



مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران چهارمحال و بختیاری خیرداد واگذاری زمین به جانبازان کمتر از ۲۵ درصد چهارمحال و بختیاری

صفحه ۳



فرمانده سپاه قمر بنی‌هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری: ۲۳ واحد تولیدی در شهرگرد به بهره‌برداری رسید

صفحه ۲



استاندار چهارمحال و بختیاری:

حضور در انتخابات حراست از خون پاک شهداست

صفحه ۲



بررسی پیامدهای ساخت و ساز در حریم یک منطقه حفاظت شده در چهارمحال و بختیاری زنگ خطر تخریب در «تنگ صیاد»

صفحه ۳

دو کلمه حرف حساب از (فخ)



خنده و هر که نیست از ما نیست
اخم در چهره نخا نیست

چرا گروه‌های سیاسی ایران بیشتر غوغاسالار هستند تا برنامه‌گرا؟!!

یکی از معضلات و مشکلات ریشه‌ای و بنیادی در فعالیت سیاسی گروه‌های مختلف اصولگرا و اصلاح طلب که عمدتاً هم باعث بی‌اعتمادی مردم به آنها شده و می‌شود این است که هیچکدام از این گروه‌ها تاکنون بعد از گذشت ۴۵ سال از انقلاب اسلامی برنامه مشخص اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و اجتماعی نداشته‌اند که حول محور این برنامه‌ها به افکار عمومی پاسخگو باشند. اما تا دلتان بخواهد جنجال آفرین و غوغاسالار هستند بخصوص هنگام برگزاری انتخابات خاص!

اینکه که در آستانه برگزاری انتخابات مجلس دوازدهم هستیم هیچکدام از گروه‌های اصلاح طلب (چه تندرو و چه کندرو) و گروه‌های اصولگرا مانند جمن، شنانا، امانا، پایدارها، اتلافیون و مستقلین تاکنون یک سطر برنامه اصولی و مدون ارائه نکرده‌اند که در مجلس آتی چه خواهند کرد؟ اما االی ماشالله دست به افشاکری‌های کاذب و صحیح و مخدوش کردن چهره‌های سیاسی زده‌اند.

اینجاست که درمی یابیم چرا حزب و حزب‌گرایی در کشور طرفداری ندارد و همین آقایان مثلاً فعال سیاسی یکماهه به انتخابات ریاست جمهوری، مجلس و شوراهای پیدایشان می‌شود و بعد از انتخابات نیز به خواب چهار ساله می‌روند تا انتخابات بعدی!

این روزها که اقتصاد و معیشت مردم یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که دغدغه مردم گشته، این گروه‌های چپ و راست سکوت مطلق کرده‌اند و یک سطر برنامه هم ارائه نکرده‌اند.

در حالی که نظرسنجی‌ها نشان داده که موضوعاتی همچون مسکن و اجاره‌بها، مهار تورم و گرانی، افزایش حقوق و دستمزد، وضعیت اشتغال و آینده جوانان و... مهم‌ترین اولویت‌های مردم و خواسته آنان از مجلس بعدی است، اما همین گروه‌ها که مدام دم از افزایش مشارکت مردم در انتخابات می‌زنند برای گروه‌های کور زندگی مردم طرحی ندارند و آنها همچنان در فضایی گنگ و مبهم سرگردانند! به راستی وقتی این گروه‌ها ای مرجع به اصلی‌ترین وظیفه خود پای بند نیستند و هنوز نتوانسته‌اند جامعه مخاطب خود را اقناع کنند چگونه می‌خواهند مردم را به پای صندوق‌های رأی بکشانند؟

به آقایان چپ و راست باید گفت هر چند که دیر شده است و زمان بسیاری در دست رفته است ولسی لااقل در این مدت باقی‌مانده از سخن کم کنید و بر مبلغ بیفزایید!

افزایش مبلغ وام‌های «ازدواج» و «فرزندآوری» قطعی شد

موافقت شورای نگهبان با رشد ۶۵ درصدی «وام ازدواج» رقم این وام در سال ۱۴۰۳ را برای دختران زیر ۲۳ سال و پسران زیر ۲۵ سال به ۳۵۰ میلیون تومان رساند این در حالیست که مبلغ وام مذکور برای سایر زوجین واجد شرایط نیز ۳۰۰ میلیون تومان تعیین شد.

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در راستای حمایت از خانواده‌ها و بحث فرزندآوری در سال آتی، ۳۰۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات را به ازدواج، فرزندآوری، ودیعه یا خرید یا ساخت مسکن اختصاص دادند که با موافقت شورای نگهبان روبرو شد؛ این در حالیست که واگذاری «زمین رایگان» به خانواده‌های دارای چهار فرزند و بیشتر نیز در راستای حمایت از فرزندآوری، از سوی شورای نگهبان به تأیید رسید.

هادی طحان نظیف عضو حقوقدان و سخنگوی شورای نگهبان در همین رابطه با استناد به تبصره ۱۳

وام ازدواج در سال جاری (۱۴۰۲) برای دختران زیر ۲۳ سال و پسران زیر ۲۵ سال، ۲۲۰ میلیون تومان و برای سایر زوجین ۱۸۰ میلیون تومان است که با رشد ۶۵ درصدی، این مبلغ برای سال آتی برای دختران زیر ۲۳ سال و پسران زیر ۲۵ سال به ۳۵۰ میلیون تومان و سایر زوجین واجد شرایط نیز ۳۰۰ میلیون تومان افزایش می‌یابد.

این تسهیلات به هر یک از زوج‌هایی که تاریخ ازدواج آنها بعد از ۱/۱/۱۳۹۸ است تعلق می‌گیرد و دوره بازپرداخت آن ۱۰ ساله است.

لازم به ذکر است مجلس برای سال جاری ۲۰۰ هزار میلیارد تومان به منظور پرداخت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری پیش‌بینی کرد که بر اساس آن رقم وام فرزندآوری به ازای فرزند اول ۳۰ میلیون تومان، فرزند دوم ۶۰ میلیون تومان، فرزند سوم ۹۰ میلیون تومان، فرزند چهارم ۱۲۰ میلیون تومان و به ازای فرزند پنجم و به بعد

۱۵۰ میلیون تومان است اما بودجه تعیین شده که کمتر از تقاضاها بود، منجر به طولانی شدن صف وام ازدواج شد و قدرت فصر کردن صف وام ازدواج را نداشت؛ از سوی دیگر پایین بودن سقف پرداخت تسهیلات بانک‌ها برای وام ازدواج و فرزندآوری از جمله مشکلات دریافت این وام در سال جاری به شمار می‌رود.

در همین راستا نمایندگان مجلس با افزایش سقف وام قرض الحسنه ازدواج، فرزندآوری و ودیعه یا خرید یا ساخت مسکن به ۳۰۰ هزار میلیارد تومان، مبلغ وام قرض الحسنه فرزندآوری در سال آینده را به ازای فرزند اول ۴۰ میلیون تومان، به ازای فرزند دوم ۸۰ میلیون تومان، به ازای فرزند سوم ۱۲۰ میلیون تومان، به ازای فرزند چهارم ۱۵۰ میلیون تومان و به ازای فرزند پنجم و به بعد ۲۰۰ میلیون تومان، افزایش دادند.

روزنامه زردکوه

فراخوان انتخاباتی "روزنامه زردکوه"

به اطلاع کلیه نامزدهای انتخابات مجلس شورای اسلامی در استان چهارمحال و بختیاری می‌رساند: روزنامه زردکوه آمادگی خود را برای انتشار مطالب، عکس و پوسترهای تبلیغاتی نامزدهای محترم اعلام نموده تا مردم شریف استان در جریان دیدگاه‌ها و نظرات شما قرار بگیرند. زردکوه با قدمت، سابقه و اعتبار چند ده ساله مطالب شما را در صفحات روزنامه، پایگاه خبری و کانال‌های فضای مجازی ایش منتشر خواهد کرد. برای آگاهی از نحوه انتشار تبلیغات با شماره همراه: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳ و یا تلفن ثابت: ۰۳۲۲۳۳۱۰۱ تماس حاصل نمایید.

«روابط عمومی روزنامه زردکوه»

مدیرکل دفتر بازرسی و نظارت بر کالاهای اساسی وزارت جهاد کشاورزی: کالاهای اساسی مورد نیاز شب عید و ماه رمضان تامین شد

مدیرکل دفتر بازرسی و نظارت بر کالاهای اساسی وزارت جهاد کشاورزی گفت: کالاهای اساسی مورد نیاز شب عید و ماه مبارک رمضان تامین است و هیچ کمبودی در این زمینه نداریم. مسعود امرالهی با اعلام اینکه تشدید بازرسی و نظارت‌ها از ۲۶ بهمن ماه در بازار آغاز شده است، اظهار کرد: امسال همانند سال‌های گذشته بازرسی و نظارت‌ها تا پایان ماه مبارک رمضان ادامه خواهد داشت. وی با تأکید بر اینکه ذخایر راهبردی کالاهای اساسی کشور از وضعیت مطلوبی برخوردار است، افزود: در حال حاضر وضعیت بازار کالاهای اساسی همچون برنج، روغن خوراکی، شکر، گوشت قرمز، گوشت مرغ خوب است و مایحتاج مردم برای شب عید و ایام ماه مبارک رمضان تامین شده است. مدیرکل دفتر بازرسی و نظارت بر کالاهای اساسی وزارت جهاد کشاورزی اضافه کرد: با همکاری تولیدکنندگان مرغ گوشتی نیز جوهریزی‌های خوبی برای ایام مذکور صورت گرفته تا بازار با نوسان روبرو نشود. امرالهی گفت: در بحث گوشت قرمز هم علاوه بر تولید داخلی، واردات نیز با حجم بالا در حال انجام است و مشکلی نداریم. وی درباره گران‌فروشی برخی قصابی‌ها یا فروشگاه‌ها در خصوص عرضه گوشت قرمز، بیان کرد: گوشت قرمز تولید داخل نرخ مصوبی ندارد و قیمت را بازار تعیین می‌کند، اما تمامی گوشت‌های وارداتی با نرخ‌های مصوب به بازار عرضه می‌شود و کمبودی وجود ندارد. مدیرکل دفتر بازرسی و نظارت بر کالاهای اساسی وزارت جهاد کشاورزی تصریح کرد: قیمت گوشت قرمز در بازار بر اساس فاکتور خرید و درصد سودی که سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان در نظر گرفته، باید به فروش برسد؛ در غیر این صورت بازرسان با هرگونه تخلف در این زمینه برخورد قانونی می‌کنند. امرالهی تأکید کرد: به جهت

نشانی دفتر شهر کرد: خیابان شریعتی - کوچه ۵۵ - پلاک ۱۲	همراه: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۳۳ - نمبر: ۰۱۳۳۳۳۳۳۱ - تلفن: ۳۲۲۲۰۸۰۰ و ۳۲۲۲۰۸۰۱
چاپ و لیتوگرافی: ق/م/شاخه سبز - تلفن: ۰۹۱۹۴۲۸۶۶۶	چاپ و لیتوگرافی: جهانبین - تلفن: ۳۳۳۴۸۱۸۶ - لیتوگرافی: ارغوان - تلفن: ۳۲۲۴۳۱۹۳

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور
* زیر نظر شورای سردبیری
* مطالب و نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گردانندگان آن نمی باشد.

E-mail : zardkoo1@yahoo.com
E-mail : zardkoozbakhtiyari@yahoo.com
Site: www.zardkooohnews.com
Telegram: https://telegram.me/zardkooohnewspaperw

طلاق والدین؛ استرس مرگبار برای بچه‌ها

دکتر محمدرضا کمن، روانشناس خانواده می‌گوید: «بر اساس پژوهش‌ها، بالاترین میزان اضطراب بچه‌ها از جدایی پدر و مادر است؛ حتی مرگ پدر و مادر میزان اضطرابش برای بچه‌ها کمتر از میزان جدایی پدر و مادر است.»

اگرچه اثرات طلاق بر روی کودکان متفاوت است اما تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که والدینشان طلاق می‌گیرند، سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی و رفتار ضداجتماعی را نسبت به همسالانشان، از خود نشان می‌دهند. بر اساس این تحقیقات، طلاق والدین با خطرات قابل توجهی برای کودکان و نوجوانان از جمله سوءمصرف مواد و اعتیاد، مشکلات سلامت روانی و جسمی همراه است؛ به‌منظور کاهش آسیب طلاق بر کودکان و نوجوانان دکتر محمدرضا کمن، روانشناس خانواده و استاد دانشگاه تهران توصیه می‌کند که والدین پیش از طلاق همه جوانب را بسنجند و از فرزندشان مراقبت روانی کنند.

- مراقب روان فرزندان باشید**

کمن می‌گوید والدین قبل از طلاق باید از فرزندانشان مراقبت روانی کنند: «مراقبت روانی فرزند یک چیز بالاتر از رضایت فرزندان به طلاق والدینشان است. یک زمانی ممکن است پدر و مادر با جوسازی، اثلاقی یا بچه‌ها را تشکیل دهند، رأیشان را بخردند و به‌ظاهر رضایتشان را جلب کنند، ولی فرزند بعد از طلاق آسیب‌های جدی ببیند، بنابراین بیش از رضایت فرزندان به طلاق، رضایت روانی آنها مهم است.»

او ادامه می‌دهد: «رضایت روانی چیزی نیست که بچه‌ها به لفظ بگویند. پدر و مادر باید کاملاً بسنجند که آیا این تصمیم به‌شکل به نفع بچه‌ها است یا به ضرر آنها.»

این روانشناس خانواده مشورت با مشاور متخصص قبل از طلاق را الزامی

دانست و افزود: «والدین پیش از مشورت با خود بچه‌ها، باید با مشاورین متخصص در این حوزه مشورت کنند. همچنین شرایط سنی بچه‌ها، دختر یا پسر بودنشان، میزان علاقه و دلبستگی و وابستگی‌شان به پدر مادر باید سنجیده شود تا بتوان تصمیم درستی گرفت تا اینکه بچه‌ها کمترین میزان آسیب را در این تصمیم داشته باشند.»

- فرزندان در حل مسائل فی‌مابین والدین نقش دارند**

کمن معتقد است جلوگیری از طلاق والدین توسط بچه‌ها بستگی به سن آنها دارد. او می‌گوید: «طبیعتاً ما از یک کودک نمی‌توانیم انتظار حل مسائل بین پدر و مادرش را داشته باشیم چون هنوز به آن میزان از عقلانیت و تجربه نرسیده که بتواند کاری انجام دهد؛ اما برخی اوقات نوجوان به‌ویژه نوجوان دختر به جهت اینکه زودتر به بلوغ عقلی می‌رسد، با یک پختگی خوبی می‌توانند نقش خوب و مؤثری به‌عنوان نفر سوم داشته و در رابطه پدر و مادر نقش‌آفرینی کنند.»

این روانشناس خانواده ادامه می‌دهد: «شاید یک نوجوان به دلیل کم‌تجربگی نتواند یک رابطه ناسامان را مدیریت کند ولی او می‌تواند با کمک گرفتن از دیگر بزرگ‌ترها مثل عمو، خاله، دایی، پدری‌بزرگ و مادر بزرگ‌ها یا مشاورانی که در این حوزه تخصص دارد، اثرگذار باشد.»

کمن با اشاره به اثرگذاری نقش فرزندان در حل مسائل فی‌مابین والدین افزود: «در خیلی اوقات یک فرزند قدرت تأثیرش خیلی بیشتر از دیگر اطرافیان است؛ یعنی پدر مادر به جهت علاقه عاطفی که با فرزندشان دارند بیش از بقیه شایده به حرف او گوش کنند و همراهی کنند؛ چون به هر صورت فرزند برای پدر و مادر خیلی عزیز است لذا شاید او بتواند با مشورت از اطرافیان، با پدر و مادر



کمن رعایت برخی دقت نظرها را برای سلامت روان کودک و نوجوان لازم و ضروری دانست و افزود: «در طی فرایند طلاق توجه به اینکه کودک چقدر باید در جریان اختلاف والدین قرار بگیرد، چه چیزهایی باید بداند و چگونه و چه زمانی باید در جریان جدایی قرار بگیرد، لازم و ضروری است. بعد از جدایی پدر و مادر باید در جریان روند رفت‌وآمد با پدر و مادر قرار گیرد.»

- بالاترین میزان اضطراب بچه‌ها از جدایی پدر و مادر است**

کمن اختلالات اضطرابی را یکی از آسیب‌های روحی جدی در کودکان بعد از طلاق والدین دانست و افزود: «معمولاً بچه‌ها بعد از طلاق والدین به جهت نگرانی از جدایی پدر و مادر و عواقب آینده‌ای که برای آنها و زندگی‌شان ایجاد می‌شود، اضطراب‌های زیادی پیدا می‌کنند.»

او ادامه می‌دهد: «بر اساس پژوهش‌ها، بالاترین میزان اضطراب بچه‌ها از جدایی پدر و مادر است؛ حتی مرگ پدر و مادر میزان اضطرابش برای بچه‌ها کمتر از میزان جدایی پدر و مادر است؛ چون پس از مرگ و طی کردن یک دوره سوگ، اضطراب بیشتری سر گذاشته می‌شود اما معمولاً قبل، حین و بعد از طلاق همچنان اضطراب عمومی یا

در بخشنامه دادستان کل کشور تاکید شد: **نظارت بر اجرای دقیق قانون جوانی جمعیت/برخورد با عوامل سقط غیرقانونی جنین**

دادستان کل کشور با صدور بخشنامه‌ای خطاب به دادستان‌های مراکز استان‌ها بر نظارت جدی در اجرای دقیق قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت تاکید کرد و برخورد قاطع با مراکز غیرمجاز سقط جنین و شبکه‌های مجرمانه در این حوزه را خواستار شد.

از دادستانی کل کشور، این بخشنامه با توجه به نقش موثر جمعیت در رشد و پیشرفت کشور و با عنایت به سیاست‌های کلی جمعیت (ابلاغی ۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۳ رهبر معظم انقلاب) و به منظور تحقق کامل اهداف «قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و مبتنی بر تکالیف قانونی مقید در مواد ۵۶ تا ۶۱ قانون مذکور و مطابق ماده ۲۲ «قانون آیین دادرسی کیفری» و تکالیف نهاد دادرسی در امر صیانت از حقوق عامه و حفظ منافع و مصالح ملی و با هدف وحدت رویه قضات دادرسی در کشف و برخورد قانونی با افراد و شبکه‌هایی که مبادرت به سقط غیرقانونی جنین صادر شده است.

در بخشنامه حجت الاسلام و المسلمین محمد موحدی آزاد آمده است: به منظور رسیدگی دقیق و تمرکز بررسی پرونده‌های مرتبط با جرایم سقط جنین، نسبت به تعیین قاضی مجرب و شعب اختصاصی برای رسیدگی به جرایم مزبور در دادرسی مرکز استان و نیز شهرستان‌هایی که بیشترین فراوانی وقوع جرم گزارش شده است، اقدام شود.

این بخشنامه می‌افزاید: در صورتی که فعالیت‌های غیرمجاز در اماکن و مراکز سقط جنین غیرقانونی، برابر گزارش ضابطین قضایی یا بازرسان وزارت بهداشت، احراز شود؛ در چارچوب قانون ترتیبی اتخاذ شود که از ادامه فعالیت غیرمجاز مراکز یادشده جلوگیری شود همچنین در راستای اجرای ماده ۵۹ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت علاوه بر رسیدگی به جرایم کشف شده، موارد مربوط به این جرم در فضای مجازی برای اقدام مقتضی به معاونت امور فضای مجازی دادستانی کل کشور گزارش شود.

این بخشنامه تصریح می‌کند: در مواردی که مباشر، شریک یا معاون جرم، از صاحبان حرف و مشاغل پزشکی است و وسایل سقط جنین را فراهم کند با عنایت به اهمیت و حساسیت موضوع، در کفرخواست تنظیمی، علاوه بر درخواست مجازات قانونی، مطابق تبصره ۴ ماده ۵۶ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، ابطال پروانه فعالیت از دادگاه رسیدگی کننده درخواست و نماینده دادستان در جلسات دادرسی بر این مطالبه تاکید کند.

در ادامه این بخشنامه تاکید شده است: با استفاده از ظرفیت قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت نسبت به تبیین موضوع اقدامات رسانه‌ای و تبلیغاتی، برای ارتقای آگاهی عمومی از تبعات حقوقی و قضایی ناشی از اقدام به سقط جنین غیرمجاز به منظور پیشگیری از جرایم مزبور با صدا و سیما استان در چارچوب قانون همکاری شود.

هرگونه خرید، فروش و پخش غیرمجاز داروهای رایج در سقط جنین، خارج از سامانه ردیابی و رهگیری فرآورده‌های دارویی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یا نگهداری و حمل آن بدون نسخه پزشک جرم محسوب می‌شود

این بخشنامه تاکید می‌کند: هرگونه خرید، فروش و پخش غیرمجاز داروهای رایج در سقط جنین، خارج از سامانه ردیابی و رهگیری فرآورده‌های دارویی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یا نگهداری و حمل آن بدون نسخه پزشک جرم محسوب می‌شود و مستلزم مجازات قانونی است؛ بنابراین ضرورت دارد ضمن اتخاذ تدابیر پیشگیرانه با همکاری و هماهنگی دستگاه علوم پزشکی استان و استفاده از ظرفیت ضابطین قضایی، با جرایم یادشده برخورد قاطع قضایی برخورد شود و در مورد گزارش‌های موقوف ضابطین قضایی یا مراجع ذی صلاح رسمی مبنی بر شناسایی مراکز غیر مجاز سقط جنین، در صورت اقتضا به صورت میدانی و با حضور نمایندگان دستگاه‌های ذیربط بازدید و تدابیر قانونی و بازدارنده با فوریت اتخاذ شود.

در این بخشنامه آمده است: گزارش‌های سازمان بازرسی کل کشور، ستاد ملی جمعیت و سایر مراجع مرتبط مبنی بر اهماال، سهل‌انگاری و استتکاف دستگاه‌های ذی‌ربط در انجام وظایف درج شده در «قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» مطابق ماده ۷۱ قانون مذکور و بند (الف) ماده ۳ «دستورالعمل نحوه مقابله با ترک وظایف قانونی مدیران و کارمندان و پیشگیری از آن» و مدنظر قرار دادن ضمانت اجرای قانونی نسبت به تعقیب ترک فعل‌های ارتكابی مورد رسیدگی قرار خواهد گرفت. /ایرنا

آیا چیزی به نام قند سالم وجود دارد؟



جایگزین کردن قند و شکر معمولی با شیرین‌کننده‌های طبیعی مثل عسل یا شربت افرا راه سالمی برای استفاده از مزه شیرین به نظر می‌رسد، اما آیا واقعاً همین‌طور است؟ بیشتر افراد روزانه بیشتر از ۱۷ قاشق چای‌خوری قند افزوده مصرف می‌کنند، درحالی‌که میزان توصیه شده برای مصرف قند، روزانه ۹ قاشق چای‌خوری برای مردان و ۶ قاشق چای‌خوری برای زنان است. قندهای طبیعی در میوه‌ها و شیر وجود دارند، اما قندهای افزوده طی فرآوری یا آماده‌سازی مواد غذایی صنعتی به آنها اضافه می‌شوند، مثلاً شیره ذرت یا فروکتوز بالا و قند سفید. شیرین‌کننده‌هایی مثل عسل، نکتار یا شهد آگاو و شربت افرا ممکن است با عنوان «طبیعی» روی برچسب‌های محصول نام برده شوند؛ اما باز هم قند افزوده محسوب می‌شوند. در مقایسه با قندهای افزوده، عسل

و شهد آگاو و شربت افرا فقط کمی سالم‌ترند زیرا شاخص گلیسمی پایین‌تری دارند و مقادیری ویتامین و املاح دارند. مصرف زیاد هر نوع قند افزوده‌ای (حتی طبیعی) می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند.

- شیرین‌کننده‌های طبیعی نیز قندهای افزوده‌اند**

گاهی شیرین‌کننده‌های طبیعی به‌اشتباه عنوان «سالم» را به خود می‌گیرند و قند و شکرهای معمولی ناسالم نامیده می‌شوند. شهد آگاو یکی از شیرین‌کننده‌هایی است که اغلب انتخاب «سالم» تری به‌شمار می‌رود؛ زیرا یک و نیم برابر شیرین‌تر از قند معمولی است و نیازی نیست مقدار زیادی از آن استفاده کنید. عسل هم می‌تواند یک شیرین‌کننده سالم باشد و ملاس هم آهن دارد، اما فواید شیرین‌کننده‌های طبیعی همچنان نسبی‌اند. می‌توان گفت عسل و ملاس بهتر از قندهای معمولی‌اند اما به چه شترتی؟ آیا می‌جایزه به‌جای شکر، عسل را روی تکه کیکتان خالی کنید؟ عسل

یک مایع شیرین‌کننده طبیعی است که سالم محسوب می‌شود؛ چون خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد عسل، شیره ذرت یا فروکتوز بالا و قند نیشکر اثر مشابهی بر قند خون و التهاب دارند!

- بیشتر، قندهای سالم را انتخاب کنید**

هر چند توصیه‌های غذایی می‌گویند مصرف قندهای افزوده را محدود کنید، اما به این معنی نیست که باید تمام قندها را از رژیم غذایی خود حذف کنید. همه قندها یکسان نیستند. برای داشتن یک تغذیه سالم‌تر، لازم است مصرف قندهای افزوده را به حداقل برسانید، یعنی قندهایی که معمولاً در غذاهای فرآوری شده وجود دارند. پس به‌جای تمرکز بر تغذیه بدون قند، سعی کنید از منابع قندی سالم‌تری استفاده کرده و لذت ببرید، مثل میوه‌ها که در کنار قند، فیبر و ویتامین و املاح نیز دارند.

قندهای مایع مثل نوشابه‌ها به‌سرعت جذب و متابولیز می‌شوند و قند خون را ناگهان بالا می‌برند. از سوی دیگر، قندهای موجود در میوه‌های کامل مثل

پیام شاور بام ایران

از کار افتاده است و شما ناکزیرید که راهروی موفقیت را پله پله بالا روید.

آسانسوری که بتواند شما را به بالاترین طبقه موفقیت برساند

مرکز مشاوره تخصصی مشاورت فرمتی اجتماعی

چگونه میتوانیم مانع ایجاد وابستگی متقابل در روابط بشویم

- بجای اینکه به صورتی وسواس گونه مراقب دیگران باشید اجازه دهید آن‌ها خودشان انتخاب کنند
- بجای قضاوت و انتقاد، با خودتان مهربان باشید
- بجای اینکه در جستجوی تأیید و توجه دیگران باشید، ارزش‌های خود را ببینید
- جای انکار نیازهای خود، آن‌ها را در اولویت قرار دهید
- اضطراب را تحمل کنید و یاد بگیرید چگونه باید اضطراب را مدیریت کرد
- سرنش را کنار بگذارید و در جستجوی حل مشکل باشید