

## نگاه

## طلاق نامرئی در نقاب تاهل سالم جدایی‌های خاموش

نگین افضلی

در زندگی‌های امروزی گاهی به زوج‌هایی برمی‌خوریم که از خود، عکس‌های ششادی در اینستاگرام به اشتراک گذاشته‌اند و همواره رابطه خوبی داشته‌اند اما چند سال بعد خبر جدایی‌شان را زمانی می‌شنویم که از مدت‌ها قبل از طلاق، آن‌ها را در کنار یکدیگر ندیده بودیم.

اصطلاح طلاق نامرئی می‌تواند توصیفی مناسب برای اتفاقی باشد که میان آن‌ها افتاده است. ازدواج‌هایی که در نمای بیرونی هیچ مشکلی نداشته‌اند، اما در عمق، دو طرف در حقیقت از یکدیگر جدا شده و یا برای سال‌ها در مرز میان ماندن و ترک کردن، در نوسان بوده‌اند. طلاق نامرئی در واقع فقدان صمیمیت عاطفی و زندگی شبیه به یک رابطه کاری است که مسائل مالی و فرزندان تنها نقطه اشتراک و موضوع مورد گفتگو میان دو طرف هستند.

در این نوع طلاق حداقل یکی از طرفین احساس می‌کند که نیازهای برطرف نمی‌شود و به فردی خارج از رابطه برای برطرف کردن نیازها و حرف زدن درباره احساساتش روی می‌آورد. زندگی در این مرحله شبیه بازی موازی کودکان در سنین نوپایی است که دو کودک در اتاق مشترکی در کنار هم بازی می‌کنند اما توجهی به یکدیگر ندارند. درست مثل زن و مردی که عکس‌های مشترکی در فیس‌بوک دارند و به ظاهر در زیر یک سقف زندگی می‌کنند، اما در واقع هر یک جدا از دیگری ادامه می‌دهد.

در طلاق نامرئی طرفین تصمیم می‌گیرند به خاطر این‌که قضاوت نشوند حداقل برای مدتی کنار هم بمانند و ظاهر یک تاهل سالم را حفظ کنند. به جز قضاوت، دلایلی دیگری نظیر حضانت فرزندان، عدم تمایل به تقسیم منابع مالی و شناخته نشدن به عنوان یک فرد مجرد، به ماندن با هم ادامه می‌دهند. افراد زیادی ممکن است با خواندن ویژگی‌های طلاق نامرئی، زندگی زناشویی خود را مطابق یا نزدیک به چنین وضعیتی ببینند و این سوال برای‌شان ایجاد شود که چه باید کرد؟

بسیارند این‌گونه زوجها که یا چنین وضعی را تحمل می‌کنند یا انکار اما پرواضح است این‌گونه روابط زناشویی، فرساینده و انباشته از احساس ناکامی و یأس است. توصیه ما این است این زوجها هر کدام فهرستی از موضوعاتی که ناکارآمد و یأس‌آور است و همین‌طور موضوعاتی که همچنان کارکرد سالم خود را حفظ کرده تهیه کنند. در این فهرست احتمالاً اشتراکات و قسمت‌های امیدوارکننده‌ای وجود دارد که تاکنون نادیده می‌گرفته‌اند. این اشتراکات به اضافه مقداری گفتگو و کم کردن بخشی از توقعات می‌تواند به بازگشت به زندگی و استحکام دوباره کانون خانواده کمک کند.

بسا این حال چنانچه یاز هم به این باور رسیدید که طرف مقابل تمایلی به همکاری برای هیچ شکلی از ترمیم ندارد، هر یک از شما حق دارید به ترک رابطه فکر کنید.

## بررسی فواید و مضرات مصرف قهوه و اسپرسو در گفتگو با کارشناسان

# خطر اعتیاد به کافئین

در هر ۱ قاشق مبرابخوری قهوه فوری ۱۰۰ میلی‌گرم، در یک فنجان قهوه دمی ۱۵۰ میلی‌گرم، در یک لیوان چای سیاه ۴۷ میلی‌گرم، در یک لیوان چای سبزی ۲۸ میلی‌گرم، در یک لیوان نوشابه ۴۰ میلی‌گرم و در ۴ گرم شکلات تلخ ۲۴ میلی‌گرم می‌باشد. با توجه به این اعداد ما روزانه میزان زیادی کافئین وارد بدن‌مان می‌کنیم و عوارض مصرف قهوه زمانی بروز می‌کند که بیشتر از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در طول روز مصرف کرده باشیم.

■ **با توجه به شایستگی‌های شب** بسیاری از همشهریان در مکان‌ها و عادت آن‌ها به مصرف قهوه خصوصاً از نوع اسپرسو، در مورد عوارض آن توضیح دهید؟

متأسفانه افراد برای افزایش رانندگی و افزایش ساعات بیداری خود از قهوه استفاده می‌کنند و از طرفی سایر مواد دارای کافئین مثل چای و نوشابه و... هم در طول روز مصرف می‌شود و این به معنای تجاوز از میزان مجاز مصرفی کافئین است در نتیجه بدن دچار عوارضی چون تنظیم نبودن خواب و فشار به سیستم عکس‌گرمی مغز، افزایش حالت اضطراب، لرزش ماهیچه‌ها، عوارض گوارشی مثل سوء هاضمه و ریفلاکس گوارشی، سردرد، نامنظم شدن ریتم قلب، کم‌کاری بدن و پیری زودرس پوست خواهد شد.

■ **برای برهم نخوردن ریتم خواب و پیشگیری از بی‌خوابی ناشی از قهوه چه توصیه‌ای دارید؟**

بهتر است مصرف قهوه در زمان صبح باشد و بعد از ظهرها مصرف نشود، چرا که شروع اثر قهوه ۴۵ دقیقه بعد از مصرف می‌باشد و اوج اثر آن ۲ تا ۳ ساعت است. از زمانی که قهوه مصرف می‌شود تا زمانی که کافئین به طور کامل از بدن



دفع می‌شود ۸ ساعت طول می‌کشد. ■ **آیا قهوه هم اعتیادآور است و کنار گذاشتن آن می‌تواند برای بدن سخت باشد؟**

ببینید کافئین ماده‌ای است که بدن می‌تواند به مصرف آن عادت کند و مصرف روزانه آن وابستگی ایجاد می‌کند و قطع ناگهانی دوز بالای کافئین، باعث عوارض جسمی و مغزی می‌شود. پس عادت به مصرف میزان بالای کافئین می‌تواند یک کنار گذاشتن سخت را هم به دنبال داشته باشد.

■ **متأسفانه مصرف قهوه در گروه‌های سنی پایین هم رایج شده است، آیا این گروه سنی اجازه مصرف قهوه را دارند؟**

طبق دستورالعمل‌های علمی جهانی میزان مجاز مصرف کافئین در طول روز برای افراد بالای ۱۸ سال ۴۰۰ میلی‌گرم و برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال این عدد ۱۰۰ میلی‌گرم است. همچنین مصرف کافئین برای گروه سنی زیر ۱۲ سال اصلاً توصیه نمی‌شود. ■ **اگر کسی بخواهد به مقدار مجاز و بدون عارضه از قهوه اسپرسو بنوشد چه میزان را توصیه می‌کنید؟**

اگر فرد از سایر منابع کافئین به میزان کم استفاده کند روزانه یک فنجان قهوه اسپرسو در صبح هنگام نه تنها عارضه‌ای برای بدن ندارد بلکه فرد از فواید مفید قهوه نیز سود می‌برد.

■ **عوارض مصرف زیاد قهوه در زنان چیست؟**

اگر میزان مصرف روزانه قهوه بیشتر از دوز مجاز باشد در گروه زنان نیز علاوه بر عوارض گفته شده، مشکلاتی چون کاهش

احتمال باروری، افزایش خطر کیست پستانی، افزایش علام‌های یائسگی نظیر گرگرفتگی را شاهد هستیم. همچنین در زمان بارداری میزان مجاز کافئین کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم روزانه می‌باشد تا عوارضی برای جنین نداشته باشد.

■ **آیا قهوه عرضه شده در قهوه‌خانه‌ها کیفیت و سلامت لازم را دارد و نظارت‌های لازم در این زمینه صورت می‌گیرد؟**

باید بدانیم که متأسفانه در برخی از مراکز عرضه، موادی شبیه به آمفتامین‌ها یا سایر مواد محرک شیمیایی به قهوه اضافه می‌گردد. با این هدف که به علت اثربخشی بیشتر و وابستگی جسمی به قهوه‌ای که در آن محل عرضه می‌گردد، فرد مشتری دائم آن محل شود. ضمن این‌که با معرفی سازمان غذا و دارو، برندهای نامعتبر و خطرآفرین قهوه مشخص می‌شوند و با نظارت همکاران بهداشتی محیط به مراکز عرضه قهوه، برندها و مارک‌های ناسالم و غیرمجاز قهوه از قهوه‌خانه‌ها جمع‌آوری می‌شوند.

■ **چه کسانی باید از مصرف قهوه خودداری کنند؟**

مصرف مداوم قهوه جذب برخی ریزمغذی‌ها مثل آهن و کلسیم را کاهش می‌دهد. در نتیجه می‌تواند خطر کم‌خونی، فقر آهن و پوکی استخوان را افزایش دهد. افراد دارای فشار خون نیز نباید قهوه مصرف کنند چرا که ریتم قلب را نامنظم و مشکل فشارخون بالا را تشدید می‌کند. افرادی که مشکلات قلبی، عروقی و یا بیماری نفوس دارند نیز با مصرف قهوه شدت علائم بیشتری خواهند داشت.

■ **مسئول بهداشت محیط شهرستان چه گفت؟** در تکمیل اقدامات توضیحات علی‌نژاد و آگاهی از اقدامات کارشناسان بهداشت، در زمینه نظارت بر سلامت قهوه ارائه شده در مراکز عرضه، مهندس علیرضا مریدی مسؤول واحد بهداشت محیط و حرفه‌ای معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی سیرجان گفت: «مهم‌ترین نکات در بازدید از مراکز عرضه، بررسی موارد بهداشت مواد غذایی، بهداشت تجهیزات

و ابزار کار از جمله شستشو و گندزدایی، بهداشت فردی کارکنان، نظافت عمومی و بهداشت ساختمانی محل کار است.» وی در توضیح این‌که آیا عرضه قهوه اسپرسو در سوپرمارکت‌ها منع قانونی دارد یا نه؟ افزود: «بازرسان بهداشت محیط به صورت دوره‌ای و مستمر از مراکز تهیه و عرضه مواد غذایی بازدید می‌کنند. چنانچه محلی حائز شرایط بهداشتی منطبق با آیین‌نامه ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی باشد، فعالیت و عرضه محصول بلامانع است. در سوپرمارکت‌ها هم اگر شرایط بهداشتی فراهم باشد، عرضه قهوه اسپرسو منعی ندارد.»

مریدی در رابطه با پلمب مراکز متخلف عرضه قهوه بیان کرد: «اگر شرایط بهداشتی محل عرضه، منطبق با ضوابط نباشد پس از صدور اخطار بهداشتی تعیین مهلت قانونی، در صورت عدم رفع نواقص، محل غیربهداشتی تعطیل می‌شود. همچنین در صورت مشاهده نقص بحرانی، که منجر به تهدید سلامت مصرف‌کنندگان شود، بلافاصله از ادامه فعالیت متصدی معامت به عمل می‌آید.»

مسئول واحد بهداشت محیط معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی سیرجان گفت: «در صورت مشاهده هرگونه محصول غذایی مشکوک و یا ثبت شکایت از جانب همشهریان محترم، جهت انجام آزمایشات مرتبط اعم از میکروبی و یا شیمیایی، نمونه برداری توسط کارشناسان صورت می‌گیرد و به آزمایشگاه کنترل کیفی مواد غذایی استان ارسال و نتیجه آن پیگیری می‌شود.»

مریدی در پایان افزود: «حین خرید توجه به تأمین کننده و فروشنده معتبر و توجه به اصالت و شناسه قهوه نظیر تاریخ تولید، انقضا، کد بهداشتی و شرایط نگهداری بسیار مهم است.» او از همشهریان عزیز خواست در صورت مشاهده هرگونه موارد غیربهداشتی و مشکوک، بی‌تفاوت نباشند و از طریق تلفن ثابت یا شماره ۱۹۰ به واحد بهداشت محیط اطلاع داده و در رفع نواقص بهداشتی با این واحد همکاری کنند.

## توسط سازمان پسماند و رییس پلیس راهور مقرر شد:

# الزام نصب جی‌پی‌اس برای کامیون‌های حامل نخاله ساختمانی

نشست مشترک مدیرعامل سازمان پسماند و رئیس پلیس راهور شهرستان درخصوص مسائل و مضرات شهری در محل اداره راهنمایی و رانندگی سیرجان برگزار شد. در این جلسه مقرر شد با همکاری پلیس راهور شهرستان کامیون‌های حمل نخاله ساختمانی سازماندهی شوند و براساس مصوبه شورای ترافیک تشکیل پرونده دهند و نسبت به نصب جی‌پی‌اس اقدام کنند.

رئیس پلیس راهور سیرجان هشدار داد: در صورت عدم همکاری مالکان این کامیون‌ها و امتناع از نصب جی‌پی‌اس، برخورد قانونی صورت



مسئولان شهرداری و سایر نهادها به بهره‌برداری رسید تا سیرجان اولین شهر بعد از کرمان در زمینه مناسب‌سازی شهر برای معلولان باشد. رییس سازمان حمل‌ونقل بار و مسافر شهرداری، به مدیریت ارتباطات شهرداری، گفت: از ابتدای سال با حمایت شهردار و شورای اسلامی شهر مناسب‌سازی اتوبوس را در دستور کار داشتیم. تقریباً دوماه خریداری، نصب و تست دستگاه بالابر طول کشید. این دستگاه دارای استانداردهای لازم و با هزینه‌ای بالغ بر ۹۰ میلیون تومان تهیه شده است و حدود ۳۰۰ کیلو وزن ویلچر و فرد را تحمل می‌کند. قرار است برای تکمیل این اقدام، با حمایت شهرداری ایستگاه‌های سطح شهر را جهت تسهیل تردد این افراد آماده کنیم.

جواد نوبدی از افزایش این اتوبوس‌ها در سیرجان خبر داد و گفت: این

## آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم)

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن جوانان مساجد سیرجان شماره ثبت ۱۹۹۲ شناسه ملی ۱۰۸۶۰۵۴۶۸۹۰ شهرستان سیرجان استان کرمان نظر به اینکه جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹ این شرکت به حد نصاب مقرر در اساسنامه و قانون شرکت‌های تعاونی نرسید، به اطلاع کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی می‌رساند که جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم این تعاونی در ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۸ در محل بلوار دکتر صادقی کوچه حاج رشید رضویه نارالله تشکیل می‌گردد.

از سهامداران دعوت می‌گردد راس ساعت مذکور در جلسه فوق حضور به هم رسانند.

**تذکر:** این جلسه با حضور نصف بعلاوه یک از اعضاء رسمیت می‌یابد و تصمیمات در جلسه برای کلیه اعضاء حاضر، غایب، نافذ و معتبر خواهد بود.

**دستور جلسه:**

۱- تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی (اصلاح ماده ۶ اساسنامه)

۲- طرح و تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی منطبق با اصلاحات بعمل آمده در قانون بخش تعاون

**هیئت مدیره شرکت تعاونی**

## آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم)

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان راه آهن سیرجان شماره ثبت ۴۱۰ شناسه ملی ۱۰۸۶۰۵۱۵۰۸۳ شهرستان سیرجان استان کرمان نظر به اینکه جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹ این شرکت به حد نصاب مقرر در اساسنامه و قانون شرکت‌های تعاونی نرسید، به اطلاع کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی می‌رساند که جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم این تعاونی در ساعت ۱۶:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۸ در محل بلوار دکتر صادقی کوچه حاج رشید رضویه نارالله تشکیل می‌گردد.

از سهامداران دعوت می‌گردد راس ساعت مذکور در جلسه حضور به هم رسانند.

**تذکر:** این جلسه با حضور نصف بعلاوه یک از اعضاء رسمیت می‌یابد و تصمیمات در جلسه برای کلیه اعضاء حاضر، غایب، نافذ و معتبر خواهد بود.

**دستور جلسه:**

۱- تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی (اصلاح ماده ۶ اساسنامه)

۲- طرح و تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی منطبق با اصلاحات بعمل آمده در قانون بخش تعاون

**هیئت مدیره شرکت تعاونی**