجبار دست به انتخاب خانه‌هایی با متراژ کوچک بزنند. دکتر شایسته موسوی، روانشناس و استاد دانشگاه درباره راهکارهای به حداقل رساندن عوارض زندگی در خانه‌های کوچک مواردی را عنوان نموده است. **سرنانه فضای مسکونی برای هر ایرانی ۱۵۰ تا ۲۰۰ متر است**

دکتر موسوی می‌گوید خانه خوب و استاندارد به ساکنین احساس آرامش می‌دهد: «مای مناسب، نور کافی و ایعاد استاندارد برای هر فرد، از مشخصات بارز یک‌خانه مسکونی مناسب است.» این روانشناس با اشاره به پژوهش‌های انجام‌شده در خصوص سرنانه مسکونی در کشورهای مختلف می‌گوید: «در کشور نلندن، حداقل استاندارد فضا برای یک نفر ۳۷ مترمربع است. در ژاپن نیز یک فرد مجرد که به‌تنهایی در مرکز شهر زندگی می‌کند باید حداقل ۲۵ مترمربع فضای مسکونی داشته باشد و فضای ایده‌آل برای یک فرد مجرد ۴۰ متر است.» موسوی در رابطه با سرنانه زمین مسکونی در ایران می‌گوید: «حداقل سرنانه مسکونی برای «چطور ممکن است زندگی در یک مترمربع، در تراکم متوسط ۴۰ مترمربع و در تراکم‌های زیاد ۳۰ مترمربع است؛ لذا برای یک خانوار ۴ نفره در ایران حداقل ۱۵۰ متر زیربنا نیاز است اما متأسفانه با افزایش جمعیت و مشکلات اقتصادی، سرنانه میزان فضای مسکونی برای هر نفر کاهش یافته است» به گفته موسوی، خانواده‌هایی که به دلیل مشکلات مالی مجبور به زندگی در خانه‌های کوچک هستند اغلب با چالش‌هایی در روابط عاطفی و تربیت فرزند مواجه می‌شوند. «در خانه کوچک، حریم خصوصی و فضا برای انجام امور شخصی کافی نیست. همچنین والدین نمی‌توانند بدون مزاحمت فرزندان اوقاتی را با یکدیگر خلوت کنند.» او در خصوص تربیت کودکان در خانه‌های کوچک می‌گوید: «کودکان در خانه‌های کوچک اغلب وابستگی بیشتری به والدین دارند چراکه فرزندان دانشم به والدین خود می‌چسبند و فضایی برای بازی مستقل آن‌ها وجود ندارد. همچنین خانه‌های کوچک ممکن است در عملکرد تحصیلی کودکان نیز تأثیر بگذارند زیرا در این خانه‌ها یافتن فضای آرام و خصوصی

بادام را جایگزین مکمل کنید

گروه بهداشت و سلامت –

علائمی مانند مشکلات خواب، عضلات منقبض و انسرژی کم همه نشانه‌هایی است که افراد به کمبود برخی ویتامین‌ها دچار هستند و باید مکمل منیزیم مصرف کنند. بسیاری از مسائلا تا حدودی کمبود منیزیم داریم. پیش‌بینی می‌شود در کشورهای توسعه‌یافته بین ۱۰ تا ۳۰ درصد از جمعیت با کمبود خفیف منیزیم مواجه باشند. به نقل از ویفروم، منیزیم یکی از ریزمغذی‌هایی است که بدن برای سالم ماندن به آن نیاز دارد. منیزیم برای کمک به بیش از ۳۰۰ آنزیم در انجام فرآیندهای شیمیایی متعدد در بدن از جمله آن‌هایی که پروتئین تولید می‌کند، ضروری است. به حفظ استخوان کمک، قند خون و فشار

خون را کنترل و ماهیچه‌ها و اعصاب سالم را حفظ می‌کند. منیزیم همچنین به‌عنوان یک رسانای الکتریکی عمل و به ضربان قلب و انقباض عضلات کمک می‌کند. با توجه به اهمیت منیزیم برای بدن، اگر به اندازه کافی آن را دریافت نکنید، در نهایت این موضوع می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامتی شود. با برنامه‌ریزی

صحیح اکثر ما می‌توانیم تمام منیزیم موردنیاز خود را از غذاهایی که می‌خوریم دریافت کنیم. اکثر افراد مبتلا به کمبود منیزیم تشخیص داده نمی‌شوند زیرا سطح منیزیم در خون به‌طور دقیق میزان منیزیم موجود در سلول‌های ما را نشان نمی‌دهد. ناگفته نماند که نشانه‌هایی که سطح منیزیم شما پایین است و تنها زمانی آشکار می‌شود که کمبود آن را داشته باشید. علائم شامال ضعیف، از دست‌دادن

اشتها، خستگی، حالت تهوع و استفراغ است. کمبود منیزیم با افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، پوکی استخوان، دیابت نوع ۲، میگرن و بیماری آلزایمر مرتبط است. در حالی که هر کسی ممکن است با کمبود منیزیم مواجه شود اما گروه‌های خاصی مانند کودکان و نوجوانان، افراد مسن و زنان یائسه بیشتر از سایرین در معرض خطر

هستند. اگر چه میوه‌ها و سبزی‌ها اکنون نسبت به ۵۰ سال پیش منیزیم کمتری دارد و فرآوری حدود ۸۰ درصد از این ماده معدنی را از غذاها حذف می‌کند. اما اگر برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشید، همچنان می‌توانید تمام منیزیم موردنیاز خود را در رژیم غذایی خود دریافت کنید. غذاهایی مانند اسفنج، آجیل، غلات کامل، لوبیا، سبزیجات برگ سبز مانند کلم پیچ یا کلم بروکلی، شیر، ماست و غذاهای غنی شده همگی حاوی مقدار

زیادی منیزیم است. یک اونس بادام به ۲۰ درصد از نیاز روزانه به ریزگسالتان به منیزیم است. مصرف بیش از حد منیزیم می‌تواند عوارض جانبی خاصی از جمله اسهال، خستگی و خوی ضعیف و کاهش فشار خون را ایجاد کند. همچنین ضروری است که افراد مبتلا به بیماری کلیوی آن را مصرف نکنند. مگر اینکه کمتری آن برای آن‌ها تجویز شده باشد. همچنین این ریزمغذی می‌تواند

اثربخشی چندین دارو را تغییر دهد. به همین دلیل مهم است که قبل از شروع مصرف مکمل های منیزیم با پزشک مشورت کنید



گروه بهداشت و سلامت –

آگهی تصمیمات شرکت ار نه آرمانی بین الملل کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۴۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۱۴۷۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای امیر اسلامی تصمیمات ذیل به کد ملی ۰۰۸۰۵۳۲۷۰۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، و آقای بهاد شهوری به کد ملی ۰۰۷۹۶۰۲۶۹۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای سید حامد پرپینچی با کد ملی ۰۰۱۰۵۰۸۳۳۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار بانکی و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضاء متفق مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء متفق مدیر عامل و مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء متفق مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای ابراهیم نورانی لیسار با کد ملی ۰۲۶۳۱۷۵۴۸۸ بعنوان بازرس اصلی و آقای مهدی افسری نژاد با کد ملی ۰۰۷۲۵۴۴۷۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت دیپلمات کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۲۳۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۱۰۰۶

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مجید موسوی مطلق با کد ملی ۰۰۳۳۳۱۵۷۴۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای سید محمد موسوی مطلق با کد ملی ۰۰۴۱۷۴۹۲۱۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای علی موسوی مطلق با کد ملی ۰۰۳۸۹۲۷۵۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای رئیس هیئت مدیره یا مدیر عامل هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نیک و روشن تهران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۵۹۷۶۰ به عنوان بازرس اصلی و آقای محمد هادی رفیعی با کد ملی ۰۰۱۷۴۷۹۴۲۲ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- ترانامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب رسید.
اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بهداشت و سلامت

حریم خصوصی نوجوانتان را فراهم کنید؛

چالش‌های عاطفی و تربیتی در خانه‌های کوچک

■ **به گفته یک روانشناس، خانواده‌هایی که به دلیل مشکلات مالی مجبور به زندگی در خانه‌های کوچک هستند اغلب با چالش‌هایی در روابط عاطفی و تربیت فرزند مواجه می‌شوند.**



موسوی با اشاره به مزایای زندگی در خانه‌های کوچک می‌گوید: «هنرینه زندگی در خانه‌های کوچک پایین‌تر است، در خانه کوچک کودکان و نوجوانان و ادان به همکاری می‌شوند و اعضا، زمان بیشتری را با خانواده سپری می‌کنند.»

است نوجوانان را به دام آسیب‌های اجتماعی بکشانند. همچنین زندگی در رابطه با چالش زندگی در خانه کوچک بر نوجوانان افزود: «در خانه کوچک اغلب آزادی‌های نوجوانان در محیط خانه تأمین نمی‌شود، به همین دلیل نوجوانان درگیر کنجکاوی‌های نامتعارف می‌شوند و این مسئله ممکن

هویت مستقل او دارد. بنابراین، در این سنین هر چقدر سخت‌گیری، تجسس و تشن در خانواده بیشتر باشد، نوجوانان بیشتر درگیری مسائل انحرافی خواهند شد.» حریم خصوصی نوجوانتان را حتی در خانه کوچک فراهم کنید موسوی با اشاره به اهمیت حریم خصوصی برای فرزندان می‌گوید: «کودکان هر چقدر بزرگ‌تر می‌شوند به حریم خصوصی و فضای شخصی بیشتری نیاز دارند چراکه آن‌ها در حال کشف ایده، احساسات و علائق اجتماعی جدید هستند و از این رو، دادن زمان و حریم خصوصی به فرزندان برای فکر کردن و کاوش، بخش مهمی از حمایت و استقلال رو به رشد آن‌هاست.» موسوی درباره نحوه فراهم کردن حریم خصوصی در خانه کوچک برای نوجوانان می‌گوید: «هر انسانی نیاز دارد چند دقیقه در روز برای خودش باشد لذا به این حریم خلوت، احترام بگذارید و در طول روز و ۱۰ دقیقه به فرزندان فضا دهید، دائم در کنار او نباشید و اجازه دهید اوقاتی را نیز به‌تنهایی بگذرانند.» او ادامه می‌دهد: «در صورت امکان چندساعتی از خانه بیرون بروید و اجازه دهید نوجوانان تحت نظارت شما با دوستانش فضای خصوصی داشته باشد یا برای معاشرت با دوستان از مکان دیگری مثل پارک، سینما، رستوران و... استفاده کنید.» این روانشناس کودک و نوجوان می‌گوید این رفتارها-به‌ظاهر کوچک، این احساس مهم را به فرزندان انتقال می‌دهد که شما برای هويت مستقل او اهميت قائل هستيد. «از جمله ديگر رفتارهایی که می‌تواند به حفظ حریم خصوصی نوجوانان کمک کند این است که دائم در مکالمات آن‌ها با دوستانشان تجسس نکنید و قبل اینکه اجازه بگیرید و سایشان را وارسی نکنید.»

زندگی در خانه کوچک بی‌فایده هم نیست

موسوی با اشاره به مزایای زندگی در خانه‌های کوچک می‌گوید: «هنرینه زندگی در خانه‌های کوچک پاین‌تر است، در خانه کوچک کودکان و نوجوانان و ادار به همکاری می‌شوند و اعضا، زمان بیشتری را با خانواده سپری می‌کنند.» او تعامل کودکان با دنیای طبیعی را از دیگر مزایای زندگی در خانه کوچک می‌داند و می‌گوید: «در خانه‌های کوچک به دلیل کم بودن فضا برای بازی کودکان، برخلاف تملیلات مدرن بسیاری مانند در خانه و انجام بازی‌های ویدیویی، اغلب به بچه‌ها اجازه داده می‌شود تا بیرون از خانه بسازی کنند و در نتیجه با طبیعت تعامل داشته‌باشند.»

راهکارهای کاهش آسیب‌ها ناشی از زندگی در خانه کوچک

با توجه به شرایط اقتصادی فعلی، امکان رفتن به خانه بزرگ‌تر برای همه افراد مقدور نیست. از طرفی، بی‌توجهی به برخی مسائل ممکن است منجر به مشکلات نظیر سردی روابط زوجین، خیانت، افت تحصیلی کودکان و نوجوانان، پرخاشگری، استرس و... شود؛ لذا لازم است به‌منظور کاهش داشتن روابط ناشی از زندگی در خانه کوچک، به دنبال راهکار باشیم.

- زندگی در خانه کوچک باعث می‌شود که زوجین در مورد تجربه صمیمت در فضای خصوصی نگرانی‌هایی داشته باشند؛ با توجه به اهمیت این مسئله، زوجین می‌توانند دو روز در هفته بچه‌ها را پیش یکی از اقوام از جمله مادر یا خواهر بگذارند یا در صورت امکان، آخر هفته را خارج از خانه به یکدیگر اختصاص دهند.

- زمان تنهایی مخصوص برای افراد درون‌گرای خانواده بسیار مهم است. از آنجایی که ممکن است فرصت زیادی برای انجام این کار در داخل خانه کوچک وجود نداشته‌باشد، در صورت نیاز از خانه خارج شوید و زمانی را در

فضای باز پیاده‌روی کنید.

-مسئله‌دار در یک‌خانه کوچک امکان برگزاری مهمانی یا جشن تولد گرفتن برای بچه‌ها میسر نیست اما با توجه به تأثیر مهمانی در ارتباطات اجتماعی کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود مهمانی‌هایتان را در فضای باز یا خانه یکی از خویشان‌ندان که بزرگ‌تر است، برگزار کنید یا در صورت امکان جشن‌های تولد و سایر مهمانی‌های خاص را در رستوران ترتیب دهید.

-برای کاهش افت تحصیلی فرزندان، قانونی تنظیم کنید تا همه در ساعات مشخصی به خواندن و انجام تکالیفشان بپردازند؛ چنانچه در خانه فرزندی دارید که به مدرسه نمی‌رود و باعث عدم تمرکز سایر فرزندان می‌شود، با شما و فرزند خردسالتان ساعتی را در خارج از خانه سپری کنید یا از فرزندان محصولات بخواهید تا برای تمرکز بهتر در کتابخانه محل درس بخوانند.

اگرچه اجرای برخی راهکارها تا حدودی می‌تواند مضللات و آسیب‌های ناشی از زندگی در خانه کوچک را به حداقل برساند اما برای داشتن روابط ناشی با دوستان و همچنین داشتن نسلی سالم، نیاز به ایجاد فضای کافی برای زندگی داریم و رسیدگی نکردن به این مسئله شاید بتواند دلیلی بر تزلزل بنیان خانواده و عدم رغبت به فرزندآوری باشد؛ موسوی در این خصوص با انتقاد از مسئولین ذی‌ربط می‌گوید: «متأسفانه باوجوداینکه چندسالی از لزوم افزایش جمعیت سپری می‌شود اما در بازار مسکن، خانواده‌هایی با تعداد بیش از ۴ نفر به‌سختی خانه‌دار می‌شوند؛ درحالی‌که با اجرای سیاست‌های ساماندهی بازار مسکن و جلوگیری از افزایش قیمت آن، امکان افزایش متراژ آپارتمان با افزایش تعداد اعضای خانواده فراهم خواهد شد.»