

اوله دریا

۱۷۸



یک زن ایرانی برنده جایزه انجمن نجوم آمریکا شد

شنبه ۲۶ فروردین ماه ۱۴۰۲ سال چهارم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



صعود زنان فوتبالست ایران
به مرحله دوم انتخابی المپیک



توزیع شیر خشک رژیمی و آلرژی فقط با نسخه پزشک
صورت می گیرد



احتمال ادامه روند افزایشی کرونا در بهار/هر نوع
علامت سرماخوردگی را کرونا تلقی کنید



از شنبه ۲۶ فروردین افرادی که کشف حجاب کنند
با تجهیزات هوشمند شناسایی می شوند

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

توزیع شیر خشک رژیمی و آلرژی فقط با نسخه پزشک صورت می گیرد



معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: توزیع و فروش شیرخشک های آلرژی و رژیمی هر دو فقط با تشخیص و نسخه پزشک معتمد می گیرد. دکتر حسین قاسمی در تشریح این خبر، افزود: بر اساس پروتکل های درمانی سازمان غذا و دارو شیرخشک آلرژی فقط با نسخه پزشک متخصص و معتمد و با کد ملی نوزاد توسط داروخانه بیمارستان کودکان توزیع می شود که به همین دلیل به ندرت دچار کمبود می شویم. وی تصریح کرد: کمبودهای شیرخشک های رژیمی در استان نیز بصورت مقطعی است و این مشکل از طرفی به کمبود این محصول در کشور ارتباط دارد که با مدیریت و برنامه ریزی به حداقل رسیده است. قاسمی اظهار کرد: تاکنون مردم جهت تهیه شیر خشک رژیمی از داروخانه ها بدون نسخه پزشک و فقط با کد ملی اقدام می کردند که علی رغم اینکه توزیع این نوع شیر خشک در استان، به خوبی صورت می گرفت، اما متأسفانه با کمبودهایی مواجه بودیم که تصمیماتی در راستای مدیریت توزیع از سوی سازمان غذا و دارو صورت گرفت. وی خاطرنشان کرد: از این پس داروخانه ها مکلف شده اند فقط با دریافت نسخه پزشک متخصص مربوطه توزیع شیر خشک رژیمی را انجام دهند.

هنگام تشویق کودکان، مراقبت این خط قرمزها باشید



تشویق کودکان از موثرترین راههای تربیتی است اگر که از روشهای مناسب تشویق کودک استفاده نشود زیرا تشویق نادرست کودک تأثیرات منفی زیادی بر او می گذارد.

تشویق کودکان یکی از بهترین راههای تربیت کودک، آموزش و اصلاح رفتار او است. والدین با تشویق درست و به موقع کودکان تأثیر مثبتی بر سلامت روان، تقویت رفتارهای مثبت، عزت نفس و آینده کودک می گذارند اما هر تشویقی موثر نیست بلکه تشویق نادرست می تواند کودک را بر توقع بار آورده و انگیزه درونی اولیه کودک برای انجام کار درست را متزلزل کند. در این بخش به شما والدین عزیز خواهیم گفت که حتی در تشویق کردن کودکان نیز مراقب باشید.

والدین در تشویق کودک باید از اشتباهات زیر بپرهیزند:

تشویق غیر واقعی

بسیاری از والدین همیشه از کودک خود تعریف کرده و کارهای او را با جملات اغراق آمیز و غیر واقعی تشویق می کنند مثلاً دائماً می گویند، تو زیباترین و باهوش ترین بچه ای هستی که دیده ام... تشویق غیر واقعی کودک سبب افزایش اعتماد به نفس کاذب کودک شده و سبب می شود کودک احساس خود بزرگ بینی کند. اینگونه کودک بعد از ورود به اجتماع به دلیل اعتماد به نفس کاذب خود را از همه برتر دانسته و هیچگاه برای بهتر شدن تلاشی نمی کند یا اینکه ممکن است متوجه افکار اشتباه خود شده و دچار دوگانگی و سر در گمی شود.

تشویق مقایسه ای

برخی والدین متأسفانه از مقایسه کردن برای تشویق فرزند خود استفاده می کنند یعنی عملکرد کودک را نسبت به دیگران می سنجند و او را تحسین و تشویق می کنند. این نوع تشویق بسیار اشتباه است زیرا کودک یاد می گیرد تنها خودش را با دیگران بسنجد و می آموزد که تنها کافیست نسبت به فرد خاصی بهتر عمل کرده و دیگر نیاز نیست تلاش خود را افزایش دهد.

تشویق مقایسه ای سبب می شود ذهن کودک رشد نکند و کودک نمی تواند قوه تخیل خود را با انجام کارهای بهتر و متفاوت تر پرورش دهد و خلاقیت او از بین می رود.

تشویق دروغین

پاداش باید متناسب با عمل و رفتار کودک و به موقع و بلافاصله اعمال شود. علت تشویق را برای کودک مشخص نمایید. تشویق کودکان نباید برای دلخوشی باشد بلکه کار کودک باید واقعاً برآورنده تشویق باشد. تشویق باید به صورت همیشگی و برای هر کاری نباشد. تشویق نباید زیاد بوده و از حد اعتدال تجاوز کند. رفتار درست کودک را تحسین کنید اما هیچ گاه آن را آنقدر بزرگ نکنید تا در تلاش بعدی اش با شکست مواجه شد. اگر واقعاً نمی توانید به قولی که به کودک جهت تشویق می دهید عمل کنید، سعی کنید از تشویق های ساده استفاده کنید زمان و توانایی انجام آن را داشته باشید. ایرنا

هم کارهای اشتباه گذشته او جبران نمی شود پس از تشویق کنایه آمیز بپرهیزید و کودک را به خاطر انجام کار خوب تشویق کنید و درباره کار اشتباه او در گذشته چیزی نگویید. تشویق کودکان به روش مادی به گزارش وب گاه نمناک، برخی والدین تنها برای تشویق کودک از روش مادی و یا جایزه دادن استفاده می کنند. دادن جایزه و پاداش مادی می تواند در اصلاح رفتار کودکان موثر باشد اما اعمال کودک نباید به پاداش وابسته شود و پرتوقع و طلبکار پرورش یابد. تشویق بدون دقت و دادن جایزه و پاداش مادی به کودک امکان دارد به شکل رشوه درآید. دیگر نکات مهم در زمان تشویق کودکان به نکات زیر توجه کنید:

بسیاری از والدین در تشویق کودک به او وعده های دروغین می دهند، وعده ها و قول هایی که هرگز به آنها عمل نمی کنند. اگر می خواهید تشویقتان موثر باشد و انگیزه های در کودک برای انجام کارهای خوب ایجاد نماید، وقتی به فرزند خود وعده تشویق می دهید آن را درست در زمانی که قول داده اید و به همان شکلی که گفته اید عملی کنید. زیر پا گذاشتن وعده خود هیچ نوع توجیهی نخواهد داشت. تشویق کنایه آمیز یکی دیگر از اشتباهاتی که والدین در تشویق کودکان مرتکب می شوند، مقایسه رفتار کنونی و گذشته آنهاست. اگر برای تشویق کارهای درست کودک رفتار اشتباه پیشین او را گوشزد کنید، باعث می شود کودک احساس شکست کرده و دریابد که هر چقدر هم تلاش کند باز

احتمال افزایش خدمات دندانپزشکی تحت پوشش بیمه اصلاح برنامه "دندانپزشک خانواده"

گزارش: ایسنا



مدیرکل اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت با اشاره به اینکه در سال گذشته هفت ردیف خدمتی به خدمات دندانپزشکی تحت پوشش بیمه‌های پایه اضافه شد، گفت: برای سال ۱۴۰۲ هم در نظر داریم که ۱۰ ردیف خدمتی دیگر نیز تحت پوشش بیمه برود تا بتوان خدمات بهتر و بیشتری نظیر ترمیم دندان‌های جلویی، درمان ریشه دندان، دندان مصنوعی برای افراد بالای ۶۵ سال و... را ارائه کرد.

دکتر زهرا سید معلمی به بهانه روز دندانپزشکی، با اشاره به اینکه گسترده‌ترین شبکه دندان پزشکی کشور در حوزه بهداشت فعال است، گفت: تعداد ۳۴۰۰ مرکز خدمات جامع سلامت دارای واحد دندانپزشکی در نقاط شهری و روستایی گسترده هستند.

وی با اشاره به اینکه خدمات و مراقبت‌های دندانپزشکی در دو بخش ارائه می‌شود، اظهار کرد: یکی بحث مراقبت‌های سلامتی اولیه دهان و دندان است که در خانه‌های بهداشت و مراکز جامع خدمات سلامت ارائه می‌شود که عمدتاً برای گروه هدف مشخص یعنی مادران باردار و شیرده، کودکان از بدو تولد تا ۶ سالگی و کودکان مقطع دبستان است.

جزئیات سطح اول خدمات مراقبت سلامت دهان و دندان
وی با بیان اینکه عمده این خدمات توسط بهورزان و مراقبین سلامت انجام می‌شود، تصریح کرد: این افراد در زمینه مراقبت‌های دهان و دندان آموزش دیده‌اند و اطلاعات سلامت دهان و دندان را به مادر باردار منتقل می‌کنند و یا در مورد کودکان زیر دو سال مسواک انگشتی همراه با آموزش نحوه استفاده به مادر داده می‌شود تا مادران بتوانند بهداشت دهان را از بدو رویش دندان برای کودک اجرا کنند. در مورد دانش آموزان ابتدایی در مدارس، آموزش و معاینات و فلوراید زدن به دندان‌ها توسط بهورز و مراقب سلامت انجام می‌شود. در واقع سطح اول خدمات مراقبت سلامت دهان و دندان توسط افراد غیر پزشک ارائه می‌شود و این بخش بسیار مهمی است.

او در خصوص خدماتی که توسط دندانپزشکان و با بهداشت کاران دهان و دندان در مراکز خدمات جامع سلامت انجام می‌شود، تصریح کرد: در سال گذشته برای گسترش دسترسی مردم به خدمات دندان پزشکی اقداماتی انجام دادیم و سعی کردیم کمیت و کیفیت این خدمات بهبود یابد، اما موضوع بسیار مهم در این بخش شکل‌گیری مطالبه مردمی است.

۲ کار مهم وزارت بهداشت در حوزه سلامت دهان و دندان
وی افزود: گسترش دسترسی مالی و گسترش دسترسی فیزیکی مردم به خدمات دندان پزشکی دو اولویت و اقدام مهم ما در سال ۱۴۰۱ بود. در بحث راه‌اندازی مراکز جدید یا بهبود استانداردها در مراکز موجود گام‌های مثبتی برداشته شد تا شرایط در مراکز به نحوی باشد که خدمات با کیفیت‌تری ارائه شود. در مورد گسترش دسترسی مالی نیز در سال گذشته تعدیل تعرفه‌ها به استناد مصوبه هیئت وزیران به نحوی انجام شد که پرداخت از جیب مردم بسیار کاهش پیدا کرد و حتی در روستاها پرداخت از جیب مردم برای گروه هدف رایگان بود. گسترش بیمه خدمات دندان پزشکی هدف اصلی ۱۴۰۱ بود. او با اشاره به اینکه در مناطق شهری و در افراد غیر گروه هدف نیز تعرفه‌های دندان پزشکی تعدیل یافته است، بیان کرد: به طور کلی در خدمات سلامت، سهم بیمه ۷۰ درصد و سهم بیمار ۳۰ درصد است. در سال‌های گذشته برخی خدمات دندان پزشکی مانند فلوراید زدن،

شیرپوش دندان ۶ و کشیدن دندان‌ها تحت پوشش بیمه بود، اما در سالی که گذشت گسترش بیمه خدمات دندان پزشکی را هدف اصلی قرار دادیم و اتفاقات خوبی در این زمینه رخ داد.

وی افزود: بحث شیرپوش دندان‌های ۶ و ۷ را تا سن ۱۴ سالگی دنبال کردیم تا تحت پوشش بیمه قرار گیرد. علاوه بر ترمیم یا پرکردن دندان‌های شیری و دائمی، هم با مواد هم‌رنگ دندان و هم با آمالگام را سال قبل تحت پوشش بیمه بردیم. در کل ۷ ردیف خدمتی به خدمات دندانپزشکی تحت پوشش بیمه‌های پایه اضافه شد. این یک اتفاق بسیار مهم در حوزه دندانپزشکی کشور است که پس از ۱۰ سال خدمات دندان پزشکی جدیدی بیمه شد و ان‌شاءالله با همکاری مناسب سازمان‌های بیمه‌گر پایه این اتفاق مبارک به خوبی اجرایی شود.

احتمال افزایش خدمات دندانپزشکی تحت پوشش بیمه
سیدمعلمی تأکید کرد: برای سال ۱۴۰۲ هم در نظر داریم که ۱۰ ردیف خدمتی دیگر نیز تحت پوشش بیمه برود تا بتوان خدمات بهتر و بیشتری نظیر ترمیم دندان‌های جلویی، درمان ریشه دندان، دندان مصنوعی برای افراد بالای ۶۵ سال، روکش استیل برای دندان شیری کودکان و... را ارائه کرد. این افزایش پوشش بیمه در مراحل اولیه تصویب شده و در حال طی کردن مراحل بعدی است.

او با تأکید بر لزوم افزایش آگاهی و اطلاعات مردم در حوزه بهداشت دهان و دندان، اظهار کرد: همانطور که گفتیم در مراکز خدمات جامع سلامت، سهم بیمه ۷۰ درصد و سهم پرداختی بیمار کمتر از ۳۰ درصد و حتی در مواردی رایگان است. مردم باید بدانند که چنین خدماتی با قیمت مناسب ارائه می‌شود و برای دریافت آن اقدام کنند. این خدمات ذکر شده ۸۰ درصد نیاز مردم به خدمات دندان پزشکی را برآورده می‌کند؛ یعنی اگر مردم این خدمات را دریافت کنند، نیازشان به خدمات پیچیده‌تر و پرهزینه‌تر دندان پزشکی در آینده برطرف می‌شود.

اصلاح برنامه "دندانپزشک خانواده" با هدف ترغیب ارائه دهندگان خدمت

وی ادامه داد: در مورد خدمت دهندگان یعنی دندان پزشکان و بهداشت کاران دهان و دندان نیز سعی کردیم راه‌های انگیزشی گوناگونی پیاده کنیم که ارائه دهنده خدمت با انگیزه و توان‌بهرتری خدمت ارائه کند. در قدم اول بحث دندانپزشک خانواده بود که در مناطق روستایی و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر، برنامه پزشک خانواده با اصلاحات و تغییرات زیادی در بخش دندانپزشکی نسبت به نسخه قبل ابلاغ شد و اکنون در مرحله اجرا قرار دارد و انتظار می‌رود دندانپزشک با انگیزه‌تری به مردم خدمت ارائه دهد. برای شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر نیز برنامه متمرکز خود را در سال ۱۴۰۲ اجرا خواهیم کرد.

مدیرکل سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، گفت: اکنون در مراکز خدمات جامع سلامت به طور متوسط حدود پنج خدمت در هر شیفت کاری در روز ارائه می‌شود و اگر برنامه‌هایی که مد نظر داریم و ابلاغ شده است به شکل بهینه اجرا شود؛ خدمات هم از نظر کمی افزایش و هم از نظر کیفی بهبود می‌یابد. او تأکید کرد: در سال جاری قصد داریم در بحث کیفیت ارائه خدمات، بحث آموزش دندان پزشکان و سایر نیروهای مرتبط با این بخش را جزء برنامه‌های اصلی قرار دهیم. البته این آموزش‌ها فقط شامل دندان

پزشکان بخش دولتی نیست و دندان پزشکان بخش خصوصی هم می‌توانند از این آموزش و بازآموزی منتفع شوند.

برنامه‌هایی برای توزیع عادلانه دندانپزشکان

وی با تأکید بر لزوم توزیع مناسب نیروی دندانپزشکی، خاطرنشان کرد: هدف دیگر ما حرکت به سمت توزیع عادلانه‌تر و بهتر خدمات است تا در کلیه مراکز که خدمت ارائه می‌دهیم بتوانیم دندانپزشک داشته باشیم و دسترسی مردم به دندانپزشک تامین شود. در حال حاضر ۲۸۸۳ دندانپزشک در مراکز خدمات جامع سلامت کار می‌کنند، البته این عدد متغیر است؛ چون بخش عمده این دندانپزشکان به عنوان نیروی طرحی فعال هستند.

افزایش ارائه خدمت با افزایش شیفت‌های خدمتی

وی افزود: در کل این تعداد دندانپزشک از تعداد مراکز فعال که خدمات دندانپزشکی ارائه می‌دهند کمتر است و از این رو در برخی از مراکز مثلاً دو روز در هفته دندانپزشک وجود دارد. اما به سمت افزایش حضور دندانپزشکان پیش می‌رویم و حتی بر روی فعال سازی شیفت بعدازظهر و حتی شب در برخی مراکز هم تمرکز کرده‌ایم. او به طرح عدالت آموزشی اشاره کرد و گفت: در این طرح تعدادی دندانپزشک برای ارائه خدمت در مناطق محروم کشور تربیت شدند که به تدریج از سال قبل وارد سیستم شده‌اند.

وی اقدام دیگر وزارت بهداشت در حوزه دندانپزشکی را اینگونه، تشریح کرد: در مورد آلودگی‌های زیست محیطی ناشی از فعالیت‌های دندانپزشکی سیاست کاهش مصرف محصولات حاوی جیوه را دنبال می‌کنیم که سعی ما این است که مصرف آمالگام را در ترمیم‌های دندان‌های دهیم و به دنبال این هستیم که درمان جایگزین آمالگام در کودکان هم تحت پوشش بیمه برود. هدف دیگر در سال جاری ارتقای سواد سلامت دهان و دندان مردم و افزایش خود مراقبتی در این زمینه است. توانمند سازی مردم بویژه مادران در ارائه مراقبت و خدمات بهداشتی مثل فلوراید زدن برای کودکان‌شان از برنامه‌های پیش رو است.

او با اشاره به گسترش همکاری وزارت بهداشت با سایر نهادها و سازمان‌ها با دو هدف ارائه خدمات پیچیده‌تر دندانپزشکی و افزایش گروه‌هدف، گفت: در این زمینه همکاری خوبی با وزارت آموزش و پرورش از گذشته داشته‌ایم که ان‌شاءالله تقویت شود و برای ارتقاء سلامت دهان و دندان دانش آموزان بتوانیم موثر باشیم. به علاوه همکاری و پروژه‌های مشترک با انجمن‌های علمی، سازمان بهزیستی و... هم در دستور کار قرار دارد.

احتمال اجرای پیمایش جدید دهان و دندان در سال جاری

او در خصوص وضعیت شاخص پوسیدگی‌های دندان، گفت: آخرین پیمایش ملی در سال ۱۳۹۵ انجام شده است. برنامه‌ریزی برای پیمایش جدید را انجام داده‌ایم تا بتوانیم در سال جاری آن را اجرا کنیم. بر اساس پیمایش قبلی شاخص پوسیدگی دندان در ۱۲ ساله‌ها ۱.۸۴ است، به معنای این که هر کودک ۱۲ ساله ایرانی به طور متوسط نزدیک به ۲ دندان دارد که به نوعی متأثر از پوسیدگی است. وی در پایان با تبریک روز دندانپزشکی، تصریح کرد: امیدوارم سلامت دهان و دندان به عنوان یکی از ارکان مهم سلامتی، با خودمراقبتی توسط مردم و حمایت دندانپزشکان از برنامه‌های سلامت، برای تک تک افراد جامعه محقق شود.

تقویت روحیه با چند راه ساده اما موثر

L گزارش ایرنا

رسمی به شما کمک کند. بیوگرافی‌ها و وبلاگ‌هایی را بخوانید که توسط افرادی نوشته شده‌اند که خیلی تحسین می‌شوند و این ممکن است شامل افراد در حوزه کاری شما، متخصصانی که در زمینه شما کار می‌کنند و یا حتی یک سیاست مدار خاص یا ستاره ورزشی باشد. داشتن الگوهای نقش خوب می‌تواند باعث تمرکز شما شود و شما را به اقدام در حرفه خود ترغیب کند. اگر هنوز به دنبال الهام هستید، به دنبال شغل حرفه‌ای یا مربی زندگی خود باشید و یا با استفاده از تاییدهای مثبت امتحان کنید و این می‌تواند به خصوص اگر از افکار منفی رنج می‌برید مفید باشد و می‌تواند به شما کمک کنند که تنظیمات مثبت را در زمینه‌هایی از زندگی خود که می‌خواهید تغییر دهید، ایجاد کنید.

روتین خود را رها کنید

این روتین‌ها به ما کمک می‌کند که با ارائه ساختار و آشنایی با روزهای خود در یک جا بنامیم و می‌تواند ما را به زمین بچسباند و در کل تغییر می‌تواند ترسناک باشد. اما وقتی در یک فعالیت جدید شرکت می‌کنید، مغز شما ارتباطات جدیدی ایجاد می‌کند و می‌تواند به شما کمک کند در مورد مشکلات به روش خلاقانه‌تری فکر کنید و تصمیم بگیرید. حتی تغییرات کوچک، مانند گرفتن یک مسیر جایگزینی برای کار، خواندن یک روزنامه متفاوت یا تکمیل وظایف روزانه شما به ترتیبی متفاوت می‌تواند یکنواختی زندگی روزمره‌تان را در هم بشکند و به شما کمک کند تا کشفیات جدید را انجام دهید و چیزهای تازه‌ای به دست آورید .

خودتان را درمان کنید

وقتی احساس خوبی نداریم، کوچک‌ترین چیزی می‌تواند ما را خوشحال کند. پاداش مهم نیست که چقدر کوچک باشد، می‌تواند تمام کارهای سخت شما را ارزشمند کند و بنابراین وقتی شما به یک هدف (حتی یک کمی) دست پیدا می‌کنید، با یک فنجان قهوه مورد علاقه خود و یا ناهار در رستوران مورد علاقه تان خود را درمان و شاد کنید و برای پروژه‌های بزرگ تر، یک روز سرگرم کننده و یا حتی یک تعطیلات می‌تواند به عنوان یک محرک قدرتمند برای ادامه مسیر درست عمل کند. هر چه بیشتر برای پیشرفت خود پاداش دهید، انگیزه بیشتری برای رسیدن به اهداف بلند مدت خود خواهید داشت.

مسئولیت کارهایتان را به عهده بگیرید

افراد قدرتمند مسئولیت تمام رفتارها، تفکرات و احساساتشان را خود برعهده می‌گیرند زیرا از لحاظ روانی ، مسئولیت‌های خود را می‌شناسند. آنها می‌دانند که برخی شرایط و موقعیت‌ها از کنترل شان خارج می‌شود اما خودشان را مسئول رفتارهایشان در این شرایط می‌دانند و به علت مشکلات، آشننگی‌های خود، دیگران را متهم نمی‌کنند بلکه پیامد کارهایشان را خود به عهده می‌گیرند.

آینده را پیش بینی نکنید

افراد قدرتمند به فکر حال هستند و معتقدند فکر کردن دائم و پیشگویی آینده‌ای که هنوز از راه نرسیده است آنها را از تمرکز بر فعالیت‌های کنونی شان بازمی‌دارد پس هیچ گاه زمان خود را صرف فکر کردن به آینده، پیش بینی و پیشگویی آن نکنید.

به توهمات و تخیلات فکر نکنید

اغلب افراد به رویا و تخیل علاقه‌مند هستند اما افراد قدرتمند اعتقاد می‌کنند که رویا ندارند و رویاها را غیر واقعی می‌دانند پس هیچگاه با فکر کردن به موضوعات غیرواقعی و رویاها، واقعیت را زیر سوال نمی‌برند.

هرگز در گذشته نمانید

افراد قدرتمند، رویدادهای گذشته را رها می‌کنند و آنها به گذشته به همان اندازه‌ای که ارزش دارد فکر می‌کنند زیرا اعتقاد دارند که راهی برای بازگشت به گذشته وجود ندارد پس به جای گذشته ترجیح می‌دهند به آنچه درحال حاضر انجام می‌دهند فکر کنند. آنها از اشتباهات گذشته درس می‌گیرند تا آینده بهتری برای خود بسازند.

به گزارش وب گاه نمناک، هیچ کس نمی‌تواند همیشه احساس مثبتی داشته باشد اما روحیه پایین و منفی می‌تواند باعث شود ما احساس خستگی، افسردگی و بی میلی به زندگی داشته باشیم. به راحتی می‌توان دلیل حالت بد شما را نادیده گرفت و امیدوار بود که خودش خوب شود، اما انجام این کار تنها اجتناب از مساله واقعی است و پس بهتر است با مشخص کردن علت روحیه پایین و برخورد با آن، کنترل را در دست بگیرید. سعی کنید معنای واقعی خود را با تنظیم اهداف بلند مدت، درخواست بازخورد و یادگیری مهارت‌های جدید بیابید. انگیزه و راهنمایی را از مدل نقش مثبت جستجو کنید، شبکه ارتباطات خود را بسازید و از امتحان کردن چیز جدیدی نترسید و از همه مهمتر، راحت باشید و وقت داشته باشید که استراحت کنید. با خواندن یک کتاب الهام بخش، داللود یک پادکست انگیزشی یا خوردن قهوه با هم کار جدید برای خودتان یک هدف تقویت روحیه قرار دهید و به دنبال آن بروید.

مسیری را می‌خواهید بروید و امید دارید که در یک، سه یا حتی پنج سال آینده کجا قرار داشته باشید و اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را تنظیم کنید تا به شما در رسیدن به آنها کمک کنند. برای مثال، اگر هدف بلند مدت شما این است که مدیر بختان شوید، ممکن است لازم باشد که یک بودجه را داشته باشید و یا عضو هیات مدیره شوید. یک برنامه عملی را کنار هم بگذارید تا مهارت‌هایی که برای رسیدن به شغل خود نیاز دارید را کسب کنید که این به شما یک حس هدف می‌دهد و همچنین به شما کمک می‌کند مسائل را در دورنما قرار دهید و خود را در مسیر موفقیت شغلی نگه دارید!

درخواست بازخورد

این احساس که نمی‌دانید و مطمئن نیستید که چقدر کارتان را خوب انجام می‌دهید، می‌تواند با بازخورد بهتر شود و به راحتی می‌توانید به جای اینکه سکوت کنید و همین طور پیش بروید، اقدام کنید و از همکاران و مشتری‌ها برای بازخورد منظم سوال کنید. انجام این کار ممکن است ابتدا ترسناک به نظر برسد، اما اگر می‌خواهید مهارت‌ها و رشد حرفه‌ای خود را بهبود ببخشید این کار فوق العاده خواهد بود . دفعه بعد که یک پروژه را به پایان می‌رسانید، از مدیر خود بپرسید که این کارتان چطور بوده و چگونه می‌توانید زمان خود را بهبود بخشید و او با طرح شما تحت تاثیر قرار خواهد گرفت و شما از دریافت قدردانی که شایسته آن هستید اعتماد به نفس خواهید گرفت. در عین حال، خوب است که آماده پذیرش انتقادات سازنده نیز باشید و اگر بازخورد منفی داشته باشید، می‌توانید از آن یاد بگیرید و شما همچنین می‌توانید این کار را با بررسی جنبه های مثبت و منفی بازخورد با کمک ماتریس بازخورد انجام دهید و سپس با استفاده از نتایج برای دستیابی به تغییرات مثبت و طولانی مدت تلاش و اقدام کنید.

یک چیز جدید یاد بگیرید

آیا روتین روزانه شما قایل پیش بینی شده است؟ به جای تمرکز بر روی دست‌یابی به اهداف خود، احساس کسالت، به تعویق انداختن و رفتن به سمت موفقیت، حواس پرتی می‌کنید؟ این می‌تواند باعث شود که شما احساس جدایی از کارتان را داشته باشید و شما را از اهداف شغلی خود دور می‌کند. از حیله راحتی خود با گرفتن نقش جدید در سازمانتان بیرون بروید و شاید بتوانید از یکی از همکاران خود کمک بگیرید که کار دیگری انجام دهید و یا کمی وقت صرف یادگیری یک مهارت جدید کنید. به مدیرتان بگویید که شما به دنبال یک چالش جدید هستید و از بخش منابع انسانی‌تان در مورد آموزش و فرصت‌های توسعه سوال کنید که در کار به چالش کشیده شوید و خودتان را وادار به امتحان چیزهای جدید کنید و اگر این کار را نکنید، مهارت ها و دانش شما را کم می‌شوند و ممکن است هیچ وقت از کارتان رضایت نداشته باشید و پیشرفتی حاصل نشود.

شبکه خود را ایجاد کنید

احتمالاً در روز با یک سری از افراد خاص کار می‌کنید، اما شما واقعاً آنها را می‌شناسید؟ صرف وقت برای تقویت ارتباط شما در محل کار می‌تواند هم برای شما و هم برای سازمان تان مفید باشد که روابط کاری نه تنها مثبت می‌تواند به ایجاد شبکه ارتباطی مفید شما کمک کند، بلکه آنها می‌توانند روحیه شما را هم بالا ببرند و بهره وریتان را نیز افزایش دهند. اگر بدانید که یک تیم دارید و می‌توانید به آن ها تکیه کنید به احتمال زیاد از زمان خود در محل کارتان لذت خواهید برد و همچنین می‌توانید بر روی توسعه مهارت‌های افراد خود کار کنید. پس بدین منظور در مورد یک تیم در تعطیلات آخر هفته تحقیق کنید، سوالات معنی دار بپرسید و مطمئن شوید که واقعاً به پاسخ‌های او گوش می‌دهید و پیشنهاد کنید که برای صرف قهوه یا او ملاقات کنید تا بهتر یکدیگر را بشناسید. در رویدادهای شبکه‌ای با افرادی که علایق مشترکی با آنها دارید شرکت کنید تا به تدریج شبکه‌ای را ترتیب دهید که همه با یکدیگر متناسب باشند و به سمت موفقیت بروند، شما هرگز نمی‌دانید که در نتیجه ارتباطات جدید چه درهایی به رویتان باز خواهند شد.

به دیگران کمک کنید و بگذارید آن ها هم به شما کمک کنند

وقتی مشکلاتتان لاینحل به نظر می‌رسند، نشان دهید که کمک دیگران می‌تواند اضطراب و دلواپسی شما را برطرف کند پس بنابراین مشکلاتتان را کاملاً در منظر دیگران قرار دهید و بدانید که کمک بلاعوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می‌تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی که دریافت کرده‌اید به همان میزان به دیگران کمک نمایید دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده‌اید که شریک اوقات خوش شما و مددکاران زمان تنگی و سختی‌تان می‌باشند.

الهام بگیرید!

کسی را پیدا کنید که شما را تحسین می‌کند، حتی اگر به طور غیر

حس می‌کنید دیگر آن روحیه کاری سابق را ندارید و کارتان برایتان یکنواخت شده است در این مواقع باید روحیه خودتان را با راهکارهای عملی تقویت کنید.

تقویت روحیه برای موفقیت در زندگی و کار مربوط به دنبال کردن چند راه و اصل بسیار ساده اما موثر و موفقیت آمیز می‌باشد که با دانستن آنها زندگی اجتماعی و کاری شادی خواهید داشت.

شاد باشید و سعی کنید که در کارتان مفید باشید

یک شخصی که برای اولین بار در شرکتی شروع به کار کرده است همیشه لیخند روی صورتش بود و تمایل به کمک کردن داشت، او ساعت‌ها اضافه کاری می‌کرد تا اهداف خود را برآورده کند و از معاشرت با همکاران خود لذت می‌برد. اما با این حال اخیراً در تلاش است تا مثبت باقی بماند و همیشه احساس خستگی می‌کند و باید خودش را مجبور کند که صبح از رختخواب بیرون بیاید و هر کار حتی بدون توجه به این که چقدر ساده است، برایش سخت شده؛ او همچنین احساس می‌کند که از همکاریش جدا افتاده و تنهاست.

در چنین موارد مشابهی چطور می‌توانید روحیه خود را تقویت کنید شاید مثل این شخص، احساس می‌کنید که راه خود را گم کرده اید و اگر اینطور است، نگران نباشید که شما تنها نیستید. طبق نظر بسیاری از محققان کم تر از یک سوم کارمندان "درگیر، مشتاق و مرتکب به کارشان" هستند و اجتناب ناپذیر است که روحیه ما گاهی اوقات تحلیل برود چرا که به هر حال ما انسان هستیم و می‌توانیم به سادگی مشکلات را نادیده بگیریم و امیدواریم که از بین برود. اما این بعید است که کار کند و حتی ممکن است اوضاع را بدتر کند و از طرف دیگر، افزایش مجدد روحیه شما می‌تواند دارای چند مزیت باشد که امروز به آن خواهیم پرداخت.

به ریشه مساله برسید

اگر می‌خواهید مثبت بمانید، زمان آن رسیده است که از خودتان بپرسید چرا. شاید دیگر در سر کارتان احساس چالش برانگیزی ندارید و یا عدم وجود فرصت‌های ارتقا درجه را می‌بینید و شاید اعتماد به نفس شما توسط یک ارزیابی ضعیف زده شده است و یا احساس می‌کنید که فقدان بازخورد سازنده در شرکت شما را به خطر انداخته است و یا ممکن است از حرکت یکی از همکاران مورد علاقه خود که اکنون در حال حرکت است گیج شوید یا شاید درگیر انجام یک پروژه دشوار هستید. به هر حال مشخص کردن علت دقیق روحیه پایین شما ممکن است دشوار باشد اما اگر این مورد صدق می‌کند، تکنیک چرا یا آنالیز علت و معلول را امتحان کنید که هر دوی آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا مشکلات پیچیده را درک کرده و حلشان کنید.

پیدا کردن معنا و هدف

از خودتان بپرسید شغلتان برای شما چه معنایی دارد؟ کاری که با ارزش های شما هماهنگ است چیست؟ آیا در پایان روز کاریتان احساس رضایت می‌کنید؟ اگر در تلاش برای پیدا کردن معنا و یا لذت در کار خود هستید یا اگر احساس می‌کنید که شغل شما هدفی ندارد، کمی زمان صرف ارزیابی نقش خود با استفاده از معنی لذت و نقاط قوت (MPS) کنید.

این کار به شما کمک می‌کند کاری را که پیدا می‌کنید ارزشمند بدانید و این باعث خوشحالی شما خواهد شد و شکل دادن نقش شما در پروژه‌های موردنظر و درگیر کردن شما به این معنی است که آنها کمتر به یک کار روزمره و بیش از یک شور و اشتیاق تبدیل می‌شوند و شاید احساس کنید که ارزش‌های شما دیگر با نقشتان همخوانی ندارند و اگر این طور باشد.

وحشت نکنید که این اتفاق به طور خودکار به این معنی است که شما در شغل اشتباهی قرار دارید، فقط به این دلیل که ممکن است در مورد آن به روش اشتباهی فکر کرده باشید پس بهتر است که با کمک یک هم کار، هدف را در کارتان پیدا کنید و یک قدم به عقب بردارید تا به این که کارتان و سازمان تان چگونه بر جامعه تاثیر می‌گذارد، نگاهی کنید.

مثلاً شاید شرکت شما در کار خیریه شرکت کرده باشد و یا خدمات مفیدی را به جامعه محلی ارائه کند. پیدا کردن چیزهای خوب در کارتان می‌تواند به شما یک حس جدید را بدهد و همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا ارزش کارتان را دوباره کشف کنید و هم چنین به جای تمرکز بر روی چیزی که گاهی اوقات می‌تواند این احساس را بدهد که یک لیست از وظایف تمام نشدنی دارید، یک یادداشت از وظایفی که هر روز دارید را پیش خود نگهدارید که این کار یک تصویر واضح تر از ارزشی که شما به سازمان خود دارید را می‌دهد و می‌تواند هر روز کاری احساس رضایت کنید که بدانید یک کمک ارزشمند کرده‌اید.

در عادت گیر نکنید

زمانی که در عادت گیر افتاده باشید، از خودتان بپرسید دنبال چه

اخبار حوزه بهداشت

**مدیر روابط عمومی دانشگاه و مشاور رئیس دانشگاه در امور بانوان؛
نقش مهم رسانه در ترویج فرهنگ فرزندآوری و جوانی
جمعیت و سلامت مادران**



جلسه کمیته رسانه قرارگاه جوانی جمعیت با حضور مدیر روابط عمومی دانشگاه و اعضای کمیته در دفتر مدیریت روابط عمومی برگزار شد.

این جلسه با هدف تشریح وظایف، فعالیت ها، چالش ها و یکپارچه سازی تولید و انتشار رسانه در خصوص فرهنگ سازی مناسب برگزار شد.

مدیر روابط عمومی دانشگاه و رئیس کمیته رسانه با تاکید بر نقش مهم رسانه در ترویج فرهنگ فرزندآوری گفت: یکی از اولویت های مهم دولت و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی که مدت هاست زنگ خطر آن به صدا در آمده است در خصوص کاهش نرخ مولید در کشور و بحران سالمندی در سال های آتی است.

دکتر فاطمه نوروزیان افزود: با توجه به وجود این بحران اجتماعی لازم است، رسانه ها جهت ترغیب خانواده ها به فرزندآوری تلاش کرده تا به یک فرهنگ در جامعه تبدیل شود و نقش کمیته رسانه در این امر، مهم و ضروری است.

دکتر نوروزیان گفت: استان هرمزگان جزو استانهایی با نرخ باروری بسیار خوب در سالهای گذشته بود ولی هم اکنون در سالهای اخیر با اینکه نسبت به سایر استانها در وضعیت بهتری قرار دارد، ولی کم کم نرخ باروری به اندازه ای رسیده که ممکن است در سالهای آینده به حد جانشینی نرسد.

رئیس کمیته رسانه قرارگاه جمعیت گفت: رسانه ها برای کمک به ادامه نسل قومیتها و ملیت ها نقش به سزایی دارند، همانطور که سالها با شعار فرزند کمتر، زندگی بهتر کمک کردند. دکتر نوروزیان مشاور بانوان رئیس دانشگاه و رئیس کمیته رسانه، در ادامه با اشاره به لزوم باروری سالم و مراقبت قبل، حین و بعد از بارداری گفت: در کنار ترغیب برای افزایش مولید و جمعیت، حتما سلامت مادران نیز باید در نظر گرفته شود و از تمامی بانوان عزیز میخواهیم که برای حفظ سلامت خود و فرزندان شان با همکاران بهداشتی همکاری داشته باشند و از مشاوره ها، راهنمایی های مراقبین سلامت و ماماها استفاده کامل را ببرند.

کمیته رسانه با حضور دکتر فاطمه نوروزیان مدیر روابط عمومی دانشگاه و مشاور رئیس دانشگاه در امور بانوان، دکتر فریبا میرزایی چمنی دبیر قرارگاه جوانی جمعیت، دکتر سید طاهر حسینی سرپرست مدیر طب سنتی معاونت درمان، دکتر سید کمال حسینیان متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه سایر اعضای کمیته تشکیل شد.

**خدمت رسانی به بیش از ۱۳ هزار زن باردار استان
هرمزگان، در تعطیلات نوروزی**



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با تاکید بر اهمیت سلامت مادران باردار گفت: با همت ارائه دهندگان خدمت در حوزه بهداشت در تعطیلات نوروزی تعداد ۱۳ هزار و ۵۳۰ مورد مادر باردار مراقبت و پیگیری شده اند.

دکتر عبدالجبار ذاکری افزود: تعداد ۱۳ هزار و ۴۰۶ مراقبت از کودکان زیر ۵ سال و ۹ هزار و ۹۴۶ مراقبت میانسالان و ۲ هزار و ۲۴۶ مراقبت سالمند بالای ۶۰ سال توسط ماما، مراقبین سلامت، بهورزان و پزشکان شاغل در واحدهای محیطی و شهرستان های تابعه بصورت

فعال انجام شده است.

وی بیان کرد: یک هزار و ۱۱۹ مراقبت پیش از بارداری و دو هزار و ۹۲۱ مراقبت پس از زایمان نیز از جمله فعالیت ها در این بازه زمانی بود.

۱۹۱ نوزاد طی ۱۵ روز در میناب متولد شدند



رئیس بیمارستان حضرت ابوالفضل علیه السلام میناب از تولد یک صد و نود و یک نوزاد در ۱۵ روز نخست سال در این زایشگاه این بیمارستان خبر داد.

رئیس بیمارستان حضرت ابوالفضل علیه السلام میناب از اولین تولد نوزاد در سال جدید، ۱۶ دقیقه پس از سال تحویل خبر داد.

دکتر میثم صالحی ضمن اعلام این خبر گفت: آخرین نوزاد سال ۱۴۰۱ یک پسر بود که در ساعت ۲۳:۲۰ دقیقه در تاریخ ۱۲/۲۹/۱۴۰۱/ در صورت زایمان طبیعی متولد شد و اولین نوزاد سال ۱۴۰۲ نیز یک نوزاد پسر بود که در ساعت ۲۰ دقیقه بامداد قبل از تحویل سال تحویل متولد شد.

صالحی بیان داشت: اولین نوزاد متولد شده بعد از تحویل سال یک نوزاد دختر بود که ۱۶ دقیقه پس از تحویل سال به دنیا آمد که اولین نوزاد پس از تحویل سال محسوب می شود.

سمیه عباسی زاده مسئول زایشگاه بیمارستان حضرت ابوالفضل علیه السلام میناب بیان کرد: از تعداد ۱۹۱ زایمان انجام شده در ایام نوروز ۱۲۲ زایمان به صورت طبیعی صورت گرفته که ۶۹ نوزاد دختر و ۵۳ نوزاد پسر متولد شدند.

عباسی زاده افزود: تعداد زایمان های سزارین ۶۹ زایمان بود که از این تعداد ۴۱ نوزاد دختر و ۲۸ پسر متولد شد.

مسئول زایشگاه اظهار کرد: مجموع متولدین دختر ۱۰۷ نوزاد و پسر ۸۱ یک نوزاد بود که در مقایسه تعداد نوزادان دختر متولد شده ۲۶ نفر بیشتر بود.

**مدرنا: واکسن های سرطان و بیماری های قلبی تا سال
۲۰۳۰ آماده مصرف خواهند بود**



شرکت داروسازی مدرنا اطمینان دارد که واکسن های mRNA سرطان و بیماری های قلبی تا پایان دهه جاری عرضه خواهند شد. بیماری های قلبی و سرطان از جمله مهم ترین عوامل مرگومیر در آمریکا به حساب می آیند. اما شرکت مدرنا انتظار دارد که واکسن های mRNA بتوانند تا پایان دهه جاری میلادی آماده شوند و آن ها آمار تلفات را به شکل قابل توجهی کاهش دهند.

دانشمندان شرکت مدرنا می گویند با استفاده از واکسن های جدید که در برابر انواع بیماری ها از جمله سرطان مؤثر خواهند بود، می توان میلیون ها زندگی را نجات داد. این شرکت اطمینان دارد که واکسن های جدید آن ها تا سال ۲۰۳۰ آماده مصرف خواهند بود.

مطالعات نشان داده است که این واکسن ها پتانسیل های بسیار زیادی دارند. محققان باور دارند که موفقیت واکسن های ویروس کرونا باعث شده است تا روند تولید سایر واکسن ها هم به شکلی شگفت آوری تسریع شود.

مدرنا: فناوری mRNA درمان بیماری های درمان ناپذیر را ممکن می کند

دکتر «پاول برتون»، مدیر ارشد داروسازی مدرنا می گوید: «فکر می کنم بتوانیم واکسن های سرطان شخصی سازی شده را برای انواع مختلف تومورها به مردم سراسر دنیا ارائه کنیم.» او مدعی است که فناوری mRNA می تواند برای درمان بیماری های نادری که پیش تر درمان ناپذیر بودند هم استفاده شود. برتون ادامه می دهد: فکر می کنم ۱۰ سال دیگر به جهانی خواهیم رسید که واقعا می توانیم منشأ ژنتیکی بیماری ها را تشخیص دهیم و با کمک فناوری های مبتنی بر mRNA به شکلی نسبتاً ساده ژن ها را ویرایش و اصلاح کنیم.

در این روش مثلاً برای درمان سرطان، پزشکان ابتدا از تومورها نمونه برداری می کنند و آن را به آزمایشگاه می فرستند تا دنباله ژنتیکی سلول ها مشخص شود. سپس جهش های سلولی سرطان شناسایی می شود. در مرحله بعدی یک الگوریتم ماشینی تشخیص می دهد که کدام جهش ها باعث رشد سرطان شده اند. آنگاه دانشمندان پیام رسانی RNA یا mRNA را می سازند و از آن برای درمان فرد استفاده می کنند.

باین حال، دانشمندان هشدار داده اند که اگر سرمایه گذاری لازم در این زمینه صورت نگیرد، پیشرفت هایی که در سال های اخیر صورت گرفته اند، به هدر خواهند رفت. برتون می گوید مطالعات نشان داده اند که فناوری mRNA نه تنها برای بیماری های عفونی، بلکه برای بیماری های قلبی-عروقی، بیماری های خودایمنی، سرطان و بیماری های نادر هم کاربرد دارد.

وزیر بهداشت:

واکسن های کرونا باید سالی یک بار انجام شود



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: حتی اگر اوضاع خوب شود سالی یکبار مانند آنفولانزا واکسن کرونا باید زده شود.

بهرام عین اللهی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در مورد وضعیت کرونا در کشور گفت: کرونا سه مرحله دارد؛ ابتلا، بستری، بستری بدحال و مرگ. در مرحله اول آمار فوتی ها زیاد نیست چراکه افراد بلافاصله پس از ابتلا جان شان را از دست نمی دهند.

وی با بیان اینکه از مرحله اول یا ابتلا عبور کرده ایم، افزود: الان در مرحله دوم و سوم هستیم؛ یعنی مبتلایان بستری شدند و عده ای نیز بدحال اندهستند به همین دلیل اگر در روزهای آتی مرگ و میر افزایش پیدا کند دلیل بر این نیست که کرونا زیاد شده است این ها آثار کرونای دو هفته گذشته است، بنابراین از پیک مرحله ابتلا عبور کرده ایم و در مرحله بستری هستیم.

وزیر بهداشت ضمن تاکید بر لزوم تزریق واکسن گفت: همواره تاکیدمان این است حتی اگر اوضاع خوب شود سالی یکبار مانند آنفولانزا واکسن کرونا زده شود.

وزیر بهداشت:

**برنامه پزشکی خانواده از اول اردیبهشت عملیاتی
می شود**



وزیر بهداشت با اشاره به رونمایی از سامانه یکپارچه پرونده الکترونیک و نظام ارجاع، گفت: برنامه پزشکی خانواده از اول اردیبهشت ۱۴۰۲ در سراسر کشور اجرایی می شود.

«بهرام عین اللهی»، ۱۴۰۲ در حاشیه برگزاری ششمین جلسه قرارگاه پزشکی خانواده، افزود: هدف از اجرای برنامه پزشکی خانواده آن است که هزینه درمان مردم کاهش یابد و افرادی که از سیستم پزشکی خانواده و نظام ارجاع تحت درمان قرار گیرند، هزینه بستری آنها رایگان شود؛ همانطور که اکنون در بوهر، خراسان جنوبی و کردستان بیمارانی که از سیستم پزشکی خانواده و نظام ارجاع در بیمارستان ها بستری می شوند، رایگان تحت درمان قرار می گیرند.

وی ادامه داد: برنامه پزشکی خانواده از اول اردیبهشت در سراسر کشور عملیاتی می شود و اکنون این برنامه در شهرهای ۲۰ هزار نفر جمعیت و روستاها در حال اجرا است.

وزیر بهداشت گفت: یکی از مشکلاتی که در کشور داریم، میزان بالای مصرف دارو است به طوری که میانگین تجویز دارو در هر نسخه در جهان ۱.۵ قلم است اما در ایران حدود ۴ قلم دارو در هر نسخه نوشته می شود که بیش از ۲ برابر استاندارد جهانی است.

محققان کالج کینگ لندن:

خروپف می‌تواند به مغز آسیب بزند!



محققان کالج کینگ لندن به افرادی که خروپف می‌کنند، هشدار داده‌اند زیرا نتایج مطالعه آنها نشان داده که صدای بلند در طول شب می‌تواند به مغز آسیب برساند.

تحقیقات نشان می‌دهد که آپنه انسدادی خواب ممکن است باعث زوال شناختی اولیه شود.

محققان می‌گویند خروپف می‌تواند به مغز شما آسیب برساند. تصور می‌شود که این وضعیت می‌تواند جریان خون به مغز را کاهش دهد و اکسیژن را محدود کند.

دانشمندان کینگز کالج لندن ادعا کردند که اولین کسانی هستند که ثابت می‌کنند آپنه خواب باعث زوال شناختی می‌شود.

هرگونه کاهش قدرت مغز می‌تواند بر حافظه و همچنین مهارت‌های تفکر مانند تصمیم‌گیری، زمان واکنش و ادراک تأثیر بگذارد.

این عارضه باعث توقف تنفس در طول شب می‌شود که این امر به خروپف بلند منجر می‌شود که می‌تواند افراد مبتلا را مجبور به بیدار شدن مکرر کند.

به گفته کارشناسان، اثرات مختل‌کننده مغز می‌تواند ناشی از آپنه خواب باشد که جریان خون را قطع می‌کند و سطح اکسیژن را محدود می‌کند.

محققان بریتانیایی با همکاری همکاران آلمانی و استرالیایی، ۲۷ مرد ۳۵ تا ۷۰ ساله را انتخاب کردند که به تازگی مبتلا به آپنه انسدادی خواب خفیف تا شدید تشخیص داده شده بودند.

چنین بیماری‌هایی نسبتاً نادر هستند زیرا اغلب مبتلایان به آپنه انسدادی خواب چاق هستند یا از بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری قلبی عروقی یا افسردگی رنج می‌برند.

محققان همچنین هفت مرد را با وضعیت سلامت و تحصیلات مشابه که از آپنه انسدادی خواب رنج نمی‌بردند، مورد بررسی قرار دادند.

برای این مطالعه، شرکت‌کنندگان هنگام خواب از کلاهک مجموعه الکتروانسفالوگرافی استفاده کردند که امواج مغزی آنها را اندازه‌گیری می‌کرد. سطح اکسیژن خون، ضربان قلب، تنفس و حرکات چشم و پا نیز ردیابی شد. عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان نیز مورد آزمایش قرار گرفت.

این یافته‌ها که در مجله «Frontiers in Sleep» منتشر شده است، نشان می‌دهد که افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب شدید هوشیاری کمتری داشتند و عملکرد اجرایی بدتری داشتند.

مبتلایان به آپنه انسدادی خواب نیز حافظه کوتاه مدت بدتری داشتند

ما نشان می‌دهد که بیماری‌های مرتبط با این موضوع احتمالاً هرگونه نقص شناختی ناشی از خود آپنه انسدادی خواب را بدتر کرده و تداوم می‌بخشد.

اثبات مفهوم (Proof of Concept) نمونه‌ای است که صرفاً برای اثبات وجود یا امکان‌پذیری چیزی آورده می‌شود. از آنجایی که هدف چنین شهادتی تنها بیان امکان وجود یا انجام امری است، اثبات مفهوم اغلب بهینه نیست و می‌توان با دقت بیشتر شواهد مناسب‌تری را پیدا کرد.

این بیماری که از هر ۱۰ فرد بالای ۳۰ سال یک نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ناشی از شل شدن و باریک شدن دیواره‌های گلو در طول خواب است که تنفس طبیعی را مختل می‌کند. افراد مبتلا به این عارضه در طول خواب از خروپف بلند، نفس نفس زدن، خرخر کردن یا صداهای خفگی رنج می‌برند و زیاد بیدار می‌شوند.

و طبق نتایج، هرچه آپنه انسدادی خواب خفیف‌تر بود، عملکرد شناختی بهتری داشتند.

محققان گفتند که مکانیسم پشت یافته‌های آنها نامشخص است. اما آنها پیشنهاد کردند که این امر ممکن است ناشی از سطوح متناوب اکسیژن یا تغییرات در جریان خون به مغز باشد.

دکتر «ایوانا روزن‌زویگ» (Ivana Rosenzweig) نویسنده اصلی این مطالعه گفت: ما عملکرد اجرایی ضعیف‌تر و حافظه بصری فضایی و نقص در هوشیاری، توجه پایدار و کنترل روانی حرکتی و تکانه را در مردان مبتلا به آپنه انسدادی خواب نشان دادیم.

این فعل و انفعال پیچیده هنوز به درستی درک نشده است، اما به احتمال زیاد منجر به تغییرات عصبی-تشریحی و ساختاری گسترده در مغز و نقص‌های عملکردی شناختی و عاطفی می‌شود.

روزن‌زویگ افزود: مطالعه ما اثبات مفهوم است. با این حال، یافته‌های

چند خبر کوتاه ...



عالی آموزش و پرورش و حسب دستور وزیر آموزش و پرورش، به منظور استفاده از ظرفیت آموزش دهندگان غیرفعلی که درحال حاضر توانایی جذب سوادآموزان را داشته باشند، ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها می‌توانند با رعایت شرایط ذیل از ظرفیت این افراد بهره‌مند شوند:

۱- حداقل مدرک تحصیلی فوق دیپلم داشته باشد. (در سامانه سوادآموزی توسط منطقه و با تایید استان به روزآوری شده باشد).

۲- حداکثر سن ۴۰ سال؛ که به ازای هر فرزند یک سال اضافه می‌شود.

۳- حداقل یک دوره همکاری موفق (قبولی) داشته باشد.

۴- اطلاعات فرد در سامانه سوادآموزی قبلاً ثبت شده و درحال حاضر غیرفعال باشد.

وی درباره شرط چهارم گفت: آموزش دهندگانی که در سنوات قبل با سوادآموزی همکاری داشتند و در حال حاضر غیرفعالند ولی اطلاعاتشان در سامانه سوادآموزی ثبت نشده باشد، در صورت داشتن سوادآموز قبول شده و رعایت سایر شروط اعلامی، پس از صحت سنجی و تأیید مدارک و سوابق همکاری توسط ادارات کل آموزش و پرورش استانها می‌توانند در فرآیند پالایش شرکت نکنند.

فرمانده کل انتظامی کشور:

از شنبه ۲۶ فروردین افرادی که کشف حجاب کنند با تجهیزات هوشمند شناسایی می‌شوند

فرمانده کل انتظامی کشور گفت: بر این باور هستیم که

بانوان ایران اسلامی بانوان عقیفی هستند و به سلامت جامعه توجه دارند و مسئله حجاب یک موضوع اجتماعی است و همه سربرهای اجتماعی به نوعی پیوند انتظامی پیدا می‌کند و همکاران بنده از ۲۶ فروردین ماه در سه حوزه معابر عمومی و خودرو و اماکن و با اعلام خبر قبلی در این ۳ حوزه ورود خواهند کرد. سردار رادان افزود: بر اساس مطالبات هموطنان و طبق قولی که به مردم دادم موضوع سرقت، معتادین متجاهر، قاچاق کالا که جز اولویتهای ۲ ماهه پایان سال گذشته بود و امسال هم رسیدگی به این موضوعات ادامه خواهد داشت، هم اکنون یکی دیگر از دغدغه‌های متدینین و آحاد جامعه و ابلاغ‌هایی که توسط قوه قضاییه و دولت پیگیری‌هایی که صورت می‌گیرد، موضوع کشف حجاب است و یکی از مولفه‌های سلامت جامعه حفظ حجاب در خور جامعه اسلامی است. فرمانده کل انتظامی کشور افزود: افرادی که در معابر عمومی، خودرو و یا در اماکن تجاری اقدام به کشف حجاب کنند با اسناد و مدارک به محاکم قضایی معرفی می‌شوند. سردار رادان گفت: با اینکه از فن آوری هوشمند در ثبت تخلفات استفاده می‌کنیم، اما در مرحله اول امکان بررسی و قبول اعتراض افراد وجود دارد.

المپیک ۲۰۲۴ پاریس مشخص خواهند شد. بازگشت آموزش دهندگان غیرفعال به نهضت سوادآموزی + شرایط

معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی سازمان نهضت سوادآموزی شرایط شروع مجدد فعالیت آموزش دهندگان غیرفعال را در سال جاری اعلام کرد.

رسول جمشیدی اول، درباره آخرین وضعیت آموزش دهندگان نهضت سوادآموزی که در سنوات گذشته مشمول قانون تعیین تکلیف استخدامی معلمان حق

التدریسی و آموزشیاران نهضت سوادآموزی در وزارت آموزش و پرورش شده بودند اظهار کرد: همه مشمولان جذب نشدند و طبیعی هم هست. آنچه قانونگذار مصوب

کرده و در دو قانون سال‌های ۹۵ و ۹۷ تأکید کرده، این بوده است که آموزش دهندگانی که تا قبل از سال ۹۲

(یا تا پایان سال ۹۱) با سازمان نهضت سوادآموزی همکاری کرده‌اند، مشمول استخدام هستند.

وی افزود: مشمولان باید در آزمون‌هایی که در سال‌های ۹۹ و ۱۴۰۰ برگزار می‌شد شرکت و قبول می‌شدند، که این اتفاق افتاد و تقریباً عمده افراد تعیین تکلیف شدند.

تنها تعداد بسیار کمی باقی ماندند که یا مردودی‌اند یا جامانده‌اند و قانونی برای اینها وجود ندارد.

به گفته معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی سازمان نهضت سوادآموزی در سال ۱۴۰۱ با کمبود آموزش

دهنده رو به رو نبودیم و آموزش دهنده جدیدی جذب نکردیم.

اما جمشیدی در هفته‌ای که گذشت شرایط شروع مجدد فعالیت آموزش دهندگان غیرفعال را در سال

جاری اعلام کرد و گفت: در راستای مصوبه ۸۶۲ شورای

صعود زنان فوتبالیست ایران به مرحله دوم انتخابی المپیک



شاگردان مریم آزمون موفق شدند به دور دوم انتخابی المپیک راه پیدا کنند.

تیم ملی فوتبال زنان کشورمان با تساوی در دومین دیدار خود برابر میانمار به مرحله دوم مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۲۴ پاریس صعود کرد.

تیم ملی فوتبال بانوان امروز در دومین بازی خود در رقابت‌های مرحله اول انتخابی المپیک مقابل میانمار قرار گرفت که این دیدار با نتیجه یک - یک به پایان رسید.

نگین زندی تک‌گل ایران را به ثمر رساند. ملی‌پوشان کشورمان که در دیدار اول برابر حریف خود

یک بر صفر به پیروزی رسیده بودند در مجموع دو دیدار رفت و برگشت با حساب ۲ بر یک برنده شدند

و صعودشان را به مرحله دوم انتخابی المپیک قطعی کردند.

۱۲ تیم برتر در سه گروه چهار تیمی قرار می‌گیرند و در پایان دور گروهی، تیم‌های اول و بهترین تیم دوم از

بین سه گروه به دور نهایی صعود می‌کنند و پس از دو دیدار رودرو بین چهار تیم، دو تیم برتر قاره آسیا برای

یک زن ایرانی برنده جایزه انجمن نجوم آمریکا شد



شعله نیکزاد برنده جایزه انجمن نجوم آمریکا شد. جایزه جوزف وبر توسط انجمن نجوم آمریکا برای طراحی ابزار دقیق نجومی به فردی برای طراحی، اختراع یا بهبود قابل توجه ابزار دقیق که منجر به پیشرفت در نجوم می‌شود، اعطا می‌شود. برای اینکه تأثیر علمی ابزار دقیق ارزیابی شود، ممکن است مدت زمان قابل توجهی بین توسعه ابزار دقیق و اعطای جایزه سپری شده باشد. سایت جامعه اخترشناسی آمریکا در سایت خود تصاویر برندگان این جایزه در سال‌های اخیر را منتشر کرده که نام شعله نیکزاد نیز در لیست فرد برنده این جایزه در سال ۲۰۲۲ قرار دارد. سایت جامعه اخترشناسی آمریکا با انتشار تصویر نیکزاد، علت دریافت جایزه او را چنین توضیح داده است: برای کمک‌های پیشگام او که مرزهای دستگاه‌های افزاره بارجفت‌شده شمارشگر فوتون فرابنفش/ مرئی را پیش می‌برد. افزاره بارجفت‌شده (به انگلیسی: **Charge-Coupled Device (CCD coupled device)**) یا افزاره رنگ‌بردار یک حسگر تصویربرداری است که از یک مدار یکپارچه شامل آرایه‌ای از خازن‌های متصل یا تزویج‌شده تشکیل می‌شود.

شعله نیکزاد، مهندس الکترونیک ایرانی-آمریکایی و دانشمند پژوهشی در آزمایشگاه پیشران جت ناسا است. او رهبری آرایه‌های آشکارساز پیشرفته، سیستم‌ها و گروه علم نانو را بر عهده دارد. تحقیقات او آشکارسازهای ذرات فرابنفش و کم انرژی، دستگاه‌های نانو ساختار و طیف‌سنج‌های جدید را در برمی‌گیرد. نیکزاد عضو انجمن فیزیک آمریکا، آکادمی ملی مخترعان و اسپای است. نیکزاد در مقطع کارشناسی در رشته مهندسی الکترونیک در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی تحصیل کرد. او برای تحصیلات تکمیلی به مؤسسه فناوری کالیفرنیا رفت و در آنجا مدرک دکترای خود را اخذ کرد. از سال ۲۰۱۹، نیکزاد یک محقق ارشد و مهندس اصلی در آزمایشگاه پیشران ناسا است؛ جایی که او آرایه‌های آشکارساز پیشرفته، سیستم‌ها و گروه علم نانو را رهبری می‌کند.

افتخارات و جوایز شعله نیکزاد
مدال رهبری برجسته ناسا
همکاری با مؤسسه مهندسان برق و الکترونیک **IEEE**
جایزه وویجر در مورد رهبری و به رسمیت شناختن جوامع حرفه‌ای

جایزه فعالیت فضایی ناسا، ۲۰۱۲
جایزه **Leadership Mariner** ناسا
جایزه تیم بخش رصدی ناسا
جایزه دستاورد فنی برجسته **NOVA**
رهبری انجمن نقشه‌برداری مغز و درمان
دانشمند پژوهشی ارشد آزمایشگاه پیشران جت ناسا
جایزه تیم افتخاری فناوری و کاربردی.

همکاری با آکادمی ملی مخترعان
همکاری با اسپای
همکاری با مؤسسه مهندسان برق و الکترونیک در بخش زنان در مهندسی (**WIE**) به عنوان فرد پیشگام در مهندسی برق
جایزه تیم بخش رصد آزمایشگاه پیشران جت ناسا
جایزه لو آن
جوایز افتخاری ناسا (جایزه دستاوردهای گروهی)
جایزه فعالیت فضایی ناسا ۲۰۰۲

احتمال ادامه روند افزایشی کرونا در بهار



معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه در حال حاضر هر علامت سرماخوردگی را کرونا تلقی می‌کنیم، گفت: احتمال ادامه روند افزایشی کرونا وجود دارد و فعلا زندگی‌مان با کرونا خواهد بود.

دکتر بابک عشرتی درباره روند کرونا در کشور، گفت: از بهمن ماه سال قبل روند افزایشی کرونا در کشور آغاز شد که البته شبیهی کند و بطئی داشته است. در اواخر اسفند ماه سال گذشته، این شیب افزایشی بیشتر شد و اکنون نیز روند بیماری در کشور ثابت مانده و بالاتر نرفته است. بنابراین تعداد موارد ابتلا به کرونا در کشور نسبت به آذر و دی ماه سال قبل افزایش داشته است و طبعاً زمانیکه موارد ابتلا افزایش می‌یابد، افزایش تعداد بستری‌ها و فوت نیز رخ می‌دهد. زیرا با بالا رفتن ابتلا، افراد حساس یا مبتلا به بیماری زمینهای که برای ابتلا به کرونای شدید و بستری شدن، حساس‌ترند نیز مبتلا می‌شوند و بر این اساس متأسفانه افزایش مرگومیر ناشی از کرونا را هم داریم.

گردش زیرسویه‌های امیکرون در کشور
وی افزود: بر اساس شواهد و سکوئنسینگ‌های انجام شده، در اکثر موارد ابتلا، سویه امیکرون و زیرسویه‌های آن هستند. به طوری که هم زیرسویه‌های قدیمی امیکرون و هم زیرسویه‌های جدید آن در موارد ابتلا وجود دارند. باید توجه کرد که به طور کلی خصوصیت امیکرون این است که میزان سرایت‌پذیری‌اش نسبت به نوع دلتا، ووهان و ... بیشتر است، اما معمولاً بیماری شدید در آن کمتر رخ می‌دهد. با این حال از آنجایی که تعداد ابتلا زیاد است، میزان بستری نیز بالا می‌رود. زیرا به دلیل سرایت‌پذیری زیاد، افراد حساس هم مبتلا می‌شوند و در نتیجه بستری و فوتی هم بالا می‌رود.

عشرتی با بیان اینکه سویه‌های غالب را به صورت ماهانه و در پایان هر ماه بررسی می‌کنیم، گفت: بیشترین سویه‌ای که در اسفند ماه سال گذشته دیده شده، XBB.1 بوده است.

کرونا قابل پیش‌بینی نیست احتمال ادامه روند افزایشی

وی با بیان اینکه بارها تجربه کرده‌ایم که منحنی کرونا کاهشی بوده، اما مجدداً به یکباره افزایشی شده با برعکس، گفت: پیش‌بینی می‌کنیم که تا پایان فروردین ماه ادامه

بر این اساس قرنطینه و استراحت در منزل بسیار حائز اهمیت است و در عین حال استراحت در منزل دوره بیماری را هم کوتاه‌تر کرده و عوارض بعد از بیماری مانند سرفه‌های مزمن و ... را کاهش می‌دهد. در عین حال یکی از توصیه‌های ما این است که مردم تا حد ممکن روبروسی رفتارها احتمال انتقال بیماری را افزایش می‌دهد. وی درباره علائم اختصاصی کرونا نیز گفت: باید توجه کرد که هیچ راهی برای شناسایی بالینی و اینکه به کدام ویروس مبتلا شده‌ایم، نداریم. آنقدر علائم ویروس‌های سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا و ... شبیه به هم است و طیف وسیعی را شامل می‌شود که ما بر اساس همه‌گیرشناسی بیماری اعلام می‌کنیم که کرونا است. زیرا در حال حاضر و به ویژه از دی ماه سال قبل به بعد اکثر موارد تستی که انجام می‌شود، کرونا مثبت می‌شوند. بر این اساس هر علامت سرماخوردگی اعم از تب، سرفه، گلودرد، بدن درد، آبریزش بینی و ... را کرونا تلقی می‌کنیم و البته کرونا با سویه‌های فعلی در عمده موارد سبک است.

یادآور واکسن کرونا را که همان دزهای سوم و چهارم واکسن است، با فاصله شش ماه از دز قبلی تزریق کنند. باید توجه کرد که علی‌رغم اینکه سویه‌های جدیدی از کرونا ایجاد شده‌اند، اما همچنان واکسن‌های قبلی موثر بوده و مورد توجه هستند. بر این اساس توصیه می‌کنیم که افرادی که نوبت‌های یادآور واکسن کرونا را تزریق نکرده‌اند، آن‌ها را تزریق کنند. به ویژه افرادی که سن بالا داشته یا بیماری زمینهای مانند دیابت، فشار خون و ... مبتلا هستند یا پیوند عضو انجام داده‌اند، حتماً دزهای یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند.

روند افزایشی ادامه داشته باشد، اما برای قضاوت درباره اینکه بعد از فروردین ماه چه اتفاقی رخ دهد، هنوز زود است و باید داده‌هایمان بیشتر شود. عشرتی با بیان اینکه احتمال ادامه روند افزایشی کرونا در بهار وجود دارد، گفت: کرونا طی سال‌هایی که با ما بوده، نشان داده که به دلیل جهش‌های سریع و مختلفی که در آن ایجاد می‌شود، می‌تواند به سمت بدتر شدن و وحشی شدن پیش رود یا اینکه به سمت بیماری‌زایی آرام‌تری پیش رود. باید توجه کرد که جهشی که سبب شد ویروس دلتا در تابستان ۱۴۰۰ ایجاد شود، منجر به افزایش بستری و مرگ شد، اما در جهش امیکرون بیماری‌زایی سبک‌تر و سرایت‌پذیری بالاتر بود. بنابراین شرایط وابسته به اتفاقی است که در ویروس رخ می‌دهد. به همین دلیل پیش‌بینی کردن دشوار است. با این حال احتمال ادامه روند افزایشی کرونا هم هست و فعلا زندگی‌مان با کرونا خواهد بود.

لزام تزریق دزهای یادآور واکسن کرونا

عشرتی با تأکید بر لزوم تزریق دزهای یادآور واکسن کرونا، گفت: ما همچنان توصیه می‌کنیم که مردم نوبت‌های

با سر آشپز = دستور العمل های تهیه چند شیرینی فوری، خوشمزه و آسان



در این مطلب رسی انواع شیرینی فوری که کمتر از ۱ ساعت آماده می شوند را با شما در میان می گذاریم.

اگر می خواهید خودتان برای مهمانی شیرینی خانگی درست کنید و زمان زیادی هم ندارید می توانید از دستور پخت انواع شیرینی فوری که در این مقاله با شما در میان گذاشته ایم استفاده کنید. این شیرینی ها به قدری ساده و سریع آماده می شوند و مطابق انواع سلیقه ها هستند که می توانند تبدیل به گزینه محبوب و خوشمزه شما و مهمانانتان شوند.

شیرینی فوری با نان تست

مواد لازم

نان تست به مقدار لازم
کره به مقدار لازم
مواد لازم برای شربت بار
آب ۱ پیمانه
شکر ۲ پیمانه
گلاب و زعفران به مقدار لازم
آب لیمو چند قطره
طرز تهیه

برای تهیه شربت بار، آب و شکر را در قابلمه ریخته و بگذارید جوش بیاید و شکر حل شود. گلاب و زعفران و آب لیمو را اضافه کرده و بجوشانید تا غلیظ شود و از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید کاملا خنک شود. در تابه کمی کره بریزید و روی حرارت بگذارید تا ذوب شود.

نان باگت را به قطعات کوچک برش بزنید و دو طرفش را در کره حدود ۱ دقیقه تفت دهید تا طلایی شوند. نان تست های طلایی شده را در شربت بزنید و روی توری سیمی قرار دهید تا شربت اضافه گرفته شود سپس با خلال پسته، خلال بادام یا پودر نارگیل تزئین نمایید.

توپک شکلاتی فوری

مواد لازم

خرده کیک به مقدار کافی
خامه صبحانه یا گاناش به مقدار کافی
شکلات تخته ای به مقدار کافی
طرز تهیه

کیک را با خامه مخلوط کنید تا حالت خمیری پیدا کند، به اندازه گردو از خمیر برداشته و کف دست گرد کنید و داخل سینی بچینید. سینی را در فریزر قرار دهید تا توپک ها سفت شوند. شکلات تخته ای را روی حرارت غیر مستقیم ذوب کنید و توپک ها را درون شکلات بگردانید و داخل سینی بچینید و در یخچال قرار دهید تا سفت شود و رویشان را با شکلات ذوب شده، پودر پسته و ترفال یا پودر نارگیل تزئین نمایید.

قرابیه سیب فوری

مواد لازم

مارگارین ۲۰۰ گرم
آرد سفید ۱/۵ لیوان
آرد برنج یک دوم لیوان
مارمالاد سیب ۱ فنجان
طرز تهیه

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. کف سینی فر کاغذ روغنی بیندازید. مارگارین را با دور تند همزن بزنید تا حالت خامه ای پیدا کند. آرد برنج و آرد سفید را ۳ بار الک کنید و به مارگارین اضافه کرده هم بزنید تا خمیری نرم و لطیف که قابلیت ماسوره زدن دارد، بدست آید.

خمیر را داخل قیف ریخته و به صورت تکه های ۴ سانتی متری روی سطح آرد پاشی شده ماسوره بزنید و وسط هر کدام مقدار مارمالاد سیب قرار داده و به صورت رولی جمع کنید و دو طرف خمیر را به هم فشار دهید تا به هم بچسبند. خمیرها را با کمی فاصله در سینی فر بچینید و به مدت ۱۵ - ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا کف شیرینی ها طلایی شود سپس کناری بگذارید خنک شود و در ظرف مورد نظر بچینید.

شیرینی شاه پسند فوری

مواد لازم

زرده تخم مرغ ۱ عدد
پودر قند یک دوم لیوان
روغن صاف قنادی یا کره یک دوم لیوان
آرد نخودچی ۱ لیوان سرخالی
آرد سفید ۱ لیوان سرخالی
پودر هل یک دوم قاشق چای خوری
طرز تهیه

برای تهیه شیرینی شاه پسند فوری بدون فر، شعله پخش کن را روی حرارت ملایم قرار دهید و قابلمه ای بزرگ رویش بگذارید و در قابلمه را با دم کنی بپوشانید. زرده تخم مرغ را به همراه پودر قند، پودر هل و روغن صاف قنادی با دور تند همزن بزنید تا بافتی پوک و سبک پیدا کند و کرم رنگ شود.

آردها را ۳ مرتبه الک کنید و به مواد قبلی اضافه کنید و مخلوط نمایید تا خمیر لطیفی بدست آید. چند دقیقه با نوک انگشت خمیر را ورز دهید و داخل کیسه پلاستیکی به مدت ۱ ساعت در هوای آسپزخانه استراحت بدهید. ۲ لایه کاغذ روغن درون قابلمه قرار دهید.

به اندازه گردو از خمیر بردارید و گرد کنید و با کمی فاصله کف قابلمه بچینید و درش را بگذارید و صبر کنید به مدت ۱۵ - ۲۰ دقیقه شیرینی ها بپزند. قابلمه را کناری بگذارید تا شیرینی ها خنک شوند و سپس رویشان را شکلات ذوب شده و ترفال یا کنجد تزئین نمایید.

پیراشکی لقمه ای فوری

مواد لازم

تخم مرغ ۱ عدد
شکر ۴ قاشق غذا خوری
ماست سفت یک دوم لیوان
آرد سفید ۱ لیوان
بیکینگ پودر ۱ قاشق مربا خوری
وانیل یک دوم قاشق چای خوری
طرز تهیه

تخم مرغ را به همراه شکر با دور تند همزن به مدت ۵ - ۶ دقیقه بزنید تا حجیم و روشن شود. ماست و وانیل را اضافه کرده هم بزنید یکدست شود. آرد و بیکینگ پودر را ۳ بار الک کنید و به مواد اضافه کرده با لیسک و به حالت دورانی مخلوط نمایید. قابلمه ای را روی حرارت ملایم گذاشته و به اندازه ای روغن فر به آن اضافه کنید که پیراشکی ها روی روغن شناور بمانند.

خمیرها را داخل قیف بریزید و وقتی روغن داغ شد به اندازه یک بند انگشت با قیچی چرب شده برش بزنید و در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی شوند. با قاشق روغن داغ روی پیراشکی ها بریزید تا یکدست بپزند. پیراشکی ها را روی دستمال حوله ای بگذارید تا روغن اضافه شان گرفته شود و با پودر قند و شکلات ذوب شده تزئین نمایید.

بامیه فوری

مواد لازم

آرد ۲۰۰ گرم
کره ۲۰ گرم
تخم مرغ ۲ عدد
شربت بار ۱ قاشق غذاخوری
شکر ۳ لیوان
گلاب یک فنجان
جوهر لیمو نصف قاشق غذاخوری
زعفران به مقدار لازم
طرز تهیه

برای تهیه شربت، به آب جوش، جوهر لیمو اضافه کنید و سپس شکر را بیفزایید و بعد از این که شکر حل شد، زعفران و گلاب را اضافه کنید و صبر کنید غلیظ شود سپس شربت را کناری بگذارید خنک شود. کره را روی حرارت ذوب کنید و آرد الک شده را اضافه کرده تفت دهید و از روی حرارت بعد از ۱۰ دقیقه شربت را اضافه کنید و مخلوط کنید سپس تخم مرغ ها را اضافه کرده هم بزنید یکدست شود. درون قابلمه روغن بریزید و بامیه را داخل روغن سرد ماسوره بزنید و به اندازه دلخواه برش دهید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا بامیه ها سرخ شوند و سپس داخل شربت سرد بیندازید.

ادامه در صفحه بعد

با سر آشپز = دستور العمل‌های تهیه چند شیرینی فوری، خوشمزه و آسان



رول شکلاتی یخچالی فوری

مواد لازم
بیسکویت پتی بور دو بسته یا دوپست گرم
شکلات تخته ای خرد شده دو لیوان
خامه صبحانه یک لیوان
کره سی گرم (سه قاشق غذاخوری)
مغزچجات (در صورت تمایل) نصف لیوان
طرز تهیه

برای تهیه سس شکلاتی خامه را روی حرارت ملایم هم بزیند تا داغ شود ولی به جوش نیاید سپس از روی حرارت برداشته شکلات خرد شده و کره را اضافه کرده هم بزیند تا یکدست شود. بیسکویت خرد شده و مغز پسته را به سس شکلاتی اضافه کنید و مخلوط نمایید.
مواد را به صورت استوانه‌ای روی سلفون بریزید و با جمع کردن سلفون کاملاً مواد را منسجم کنید و ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. سلفون را جدا کرده در پودر نارگیل، پودر قند یا آرد سفید بگردانید و به اندازه های دلخواه برش بزنید.

شیرینی بادامی فوری

مواد لازم
پودر بادام ۲ لیوان
پودر شکر ۱.۵ لیوان
گلاب کمتر از نصف لیوان
خلال پسته و خلال بادام به مقدار لازم
رنگ خوراکی به مقدار لازم
دانه خرفه، دم گیلان، پودر کنجد به مقدار لازم
دستور العمل‌های تهیه انواع شیرینی فوری، خوشمزه و آسان
طرز تهیه
پودر بادام را با دو سوم پودر شکر مخلوط کنید. گلاب را کم کم اضافه

در ظرف مناسب بچینید. توت‌ها را در شکر یا مخلوط شکر و دانه خرفه بگردانید و در ظرف مناسب بچینید. با افزودن رنگ‌های خوراکی مختلف و استفاده از دم گیلان یا خلال بادام می‌توانید با این خمیر انواع میوه‌های مینیاتوری را تهیه کرده و در ظرف بچینید. ایرنا

کنید تا مواد حالت خمیری منسجم پیدا کند و بتوانید آنها را به شکل بادام یا توت در دست فرم دهید. خمیر را ورز دهید تا کاملاً چسبنده شود.
به گزارش وب گاه بیتوته، از خمیر به اندازه یک فندق بردارید و به شکل توت فرم دهید و از خلال پسته برای دم توت استفاده کنید و

شعر هفته



اول راهم ، از اول انتهایم می شوی ؟
تا خودم را گم نکردم ابتدایم می شوی ؟

اضطراب کودکی جا مانده ام از مادرش
بین ترس و درد غربت ، آشنایم می شوی ؟

از رگ گردن به من نزدیک تر بغض است و بس
خالق لبخند من ، اصلاً خدایم می شوی ؟

سینه ام از یاد تو پر شد ، کم آوردم نفس
بین این آشفتگی ، حال و هوایم می شوی ؟

گم شده تاریخ در جغرافیای بودنم
سرزمینی بی کسم ، فرمانروایم می شوی ؟

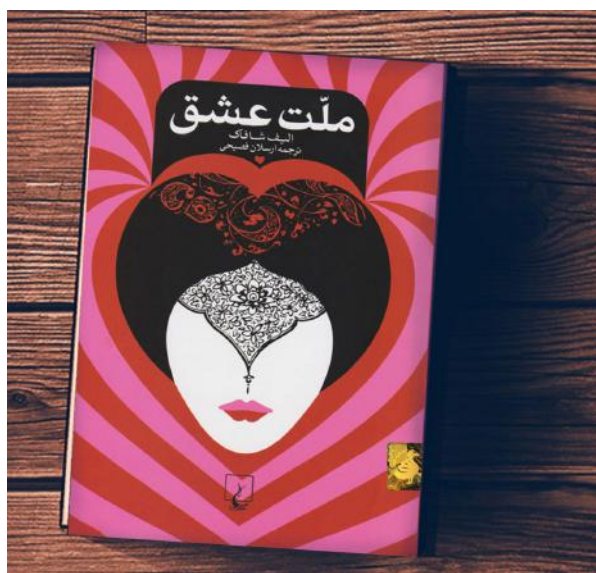
دل به دریا یت سپردم ، بی خیال موج ها
کشتی ام لنگر کشیده ، ناخدایم می شوی ؟

صد گره خوردم میان پیچ و تاب زندگی
در خودم پیچیده‌ام ، مشکل گشایم می شوی ؟

ناجی احساس من ، تنها دلیل خنده ام
شانه‌ی شب گریه های بی صدایم می شوی ؟

معصومه شفیعی

چرا «ملت عشق» در ایران پر فروش شد؟



در یک مطالعه جدید که در حوزه ادبیات و فرهنگ عمومی انجام شده است، محققان کشور به بررسی دلایل اقبال عامه مردم و به ویژه زنان به رمان موسوم به «ملت عشق» پرداخته‌اند.

پرداختن به امر عامه‌پسند و مطالعه فرهنگ عامه شاید تا همین اواخر و پیش از جدی گرفته شدن آن توسط نظریه‌پردازان مطالعات فرهنگی، مذموم و کم ارزش تلقی می‌شد. اما به مرور و با در نظر گرفتن این موضوع که فرهنگ عامه می‌تواند فضایی برای طرح پاره گفتمان‌ها و عرصه‌ای برای بروز تعارض‌های عمیق فرهنگی باشد، جایگاهش را در میان پژوهش‌های جدی آکادمیک باز کرده است. از این رو، عامه‌پسندی در مطالعات فرهنگی از جمله مفاهیم کلیدی به شمار می‌رود و رمان‌های عامه‌پسند نیز به عنوان یکی از شکل‌های متون عمومی، جایگاه مهمی در مطالعات فرهنگ عامه دارند.

بر اساس نظرات محققان، عامه‌پسند شدن یک پدیده یا اثر به عوامل مختلفی بستگی دارد؛ به ویژه در زمانه‌ای که بخش مهمی از زندگی روزمره ما نه در ساحت‌های واقعی بلکه در فضای مجازی یا به قول برخی، در فوق واقعیت سپری می‌شود. رسانه‌های نوین دیجیتالی می‌توانند نقش بسزایی در این خصوص ایفا کنند. شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، فیس‌بوک و نظایر آن‌ها، این قدرت را دارند که تصورات عمومی را به سرعت انتشار دهند و بازتکثیر کنند. اما فراموش نکنیم که توده‌گیر شدن هر الگویی از رفتار یا اقبال عمومی به رواج فرهنگ عامه، منوط به وجود زمینه‌ای عینی در حیات اجتماعی ماست؛ یعنی

امر عامه‌پسند گسترش نمی‌یابد و همه گیر نمی‌شود، مگر این‌که شرایط و اوضاع اجتماعی هم مساعد و تسهیل‌کننده آن باشند.
در همین زمینه، یک پژوهش توسط محققانی از دانشگاه علامه طباطبایی انجام شده است که در آن با روش تحلیل مضمون به بررسی دلایل استقبال گسترده از رمان «ملت عشق» در ایران پرداخته شده است.
رمان «ملت عشق» که اثری از یک نویسنده ترک‌تبار است، پس از انتشار به زبان فارسی با استقبال گسترده‌ای از سوی عموم مردم مواجه شد.
بر اساس یافته‌های این پژوهش که در دو فصلنامه «جامعه‌شناسی هنر و ادبیات» متعلق به دانشگاه تهران منتشر شده‌اند،

می‌توان گفت شرایط اجتماعی، فرهنگی و سیاسی ایران در توجه و استقبال از این اثر تأثیرگذار بوده و در این میان، نقش شبکه اجتماعی اینستاگرام در معرفی و استقبال هرچه بیشتر از آن بسیار پررنگ بوده است. به گفته بهارک محمودی، محقق روزنامه‌نگاری دانشکده علوم ارتباطات دانشگاه علامه طباطبایی و همکارانش، «اگرچه به نظر می‌رسد نوعی فراخوانی مخاطب توسط ویژگی‌های عامه‌پسند و تبلیغات کنجکاوی‌برانگیز صورت گرفته باشد، اما از سوی دیگر، توجه به عناصر داستان نظیر فرم، محتوا و مؤلف نیز بیانگر گزینش‌گری مخاطبان و عاملیت آن‌ها در انتخاب این اثر بوده است.»
به عقیده این محققان، به‌طور کلی، علاوه بر عامل موج تبلیغاتی و جذابیت داستان،

علل گرایش به مطالعه چنین اثری را می‌توان ناشی از عامل مهم دیگری از جمله پرداختن به مسائلی از جنس مسئله روز جامعه در ایران دانست و استقبال بالا از چنین اثری می‌تواند نشان‌دهنده نوعی حساسیت اجتماعی نسبت به این‌گونه مسائل باشد.

بر اساس این تحقیق، توجه مخاطبان به مسائل مطرح‌شده در این اثر که از قضا با مسائل روز جامعه ایران نیز قرابت‌های زیادی دارند، می‌تواند نشان‌دهنده نوعی حساسیت اجتماعی نسبت به آن‌ها باشد و استقبال از آن در شبکه‌های اجتماعی نیز نمودی از چنین ملاحظاتی است.

محمودی و همکارانش می‌گویند: انتشار بسیار زیاد مطالب اینستاگرامی دربرگیرنده قواعد چهل‌گانه شمس که در آن به وضوح خوانش افراطی و متعصبانه از دین رد شده و تعریفی بسیار رحمانی از خدا ارائه می‌شود، می‌تواند شاهدی بر این مدعا باشد که بخش قابل توجهی از مخاطبان این اثر از داشتن نگاهی نو به مذهب استقبال کرده‌اند. همچنین می‌توان رویکرد فمینیستی این رمان را دلیل استقبال بالای زنان از آن دانست.

در انتها باید اشاره کرد که این پژوهش می‌تواند به ترسیم شمایی از وضعیت فرهنگی و اجتماعی جامعه ایران در دهه ۹۰ شمسی کمک کند؛ اگرچه برای داشتن تصویری جامع‌تر، انجام پژوهش‌های دیگری با موضوعاتی مشابه و با به‌کارگیری روش‌های پژوهشی دارای قابلیت تعمیم‌پذیری، راهگشا خواهد بود.

ایسنا