

آوای دریا

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۰۶ آبان ماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir



لی لی افشار درگذشت

گزارش : ایسنا



این هنرمند هر از چندگاهی نیز در ایران کارگاه آموزشی برگزار می‌کرد. مراسم تشییع این هنرمند در زادگاه او شهر تنکابن برگزار شد.

مقاله‌های لیلی افشار درباره کاستل نوئو-تدسکو و فرانسیسکو به چند زبان در نشریات گیتار ریویو، آی ۱ فرونیمو و گیتار و لوت چاپ و منتشر شده‌اند.

پروفیسور لی لی افشار، نوازنده چیره‌دست و نخستین زن دنیا که دکترای گیتار گرفت، از دنیا رفت.

این هنرمند پس از تحمل یک دوره بیماری در سن ۶۳ سالگی درگذشت و این در حالیست که یکی از آثار او به تازگی در ایران منتشر شده بود.

لیلی افشار یکی از ۱۲ نوازنده بین‌المللی گیتار بود که برای نواختن حضور آندرس سگویا در کلاس‌های پیشرفته وی، در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی انتخاب شد. آن موقع بود که پس از این کلاس ماسترو سگویا در مصاحبه‌ای که در اخبار شامگاهی آن بی سی حضور یافت در خصوص افشار پیش‌بینی کرد که او روزی به نوازنده‌ای معروف تبدیل خواهد شد. علاقه او به موسیقی معاصر منجر شد که از نخستین اجرا کنندگان آثار رضا والی، گری آیستر، گرارد روزه، لوریس چوبانیان، آن منلس، کامران اینجه، باربارا کولب، مرلین زفرین و سالوادور بروتوس از میان دیگران باشد. او کنسرت‌های متعددی در کشورهای ایران، آمریکا، انگلستان، ایرلند، کانادا، فرانسه، دانمارک، ایتالیا، آفریقا، نیوزیلند، استرالیا و آمریکای جنوبی برگزار کرده و همچنین در «ویگمور هال لندن»، «مرکز هنرهای اجرایی کندی»، «فستیوال موسیقی گرند تیتن»، «فستیوال موسیقی اسپن»، «مدرسه هنرهای تجسمی بنف»، «فستیوال موسیقی متون» و «آکادمی آمریکایی در رم» نواخته است.

روزنامه واشنگتن پست لیلی افشار را «فوق‌العاده معصوم، عالی و بی‌عیب و نقص و قابل توجه» توصیف کرده‌است. او همچنین به عنوان بهترین گیتاریست کلاسیک زن برنده جایزه «ارویل ایچ. گیبسن» شده‌است.

درباره نخستین زن دارنده مدرک دکترای گیتار دنیا

جایزه بزرگ جشنواره موسیقی «اسپن»، جایزه اول انجمن ملی مدرسین موسیقی و جایزه اول انجمن ملی مدرسین سازه‌های زهی دنیا از جمله افتخارات این هنرمند فقید است.

یکی از دغدغه‌های او اجرای قطعات ایرانی نیز بود. افشار به منظور اجرای قطعات موسیقی ایرانی با گیتار کلاسیک، اقدام به نصب ربع پرده یا همان «گزن» بر روی ساز خود کرد. از این بانوی هنرمند ایرانی، ۷ آلبوم موسیقی و ۲ کتاب در رابطه با گیتار کلاسیک و کتاب «پنج آواز محلی ایرانی» در رابطه با آوازهای فولکلور ایران منتشر شده است.

به گفته لی لی افشار، این پنج آواز منتخبی از موسیقی فولکلور ایرانی است که در تنظیم قطعات، فرم اصلی‌شان حفظ شده است. آواها از نواحی مختلف ایران که لهجه‌های و گویش‌های گوناگون دارند، نشأت گرفته است. «گل گندم»، «عزیز جون»، «لیلا لیلا»، «جان مریم»، «لالایی» و «سنه ده قالماز» از جمله آثاری هستند که او برای ساز گیتار، تنظیم و در آخرین کتاب خود منتشر کرده است.

این هنرمند برجسته ایرانی مدتها با بیماری سرطان درگیر بود و روز ۲۶ مهرماه به دلیل وخامت حال خود در بیمارستان شهید رجایی تنکابن بستری شد که سرانجام پس از تحمل یک دوره بیماری، دیروز دوم آبان ماه و در سن ۶۳ سالگی، چشم از جهان فرو بست اما نامی ماندگار از خود در تاریخ بر جای گذاشت.

پیکر مرحوم دکتر لی لی افشار در محل اقامت پدری ایشان، روستای «قاسم‌آباد سفلی»، از توابع بخش چابکسر شهرستان رودسر در استان گیلان به خاک سپرده شد.

گفتنی است این هنرمند طی سفرهای متعدد از سال ۲۰۰۱ به ایران، اقدام به برگزاری ورکشاپ، کلاس‌های تکمیلی و گروهی برای نوازندگان و



هنرجویان گیتار در نقاط مختلف کشور می‌کرد. جایزه سالانه نوازنده برتر گیتار در دوره‌های دهم، یازدهم و دوازدهم، جایزه «الیور اچ‌گیبسون» در سال ۲۰۰۰ برای بهترین نوازنده زن گیتار کلاسیک، جایزه «مفیس چاپتر» از طرف آکادمی ملی هنر و دانش آمریکا، جایزه هنر «تنسی» در رشته موسیقی، جایزه اول انجمن گیتار آمریکا،

دانشگاه برگزیده شد. وی کنسرت‌های متعددی در کشورهای ایران، آمریکا، انگلستان، ایرلند، کانادا، فرانسه، دانمارک،

ایتالیا، آفریقا، نیوزیلند، استرالیا و آمریکای جنوبی برگزار کرد و همچنین در «ویگمور هال لندن»، «مرکز هنرهای اجرایی کندی»، «فستیوال موسیقی گرند تیتن»، «فستیوال موسیقی اسپن»، «مدرسه هنرهای تجسمی بنف»، «فستیوال موسیقی متون» و «آکادمی آمریکایی در رم» نواخته است.

دانشگاه برگزیده شد. وی کنسرت‌های متعددی در کشورهای ایران، آمریکا، انگلستان، ایرلند، کانادا، فرانسه، دانمارک،

«زندگی بدون گیتار برام معنا ندارد، باید حتما هر روز سیم‌های گیتار رو لمس کنم و طنین صدای گیتار کلاسیک رو بشنوم، «باخ»، «موتزارت»، «سگویا» برای همیشه می‌مانند، منم می‌خوام بمونم برای همیشه». گوینده این جملات که پروفیسور «لی لی افشار»، نوازنده چیره‌دست و نخستین زن دارنده مدرک دکترای گیتار دنیاست، دیگر در بین ما نیست و پیکر این هنرمند برجسته پنجشنبه ۴ آبان در گیلان به خاک سپرده شد.

لی لی افشار، متولد ۱۳۳۸ در تنکابن، یکی از ۱۲ نوازنده بین‌المللی گیتار بود که برای نواختن حضور آندرس سگویا در کلاس‌های پیشرفته وی، در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی انتخاب شد. وی نخستین نوازنده زن در جهان است که در رشته اجرای گیتار کلاسیک به درجه دکترا دست یافت.

داستان علاقه لی لی به گیتار هم مانند بسیاری از نوازندگان بزرگ از یک لحظه و یک دیدار آغاز شد. ۱۰ ساله بود که نوازندگی یکی از اقوامش را از نزدیک مشاهده کرد و دل‌باخته این ساز شد. پس از اتمام دوره متوسطه و در سال ۱۳۵۵ به آمریکا رفت و تحصیل در رشته موسیقی و در زمینه گیتار را ادامه داد.

افشار مدرک لیسانس را از «کنسرواتوار موسیقی بوستون» و کارشناسی ارشد موسیقی در رشته نوازندگی گیتار کلاسیک را از «کنسرواتوار موسیقی نیوانگلند» گرفت. پس از آن توانست دوره دکتری را زیر نظر «بروس هلزمن» در دانشگاه ایالتی فلوریدا به پایان برساند. او همچنین استاد موسیقی در دانشگاه «مفیس» آمریکا بود که در سال ۲۰۰۰ به عنوان استاد برجسته

اولین سند الکترونیکی ازدواج صادر شد



اولین سند الکترونیکی ازدواج صادر شد که خروجی این سند به صورت کاغذ A ۴ تک برگی بوده و دارای کد شناسه یکتا است.

دفاتر ازدواج و طلاق در گذشته برای ثبت ازدواج یا طلاق مشخصات و مدارک را در دفاتری کاغذی و سنتی ثبت می کردند. اما به مرور زمان به دلیل مشکلات و ایراداتی که ثبت سنتی داشت سردفتران ملزم شدند تا مشخصات طرفین و ثبت واقعه ازدواج یا طلاق را در دفاتری الکترونیک انجام دهند و اقدام به اخذ اثر انگشت و امضای دیجیتال از زوجین کنند و در نهایت پس از ثبت الکترونیک ازدواج، سندی کاغذی در اختیار آن‌ها قرار می گرفت. در راستای تسهیل در امور مردم، دسترسی آسان و جلوگیری از جعل این اسناد امروز اولین سند الکترونیکی ازدواج صادر شد بدین صورت که پس از ثبت ازدواج در دفاتر ازدواج، فایل یا لینکی در اختیار زوجین قرار می گیرد که با مراجعه به آن، محتوای سند ازدواج قابل رویت است.

سید صادق سعادتیان در حاشیه صدور اولین سند الکترونیکی ازدواج برای دو زوج جوان اظهار کرد: هدف از برنامه تحولی قوه قضاییه در بخش صدور سند الکترونیکی ازدواج تسهیل خدمات و ارائه خدمات صحیح به مردم است. سازمان ثبت اسناد و املاک کشور فرایند ثبت ازدواج را از حالت سنتی به الکترونیکی تبدیل کرده است.

وی افزود: در راستای برنامه‌های تحولی قوه قضاییه و دستور رئیس سازمان ثبت اسناد همچنین به مناسبت میلاد امام حسن عسکری (ع) ۲ آبان ماه ۱۴۰۲ بخشنامه حذف دفترچه‌های ازدواج در سراسر کشور صادر و امروز ۳ آبان ماه ۱۴۰۲ این طرح در ۲ هزار و ۵۰۰ دفتر ازدواج رسمی سراسر کشور به صورت همزمان عملیاتی شد.

معاون امور اسناد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: اولین سند الکترونیکی ازدواج با در نظر گرفتن باگ‌های نرم افزاری مربوطه طراحی شده است و امروز اولین سند ازدواج الکترونیک صادر و به یک زوج ایرانی تحول داده شد.

وی با اشاره به سیاست پیشروی سازمان ثبت اسناد برای الکترونیکی کردن اسناد ادامه داد: الکترونیکی شدن سند ازدواج به جهت اینکه دفترچه‌های ازدواج دارای آسیب‌ها و مشکلاتی بوده، عملیاتی شده است. یکی از مشکلات مربوط به چاپ دفترچه‌های ازدواج است، زیرا این دفترچه‌ها با اوراق و کاغذهای خاصی در چاپخانه دولتی چاپ می‌شوند. همچنین خرید کاغذ و انتقال این دفترچه‌ها به ۲ هزار و ۵۰۰ دفتر ازدواج در سراسر کشور مشکلاتی به همراه دارد و بعضاً احتمال فقدان، سرقت، جعل و سوء استفاده از آن‌ها وجود دارد.

معاون امور اسناد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: با حذف فیزیکی دفترچه ازدواج معضل جعل به صفر می‌رسد و دیگر در سندهای ازدواج اشتباه قلمی مخصوصاً در بخش‌های صدق و مشخصات زوجین نخواهیم داشت.

سعادتیان اظهار کرد: با الکترونیکی کردن سامانه ثبت ازدواج از تخلفات انتظامی و احتمالی سردفتران پیشگیری می‌شود و سلامت اداری نیز در این بخش ارتقا پیدا می‌کند؛ همچنین با حذف دفترچه‌های ازدواج ورودی پرونده‌های جعل در بخش دفترچه‌های ازدواج حذف می‌شود.

ثبتي در حاشیه صدور اولین سند الکترونیکی ازدواج برای یک زوج جوان اظهار کرد: امروز اتفاق مهم صدور اولین سند الکترونیکی ازدواج در کشور پس از تلاش‌های مجدانه سازمان ثبت اسناد و املاک کشور به نتیجه رسیده است.

وی افزود: با عملیاتی شدن صدور سند الکترونیکی ازدواج عملاً شاهد این هستیم که کاملاً هوشمند و به صورت مکانیزه اطلاعات اصحاب سند در سامانه ثبت من بارگذاری و درج می‌شود.

معاونت توسعه فن آوری و خدمات الکترونیک ثبتی اظهار کرد: زوجین می‌توانند با مراجعه به سامانه ثبت من اطلاعات مربوط به تصدیق اصالت سند ازدواج را ملاحظه کنند.

هاشمی اظهار کرد: برای صدور سند الکترونیکی ازدواج از اصحاب سند اثر انگشت را دریافت می‌کنیم و این اثر انگشت را به صورت برخط از طریق سازمان ثبت احوال بررسی می‌کنیم تا احراز هویت کامل شود و نهایتاً سند شکل می‌گیرد. این امر باعث می‌شود اطلاعات کسانی که برای آن‌ها سند نکاحی تنظیم می‌شود به صورت کاملاً هوشمند و بدون اعمال سلیقه درج شود و از هرگونه تغییر و جعل جلوگیری می‌شود.

معاونت توسعه فن آوری و خدمات الکترونیک ثبتی بیان کرد: از امروز نیز عملاً حذف اوراق بهادار در دستور کار قرار می‌گیرد چرا که اوراق بهادار به لحاظ تولید، توزیع و نگهداری چالش‌هایی دارد.

وی ادامه داد: اجرای این طرح موجب تسهیل در امور مردم، صرفه‌جویی در هزینه‌ها، در دسترس بودن و یکسان بودن فرمت‌های سند ازدواج، کاهش تخلفات انتظامی و از انواع جعل در سندهای ازدواج نیز پیشگیری می‌شود.

معاون امور اسناد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: خروجی سند الکترونیکی ازدواج در ابعاد کاغذ A ۴ و تک برگی بوده و دارای کد شناسه یکتا است. زوجین می‌توانند با مراجعه به سامانه ثبت من بر اساس کد ملی و شناسه یکتا به اطلاعات و مشخصات مندرج در سند الکترونیکی ازدواج دسترسی داشته باشند. همچنین دستگاه‌هایی که در مواقع نیاز می‌خواهند اصالت این سندها را احراز کنند می‌توانند متن سند را ملاحظه و صحت آن را احراز کنند.

وی درباره نحوه دریافت تسهیلات بانکی از طریق سند الکترونیکی ازدواج گفت: مکاتبه و بخشنامه با بانک مرکزی صورت خواهد گرفت و از تاریخ ۳ آبان ماه ۱۴۰۲ ارائه سند ازدواج برای اخذ وام ازدواج ممنوع است و بانک‌ها باید برای احراز اصالت اسناد ازدواج الکترونیکی به سامانه ثبت من مراجعه کنند و دیگر ضرورتی برای حمل دفترچه ازدواج وجود ندارد.

حذف اوراق بهادار در دستور کار سازمان ثبت اسناد و املاک کشور قرار گرفت همچنین ستار هاشمی معاونت توسعه فن آوری و خدمات الکترونیک

حدود ۳۲ هزار متقاضی در سامانه فرزندخواندگی ثبت نام کردند



معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور گفت: با اشاره به راه اندازی سامانه فرزندخواندگی بهزیستی از سال ۱۳۹۹ گفت: از ابتدای راه اندازی این سامانه تا به امروز ۳۱ هزار و ۹۲۳ هزار متقاضی فرزندخواندگی در این سامانه ثبت نام کرده‌اند.

مهری سادات موسوی روز سه شنبه درباره آخرین وضعیت متقاضیان فرزندخواندگی در بهزیستی اظهار داشت: از حدود ۳۲ هزار متقاضی ثبت شده، ۵۶ درصد متقاضی فرزند دختر، ۲۱ درصد متقاضی فرزند پسر و بقیه خواهان هر دو بوده‌اند.

وی با بیان اینکه اکنون هشت هزار خانواده متقاضی در انتظار دریافت سرپرستی فرزند هستند، خاطر نشان کرد: از مجموع تقاضاهای ثبت شده، پنج درصد متقاضیان درخواست فرزند بیمار و ۲ درصد متقاضیان درخواست فرزند دارای معلولیت را داشته‌اند.

موسوی، ساماندهی وضعیت مراقبت غیرقانونی کودکان، بهره مندی فرزندخوانده از حقوق پدران و مادران زیستی، توجه قانونگذار به نظرات تخصصی و کارشناسی قبل و حین فرزند پذیری، مشکلات و چالش‌های اخذ شناسنامه، فرهنگ سازی در خصوص پذیرش کودکان معلول و در سنین بالاتر از سن شیرخوارگی و یا ۲ و ۵ سال و فرهنگ سازی در زمینه عدم کتمان فرزند پذیری و راز موارد مهم اصلاح و بررسی در قانون فرزندخواندگی دانست.

معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ادامه داد: همچنین

بهزیستی کشور مراجعه کنند. قانونی در سال ۱۳۵۳ با محوریت مباحث قیمیت و فرزندخواندگی تصویب شد. در سال ۱۳۹۲ نیز این قانون دوباره با رفع موانع قانونی تصویب و ابلاغ شد.

در قانون قبلی سن فرزندخواندگی تا ۱۲ سال بود اما در قانون جدید تا ۱۶ سالگی افزایش یافته است. در قانون قبلی مرخصی دوره مراقبت برای مادر (فرزندخواندگی زیر ۳ سال) وجود نداشت اما در قانون جدید ۳ ماه مرخصی با حقوق در نظر گرفته شده است. در قانون قبلی مشاوره چندان قبل از سرپرستی وجود نداشت اما در قانون جدید دفتر مشاوره دینی توسط حوزه علمیه قم با همکاری بهزیستی مشاوره قبل از سرپرستی داده می‌شود.

در قانون قبلی امکان سپردن سه گروه از کودکان وجود داشت طفلی که جد پدری یا مادرش شناخته شده نبود (طفلی جد پدری یا مادرش در قید حیات نداشتند) کودکانی که به موسسه عام المنفعه سپرده شده و تا سه سال پدر و مادر و یا جد پدری او مراجعه نکنند اما در قانون جدید علاوه بر سه گروه قبلی ۲ گروه دیگر اضافه شدند: افرادی که سرپرستی آنان به بهزیستی سپرده شدند و تا دو سال پدر و مادر یا جد پدری او مراجعه نکنند و افرادی که سرپرستی آنان به بهزیستی سپرده شدند و هیچ یک از پدر مادر و یا جد پدری و وصی منصوب صلاحیت سرپرستی را نداشته باشد.

موضوع راهکارهای ایجاد محرمیت و پیگیری موضوع در جلسات برگزار شده با حوزه علمیه و دفاتر مراجع عظام و طولانی بودن فرآیند اعطای مجوز قضایی از دیگر موارد قابل بررسی در این قانون است.

متقاضیان فرزندخواندگی می‌توانند به سامانه فرزندخواندگی سازمان

غمگین هستید یا افسرده؛ تفاوت آن را می دانید؟

گزارش: ایرنا



کنترل تمام ابعاد افسردگی امکان پذیر است؟

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: اگر به طور مرتب درباره موضوعات منفی بگوییم، در حال ایجاد یک محیط روانی مرتبط با افسردگی هستیم، از سوی دیگر، مثبت اندیشی باعث ایجاد احساسات مثبت می شود و در حالی که کنترل همه جنبه های افسردگی امکان پذیر نیست، این یکی از جنبه های است که ما بر آن قدرت داریم.

گلستانی تاکید کرد: ممکن است پزشک تغییراتی را در شیوه زندگی به شما توصیه کند که می تواند شما در مقابله با علامت ها کمک کند، انجام کارهایی مانند ورزش منظم، رژیم غذایی سالم، خواب کافی و ارتباط با عزیزان می تواند به شما در مدیریت شرایط کمک کند.

احساسات خود را انکار نکنید

متخصص روانپزشکی دانشگاه توصیه کرد: در بحران ها، تروما و یا سوگ عزیزان به خودتان اجازه غمگین بودن بدهید انکار چنین احساساتی ممکن است بیشتر شما را تحت فشار قرار دهد، اگر احساس غم و ناراحتی دارید، هرگز مقاومت نکنید.

وی ادامه داد: درباره احساسات خود فکر کنید یا آنها را بنویسید، مثلا آیا به دلیل از دست دادن یا یک اتفاق ناخوشایند ناراحت هستید؟ به طور معمول کشف علت غم و اندوه ساده نیست، اما درک دلیل غمگینی و بررسی آن احساسات می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

قدم زدن در هوای تازه، تماس با دوستان نزدیک و یا اعضای خانواده و کمی خلوت توصیه دیگر دکتر گلستانی برای بهبود شرایط است.

با خودتان مهربانتر باشید

وی به افرادی که شرایط تلخی از غم و اندوه را تجربه می کنند، گفت: با خودتان کمی مهربان تر باشید، این کار ممکن است شامل یک حمام کردن، مطالعه کتاب، مشاهده یک کمدی مورد علاقه، چرت زدن یا خوردن غذای محبوبتان باشد.

گلستانی ادامه داد: به یاد داشته باشید که غم و اندوه می تواند ناشی از تغییری باشد که انتظارش را نداشتید یا می تواند نشان دهنده نیاز به تغییر در زندگی شما باشد، تغییر معمولاً استرس زا، اما برای رشد ضروری است، اگر به دلیل نیاز به تغییر چیزی ناراحت هستید، به مراحل فکر کنید که می توانید برای شادتر کردن زندگی خود تغییر دهید.

غم و اندوه معمولی در بیشتر اوقات موقتی است

به گفته این متخصص روانپزشکی دانشگاه یافتن راه هایی برای غلبه بر غم و اندوه یا افسردگی می تواند شما را به حالت عادی بازگرداند، در حالی که غم و اندوه معمولی در بیشتر اوقات موقتی است و اغلب با اصلاح سبک زندگی قابل تسکین است.

گلستانی خاطرنشان کرد: اگر علامت های غم یا افسردگی شما بیش از دو هفته طول بکشد، باید با پزشک خود مشورت کنید و از درمان های حمایتی برای بهبود اوضاع استفاده کنید.

چه زمانی از پزشک کمک بگیریم؟

وی خاطرنشان کرد: اگر برخی (یا چند مورد) از علامت های بالا را تجربه کردید بدانید، تنها نیستید، چنانچه بیش از چند هفته است که نشانه های غم و اندوه یا افسردگی را تجربه کرده اید، برای تعیین علت و اقداماتی که می توانید در مورد آن انجام دهید، با پزشک خود تماس بگیرید، گاهی اوقات احساس افسردگی نتیجه ابتلا به اختلالات مربوط به روان نیست.

گلستانی توضیح داد: برای مثال، ممکن است یک وضعیت پزشکی مانند کم کاری تیروئید باشد که می تواند باعث علامت افسردگی شود، هنگامی که پزشک شما علل بالقوه پزشکی را رد کرد، می تواند گزینه های دیگری را برای افسردگی شما ارائه دهد یا شما را به روانپزشک یا درمانگری ارجاع دهد که می تواند به شما کمک کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه متخصصان از تعدادی تکنیک برای تعیین اینکه آیا آنچه شما احساس می کنید غم و اندوه یا افسردگی طبیعی است استفاده می کنند، ادامه داد: این تکنیک ها معمولاً شامل پرسیدن سوال یا تکمیل پرسشنامه در مورد نوع علامت هایی است که تجربه می کنید، مدت زمانی است که آنها را احساس کرده اید و شدت آنها چقدر است، پزشک شما همچنین می خواهد در مورد زندگی شما و تاثیری که این نشانه ها بر توانایی شما برای عملکرد در خانه، محل کار، دانشگاه یا مدرسه داشته اید بیشتر بداند.

اگر دارویی مصرف می کنید، پزشک را مطلع کنید

متخصص روانپزشکی دانشگاه با بیان اینکه پزشک شما همچنین ممکن است یک معاینه فیزیکی انجام دهد تاکید کرد: به خاطر داشته باشید که در مورد هر دارو یا مکملی که مصرف می کنید به پزشک خود اطلاع دهید زیرا برخی داروها نیز می توانند احساس افسردگی را تشدید کنند.

وی با اشاره به اینکه تعدادی از عوامل می توانند در ایجاد افسردگی نقش داشته باشند، ادامه داد: برخی از عوامل خطر افسردگی عبارتند از سابقه خانوادگی بیماری روانی، مصرف مواد مخدر، سابقه ابتلا به سایر اختلالات روان، سیستم حمایت اجتماعی ضعیف، تجربه یک تروما، شرایط سلامت مزمن، عزت نفس ضعیف، رویدادهای استرس زای زندگی، ترومای دوران کودکی می تواند از عوامل زمینه ساز افسردگی باشد.

گلستانی درباره درمان های افسردگی متداول افسردگی توضیح داد: افسردگی معمولاً با استفاده از داروهایی به نام داروهای ضد افسردگی یا از طریق روان درمانی درمان می شود، معمولاً بهترین رویکرد درمانی ترکیبی از دارو درمانی و روان درمانی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: شناخت درمانی، درمانی مفید برای مبتلایان به افسردگی است، این نوع درمان به افراد می آموزد که فکرات منفی خود را در نظر بگیرند و الگوهای مثبت تری را جایگزین آن کنند، این مفید است زیرا افکار ما و آنچه به خود می گوئیم بر روحیه و انگیزه ما تأثیر می گذارد.

غم یک واکنش طبیعی در برابر رویدادهای ناگوار و یا قرار گرفتن در شرایط دشوار است که هر فردی آن را در طول زندگی اش تجربه می کند اما برخی آن را با افسردگی که یکی از اختلالات روانی شناخته می شود، اشتباه می گیرند؛ حال پرسش این است که چطور بین احساس غمگینی با افسردگی تمایز قائل شویم.

انسان در طول زندگی خود احساسات و عواطف متعددی را تجربه می کند؛ از احساس خوشبختی و شادی در زمانی که به خواسته های مورد انتظارش دست یافته تا افسردگی و اندوه در شرایطی که اوضاع زندگی بر وفق مرادش نیست.

برخلاف افسردگی که پایدار و طولانی است، علامت غم و اندوه موقتی و گذرا بودن آن است؛ با این حال، غم و اندوه در صورتی که تداوم یابد، می تواند به یک معضل روحی طولانی مدت تبدیل شود. متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره توضیحاتی درباره تفاوت های غم و اندوه با افسردگی، گفت: برخلاف افسردگی که پایدار و طولانی تر است، غم و اندوه موقتی و گذراست.

دکتر مهدیه گلستانی اظهار داشت: توانایی تشخیص تفاوت بین غم و اندوه عادی و افسردگی ممکن است شما را تشویق کند که دست به کار شوید و به دنبال منابعی برای بهبود خلق و خوی خود باشید. وی افزود: غم و اندوه یک حالت عاطفی است که با احساس ناراحتی و خلق و خوی بد مشخص می شود و یکی از احساسات اساسی انسان به حساب می آید؛ این احساس یک واکنش طبیعی به موقعیت هایی است که ناراحت کننده، دردناک یا ناامید کننده هستند، گاهی اوقات این احساساتی می توانند شدیدتر باشند، در حالی که در موارد دیگر ممکن است، نسبتاً خفیف درک شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه اگر از علامت های تبدیل غم و اندوه به افسردگی آگاه باشید و چنانچه متوجه شدید این نشانه ها به مدت دو هفته یا بیشتر بر زندگی شما تأثیر داشته باید کمک حرفه ای بگیرید، به علامت های افسردگی اشاره کرد.

این متخصص دانشگاه گفت: حالت غمگین، مضطرب یا به اصطلاح خالی بودن مداوم، احساس ناامیدی یا بدبینی، احساس گناه، بی ارزشی و درماندگی، از دست دادن علاقه یا لذت به سرگرمی ها و فعالیت هایی که زمانی از آنها لذت می بردید، از جمله رابطه جنسی، کاهش انرژی، خستگی، مشکل در تمرکز، بی خوابی، بیدار شدن صبح زود یا پر خوابی، از دست دادن اشتها، کاهش وزن و یا پر خوری و یا افزایش وزن، افکار مرگ یا خودکشی حتی اقدام به خودکشی، بی قراری و تحریک پذیری، علامت های فیزیکی مداوم که به درمان پاسخ نمی دهند مانند سردرد، اختلالات گوارشی و درد مزمن اگر اینها را تجربه کردید، ممکن است تمایل داشته باشید که فقط «آن را سخت کنید» و صبر کنید تا از بین برود، با این حال، هر چه زودتر این علائم را تشخیص دهید، زودتر می توانید کمک بگیرید و وضعیت خود را تغییر دهید.

اولین زن فضانورد اماراتی برای اعزام به ماموریت فضایی آماده می شود

گزارش : ایسنا



«محمد الملا» و «نورا المطروشی» فضانوردان اماراتی، سال آینده پس از فارغ التحصیلی برای ماموریت های فضایی آماده خواهند شد.

«شیخ حمدان بن محمد» (Sheikh Hamdan bin Mohammed) ولیعهد دبی طی جلسه ای در «مرکز فضایی محمد بن راشد» (MBRSC) گفت که «محمد الملا» (Mohammed Al Mulla) و «نورا المطروشی» (Nora Al Matrooshi) فضانوردان اماراتی، پس از فارغ التحصیلی در سال ۲۰۲۴ آماده آغاز ماموریت های فضایی دنباله دار خواهند بود.

شیخ حمدان در این جلسه از برنامه های جاه طلبانه اکتشاف فضایی امارات صحبت کرد و گفت: مرحله بعدی سفر ما همراه با سرمایه گذاری های فضایی پیشگامانه امارات خواهد بود. هدف ما این است که در شکل دادن به آینده اکتشافات فضایی، نقش اساسی داشته باشیم. ما به دنبال ارتقای جایگاه امارات در صنعت فضایی جهان با پروژه های استثنایی هستیم که منافع پایداری را برای بشریت به همراه خواهند داشت.

ماه گذشته، «سلطان النبیادی» (Sultan Al Neyadi) فضانورد اماراتی پس از گذراندن شش ماه در «ایستگاه فضایی بین المللی» به زمین بازگشت. امارات برای برداشتن گام های بعدی در برنامه فضایی خود وقت تلف نمی کند. الملا خلیبان سابق بالگرد پلیس دبی و المطروشی مهندس و اولین فضانورد زن اماراتی، در سال ۲۰۲۱ و پیش از اعزام برای آموزش دیدن در ناسا، برای عضویت در نیروهای مسلح امارات انتخاب شدند. شیخ حمدان در حساب کاربری ایکس خود نوشت: محمد الملا و نورا المطروشی در سال ۲۰۲۴ ماموریت های فضایی پیشرو را آغاز خواهند کرد.

حمدان ادامه داد: سال آینده، ماهواره «MBZ-Sat» را که پیشرفته ترین ماهواره جهان عرب تا به امروز است، پرتاب خواهیم کرد. پروژه «ماه نورد راشد ۲» (Rashid Rover ۲) همچنان ادامه خواهد داشت زیرا عزم ما برای کاوش در ماه به جای خود باقی است. سفر ما به تازگی آغاز شده است و بهترین ها هنوز در راه هستند.

در جلسه هیئت مدیره مرکز فضایی محمد بن راشد، شیخ حمدان در جریان پروژه های آتی این مرکز قرار گرفت. وی افزود: در مرحله بعدی ماجراجویی خود قرار است پروژه های استثنایی را اجرا کنیم که افق های جدیدی را به روی اکتشافات فضایی باز خواهند کرد. بخش فضایی امارات متحده عربی که به سرعت در حال پیشرفت است، با اقتباس از تخصص، دانش و مشارکت های راهبردی غنی که ما از طریق ابتکارات و ماموریت های منحصر به فرد به دست آورده ایم، آماده می شود تا به یک مشارکت کننده جهانی مهم در این زمینه تبدیل گردد.

حمدان ادامه داد: مرکز فضایی محمد بن راشد، یک مشارکت کننده اساسی در برنامه فضایی امارات متحده عربی است و ما همچنان متعهد به ارتقای جایگاه این کشور به عنوان یک عنصر کلیدی در شکل دادن به آینده اکتشافات فضایی هستیم. هدف ما کشف کردن داده های جدید و به دست آوردن دانش و بینش هایی است که نه تنها برای ملت ما، بلکه برای منطقه و جامعه جهانی نیز سود خواهند داشت. امارات متحده عربی، استانداردهای بالایی را برای برتری فضایی تعیین کرده است و به راه اندازی ماموریت های بلند پروازانه ادامه خواهد داد.

پروژه «ابتکار میزبانی بار ماهواره» نیز در این نشست مورد بحث و بررسی قرار گرفت. این ابتکار، تلاش مشترک مرکز فضایی محمد بن راشد و «دفتر امور فضایی سازمان ملل» است که با هدف ترویج علم و فناوری فضایی در کشورهای در حال توسعه انجام می شود.

«حمد المنصوری» (Hamad Al Mansoori) رئیس مرکز فضایی محمد بن راشد گفت: ما به تقویت نقش امارات در اکتشافات فضایی ادامه خواهیم داد. ما با ارتقای راهبردی قابلیت های خود و آماده شدن برای آینده، با صحنه فضایی در حال تکامل همگام خواهیم بود. در مرکز فضایی محمد بن راشد، ما نه تنها به دنبال پرورش نوآوری و استعداد امارات متحده عربی هستیم، بلکه یک پلتفرم جهانی را برای منتشر کردن دانش، تخصص و داده ها به منظور ساختن آینده فضا ایجاد می کنیم.

پدر و مادرها حتما دوره‌های فرزندپروری را از زمان بارداری مادر بگذرانند



عضو انجمن روانپزشکان ایران شیوع اختلالات روانپزشکی در جوامع را ۲۴ تا ۲۵ درصد اعلام کرد و گفت: این عدد در برخی جوامع کمتر و در برخی دیگر بیشتر است اما پراکندگی آن در سطح جهان تقریباً یکسان است و در کشورهای پیشرفته و غیرپیشرفته هم تفاوت فاحشی ندارد؛ این در حالیست که مهمترین اصل نحوه پرداختن به این امر از دوران کودکی است. باید بدانیم هرگونه سرمایه‌گذاری روانی برای تربیت فرزندان از دوران کودکی آغاز و نتیجه آن ۱۰ تا ۲۰ سال دیگر در جامعه نمایان می‌شود.

«دکتر غلامرضا حاجتی»، عضو انجمن روانپزشکان ایران دوره کودکی را دوره‌ای خاص و حساس دانست که لازم است سرمایه‌گذاری‌ها برای تربیت فرزندان از همین دوره آغاز شود و گفت: بسیاری از اختلالاتی که در دوره بزرگسالان نمایان می‌شود به شرایط دوران کودکی باز می‌گردد.

وی اضافه کرد: یک بعد سلامت روان، بعد بیولوژیک و یا همان زیست‌شناسی است که در ژن‌ها وجود دارد و در زمان تولد با خودمان به این دنیا می‌آوریم. بعد دیگر نیز زندگی روانشناختی انسان است؛ از زمانی که انسان چشم باز می‌کند و به این دنیا می‌آید و حتی چندی پیش از تولد و هنگامی که در شکم مادر بوده و سیستم شنوایی آن در حال تکامل است، شکل می‌گیرد و این دوره همان زمانی است که باید سرمایه‌گذاری روانی به‌روی کودک آغاز شود و آموزش خانواده‌ها از همین جا می‌تواند کمک‌کننده آینده‌ساز باشد.

عضو انجمن روانپزشکان ایران در ادامه از والدین خواست تا در کلاس‌های دوران بارداری شرکت کنند تا آموزش‌های سلامت روان به آنها ارائه شود و همچنین بیان کرد: بدین ترتیب والدین می‌آموزند تا چگونه آرام باشند و استرس خود را کنترل کنند و یا چطور با مشکلات کنار بیایند، همین امر تاثیر بسزایی در سلامت روان کودک چه در ماه‌های آخر بارداری و چه زمانی که دنیا می‌آید، دارد.

حاجتی ضمن تاکید بر اینکه بچه‌ها از همان موقعی که متولد می‌شوند همچون ضبط صوت همه چیز را در ذهن و روان خود ضبط می‌کنند گفت: نوزاد زمانی که در شکم مادر است فقط می‌شنود اما بعد از تولد می‌تواند ببیند و ضبط کند ولی نمی‌تواند واکنش داشته باشد چون زبان ندارد اما از ۳ سالگی توانایی پاسخ دادن می‌یابد و واکنش دارد اما از دوران نوزادی همچون لوحی و تخته‌های سفید هر آنچه را که والدین بخواهند می‌توانند به‌روی ذهن آن‌ها بنویسند و آموزش دهند؛ لذا اگر کودکی استرس والدینش را ببیند، استرسی می‌شود و یا اگر تحت فشار روحی باشد در آینده شاهد آسیب‌های جدی شده و حتی

بعد آن‌ها را به خانواده خودش برمی‌گرداند لذا آموزش خانواده در دوران کودکی بسیار کمک‌کننده است؛ بنابراین توصیه می‌کنم پدر و مادرها حتما دوره‌های فرزندپروری و مهارت‌های زندگی را از زمان بارداری مادر بگذرانند که شامل چند دوره رشد کودک تا ۷ سالگی، اواخر کودکی تا ۱۲ سالگی و سپس دوران طوفان نوجوانی که ۱۲ تا ۱۸ سالگی و شخصیت فرد در انتهای این سن شکل می‌گیرد، است. وی افزود: با توجه به این موضوعات، دوران کودکی بستری بسیار مناسب برای سرمایه‌گذاری روانی افراد جامعه است. همچنین به سرمایه‌گذاری در حیطه آموزش‌های روانی نیاز داریم؛ مثلاً مهارت‌های فرزندپروری برای خانواده‌ها ویژه دوران کودکی و نوجوانی آموزش داده شود که همین امر می‌تواند از اختلالات روانی سال‌های بعد در سطح اول پیشگیری کند.

عضو انجمن روانپزشکان ایران تاکید کرد: اختلالات تکاملی در اوایل دوران کودکی بسیار بیشتر است مثل اتیسم که شایع است و یا شاهد اختلالات یادگیری و کاهش توجه در سن مدرسه هستیم که شیوع برخی از این اختلالات با توجه به شناخته‌شدن در سال‌های اخیر بیشتر شده است.

وی در پایان گفت: به طور کلی شیوع اختلالات روانپزشکی در جوامع ۲۴ - ۲۵ درصد است؛ این عدد در برخی جوامع کمتر و در برخی بیشتر است اما پراکندگی‌اش در سطح جهان تقریباً یکسان و چه در کشورهای پیشرفته و غیر پیشرفته هم تفاوت فاحشی با هم ندارند اما مهم پرداختن به این موضوعات است چرا که اگر امسال برای دوره کودکی سرمایه‌گذاری کنیم، نتیجه آن را ۱۰ - ۲۰ سال دیگر در جامعه خواهیم گرفت.

ثبت بیشترین نرخ باروری در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال / کاهش تعداد خانوارهای روستایی

جدیدترین آمارهای مرکز آمار ایران برگرفته از داده‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد که بیشترین نرخ باروری در ایران در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال با رقم ۹۷.۶ درصد است.

براساس آمارهای موجود وزارت بهداشت؛ به ازای هر هزار نفر، میزان نرخ باروری در سنین مختلف در کشور متفاوت است به گونه‌ای که بیشترین موارد باروری مربوط به گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال با ۹۷.۶ و کمترین آن به رده سنی ۴۵ تا ۴۹ سال مربوط است که در این رده سنی میزان باروری به عدد ۱.۴۵ رسیده است.

در شاخص‌های مربوط به باروری زنان در داده‌های آماری مرکز آمار ایران، میزان باروری کل به تفکیک ایران و ایرانی به ترتیب از ۲.۰۷ و ۲.۰۹ نفر در سال ۱۳۹۶ به ۱.۷۴ و ۱.۶۵ نفر در سال ۱۴۰۰ رسیده است. میزان باروری در سنین ۱۵ سال تا رده سنی ۴۹-۴۵ ساله روند متفاوتی دارد و در واقع میزان باروری کل عدد ۱.۷۴ مورد در هر هزار نفر را نشان می‌دهد.

گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ ساله ۸۲.۶ درصد، رده سنی ۳۰ تا ۳۴ سال هم ۷۸.۴ درصد و گروه سنی ۳۵ تا ۳۹ سال با ۴۵.۸ درصد بیشترین نرخ باروری را در این دوره به خود اختصاص داده‌اند، این آمارها نشان می‌دهد که همچنان گروه‌های سنی زیر ۳۵ سال بیشترین آمارها را در راستای نرخ باروری دارند. همچنین برای افزایش نرخ باروری در جامعه قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت از آبان سال ۱۴۰۰ به دستگاه‌هایی اجرایی ابلاغ شده و مشوق‌هایی برای خانواده‌ها در راستای فرزندآوری صورت گرفته که طبق برخی آمارهای وزارت بهداشت اکنون تمایل خانواده‌ها به داشتن فرزند سوم و حتی چهارم روند افزایشی داشته است.

صابر جباری مدیر اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز پیشتر از افزایش ۲.۵ درصدی فرزندآوری سوم و ۱۵ درصدی فرزند چهارم و بیشتر در کشور خبر داد و گفت: سیاست داشتن یک یا ۲ فرزند در جامعه تغییر یافته و روند تولد فرزندان سوم به بعد افزایشی بوده است.

کاهش تعداد خانوارها در روستاها

داده‌های آماری مرکز آمار همچنین نشان می‌دهد که تعداد خانوارها از سال ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۱ روند صعودی داشته است به طوری که از ۲۴ هزار و ۶۶۹ خانوار در سال ۱۳۹۶ به ۲۶ هزار و ۸۰۰ خانوار در سال ۱۴۰۱ رسیده است. البته در بعد خانوار شهری و روستایی تغییرات جدی صورت گرفته و روند

معکوسی را شاهد هستیم به گونه‌ای که تعداد خانوار شهری در این دوره از ۱۸ هزار و ۶۰۵ خانوار به ۲۰ هزار و ۸۰۳ خانوار و در نقاط روستایی از ۶ هزار و ۶۳ خانوار به پنج هزار و ۹۹۷ خانوار رسید که این آمارها نشان از کاهش تعداد خانوارهای روستایی در سال گذشته دارد.

رشد تعداد زنان سرپرست خانوار در سال گذشته



آمارهای بانوان سرپرست خانوار در سازمان بهزیستی به ۲۷۷ هزار و ۱۴۸ زن سرپرست خانوار و در کمیته امداد نیز به یک میلیون و ۲۷۰ هزار و ۱۹۵ نفر در سال گذشته رسیده است

با توجه به ارائه گزارش وضعیت اجتماعی و فرهنگی ایران توسط مرکز آمار، در بخش زنان و خانواده آمارهایی از تعداد زنان سرپرست خانوار مورد حمایت نهادهای حمایتی مانند سازمان بهزیستی و کمیته امداد ارائه شده که این آمارها هم نسبت به سال‌های گذشته روند افزایشی را نشان می‌دهد. اگرچه تعداد زنان سرپرست خانوار در ایران تا سال‌های گذشته بین سه تا ۳۵۰۰ زن سرپرست خانوار عنوان شده بود اما انسیه خزعلی معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری از وجود ۶ تا ۶۵۰۰ زن سرپرست خانوار در کشور خبر داد و گفت: باید از این زنان در بخش توانمندسازی به صورت ویژه حمایت شود. اگرچه دولت سیزدهم در این دوره تلاش‌های زیادی در ستاد ملی زن و خانواده به ویژه برای ضمانت تسهیلات اشتغالزایی آنان با تشکیل صندوق ضمانت تسهیلات این بانوان انجام داد اما همچنان این بانوان با جامعه آماری بیش از ۶ میلیون نفر نیازمند حمایت در بخش‌های اقتصادی و اشتغالزایی هستند.

چهار دوره تاثیرگذار زندگی بانوان کدام است؟

گزارش: ایرنا



کاوایانی با بیان اینکه در شش ماه اول زندگی تغذیه شیرخوار تنها با شیر مادر است، ادامه داد: تغذیه مادر به طور مستقیم با ترکیب شیر او مرتبط است، از این رو برنامه غذایی مادر باید به گونه‌ای باشد که ضمن تامین نیازهای مادر، انرژی و مواد مغذی مورد نیاز برای تولید شیر را تامین کند که مصرف آب و مایعات کافی توسط مادر هم بسیار مهم است.

وی با اشاره به اینکه از آنجایی که تولید شیر مستلزم صرف انرژی در بدن مادر است، توضیح داد: بخشی از چربی‌های ذخیره بدن مادر در دوران شیردهی صرف تولید شیر می‌شود و به این ترتیب به تناسب اندام مادر پس از زایمان کمک خواهد کرد.

وی با بیان اینکه خاتمه دوران باروری به طور معمول در میانسالی زنان رخ می‌دهد افزود: این امر در نتیجه تغییرات هورمون‌های جنسی مانند استروژن انجام می‌شود و باعث ایجاد تغییراتی در ترکیب بدن او می‌شود، یکی از این تغییرات، کاهش تراکم استخوان‌هاست که زمینه ساز بروز بیماری پوکی استخوان یا استئوپروز است، به همین جهت توجه به دریافت منابع غذایی کلسیم (شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن و مغزداغها)، قرارگیری در برابر نور خورشید، مصرف مواد غذایی غنی شده با ویتامین D و مکمل آن) و انجام فعالیت بدنی توصیه می‌شود.

کاوایانی ادامه داد: بعضی از مواد غذایی گیاهی مانند سویا و فرآورده‌های آن دارای ترکیباتی مشابه هورمون‌های جنسی زنانه هستند که به آن‌ها فیتواستروژن می‌گویند، به نظر می‌رسد مصرف این مواد غذایی در حد اعتدال می‌تواند برخی علامت‌های یائسگی را کاهش دهد، هرچند اثرات آن کاملاً اثبات نشده است.

کارشناس مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با بیان اینکه تاثیر دیگر کاهش استروژن، افزایش چربی‌های بد خون یا LDL-C و کاهش چربی‌های مفید خون یا HDL-C است که یک زن را در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان قرار می‌دهد اضافه کرد: برای حفظ سلامت و کاهش خطر بروز بیماری‌ها توصیه می‌شود زنان در برنامه غذایی روزانه خود از غلات کامل سیوس‌دار، میوه‌ها و سبزی‌های تازه، منابع پروتئینی کم‌چرب یا بدون چربی، شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن یا نوشیدنی‌های سویا استفاده کرده و همواره با داشتن فعالیت بدنی، وزن خود را در محدوده سلامت حفظ کنند.

گونه‌ای است که علاوه بر حفظ سلامت مادر، مواد مغذی مورد نیاز جنین نیز باید تامین شود تا این دوره به سلامت طی شود، البته این به معنی دو برابر شدن مواد غذایی مصرفی مادر از ابتدای بارداری نیست.

به حداقل رساندن مصرف قندهای ساده و مواد غذایی حاوی آن، پرهیز از مصرف نمک اضافی و مواد غذایی و تنقلات حاوی نمک، مصرف منابع فیبر غذایی مانند غلات سیوس‌دار، سبزی‌ها و میوه‌ها که به رفع مشکلاتی نظیر یبوست کمک می‌کند، نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات سالم مانند آبمیوه تازه طبیعی نیز از جمله مواردی بود که کارشناس مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور بر ضرورت استفاده از آن تاکید کرد.

وی با اشاره به اینکه یکی از مهمترین ویتامین‌های گروه B که در ساخت و تکمیل لوله عصبی جنین نقش دارد، اسید فولیک است اضافه کرد: از اصلی‌ترین منابع اسید فولیک می‌توان به سبزی‌های برگ‌سبز و کلم بروکلی اشاره کرد که باید در برنامه غذایی مادر گنجانده شود.

به گفته این کارشناس تغذیه یکی دیگر از مهمترین مواد معدنی ضروری برای رشد مغز جنین، "ید" است، وی ادامه داد: زنان باردار باید برای تامین ید کافی ماهی و غذاهای دریایی را در برنامه غذایی خود بگنجانند و ضمن پرهیز از زیاده‌روی در مصرف نمک، تنها از نمک تصفیه‌شده یددار استفاده کنند.

کارشناس مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور ادامه داد: زنان پیش از ورود به دوران بارداری بهتر است به وزن سالم برسند تا دچار مشکلات ناشی از آن نظیر دیابت بارداری نشوند.

کاوایانی در ادامه توضیحاتی درباره دوران شیردهی ارائه داد و افزود: ترکیب شیر هر مادری متناسب با نیازهای تغذیه‌ای نوزاد او است، برای مثال شیر مادری که نوزاد نارس به دنیا آورده دارای پروتئین بیشتری نسبت به شیر مادر نوزاد به موقع متولد شده است، زیرا او باید خارج از رحم کمبود رشد خود را جبران کند.

وی عنوان کرد: شیر مادر مواد ایمنی‌زا دارد که برای تقویت سیستم ایمنی نوزاد که به ویژه در چند روز اول تولد بسیار مهم است را داراست، از این رو برقراری تماس مادر و نوزاد در همان ساعت اول تولد و نوشیدن آغوز توسط نوزاد بسیار مهم است، ضمن اینکه شیر مادر به تنظیم فلور میکروبی دستگاه گوارش نوزاد کمک می‌کند.

سلامت زنان به عنوان نیمی از جامعه و نیروی مولدی که نسل آینده را از نظر جسمانی و روحی پرورش می‌دهند، بر هیچ کس پوشیده نیست؛ آنان در طول زندگی خود چهار دوره حیاتی را پشت سر می‌گذارند که تامین سلامت این قشر برای داشتن جامعه سالم ضروری است.

اهمیت سلامت زنان در ساختار جامعه سبب شده تا هفته‌ای به در ایران به این موضوع اختصاص یابد زیرا زنان در دوره‌های مختلف زندگی نیازهای متعددی دارند و محوریت آنان در خانواده اهمیت سلامت آنان را دوچندان می‌کند.

یکی از موضوعات مهم در تامین سلامت زنان، تغذیه صحیح و سالم آنان است؛ کارشناس مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور در این زمینه با تاکید بر اهمیت توجه ویژه به سلامت زنان و دختران، می‌گوید: تغذیه ناکافی و استفاده از سوخت‌های پخت و پز نایم، بار منفی بیشتری را بر سلامت زنان و دختران وارد می‌کند.

دکتر مینا کاویانی اظهار داشت: یکی از مهمترین عواملی که در تمامی دوران سلامت زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد تغذیه است، به طور مثال در دوران بلوغ و نوجوانی دختران توجه به دریافت میزان کافی آهن خصوصاً از منابع غذایی آهن با منشأ حیوانی نظیر انواع گوشت قرمز بسیار مهم است، ضمن اینکه در صورت لزوم باید از مکمل آهن طبق نظر پزشک استفاده شود.

وی با اشاره به اینکه برای رشد به ویژه رشد قدی نیاز به دریافت مقادیر کافی از مواد مغذی شامل پروتئین با کیفیت بالا، کربوهیدرات‌های سیوس‌دار، چربی‌های دارای اسیدهای چرب ضروری، مواد معدنی مانند کلسیم، روی و آهن و انواع ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E, K) و محلول در آب (ویتامین‌های گروه B و ویتامین C) است، ادامه داد: از طریق داشتن برنامه غذایی صحیح این مواد غذایی قابل تامین است.

وی با بیان اینکه با توجه به دوره بلوغ و تغییرات هورمونی، دختران نوجوان معمولاً دچار جوش‌های پوستی می‌شوند و شاید نگرانی‌هایی را از جهت زیبایی پیدا کنند، خاطرنشان کرد: باید گفت میوه‌ها و سبزی‌های تازه می‌توانند ضمن تامین ویتامین‌ها و مواد مورد نیاز، به تامین آب و شادابی پوست کمک کنند ضمن اینکه با داشتن فیبر غذایی از اضافه‌وزن و چاقی نیز پیشگیری می‌کنند.

کاوایانی با اشاره به اینکه دوران بارداری یکی از دوران‌هایی است که در آن بدن یک زن در شرایط استرس فیزیولوژیک قرار می‌گیرد، اضافه کرد: در این دوران نیازهای تغذیه‌ای زنان به

سین مثل ساره، میم مثل مادر!



ساره جوانمردی، نمادی از یک «مادر ایرانی» است؛ جسور و قدرتمند، محکم و تسلیم‌ناپذیر و در عین حال با قلبی بزرگ و آکنده از عشق.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری در مطلبی درخصوص حضور ساره جوانمردی، ورزشکار ایرانی در مسابقات پارآسیایی هانگژو و نوزاد ۳ ماهه‌اش روی سکوی قهرمانی که توجه بسیاری را به خود جلب کرد نوشت:

این داستان را باید از کجا شروع کرد؟ شاید از جایی در اعماق قلب؛ از آن تپش‌های قطع‌نشده‌ای که انگار هر دفعه چیزهای تازه‌ای را به یادمان می‌آورند. از لحظه شروع بازی‌های پارآسیایی، قاب‌های غرورآمیز پرشماری جلوی چشم‌هایمان رژه رفته‌اند؛ طلا پشت طلا؛ لبخند پشت لبخند. پرچمی که گوشه به گوشه هانگژو پرواز می‌کند و سرودی که هر بار در محل برگزاری بازی‌ها تکرار می‌شود. آنچه روی یک سکوی خاص تماشا کرده‌ایم اما شاید تبلور همه آن چیزهایی است که از ورزش می‌خواهیم؛ آن احساسات اصیل و دست‌نخورده، آن عشق تمام‌نشده‌ای به ایران، آن آغوش همیشگی برای فرزند، شمایل نابی است از یک مادر که مدال گرفت؛ از بس که توانا بود درخشید. از بس که مصمم بود.

پسر کوچک ساره جوانمردی، احتمالاً کم‌سن‌وسال‌ترین کسی است که روی سکوی قهرمانی بازی‌های آسیایی دیده شده و احتمالاً کوچک‌ترین برنده‌ای است که دنیا توانسته به چشم ببیند. مدال نقره را هم به گردن او انداخته‌اند؛ به پاس اراده‌ای که برای سال‌ها در میادین مختلف از مادرش دیده‌ایم؛ به پاس همه آن رنج‌ها، صبوری‌ها و اراده آهنینی که ترک برنداشته است. او نمادی از یک «مادر ایرانی» است؛ جسور و قدرتمند، محکم و تسلیم‌ناپذیر و در عین حال، با قلبی بزرگ و آکنده از عشق؛ با مراقبتی فداکارانه از فرزندها؛ با محبتی که در هیچ گنج‌های نمانده و همیشه سخاوتمندانه تقسیم شده است. با آغوشی که انگار، دنیا را به جای آرام‌تری تبدیل می‌کند.

محدودیت؛ این کلمه را با حرفوی خیالی ساخته‌اند. وقتی به ستاره‌های ایرانی در بازی‌های پارآسیایی نگاه می‌کنیم، بیشتر از همیشه می‌فهمیم که اراده، حد و مرزی ندارد، که بن‌بستی در کار نیست و همیشه می‌توان به جلو قدم برداشت و چقدر خوب که نقش زنان در مدال‌های رنگارنگ، حالا از همیشه پررنگ‌تر شده است؛ آنها که در طول سال و وقت روبرو شدن با تمرین‌های طاقت‌فرسا، کمتر دیده می‌شوند. آنها که سهمی از تیرهای درشت روزمره ندارند و لابه‌لای دعوای همیشگی فوتبال، گم می‌شوند

اما وقتش که از راه برسد، چنان قاب‌های باشکوهی می‌سازند که ندیدن‌شان، محال خواهد بود.

حالا همه از «ساره جوانمردی» حرف می‌زنند؛ از یک زن ایرانی؛ کسی که با فرزند کوچکش روی سکوی قهرمانی تیراندازی رفت و یکی از ماندگارترین لحظه‌های بازی‌های پارآسیایی را خلق کرد. اینجا، با یک نمایش طرف نبودیم. ساره برای ساختن چنین تصویری، فقط باید یک کار انجام می‌داد؛ کافی بود او، خودش باشد و دست به همان کاری بزند که احتمالاً خیلی از زنان ایرانی در همین موقعیت انجامش می‌دادند. ظاهراً هیچ چیز، سد راه رسیدن این ستاره به رؤیاهای بزرگش نمی‌شود. مادر بودن، انگیزه مضاعفی برای موفقیت شده و حجاب، انگیزه مضاعفی برای سخت تلاش کردن. ایران هم، یک انگیزه همیشگی برای کم‌ناوردن است؛ اسمی که شنیدنش، هنوز هم دروازه‌ها را به روی مجموعه‌ای از خاطرات مشترک باز می‌کند.

ساره، یکی از نوابغ ورزش ایران است؛ کسی که در ۲ دوره پارالمپیک، ۳ طلا گرفته و در مجموع، ۴ مدال از مهم‌ترین رقابتی دارد که می‌توانسته در آن شرکت کند. او ۵ بار قهرمان جهان شده و در مجموع ۸ بار در مسابقات جهانی روی سکوی برنده شده است. او ۳

بار، نفر اول جام جهانی شده و ۴ بار روی سکوی این مسابقات قرار داشته است. از ۲۰۱۴ به بعد، ساره همیشه برنده طلای بازی‌های آسیایی بوده و حالا این دوره هم، فقط یک پله پایین‌تر رفته است. نقره این ورزشکار در هانگژو، ششمین مدال او در بازی‌های پارآسیایی است که ساره را به یکی از موفق‌ترین ورزشکاران تاریخ ایران تبدیل می‌کند؛ کسی که حتی سابقه تبدیل‌شدن به بهترین ورزشکار ماه جهان را داشته، از همه موانع و همه چالش‌ها عبور کرده تا در این دوره با شایستگی محض، پرچم کاروان را به‌دست بگیرد و جلوتر از همه، در رژه افتتاحیه دیده شود.

این داستان را باید کجا تمام کرد؟ شاید جایی در گوشه‌های ذهن؛ آنجا که دستور نامیدنش صادر می‌شود؛ آنجا که راهی جز ادامه‌دادن وجود ندارد. لحظه خلق‌شده بین ساره و فرزندش، تأثیرگذارتر از خیلی فیلم‌هایی است که تا امروز در مورد زنان ساخته شده است؛ مادری که در هیاهوی یک رقابت سخت و بعد از بردن یک مدال مهم، مادرانگی را به هر چیز دیگری ترجیح می‌دهد و می‌گوید: «فرزندم، مدال اصلی من است!».

چند خبر کوتاه

است. در دفتر صنایع خلاق اخیراً با هماهنگی شورای نظارت بر اسباب بازی کمیسیون فنی نظارت بر واردات اسباب بازی هم تشکیل شده که اعضای این کمیسیون کالاهای ثبت سفارش شده را بررسی می‌کنند تا کالای بدون کیفیت یا کالای دارای مغایرت فرهنگی با جامعه ما داشته باشد وارد نشود و ضرر و زیانی هم شامل حال واردکننده نشود. معاون دفتر صنایع خلاق و ورزشی وزارت صمت در پاسخ به سوالی درباره احتمال همکاری با چین در حوزه تولید اسباب بازی، تصریح کرد: تلاش ما این است ابتدا تولیدکنندگان داخلی صرفاً در نمایشگاه‌های تخصصی حضور داشته باشند، در این صورت ممکن است قراردادهایی برای تولید مشترک نیز فراهم شود. چین هم در حوزه اسباب بازی برای همه کشورهای جهان مطابق کیفیتی که مصرف کننده درخواست کند، تولید می‌کنند.

حموله درباره سیاست‌های حمایتی از تولیدکنندگان اسباب بازی نیز گفت: وزارت صمت به دنبال این است صنعت اسباب بازی در شهرک تخصصی اسباب بازی رشد کند که در این زمینه پیگیری‌ها، مکاتبات و موافقت‌ها انجام شده و اگر محقق شود، اتفاق خوبی برای تولیدکنندگان است. اما تأکید می‌کنم کسانی می‌توانند از این حمایت‌ها استفاده کنند که در سامانه جامع تجارت کد نقش داشته باشند و خودشان را معرفی کرده باشند. در اصل یکی از راه‌های جلوگیری از تولید اسباب بازی کپی و زیرپله‌ای، شفاف شدن فضای تولید است.

پیش نویس بخش‌های مختلف صنعت سرگرمی و اسباب بازی دیده شده است و به زودی بعد از جمع‌بندی از این سند رونمایی خواهد شد. در این سند نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدهای این رشته فعالیت تخصصی و چشم‌انداز پنج ساله صنعت اسباب بازی دیده شده است. به گفته معاون دفتر صنایع خلاق و ورزشی وزارت صمت، افرادی که در سامانه جامع تجارت، به عنوان تولیدکننده اسباب بازی، کد نقش دارند و آمار تولید خود را در این سامانه اطلاع‌رسانی می‌کنند، می‌توانند از حمایت‌های دفتر صنایع خلاق در این حوزه بهره‌مند شوند. یکی از مشکلات صنعت اسباب بازی در کشور بحث آمار مصرف، تولید و صادرات است. البته آمارهایی وجود دارد، اما می‌توان گفت دقیق نیستند و نظرات متفاوت است. بنابراین مکاتباتی با مرکز آمار برای تهیه آمارهای دقیق انجام شده است.

حموله با بیان اینکه کیفیت تولید اسباب بازی نسبت به سال‌های قبل بیشتر شده و صادرات هم در این حوزه حتی به کشورهای اروپایی هم انجام می‌شود، گفت: به دنبال این هستیم با حمایت‌هایی که برای این صنعت در نظر داریم، فصل جدیدی برای تولید اسباب بازی آغاز شود. وی با بیان اینکه انجمن تولیدکنندگان اسباب بازی در حال تشکیل کمیته‌ای هستند تا شرکت‌هایی که کالای صادراتی دارند را معرفی کنند، گفت: واردات اسباب بازی از کشورهای مختلف انجام می‌شود، اما بیشترین واردات مانند اکثر کشورها از کشور چین

عرضه نمی‌شود و متقاضیان این شهر می‌توانند در شهرهای مشخص شده اطراف بندرعباس زمین خود را دریافت کنند.

کمالی تصریح کرد: خانواده‌هایی که شرایط یادشده را دارند نیاز به مراجعه به اداره کل راه و شهرسازی نداشته و می‌توانند به سامانه جامع طرح‌های حمایتی مسکن به آدرس <https://saman.mrud.ir> مراجعه کرده و ثبت‌نام کنند.

برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی شهرک تخصصی صنعت اسباب بازی

معاون دفتر صنایع خلاق و ورزشی وزارت صمت گفت: وزارت صمت به دنبال این است صنعت اسباب بازی در شهرک تخصصی اسباب بازی رشد کند که در این زمینه پیگیری‌ها، مکاتبات و موافقت‌ها انجام شده و اگر محقق شود اتفاق خوبی برای تولیدکنندگان است.

محسن حموله، با بیان اینکه دفتر صنایع خلاق و ورزشی از سال ۱۴۰۰ در وزارت صنعت، معدن و تجارت تشکیل شده است، گفت: هشت رشته فعالیت از جمله اسباب بازی در این دفتر مشخص شدند و تولید، بازار، تجارت و بحث‌های مربوط به فناوری و کسب و کار این رشته‌ها از سوی کارشناسان دفتر رصد و هدایت می‌شود. وی با بیان اینکه در این مدت اقداماتی با برگزاری جلسات با افراد متخصص و کارشناسان در این صنعت انجام شده تا بتوانیم برای این صنعت پیش‌نویس سند راهبردی اسباب بازی را آماده کنیم، اظهار کرد: در این

مدیرکل راه و شهرسازی هرمزگان: بیش از سه هزار خانوار در استان زمین رایگان دریافت کردند

مدیرکل راه و شهرسازی هرمزگان با اشاره به اینکه هشت هزار نفر در این استان متقاضی دریافت زمین در قالب طرح جوانی جمعیت هستند، گفت: در حال حاضر زمین رایگان به سه هزار و ۱۵۰ خانوار مشمول این طرح واگذار شده است.

«عباس کمالی»، مدیرکل راه و شهرسازی هرمزگان روز جمعه گفت: پرونده سایر متقاضیان طرح جوانی جمعیت هرمزگان نیز در حال بررسی است.

وی بیان کرد: افرادی که تاریخ تولد فرزند سوم یا بیشتر آن‌ها بعد از ۲۴ آبان ۱۴۰۰ است، می‌توانند با مراجعه به سامانه سمن از امکانات دولتی استفاده کنند.

مدیرکل راه و شهرسازی هرمزگان ادامه داد: در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، خانواده‌هایی که حداقل چهار فرزند آن‌ها متولد اول فروردین ۱۳۸۲ و به بعد است می‌توانند از قانون جوانی جمعیت استفاده کنند.

کمالی اضافه کرد: متقاضیان قانون جوانی جمعیت علاوه بر دریافت زمین ۲۰۰ متری رایگان، برای ساخت آن نیز می‌توانند از تسهیلات پرداختی نهضت ملی مسکن استفاده کنند.

وی افزود: بر اساس قانون در شهرهای بالای ۵۰۰ هزار نفر همچون بندرعباس زمین برای قانون جوانی جمعیت

با سرآشیز = پای سیب زمینی

با بادمجان و قارچ



پای سیب زمینی با بادمجان و قارچ یکی از غذاهای خوشمزه ای است که به راحتی می‌توانید آن را در خانه تهیه آماده کنید. طرز تهیه پای سیب زمینی بدون گوشت، چندین نوع رسیبی و فرمول دارد که در لیست غذای بدون گوشت و مرغ قرار دارند. توضیح این نکته ضروری است که برای پخت این نوع از غذا نیاز به فر داریم.

مواد لازم پای سیب زمینی با بادمجان و قارچ

مواد لازم	مقدار
سیب زمینی	۱ کیلو
تخم مرغ	۲ عدد
پودر سیر و زردچوبه	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
مواد لازم برای رویه	
مواد لازم	مقدار
قارچ	۲۰۰ گرم
بادمجان متوسط	۳ عدد
زرشک	به میزان دلخواه
پیاز	۱ عدد کوچک
پنیر پیتزا	در صورت تمایل
روغن	به مقدار لازم
زردچوبه، نمک و فلفل	به مقدار لازم

برای تهیه این غذای بدون گوشت و مرغ، ابتدا باید یک عدد پیاز کوچک را سرخ کنید. زمانی که پیاز کمی نرم شد قارچ‌هایتان را بشورید و به یک اندازه خرد کنید و در یک تابه آن را هم بزنیید تا کاملا سرخ شود.

سپس بادمجان‌هایتان را پوست بگیرید و مربع مربع خرد کنید، سعی کنید مربع‌هایتان بزرگ نباشد. در ادامه بادمجان‌هایتان را نیز به قارچ‌ها اضافه کنید و تفت دهید تا هر دو کاملا سرخ شوند.

سپس نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و تفت دهید تا کاملا ادویه‌ها به خورد مواد بروند. بعد از اینکه ادویه‌ها کاملا به خورد مواد رفت به مقدار دلخواهتان زرشک بشورید و به موادتان اضافه کنید و ترکیب کنید.

مواد میانی پای سیب زمینی و قارچ شما حاضر است، حال به سراغ

سیب زمینی‌ها بروید.

به میزان گفته شده سیب زمینی بشورید و در یک قابلمه پر آب بپزید، پس از اینکه سیب زمینی‌های شما کاملا پخت، آنها را پوست بگیرید و با کمک یک پوره کن یا قاشق آنها را در یک ظرف له کنید.

حالا در این مرحله دو عدد تخم مرغ و ادویه‌های گفته شده در مواد لازم پای سیب زمینی با بادمجان را به آن اضافه کنید و مجدد له کنید تا کاملا مواد جذب یکدیگر شوند.

حالا نوبت انتخاب قالب است؛ قالب شما می‌تواند هم تک نفره باشد و هم بزرگ. ظرفتان را با اسپری روغن چرب کنید سپس مقدار کمی از مایه سیب زمینی درون آن بریزید و با کمک یک قاشق آن را صاف کنید توجه داشته باشید که دیواره‌های ظرف فقط باید سیب زمینی

باشد.

بدین منظور می‌توانید ظرف را پر از سیب زمینی کنید و آن را با قاشق صاف کنید سپس وسط آن را مقداری خالی کنید و از مواد میانی تان بریزید سپس روی مواد به مقدار دلخواه پنیر پیتزا بریزید. سپس روی مواد را کمی سیب زمینی بریزید و مواد را بپوشانید، می‌توانید دوباره کمی پنیر پیتزا روی سیب زمینی بریزید.

به همین ترتیب قالب‌هایتان را پر کنید و در آخر قالب‌ها را درون فر گرم شده در دمای ۱۸۰ درجه بگذارید و اجازه دهید پای سیب زمینی‌ها، حدود ۲۰ دقیقه داخل فر بماند. بعد از ۲۰ دقیقه اجازه دهید کمی خنک شود سپس قالب‌ها را درون ظرفی که می‌خواهید سرو کنید برگردانید و با کمک کمی جعفری و گوجه تزئین کنید.

خواص بی نظیر انار شیرین بر سلامتی

اکرم(ص) می‌فرماید: «انار بخورید، هر دانه‌ای از انار که در معده قرار می‌گیرد، موجب نورانیت دل و لالی یا دوری برای چهل روز شیطان می‌شود». (عیون اخبارالرضا (ع)، جلد ۲) امام رضاع(ع) انار را میوه‌ای برای آوردن فرزندان سالم توصیه می‌کند و می‌فرماید: «انار فرزند را زیبا می‌گرداند». (محاسن، ج ۲، ص ۵۴۶)

از امام علی(ع) نقل شده که فرمود: «به کودکان خود انار بخورانید که به سرعت زبان را باز می‌نماید» (امالی طوسی، جلد ۱، ص ۲۷۲)

امام صادق(ع) فرمود: «هر کس انار بخورد، پس جان او تا صبح در امان است». (بحارالانوار، جلد ۶۶) امام صادق(ع) فرمود: «چهار چیز است که طبیعت را به حالت اعتدال در می‌آورد: انار سورانی، خرما پخته، بنفش و کاسنی» و ایشان هر شب جمعه انار می‌خورد. (محاسن، ج ۲، ص ۵۴۰)

خواص آب انار شیرین در طب سنتی
آب انار برطرف کننده تب و خنک کننده است.

آب انار خون را تصفیه می‌کند.
آب انار مقوی قلب و معده است.
آب انار شیرین بیماری‌های مجاری ادرار را رفع می‌کند.
آب انار برای سالمندان مفید و سبب تقویت کلیه می‌شود.
نوشیدن آب انار برای زیبایی و شادابی و شفافیت پوست مفید است.

مصرف آب انار اسهال را رفع می‌کند.
مصرف آب انار شیرین به صورت شربت و رب انار برای نرم کردن حنجره و بهبود گرفتگی صدا مفید است.
نوشیدن آب انار برای کاهش وزن و رفع چربی‌های شکمی مفید می‌باشد.

نوشیدن آب انار ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تا ۴۰ درصد تامین می‌کند.
به گزارش وب گاه نمناک، مصرف آب انار سبب کند شدن پیشرفت سرطان پروستات می‌شود.



مصرف انار ترش به دلیل داشتن طبع سرد و خشک برای افراد گرم مزاج مفید می‌باشد و در کاهش حرارت معده و کبد و غلیان خون و صفرا مؤثر است.
این افراد انار ترش نخورند!

افراد بلغمی و سوداوی سعی کنند زیاد انار، آب انار و رب انار ترش مصرف نکنند.

افراد دچار زخم معده و یبوست نیز باید از مصرف انار ترش خودداری نمایند.
افرادی که مزاج سردی دارند باید در خوردن انار به خصوص انار ترش زیاده روی نکنند و برای کم کردن سردی انار و معتدل شدن آن از گلپر و نمک استفاده نمایند.

خواص مصرف انار در قرآن و روایات
نام انار دو بار در سوره مبارکه انعام و یک مرتبه در سوره مبارکه الرحمن آمده است.

امام رضاع(ع) به نقل از پدران بزرگوارشان به نقل از پیامبر

زایمان زودرس را کاهش می‌دهد.

مصرف انار شیرین برای درمان کم خونی مفید است و مصرف آن به کاهش کم خونی در بیماران کمک می‌کند.
مصرف انار شیرین باعث تنظیم گردش خون شده و برای بیماران قلبی مفید است.

چرا انار ترش مصرف نکنیم؟
انار ترش برای دستگاه گوارش مضر است و حتی می‌تواند زخم ایجاد کند اما خوردن انار شیرین بر روی غذا موجب هضم آن می‌شود.

مصرف انار شیرین برای چه کسانی مفید است؟
انار شیرین دارای طبیعت مایل به اعتدال است و تولید کننده خون صالح در بدن می‌باشد. مصرف این انار برای افراد بلغمی و سوداوی مفیدتر از انار ترش است اما باید در مصرف آن اعتدال رعایت شود.

مصرف انار ترش برای چه کسانی مفید است؟

خوردن انار شیرین برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید است و مصرف آن موجب پاکسازی کبد و التیام بسیاری از دردها در بدن می‌شود.

انار از جمله میوه‌های پاییزی است که سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین‌های فراوان بوده و برای سلامتی مفید است. تحقیقات نشان داده است که نوعی از انار برای سلامتی مفیدتر بوده و بهتر است کودکان و سالمندان از آن استفاده کنند.

انار ترش برای سلامتی بهتر است یا انار شیرین؟
مصرف انار شیرین برای سلامتی مفیدتر از انار ترش است، در ادامه فواید مصرف انار شیرین را بازگو می‌کنیم.

طبع انار شیرین و انار ترش
انار ترش طبع سرد و خشک داشته اما انار شیرین معتدل و کمی رطوبت دارد.

فواید انار شیرین نسبت به انار ترش
انار شیرین به دلیل طبع معتدل و خواص آن برای بیشتر افراد مفید است.

مصرف انار شیرین سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شود.
مصرف منظم انار شیرین در رفع مشکلات عصبی مفید است.

مصرف انار شیرین می‌تواند کمک کننده درمان سنگ کلیه باشد.

مصرف انار شیرین برای زیبایی پوست مفید بود زیرا این نوع انار تصفیه کننده کبد است.

مصرف آب انار شیرین دو بار در هفته سبب کاهش کلسترول خون می‌شود.

مصرف انار شیرین موجب کاهش التهاب دیواره عروق خونی می‌شود.

انار و آب انار شیرین دارای خاصیت ضد التهابی بوده و مسکن طبیعی برای مفاصل هستند.

مصرف انار شیرین و محصولات آن مانند رب انار و آب انار از تخریب مفاصل ناشی از آرتروز جلوگیری می‌کند.
مصرف انار شیرین برای زنان باردار بسیار مفید است و خطر