

زندگی سالم Healthy Life

نشریه پزشکی - پیراپزشکی | شماره ۳ | شماره مسلسل ۳ | پاییز ۱۴۰۴

چه شنبه اینجار سیدیم؟ تنهای تنهای تنها!



گفت و گو با رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت
خانواده و مدارس وزارت بهداشت درباره جوانی و
سالمندی جمعیت؛

جوانی جمعیت و هزار راه نرفته

www.zendegisalem.com

کترینگ پاییزی زندگی سالم
چی می چسبه؟

Eating in
Season for Fall

خوراکی های فصل پاییز



۵۰,۰۰۰ تومان



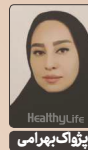
زندگی سالم Healthy Life



مجله اینترنتی زندگی سالم، مرجعی پیشرو و معتبر در حوزه سبک زندگی، سلامت جسم و روان، و آشپزی است که با رویکرد علمی و محتوای به روز و تخصصی، به ارتقای کیفیت زندگی ایرانیان می‌پردازد. این مجله با انتشار مقالات جامع، ویدیوهای آموزشی و ماهنامه‌های الکترونیکی رایگان، بستری مناسب برای آگاهی‌بخشی در زمینه‌های مختلف سلامت، روانشناسی، تغذیه سالم، و ورزش فراهم کرده است.

<https://www.zendegisalem.com>
t.me/zendegisalemmag

بحران جمعیت در سایه دهه شصتی‌ها



»»» نسلی که فرصت زندگی مشترک را از دست داد »»»

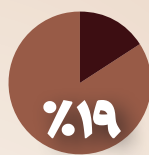


جمعیت دهه شصتی‌ها

۸ میلیون و ۴۸۳ هزار و ۸۹۳ نفر



جمعیت مردان
هنوز ازدواج نکرده



جمعیت زنان هنوز
ازدواج نکرده



جمعیت دهه
شصتی در ایران



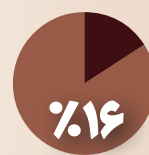
جمعیت دهه
شصتی‌های دو فرزند



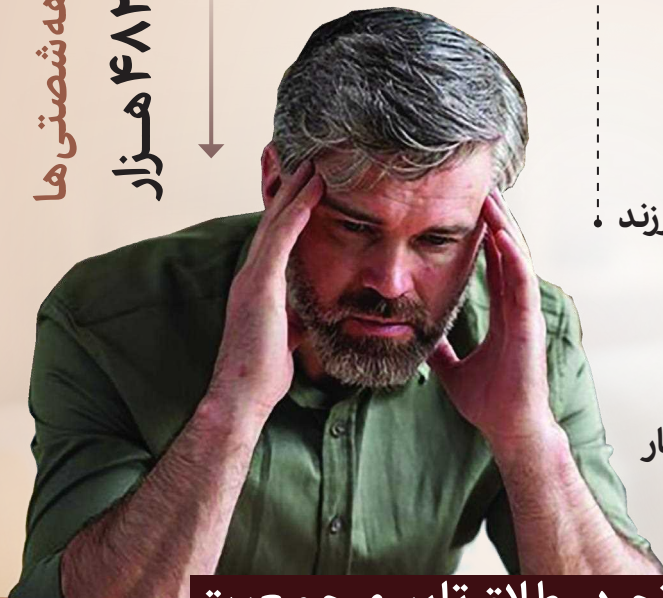
جمعیت دهه
شصتی‌های تک فرزند



جمعیت زنان بیکار
دهه شصتی



جمعیت بیکارهای
دهه شصتی



چالش‌های امروز: از مجرد و طلاق تا پیری جمعیت



انصراف خانواده‌ها
از فرزندآوری



رشد تنها ۲,۴
برابری جمعیت



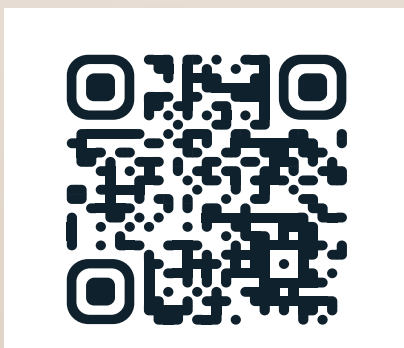
وجود ۳ میلیون
زوج نابارور



افزایش ۱۰ برابری
نرخ طلاق

در سال ۱۴۳۰ تقریباً نزدیک ۲۰ درصد
جمعیت کشورمان سالمندی شود





پرونده ویژه
فرزندآوری و
جوانی جمعیت

صاحب امتیاز:

دکتر رضامحزونیه

مدیر مسئول:

دکتر رضامحزونیه

سر دبیر:

مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست‌گذاری:

مهندس محمدحسین محزونیه

مدیر تحریریه: محمد بندر عباسی

نویسندگان: دریا وفاپسی، یلدا توکلی، کیانا معتمدیان
دهکردی، آریانا معتمدیان دهکردی، فرزانه بهارلو سامانی

سرویس ترجمه: پریسا جمدی

مدیر هنری: پژواک بهرامی

دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر
و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمدآباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان
امام رضا (ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لیتوگرافی و چاپ چاپ رنگین کمان: ۰۳۱-۳۲۲۰۲۲۲۰

www.zendegisalem.com

zendegisalem.official

naslefardaonline

@naslefarda online

Naslefardanews

۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰

یادداشت مدیرمسئول

ضرورت جوانی جمعیت: یک اصل توسعه‌ای

دکتر رضامحزونیه



جوانی جمعیت در جهان امروز به عنوان یکی از عوامل کلیدی توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شناخته می‌شود. داشتن جمعیت جوان و پویا یعنی فراهم آمدن منبعی ارزشمند از نیروی کار فعال، خلاق و پرنرژی که می‌تواند موتور محرک رشد و نوآوری جوامع باشد. این موضوع به ویژه در شرایطی که کشورها با چالش‌های سالمندی و کاهش نرخ زاد و ولد مواجه هستند، اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. جمعیت جوان نه تنها موجب حفظ پویایی اقتصادی می‌شود، بلکه تضمین‌کننده پایداری سیستم‌های تأمین اجتماعی است که در آینده با افزایش سالمندان فشار بیشتری را تحمل خواهند کرد.

«نیروی کار پویا و بهره‌ور»

جمعیت جوان به معنای نیروی کاری است که دارای انگیزه، خلاقیت و توان بدنی برای فعالیت‌های اقتصادی است. جوانان معمولاً با فناوری‌های نوین آشنا هستند و می‌توانند به بهبود فرآیندهای تولیدی و خدماتی کمک کنند. این موضوع نقش مهمی در ارتقای رقابت‌پذیری کشورها در عرصه‌های بین‌المللی دارد. وجود نیروی کار جوان، همچنین موجب توسعه صنایع مختلف و افزایش اشتغال‌زایی می‌شود و این اشتغال‌زایی خود موجب رونق کسب و کارها و بهبود معیشت جامعه است. جوانی جمعیت می‌تواند زمینه‌ساز نوآوری و خلق فرصت‌های جدید اقتصادی باشد که نقشی کلیدی در پیشرفت‌های تکنولوژیکی ایفا می‌کند.

«رشد اقتصادی و اشتغال‌زایی پایدار»

افزایش جمعیت جوان موجب افزایش تقاضا برای کالاها و خدمات و به تبع آن رونق کسب و کارهای کوچک و متوسط می‌شود. این روند به خصوص در شرایطی که جوانان وارد بازار کار می‌شوند باعث افزایش سرمایه‌گذاری و توسعه اقتصادی پایدار می‌گردد. برخلاف تصور کاهش جمعیت، جوانی جمعیت یک فرصت برای ایجاد بازارهای بزرگ‌تر و متنوع‌تر داخلی است که می‌تواند کشورها را از وابستگی به واردات بی‌نیاز کند و موجب رشد خودکفایی اقتصادی شود. به این ترتیب، جوانی جمعیت به عنوان زیربنایی برای تحقق توسعه اقتصادی و اشتغال‌زایی پایدار غربال می‌شود.

«پایداری نظام تأمین اجتماعی»

در کشوری که جمعیت جوانی دارد، نیروی فعال بیشتری حضور

دارد که مالیات پرداخت می‌کنند و تأمین‌کننده منابع مالی برای فعالیت سیستم‌های تأمین اجتماعی و بهداشتی هستند. این موضوع از فشارهای اقتصادی سیستم‌های بازنشستگی و درمانی می‌کاهد و عملاً موجب تعادل اقتصادی و اجتماعی جامعه می‌شود. به عکس، جامعه‌ای که نرخ زاد و ولد در آن کاهش یافته، به سمت سالمندی جمعیت و مشکلات ناشی از رکود نیروی کار سوق پیدا می‌کند، که می‌تواند به بحران‌های مالی و اجتماعی منجر شود. بنابراین، سیاسی‌گذاری‌های تشویقی برای جوانی جمعیت از منظر اجتماعی و اقتصادی بسیار مهم است.

«چالش‌های کاهش نرخ جوانی و راهکارها»

کاهش جمعیت جوان به دلایل مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی همچون افزایش سن ازدواج، مشکلات اقتصادی و فرهنگی، موجب خطرات جدی برای آینده کشورها شده است. مشکل اصلی این است که کاهش جوانی جمعیت محدودیت در نیروی کار فعال و کاهش نوآوری و پویایی اقتصادی در پی دارد. برای مقابله با این چالش‌ها باید سیاست‌های تشویقی شامل حمایت‌های مالی و تسهیلات برای تشکیل خانواده، بهبود شرایط اشتغال و آموزش جوانان، ایجاد فرصت‌های شغلی و تسهیل ازدواج و فرزندآوری اجرا گردد. به علاوه، بهبود خدمات بهداشتی و مراقبتی مادران و نوزادان می‌تواند نگرانی‌های مربوط به تولد فرزند را کاهش دهد و موجب افزایش نرخ زاد و ولد شود.

«جوانی جمعیت از ضرورت‌های تمدنی و اقتصادی»

در مجموع، جوانی جمعیت یکی از ضرورت‌های دارای اهمیت تمدنی و اقتصادی امروز جهان است که نقش محوری در رشد و توسعه پایدار کشورها دارد. بدون توجه به این موضوع، توسعه به خطر می‌افتد و مشکلات اساسی اقتصادی و اجتماعی در آینده بروز خواهد کرد. جوانی جمعیت، نه صرفاً یک شعار، بلکه به مثابه راهبردی عقلانی و اساسی برای پیشگیری از افت اقتصاد و امنیت انسانی در جوامع است.

زندگ سالم

یادداشت سردبیر

ایرانی خالی از جوان،
ترسناک‌ترین تابلو!

مرضیه ریعی



روای جوانی جمعیت و پیش بینی سالمندی کشور در سال هایی که نمای چندان دوری هم ندارد، موضوع پر از چالش و حرف و حدیثی است که اخیراً بیشتر از قبل در اکثر محافل رسمی و غیر رسمی مطرح می شود. بپذیریم یا انکار کنیم، به هر حال همه دست به دست هم دادیم و کشور را به سمت آینده ای خالی از نیروی جوان و سیاه چاله ای به نام پیری جمعیت کشانده ایم. بدون شک این وضعیت، نتیجه همان تصمیمات خلق الساعه ای است که طی همین چند دهه از فلان و بهمان وزارت خانه و سازمان به زیرمجموعه های تابعه ابلاغ می شد. البته ساعت ها و روزها می توان در خصوص علل چنین رخدادی بحث و بررسی انجام داد و پای متهمان بسیار زیادی را به میان کشید، آن تصمیم گیرانی که در سطوح مختلف حاکمیت کشور، فاجعه جمعیتی ایران را رقم زدند.

حالا وقتی صحبت از چرایی ها می شود، می گویند کشورهای دیگری هم هستند که پس از اجرای «سیاست های کنترل جمعیت» بارشده معکوس جمعیت مواجه شدند و فقط ایران نیست که آینده تاریک جمعیتی در انتظارش است.

بله درست می گویند، همان چین و ژاپن هم دیگر جدول جمعیتی قبل را ندارند و نرخ زاد و ولدهایشان کاهش یافته است اما نکته اینجاست که آن ها با شنیدن زنگ خطر، دست به کار شدند و انواع راهکارهای تشویقی موثر را برای فرزندآوری به کار بستند. بله، مانیز در حال حرکت در همین مسیر هستیم.

کافیست نگاهی به کم و کیف دو بسته تشویقی ایران بیندازید. وام ازدواج و هدیه نقدی برای تولد فرزند سوم به بعد، دو موردی است که مدتی شور و هیجان تبلیغاتی زیادی هم داشت اما از تب و تاب افتاد زیرا نه اعتبار و بودجه لازم برایش در نظر گرفته شده بود و نه بانک های مسئول، به وظیفه ای که برایشان تکلیف شده بود عمل می کردند.

دریافت وام ازدواج که به سختی و شرط و شروط و نوبت های چند ماهه انجام می شود و جایزه فرزندآوری هم که در حد چند نمایش تلویزیونی و گفتار درمانی رسانه ای است.

به کسی برنخورده، از اندرونی کاهش جمعیت ایران بوهای خوبی به مشام

نمی رسد. گفته می شود تورم و گرانی های بی حد و مرز، دلیلی عمیق تر از ناتوانی های مدیریتی دارد.

در واقع نگاه داشتن کشور بر مدار تبعیض و فقر هدفی جز ایجاد نارضایتی و ناامیدی و نهایتاً نابودی رشد این پیکر تنومند را دنبال نمی کند. و گر نه چه کسی است که نداند به صفر رسیدن جمعیت جوان یک کشور مساوی است با وابستگی و فروپاشی استقلال آن جامعه.

صرف نظر از دلایل متعدد پزشکی و علمی کاهش جمعیت، باید انگشت تقصیر را به سمت حاکمیت، دولت ها، تصمیم گیران و قانونگذاران و مجریان آن نشانه گرفت، آن ها که اتفاقاً خودشان دلیل بی عدالتی و گلايه بودند. و گر نه چگونه است که در سرزمینی با صدها ثروت خدادادی، جوانانش قادر به تشکیل یک زندگی معمولی و استاندارد نیستند. مگر می شود آینده شغلی - اقتصادی - اجتماعی - فرهنگی - امنیتی و سیاسی یک جوان تامین و تضمین شده باشد اما او تمایلی به تشکیل خانواده نشان ندهد.

بنابراین دست و پا زدن برای جلوگیری از فاجعه جمعیتی زمانی نتیجه بخش خواهد بود که در همه ابعاد اصلاحات صورت گیرد. حاشا که دیر نخواهد بود آن زمانی که مجبور باشیم از همسایه هایمان از همین افغانستان و پاکستان و عراق نیروی کار وارد کنیم و چه خوفناک روزگاری شود آن روزهای ایران.

زندگے سالم

یادداشت



آینده کشور را یک لحظه بدون جمعیت جوان تصور کنید!

این وضعیت برگزاری نشست‌های علمی و مردم‌شناختی نیاز است تا بتوانیم ریشه‌های فرهنگی و اجتماعی مسئله جمعیت را در چنین استان‌هایی بررسی کنیم.

مسئله نقش رسانه‌ها در آگاه‌سازی افکار عمومی درباره اهمیت جمعیت عاملی حائز اهمیت است و بسیار ضرورت دارد. رسانه‌ها باید نسبت به نرخ پایین ازدواج و فرزندآوری که از چالش‌های مهم کشور است حساسیت و توجه بیشتری نشان دهند. اگر روند کنونی در کشور ادامه یابد، طی ۷۵ سال آینده احتمال انقراض جمعیت بومی وجود دارد.

تصادفات و آلودگی هوا از عوامل مهم کاهش جمعیت در کشور است، سالانه بین ۷۰ تا ۸۰ هزار نفر از جمعیت جوان کشور، به‌ویژه در رده سنی ۱۳ تا ۲۵ سال، در اثر این دو عامل جان خود را از دست می‌دهند. آینده ایران در گرو پویایی جمعیت است و باید همبستگی ملی در این زمینه از شمال تا جنوب کشور شکل گیرد.

در ذهنمان آینده کشور را بدون داشتن جمعیت جوان در نظر بگیریم، به‌طور حتم یکی از دردناک‌ترین صحنه‌هایی است که در طول عمرمان مجسم کرده ایم. بنابراین با عزم ملی و عشق به وطن برای جوانی جمعیت ایران به نوبه خود تلاش کنیم، از اقدامات فرهنگی و رسانه‌ای گرفته تا مباحث اقتصادی و زیرساختی و اجتماعی.

دکتر حسین کرمانپور

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت



جمعیت موضوعی جناحی یا اعتقادی نیست، این مسئله ابعاد اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دارد و باید به‌دور از نگاه‌های سیاسی مورد بررسی و سیاست‌گذاری قرار گیرد. جمعیت موضوعی ملی و علمی است و اگر چه محدود به استان و شهر خاصی نیست، اما برخی استان‌های کشور با ظرفیت علمی و فرهنگی خود می‌توانند در مسیر تبیین علمی و فرهنگی این موضوع پیش‌تاز باشند.

جمعیت یک مقوله ملی و علمی است و بسیاری از شهرها و استان‌های کشور مان با توجه به ظرفیت‌های علمی و فرهنگی که دارند می‌توانند در این حوزه فعالیت کنند. متأسفانه شاهد چالش‌های جمعیتی در اغلب نقاط کشور هستیم به‌ویژه در استان‌هایی که پیشینه فرهنگی غنی دارند، این مسئله بسیار جای تامل دارد.

خیلی از شهرهای کشور مان هستند که اتفاقاً زندگی و پویایی در آن‌ها بیشتر جریان دارد، نشاط اجتماعیشان در مقایسه با بسیاری از استان‌ها مشهودتر است، اما اینکه چرا این سرزندگی به افزایش نرخ ازدواج و فرزندآوری منجر نمی‌شود، واقعا جای بررسی و پیگیری‌های علمی پژوهشی دارد. برای تحلیل



چه شد به اینجار رسیدیم؟

تنهای تنهای تنها!

روزگاری نه چندان دور زندگی در زیر پوست شهر رنگ دیگری داشت، انگار هر صبح که آفتاب می زد با صدای خنده بچه ها، زندگی بیدار می شد و در همین کوچه ها و حیاط همین خانه ها به شب می رسد. کوچه پس کوچه های شهر پر بود از خنده بچه هایی که لباس های خاکی شان نشانه ساعت ها بازی کردن آنها بود، اصلا کمتر خانواده ای وجود داشت که زیر سه یا چهار فرزند داشته باشد و هیچ کودکی تنهایی را تجربه نمی کرد.



کاهش نشان داد البته بعد از انقلاب و به واسطه عوامل مختلف از جمله جنگ ایران و عراق رشد جمعیت در ایران به شدت افزایش یافت به طوری که در سال ۱۳۶۵ به بالاتر از ۳/۲ درصد رسید و پس از سرشماری سال ۱۳۶۵ اولین هشدارها را به مردم اعلام کردند، به این معنا که انفجار جمعیت و بحران گرسنگی به کلیدواژه های پر تکرار مبدل شدند. برنامه اول توسعه، به طور جدی قانون کنترل جمعیت را در خودش گنجانده، این برنامه در سال ۱۳۶۷ و ۶۸ سالی دولت آقای هاشمی اجرایی شد. هدف گذاری در برنامه اول توسعه این بود که نرخ باروری حدود ۶.۵ فرزند به ازای هر زن تا سال ۱۳۹۰ به حدود ۴ فرزند برسد، یعنی می بایست در ۲۰ سال کاهش حدودا ۲.۵ فرزند در نرخ باروری رقم بخورد.

کمپیوتری و یا فضای مجازی به پای آن نمی رسید. اما حالا، کوچه ها هنوز همان کوچه ها هستند ولی دیگر صدای دودن بچه ها از این سر تا آن سر کوچه شنیده نمی شود و خانواده ها به داشتن تنها یک فرزند و به ندرت به داشتن دو فرزند روی آورده اند و برخی از زوج ها هم ترجیح می دهند اصلا فرزندی نداشته باشند، پدیده تلخی که گریبان جامعه را گرفته است.

«استارت کاهش جمعیت از کی زده شد»

اگر بخواهیم به تاریخچه کنترل جمعیت در ایران بپردازیم باید به سال ۱۳۳۷ برویم زمانیکه استارت اجرای یک طرح برای کنترل جمعیت زده شد، اما برنامه های منسجم کنترل جمعیت از سال ۱۳۴۸ آغاز شدند. در سال های قبل از انقلاب اسلامی، رشد جمعیت ایران بر اثر این برنامه ها از ۱/۳ درصد به ۱/۲ درصد

یلداتو کلی



«یک جشن کوچک خانوادگی»

بچه ها دور هم بازی می کردند، قهر می کردند، آشتی می کردند و شب که می شد کنار خانواده جمع می شدند و شاد و خوشحال بودند، حتی موقع خواب هم پهن کردن رختخواب ها کنار یکدیگر و زدن حرف های خواهر برادری، عالمی داشت بی تکرار. در آن روزگار، مهمانی ها هم فقط یک دید و بازدید ساده نبود بلکه بیشتر شبیه به یک جشن کوچک خانوادگی بود. همه می آمدند از مادر بزرگ گرفته تا عمه و خاله و دایی و عمو و در این میان بچه ها چه عالمی داشتند و آنقدر دور هم بازی می کردند و حرف برای گفتن داشتند که هیچ بازی

حال حاضر خیلی زیاد است و خنده دار است بگویم حتی کمبود آب و خشکسالی و آلودگی هوا را هم بهانه می کنند و پدیده تک فرزندی یا بی فرزندی را رقم می زنند، پدیده ای که خود میتواند مشکلات بزرگ تری را به وجود آورد.

«همدمی به نام گوشی موبایل یا تبلت»

بهرتر است از منظری دیگر هم به واقعیت تلخ کاهش فرزندآوری و تنها یک فرزند داشتن نگاه کنیم و به بررسی زندگی تک فرزندان بپردازیم، همانهایی که والدینشان از نداشتن فرزند به داشتن تنها یک فرزند خود را ارتقا داده اند تا زندگی شان متحول شود و نام یک دختر یا پسر در شناسنامه شان به ثبت برسد. در خانه های کوچک و ساکتی که تنها صدای یک کودک می پیچد، تنهایی آرام و بی صدای ریشه می دواند. تک فرزندان بیشتر وقت یاد می گیرند خودشان برای خودشان هم صحبت باشند و عروسک ها، کتاب ها یا حتی سایه های روی دیوار را تبدیل می کنند به خواهر و برادری خیالی که هیچ وقت نبوده اند و نبود هم بازی هم خون گاهی دردی است که تا همیشه آنها را آزار می دهد، نه آنقدر دردناک که فریاد بزنند، و نه آنقدر کم رنگ که فراموش شود. این تنهایی، در روزهای تعطیل، عصرهای طولانی تابستان یا وقتی چشمشان به خانواده های دارای چند فرزند می افتد بیشتر خودش را نشان می دهد. آنها حتی در جمع نیز خیلی وقت ها تنها هستند چرا که یاد گرفته اند تنها با خودشان باشند و همدیشان گوشی موبایل یا تبلت باشد.

«کودکان تنها که همه چیز دارند اما شاد نیستند»

بهرتر است از این کودکان به عنوان قربانی نام ببریم، بچه هایی که همه امکانات در اختیارشان قرار دارد اما شاد نیستند چرا که بازی با همسن و سالان دیگر را کمتر تجربه می کنند و با گوشی موبایل و تبلت رفیق هستند تا با خواهر و برادری که کنارش بنشینند و با هم بزرگ شوند. آنها بازی و شیطنت های دسته جمعی کودکان و سهیم بودن در داشتن یک اتاق و حتی یک اسباب بازی را درک نمی کنند. این بچه ها نسلی هستند که تنهایی را در زوایای مختلف تجربه می کنند و در کمال تاسف یاد می گیرند تنهایی فقط یک وضعیت نیست، بلکه یک سبک زندگی است.

حتی گاهی تک فرزندان دوست دارند در خانه کسی باشد که بخندند و با او بحث کنند، قهر کنند و دوباره آشتی اما نبودنش باعث می شود احساساتشان را بی صدا قورت بدهند. گاهی دلشان می خواهد حرف هایی را که برای پدر و مادر زیادی سنگین است، با یک هم سن و هم دلدل در میان بگذارند کسی که بدون قضاوت آنها را درک کند.

«ترس از تنها ماندن»

یکی از زخم های پنهان دیگر زندگی تک فرزندی، ترس از تنها ماندن در آینده است ترسی که شاید کسی آن را نفهمد اما همیشه گوشه ذهنشان وجود دارد. آن ها می دانند روزی می رسد که باید تنهایی تصمیم های بزرگ بگیرند، از مراقبت والدین گرفته تا روبه رو شدن با غم های سنگینی که معمولاً بین چند نفر تقسیم می شود. همین فکر، مثل سایه ای همراهشان است و باعث می شود بیشتر از سن خود نگران فردا باشند. این نگرانی بی صدا، آن ها را محتاط تر، حساس تر و خسته تر می کند، خستگی که فقط کسی می فهمد که مثل او باشد.



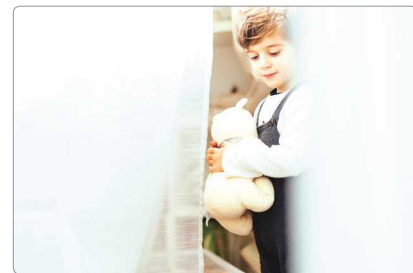
مصلحت نظام ابلاغ شد، مجلس هم این سیاست ها را در دستور کار قرار داد تا تبدیل به قانون کند اما عدم همراهی کاملاً آشکار دولت روحانی طرح حمایت از سیاست های جمعیتی مجلس را تا ۷ سال زمین گیر کرد و سال ۱۴۰۰ در اواخر دولت حسن روحانی، وقتی مجلس یازدهم روی کار آمد، دولت مخالفت های خود را در این طرح کنار گذاشت و طرح را تصویب کرد و نام آن قانون را جوانی جمعیت و حمایت از خانواده گذاشتند. اما متأسفانه اجرای این طرح تا به امروز موفق نبوده است و همچنان رشد جمعیت کشور در سراسری سقوط قرار دارد و هیچ راهکاری نیز نتوانسته جلوی این سقوط را بگیرد، به طوریکه پیش بینی میشود تا چند سال دیگر اگر به همین صورت رشد جمعیت با کاهش روبه رو باشد عملاً ایران به یک کشور با جمعیت پیر تبدیل شود.

«کاهش ۷ درصدی ثبت تولد»

متأسفانه و بر اساس آمارهای سازمان ثبت احوال، تا پایان مهرماه امسال تعداد ۵۴۰ هزار و ۵۲۸ واقعه ولادت در کل کشور به ثبت رسیده است که نشان دهنده کاهش حدود ۷ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته است. این روند نزولی که از سال ۱۳۹۵ آغاز شده، به تدریج شدت یافته و با توجه به شتاب کاهشی در نرخ تولد طی سال های اخیر و ادامه روند فعلی در سال جاری، پیش بینی می شود که تعداد کل تولد در سال ۱۴۰۴ نیز رکورد کاهش جدیدی را ثبت کند. این روند کاهش جمعیت، جامعه را با یک بحران مواجه خواهد کرد و در این میان اجرای هیچ کدام از طرح های جوانی جمعیت و فرزندآوری در کشور نتوانسته تا به امروز جلوی وقوع آن را بگیرد و نسل جوان را متقاعد نماید که صاحب فرزند شوند و یا به داشتن تنها یک فرزند اکتفا نکنند.

«تمایل به بی فرزندی یا بسنده کردن به یک فرزند»

متأسفانه نرخ باروری در کشور به پایین ترین حد خود در چند دهه اخیر رسیده است و تاسف بار است که بگویم در سال های اخیر در میان بسیاری از زوج های جوان حتی در بین نزدیکان خودمان، تمایل به بی فرزندی یا بسنده کردن به یک فرزند را مشاهده می کنیم و همیشه تعدادی جمله تکراری را به عنوان بهانه از آنها می شنویم، جمله هایی مثل می خواهم درس بخوانم، می خواهم موقعیت شغلی خود را حفظ کنم و مشکلات اقتصادی در



«فرزندان چهارم خانواده محروم از دریافت کوپن»

یکی از خبرهای داغ سال ۱۳۷۰ این بود که از سال آینده به فرزندان چهارم خانواده ها کوپن تعلق نمی گیرد و فرزند چهارم و به بعد خانواده ها که از سال آینده متولد شوند از مزایای در نظر گرفته شده برای فرزندان خانواده ها محروم می شوند.

در آن سال برنامه کنترل جمعیت با چنان شدتی آغاز شد که در سال ۱۳۷۱، هدف گذاری مشخص شد و نرخ باروری به ۴ فرزند برای هر زن رسید و تا سال ۱۳۷۸ و ۷۹ نرخ باروری در ایران تا حد زیادی کاهش یافت و حتی نرخ باروری به کمتر از ۲.۱ در صدر رسید.

این کاهش ادامه داشت تا اینکه سال ۱۳۸۸ محمود احمدی نژاد رئیس جمهور وقت، اولین پیام را در موضوع حمایت از فرزند مخابره کرد و قرار بر این بود تا دولت برای هر تولد یک میلیون تومان به عنوان هدیه و سرمایه گذاری برای آن کودک در نظر بگیرد، اما از آنجایی که این گفته، قانون نبود و منابع مالی آن نیز دیده نشده بود اجرایی نشد و پس از چند ماه حساب هایی که برای چندین کودک باز شد را بلاک کردند و این پیام بسیار بدی را به جامعه انتقال داد.

«تذکر جدی کاهش جمعیت و تصویب یک مصوبه بی سرانجام»

سال ۱۳۹۰ رهبر انقلاب اولین تذکرات جدی خود را در خصوص خطر کاهش جمعیت اعلام کردند و مجلس و شورای عالی انقلاب فرهنگی مصوبه ای را در سال ۱۳۹۲ در حمایت از فرزندآوری تصویب کرد که هیچ گاه اجرایی نشد. در ادامه مجمع تشخیص مصلحت نظام در صدد تدوین سیاست های کلی جمعیت برآمد و ۳۰ اردیبهشت ماه ۱۳۹۳ این سیاست ها از سوی رهبر معظم انقلاب به روسای سه قوه و رئیس مجمع تشخیص

گفت و گو با رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت درباره جوانی و سالمندی جمعیت؛ جوانی جمعیت و هزار راه نرفته



دریاوفایی

رویای جوانی جمعیت و پیش بینی سالمندی کشور در سال هایی که دورنمای چندانی هم ندارد، موضوع پراز چالش و حرف و حدیثی است که اخیراً بیشتر از قبل در اکثر محافل رسمی و غیر رسمی مطرح می شود. بپذیریم یا ناکار کنیم، به هر حال کشور را به سمت آینده ای خالی از نیروی جوان و فروچاله ای به نام پیری کشانده ایم. البته ساعت ها و روزهای توان در خصوص چرایی چنین رخدادی بحث و بررسی کرد اما در گفتگوی پیش رو با دکتر رضا سعیدی، رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، سعی شده تا موارد کلیدی مرتبط با جوانی جمعیت و سالمندی آینده کشور مطرح و یادآوری شود که در ادامه می خوانید:

«سالمندی جمعیت برای کشور چه تبعاتی یا بهتریگوئیم چه هزینه هایی به دنبال دارد؟»

در پاسخ به این پرسش شما ابتدا مرور مختصری بر عوارض سالمندی در افراد داشته باشیم. ببینید، بالاخره ما در این خصوص در فرهنگ دینی خودمان آیات و روایاتی

داریم، به عنوان مثال در سوره یاسین آمده است: مَنْ تَعْمَرَ هُ نُكْسُهُ فِی لَ خَلْقٍ ... «مفهومش این است که وقتی سن بالایی رود از نظر جسمی افت پیدا می کنیم و مسائل و مشکلات خودش را به همراه دارد. افت جسمی یکی از عوارض سالمندی است، همچنین مباحثی چون احساس تنهایی و احساس ناکار آمد بودن پس از بازنشستگی، نیز مواردی است که به طور طبیعی و با درجه کم یا زیاد بر فرد سالمند مستولی می شود. اما پیامدهایی که سالمندی جمعیت می تواند برای یک کشور به همراه داشته باشد نیز به مراتب نگران کننده تر است. دقت کنید، در بحث سالمندی جمعیت دیگر با عوارض یک یاد فرد سالمند سروکار نداریم بلکه با یک جامعه تا حدود زیادی فرتوت و از نفس افتاده مواجه هستیم. اگر سن بالای ۶۰ سال را به عنوان سالمند تعریف کنیم الان حدود کمتر از ۱۲ درصد کشور ما سالمند محسوب می شوند که نزدیک به ۱۰ میلیون جمعیت هستند. خوب اگر با همین روند پیش برویم، تا ۱۴۳۰ یعنی ۲۵ سال آینده حدود ۳۰ میلیون سالمند خواهیم داشت و به عبارتی بیش از یک سوم جمعیت ایران بالای ۶۰ سال خواهند بود. به هر حال سالمندی جامعه علاوه بر مسائل بهداشتی و درمانی و زیر ساخت های لازمی که متأسفانه ایران فاقد آن است،

معضلات اجتماعی و اقتصادی و امنیتی را نیز به همراه دارد. در سوالتان از کلمه هزینه ساز بودن سالمندی برای کشور استفاده کردید و کاملاً بجاست، خوب شما نگاه کنید وقتی جامعه ای از نیروی جوان محروم بود، به جای تولید و استقلال و صادرات، مجبور به وابستگی و واردات حتی در بحث نیروی انسانی می شود. نتیجه چنین فرآیندی در کوتاه مدت چه خواهد بود؟ کشوری با جمعیتی بیگانه که چاره جز سازش با انواع و اقسام فرهنگ و تفکر و ایدئولوژی و هر آنچه که ماهیت یک جامعه را می سازد، ندارد. تصور این موضوع هم وحشتناک است، اما متأسفانه داریم به این سمت می رویم. کشوری که جمعیتش بیشتر نیروهای از کار افتاده سالمند و سالخورده گان باشند، چگونه می تواند حرف از صنعت و اقتصاد و حتی دیپلماسی و سیاست و امنیت بزند. هزینه فقط هزینه پولی برای درمان و خوراک و مسکن نیست، هزینه های اجتماعی و علمی و فرهنگی و... پدیده سالمندی بسیار هراس انگیز تر است. بنابراین باید اولاً سعی کنیم که دوره سالمندیمان دوره ای سالم و پر تحرک و فعال باشد.

به عبارتی اگر می خواهیم افراد یک کشور دوره سالمندی بدون رنج های عمیق جسمی و روحی داشته باشند باید هم سلامتشان را تأمین کنیم و هم پویا بودنشان را. زیرا در

اما واقعیات علمی را هم نباید انکار کرد بنابراین این احتمال ایجاد عوارضی چون: اختلالات ژنتیکی - مرگ نوزاد - دیابت بارداری - احتمال سقط و غیره وجود دارد.

«مشخصاً چه پیش بینی از چالش های جدی جمعیتی برای کشورمان می توانیم داشته باشیم؟»

سالمندی و پیری جمعیت به صندوق های بازنشستگی فشار می آورد، به عبارتی با پیری جمعیت دیگر صندوق های بازنشستگی ورودی ندارند چون جوانی نیست که کار کند و حق بیمه پرداخت کند. از آن طرف خروجی فراوانی باید پرداخت کنند زیرا سالمندان زیادی باید حق بازنشستگی بگیرند. بحث نوآوری در جامعه هم هست، خب بالاخره افراد بازنشسته و سالمند دنبال اینکه کار آفرینی و نوآوری کنند و خلاقیت به خرج بدهند نیستند، این ها به هر حال ویژگی های دوران جوانی است. همانطور که پیش از این گفته شد بحث های امنیتی مطرح است در حالی که کشورهای اطراف ما تا چندین سال دیگر جمعیتشان چند برابر ما خواهد شد و خب جمعیت کشور ما یا ثابت می ماند یا کاهش پیدا می کند. شکوفایی اقتصادی و تولید ملی به نیروی جوان نیاز دارد و طبیعتاً نیروهای بازنشسته که معمولاً از حقوق های بازنشستگی استفاده می کنند و زندگی معمولی دارند و تمایل و توانی هم برای این بحث ندارند.

«به نظر شما چه شد که جمعیت ایران فروکش کرد؟»

ما یک دوره ای انفجار جمعیت داشتیم و به دنبال آن در حدود سال های شصت و هفت، برنامه سیاست کنترلی تصویب شد و اجرا کردند. قرار بود که نرخ باروری را به حدود سه برسانند یعنی از شش و نیم فرزند به ازای هر خانه، اما این برنامه ادامه پیدا کرد تا اینجا که رسیدیم به نرخ باروری کمتر از یک و نیم فرزند به ازای هر خانم، در بعضی از شهرستان ها نیز تعداد مرگ و میر از نرخ تولدها بالاتر رفته است.

«باتوجه به همه این صحبت ها استنباط این است که به هر تگه جمعیتی رسیده ایم، به نظر شما سریعترین روش برای تغییر نگرش جامعه نسبت به مقوله ازدواج و فرزندآوری چیست؟»

باید مشوق ها افزایش پیدا کند و پایدار باشد. خیلی از کشورها هستند که اگر بچه جدیدی متولد شود تا پنج سال پول مهد کودک و تحصیلش رایگان است. خب این ها مشوق هایی است که خوب جواب می دهد، خیلی از کشورها هستند که یکسال مرخصی با حقوق می دهند به شاغلی که بچه دار می شود.

این ها کشور های پیشرفته و توسعه یافته هستند و این نمونه اقدامات را برای حفظ جمعیت جوان و افزایشش را انجام می دهند. یکی از پاشنه آشیل های قانون جوانی جمعیت محدودیت منابع است و خب باید اگر ملت رابه فرزندآوری تشویق می کنیم باید منابع مالیش هم تامین شود. البته خوشبختانه بودجه خوبی در چند سال اخیر برای این بخش تریق شده اما خب سرعت تورم و گرانی بسیار زیادتر است.

پرداختن به نشانه ها، بر علت ها تمرکز کنیم تا بتوانیم گام های مؤثری در مسیر پویایی جمعیت کشور برداریم. نگاه کنید، ایران از نرخ باروری بیش از شش فرزند به ازای هر زن در دهه های گذشته، امروز به کمتر از یک و نیم فرزند رسیده، در حالی که نرخ جایگزینی جمعیت باید بالاتر از دو باشد.

«علت بی رغبتی به ازدواج و فرزندآوری چیست؟ به عبارتی موانع جوانی جمعیت در کشورمان چیست؟»

حقیقتاً مسئله ریشه فرهنگی دارد و ایجاد تغییر نگرش جامعه نسبت به خانواده و فرزندآوری امری ضروری است. در دلایل اقتصادی و مادی این موضوع هیچ شکی نیست اما شما ببینید فرهنگ تک فرزندی یابی فرزندی و به جای آن نگهداری حیوان خانگی به عنوان عضوی از یک خانواده سه نفره چه اندازه تأثیر گذار بوده است.

در بسیاری از شهرستان های برخوردار کشور، نرخ رشد جمعیت منفی است؛ در حالی که مناطق کم برخوردار همچنان باروری بالاتری دارند.

این نشان می دهد که مسئله، ریشه فرهنگی دارد. بنابراین تغییر نگرش جامعه نسبت به خانواده و فرزندآوری بسیار اهمیت دارد. البته تأکید می کنم طی مطالعاتی که صورت گرفته، میانگین تعداد فرزندی که خانواده های ایرانی تمایل دارند داشته باشند ۲.۵ فرزند است، اما در عمل تنها ۱.۵ فرزند دارند و این شکاف نشان می دهد که شرایط اجتماعی و اقتصادی اجازه تحقق تمایل مردم به فرزندآوری را نمی دهد. یعنی علاوه بر مسئله تغییر نگرش و فرهنگ فرزندآوری، فاکتور درآمد و معیشت همچنان از علل عمده تمایل نداشتن به تشکیل خانواده و زاده ولد است.

به هر حال موانع فرهنگی و تغییر سبک زندگی نیز انتقال از زندگی سنتی به زندگی صنعتی و مدرن و روحیات فردگرایانه، مبانی اقتصادی و تورم و گرانی های شدید همه این ها جلوی جوان شدن جمعیت کشور را می گیرد. زیر ساخت های قانونی مرتبط با بحث فرزندآوری را ملاحظه کنید، متأسفانه قوانین کار و تحصیل حامی خانواده و فرزندآوری نیست. دانشجویی که کارمندی که فرزند داشته باشد با مشکلات عدیده ای مواجه است که همین قوانین نیاز به اصلاح دارد. از آن طرف می بینیم که ۶۰ درصد زایمان ها به صورت سزارین انجام می شود و به طور میانگین در بعضی از استان ها تا ۸۵ درصد زایمان ها به صورت سزارین است، طبیعتاً خانمی که یکی دوبار سزارین بشود امکان زایمان بعدی برایش فراهم نیست.

«در مورد عوارض باروری در سنین بالانیز صحبت بفرمایید.»

سن باروری معمولاً از ۱۵ تا ۴۹ سالگی است، به ندرت پیش می آید که خانم های بالاتر از این سن هم ممکن است بتوانند فرزند بیاورند و زایمان خانم ها در سنین بالا بسیار کم است. «سن بالای مادر» در عبارت پزشکی یعنی دوران بارداری یک خانم از سن ۳۵ سال به بعد. خب هر چند به دلیل پیشرفت علوم پزشکی، دیگر چندان ترسسی از فرزندآوری در سنین بالا معنا ندارد

به جای پرداختن به نشانه ها بر علت ها تمرکز کنیم تا بتوانیم گام های مؤثری در مسیر پویایی جمعیت کشور برداریم

هر صورت جسم به طور طبیعی با افزایش سن دچار تحلیل و پس رفت می شود اما می توان این حرکت را تا حدود بسیار زیادی به تعویق انداخت و از شدت آن کم کرد. بنابراین دولت ها موظفند برای داشتن جامعه ای فعال بسترهای لازم را برای این هدف فراهم نمایند.

مثلاً وظایف و مسئولیت هایی برای گروه سالمندان تعریف شود تا در دوران سالمندی به یقین برسند که همچنان مفید هستند و احساس بیهوده بودن نکنند و به تبع آن به امراض روحی و جسمی نیز دچار نشوند. البته نکته مهم این است که باید به گونه ای برنامه ریزی شود که به دلیل حضور سالمندان، جوانان به حاشیه رانده نشوند. تجربه سالمندان در کنار جوانان قرار گیرد و با حفظ شان، هر دو نیرو در جهت آبادانی کشور حرکت کنند

«چگونه می توان از وقوع چنین آینده ای جلوگیری کرد؟»

ببینید، به هر حال تحقق جوانی جمعیت فرایندی زمان بر است. همان طور که شکل گیری فرهنگ تک فرزندی سال ها طول کشید، بازگشت به فرهنگ خانواده محور هم نیازمند کار فرهنگی عمیق و مداوم است. معتقدم که باید به جای

بررسی تجربیات موفق جهانی برای ترغیب به فرزندآوری



نشریه پزشکی - پیرایشکی

سایر نقاط شرق آسیا، فرهنگ کاری فلج کننده شرایط را برای مادران و پدران دشوار کرده است و آنها نمی توانند به خوبی تعادلی بین نیازهای کاری و خانوادگی خود برقرار کنند.

کره جنوبی یکی از کشورهایی است که دارای پایین ترین نرخ باروری در جهان است و بیش از ۱۳۰ میلیارد دلار در زمینه مشوق های خانواده هزینه کرده است؛ برخی از این مشوق ها به وضوح مشخص هستند، مثل مراقبت های رایگان از کودکان، مزایای مسکن یا حمایت از IVF؛ برخی دیگر از مشوق ها شامل مواردی همچون تخصیص مرخصی به کارمندان دولت به منظور به دنیا آوردن فرزند می شود که این مشوق از خلاقیت بیشتری نسبت به مشوق های قبلی برخوردار است، اما به نظر می رسد که هیچ یک از این مشوق ها به خوبی کار گشایده اند.

اماکن عمومی و مراکز مختص نگهداری از کودکان در شهرهای بزرگ محدود هستند و از سوی دیگر، مراقبت از کودکان در مراکز خصوصی برای والدین گران تمام می شود؛ هیچ یک از این ابتکارات دولت

در ادامه به سه پیشنهاد و تجربه جهانی اشاره شده است که جدا از مشوق های مالی در تمایل والدین به فرزندآوری موثرند:

«تخصیص مقرون به صرفه خدمات مراقبت از کودکان به والدین»

شهر کوچک «ناگی چو» شهری است که خارج از جریان کاهش جمعیت جاری در ژاپن قرار دارد؛ در طول دوره ای بیش از ۹ سال این شهر با مدیریت که انجام داده توانسته است، نرخ باروری را دو برابر کند و میزان آن را از ۱.۴ به ۲.۸ فرزند به ازای هر زن برساند؛ «ناگی چو» این کار را از طریق طرح توسعه سیاست های دوست دار خانواده به انجام رسانده است.

در این شهر، خانواده ها پاداش نوزاد و کمک هزینه کودک دریافت می کنند اما فرستادن کودک به مهد کودک نیز به اندازه نیمی از میانگین ملی هزینه در بر خواهد داشت؛ موفقیت این شهر، فوق العاده و چشم گیر بوده است اما «ناگی چو» تنها یک شهر کوچک و روستایی است؛ در

فرزانه بهار لوسامانی



مشوق ها و سیاست های جمعیتی تنها در صورت در نظر گرفتن شرایط و ویژگی های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی یک کشور و با پشتوانه کافی عملی و نظری می تواند مؤثر باشد، در غیر این صورت نه تنها قادر نخواهد بود زوجین را به داشتن فرزند بیشتر تشویق کند بلکه ممکن است آنان را به سیاست ها و مشاوره های جمعیتی بدبین نیز کند!

کما این که در عمل، علی رغم کاهش نرخ باروری و رشد جمعیت کشور تا به امروز تقریباً هیچ مشوق جمعیتی از سوی دولت در راستای تشویق زوجین به فرزندآوری اعمال و اجرا نشده است؛ والدین برای فرزندآوری نیاز به ساختاری دارند که خدمات بیشتری به آنها ارائه دهد؛ به عبارتی دولت باید مردم را در این باره دلگرم کند اما یک دولت چگونه می تواند مردم را به فرزندآوری ترغیب کند؟



“

استاد «گونار اندرسون» رئیس واحد جمعیت‌شناسی دانشگاه استکهلم می‌گوید: «مادرک می‌کنیم که در برخی از دوره‌های زندگی، زوج‌ها دارای فرزندان کوچک هستند و گاهی اوقات مجبور می‌شوند زودتر از کار به خانه خود بروند.»

”

افزایش یافت؛ استاد «راتکریچ» معتقد است که سیستم آموزشی فنلاند بخشی از این نقش را ایفا کرد زیرا به آرامی به سمت آموزش بر خط (آنلاین) گام برداشت.

«گماردن مردان به کار در خانه

در هر کشوری که این موضوع مورد مطالعه قرار گرفته است، داده‌های نظرسنجی شده نشان می‌دهند که زنان زمان کمتری نسبت به مردان دارند زیرا آنها در خانه کار بدون دستمزد بیشتری را انجام می‌دهند؛ «ارین های وون کیم» در دانشگاه سئول دریافته است که نرخ باروری زمانی افزایش پیدا می‌کند که مردان در کارهای خانه کمک بیشتری انجام دهند؛ او با مطالعاتی که بر روی خانواده‌های تک‌فرزندی انجام داده است، به این نکته دست یافته است، زمانی که مردان یک ساعت بیشتر در هفته کار خانگی انجام می‌دهند، خانواده آنها شانس بیشتری برای به دنیا آوردن فرزند دوم خواهد داشت.

این امر بازتاب نتایج حاصل از سال‌ها تمرین در اسکندیناوی است؛ در سوئد، نرخ باروری در دهه ۲۰۰۰ افزایش پیدا کرد و این موضوع تا حدی به دلیل یارانه‌های شدید مربوط به مراقبت از کودکان بود اما به مادران و پدران نیز پس از بچه‌دار شدن مرخصی‌های سخاوتمندانه‌ای تعلق می‌گیرد؛ اکنون، پدران حدود ۳۰ درصد از تعداد روزهایی را که مادران مرخصی می‌گیرند، به مرخصی می‌روند؛ پرفسور گونار اندرسون می‌گوید: «آنها به شدت درگیر هستند؛ این فقط یک چیز حاشیه‌ای نیست، آنها مسئولیت اصلی کودک را در یک سال و نیم اول بر عهده دارند.»

الگوهای مراقبت از کودک یا کارهای خانه که در اوایل زندگی کودک تنظیم شده است، با بزرگتر شدن آنها ادامه پیدا می‌کند؛ در سوئد، ۷۳ درصد از زنان حداقل یک ساعت را در روز برای انجام کارهای خانه یا آماده کردن غذا تخصیص می‌دهند و ۵۶ درصد از مردان کارهای خانه را انجام می‌دهند؛ در اروپا به طور میانگین، ۷۴ درصد از زنان و ۳۴ درصد از مردان کارهای خانه را انجام می‌دهند.

پرفسور «راتکریچ» می‌گوید: «من فکر می‌کنم پیام‌هایی که شما می‌فرستید مهم هستند؛ پیام‌های اجتماعی و سیاسی از جمله این که ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم، شما تنها نخواهید بود، شما می‌دانید و شما مدیریت خواهید کرد، مهم هستند.»

«آیا این موضوع اهمیت دارد؟

نرخ باروری در اروپای شرقی از دهه ۱۹۷۰ زیر سطح جایگزین بوده است اما رشد جمعیت همچنان ادامه دارد؛ پرفسور «جورج لیسون» از انستیتوی سالمندی جمعیت آکسفورد می‌گوید: «جمعیت از طریق مهاجرت تازه و احیا شده است.»

اما پرفسور «راتکریچ» می‌گوید: سیاست‌ها باید به گونه‌ای باشند که به مردم کمک کند تا به هر میزان که می‌خواهند فرزند داشته باشند؛ آنها بر رفاه کودک و رفاه افراد صاحب فرزند تأثیر می‌گذارند؛ این شاید مهم‌ترین نکته است که کودکان متولد می‌شوند تا زندگی خوبی داشته باشند.



نتوانسته است با فرهنگ کار در شرق آسیا مقابله کند؛ فرهنگی که با زندگی خانوادگی خصومت و دشمنی دارد!

«کارها را شناورتر کنید

کره جنوبی، چین و ژاپن در زمینه کار افرای عمل می‌کنند اما به طور کلی در بیشتر کشورهای پیشرفته، فرهنگ کار با زندگی خانوادگی در تضاد است؛ یکی از گزینه‌های موجود در اختیار دولت‌ها این است که سعی کنند کارهای پاره وقت را بیشتر در دسترس افراد قرار دهند؛ کشورهایی که در آنها کارهای پاره وقت شیوع بیشتری دارد، دارای نرخ باروری بالاتری نیز هستند؛ اما در بیشتر موارد این زنان هستند که کارهای پاره وقت را بر عهده می‌گیرند؛ این اتفاق مانع از تحقق عدالت جنسیتی می‌شود و برای کشوری با جمعیت سالخورده ایده آل نیست زیرا نیروی کار را حتی بیش از پیش کاهش خواهد داد.

این امکان پذیر است که زنان را در شغل خود نگه داشت و همراه با آن باروری را نیز افزایش داد؛ سوئد کشوری است که همواره به خاطر سیاست‌های دوست‌دار خانواده‌اش، نه فقط در دولت بلکه در کسب و کارها نیز مورد ستایش قرار گرفته است.

استاد «گونار اندرسون»، رئیس واحد جمعیت‌شناسی دانشگاه استکهلم می‌گوید: «ما درک می‌کنیم که در برخی از دوره‌های زندگی، زوج‌ها دارای فرزندان کوچک هستند و گاهی اوقات مجبور می‌شوند زودتر از کار به خانه خود بروند.»

راه‌های دیگری نیز برای شناور کردن کارها، بدون کاهش ساعات کاری وجود دارد؛ پژوهشی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که افزایش دسترسی به باند پهن در آلمان با نرخ بالاتر تولد در زنان با تحصیلات بالا ارتباط دارد؛ دور کاری یا کار در خانه در زنان باعث می‌شود که آنها بتوانند زمان بیشتری را با کودکانشان سپری کنند و زنان نیز تقاضای بیشتری در این زمینه دارند؛ با این حال این اثر در بین زنانی که دارای سطح تحصیلات پایین‌تری هستند، مشاهده نشد.

پرفسور «آنا راتکریچ» که به دولت فنلاند در زمینه باروری مشاوره می‌دهد، می‌گوید این پویایی در حال حاضر در فنلاند نیز در حال انجام است؛ این کشور در مقابل ترندهای طاقت فرسای کاهش نرخ باروری در سال گذشته مقاومت کرد و نرخ باروری در فنلاند در طول پاندمی کرونا به میزان اندکی

مروری بر تجربیات جهانی سیاست‌های جمعیتی اصلاحات آماری انسانی

مجله زندگی سالم: جمعیت جهان سالانه ۱٫۵ درصد افزایش می‌یابد که در صورت ادامه این روند در کمتر از نیم قرن جمعیت کره زمین به دو برابر افزایش خواهد یافت. از سویی پیشرفت‌های پزشکی و دارویی تنها طول عمر انسان را افزایش داده‌اند اما نتوانسته‌اند طول عمر سالم افراد را افزایش دهند. متعاقب آن افزایش جمعیت سالخورده‌ها و افراد از کار افتاده و ناتوان و همین‌طور سالمندان مبتلا به بیماری‌های مزمن نیاز به افزایش جمعیت جوان برای پر کردن این خلاء احساس می‌شود. با بهبود روند توسعه اقتصادی در کشورهای پر جمعیتی مانند هند و چین می‌توان الگوی تقاضا را تغییر داد چراکه مردم به دنبال رفاه اجتماعی بیشتری خواهند بود.



جهانی نسبت به مشکلات ناشی از افزایش جمعیت، اقدام به طرح ریزی سیاست‌های کنترل جمعیت کنند.

«سیاست‌های اروپا و روسیه برای حل بحران کاهش جمعیت»

اروپا: میزان مولید در بسیاری از کشورهای اروپایی پایین است. برای مثال فرانسه با اعطای مشوق‌های مالی، سیاست‌های رشد خانواده‌های سه فرزند را در پیش گرفته است. علاوه بر این، جمعیت قاره اروپا بسیار سریعتر از سایر نقاط جهان به جز ژاپن در حال پیر شدن است. همچنین حقایقی درباره جمعیت آلمان حاکی از کاهش جمعیت این کشور است. آمارهای اخیر نشان می‌دهد که این کشور با کاهش ۱٫۵ میلیون نفری جمعیت خود مواجه بوده و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۶۰ میلادی جمعیت این کشور با کاهش ۱۹ درصدی به ۶۶ میلیون نفر برسد.

فقیر که در هر دو حالت به لحاظ جهانی و محلی فشار مضاعفی بر منابع و محیط زیست طبیعی وارد می‌شود به توافق رسیدند.

در نهایت تفکر جدید در باب تنظیم جمعیت این شد که به جای یکی دانستن سیاست‌های جمعیتی با تنظیم خانواده، رشد جمعیت را باید باز بین بردن برخی مشکلات ریشه‌ای نظیر بهبود دسترسی زنان به تحصیلات، مراقبت بهداشتی و تصمیم‌گیری‌های سیاسی و اقتصادی در وضعیت پایدار و با ثبات نگه داشت. امروزه بیش از نیمی از کشورهای در حال توسعه سیاست‌های ملی کنترل جمعیت دارند و حدود ۱۳۰ کشور نیز به خدمات تنظیم خانواده بودجه اختصاص می‌دهند.

در نظر سنجی‌های سال ۱۹۹۴ میلادی که از سوی سازمان ملل انجام گرفت، ۹۱ درصد از کشورهایی که سیاست‌های ملی کنترل جمعیت نداشتند تاکید کردند قصد دارند در آینده نزدیک و در پاسخ به افزایش نگرانی‌های

میزان تقاضا برای غذا و انرژی بیش از پیش‌بینی‌ها در حال افزایش است. تفاوت‌های مذهبی نیز یکی از عوامل موثر بر رشد جمعیت است. به عنوان مثال خانواده‌های کاتولیک پر جمعیت‌تر از خانواده‌های پروتستان هستند. خانواده‌های مسلمانان نیز جزو خانواده‌های پر جمعیت محسوب می‌شوند.

سایت اینترنتی هلث نالچ، در سال ۱۹۹۴ میلادی شبکه اطلاعات جمعیتی سازمان ملل متحد (POPIN) یک همایش بین‌المللی با حضور نمایندگان فعال در امور جمعیت و توسعه (ICPPD) و یک همایش بین‌المللی دیگر با حضور نمایندگان فعال در امور جمعیت و توسعه (ICPD) در قاهره برگزار کرد. در اجلاس قاهره شاهد تغییر رویکردها نسبت به موضوع جمعیت جهان به لحاظ انسانی و عادلانه بودیم. در قطعنامه‌های حاصل از این اجلاس حاضران بر سر رشد مصرف در کشورهای ثروتمند و از سوی دیگر رشد سریع جمعیت در کشورهای

برخی کارشناسان معتقدند که آلمان در حل معضل کاهش جمعیت بسیار دیر عمل کرده اما برخی دیگر این اظهار نظر را بدبینانه قلمداد می کنند. از سوی دیگر آلمان با داشتن بالاترین نرخ بیکاری در میان اکثر کشورهای جنوب و شرق اروپا فرصت خوبی دارد تا ظرفیت بازار کاری خود را با جذب نیروهای مجرب و کارآموده از کشورهای همسایه پر کند اما با این حال صدها هزار فرصت شغلی در این کشور همچنان خالی هستند و بسیاری از کارشناسان معتقدند این کشور باید قوانین مهاجرتی خود را اصلاح کند تا بتواند با سایر کشورهایی که جمعیت آنها نیز رو به پیری می رود، رقابت کند.

همچنین باید زنان بیشتری را وارد بازار کار کند و در عین حال آنها را تشویق کند تا فرزندان بیشتری به دنیا بیاورند. مطالعات جدید نشان می دهد نرخ بالای بیکاری در اروپا که در میان جوانان از ۵۰ درصد فراتر رفته در کشورهای نظیر یونان، ایتالیا و اسپانیا سبب دلسردی جوانان از بچه دار شدن شده است. بنابر اعلام اتحادیه اروپا، تعداد کلی موالید در ۳۱ کشور اروپایی ۳،۵ درصد کاهش یافته و حد فاصل سال های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۱ میلادی از پنج میلیون و ۶۰۰ هزار تولد به پنج میلیون و ۴۰۰ هزار تولد رسیده است. این در حالی است که در سال ۱۹۶۰ میلادی در ۲۷ کشور اروپایی تولد حدود هفت میلیون و ۵۰۰ هزار نوزاد به ثبت رسیده است. هر چند

کارشناسان آمار می گویند آینده مشابه آلمان، سایر کشورهای اروپایی را نیز تهدید می کند و این مشکل به دنبال افزایش فشارهای روزانه ناشی از مشکلات بی پایان اقتصادی اروپا، تشدید خواهد شد. با این حال آلمان سرمایه گذاری وسیعی را برای یافتن راه حلی با هدف حل این مشکل انجام داده است. این کشور با تخصیص سالانه ۲۶۵ میلیارد دلار به عنوان سوبسید به خانواده ها نشان می دهد که اعمال سیاست های لازم برای افزایش جمعیت تا چه اندازه دشوار و پرهزینه است. این کارشناسان همچنین تاکید دارند در صورتی که این کشور بخواهد دچار کمبود فاحش نیروی کار نشود باید راه حلی بیابد تا کارگران مسن را همچنان بر سر کار نگه دارد. این کشور



اهداف توسعه هزاره (MDGs) که از سوی تمامی ۱۹۱ عضو سازمان ملل متحد پذیرفته شد. در مفهوم توسعه پایدار ریشه دوانده است. اگر چه گزارشات سال ۲۰۰۷ میلادی برآورد می کند که برنامه ها در شرف اجرا هستند اما متأسفانه بسیاری از کشورها به دلیل میزان بالای فقر به نظر نمی رسد بتوانند تا سال ۲۰۱۵ میلادی به اهداف تعیین شده دست یابند.

«بحران انفجار جمعیت در آفریقا و آسیا»

چین: چین برای سالیان متمادی سیاست «تک فرزندی» را با در نظر گرفتن جریحه پیاده کرد اما به دنبال وقوع زلزله شدید «سیچوان» که منجر به مرگ و میر وسیع شد، این سیاست ها کمی تعدیل و تمرکز دولت چین در کنترل جمعیت به فراهم کردن خدمات سلامتی برای زنان و کاهش خطر مرگ و آسیب دیدگی ناشی از حاملگی معطوف شد.

روسیه: این کشور شاهد بیشترین کاهش جمعیت در مقایسه با سایر کشورهای جهان بوده است. جمعیت روسیه در حال حاضر ۱۴۳ میلیون نفر است که پیش بینی می شود طی ۴۵ سال آینده ۲۲ درصد کاهش یابد. با این روند کاهش جمعیت، روسیه بیش از ۴۰ درصد از نیروی کاری فعال خود را از دست داده و با مشکلات اقتصادی روبرو خواهد شد. یکی از عوامل اصلی این بحران، طول عمر پایین مردان روسیه است. میانگین طول عمر مردان در روسیه تنها ۵۸ سال است. این در حالیست که زنان این کشور ۱۴ سال بیشتر عمر می کنند. مردان در کشورهای اروپای شرقی نیز در مقایسه با مردان روسیه ۱۶ سال بیشتر عمر می کنند. مصرف مواد مخدر، الکل و استعمال دخانیات از دلایل اصلی مرگ و میر مردان روسیه است. در این کشور همچنین نرخ موالید پایین است.

اما توجه به این نکته ضروری است که همزمان با توسعه و پیشرفت جوامع، حفظ ثبات جمعیت رانیز در نظر داشته باشیم. همانگونه که مشاهده می شود طی دهه های گذشته در اروپا بیشتر کشورهای توسعه یافته سیاست های تعادل جمعیتی یا کاهش جمعیتی را دنبال کرده اند و به دنبال افزایش جمعیت زنان شاغل، آنها زمان کافی برای مراقبت و نگهداری از فرزندان نداشتند.

پیش بینی ها حاکی از این است که تا سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت جهان به حدود ۹ میلیارد نفر افزایش یابد. در این بین کشورهای نظیر چین، پاکستان، نیجریه و هند بیشترین سهم را در این بین خواهند داشت که هند به تنهایی با افزودن ۵۷۰ میلیون نفر به جمعیت جهان پیشتاز خواهد بود. از سوی دیگر کشورهای توسعه یافته نظیر ژاپن، ایتالیا و روسیه شاهد کاهش چشمگیر جمعیت خواهند بود.

را رشد سریعتر جمعیت این قاره نسبت به سایر قاره‌های جهان در تاریخ اعلام کرده که با فرسایش وسیع خاک، جنگل‌زدایی و ناتوانی دولتهای آفریقایی در حمایت مناسب از کشاورزی توأم شده است.

« هنگ کنگ: مشکل جمعیت در هنگ کنگ
یک نگرانی همیشگی بوده اما هیچ سیاستی که رشد جمعیت در این کشور را پیش‌بینی کند وجود ندارد. برخی مسائل خاص اجتماعی، ثبات آماری جمعیت این کشور را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

برای مثال از سال ۱۹۹۵ میلادی، روزانه ۱۵۰ مهاجر برای پیوستن به خانواده‌های خود اجازه ورود به هنگ کنگ را یافتند و بسیاری از این مهاجران نیاز به خدمات اجتماعی و استفاده از امکانات دولتی نظیر اسکان، آموزش و سلامت دارند. عوامل دیگری نیز جمعیت هنگ کنگ را افزایش داده‌اند. به عنوان مثال طی ۳۰ سال اخیر خانواده‌های هنگ کنگی پیشخدمت‌هایی را از کشورهای فیلیپین، اندونزی و سایر کشورهای آسیای جنوب شرقی به خدمت گرفته‌اند. این پیشخدمت‌های خانگی تحصیلات و مهارت خاصی نداشته‌اند.

به عبارت ساده‌تر هنگ کنگ علاوه بر جمعیت مهاجر، شاهد ورود مداوم یک جمعیت ثابت از افراد کم‌مهارت بوده که مشاغل کم‌درآمدی را کسب می‌کردند. این مسئله باعث شد تا دولت نه تنها برای افراد کم‌درآمد، سالخورده‌گان، بیماران و بیکاران معیشت بیشتری را فراهم کند بلکه برای مهاجران جدید نیز هزینه‌هایی را تخصیص دهد. به عبارت دیگر هنگ کنگ از سیاست‌های نظارت نشده جمعیتی رنج می‌برد.

گام برداشتن هنگ کنگ به سمت افزایش جمعیت تا حدود ۱۰ میلیون نفر یا بیشتر نیز خود یک نگرانی دیگر محسوب می‌شود. اگر جمعیت در هنگ کنگ به سرعت افزایش یابد سبب ایجاد بار اضافه بر معیشت شده و نیاز به منابع افزایش می‌یابد. به همین دلیل سیاست‌های دولتی در هنگ کنگ باید اصلاح، تقویت و به خوبی بازبینی شود. علاوه بر این نگرش دهه ۷۰ میلادی مربوط به تخصیص زمین در هنگ کنگ و زمانی که جمعیت این منطقه پنج میلیون نفر بود همچنان به قوت خود باقی است. طرفداران محیط زیست نیز خواهان اعمال سیاست‌های حمایتی از سرزمین‌های توسعه نیافته جدید هستند.

در نتیجه باید گفت که یک سیاست کنترل جمعیتی در هنگ کنگ نه تنها شامل سیاست‌های مهاجرتی یا سیاست‌های مرتبط با ورود متخصصان و خدمتکاران می‌شود، بلکه سیاست‌های دولتی مرتبط با آماده سازی زمین، تامین مسکن، ترویج شغل و فرصت‌های شغلی و ترویج معیشت را نیز دربر می‌گیرد.

به این ترتیب این سیاست‌ها از جنبه اجباری و تنبیهی به وضعیت اختیاری و آموزشی تبدیل شد. در دفاتر کنترل جمعیت خانواده به زنان کلاس‌های رایگان جلوگیری از بارداری و آمادگی بارداری ارائه شد. هدف از ارائه این کلاس‌ها این بود تا زنان از نزدیک بتوانند وضعیت سلامت خود را در کنترل داشته باشند. این باور سنتی که برای خاکسپاری والدین، آنها باید حتماً فرزندان پسر داشته باشند باعث شد در مناطق روستایی وقتی اولین فرزند متولد شده دختر بود، مردم نسبت به سیاست تک فرزندی مقاومت به خرج دهند. با این حال رشد جمعیت در این کشور کند شد به طوری که در سال ۱۹۹۶ میلادی تنها ۱۳ میلیون نفر به جمعیت این کشور افزوده شد. در این بین روستائیان کمترین همکاری را داشتند. با این حال سیاست تک‌فرزندی از نظر آماری موفق بود. نرخ زاد و ولد در چین در یک نسل در چین به ازای هر مادر به ۱٫۹ تولد رسید که در صورت ادامه این روند منتهی به کاهش جمعیت می‌شد.

کاهش جمعیت در چین سبب بروز یک مشکل دیگر شد که اروپا بیشتر با آن آشناست. این مشکل پیری جمعیت است. تا سال ۲۰۰۰ میلادی چین بیش از ۱۲۹ میلیون نفر با سن بالای ۶۰ سال داشت. تا سال ۲۰۲۰ میلادی یک چهارم جمعیت چین کهنسال خواهند بود که این رقم دو برابر جمعیت آمریکا است.

هند: دولت هند نیز سیاست دو فرزندی را
راہ‌اندازی کرد. این کشور در دهه ۷۰ میلادی مردم نیازمند و فقیر را وادار به عقیم‌سازی کرد. رویکرد اخیر این کشور نسبت به مسائل جمعیتی به ارتقا شرایط اقتصادی، تحصیلی و اجتماعی متمرکز شد چرا که زنان مستقل‌تر جیح می‌دهند خانواده‌های کوچکتری داشته باشند.

« آفریقا: مولید در آفریقا بالاترین میزان را در
جهان داراست. تا سال ۲۰۵۰ میلادی ۲۰ درصد از جمعیت جهان در قاره آفریقا ساکن خواهند بود و جمعیت ۸۵۵ میلیون نفری فعلی در این قاره به حدود دو میلیارد نفر افزایش خواهد یافت که بیشترین رشد جمعیت مربوط به نیجریه، اتیوپی و جمهوری دموکراتیک کنگو خواهد بود. سایر کشورها نظیر بورکینافاسو، مالی، نیجر، سومالی و اوگاندا نیز شاهد رشد بالای جمعیتی خواهند بود. کنیا نخستین کشور صحرای آفریقا است که رشد بی‌رویه جمعیت را عامل اصلی بازدارنده در رشد اقتصادی قلمداد کرد و به عنوان نخستین کشور در اواخر دهه ۶۰ میلادی جنبش تنظیم خانواده را در سطح ملی اجرا کرد. سیاست‌های مقامات این کشور در بحث جمعیت، هماهنگ کردن جمعیت با منابع موجود است که در این راه انتخاب را به عهده خانواده‌ها گذاشته است.

انسستیتیو آنالیز «لستر براون» که یک ناظر جهانی است، مشکل ریشه‌ای در بحران آفریقا



“

انستیتوی آنالیز «لستر براون» که یک ناظر جهانی است، مشکل ریشه‌ای در بحران آفریقا را رشد سریعتر جمعیت این قاره نسبت به سایر قاره‌های جهان در تاریخ اعلام کرده که با فرسایش وسیع خاک، جنگل‌زدایی و ناتوانی دولتهای آفریقایی در حمایت مناسب از کشاورزی توأم شده است.

”





استایل پاییزی ۱۴۰۴ را با این آیتم ها جذاب تر کنید

گذر از مرز خنکای تابستان و سرمای زمستان

در امسال، علاوه بر توجه به جنس پارچه و ساختار لایه لایه پوشی، رنگ های الهام گرفته از طبیعت از قهوه ای کاراملی و زیتونی گرفته تا بورگاندی و زرد خردلی در مرکز توجه قرار گرفته اند. دکتر الیسار ادفورد، پژوهشگر مد پاریسی، معتقد است که «پاییز ۲۰۲۵ (۱۴۰۴) زمان بازگشت به اصالت است؛ لباسی که حس گرما، هویت و پایداری را همزمان منتقل کند».

مد پاییز امسال دیگر فقط به ظاهر زیبا محدود نیست. طراحی پایدار، استفاده از الیاف طبیعی مانند پشم و کشمیر، و بازگشت پارچه های کلاسیک مانند فلافل و مخمل کبریتی همگی نشانه های از علاقه جامعه مد به ترکیب سنت و آینده اند. به گفته میشل آبرئی (Michael Aubrey)، کارشناس مد انگلیسی، «مد جدید در فصلی مانند پاییز باید باروان انسان هماهنگ باشد؛ یعنی همزمان حس آرامش، نوگرایی و کارایی را القا کند».



« بازتعریف مد پاییزی ۱۴۰۴ »

پاییز امسال با گرایش به «سادگی لوکس» (Quiet Luxury) شناخته می شود. در این نگاه، کمتر، بیشتر است؛ تمرکز بر کیفیت، دوخت دقیق و رنگ های طبیعی جایگزین جلوه های پر زرق و برق می شود.



« آیتم های محبوب زنانه »

پالتوهای بلند پشمی، بوت های چرمی، روسری های بافت ضخیم و پلیورهای اورسایز از شاخص ترین اجزای استایل زنانه اند. لایه لایه پوشی هوشمندانه به زنان امکان می دهد هم استایل رسمی و هم روزمره داشته باشند.



« اکسسوری های زنانه در پاییز »

کلاه فدورا، کیف چرمی قهوه ای، و شال های پشمی در رنگ های طبیعی عناصر تأثیر گذار امسال هستند. جزئیات فلزی مینیمال، مانند سگک های طلایی مات، جلوه ای کلاسیک می آفریند.



جنس پارچه‌ها؛ از پشم تا کشمیر

پشم و فلانل در صدر انتخاب پارچه‌های پاییزی قرار دارند. پارچه جین برای روزمره و چرم برای اکسسوری‌ها عالی است. جیر (سوئد) و کشمیر ظاهری لوکس اما کاربردی دارند.



ترکیب رنگ برای استایل شهری

در استایل شهری، بورگاندی با خاکستری ملایم یا مشکی ترکیب می‌شود. برای روزمره، بژ با زیتونی و کرم با کاراملی جلوه‌ای کلاسیک و قابل اعتماد می‌سازند.



جمع‌بندی؛ بازگشت به اصالت

در استایل پاییزی ۱۴۰۴ تمرکز اصلی بر توازن میان سادگی، پایداری و ظرافت است. ترکیب پارچه‌های طبیعی، رنگ‌های آرامش‌بخش و طراحی مینیمال چهره‌ای نواز پاییز مدرن ارائه می‌دهد.



آیتم‌های پرطرفدار مردانه

برای مردان، کت‌های جین، چرم و کتان ضخیم جایگاه اصلی دارند. سویشرت و هودی در رنگ‌های زغالی، زیتونی یا آبی نفتی ترکیبی از راحتی و استایل شهری می‌سازند.



شال و اسکارف؛ جزئی کوچک با تأثیری بزرگ

شال‌های کشمیر نازک یا پشمی سبک، علاوه بر گرما، به تکمیل استایل کمک می‌کنند. در ترکیب با کت جین یا پالتوهای رنگ خنثی، جلوه‌ای متمایز دارند.



کفش‌های مخصوص هوای پاییز

وت چرمی، نیم‌بوت یا کفش جیر، متناسب با باران و رطوبت پاییزی انتخاب می‌شوند. رنگ‌های عسلی و قهوه‌ای شکلاتی جایگاه خود را حفظ کرده‌اند.



انتخاب رنگ در استایل پاییزی



پالت رنگ پاییز ۱۴۰۴ ترکیبی از زمین و آتش است: قهوه‌ای کاراملی، شرابی، زیتونی تیره، سرمه‌ای و بژ گرم. تلفیق این رنگ‌ها با پارچه‌های بافت‌دار عمق بصری ایجاد می‌کند.

نگاهی معمارانه به رنگ‌های ۲۰۲۵-۲۰۲۶

طراحی داخلی پاییزی بارویکردی سالم

به عنوان یک معمار، بارها دیده‌ام که انتخاب رنگ در دکوراسیون داخلی تنها یک مسئله زیبایی‌شناختی نیست، بلکه به طور مستقیم بر سلامت روان، کیفیت زندگی و حتی روابط خانوادگی ساکنان تأثیر می‌گذارد. خانه ما، نخستین پناهگاه در برابر تنش‌های روزمره است و به همین دلیل طراحی آن، به ویژه در انتخاب رنگ‌ها، نقشی اساسی در ایجاد آرامش و نشاط دارد. امروزه در ترندهای جهانی ۲۰۲۵-۲۰۲۶، توجه به پیوند میان روانشناسی رنگ‌ها، فصل‌ها و سبک زندگی سالم، بیش از هر زمان دیگری پررنگ شده است.

کیانامعتمدیان دهکردی



«پاییز؛ فصلی برای بازتعریف فضای داخلی»

پاییز، با همه غنای بصری و عاطفی‌اش، فصلی است که ذهن و بدن را به بازنگری و آرامش دعوت می‌کند. در این فصل، معماری داخلی نه تنها بازتابی از طبیعت بیرونی است، بلکه می‌تواند بازنگر آمیزی هوشمندانه و استفاده از اکسسوری‌های مناسب، فضایی متعادل و سالم برای زندگی روزمره فراهم کند. رنگ‌های برگ‌های در حال تغییر، آسمان خاکستری روشن، و نور طلایی خورشید عصرگاهی، همگی الهام‌بخش ترکیب‌های تازه‌ای در طراحی داخلی هستند. در واقع، پاییز فرصتی است برای آوردن طبیعت به داخل خانه، نه به شکل تقلید سطحی، بلکه به صورت بازآفرینی یک حس زیستن هماهنگ با ریتم طبیعی جهان.



رنگ‌های ترند ۲۰۲۵-۲۰۲۶ در دکوراسیون داخلی

طبق گزارش‌های تازه مؤسسات بین‌المللی طراحی، پالت رنگی ترند سال‌های ۲۰۲۵ و ۲۰۲۶ بر سه محور اصلی می‌چرخد: طبیعت‌محوری، آرامش روانی، و گرمای اجتماعی. رنگ‌هایی مانند بژ خاکی، قهوه‌ای روشن، خاک رس و کرم‌های گرم بازگشت قدرتمندی داشته‌اند. این رنگ‌ها با روح پاییز همخوانی کامل دارند و فضایی آرام، زمین‌محور و ایمن ایجاد می‌کنند.

سبزه‌های ملایم و خزه‌ای: رنگ سبز در طیف‌های خاکستری-سبز یا سبز خزه‌ای، به عنوان رنگی ترند برای مبلمان و اکسسوری معرفی شده است. این رنگ، نماد بازگشت به طبیعت و کاهش استرس روزانه است. آبی‌های آرامش‌بخش: از آبی مه‌آلود گرفته تا آبی تیره دریایی، در ترکیب با رنگ‌های گرم پاییزی، توازن میان آرامش و عمق ایجاد می‌کند. اکسسنت‌های پرنرژی: نارنجی سوخته، زرد خردلی و قرمز آجری، رنگ‌هایی هستند که به صورت محدود و در جزئیات (مثل کوسن، تابلو یا فرش) استفاده می‌شوند تا شور زندگی را به فضا بیفزایند. این ترکیب‌ها نه تنها از منظر زیبایی‌شناختی چشم‌نوازند، بلکه مطابق با جریان جهانی زندگی سالم هستند؛ چرا که به جای رنگ‌های مصنوعی و پرتنش، از رنگ‌های الهام گرفته از طبیعت بهره می‌برند.



«روانشناسی رنگ‌ها در زندگی سالم»

رنگ‌ها زبان خاموش روان انسان‌اند. وقتی صحبت از زندگی سالم می‌کنیم، نمی‌توان از تأثیر مستقیم رنگ‌ها بر حالات درونی و کیفیت زیستن چشم‌پوشی کرد.

رنگ‌های خاکی: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این رنگ‌ها حس ثبات، امنیت و آرامش را افزایش می‌دهند. درست مانند زمانی که پاهایتان را روی زمین مرطوب پاییزی می‌گذارید.

سبز: رنگی است که به طور طبیعی سطح اضطراب را پایین می‌آورد. در روانشناسی محیط، سبز با ترمیم ذهنی و افزایش تمرکز ارتباط مستقیم دارد. **آبی:** به ویژه در تونالیت‌های روشن و مه‌آلود، ضربان قلب را کاهش داده و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. این موضوع برای افرادی که درگیر استرس‌های شهری هستند حیاتی است.

اکسنت‌های گرم (نارنجی و قرمز آجری): این رنگ‌ها حس اجتماعی بودن، تعامل و شور زندگی را تقویت می‌کنند. البته استفاده بیش از حد از آن‌ها می‌تواند منجر به هیجان بیش از اندازه شود، بنابراین حضورشان بهتر است محدود و هدفمند باشد.

«اکسسوری‌های پاییزی و ترندهای تازه»

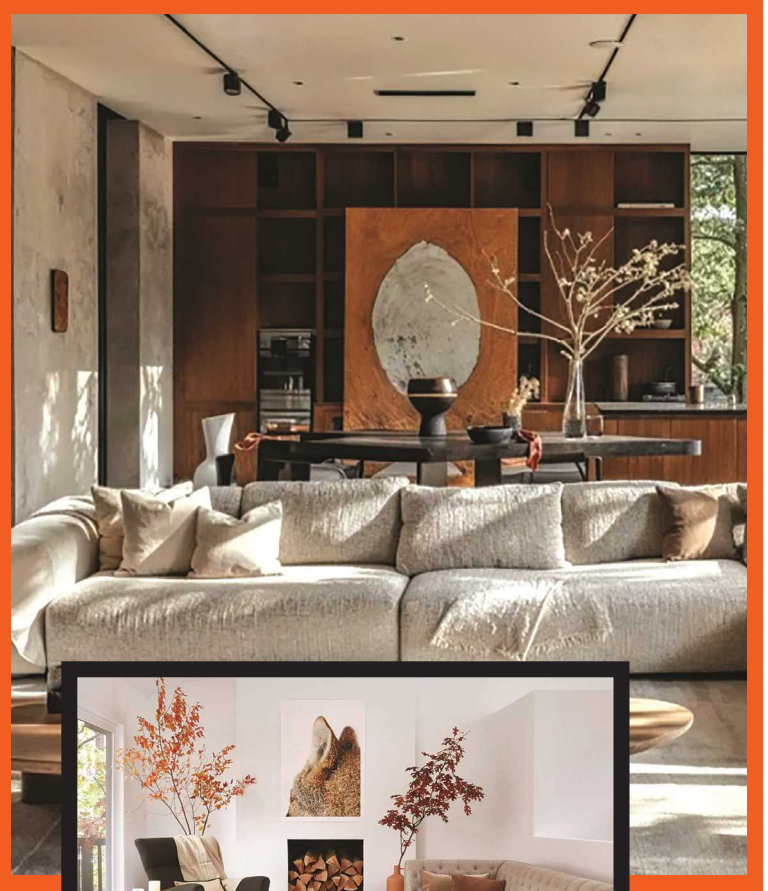
برای هماهنگ کردن خانه با این پالت رنگی، کافی نیست که تنها دیوارها یا مبلمان را تغییر دهیم. جزئیات کوچک هستند که شخصیت واقعی فضا را می‌سازند.

بافت‌های طبیعی: کوسن‌های بافتنی، پتوهای دست‌باف و قالیچه‌های با الیاف طبیعی، هم‌زمان گرما و آرامش را منتقل می‌کنند.

چوب و رتن: در سال‌های ۲۰۲۵-۲۰۲۶ استفاده از چوب‌های روشن و رتن به‌عنوان متریاال غالب در مبلمان و اکسسوری‌ها رشد چشمگیری داشته است. این عناصر حس صمیمیت و پیوند با طبیعت را تقویت می‌کنند.

نورپردازی نرم: استفاده از آباژورهای پارچه‌ای، شمع‌ها یا چراغ‌هایی با نور طلایی-نارنجی، فضایی آرام و دعوت‌کننده ایجاد می‌کند.

آثار هنری مینیمال: بارنگ‌های پاییزی: تابلوهایی با ترکیب سبز خزه‌ای و زرد خردلی یا مجسمه‌های کوچک سرامیکی در طیف‌های خاکی، به فضا هویت شخصی می‌دهند.



معماری داخلی

معماری داخلی و سبک زندگی سالم

طراحی داخلی پاییزی در ۲۰۲۵-۲۰۲۶ تنها در خدمت زیبایی نیست، بلکه با سلامت روانی و جسمی ساکنان گره خورده است. انتخاب رنگ‌ها و اکسسوری‌ها باید به گونه‌ای باشد که هم تنش روزانه را کاهش دهد و هم انرژی مثبت را به جریان بیاورد.

خانه‌ای که با رنگ‌های آرام و طبیعی طراحی شده باشد، تبدیل به بستری می‌شود برای مدیتیشن‌های کوتاه روزانه، گفتگوهای خانوادگی و حتی خواب با کیفیت‌تر. به همین دلیل است که امروز، معماری داخلی دیگر صرفاً یک هنر بصری نیست، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی سالم محسوب می‌شود.

سخن پایانی

به‌عنوان یک معمار، ماور دارم که خانه باید چیزی فراتر از چهاردیواری زیبا باشد؛ باید فضایی باشد که تنفس در آن، مانند قدم زدن در جنگل پاییزی، روح را آرام کند.

انتخاب رنگ‌های مناسب فصل پاییز و پیروی از ترندهای ۲۰۲۵-۲۰۲۶، نه یک مد زودگذر، بلکه راهی است برای هماهنگ شدن با طبیعت و روان خویش. زندگی سالم از خانه آغاز می‌شود، و خانه سالم از رنگی که بر دیوارها و اشیای آن جاری می‌کنیم.





پریساجمدی

Eating in Season for Fall

خوراکی های فصل پاییز

In-season produce can be more nutritious than produce that's not. Some fruits and vegetables that are in season during the fall include potatoes, pumpkins, radishes, apples, broccoli, and more.

Ideally, you should eat foods that have been harvested recently. Here are foods considered in season for the fall and recipes you can make with them.

محصولات غذایی فصلی مغذی تر از محصولات غیر فصلی هستند. برخی از میوه ها و سبزیجات پاییزی عبارتند از سیب زمینی، کدو تنبل، تربچه، سیب، کلم بروکلی و غیره. بهتر است از خوراکی های تازه و میوه و سبزیجاتی که تازه برداشت شده اند استفاده کنید. در ادامه به مواد خوراکی که در فصل پاییز مقوی هستند پرداخته ایم. با ما همراه باشید.

◀ میوه فصل

میوه های مختلفی در فصل پاییز در دسترس هستند که همگی فواید سلامتی منحصر به فرد خود را دارند. از جمله این میوه ها می توان به سیب و کدو تنبل اشاره کرد.

با این وجود، میوه های فصلی دیگری هم هستند که ممکن است از وجودشان بی اطلاع باشید.

میوه های شیرین پاییزی عبارتند از:

◀ سیب: سیب به بهبود سطح کلسترول کمک می کند.
◀ موز: موز سرشار از ویتامین های B^{۱۲}، B^۶، C و E است.

بعلاوه سرشار از فعالیت آنتی اکسیدانی بالایی است.
◀ زغال اخته: زغال اخته از عفونت های دستگاه ادراری (UTIs) پیشگیری می کند.

با این وجود، تحقیقات بیشتری برای تایید این گفته ها لازم است.

◀ انگور: انگور خطر بیماری های قلبی عروقی و فشار خون را کاهش می دهد.

◀ کیوی: کیوی سرشار از ترکیبی به نام اکتینیدین است که به بهبود هضم کمک می کند.

◀ لیمو: لیمو حاوی فلاونوئید و کاروتنوئید است و خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.

◀ لیموترش: مانند لیمو شیرین، لیموترش نیز سرشار از ویتامین C است و به کاهش استرس اکسیداتیو کمک می کند.

◀ انبه: انبه سرشار از فیبر محلول، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است و از کبد محافظت می کند.

◀ گلابی: گلابی از قلب و ریه محافظت می کند.

◀ آناناس: آناناس سرشار از فیبر است و فعالیت ضد التهابی و آنتی

اکسیدانی نیز دارد.

◀ انار: به کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری های قلبی عروقی، بیماری های کبدی و کلیوی کمک می کند.

◀ کدو تنبل: گوشت کدو تنبل سرشار از مواد مغذی مهمی از جمله فیبر، ویتامین C، ویتامین E، منیزیم و پتاسیم است.

◀ تمشک: ترکیبات موجود در تمشک در برابر چاقی و برخی سرطان ها از بدن محافظت می کنند.

سبزیجات فصل

در فصل پاییز سبزیجات نسبت به میوه ها بیشتر هستند. این موارد عبارتند از:

◀ چغندر: چغندر دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است.

◀ بروکلی: کلم بروکلی سرشار از ویتامین C و K است. بعلاوه از سلامت چشم و استخوان پشتیبانی می کند.

◀ کلم بروکسل: کلم بروکسل سرشار از ویتامین C، کاروتنوئیدها و ویتامین K است.

◀ کلم: برخی از ترکیبات موجود در کلم از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری می کند.

◀ هویج: هویج سرشار از کاروتنوئیدها و پلی فنول ها است که خاصیت ضد سرطانی، آنتی اکسیدانی و تقویت کننده سیستم ایمنی دارد.

◀ کرفس

◀ ازگیل

◀ نخود رنگی

◀ تربچه

◀ اسفناج

◀ شلغم





› Seasonal fruit

Various fruits are in season during the fall, all with their own health benefits. You may already be familiar with some, such as apples and pumpkins. However, there are many more in-season fruits you may not be aware of.

Sweet fall fruits include:

- › Apples: Consuming apples may improve cholesterol levels.
- › Bananas: Bananas are rich in vitamins B3, B6, B12, C and E. They also have high antioxidant activity.
- › Cranberries: Cranberry products may prevent urinary tract infections (UTIs). However, more research is needed to confirm these findings.
- › Grapes: Eating grapes is associated with a decreased risk of cardiovascular disease and hypertension.
- › Kiwis: Kiwis contain a compound called actinidin, which can help promote digestion.
- › Lemons: Lemons contain flavonoids and carotenoids and have antioxidant properties.
- › Limes: Like lemons, limes are high in vitamin C and may reduce oxidative stress.
- › Mangoes: Mangoes are rich in soluble fiber, vitamins, minerals, and antioxidants, and may help protect your liver.
- › Pears: Consuming pears may help protect your heart and lungs.
- › Pineapples: Pineapples are rich in fiber and possess anti-inflammatory and antioxidant activity.

› Pomegranates: Consuming pomegranate may reduce your risk of developing obesity, cardiovascular disease, liver disease, and kidney disease.

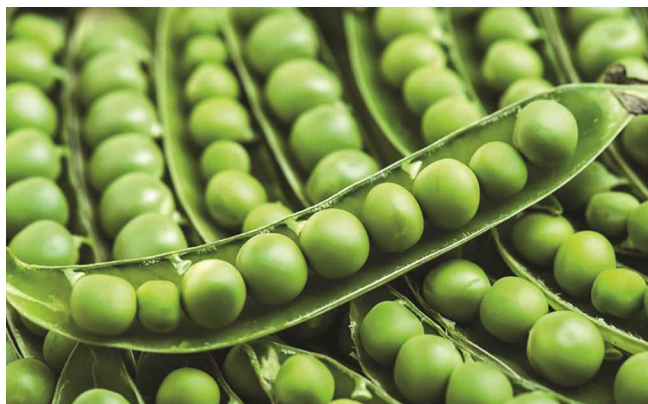
› Pumpkins: Pumpkin flesh is rich in important nutrients, such as fiber, vitamin C, vitamin E, magnesium, and potassium.

› Raspberries: The compounds in raspberries may help protect against obesity and certain cancers.

Seasonal vegetables

There are more vegetables in season during the fall than fruits. They include:

- › Beets: Beets have antioxidant and anti-inflammatory properties.
- › Broccoli: Broccoli is rich in vitamin C and K. It also supports eye and bone health.
- › Brussels sprouts: Brussels sprouts contain vitamin C, carotenoids, and vitamin K1.
- › Cabbage: Some of the compounds in cabbage may help prevent the development of type 2 diabetes.
- › Carrots: Carrots contain carotenoids and polyphenols, which have anticarcinogenic, antioxidant, and immune-boosting properties.
- › Cauliflower:
- › Parsnips:
- › Peas:
- › Rutabagas:
- › Spinach:
- › Turnips:



پاییز میرسد که تو را مبتلا کند



گرم، دارای رنگ‌های ملایم و چیدمان منظم. رنگ‌های جدی‌تر اما آرام مانند زرد خشک (Harvest Gold)، سبزی زیتونی، آبی عمیق، قهوه‌ای و نارنجی تیره می‌تواند برای آن‌ها حس هماهنگی با فصل تولدشان ایجاد کند. برای مثال، در مطلبی درباره رنگ‌های خوش‌یمن برای متولدین سپتامبر آمده است که «Harvest gold»، «Sapphire blue» و «Olivegreen» از رنگ‌های مناسب هستند. خانه‌ای که نور ملایم دارد، کوسن‌ها و فرش‌هایی با بافت طبیعی، گیاهان آپارتمانی و پنجره‌ای که ارتباط با طبیعت پاییزی برقرار می‌کند، می‌تواند برای این افراد بسیار مطلوب باشد.

« رژیم غذایی و ورزش »

از آنجا که متولدین پاییز غالباً به تعادل اهمیت می‌دهند، در رژیم و ورزش‌شان نیز سمت فعالیت‌های متوسط و مستمر می‌روند تا ورزش‌های شدید و ناپیوسته. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی در طبیعت، یوگا، دوچرخه‌سواری ملایم یا حتی ورزش‌های محل باز می‌تواند برایشان مناسب‌تر باشد. همچنین میل به خوردن غذاهایی با طعم ملایم‌تر، استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تنوع‌دار، و نوشیدنی‌های گرم در فصول خنک، در سبک زندگی آن‌ها دیده می‌شود.

« تفریحات و اوقات فراغت »

متولدین پاییز ممکن است از روزهایی لذت ببرند که فرصتی برای توقف، تأمل و اتصال مجدد با طبیعت فراهم

به‌طور خاص، متولدین اکتبر، بسته به اینکه تحت تأثیر برج Libra باشند یا Scorpio، می‌توانند تعادلی از جذابیت اجتماعی، تلاش برای عدالت، یا عمق احساسی بالا را دارا باشند.

در نتیجه، شخصیت متولدین پاییز را می‌توان چنین توصیف کرد: افرادی متفکر، دارای احساس مسئولیت، پیگیر کیفیت در زندگی و همزمان توانمند در ارتباط با دیگران.

« ارزش‌ها و باورها »

متولدین پاییز غالباً ارزش‌هایی دارند که با فصل تولدشان همخوانی دارد: تغییر، گذار، تعادل، زیبایی و آرامش. آن‌ها به پایداری و معنا اهمیت می‌دهند. برای مثال، ممکن است در مقایسه با فردی که تابستان متولد شده، بیشتر به تأمل درباره زندگی، انتخاب‌های بلندمدت، و نظم فردی گرایش داشته باشند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تولد در فصل پاییز با موفقیت تحصیلی و شغلی بیشتر و همچنین هوش هیجانی بالاتر مرتبط است. آن‌ها غالباً از حرف‌های بی‌پایه‌بیزارند، دوست دارند کارها را با دقت پیش ببرند، کیفیت را به کمیت ترجیح دهند و در زندگی شخصی‌شان آرامش و معنایی را دنبال کنند دقیقاً مانند حال و هوای پاییز که از شلوغی تابستان فاصله گرفته و به سمت آرامش می‌رود.

« سبک زندگی روزمره »

خانه و محیط زندگی: متولدین پاییز تمایل دارند محیط زندگی‌شان بازتابی از درون‌شان باشد؛ دنج،

آریانا معتمدیان دهکردی



پاییز، فصلی است که رنگ‌ها آرام آرام عوض می‌شوند؛ برگ‌ها زرد و نارنجی می‌گیرند، هوا خنک‌تر می‌شود، شب‌ها طولانی‌تر و صبح‌ها دلپذیرتر. کسانی که در این فصل به دنیا می‌آیند، معمولاً با حال‌هوا و ریتم خاص این فصل عجین شده‌اند و به گونه‌ای نمادی از تغییر، تأمل و تعادل‌اند. این مقاله قصد دارد به بررسی دقیق سبک زندگی، شخصیت، روابط، کار، تفریح و سلامت افرادی بپردازد که در پاییز متولد شده‌اند و اینکه چگونه می‌توانند از ویژگی‌های فصل تولدشان برای ساختن زندگی رضایت‌بخش‌تر بهره ببرند.

« شخصیت متولدین پاییز »

یکی از شاخص‌ترین جنبه‌های متولدین پاییز، ترکیبی از تفکر عمیق و احساس متعادل است. این افراد معمولاً درون‌گرا و نیز دارای گرمای عاطفی‌اند؛ یعنی گرچه ممکن است آرام به نظر برسند، اما درونی پر تلاش و حساس دارند. بر اساس پژوهشی که نشان می‌دهد کسانی که در پاییز به دنیا می‌آیند از نظر هوش هیجانی و توان تحلیل‌امتیاز بالاتری دارند.

مثلاً کسانی که در ماه‌های سپتامبر و اکتبر به دنیا می‌آیند، غالباً ترکیبی از ویژگی‌های دقیق بودن، زیبایی دوستی، توانایی تحلیل موقعیت‌ها و روابط بین‌فردی خوب را دارند.



برنامه ریزی هفتگی: یک جدول ساده برای فعالیت‌های اصلی (کار، ورزش، استراحت، تفریح) تنظیم کنید تا نظم و آرامش را تأمین کنید. خانه خود را فصلی کنید: با تغییرات کوچکی در دکور، مثل بالش‌های رنگ پالته پاییزی، شمع با رایحه دارچین، پتوی نرم، هارمونی بصری را با فصل تولدتان برقرار کنید.

روتین مراقبت از خود: مثلاً پنج دقیقه مدیتیشن صبح، یک فنجان دمنوش عصرانه، ده دقیقه نوشتن سه مورد که امروز برایشان سپاسگزار هستید.

ارتباطات هدفمند: در روابط، سعی کنید به موقع حرف بزنید، احساس خود را بیان کنید و در مواجهه با چالش‌ها از اجتناب دوری کنید.

خلاقیت را پرورش دهید: چه نوشتن، چه طراحی، چه موسیقی یا عکاسی زمانی در هفته اختصاص دهید به فعالیتی که احساس شما را زنده‌تر می‌کند.

قرار با طبیعت: حداقل یک بار در هفته به محیط بیرونی بروید، پیاده‌روی کنید، صدای پاییز را بشنوید، طبیعت را لمس کنید این تجربه برای روح شما بسیار مفید است.

« فصل تولدمی‌تواند به عنوان یکی از مولفه‌های نسبی در ساخت تجربه زیستی افراد

دکتر سارا یوسفی، جامعه‌شناس فرهنگ و سبک زندگی، می‌گوید: «فصل تولد می‌تواند به عنوان یکی از مولفه‌های نسبی در ساخت تجربه زیستی افراد در نظر گرفته شود. گرچه تعیین کننده نیست، اما وقتی در بستر فرهنگی و جغرافیایی مناسب قرار گیرد، می‌تواند بر نمادگرایی فردی و گروهی، انتخاب‌های سبک زندگی، و حتی الگوهای مصرفی اثر بگذارد. برای متولدین پاییز، نشانه‌های فصل مثل رنگ، نور، فاصله شب‌روز به عنوان زبان داخلی آن‌ها عمل می‌کند. این یعنی آن‌ها ممکن است ناخودآگاه به آن‌ها گرایش پیدا کنند و در نتیجه سبک زندگی‌شان از آن تأثیر بپذیرد.»

او تأکید می‌کند: «باید توجه داشت که چنین تحلیل‌هایی نه قطعی هستند و نه جایگزین تجربه فردی می‌شوند؛ بلکه به ما کمک می‌کنند که معنایی اضافه کنیم به آنچه از خودمان و انتخاب‌هایمان درک می‌کنیم.»

این دیدگاه جامعه‌شناختی به متولدین پاییز این امکان را می‌دهد که تولدشان را نه صرفاً تاریخی بلکه موقعیتی فرهنگی-روانی در نظر بگیرند و از این منظر، خودآگاهی بیشتری برای انتخاب‌های سبک زندگی‌شان به دست آورند.

« سبک مراقبت از سلامت جسمی و ذهنی

به عنوان فردی که در فصل پاییز به دنیا آمده، داشتن سبک زندگی حمایتی برای سلامت جسم و ذهن اهمیت دارد. توصیه می‌شود روتین خواب ثابت داشته باشند؛ تغییرات زیاد در ساعات خواب می‌تواند تعادل روانه‌شان را به هم بزند.

فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط کمک می‌کند تا انرژی را به طور سالم تخلیه کنند و از خستگی ذهنی جلوگیری شود.

در تغذیه، تأکید بر مصرف میوه‌ها و سبزیجات فصل مانند کدو، سیب، انار، سبزیجات با برگ تیره و نوشیدنی‌های گرم می‌تواند حس هماهنگی با فصل را تقویت کند. برای سلامت ذهنی، اختصاص دادن زمانی برای تفکر، مدیتیشن، یا نوشتن دفترچه احساسات می‌تواند به کاهش انباشت استرس و احیای تحریکات درونی کمک کند. به لحاظ اجتماعی، مشارکت در جمع‌هایی که معنای مشترک دارند، استفاده از طبیعت (مثلاً پیاده‌روی در جنگل یا پارک) و بهره‌گیری از نور طبیعی روز به‌ویژه در فصولی که روز کوتاه‌تر می‌شود همگی توصیه می‌شوند.

« تفریح، خلاقیت و خودبیان‌گری

متولدین پاییز غالباً دارای ذوق و علاقه‌مند به خلاقیت‌اند. آن‌ها ممکن است از هنر، موسیقی، نوشتن، طراحی داخلی، عکاسی طبیعت یا حتی آشپزی با چاشنی تنوع لذت ببرند. رنگ‌های پاییزی، نور ملایم عصرانه، صدای برگ‌های خشک زیر پا و رایحه‌ای از دارچین یا چای گرم همه این‌ها می‌تواند محیط الهام‌بخش برایشان باشد.

تفریحی که شامل ارتباط با طبیعت باشد (مثل گردش در جنگل، جمع‌آوری برگ، یا حتی سفرهای کوتاه در پاییز) می‌تواند برای آن‌ها نوعی شارژ روحی فراهم کند. ساعت‌هایی که با کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی که حس پاییز را دارد، یا خلوت با یک فنجان گرم سبزی می‌شود، می‌تواند از مهم‌ترین عناصر سبک زندگی متولدین پاییز باشد.

« راهکارهای عملی برای بهبود سبک زندگی

در این بخش چند راهکار کاربردی ارائه می‌شود که می‌توانند به متولدین پاییز کمک کنند سبک زندگی‌شان را بهینه‌تر کنند:

می‌کنند. کتاب خواندن در زیر نور ملایم، نوشیدن چای یا قهوه با طعم دارچین، گردش در جنگل یا پارک هنگام طلوع یا غروب خورشید، گوش دادن به موسیقی آرام یا خلق هنری همه این‌ها برای آن‌ها جذاب است. زیبایی فصل پاییز با برگ‌های رنگی و هوای خنک، یک پس‌زمینه ایده‌آل برای وقت‌گذرانی با خود هست.

« روابط و دوستی‌ها

در روابط، متولدین پاییز بیشتر به کیفیت ارتباط اهمیت می‌دهند تا کمیت آن. آن‌ها دوست دارند در ارتباط‌شان عمق وجود داشته باشد، صداقت باشد، اعتماد و وفاداری محسوس شود. برای مثال، در مطلبی درباره افرادی که در ماه اکتبر به دنیا آمده‌اند، آمده است: «افرادی دوست‌داشتنی، اجتماعی، اما در عین حال دارای تمایل به زیبایی و هارمونی‌اند.»

همچنین، متولدین پاییز ممکن است از تنش و دعوا بیزار باشند و تلاش کنند فضایی آرام و متوازن در روابط ایجاد کنند. بنابراین، گاهی ممکن است از مواجهه مستقیم با مشکل خودداری کنند که این می‌تواند تبدیل به چالشی شود. در دوستی‌ها، آن‌ها افراد قابل اعتمادی هستند؛ کسانی که وقت می‌گذارند، شنونده‌اند و مثل یک سنگ صبور می‌مانند. اما ممکن است در صورت فشار زیاد یا عدم توجه متقابل، احساس خستگی کنند یا عقب بکشند.

« کار، حرفه و موفقیت

متولدین پاییز عموماً در حرفه‌هایی موفق‌تر هستند که نیاز به تحلیل، دقت، تمرکز و خلاقیت دارند. آن‌ها از محیط‌هایی که تبدیل شوند به روتین شدید یا فشار مداوم با تنش زیاد، ممکن است خسته شوند. برای مثال، مشاغلی در حوزه پژوهش، مدیریت، هنر، مشاوره، طراحی داخلی، یا ترکیبی از خلاقیت و ساختار ممکن است برایشان مناسب باشد. مطالب درباره متولدین اکتبر بیان می‌کنند: «کسانی که متولد اکتبر هستند دارای ترکیبی از جذابیت، هوش و اراده‌اند؛ چه در زمینه ارتباطات و چه در زمینه تلاش برای عدالت.»

نکته مهم این است که این افراد معمولاً در برنامه‌ریزی و سازماندهی خوب‌اند و از پیش بردن پروژه‌ها با نظم لذت می‌برند. در عین حال، چون به کیفیت اهمیت می‌دهند، ممکن است به تعویق بیندازند یا در تصمیم‌گیری دچار تردید شوند.

« چالش‌های متولدین پاییز

با وجود تمامی نقاط قوت، متولدین پاییز با چالش‌هایی نیز روبه‌رو هستند که اگر به آن‌ها توجه نشود، می‌تواند مانع پیشرفت یا رضایت‌شان از زندگی شود. تحلیل‌گر بیش از حد: از آنجا که آن‌ها تمایل دارند همه جوانب را بررسی کنند، ممکن است در تصمیم‌گیری به تأخیر بیفتند یا از فرصت‌ها عقب بمانند. اجتناب از کنش مستقیم: برای حفظ آرامش، ممکن است از رویارویی با بیان احساسات واقعی خود خودداری کنند که این می‌تواند منجر به انباشت ناراحتی درونی شود. انتظارات بالا: به دلیل استانداردهای بالایی که برای خود و دیگران دارند، ممکن است از روابط یا محیط کار خود رضایت کافی نداشته باشند و احساس نارضایتی کنند. خودکنترلی شدید: گاهی ممکن است سخت‌گیر باشند؛ در نتیجه از لذت‌های ساده زندگی بازمانند یا احساس کنند که همیشه در حال تلاش‌اند.

کترینگ پاییزی زندگی سالم چی می چسبه؟

با رسیدن فصل پاییز، طعم و رنگ های گرم و دلنشین پاییز را به سفره های خود بیاورید! آشپزخانه کاغذی ما در مجله زندگی سالم با منوی متنوع خوراک های گرم، دسر ها و نوشیدنی های پاییزی، تجربه ای بی نظیر از طعم های مقوی و تازه فصل را برای شما و خانواده تان فراهم می کند. از خوراک های سنتی گرفته تا خلاقیت های مدرن، هر وعده غذایی ما با مواد تازه فصل و طعمی لذت بخش آماده شده است تا گرمای پاییز را در خانه یا مهمانی های شما به ارمغان بیاورد.

پاییز، فصلی است که رنگ های گرم طبیعت و نسیم خنک آن، حس دلنشینی به زندگی می بخشد. این فصل نه تنها برای چشم ها، بلکه برای ذائقه ایرانیان نیز بسیار جذاب است. با شروع پاییز، بازارهای محلی پر از محصولات فصلی و تازه می شوند و آشپزهای حرفه ای و خانواده ها، از این فرصت برای تهیه غذاهای گرم و مقوی بهره می برند.

خوراک کدو حلوایی



کدو حلوایی یکی از پرطرفدارترین مواد پاییزی است که در آشپزی ایرانی جایگاه ویژه ای دارد. خوراک های تهیه شده با کدو حلوایی نه تنها گرم و مقوی هستند، بلکه به دلیل داشتن ویتامین A و فیبر بالا، سیستم ایمنی بدن را در برابر سرماخوردگی تقویت می کنند.

از محبوب ترین خوراک های می توان به خوراک کدو حلوایی با گوشت چرخ کرده و سبزیجات و سوپ کدو حلوایی اشاره کرد که در کترینگ ها به عنوان غذای پاییزی مشتری پسند سرو می شوند.

خورش قیمه بارب انار



انار به عنوان یک میوه پاییزی، طعم و عطر ویژه ای به خورش ها می دهد. یکی از خورش های محبوب پاییزی، خورش قیمه بارب انار یا دانه های انار است که ترکیبی از طعم ترش و شیرین دارد. این خورش علاوه بر طعم خوشایند، سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C است و اثری مورد نیاز بدن را در روزهای سرد تأمین می کند.

خوراک های گرم و سنگین پاییزه



خوراک های گرم و مقوی پاییزه با استفاده از سبزیجات و میوه های فصل، علاوه بر تأمین انرژی بدن، حس آرامش و گرمای روزهای سرد ایجاد می کنند. این غذاها با ترکیب طعم ها و مواد مغذی، گزینه ای ایده آل برای وعده های خانوادگی و سرودر کترینگ ها محسوب می شوند.

لبو پلو



لبو یکی دیگر از محصولات پاییزی است که می تواند به شکل های مختلف در آشپزی استفاده شود. لوبو با گوشت یا بدون گوشت، یک غذای گرم و رنگارنگ است که با ترکیب برنج، لوبو رنده شده و سبزیجات معطر تهیه می شود. لوبو پلو علاوه بر طعم دلچسب، سرشار از آهن و ویتامین های گروه B است و برای تقویت خون بسیار مناسب است.



۳۵



سال همراهی با مردم ایران و اصفهان

۳۵ سالگی نسل فردا

تهنیت به نسل امروز و فرداست



زندگ سالم

مجله اینترنتی زندگی سالم، مرجعی پیشرو و معتبر در حوزه سبک زندگی، سلامت جسم و روان، و آشپزی است که با رویکرد علمی و محتوای به روز و تخصصی، به ارتقای کیفیت زندگی ایرانیان می پردازد. این مجله با انتشار مقالات جامع، ویدیوهای آموزشی و ماهنامه های الکترونیکی رایگان، بستری مناسب برای آگاهی بخشی در زمینه های مختلف سلامت، روانشناسی، تغذیه سالم، ورزش فراهم کرده است.

زندگی سالم با چشم اندازی روشن، می کوشد تا به پایگاهی کامل و غنی از محتوای علمی و کاربردی در قالب مقاله، ماهنامه، پادکست و ویدئو تبدیل شود تا همه اقشار جامعه بتوانند به راحتی از آن بهره مند شوند و گامی مؤثر در ایجاد جامعه ای سالم و شاد بردارند.

اگر به دنبال راهی برای زندگی بهتر، سالم تر و متعادل تر هستید، مجله زندگی سالم همراهی مطمئن و علمی برای شما خواهد بود که در همه لحظات زندگی، کنار شماست.



www.zendegisalem.com

t.me/zendegisalemmag