

اوله دریا

۲۵۳



مریم طوسی بعد از ۲۱ سال رکورد ایران را شکست

شنبه ۱۳ بهمن ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



درمان اعتیاد زنان نیازمند «رایگان» شد



افتتاح پارک اوتیسم بندرعباس
به مساحت ۱۷۰۰ متر مربع

درخشش ۱۲ دانش آموز جزیره قشم در جشنواره علمی پژوهشی دانش آموزی کشور



تفاهم نامه استانداردسازی غذاهای محلی در هرمزگان امضا شد

درمان اعتیاد زنان نیازمند «رایگان» شد



معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور به دنبال مصوبه اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳ ریاست جمهوری و انتقال مراکز سرپایی بهزیستی به وزارت بهداشت، از اقدام سازمان برای تقویت و درجه بندی مرکز TC (اجتماع درمان مدار) و مراکز اقامتی میان مدت خبر داد.

فرهاد اقطار با اشاره به اینکه ذیل آئین نامه اجرایی ماده ۱۵ قانون مبارزه با مواد مخدر مصوب سال ۹۱-۹۲، هشت نوع مرکز شامل مراکز سرپایی، مراکز بستری، مراکز اقامتی-میان مدت، مراکز خودیاری گروه های همتا به درمان دارویی، مراکز TC، مراکز واحدهای درمان وابسته به مواد و مراکز کاهش آسیب تعریف شده است، اظهار کرد: مراکز سرپایی سازمان بهزیستی براساس مصوبه اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳ ریاست جمهوری به وزارت بهداشت منتقل شد، اما سایر مراکز تحت نظارت سازمان بهزیستی در حال فعالیت هستند.

وی افزود: با انتقال مراکز سرپایی به وزارت بهداشت، مرکز TC (اجتماع درمان مدار) و مراکز اقامتی میان مدت تقویت شد؛ در این راستا از دوره ریاست جدید سازمان بهزیستی، تمامی مراکز، رتبه بندی و درجه بندی شده اند که براساس درجه بندی تعریف شده، مراکز درجه یک دارای تمام شاخص های کیفی و کمی هستند. مراکز درجه دو، براساس شاخص ها، باید اصلاح شوند و مراکز درجه سه، هیچ یک از شاخص های تعریف شده را ندارند و باید در اسرع وقت تعطیل شوند.

بنابر اظهارات معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور، ۳۰ درصد از مراکز دارای درجه ۳ هستند.

اقطار با اشاره به دیگر اقدامات جدید سازمان بهزیستی در حوزه درمان اعتیاد اختیاری، توضیح داد: باتوجه به انتقال مراکز

سرپایی به وزارت بهداشت، توان سازمان در افزایش سقف یارانه درمان اعتیاد نیز تقویت شده و به این ترتیب درمان اعتیاد زنان نیازمند، به صورت ۱۰۰ درصدی رایگان شده است.

وی با اشاره به مبلغ هزینه درمان اعتیاد، گفت: در مراکز TC هزینه ماهیانه درمان هر نفر معادل ۴ میلیون تومان است که با پرداخت یارانه به زنان دارای اعتیاد نیازمند، این خدمت برای آنها رایگان است. میزان یارانه کمک های ترک اعتیاد به ازای هر نفر در ماه نیز، معادل سه میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است که البته این رقم به هزینه

حقیقی بسیار فاصله دارد.

وی در ادامه نیز به ارائه آماری از میزان عملکرد مراکز مذکور پرداخت و افزود: در ۶ ماه اول سال جاری ۵۹ مرکز DIC فعالیت داشته اند که پنج مورد آن ویژه زنان بوده است که در مجموع این مراکز به ۹۹۵۴ نفر ارائه خدمت کرده است. همچنین طی ۶ ماه اول سال جاری ۱۶۰ هزار نفر از کمپ ها، خدمت دریافت کرده اند که ۷۹۲۱ نفر از آنها زن و مابقی مرد بوده اند. علاوه بر این نیز ۲۸۴۸ نفر از شلترها خدمات دریافت کرده اند.

کابوس های شبانه در کودکان / چه زمانی باید آنها را جدی گرفت؟



کابوس های مداوم و پیاپی ممکن است نشان دهنده استرس و نگرانی های کودک از مسائلی مانند رفتن به مدرسه یا مشکلاتی مثل دستشویی رفتن شان باشد. این گزارش به شما والدین کمک می کند تا کابوس کودکان را بشناسید و با راهکارهایی این مشکل را حل کنید.

تصور کنید که کودک شما با فریاد و جیغ و گاهی لرز از خواب بیدار می شود و می گوید که کابوس و خواب بد دیده. در این زمان ممکن است احساس کند که هیچ چیز اطرافش امن نیست و ترس هایی مانند هیولاهای زیر تخت یا موجودات عجیب و غریب ذهنش را پر کرده باشد. اینها باعث می شود که کودک احساس تنهایی و اضطراب بیشتری کند و با خوابیدن به موجودات ناشناخته در خواب سلامی دوباره بدهد! نیمی از کودکان ۳ تا ۶ سال کابوس می بینند.

کابوس ها ممکن است در هر سنی رخ دهند، اما مطالعات نشان می دهند که این اختلال در کودکان بسیار شایع است. تقریباً نیمی از کودکان بین ۳ تا ۶ سال به طور مکرر کابوس می بینند. این مسأله برای ۲۰ درصد از کودکان ۶ تا ۱۲ ساله نیز صادق است. تا سن ۱۲ سالگی کابوس به طور مساوی بر هر دو جنس تأثیر می گذارند، اما برخی مطالعات نشان می دهند که کابوس ها از سن ۱۳ سالگی برای دختران بیشتر است. "ترس های شبانه" که نوعی حملات ترس و وحشت هستند و می توانند چند دقیقه طول بکشند، نیز در کودکان بیشتر از بزرگسالان مشاهده می شوند.

تقریباً نیمی از کودکان بین ۳ تا ۶ سال به طور مکرر کابوس می بینند. این مسأله برای ۲۰ درصد از کودکان ۶ تا ۱۲ ساله نیز صادق است.

کابوس ها چگونه بر کودکان تأثیر می گذارند؟

کابوس ها معمولاً در آخرین مرحله از چرخه خواب طبیعی انسان یعنی (REM) که در اواسط شب یا صبح زود است، اتفاق می افتد. کابوس ها می توانند برای هر کودک اشکال مختلفی داشته باشند، اما اغلب آنها شامل عناصری ترسناک مانند هیولاهای ارواح، حیوانات تهاجمی یا افرادی که تهدیدی برای امنیت آنها به شمار می روند، هستند.

علامت کودکان بعد از کابوس

بیشتر کودکان بعد از بیدار شدن از یک کابوس، علی رغم بزرگسالان نسبت به محیط اطراف خود واکنشی نشان نمی دهند. برای همین صداها، حرکات و علائمی مثل سریع نفس کشیدن، تعریق یا گشاد شدن مردمک ها در کودکان بسیار کم اتفاق می افتد. کودکان معمولاً بعد از کابوس احساس بی کفایتی یا اضطراب می کنند که ممکن است باعث شدید شدن ضربان قلب آنها شود. در طول زمان، کودکانی که به طور مکرر کابوس می بینند ممکن است علائم بی خوابی را تجربه کنند چرا که از خوابیدن و دوباره دیدن آن موجودات وحشت دارند.

تفاوت کابوس ها و ترس های شبانه
کابوس ها و ترس های شبانه دو حالت مختلف خواب هستند که ممکن است باعث نگرانی والدین شود. در اینجا توضیح می دهیم که این دو با هم چه تفاوت هایی دارند.

کابوس ها معمولاً در خواب عمیق (REM) اتفاق می افتند. کودک یا بزرگسال از خواب می پرد و بلافاصله از ترس بیدار می شود. این نوع خواب ها معمولاً با احساس ترس و اضطراب همراه هستند و کودک به راحتی آن چیزی که در خواب دیده است را به یاد می آورد.

ترس های شبانه بیشتر در کودکان ۳ تا ۷ سال شایع هستند و معمولاً بعد از ۱۰ سالگی کمتر می شوند و ممکن است با مشکلاتی مثل خواب گردی همراه باشد. ترس های شبانه اما در خواب سبک تر (NREM) رخ می دهند و به طور معمول کودک در حین خواب ترس شدیدی را تجربه می کند. این ترس ها ممکن است با صداها بلند، گریه یا حرکات غیرعادی بدن همراه باشد. در این حالت، فرد بیدار نمی شود اما ممکن است رفتارهای عجیبی داشته باشد، مثل راه رفتن یا فریاد زدن. کودک معمولاً هیچ چیز از این وضعیت را به یاد نمی آورد. ترس های شبانه بیشتر در کودکان ۳ تا ۷ سال شایع هستند و معمولاً بعد از ۱۰ سالگی کمتر می شوند و ممکن است با مشکلاتی مثل خواب گردی همراه باشد.

راهنمایی برای مقابله با کابوس های کودکان
کابوس های مداوم و پیاپی ممکن است نشان دهنده استرس کودک از مسائلی مانند رفتن به مدرسه یا نحوه استفاده از سرویس بهداشتی باشد. در این شرایط، برخورد و رفتارهای اطمینان بخش می تواند به کودک کمک کند تا احساس امنیت بیشتری داشته باشد.

۱. گام اول زمانی که صدای فرزندتان را می شنوید، به سرعت به سراغش بروید، او را در آغوش بگیرید و با جملاتی مثل "مامان و بابا اینجا هستن"، "من اینجا ام"،

کنارتم، مامان پیشته، کودک خود را آرام کنید.

۲. نباید او را مجبور کنید که خوابش را تعریف کند؛ اما اگر خودش بخواهد، با دلسوزی به تمام حرف هایش گوش دهید.

۳. کابوس های بد زیر ۵ سال معمولاً خیلی ترسناک هستند، زیرا در این سن کودکان قادر به تشخیص واقعیت از خیال نیستند.

۴. اگر کودک شما از چیزی در اتاقش می ترسد، مانند لولویی در کمد یا اژدهایی زیر تختش، شما می توانید هیولا را با یک جارو از بین ببرید یا با یک اسپری ضد لولو که در واقع هیچ چیز در آن نیست، به کودک نشان دهید که لولوها از اتاقش دور شده اند.

۵. یک شی یا اسباب بازی به کودک بدهید تا او را آرام کند. معمولاً اسباب بازی که کودک به آن دلبسته است پاسخ بهتری به آرام کردن فضا می دهد.

۶. چراغ خواب را روشن کنید یا یک چراغ قوه به کودک بدهید و تا زمانی که آرام شود، کنارش بمانید تا به خواب برود.

۷. به کودک خود نگوئید تا در کنار شما بخوابد یا شما پیش او بخوابید، زیرا این کار ممکن است به عادت بد تبدیل شود.

۸. از نشان دادن فیلم ها یا عکس های ترسناک به کودک خودداری کنید.

۹. یک برنامه آرام بخش قبل از خواب برای کودک خود تنظیم کنید تا ذهن او آرام شود و به راحتی بخوابد.

۱۰. قبل از خواب، می توانید با کودک خود درباره چیزهای خوب و مثبت صحبت کنید یا داستانی شاد و خنده دار بخوانید. این کار به ذهن او کمک می کند تا تصاویر مثبت را جایگزین تصاویر ترسناک کند و خواب آرام تری داشته باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

به گزارش وب گاه تبیان، بهتر است والدین در صورتی که کودکشان حداقل دو کابوس در هفته برای بیش از ۶ ماه تجربه می کند، به ارزیابی روان شناختی فکر کنند. علاوه بر این، کابوس های مکرر در کودکان بالای ۶ سال ممکن است نیاز به مداخله روان شناختی داشته باشد. مشاوره ممکن است توصیه شود. اگر کودک دارو مصرف می کند، ممکن است نیاز به تنظیم دوز آن باشد.

ویروس «چیکونگونیا»، علائم و راه‌های تشخیص

گزارش: ایرنا



ویروس چیکونگونیا (Chikungunya) از طریق نیش پشه، انسان را آلوده می‌کند و باعث تب و درد مفاصل می‌شود. این ویروس به‌ندرت کشنده است، اما نوع حاد آن می‌تواند بدن فرد را برای زمان طولانی تحت تاثیر قرار دهد و علائم درد در او باقی بماند. در حال حاضر هیچ درمان و واکسن خاصی برای این ویروس وجود ندارد، و فقط باید به فکر راه‌های پیشگیری از چیکونگونیا باشید. چیکونگونیا یک بیماری ویروسی منتقله از پشه است. نام چیکونگونیا از کلمه‌ای در زبان کیماکوند (تانزانیا) گرفته شده است که به معنای «منحرف شدن» است. ویروس ناشی از این بیماری یک ویروس RNA در جنس آلفا ویروس از خانواده Togaviridae است.

شایع‌ترین علائم عفونت تب و درد مفاصل است. علائم دیگر ممکن است شامل سردرد، درد عضلانی، تورم مفاصل یا بثورات پوستی باشد. شیوع بیماری در کشورهای آفریقا، آمریکا، آسیا، اروپا و کارائیب، اقیانوس هند و اقیانوس آرام رخ داده است. این خطر وجود دارد که ویروس توسط مسافران آلوده سرایت کند. در حال حاضر هیچ دارویی برای درمان عفونت ویروس چیکونگونیا وجود ندارد.

شایع‌ترین علائم عفونت تب و درد مفاصل است اما در نوامبر ۲۰۲۳، سازمان غذا و داروی ایالات متحده، واکسن چیکونگونیا (تولید شده توسط Valenza) را برای بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر تأیید کرد.

در حال حاضر هیچ درمان و واکسن خاصی برای این ویروس وجود ندارد و فقط باید به فکر راه‌های پیشگیری از چیکونگونیا باشید شباهت چیکونگونیا و تب دانگ

این ویروس به تب دانگ هم شباهت دارد، که اتفاقاً در مناطق یکسانی شایع هستند. بنابراین در این مناطق، بیماران مشکوک به چیکونگونیا باید تا زمانی که نتیجه آزمایش دانگ منفی شود، از مصرف آسپرین یا داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی خودداری کنند. زیرا این داروها می‌توانند خطر خونریزی داخلی در مبتلایان به تب دانگ را افزایش دهند.

پس از تشخیص بیماری چیکونگونیا، به بیمارانی که به‌طور مداوم درد مفصلی دارند، توصیه می‌شود از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و کورتیکواستروئیدها، از جمله داروهای موضعی استفاده کنند. فیزیوتراپی می‌تواند به کاهش علائم درد کمک کند.

نحوه انتقال این بیماری ویروس چیکونگونیا توسط پشه‌ها منتقل می‌شود که معمولاً Aedes (Stegomyia) albopictus و Aedes (Stegomyia) aegypti هستند. این پشه‌ها می‌توانند ویروس‌های دنگی و زیکا را نیز منتقل کنند. این پشه‌ها عمدتاً در ساعات روز نیش می‌زنند. در ظروف آب تخم می‌گذارند. در فضای باز تغذیه می‌کنند.

هنگامی که یک پشه سالم از فردی تغذیه می‌کند که CHIKV در خون او در گردش است، پشه می‌تواند ویروس را بلعند. سپس این ویروس در طی چند روز در پشه تکثیر می‌شود. به غدد بزاقی آن می‌رسد. زمانی که پشه نیش می‌زند، ویروس به میزبان انسانی جدید منتقل می‌شود.

ویروس دوباره در این فرد تازه آلوده، شروع به تکثیر می‌کند و به غلظت بالایی در خون او می‌رسد. در این مرحله فرد آلوده می‌تواند پشه‌های بیشتر را آلوده کرده و چرخه انتقال را تداوم بخشد.

از آنجایی که این بیماری از طریق خون منتقل می‌شود، پرسنل آزمایشگاهی و پزشکان نیز در معرض خطر بالایی برای ابتلا قرار دارند. انتقال نادر در رحم، عمدتاً در سه ماهه دوم نیز ثبت شده است.

ویروس چیکونگونیا در شیر مادر یافت نشده است و تا به امروز هیچ گزارشی مبنی بر ابتلای نوزادان به ویروس چیکونگونیا از طریق

شیردهی گزارش نشده است.

علائم

اکثر افرادی که به ویروس چیکونگونیا آلوده می‌شوند، برخی علائم را نشان می‌دهند. علائم این بیماری معمولاً سه تا هفت روز پس از نیش زدن پشه آلوده شروع می‌شود.

شایع‌ترین علائم تب و درد مفاصل است. همچنین علائم دیگر این بیماری ممکن است شامل سردرد، درد عضلانی، تورم مفاصل یا بثورات پوستی باشد.

همچنین افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری شدیدتر عبارتند از: نوزادان مبتلا به این بیماری که در حوالی زمان تولد مبتلا شدند، افراد مسن (بیش از ۶۵ سال) و افراد مبتلا به اختلالات و بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، دیابت یا بیماری قلبی.

اکثر بیماران در عرض یک هفته احساس بهتری پیدا می‌کنند. با این حال، درد مفاصل می‌تواند شدید و ناتوان‌کننده باشد و ممکن است برای ماه‌ها ادامه داشته باشد.

مرگ ناشی از چیکونگونیا نادر است.

تشخیص

اگر اخیراً به منطقه‌ای سفر کردید که ویروس چیکونگونیا در آن یافت شده است و علائمی را که در بالا توضیح داده شد دارید، به پزشک خود مراجعه کنید. به پزشک خود بگویید که چه زمانی و به کجا سفر کرده‌اید.

پزشک شما ممکن است آزمایش خون را برای تشخیص چیکونگونیا یا سایر ویروس‌های مشابه مانند «دنگی» و «زیکا» تجویز کند.

درمان

در حال حاضر هیچ واکسنی برای پیشگیری یا دارویی برای درمان چیکونگونیا وجود ندارد.

استراحت کردن، مصرف مایعات و داروهای مسکن بدون نسخه ممکن است برخی علائم را تسکین دهند.

برای کاهش تب و درد از داروهایی مانند استامینوفن استفاده کنید.

اگر چیکونگونیا دارید، در هفته اول بیماری از خود در برابر نیش پشه محافظت کنید.

در هفته اول بیماری، ویروس چیکونگونیا را می‌توان در خون یافت. این ویروس می‌تواند از طریق نیش پشه از یک فرد آلوده به پشه منتقل شود. پس از آن پشه آلوده می‌تواند ویروس را به افراد دیگر نیز منتقل کند.

از مصرف آسپرین و سایر داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) خودداری کنید.

پیشگیری و کنترل

پیشگیری از عفونت چیکونگونیا با اجتناب از نیش پشه بهترین نوع محافظت در برابر این بیماری است. بیماران مشکوک به عفونت چیکونگونیا باید تا حد امکان از گزیده شدن توسط پشه اجتناب کنند تا از انتقال بیشتر بیماری جلوگیری شود.

در طول شیوع، حشره‌کش‌ها ممکن است برای کشتن پشه‌های بالغ پرنده آسپری شوند. تصفیه آب در ظروف برای کشتن لاروهای نابالغ نیز توصیه می‌شود.

برای جلوگیری از ورود پشه‌ها به خانه باید از توری در و پنجره استفاده شود. مواد دفع را می‌توان بر روی پوست یا روی لباس مطابق با دستورالعمل‌های برچسب محصول اعمال کرد. مواد دفع باید حاوی DEET، IR۳۵۳۵ یا ایکاریدین باشند.

نکاتی برای نوزادان و کودکان

لباسی به کودک بپوشانید که بازوها و پاها را بپوشاند.

کالسکه‌ها و کربور نوزاد را با پشه بند بپوشانید.

از مواد دفع حشرات به دست، چشم، دهان، بریدگی یا پوست تحریک شده کودک استفاده نکنید.

یک بار در هفته، وسایلی که آب را در خود نگه می‌دارند، مانند لاستیک‌ها، سطل‌ها، گلدان‌ها، اسباب‌بازی‌ها، استخرها، حمام‌های پرندگان، گلدان‌ها یا ظروف زباله، را خالی کرده و بشویید یا بیرون بیاورید.

سازمان جهانی بهداشت نسبت به شیوع ویروس مرگبار ماربورگ هشدار داد

می‌شود. این ویروس اولین بار در سال ۱۹۶۷ در شهر ماربورگ آلمان شناسایی شد، زمانی که کارگران آزمایشگاهی با میمون‌های سبز آفریقایی آلوده از اوگاندا در تماس بودند.

منشأ و نحوه انتقال:

مخزن طبیعی ویروس ماربورگ خفاش‌های میوه‌خوار آفریقایی هستند. انتقال اولیه به انسان ممکن است از طریق تماس با ترشحات یا فضولات این خفاش‌ها رخ دهد. پس از آن، ویروس می‌تواند از طریق تماس مستقیم با خون، ترشحات یا سایر مایعات بدن افراد آلوده به دیگران منتقل شود.

علائم بیماری:

دوره نهفتگی بیماری بین ۲ تا ۲۱ روز است. علائم اولیه شامل تب بالا، سردرد شدید و دردهای عضلانی است. با پیشرفت بیماری، علائمی مانند اسهال، درد شکمی، تهوع و استفراغ ظاهر می‌شود. در موارد شدید، خونریزی داخلی و خارجی نیز ممکن است رخ دهد.

میزان مرگ‌ومیر:

میزان مرگ‌ومیر در شیوع‌های مختلف بین ۲۴ تا ۸۸ درصد متغیر بوده

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اخیراً نسبت به شیوع ویروس ماربورگ هشدار داده است. این هشدار پس از شناسایی ۲۷ مورد ابتلا به این ویروس در رواندا صادر شد.

ویروس ماربورگ، که از خانواده فیلوویروس‌ها و مرتبط با ویروس ابولا است، باعث تب خونریزی‌دهنده شدید با نرخ مرگ‌ومیر بالای ۸۸ درصد می‌شود. این ویروس نادر است و معمولاً از طریق تماس با خفاش‌های میوه‌خوار به انسان منتقل می‌شود. سپس، انتقال انسان به انسان از طریق تماس مستقیم با پوست یا ترشحات بدن فرد آلوده یا استفاده از وسایل آلوده به خون یا بافت‌های عفونی فرد مبتلا رخ می‌دهد.

سازمان جهانی بهداشت تأکید کرده است که با توجه به ماهیت مسری و کشنده ویروس ماربورگ، خطر شیوع بالای این بیماری در سطح جهان وجود دارد و نیاز به اقدامات پیشگیرانه و آگاهی‌بخشی عمومی ضروری است.

همه چیز درباره ویروس ماربورگ

ویروس ماربورگ یک ویروس RNA از خانواده فیلوویروس‌ها است که با ویروس ابولا مرتبط است و باعث تب خونریزی‌دهنده شدید در انسان

چرا فالگیرها در عصر فناوری همچنان مشتری دارند؟

گزارش: ایرنا



زیرا موضوع شخصیتی افراد مهم است و ارتباطی به طبقه یا گروه خاصی ندارد.

وی اظهار می‌دارد: در میان افراد تحصیلکرده گرایش به فال و فالگیری کم‌تر از دیگر افراد است، اگر هم باشد بیشتر جنبه تفریح و سرگرمی دارد. در واقع باور به فال در میان قشر تحصیلکرده کم‌تر از افراد دیگر است.

مشکلات اقتصادی یکی از علت‌های رواج رمالی و دعانویسی در جامعه است

این جامعه‌شناس، افزایش مشکلات اقتصادی خانواده‌ها را یکی از علت‌های رواج رمالی و دعانویسی در جامعه می‌داند و می‌گوید: در واقع مردم به فال، دعا و جادو به عنوان یکی از راه‌حل‌های مشکلات خود نگاه می‌کنند؛ یعنی آنها سعی می‌کنند در قالب فال، ورق، قهوه، طلسم و جادو، گره‌ای از مشکلات زندگی خود را باز کنند.

عبداللهی: گرایش ناآگاهانه عده‌ای از مردم جامعه به رمال‌ها، فالگیرها، دعانویس‌ها و کف‌بین‌ها از فقر فرهنگی درون جامعه خبر می‌دهد و این موضوع یک معضل فرهنگی محسوب می‌شود

عبداللهی در جامعه‌ای که در شرایط نامطلوب روانی و اجتماعی قرار دارد، افرادی که از یک قدرت ماورائی برای حل مشکلات مردم حرف بزنند، تا اندازه‌ای طبیعی است. افراد وقتی از همه عوامل دیگر مستاصل می‌شوند، به رمال و دعانویس مراجعه می‌کنند. بنابراین گرایش افراد جامعه به دعانویسان و رمالان، بیش از همه نشان از یک جامعه تقدیرگرا، مستاصل و ناامید دارد.

وی، باور داشتن به خرافات را یکی دیگر از مهمترین عواملی می‌داند که سبب می‌شود مردم برای گره‌گشایی از مشکلاتشان به کمک گرفتن از رمالان و فالگیران روی بیاورند.

این جامعه‌شناس معتقد است که در برخی مواقع نیز افرادی برای سرگرمی به دعانویسان و فالگیران گرایش پیدا می‌کنند. بنابراین مشتریان این گروه شاید را یا بی‌کاران تشکیل می‌دهند یا افرادی که به علت فقر و دیگر عوامل از حل مشکلاتشان ناامید شده‌اند.

گرایش به فالگیری در میان افراد چه آسیب‌هایی دارد؟

عبداللهی معتقد است که گرایش به فال و فالگیری هنگام تصمیم‌گیری‌های مهم در زندگی ایجاد می‌شود؛ یعنی افراد در این موقعیت‌ها برای اینکه از مسئولیت خود شانه خالی کنند، تصمیم‌گیری را بر عهده فرد دیگری می‌گذارند.

این جامعه‌شناس در پایان یادآور می‌شود: افرادی که به سخنان فالگیرها اهمیت می‌دهند، در آینده به شرایطی می‌رسند که حتی نمی‌توانند انتخاب درستی داشته باشند. این افراد در مواقع مختلف از زندگی که با مشکلی روبرو شوند، با خود فکر می‌کنند که این همان مشکلی است که فالگیر به آن اشاره کرده بود، بنابراین برای حل مشکل تلاش نمی‌کنند و منتظر می‌شوند، بینند گفته‌های فالگیر اثبات می‌شود؛ در صورتی که این موضوع قدرت ذهنی و عملگرایی به موقع افراد را تضعیف می‌کند.

از آینده نامعلوم به این روش متوسل می‌شوند. همچنین هنگامی که پیش می‌آید که افرادی به علت تنبلی به جای اینکه به کار و تلاش و برنامه‌ریزی در زندگی بپردازند، به دنبال راه‌حل‌های ساده‌تر برای رسیدن به اهدافشان هستند و به همین دلیل به سمت طالع‌بینی و فالگیری می‌روند.

رشد فناوری و نفوذ خرافات مدرن در فضای مجازی چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟

معصومیان رشد فناوری و نفوذ خرافات مدرن در فضای مجازی اشاره می‌کند و اظهار می‌دارد: امروزه روش طالع‌بین‌ها و فالگیرها تغییر کرده و با ظاهر جذاب‌تر و به روزتر در دنیای مجازی فعالیت می‌کنند. تبلیغات حرفه‌ای که در صفحه‌های مجازی این افراد وجود دارد و بازخوردهای مثبتی که از طرف کاربران و مشتریان به همراه دارد، ناخودآگاه دیگر افرادی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد که به امور ماورا و همچنین تایید گرفتن و راهنمایی از دیگران دارند. این افراد فکر می‌کنند به این روش می‌توانند از اضطراب و تنهایی و حالت ابهام خود بکاهند و زمانی هرچند کوتاه به آرامش برسند.

وی در ادامه می‌افزاید: در چنین شرایطی نقش تحصیلات و تفکر خلاق کم می‌شود و افراد به جای یادگیری مهارت‌های لازم برای روبرو شدن با مشکلات زندگی و حتی با وجود شکست‌هایی که در مراجعه به فالگیرها دیده شده، اما همچنان این موضوع در جامعه به صورت پررنگ دیده می‌شود.

فقر فرهنگی یکی از علت‌های مهم گرایش به فال‌گیران و دعانویسان است

عبداللهی در پاسخ به این پرسش که با توجه به بالا رفتن سطح آگاهی جامعه، چرا گرایش با فالگیری و رمالی بیشتر شده است، می‌گوید: از منظر جامعه‌شناسی، افرادی که سراغ رمالی و فالگیری می‌روند، دسترسی به اطلاعات صحیح ندارند. به همین علت هم با وعده‌های بی‌سرانجامی که رمال‌ها به آنها می‌دهند، امیدوار می‌شوند. چنین افرادی بیشترین قربانیان هستند.

در میان افراد تحصیلکرده گرایش به فال و فالگیری کم‌تر از دیگر افراد است، اگر هم باشد بیشتر جنبه تفریح و سرگرمی دارد. در واقع باور به فال در میان قشر تحصیلکرده کم‌تر از افراد دیگر است. عده‌ای از مردم جامعه به رمال‌ها، فالگیرها، دعانویس‌ها و کف‌بین‌ها از فقر فرهنگی درون جامعه خبر می‌دهد و این موضوع یک معضل فرهنگی محسوب می‌شود.

گرایش افراد تحصیلکرده به فالگیری کمتر است

عبداللهی در پاسخ به این پرسش که فالگیری در میان کدام گروه‌های جامعه بیشتر است، می‌گوید: به صورت دقیق نمی‌توان گفت که گرایش به فال و فالگیری در میان چه گروه‌هایی از جامعه بیشتر شده است و نمی‌توانیم بگوییم که فقط یک قشر خاص گرایش به فالگیری دارند،

وقتی علم و فناوری پیشرفت می‌کند، انتظار می‌رود باورهای خرافی کمرنگ شوند اما گرایش به فالگیری و رمالی همچنان در برخی اقشار اجتماع وجود دارد. کارشناسان می‌گویند: خرافات ریشه در فقر فرهنگی و درعین حال چالش‌های روانی و اجتماعی-اقتصادی دارد که سبب می‌شود باوجود گسترش علم و فناوری‌های جدید، همچنان بخشی از جامعه برای حل آنها به راهکارهای نادرست متوسل شود.

جادوگری، فالگیری، رمالی و از این نوع اعتقادات گذشته در جامعه وجود داشته و تا به امروز هم وجود دارد. اگرچه به نظر می‌آید که با پیشرفت علم و فناوری و بالا رفتن سطح آگاهی جامعه، این نوع اعتقادات می‌بایست کمتر شده باشد اما شاهد گسترش آن در میان مردم و حتی قشرهای تحصیلکرده و به ویژه در میان ورزشکاران هستیم. به همین علت هم در فضای مجازی و برخی آگهی‌ها در سطح خیابان، تبلیغاتی از افرادی وجود دارد که ادعا می‌کنند با فالگیری، رمالی و طالع‌بینی می‌توانند کمک کنند که افراد به آن چیزی که می‌خواهند دست پیدا کنند. پژوهشگر ایرنا گفتگویی با «آرزو معصومیان» روانشناس بالینی و «عظیمه‌السادات عبداللهی» جامعه‌شناس انجام داده تا از منظر جامعه‌شناسی و روانشناختی به این مساله بپردازد. متن گفتگو را در ادامه می‌خوانیم:

افراد چه زمانی به خرافات رو می‌آورند؟

معصومیان در پاسخ به این پرسش که علت روانشناختی گسترش خرافات در جامعه چیست، می‌گوید: یکی از نشانه‌های گسترش چنین امری در جامعه، رجوع به فالگیرها و رمال‌ها است. از نظر فروید باورها و عقاید خرافی از ناخودآگاه انسان نشأت می‌گیرد. در عصر علم و فناوری و حتی در کشورهای غربی، خرافات به صورت ملموسی رو به افزایش است و گروه‌هایی در مورد علوم غیبی شکل گرفته‌اند.

این روانشناس بالینی بیان می‌دارد: مطالعات روانشناختی خرافات، نشان می‌دهد که معمولاً در مواقعی که امکان کنترل محیط کمتر است و در مسائل حساس و لحظه‌هایی که فرد دچار ابهام و عدم اعتماد و اطمینان به آینده است، خرافات بیشتر می‌شود. همچنین هنگامی که فرد با مسائلی روبرو است که در مقابله با آن دچار احساس شکست و ترس می‌شود و نمی‌تواند به شیوه علمی و استدلال منطقی به آن پاسخ دهد، به خرافات رو می‌آورد.

معصومیان: ویژگی‌های شخصیتی و روانی همانند سبک فرزندپروری، محیط و آداب و رسوم می‌تواند باعث پذیرش بیشتر خرافات در افراد شود وی در ادامه به چند مورد از علت‌های دیگر افزایش خرافات در جامعه اشاره کرده و می‌افزاید: ویژگی‌های شخصیتی و روانی همانند سبک فرزندپروری، محیط و آداب و رسوم می‌تواند باعث پذیرش بیشتر خرافات در افراد شود. برای نمونه افراد مبتلا به بیماری پارانویا می‌خواهند بدانند که اطرافیانشان برای ضربه زدن به آنها از چه راه‌هایی استفاده می‌کنند. شخصیت‌های خودشیفته به علت اینکه می‌خواهند خود را آگاه‌تر و موفق‌تر از دیگران نشان دهند، برای آگاهی

زوجین در سال اول ازدواج چه مشکلاتی را تجربه می‌کنند؟

راهکارهایی برای رفع تعارضات

گزارش: ایسنا



یک مشاور خانواده با تشریح دیدگاه‌های غلط در ازدواج، از زوجین خواست تا با مقایسه‌های نادرست و آرمانگرایی زندگی خود را تلخ نکنند و گفت: زوجین باید به رشد شخصیت خود بیشتر اهمیت داده و احترام را جایگزین غرور و تعصب کنند.

سودابه غیر، مشاور خانواده در گفت‌وگو با ایسنا، درباره مشکلات زوجین در سال اول ازدواج، اظهار کرد: اگر بخواهیم مشکلات رایج در سال اول ازدواج را دسته بندی کنیم، می‌توانیم در ابتدای به باوره‌های غلط و انتظارات نابه‌جا در مورد ازدواج و خانواده، همسر، نقش‌ها و وظایف همسری اشاره کنیم. ازدواج یک تغییر بزرگ است و عبور از مجردی به متاهلی چالش‌های زیادی به همراه دارد. اگر دیدگاه نادرستی به هر یک از مواردی که گفته شد داشته باشیم، نمی‌توانیم عملکردهای طبیعی و موثری هم قطعاً داشته باشیم.

چند دیدگاه غلط در ازدواج

آرمانگرایی و مقایسه‌های نادرست زندگی خود با دیگران
وی در ادامه تصریح کرد: مورد بعدی، آرمان‌گرایی است که اغلب زوج‌های جوان تحت تاثیر دوستان و بستگان به خصوص فضای مجازی، مقایسه‌های نادرستی از باطن زندگی خود با ظاهر زندگی دیگران انجام می‌دهند که همین نقطه می‌تواند شروع تعارضات زوجی را رقم بزند و در ادامه نارضایتی‌ها را به وجود بیاورد.

غیری درباره نداشتن مهارت ارتباطی موثر با همسر و خانواده طرف مقابل، افزود: در جامعه و فرهنگ اصیل ایرانی ارتباط بر مبنای احترام به خانواده برای هر یک از زوجین مهم است و زمانیکه همسر یا خود شخص تلاشی برای سازگاری با خانواده طرف مقابل نداشته باشد و به مرور ارتباط بین زوج هم دچار مشکل می‌شود و در ادامه به بحث‌ها و تنش‌های خانوادگی دیگری هم منجر شود.

نداشتن مهارت حل مساله در اختلافات

غیری، نداشتن مهارت حل مساله در اختلافات، خانوادگی و عکس‌العمل‌های تند و هیجانی، همچنین نداشتن مهارت انعطاف‌پذیری و بخشش را از آسیب‌های مهم در رابطه زوجین توصیف کرد و گفت: وضعیت اقتصادی و شرایط تامین معیشت، تامین مسکن و... به صورت کلی درآمد و هزینه‌ها در سال اول زندگی مشترک نوپا نیز، ممکن است که به همکاری و مشورت و مدیریت بیشتری نیاز داشته باشد.

تمرکز بر نقاط ضعف و منفی شخصیت طرف مقابل و

خانواده‌اش عمدۀ مشکلات زوجین

این مشاور خانواده، از عمدۀ مشکلات زوجین را تمرکز بر نقاط ضعف و منفی شخصیت طرف مقابل و خانواده‌اش عنوان کرد و گفت: همه اشخاص، حتی خود شخص و خانواده‌اش هم ممکن است نقاط ضعف و منفی داشته باشند و در عین توجه به این مسائل، مطمئناً نقاط مثبتی هم وجود دارند که گاهی به آن توجه نمی‌کنند. در مورد زوج‌هایی که از فرهنگ‌های متفاوتی و یا شهرهای متفاوتی با هم ازدواج کردند، مساله اختلاف فرهنگی در صورتی که هر یک از طرفین یا فشاری بر آداب و رسوم خود داشته باشند، شدت بیشتری پیدا می‌کند و حتی مثل موارد قبلی به اختلافات و تنش‌های خانوادگی بیشتر دامن بزند.

وی همچنین با اشاره به اینکه ممکن است ساعت کار طولانی و عدم تطبیق با نقش متاهلی، انجام کارهای شخصی و علایق فردی، ارتباط با دوستان، رفت و آمدهای خانوادگی و همسرشان از نظر زمانی تعادلی برقرار نشود، بیان کرد: وقت نگذاشتن به اندازه کافی برای یکدیگر و توجه نکردن به نیازهای عاطفی، روانی و جنسی طرفین از گلابه‌های رایج زوج‌هایی است که به تازگی ازدواج کرده‌اند.

رشد شخصیت، مهم‌ترین معیار شناخت

غیری در ادامه تصریح کرد: اغلب مسائل ریشه در گذشته دارند و اینکه اشخاص به خودشناسی، آگاهی، رشد شخصیت به میزان کافی نرسیده‌اند؛ معیارهای درستی برای ازدواج و انتخاب همسر

نداشته‌اند؛ درک و دید درستی از زندگی مشترک و ازدواج پیدا نکرده‌اند؛ برای نقش‌های همسری آماده نیستند و مشاوره پیش از ازدواج انجام نداده‌اند؛ همچنین به شناخت کافی از یکدیگر و خانواده هم نرسیده‌اند. مسائل، خواسته‌ها، انتظارات، ارزش‌های طرف مقابل را قبل از ازدواج به اندازه کافی جدی نگرفته‌اند. همین‌طور در تعاریف شخصی از مفاهیمی مانند صداقت، تعهد، شیوه عشق‌ورزی، مرزهای زوجی، مسئولیت‌پذیری، درک متقابل وظایف و نقش‌های همسری و... با هم اتفاق نظر ندارند.

وی در ادامه افزود: مشکلات زمان خواستگاری مثل تعیین مهریه و شروط ضمن عقد، نامزدی، رسم و رسوم، هدایا و... که آن زمان وجود داشته به صورت کامل حل و فصل نشده و در بحث‌ها مجدداً مطرح شده است. گاهی اوقات زوج‌ها خصوصاً کسانی که سنشان پایین است بخاطر نداشتن مهارت کافی و یا کم‌تجربه بودن به جای برخورد درست، منطقی و در نظر گرفتن شرایط، به جای گذشت و بخشش مسائل گذشته را مدام در بحث‌هایشان تکرار می‌کنند و این سبب تولید خشم بیشتر در زوج‌ها می‌شود و روابط توأم با صمیمیت آن‌ها را تخریب می‌کند.

سلامت روان، گام اول داشتن یک زندگی طبیعی

وی بیماری‌های جسمی و روحی که درمانی برایشان صورت نمی‌گیرد را از اثرات منفی در روابط زوجین دانست و ادامه داد: مسائلی مثل اعتیاد به انواع مخدرها و عادات مخرب در صورت عدم درمان نقش‌های همسری را هدف می‌گیرند و باعث اختلال در عملکرد شخص در زندگی مشترک می‌شود. گاهی اوقات برخی افراد دچار بیماری یا اختلالات در حوزه اعصاب و روان هستند، مانند اضطراب، افسردگی، کمال‌گرایی، وسواس فکری و عملی، بیش‌فعالی، اهمال‌کاری و... همین‌طور در موارد شدیدتر مثل اسکیزوفرنی، پارانوئید، دوقطبی و... که آن بیماری یا اختلال به وسیله خودشان یا اعضای خانواده‌شان تشخیص داده نشده و یا اگر از وجود مشکل مطلع هستند سهل‌انگاری کردند و تحت درمان قرار نگرفته‌اند، که همین موضوع به خودی خود مسائل زیادی را در زندگی مشترک به وجود می‌آورد. یادمان باشد که سلامت روان برای داشتن یک زندگی طبیعی گام اول است و بی‌توجهی به آن مشکلات

بزرگی را به وجود خواهد آورد.

زوجین به رشد شخصیت خود بیشتر اهمیت دهند

وی درباره اقدامات موثر برای رفع تعارضات میان زوجین، اظهار کرد: زوجین به رشد شخصیت خودشان بیشتر اهمیت بدهند. کتاب و مقاله بخوانند، پادکست گوش کنند، برنامه‌های آموزشی مفید در حوزه روانشناسی رادیو و تلویزیون را در برنامه‌شان قرار بدهند. می‌توانند در کلاس‌ها و کارگاه‌های روانشناسی شرکت کنند. در صورتیکه مشکلاتی وجود دارد، برای مشاوره زوجی به موقع به مشاور خانواده مراجعه کنند، به خاطر داشته باشند که هر چه دیرتر برای حل مشکلات اقدام کنند، مسائل پیچیده‌تر و عمیق‌تر خواهد شد و به دنبال آن درمان، زمان بیشتری خواهد برد.

احترام را جایگزین غرور و تعصب بیجا کنید

این مشاور خانواده، در پایان به زوجین توصیه کرد تا از مقایسه و آرمان‌گرایی بپرهیزند، واقع بین باشند و به جای غرور، تعصب و خودبینی، احترام متقابل و تفکر منطقی را مورد توجه قرار دهند؛ بین کار و زندگی مشترک تعادل به وجود بیاورند. در عین توجه به فضای شخصی در زندگی مشترک، حلقه زوجی را هم استوار نگاه دارند.

وی ادامه داد: همچنین زوجین مرزهای زندگی مشترک را با خانواده، دوستان، همکاران و... در سطح روشن و قابل قبولی مشخص کنند. درک متقابل و همدلی را افزایش بدهند، خودشان را جای طرف مقابل بگذارند و مسائل را از دیدگاه او هم ببینند. پذیرششان را بالا ببرند و خشم‌شان را مدیریت کنند، مسئولیت پذیر باشند و سهم خود در تعارضات را بپذیرند و هر کدام برای ایجاد تغییرات مثبت تلاش کنند. مشکلات را نادیده نگیرند و به موقع و برای حل آن‌ها اقدام کنند، چراکه دلخوری‌های رفع نشده باعث زنجش‌هایی عمیق‌تر می‌شوند. همچنین در تقسیم کار و وظایف دیدگاه منصفانه‌ای داشته باشند؛ همیشه فضای امن گفت‌وگو را به وجود بیاورند تا به دیگری اجازه بدهند بدون ترس و نگرانی از واکنش‌های شدید و تدافعی یا تخریب و سرزنش، در مورد خواسته‌ها، مشکلات فردی و زوجی با یکدیگر گفت‌وگو کنند و نسبت به گلابه‌ها و نگرانی‌های طرف مقابل بی‌تفاوت نباشند.

درخشش ۱۲ دانش آموز جزیره قشم در جشنواره علمی پژوهشی دانش آموزی کشور

کشوری در ۱۲ رشته به نمایش گذاشته شد؛ در این رویداد مهم دانش آموزی کشور، مشاور مدیر عامل سازمان منطقه آزاد قشم در امور کودک و نوجوان به نمایندگی از سازمان در این جشنواره حضور یافت و از تلاش تیم اجرایی در این دوره از رقابت تقدیر به عمل آورد.

ریحانه خدمتیان، زهرا میردادی، شفا ناظری، فاطمه زهرا حامدی، آنا اکبری، دینا عبدی، الینا عبداللهی، کیان محمدیان، مصطفی امیریور، نورالهدی بهزادی، مریم بلوکی، زهره میردادی و خاطره داوودی دانش آموزانی هستند که از جزیره قشم در این دوره از جشنواره شرکت کرده بودند و با کسب رتبه‌های اول تا سوم در رشته‌های مختلف خوش درخشیدند.

قابل ذکر است؛ پیرواین موفقیت پیش از این، جلسات

افزایش پذیرش دانش آموزان جزیره جهانی قشم در دانشگاه‌های مطرح کشور و رشته‌های مناسب با اعتبار ۴۰ میلیارد ریال و تفاهم نامه «مشارکت در تامین تجهیزات و امکانات مورد نیاز فضاهای آموزشی مدارس» نیز از دیگر اقدامات انجام شده برای ارتقای کیفیت آموزش در جزیره می‌باشد.

در نشست اخیر مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم با مدیران هنرستان‌های جزیره، ۵۲۰ میلیارد ریال اعتبار برای احداث ۵۲۰ مترمربع فضای کارگاهی اختصاص یافت و مقرر شد پس از اعلام آموزش و پرورش مبنی بر اینکه به چه تعداد نفرساعات برای رسیدن به حد استاندارد، نیروی آموزشی جهت برون سپاری نیازمند است تامین اعتبار لازم از سوی سازمان صورت پذیرد.

متعدد شورای سیاست‌گذاری سازمان با اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان، مدیران مدارس، پژوهش سرای دانش آموزی و فعالان حوزه کودک و نوجوان جزیره با هدف احصای کمبودها و مشکلات برگزار و برنامه ریزی‌های لازم برای درخشش دانش آموزان قشمی در سطح ملی انجام شده که از جمله مهمترین آنها می‌توان به انعقاد تفاهم سازمان منطقه آزاد و پژوهش‌سرای جوان قشم به منظور "برگزاری جشنواره، نمایشگاه، مسابقات علمی، همایش پژوهشی دانش بنیان کشور و توسعه زیرساخت‌های پژوهش‌سرا" با اعتباری بالغ بر ۲۲ میلیارد ریال اشاره کرد.

همچنین انعقاد تفاهم نامه "تشکیل و اجرای کلاس‌های کیفیت بخشی برای کلیه دانش آموزان پایه دهم، یازدهم، و کلاس‌های تقویتی کنکور دوازدهم" با هدف

کودکانی با قلب های سالم، با رژیم غذایی مناسب

گزارش: ایرنا



متعهد شدن به وعده های غذایی منظم خانوادگی و تلاش برای تهیه غذا در خانه، تا حد امکان، است. هر چه بچه ها بیشتر در معرض میوه ها، سبزیجات و ماهی باشند، احتمال بیشتری دارد که آنها را امتحان کنند و در نهایت دوستشان داشته باشند.»

کارشناسان می گویند با این وجود اما همیشه مهم است که ترجیحات کودک را در نظر داشته باشید. برای این کار پیروی از برنامه های غذایی متناسب با سن و ورزش توصیه شده توسط متخصص اطفال کودک نیز ضروری است.

آنان به والدین و سرپرستان توصیه می کنند که غذا خوردن فرزندانشان را بین وعده های غذایی و میان وعده ها محدود کنند و همچنین نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را برای بهبود کنترل قند خون و وزن حذف کنند.

می گوید: «هر کودکی نیاز به اتخاذ یک رژیم مدیترانه ای ندارد، اما افزایش 'غذاهای واقعی' در رژیم غذایی کودکان و کاهش غذاهای بسیار فرآوری شده که قند و سدیم اضافه دارند، بسیار مهم است.» وی اضافه کرد: «ما می دانیم که کالری غذاهای فوق فرآوری شده حدود ۷۰ درصد از مصرف معمولی یک نوجوان را تشکیل می دهد. هر تغییری که بتواند مصرف چیزهایی مانند چیپس، کلوچه و نوشابه های گازدار را کاهش دهد و باعث افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات در نوجوانان شود، یک پیروزی بزرگ است.»

وی با بیان اینکه تحقیقات به صورت فزاینده نشان می دهند ارزش رژیم غذایی مدیترانه ای برای کودکان و نوجوانان (مانند بزرگسالان) یکسان است، گفت: «یکی از تاثیرگذارترین گام هایی که والدین می توانند برای کمک به بهبود تغذیه بچه ها بردارند،

سلول های بنیادی بلوک های اساسی ساختمان بدن انسان هستند و می توانند هر بافتی مانند قلب، ماهیچه، غضروف، استخوان یا کبد را متمایز کرده و تولید مثل کنند. در بدن کودکان با توجه به بیشتر بودن این سلولها به راحتی می توان با رعایت یک رژیم غذایی مناسب، میزان ساخت سلولهای بنیادی را افزایش داده و به سلامت کودکان بخصوص سلامت قلب آنها کمک کرد.

کودکان تازه متولد شده دارای بسیاری از سلول های بنیادی در گردش هستند که برای رشد مورد نیاز است و می تواند به سرعت به آنها کمک کند تا از بیماری های عفونی و آسیب ها بهبود یابند. با افزایش سن، میزان سلول های بنیادی در حال گردش در بدن، هر سال شروع به کاهش کرده و روند بهبودی فرد را بسیار دشوارتر می کند. بنابراین می توان گفت، غذا بهترین دارو است و رژیم غذایی در افراد و بویژه کودکان به طور قابل توجهی بر چرخه های بازسازی طبیعی بدن تأثیر می گذارد. به گزارش یورو نیوز، گنجاندن مواد غذایی سازگار با سلول های بنیادی در رژیم غذایی کودک اولین قدم فوق العاده در ترویج رشد طبیعی سلول های بنیادی است.

دکتر خوزه فرانسیسکو لویز، محقق ارشد در دانشگاه آمریکایی کیتو در این باره می گوید: «عادات غذایی اولیه به طور قابل توجهی بر نتایج درازمدت سلامت تأثیر می گذارند.»

وی اضافه کرد: «نکته کلیدی برای والدین اهمیت ترویج یک رژیم غذایی غنی از غذاهای کامل و چربی های سالم برای بهینه سازی سلامت فرزندان و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن است.» رژیم غذایی مدیترانه ای چیست و چگونه به سلامت ما کمک می کند؟

رژیم مدیترانه ای شیوهی برای غذا خوردن است که در آن بر پخت و پز گیاهی و مصرف چربی های سالم تأکید شده است. میوه ها، سبزیجات، حبوبات، دانه ها، آجیل، غلات کامل، گوشت بدون چربی و ماهی همگی در این برنامه غذایی نقش دارند.

دکتر ناتالی موث، سخنگوی آکادمی اطفال آمریکا، در این خصوص

چند خبر کوتاه ...

امروز در دستور کار است تا تمامی دفترخانه های ازدواج و طلاق از نظام پرداخت الکترونیک استفاده نمایند. وی در پایان اظهار داشت: سازمان ثبت اسناد و املاک به صورت مستمر بر اجرای صحیح این بخشنامه نظارت و بازرسی از دفترخانه های ازدواج و طلاق را انجام خواهد داد. تعرفه های دفاتر ثبت ازدواج و طلاق هر دو سال یکبار بر اساس شاخص هایی چون تورم، هزینه های جاری دفاتر و... بازنگری می شود.

اولین رویداد دانش آموزی در استان هرمزگان؛ کمیک استریپ داستان های شاهنامه در سیریک

محمد ترکمانی نیایی سرپرست مدیریت آموزش و پرورش شهرستان سیریک با اشاره به اهمیت نقش هنر در انتقال موارث فرهنگی به نسل جدید از برگزاری رویداد تصویرگری و داستان سازی اساطیر کهن ایرانی در قالب جشنواره فرهنگی هنری خبر داد.

این رویداد فرهنگی هنری با رویکرد مدرسه ای و با مشارکت دانش آموزان دبستان هیئت امنایی مولوی سیریک برگزار گردید. ذکریا کمالی مدیر دبستان هیئت امنایی مولوی سیریک در این رابطه افزود: این رویداد که با مشارکت فعال و پرنشاط دانش آموزان برگزار گردید؛ از آن می توان به عنوان یکی از اولین رویداد های کمیک استریپ در مدارس ابتدایی کشور نام برد که در آن دانش آموزان این آموزشگاه با استفاده از هوش مصنوعی به تصویر سازی نبردهای رستم در شاهنامه پرداخته و به داستان نویسی مصور مضامین شاهنامه درباره نبردهای رستم و سهراب، رستم و دیو سپید، رستم و اژدها و شیر و رخس اقدام نمودند. ایشان همچنین از زحمات و همکاری معلمان دبستان هیئت امنایی مولوی سیریک در برگزاری این رویداد قدر دانی نمودند. گفتنی است ایده پردازی، طراحی و دبیر اجرایی این رویداد را مصطفی قلندری بر عهده داشته است.

این تفاهم نامه با همکاری دانشگاه علوم پزشکی، سازمان صنعت، معدن و تجارت، اداره کل استاندارد و سایر دستگاه های اجرایی و با مشارکت بخش خصوصی منعقد شد. رئیس سازمان صمت هرمزگان در این مراسم با اشاره به اهمیت استانداردسازی محصولات غذایی، اظهار داشت: «این نمایشگاه فرصتی بی نظیر برای ارتقای کیفیت محصولات غذایی استان ایجاد کرد و گامی مهم در راستای دستیابی به استانداردهای بین المللی است.» معاون اقتصادی استاندار هرمزگان نیز بر ضرورت تقویت همکاری های بین بخشی برای توسعه صنایع غذایی تأکید کرد و گفت: «هرمزگان ظرفیت های زیادی در حوزه صنایع غذایی دارد که می توان با حمایت و برنامه ریزی مناسب، آنها را به نقاط قوت اقتصادی استان تبدیل کرد.»

تعرفه های جدید ثبت ازدواج و طلاق اعلام شد
در پی موافقت رئیس قوه قضاییه با پیشنهاد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور مبنی بر افزایش تعرفه های ثبت وقایع ازدواج و طلاق، تعرفه های جدید اعلام و به تمامی دفترخانه ها ابلاغ شد. سید صادق سعادتیان معاون امور اسناد سازمان ثبت گفت: با پیشنهاد رئیس سازمان ثبت اسناد و موافقت ریاست قوه قضاییه، تعرفه های جدید دفترخانه های ازدواج و طلاق اعلام شد. سعادتیان افزود: تمامی دفترخانه ها مکلف هستند تعرفه های جدید را در محل مناسب جهت رویت عموم مردم نصب نمایند و همچنین پرداخت وجوه مربوطه باید به صورت الکترونیک و در شبکه بانکی انجام و پرداخت هرگونه وجه اضافی یا نقدی ممنوع است.

سعادتیان افزود: تعرفه ها ثابت است و ارتباطی با میزان مهریه ندارد. معاون امور اسناد سازمان با اشاره به اینکه بخشنامه تعرفه های جدید دفترخانه ها را ملزم به نصب دستگاه های پرداخت الکترونیک کرده است، گفت: مجهز شدن دفترخانه ها به دستگاه های پرداخت الکترونیک از

داخل سالن زنان ایران را بعد از ۲۱ سال جابه جا کرد. رکورد قبلی این ماده با زمان ۲۵.۴۰ ثانیه توسط مانده چاوشی زاده در سال ۱۳۸۲ ثبت شده بود که طوسی موفق شد در سن ۲۵ سالگی آن را متعلق به خود کند.

نوجوان جاسکی برای نجات مادر، پدر را کشت
در پی کشف یک جسد مجهول الهویه در کنار جاده جاسک (هرمزگان) به سمت زرآباد (سیستان و بلوچستان) و اثبات وقوع قتل، پیگیری موضوع به صورت ویژه در دستورکار کارشناسان پلیس آگاهی این شهرستان قرار گرفت. پسر کوچک خانواده پس از چندین مرحله بازجویی لب به بیان حقیقت گشود و اقرار کرد که در ۱۷ دیماه، مقتول (پدرش) با همسرش درگیر شده و با نشستن بر روی سینه وی، قصد خفه کردنش با دست داشته که در پسر ۱۴ ساله خانواده برای نجات مادر وارد عمل شده و با توجه به اینکه تلاش های وی برای مهار پدر به نتیجه نرسیده با یک لوله آهنی به سر مقتول ضربه وارد کرده که منجر به شکستگی جمجمه و مرگ وی شده است.

۲ برادر پس از وقوع قتل، جسد را از منزل خارج و آن را در حاشیه جاده رها کرده اند که هر ۲ دستگیر و با تشکیل پرونده به دستگاه قضایی معرفی شدند که برادر کوچک تر به کانون اصلاح تربیت بندرعباس انتقال و دیگر متهم قتل به زندان شهرستان جاسک تحویل داده شد.

تفاهم نامه استانداردسازی غذاهای محلی در هرمزگان امضا شد
در جریان نمایشگاه محصولات غذایی هرمزگان، خبر خوشی برای اهالی این استان منتشر شد؛ با امضای تفاهم نامه ای مهم، غذاهای محلی هرمزگان به زودی با استانداردهای جهانی همسو می شوند. در مراسم اختتامیه اولین نمایشگاه تخصصی محصولات غذایی، ماشین آلات و صنایع وابسته هرمزگان، تفاهم نامه ای مهم با هدف ارتقای استانداردهای تولید مواد غذایی محلی و تولید نان سالم به امضا رسید.

بهروزآذر؛ اورژانس اجتماعی در همه شهرها تاسیس می شود

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: با تصمیم رئیس سازمان بهزیستی کشور مراکز مشاوره و اورژانس اجتماعی در همه شهرها تشکیل می شود تا از خشونت علیه زنان و دختران در شهرها و روستا کاسته شود. زهرا بهروزآذر در حاشیه جلسه هیات وزیران در جمع خبرنگاران، خشونت علیه زنان در شهرستان ها را ناراحت کننده دانست و اظهار داشت: هر یک مورد خشونت علیه زنان در شهرستانها ناراحت کننده است، به ویژه که تعداد آنها بالا هم باشد از این رو در دولت چهاردهم به صورت جدی خشونت علیه زنان را دنبال می کنیم. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: کلیات لایحه خشونت علیه زنان در مجلس تصویب شده و طی جلسه در کمیته زنان و خانواده کمیسیون اجتماعی مجلس بررسی شده است. بهروزآذر ادامه داد: اوایل هفته گذشته نیز با فراکسیون زنان نیز نشست مشترک داشتیم و امید است در تعامل با مجلس این مساله با جدیت به سرانجام برسد. وی افزود: جرم انگاری و تشدید مجازات ها را در این لایحه دنبال می کنیم و امید است با همکاری مجلس این اتفاق بیفتد. البته بخش عمده ای از این مساله فرهنگی است، اما تصویب لایحه مذکور در مجلس کمک شایانی به نهادینه سازی های فرهنگی این موضوع در خانواده ها و جامعه خواهد کرد.

مریم طوسی بعد از ۲۱ سال رکورد ایران را شکست

دوندۀ سرعتی ایران موفق شد رکورد ملی دوی ۲۰۰ متر داخل سالن زنان ایران را بعد از ۲۱ سال ارتقا بدهد. مریم طوسی در رقابت های داخل سالن نواد آمریکا شرکت کرد و موفق شد در ماده ۲۰۰ متر رکوردشکنی کند. این دوندۀ ایران زمان ۲۳.۶۳ ثانیه را به ثبت رساند و ضمن قهرمانی در مسابقات، رکورد ملی دوی ۲۰۰ متر

سالم‌ترین چای برای نوشیدن کدام است؟



در یک روز سرد، هیچ چیز به اندازه‌ی نشستن زیر یک پتوی گرم و نوشیدن یک فنجان چای داغ آرامش‌بخش نیست. اما چای چیزی بیش از یک نوشیدنی آرامش‌بخش و تأمین‌کننده‌ی آب بدن در هوای سرد است.

پس از آب، چای دومین نوشیدنی محبوب در جهان است. از چای سبز و نعناع گرفته تا بابونه، هر نوع چای طعم منحصر به فرد و فواید سلامتی خاص خود را دارد.

بیورونیوز در گزارشی می‌نویسد: چای به طور کلی نه تنها خوش طعم است، بلکه حاوی پلی‌فنول‌های مفید یا همان آنتی‌اکسیدان‌های گیاهی برای سلامتی نیز هست.

تحقیقات نشان می‌دهند که نوشیدن چای سبز و چای سیاه می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند. نوشیدن چهار فنجان یا بیشتر چای در روز با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

همچنین مطالعات نشان می‌دهند که افرادی که چای می‌نوشند تراکم استخوانی بهتری دارند و کمتر در معرض پوکی استخوان و شکستگی قرار می‌گیرند.

نوشیدن چهار فنجان یا بیشتر چای در روز با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

علاوه بر آن مصرف چای با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی مانند آلزایمر و زوال عقل همراه است و گزارش شده افرادی که روزانه دو فنجان یا بیشتر چای می‌نوشند، کمتر در معرض خطر ابتلا به پارکینسون قرار دارند.

اما چای‌ها چگونه با یکدیگر مقایسه می‌شوند و کدام یک از همه سالم‌تر است؟

چای سبز: یک نوشیدنی همه‌کاره

اثرات مفید چای سبز بارها در تحقیقات ثابت شده است. چای سبز در انواع مختلفی موجود است؛ از جمله سنجاق، ماچا، گیووکورو، لانگ جینگ و گان پودر. چای سبز مانند چای سیاه از گیاه «کاملیا سیننسیس» تهیه می‌شود، اما برگ‌های آن بلافاصله بخار داده شده یا تفت داده می‌شوند تا رنگ سبز خود را حفظ کنند.

این چای به دلیل اثرات تقویت‌کننده سلامتی به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که چای سبز می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که چای نمی‌نوشند، کمتر به سرطان‌های اندومتر، ریه، دهان و تخمدان مبتلا می‌شوند.

همچنین این افراد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان لنفوم غیرهوچکین، بیماری‌های قلبی-عروقی، ضعف جسمانی و اختلالات شناختی مانند زوال عقل هستند.

چای سیاه: کمک‌کننده به کاهش کلسترول

چای سیاه می‌تواند کلسترول بد بدن را کاهش دهد. چای سیاه نیز از گیاه کاملیا سیننسیس تهیه می‌شود، اما برخلاف چای سبز برگ‌های آن کاملاً اکسید می‌شوند. فرایندی که باعث می‌شود رنگ سیاه مشخص چای سیاه ایجاد شود.

چای سیاه کافئین بیشتری نسبت به چای سبز دارد و میزان کانه‌چین‌های مفید آن کمتر از چای سبز است. انواع مختلفی از

چای سیاه وجود دارد؛ از جمله ارل گری، دارچینگ، صبحانه انگلیسی و سیلان.

این چای فواید مختلفی برای سلامتی دارد از جمله کاهش کلسترول بد در افرادی که در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند، تقویت سلامت استخوان‌ها، افزایش هوشیاری ذهنی و تمرکز و کاهش خطر حمله قلبی، بیماری پارکینسون، سرطان‌های گوارشی و آرتریت روماتوئید. با این حال تأثیر محافظتی چای سیاه ممکن است نسبتاً کم باشد.

چای نعناع: آرام‌کننده‌ی معده

چای نعناع می‌تواند تأثیر آرام‌بخش بر معده دارد. چای نعناع که از دم کردن برگ‌های تازه یا خشک‌شده‌ی نعناع در آب داغ تهیه می‌شود بدون کافئین است و قرن‌ها به عنوان یک ضد تهوع طبیعی مورد استفاده قرار گرفته است. اگرچه مطالعات کافی درباره‌ی چای نعناع انجام نگرفته است، اما روغن نعناع موجود در برگ‌های این گیاه اثرات مثبتی بر سیستم گوارشی دارد.

چای بابونه: آرام‌بخشی با فواید متعدد

چای بابونه بدون کافئین است و از دم کردن گل‌های خشک بابونه در آب داغ تهیه می‌شود. از این چای اغلب به عنوان یک نوشیدنی آرام‌بخش استفاده می‌شود و گاهی با گیاهان دیگری مانند نعناع، گل بامیه (هیپیسکوس) و علف لیمو ترکیب می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که چای بابونه در بهبود کیفیت خواب، به‌ویژه برای افرادی که در طول شب مکرراً از خواب بیدار می‌شوند،

تأثیر دارد. این چای همچنین به کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. کاهش التهاب در دهان و دستگاه گوارش به ویژه در بیماران سرطانی و همچنین تسکین مشکلات پوستی، افسردگی و استفراغ در آنان از جمله فواید این چای است.

چای زنجبیل: تسکین‌دهنده تهوع

چای زنجبیل به کاهش تهوع در دوران بارداری کمک می‌کند. چای زنجبیل قرن‌ها به عنوان یک روش طبیعی برای کاهش حالت تهوع استفاده شده است. این چای نیز مانند سایر چای‌های گیاهی بدون کافئین است و از دم کردن زنجبیل تازه یا خشک‌شده در آب داغ تهیه می‌شود.

این چای به کاهش تهوع در دوران بارداری کمک می‌کند. همچنین حالت تهوع و استفراغ ناشی از درمان سرطان را در بیماران تسکین می‌دهد. چای زنجبیل همچنین دارای خواص ضدالتهابی قوی است که می‌تواند به کاهش سطح تری‌گلیسیرید، بهبود فشار خون و کاهش علائم آرتروز کمک کند.

اما کدام چای سالم‌ترین است؟

با توجه به ویژگی‌های مفید و چشمگیر چای سبز، بسیاری آن را سالم‌ترین نوشیدنی جهان می‌دانند. اما اگر چای سبز مورد علاقه‌ی شما نیست، گزینه‌های دیگری مانند چای نعناع و بابونه نیز وجود دارند که علاوه بر فواید سلامتی، انتخاب‌های مناسبی برای افرادی هستند که به دنبال چای‌های بدون کافئین هستند.

قهوه و چای خطر ابتلا به سرطان سر و گردن را کاهش می‌دهند



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که میزان قهوه یا چایی که می‌نوشید ممکن است بر کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان‌های سر و گردن تأثیر بگذارد.

به نوشته نشریه پزشکی "Everyday Health"، دانشمندان مؤسسه سرطان هانتسمن در دانشکده پزشکی دانشگاه یوتا داده‌های ۱۴ مطالعه قبلی را روی حدود ۱۰ هزار بیمار مبتلا به سرطان سر و گردن و یک گروه کنترل متشکل از بیش از ۱۵ هزار نفر که این بدخیمی‌ها را نداشتند جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل کردند.

براساس یافته‌های منتشر شده در نشریه پزشکی "Cancer"، به طور کلی، افرادی که بیش از چهار فنجان قهوه کافئین‌دار در روز می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که اصلاً قهوه مصرف نمی‌کنند، ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سر و گردن هستند.

در این مطالعه، مصرف روزانه یک فنجان چای نیز با کاهش ۹ درصدی خطر ابتلا به سرطان سر و گردن همراه بود. همچنین نوشیدن قهوه بدون کافئین با کاهش ۲۵ درصدی خطر ابتلا به سرطان حفره دهان مرتبط بود.

محققان همچنین خاطرنشان کردند که مصرف‌کنندگان چای نسبت به افرادی که چای نمی‌نوشند، ۲۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به "سرطان هیپوفارنکس" که در انتهای گلو ایجاد می‌شود هستند.

به گفته دانشمندان، ترکیبات زیستی فعال موجود در قهوه و چای، به

غیر از کافئین اثر ضد سرطانی آنها را افزایش می‌دهد.

با این که ممکن است انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر ترکیبات موجود در قهوه و چای با خواص ضد سرطانی در کاهش خطر ابتلا به سرطان سر

و گردن نقش داشته باشند، اما امکان دارد افرادی که این نوشیدنی‌ها را مصرف می‌کنند عادات دیگری نیز داشته باشند که خطر ابتلا به این سرطان‌ها را در آنها افزایش دهد.

با سرآشپز = تانتونی گوشت ترکیه‌ای؛ رسی اصل استانبولی



تانتونی (tantuni) یک فست فود با ساندویچ خوشمزه اصلات ترکیه و متعلق به شهر مرسین ترکیه است که با گوشت گوساله یا گوشت مرغ، پیاز و ادویه‌های معطر درست می‌شود.

برای تهیه تانتونی گوشت، کافی است گوشت یا گوشت چرخ کرده را بپزید و با پاپریکا و پیاز، در نان لواش یا پیتا به شکل ساندویچ رپ یا در نان باگت بیچید و میل کنید. تانتونی ترکی هم ساده و هم مقوی است و می‌تواند تنوع خوبی در لیست ناهار و شام ایجاد کند. در این مقاله از سرویس آشپزی ما طرز تهیه تانتونی گوشت و نکات پخت و خوشمزه شدن تانتونی را به شما آموزش خواهیم داد.

مواد لازم

گوشت راسته گوساله: ۴۰۰ گرم

گوجه فرنگی: ۴ عدد

پیاز: ۲ عدد

جعفری تازه: ۲۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق چای خوری

آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

آب جوش: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

فلفل سیاه، نمک و سماق: به مقدار دلخواه

روغن سرخ کردنی: به مقدار لازم

نان و سس: به مقدار لازم

طرز تهیه

تانتونی گوشت یک غذای خوشمزه و سیرکننده و مناسب برای غذای کارمندی است و می‌توانید به راحتی آن را درست کنید. در ادامه، طرز تهیه تانتونی استانبولی را به ترتیب زیر دنبال کنید.

مرحله اول: مواد ساندویچ تانتونی را آماده کنید

در ابتدا، گوشت را بشویید و در آبکش بگذارید تا آب اضافی آن خارج شود. سپس روی تخته آشپزی، گوشت را از عرض برش بزنید و به صورت نوارهای باریک بپزید. برش‌های گوشت باید کاملاً هم‌اندازه و نازک باشد تا زودتر و به صورت یکدست پخته شوند.

مرحله دوم: گوشت را بپزید

گوشت‌های برش خورده را در یک تابه بپزید و به آنها یک لیوان فرانسوی دسته‌دار آب جوش اضافه کنید (خود ترکیه ای‌ها گوشت‌های تانتونی را در یک سینی روحی به طور سنتی طبخ می‌کنند). تابه را روی حرارت بگذارید تا آب آن شروع به جوشیدن کند. درب تابه را بگذارید و شعله را کم کنید تا گوشت‌ها به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت بمانند و نیم‌پز شوند.

مرحله سوم: مواد دیگر ساندویچ تانتونی را آماده کنید

در فاصله‌ای که گوشت‌ها در حال پختن هستند، جعفری‌های تازه را پاک کنید و ساقه‌های درشت آنها را جدا کنید. جعفری‌های تازه را بشویید و در آبکش بگذارید تا آب اضافی آنها گرفته شود.

گوجه فرنگی‌ها را هم بشویید و پوست آنها را با چاقو بگیرید. می‌توانید گوجه فرنگی‌ها را برای ۲ تا ۳ دقیقه در آب جوش نگه دارید و بلافاصله زیر آب سرد بگیرید تا پوست آنها به راحتی جدا شود.

مرحله سوم: سبزیجات تازه را خرد کنید

در این مرحله از طرز تهیه تانتونی، جعفری‌های خرد شده را به صورت ریز و ساطوری خرد کنید. گوجه فرنگی‌ها را هم به صورت ریز و نگینی یا حلقه‌های نصف شده از وسط، خرد کنید.

نمک و فلفل سیاه، طعم دار کنید و روی گوشت چرخ کرده بریزید. در آخر هم جعفری ساطوری شده اضافه کرده و آن را سرو کنید.

نکات مهم در طرز تهیه ساندویچ تانتونی گوشت

برای طرز تهیه تانتونی مرغ، می‌توانید سینه مرغ را به صورت نواری برش بزنید و نیم پز کنید (مانند روش اول) یا سینه مرغ را با ادویه و پیاز و کمی آب، آبپز کرده و ریش ریش کنید. سپس بقیه مراحل را مثل روش‌های بالا، دنبال کنید.

از ادویه‌های دلخواه، مثل پل پل بیبر (طرز تهیه پل بیبر)، پاپریکا (طرز تهیه پاپریکا) و ... برای طعم دادن به گوشت یا مرغ و پیاز، می‌توانید استفاده کنید.

در مواد ساندویچ تانتونی می‌توانید از مواد دیگر مثل فلفل دلمه‌ای، قارچ، ذرت و نخود فرنگی هم استفاده کنید.

برای خوش طعم‌تر شدن تانتونی گوشت یا مرغ، در زمان سرو و بعد از ریختن مواد بین نان، کمی کره ذوب کرده، روی گوشت یا مرغ بریزید تا چرب‌تر و خوشمزه‌تر شود.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن تانتونی گوشت

ساندویچ تانتونی ترکی را با چه نانی درست کنیم؟

برای سرو ساندویچ تانتونی، می‌توانید از نان‌های مختلف مثل پیتا، لواش، باگت، سنگک و ... استفاده کنید. بهتر است نانی که انتخاب می‌کنید، خیلی نازک نباشد تا در زمان سرو، پاره نشود. اگر نانی که در دسترس دارید، نازک است، دو لایه نان دور مواد بیچید.

ادویه خاص تانتونی مرسین چیست؟

به طور خاص از سماق و فلفل سیاه برای طعم‌دار کردن گوشت و پیاز این ساندویچ ترکیه ای استفاده می‌شود. اما می‌توانید پودر آویشن و دیگر ادویه‌های دلخواه را برای غنی‌تر شدن طعم ساندویچ تانتونی ترکیه ای در آن به کار ببرید.

پیازها را پوست بگیرید و به صورت خالی باریک خرد کنید. پیازها را در یک کاسه بپزید و روی آنها، نمک، فلفل سیاه و سماق بپاشید و هم بزنید تا با ادویه‌ها طعم‌دار شوند. پیازها را کنار بگذارید.

مرحله چهارم: گوشت را مزه‌دار کنید

در ادامه، به سراغ گوشت‌ها بروید. آب گوشت باید کشیده شده باشد اگر هنوز آب دارد، شعله را زیاد کنید تا آب آن بخار شود. سپس به گوشت‌ها، فلفل سیاه و کمی نمک بزنید.

حالا رب گوجه فرنگی (طرز تهیه رب گوجه فرنگی فوری) و آبلیمو را هم اضافه کنید و تفت دهید تا طعم خام رب گوجه فرنگی گرفته شود.

گوشت‌ها که طعم‌دار شدند، شعله را خاموش کنید.

مرحله پنجم: ساندویچ تانتونی گوشت را بیچید

برای بیچیدن ساندویچ تانتونی گوشت یا سرو آن به صورت پرسی، نان باگت را باز کنید یا از نان لواش، سنگک یا پیتا استفاده کنید. بین نان، از پیازهای مزه‌دار شده با ادویه بپزید.

روی پیازها گوشت مزه‌دار شده بریزید و در آخر گوجه فرنگی‌های خرد شده را اضافه کنید. ساندویچ را بیچید یا لقمه کنید و آن را به صورت گرم، با سس‌های دلخواه خود مثل سس کچاپ، مایونز، سس ساندویچ و ... آن را میل کنید. در ترکیه معمولاً تانتونی را با سس ماست میل می‌کنند.

روش تهیه ساندویچ تانتونی با گوشت چرخ کرده

برای طرز تهیه تانتونی گوشت چرخ کرده، به جای گوشت نواری خرد شده، از گوشت چرخ کرده استفاده کنید. در این صورت، گوشت چرخ کرده را با مقداری روغن، تفت دهید و به آن ادویه‌های معطر غذا بزنید. گوجه فرنگی را رب گوجه فرنگی را با گوشت چرخ کرده، تفت دهید و بعد از طعم‌دار شدن گوشت چرخ کرده، شعله را خاموش کنید. گوشت چرخ کرده را بین نان بپزید و پیازهای خرد شده را با سماق،

چند خبر کوتاه ...

روابط عمومی پلیس استان قم در اطلاعیه ای که یک نسخه از آن در اختیار ایرنا قرار گرفته آورده است: یک دستگاه کشنده ولوو در پاسگاه پلیس راه قم به گرمسار قم به دلیل رانندگی پسر بچه ۹ ساله (متولد ۱۳۹۴) که فاقد گواهینامه بود، توقیف و به پارکینگ منتقل شد. این اتفاق نه تنها نشان‌دهنده بی‌احتیاطی والدین است، بلکه تبعات قانونی سنگینی نیز دارد. اطلاعیه حاکمیت: طبق ماده ۲۲۳ قانون مجازات اسلامی «هرکس بدون گواهینامه رانندگی کند، به حبس یا جزای نقدی محکوم خواهد شد.» و طبق ماده ۱۲۶ آن قانون هر کس در وقوع جرم تسهیل کند، معاون در جرم محسوب می‌شود.

آزادراه قم به گرمسار قطعه اول آزادراه حرم تا حرم است که ۱۵۰ کیلومتر طول دارد و در حوزه استحفاظی پلیس راه سه استان قم، تهران و سمنان واقع شده است.

حضور داشتند، از توجه ویژه شهرداری به ایجاد فضاهای مناسب برای کودکان و خانواده‌ها قدردانی کردند. آن‌ها ابراز امیدواری کردند که این پارک بتواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی این گروه از شهروندان ایفا کند. پارک اوتیسم بندرعباس به عنوان یکی از پروژه‌های شهری مهم، نمادی از توجه ویژه مدیریت شهری به نیازهای گروه‌های خاص جامعه به شمار می‌آید. این پارک فضایی ایمن و جذاب برای بازی و تعامل اجتماعی کودکان فراهم کرده و گامی ارزشمند در راستای بهبود فضای شهری و ارتقای سطح رفاه اجتماعی محسوب می‌شود.

کودک ۹ ساله پشت فرمان تریلی؛ خودرو توقیف شد

پلیس استان قم از توقیف یک دستگاه کشنده ولوو در آزادراه قم به گرمسار خبر داد که توسط یک پسر ۹ ساله فاقد گواهینامه هدایت می‌شد.

صورت گرفته است. امکانات این پارک شامل ست‌های بازی، زمین چمن مصنوعی، تیرک‌های دروازه، و فنس‌کشی است. همچنین برای رفاه حال شهروندان، نیمکت‌های جدید و سکوه‌های نشیمن برای تماشاگران نصب شده است. درخت‌کاری و نصب سیستم روشنایی از دیگر ویژگی‌های این پروژه است که به بهبود فضای شهری و ایجاد محیطی دلپذیر برای خانواده‌ها کمک می‌کند.

مهدی نوبانی در مراسم افتتاحیه این پارک، با تأکید بر اهمیت ارائه خدمات به گروه‌های خاص جامعه، گفت: «افتتاح این پارک گامی مهم در راستای افزایش رفاه و شادابی کودکان مبتلا به اوتیسم و خانواده‌های آن‌هاست. شهرداری بندرعباس همواره تلاش دارد تا با اجرای پروژه‌های متنوع، پاسخگوی نیازهای اقشار مختلف شهروندان باشد.»

افتتاح پارک اوتیسم بندرعباس به مساحت ۱۷۰۰ متر مربع

پارک اوتیسم بندرعباس با هدف ایجاد فضایی مناسب برای کودکان مبتلا به اوتیسم و خانواده‌های آنان، به مناسبت عید مبعث و در آستانه دهه فجر توسط شهردار بندرعباس، مهدی نوبانی، افتتاح شد. این پروژه با اعتباری بالغ بر ۱۶ میلیارد ریال و در مساحتی به وسعت ۱۷۰۰ مترمربع اجرا شده است.

به مناسبت عید مبعث و در آستانه دهه فجر، پارک اوتیسم بندرعباس با حضور مهدی نوبانی، شهردار بندرعباس، و اعضای شورای شهر به بهره‌برداری رسید. این پارک با هدف فراهم کردن فضایی امن و مناسب برای بازی و فعالیت‌های اجتماعی کودکان مبتلا به اوتیسم طراحی شده است.

مشخصات پروژه: مساحت پارک اوتیسم ۱۷۰۰ مترمربع است و اجرای آن با اعتباری بالغ بر ۱۶ میلیارد ریال