

# آوای دریا

۲۵۴



بازداشت عمه برای انتشار تصاویر خصوصی  
برادرزاده

شنبه ۲۰ بهمن ماه ۱۴۰۳ سال ششم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



افزایش ابتلای غیر سیگاری ها و زنان به  
سرطان ریه



درخشش بانوان قشمی در رقابت های لیگ  
کاراته وان ایران



اصلاح قوانین پوشش ترامپولین به سود دختران  
مسلمان؛ ایران معادلات جهانی را تغییر داد



با حضور استاندار هرمزگان؛ دبستان دخترانه حضرت مهدی (عج) در بندرعباس  
به بهره برداری رسید



## با حضور استاندار هرمزگان؛

## دبستان دخترانه حضرت مهدی (عج) در بندرعباس به بهره‌برداری رسید



همزمان با اعیاد شعبانیه و نهمین روز از دهه مبارک فجر، دبستان دخترانه ۱۵ کلاسه حضرت مهدی (عج) مقطع ابتدایی در محله نخل ناخدا بندرعباس با حضور استاندار هرمزگان و جمعی از مسئولان استانی به بهره‌برداری رسید.

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس هرمزگان روز شنبه در حاشیه افتتاح این فضای آموزشی که با حضور استاندار هرمزگان، نمایندگان مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، مدیرکل آموزش و پرورش استان، فرماندار بندرعباس، اعضای مجمع خیران مدرسه‌ساز و جمعی از مسئولان آموزشی استان برگزار شد، گفت: این مدرسه پیش از این به نام «مدرسه شهید داشته» و از فضاهای تخریبی استان بود که در زمینی به مساحت ۲ هزار مترمربع زیربنا و با اعتباری افزون بر ۴۰۰ میلیارد ریال احداث و بازسازی شد.

مهدی باوقار زعیمی اظهار کرد: عملیات بازسازی این فضای تخریبی ابتدا در ۱۳۹۶ آغاز شد اما پس از یک سال عملیات اجرایی آن به دلیل کمبود اعتبارات متوقف شد و با توجه به پیگیری مردم محله نخل ناخدا بندرعباس که مردمانی با اصالت هستند، ساخت و تأمین اعتبار این طرح آموزشی با حمایت خیران و مشارکت خیر «عبدالامام کبکی» و از محل مسوولیت‌های اجتماعی وزرات نفت در سال گذشته (۱۴۰۲) مجدد کلید خورد و اکنون پس از یک سال شاهد بهره‌برداری آن هستیم.

وی بیان کرد: مدرسه نخل ناخدا فقط نشانه یک فضای آموزشی نیست بلکه نمادی از تلاش مشترک ما برای ساختن آینده‌ای بهتر برای فرزندانمان است.

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس هرمزگان در ادامه با تأکید بر اینکه حذف مدارس کانکسی و سنگی در اولویت این اداره‌کل قرار گرفته است، تصریح کرد: در ادامه نهضت مدرسه‌سازی باتوجه به تأکیدات رییس جمهور و مدیریت راهبردی استاندار هرمزگان، شناسایی کمبودها، نقاط بحرانی و مشکلات فضاهای آموزشی در دستورکار قرار گرفته و راهکارهای برون رفت از این موانع در حال بررسی است و بزودی به برنامه جامع و کاملی خواهیم رسید.

باوقار زعیمی ادامه داد: مطابق نهضت مدرسه‌سازی، ساخت هشت فضای آموزشی در شهر بندرعباس طی ۲ سال اخیر آغاز شد که این آثار باتوجه به اینکه در ۶ سال قبل آن، تنها ۶ فضای آموزشی را تحویل

داده بودیم، آغاز حرکتی نو و جهشی برای ساخت فضاهای آموزشی است.

این مسوول ابراز کرد: هرمزگان به کارگاه مدرسه‌سازی تبدیل شده است و امروز نه تنها در بندرعباس بلکه در تمام نقاط استان که به امکانات آموزشی نیاز دارند، این کار در انجام است و معتقدیم که مشارکت خیران در کوتاه‌ترین زمان ممکن به نتیجه خواهیم رساند.

وی همچنین ضمن قدردانی از مشارکت خیران مدرسه‌ساز در استان گفت: میزان جذب اعتبارات خیران مدرسه‌ساز در هرمزگان در سال ۱۴۰۱، رقمی افزون بر سه هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال بود که امروز طی ۲ سال نزدیک به ۲۰ هزار میلیارد ریال افزایش یافته است که این امر با همدلی و همراهی مجموعه خیران، اداره‌کل نوسازی مدارس استان و همچنین دیگر مسوولان و مجتمع نمایندگان استان رقم خورده است. مدیرکل نوسازی مدارس هرمزگان ادامه داد: معتقدیم این روحیه همبستگی و اراده جمعی که در استان در باب نهضت مدرسه‌سازی

شکل گرفته است می‌تواند ما را در واقع به هدف نهایی که همان ساخت مدارس با مقیاس بزرگ در شهرهاست، برساند.

باوقار زعیمی با ابراز اینکه هرمزگان در ساخت معماری مدارس در کشور رتبه نخست را کسب کرده است، ادامه داد: یکی از اهداف ما مطابق با سند تحول بنیادین و زیرنظام تأمین فضا و تجهیزات ساخت فضاهای آموزشی با رویکرد هویت بخشی و استفاده از معماری بومی است و این افتخار را داریم که بخش زیادی از معماری مدارس استان‌های همجوار نیز از نقشه‌های استان هرمزگان استفاده می‌شود.

وی گفت: توجه به معماری و طراحی در فضاهای آموزشی و لزوم درک شرایط محیطی و منطقه‌ای، موضوع مهمی است که نقش بسزایی در تأثیر یادگیری دانش‌آموزان دارد و معتقدیم که خلاقیت و نوآوری و ایجاد هویت در فضاهای آموزشی باعث افزایش راندمان و یادگیری دانش‌آموزان خواهد شد و همچنین معتقدیم خدمت به مردم در جهت تحقق عدالت و رفاه است.

## خانه مجردی؛ آزادی یا بحران روانی برای جوانان؟

چند نفر کنار هم باشند. در نتیجه، سبک زندگی مجردی، علاوه بر مشکلات فردی، فشاری مضاعف بر زیرساخت‌های کشور وارد می‌کند.

زندگی مجردی در بلندمدت می‌تواند بنیان‌های اجتماعی را تضعیف کند و پیامدهایی به‌مراتب جدی‌تر برای نسل‌های آینده داشته باشد. شریفی بزدی مهم‌ترین پیامد گسترش زندگی مجردی را افزایش آسیب‌های اجتماعی می‌داند و می‌گوید: «از نظر من، بزرگ‌ترین پیامد منفی این مسئله، آسیب‌های اجتماعی آن است. وقتی فرد به‌تنهایی زندگی کند، ارتباطات اجتماعی او محدود می‌شود، حمایت عاطفی کمتری دریافت می‌کند و احتمال بروز مشکلات روانی افزایش پیدا می‌کند. در سطح کلان، این تغییر می‌تواند باعث ایجاد جامعه‌ای شود که افراد در آن از هم دورتر شده و حس مسئولیت‌پذیری نسبت به خانواده و اجتماع کاهش پیدا کند. این مسئله در بلندمدت می‌تواند بنیان‌های اجتماعی را تضعیف کند و پیامدهایی به‌مراتب جدی‌تر برای نسل‌های آینده داشته باشد.

## چگونه از آسیب‌های زندگی مجردی در امان بمانیم؟

شریفی بزدی در پاسخ به این پرسش که افرادی که ناچار به زندگی مجردی شده‌اند، چگونه می‌توانند از آسیب‌های آن در امان بمانند، می‌گوید: «تجربه زندگی در کنار خانواده، مزایای فراوانی دارد و تا جایی که امکان دارد، نباید از آن محروم شد. همان‌طور که در فرهنگ ما رایج بوده، بهتر است افراد به سمت زندگی متأهلانه و متعهدانه حرکت کنند. اما اگر به هر دلیلی مانند مأموریت کاری، تحصیل یا شرایط فردی مجبور به زندگی مجردی شدند، رعایت برخی نکات ضروری است. وی در ادامه تأکید می‌کند: «اولین توصیه این است که حتماً از افراد مناسب برای هم‌خانگی استفاده کنند تا کاملاً تنها نباشند. دوم، باید توجه داشته باشند که محیط‌های مجردی می‌توانند زمینه‌ساز آسیب‌های اجتماعی مختلفی شوند؛ از انواع اعتیاد گرفته تا تفریحات ناسالم. آگاهی از این خطرات و مراقبت از خود برای گرفتار نشدن در این مضللات، بسیار مهم است.

او در پایان می‌گوید: «اگر فردی ناچار به زندگی مجردی شد، باید با برنامه‌ریزی صحیح، ارتباط مستمر با خانواده و حفظ سبک زندگی سالم، از آسیب‌های احتمالی دوری کند.

عادت به مجردی؛ چالشی برای ازدواج و مسئولیت‌پذیری شریفی بزدی یکی دیگر از پیامدهای زندگی مجردی را عادت به این سبک زندگی و دشواری پذیرش زندگی مشترک در آینده می‌داند و توضیح می‌دهد: «وقتی فرد سال‌ها به‌تنهایی زندگی کند، سبک خاصی از زندگی را برای خود تعریف می‌کند که کاملاً با زندگی متأهلی متفاوت است. در این شرایط، پذیرش مسئولیت‌های زندگی مشترک دشوار می‌شود و افراد ممکن است به‌راحتی نتوانند زیر بار تعهدات زندگی زناشویی بروند. مطالعات نیز نشان می‌دهد که افرادی که مدت طولانی زندگی مجردی را تجربه کرده‌اند، کمتر از افرادی که با والدین زندگی کرده‌اند، حاضر به ازدواج می‌شوند.

## پیامدهای زندگی مجردی برای نسل‌های آینده

این روانشناس اجتماعی در ادامه به پیامدهای اجتماعی این تغییر اشاره می‌کند و معتقد است که زندگی مجردی به‌عنوان سبک غالب، جامعه را در معرض آسیب‌های گسترده‌ای قرار می‌دهد: «اگر این سبک زندگی در جامعه غالب شود، باید منتظر افزایش انواع آسیب‌های اجتماعی باشیم. در کشور ما، به دلیل ساختار فرهنگی و اجتماعی خاص، زمینه‌ای که در برخی کشورهای دیگر برای سبک زندگی مجردی وجود دارد، فراهم نیست. در نتیجه، تغییرات در این سبک زندگی مستقیماً به درون خانه و خانواده منتقل می‌شود. خانه، به‌عنوان نهادی که در آن شخصیت فرد شکل می‌گیرد و تعاملات اجتماعی پایه‌ریزی می‌شود، در چنین شرایطی نقش خود را از دست می‌دهد و فرد با آسیب‌های بیشتری مواجه می‌شود.

زندگی مجردی نه‌تنها پیامدهای عاطفی و اجتماعی دارد، بلکه از نظر اقتصادی نیز مشکلاتی ایجاد می‌کند. شریفی بزدی در این زمینه توضیح می‌دهد: «از بعد اقتصادی، وقتی در یک خانواده، چهار یا پنج نفر با هم زندگی می‌کنند، هزینه‌ها میان اعضا تقسیم می‌شود و مدیریت مالی بهتری شکل می‌گیرد. اما زمانی که هر فرد به‌تنهایی زندگی کند، این بار اقتصادی هم بر فرد و هم بر جامعه افزایش پیدا می‌کند. کشوری که همین حالا با مشکل مسکن مواجه هستند، در آینده با افزایش تقاضا روبه‌رو خواهد شد. به‌علاوه، مصرف انرژی و هزینه‌های جاری نیز افزایش پیدا می‌کند. شما وقتی یک نفر هستید، همان مقدار انرژی را مصرف می‌کنید که وقتی

'خانه‌های مجردی' یکی از درگاه‌های مهم انواع آسیب‌های اجتماعی محسوب می‌شود. البته این مسئله برای همه افراد قابل تعمیم نیست، اما در بسیاری از موارد، افراد در این سبک زندگی، محاسنی که زندگی با خانواده دارد را از دست می‌دهند و همین موضوع احتمال آسیب‌ها را افزایش می‌دهد. وی در ادامه به یکی از مهم‌ترین آثار روانی این سبک زندگی اشاره می‌کند و می‌گوید: «وقتی فرد با خانواده زندگی می‌کند، احساس داشتن پشتیبان و گروهی که در مواقع ضروری از او حمایت کنند، به او امنیت روانی می‌بخشد. حتی اگر هیچ‌گاه از این حمایت‌ها به‌طور عملی استفاده نشود، همین احساس ذهنی که فرد تنها نیست، موجب آرامش و ثبات روانی می‌شود. اما در خانه مجردی، افراد به‌تدریج با احساس تنهایی عمیقی روبه‌رو می‌شوند که می‌تواند منجر به افسردگی، اضطراب و وسواس فکری شود.

## کاهش مهارت‌های زندگی و نظارت اجتماعی

یکی دیگر از آسیب‌های زندگی مجردی، از نگاه این روانشناس اجتماعی، عدم یادگیری سبک زندگی متأهلی در سنین جوانی و میان‌سالی است. او توضیح می‌دهد: «وقتی فرد در خانه والدین زندگی می‌کند، آداب و رسوم و سبک زندگی متأهلی را به‌صورت ناخودآگاه یاد می‌گیرد. این نوع سبک زندگی، اصول خاصی دارد که در محیط خانوادگی به‌صورت تدریجی درونی می‌شود. اما فردی که سال‌ها زندگی مجردی را تجربه کرده، در آینده ممکن است به‌سختی بتواند خود را با مسئولیت‌ها و الزامات زندگی مشترک وفق دهد.

اما فردی که سال‌ها زندگی مجردی را تجربه کرده، در آینده ممکن است به‌سختی بتواند خود را با مسئولیت‌ها و الزامات زندگی مشترک وفق دهد علاوه بر این، وی به اهمیت نظارت اجتماعی در تعدیل رفتارها اشاره دارد و می‌گوید: «در زندگی خانوادگی، افراد به‌طور طبیعی ناظر بر رفتارهای یکدیگر هستند و همین مسئله باعث می‌شود که رفتارهای افراد تا حد زیادی تعدیل شود. بسیاری از رفتارهای پرخطر یا ناهنجار، به دلیل وجود نظارت و احترام به والدین و بزرگ‌ترها، کنترل می‌شود. اما در زندگی مجردی، این نظارت وجود ندارد و فرد ممکن است بدون احساس مسئولیت اجتماعی، رفتارهایی را تجربه کند که در نهایت به آسیب‌های فردی و اجتماعی منجر شود.

چند ماه پیش، یکی از دوستانم که سال‌ها به‌دلیل شغلش در یک شهر دیگر زندگی می‌کرد، برگشت به خانه پدر و مادرش. او که همیشه از زندگی مستقل و مجردی خوشحال بود، حالا داستان‌های متفاوتی برای گفتن داشت. از سختی‌هایی می‌گفت که هرگز فکر نمی‌کرد در زندگی تک‌نفره به آن‌ها برخورد کند. «تنهایی گاهی طاقت‌فرسا می‌شود، مخصوصاً در روزهای سرد و بارانی که هیچ‌کس نیست برای یک فنجان چای داغ کنار تو بنشیند»، این جمله‌ای بود که او را دوباره به خانه خانواده کشاند. مثل بسیاری از جوانان دیگر که روزی با اشتیاق وارد خانه‌های مجردی شدند، اما حالا در جستجوی چیزی بیشتر از آزادی و استقلال، به خانه‌های گرم خانوادگی برگشته‌اند.

این تغییر مسیر، سوالات زیادی را در ذهن ایجاد کرد: آیا زندگی مجردی همیشه می‌تواند انتخابی مثبت و مفید برای فرد باشد؟ آیا آزادی بدون حضور خانواده و نظارت‌های اجتماعی، در نهایت می‌تواند به قیمت از دست دادن آرامش روانی و آسیب‌های اجتماعی تمام شود؟ این سوالات را با دکتر علیرضا شریفی بزدی، جامعه‌شناس و روانشناس اجتماعی مطرح کردم تا ابعاد مختلف این موضوع را از نگاه او بررسی کنیم.

به گفته این جامعه‌شناس و روانشناس اجتماعی، خانه مجردی یکی از درگاه‌های اصلی آسیب‌های اجتماعی است: «خانه مجردی فضای است که افراد را در معرض تنهایی عمیق، افسردگی، اضطراب و رفتارهای ناهنجار قرار می‌دهد. این سبک زندگی می‌تواند امنیت روانی و ناهنجار فرد را تهدید کرده و در بلندمدت بر بنیان‌های اجتماعی جامعه تأثیرات منفی جدی بگذارد.»

## دلایل گرایش به زندگی مجردی و تأثیرات آن

دکتر شریفی بزدی، جامعه‌شناس روانشناس اجتماعی با اشاره به تغییرات اجتماعی و فرهنگی در دهه‌های اخیر، معتقد است که خانه مجردی بستری برای شکل‌گیری برخی رفتارهای اجتماعی نامتعارف است که می‌تواند افراد را در معرض آسیب‌های مختلف قرار دهد: «بسترسازی برای رفتارهای نامتعارف اجتماعی، عقلانی و فرهنگی همیشه فضای را ایجاد می‌کند که در آن افراد هم لطمه می‌بینند و هم لطمه می‌زنند. یقیناً زندگی مجردی یا به عبارت عامیانه‌تر



# به بهانه اکران فیلم «مرد آرام»؛ تنها کارگردان زن جشنواره فیلم فجر چه می‌گوید؟

گزارش: ایسنا



ISNA PHOTO  
Negin Hemmatzade

کارگردان فیلم «مرد آرام» گفت: این فیلم به این موضوع می‌پردازد که آیا آدم‌ها می‌توانند گذشته‌شان را جبران کنند و با تصمیم‌های درست، مسیر جدیدی بسازند. در واقع این فیلم درباره انتخاب‌ها، تأثیر آدم‌ها بر یکدیگر و حق طبیعی هر فرد برای داشتن یک زندگی بهتر است.

بهنوش صادقی به عنوان تنها زن کارگردان حاضر در جشنواره فیلم فجر در گفت‌وگو با ایسنا درباره موضوع فیلمش گفت: «مرد آرام» یک درام اجتماعی است که داستان چند شخصیت را در هم می‌بافد. قصه درباره نویپار، دختری مهاجر افغان است که به ایران آمده و با اکراه، همسر مرد سالمندی به نام «زمان» شده است. اما این فقط بخشی از داستان است. فیلم درباره انتخاب‌ها، مسئولیت آدم‌ها در قبال یکدیگر و تأثیر تصمیم‌های فردی بر زندگی دیگران است. وی ادامه داد: علاوه بر مسئله انتخاب، یکی از جنبه‌های مهم قصه، تلاش زمان برای جبران گذشته‌اش است. او در زندگی‌اش اشتباهاتی داشته اما حالا در نقطه‌ای ایستاده که می‌خواهد خود را اصلاح کند. فیلم درباره آدم‌هایی است که گذشته‌شان همیشه همراهشان است، اما سعی دارند مسیری جدید برای آینده بسازند.

این کارگردان درباره انتخاب مهدی هاشمی به عنوان بازیگر نقش زمان توضیح داد: آقای هاشمی از همان ابتدا در جریان فیلمنامه بودند و به دلیل دغدغه‌ای که برای این پروژه داشتند، از ساخت آن حمایت کردند. اما انتخاب ایشان برای نقش زمان کاملاً مستقل از این موضوع بود. ما به بازیگری نیاز داشتیم که شخصیت را زندگی کند، نه فقط بازی کند. آقای هاشمی در ایفای نقش‌های پیچیده و متفاوت مهارت ویژه‌ای دارند و حضورشان به فیلم بُعد انسانی و عمیق‌تری بخشید.

صادقی درباره انتخاب سایر بازیگران گفت: از ترکیب بازیگران ایرانی و افغان استفاده کردیم. شمیلا شیرزاد که در فیلم «خورشید» درخشید، انتخاب اصلی ما برای نقش نویپار بود. همچنین پویا نوروزی، بازیگر جوان و مستعد تئاتری است که برای نقش احد انتخاب شد و حضور او در کنار بازیگران دیگر به هماهنگی قصه کمک کرد. علاوه بر این، چند بازیگر تئاتری بسیار حرفه‌ای نیز در فیلم حضور دارند که به باورپذیری داستان کمک کردند.

وی درباره حضورش به عنوان تنها کارگردان زن در این دوره از جشنواره تصریح کرد: این که تنها زن کارگردان جشنواره باشم حس خوشایندی نیست. سینما به نگاه‌های متنوع نیاز دارد و امیدوارم در سال‌های آینده شاهد حضور پررنگ‌تر زنان فیلمساز باشیم. این کارگردان درباره چالش‌های کارگردانی برای زنان گفت: قطعاً

موانعی وجود دارد، اما معتقدم که زنان جسارت و پشتکار بالایی دارند و اگر تصمیم بگیرند کاری را انجام دهند، هیچ چیزی جلودارشان نیست. فیلم‌سازی در ایران به‌طور کلی کار سختی است، اما این سختی برای زنان چند برابر می‌شود. با این حال، همین چالش‌ها انگیزه ما را بیشتر می‌کند.

صادقی درباره روند تولید فیلم گفت: «مرد آرام» با بودجه‌ای بسیار محدود ساخته شد. برخلاف تصور برخی، حضور موسسه «تهران سینما» به معنای یک بودجه هنگفت نبود. کل بودجه فیلم ما زیر ده میلیارد تومان بود، یعنی تقریباً کمتر از دستمزد یک بازیگر کمدی در سینمای تجاری. اما با مدیریت درست و همکاری تیمی، توانستیم فیلم را در ۴۲ جلسه فیلمبرداری کنیم و ظرف چهار ماه فیلم را به پایان برسانیم.

وی در پایان گفت: امیدوارم «مرد آرام» مخاطبان را به فکر فرو ببرد و باعث شود نگاه تازه‌ای به جهان اطرافشان داشته باشند. فیلم درباره انسان‌هاست، نه مرزها. درباره انتخاب‌ها، تأثیر آدم‌ها بر یکدیگر و حق طبیعی هر فرد برای داشتن یک زندگی بهتر. همچنین، فیلم به این موضوع می‌پردازد که آیا آدم‌ها می‌توانند گذشته‌شان را جبران کنند و با تصمیم‌های درست، مسیر جدیدی بسازند. این کارگردان درباره بازگشت سیمرغ آرای مردمی به جشنواره گفت: سیمرغ مردمی قطعاً باعث هیجان بیشتر در جشنواره می‌شود و به رونق سینما کمک می‌کند. این بخش می‌تواند نشان‌دهنده سلیقه واقعی مخاطبان باشد، سیمرغ مردمی می‌تواند معیاری برای شناخت سلیقه تماشاگران جدی‌تر سینما باشد. صادقاً همچنین درباره اکران فیلم‌های جشنواره در شهرستان‌ها گفت: جشنواره فجر فرصتی برای دیده شدن فیلم‌ها در سراسر ایران است. اینکه مردم در شهرهای مختلف بتوانند فیلم‌ها را همزمان با تهران ببینند، اتفاق خوبی است. سینما فقط متعلق به پایتخت نیست و این امکان باعث می‌شود فیلم‌ها طیف گسترده‌تری از مخاطبان را تجربه کنند. در نهایت، ما فیلم می‌سازیم که دیده شود، پس هرچه مخاطب بیشتری داشته باشیم، خوشحال‌تر خواهیم بود.

## مریم طوسی: پس از سالها تصمیم گرفتم برای ایران بدوم / حمایت نشدن کارم را سخت می‌کند



ISNA PHOTO  
Parisa Behzadi

دوومیدانی‌کار با سابقه ایران که پس از سال‌ها دوری به عرصه مسابقات بازگشته و امسال هم در اولین مسابقه فصل خود رکورد ملی ۲۰۰ متر داخل سالن زنان ایران را در آمریکا ارتقاء داد، گفت: با توجه به رکوردهایی که سال گذشته زدم و مدال‌هایی که به دست آوردم، تصمیم گرفتم بعد از سال‌ها دوری دوباره برای ایران بدوم اما متأسفانه هیچ حمایتی از سمت ایران نشدم که این کار من را سخت می‌کند.

مریم طوسی دهنده سرعت ایران در مسابقات دوومیدانی داخل سالن آمریکا موفق شد رکورد ملی ماده ۲۰۰ متر داخل سالن زنان ایران را ارتقاء بدهد. طوسی در این مسابقات با ثبت زمان ۲۳.۶۳ ثانیه رکورد قبلی ایران را که با ۲۵.۴۰ ثانیه در سال ۱۳۸۲ توسط مائده چاوشی‌زاده ثبت شده بود، را پس از ۲۱ سال شکست. البته فدراسیون دوومیدانی اعلام کرده پس از تست منفی دوپینگ این رکورد ثبت می‌کند.

طوسی در مورد این رکوردشکنی به خبرنگار ایسنا گفت: خدا را شکر توانستم در اولین مسابقه فصلم رکورد ایران را بعد از ۲۱ سال جابه‌جا کنم. خیلی شروع خوبی بود برای اینکه امسال رکوردهای بهتری را نیز ثبت کنم. از طرفی رقابت قشنگی امسال بین بانوان سرعت داریم. بچه‌های دیگر هم خیلی خوب هستند و همه تلاش می‌کنیم تا نام ایران را بالا ببریم.

او در مورد حس خود از این رکوردشکنی بیان کرد: از قشنگ‌ترین حس‌هایی است که هر کسی می‌تواند در زندگی تجربه کند چون وقتی یک هدف تعیین می‌کنی و به آن می‌رسی حس قشنگی است. امیدوارم همه آن را تجربه کنند.

طوسی در واکنش به این سوال که فدراسیون با برگزاری اردوها و انتخابی تیم ملی قوانین خاصی را برای اعزام به مسابقات وضع کرده است، با توجه به اینکه شما در آمریکا زندگی می‌کنید مشکلی برای اعزام به مسابقات ندارید، گفت: اردوهای تیم ملی در حال برگزاری

طوسی خواستار حمایت مسئولان از خود شد و بیان کرد: با توجه به رکوردهایی که سال گذشته زدم، مدال‌هایی که به دست آوردم و تصمیم گرفتم بعد از سال‌ها دوری دوباره برای ایران بدوم اما متأسفانه هیچ حمایتی از سمت ایران نشدم. این کار من را سخت می‌کند چون هیچ اسپانسر ندارم و اینجا باید هم کار کنم و هم ورزش.

او ادامه داد: روی مدال من در قهرمانی آسیا و بازی‌های آسیایی حساب شده است و امیدوارم حمایت شوم اما اینگونه برایم خیلی سخت می‌شود و نمی‌توانم در مسابقات لازم شرکت کنم.

است اما آمریکا زندگی می‌کنم و با فدراسیون هماهنگ هستیم. او همچنین در واکنش به اینکه بعد از رکوردشکنی این ورزشکار فدراسیون با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد که شرط ثبت رکورد ورزشکاران هماهنگی با فدراسیون قبل از شرکت در مسابقه است، در این شرایط مشکلی برای ثبت رکورد شما وجود ندارد، گفت: رکورد در ایران و فدراسیون جهانی ثبت شد. قبل از مسابقه با خانه بهزادی نایب رئیس فدراسیون هماهنگ کردم. این اطلاعیه یک قانون کلی است که هر کسی بخواهد در مسابقات آزاد شرکت کند باید از قبل با فدراسیون هماهنگ باشد



# چگونه عمر خود را طولانی کنید

گزارش: ایرنا



موضوع سبک زندگی سالم و برخورداری از تن و روان سالم موجب طول عمر طولانی می شود. این مهم با افزایش آگاهی عمومی نسبت به اهمیت سلامت جسم و روان بدست می آید، اما راه های برخورداری از سلامت جسم و روان و در نتیجه طول عمر زیاد چیست؟

داشتن طول عمر زیاد و زندگی سالم از گذشته تاکنون مهمترین سوال انسان بوده است و به همین سبب آنان همواره تلاش کرده اند تا سبک زندگی خود را شناسایی و آن را مدیریت کنند. سبک زندگی سالم در ایران یک هدف مهم است که نیازمند همکاری همه جانبه بین دولت، نهادهای غیردولتی و خود مردم است. با افزایش آگاهی و تغییر عادات غذایی و رفتاری، می توان به سمت یک جامعه سالم تر حرکت کرد. اگرچه چالش هایی وجود دارد، اما فرصت ها نیز بی شمارند؛ فرصتی برای بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سلامت عمومی جامعه.

در نهایت، هر فرد می تواند با انتخاب های صحیح در زمینه تغذیه، ورزش و سلامت روان، قدمی مؤثر در راستای زندگی سالم بردارد. این تلاش نه تنها برای خود فرد بلکه برای جامعه نیز مفید خواهد بود و می تواند نسل های آینده را نیز تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین، همگان باید مسئولیت خود را در قبال سلامت جسمی و روانی خود جدی بگیرند و با همکاری یکدیگر، جامعه ای سالم تر بسازند.

## مهمترین روش در ایجاد سبک زندگی سالم و طول عمر طولانی

### تغییرات در عادات غذایی

یکی از مهم ترین جنبه های سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب است. در دهه های اخیر، تغییرات قابل توجهی در الگوهای غذایی مشاهده شده است. با وجود اینکه غذاهای سنتی ایرانی مانند برنج، خورش و سبزیجات تازه هنوز در سفره ها حضور دارند، اما مصرف فست قودها و غذاهای فرآوری شده نیز به شدت افزایش یافته است. این تغییرات باعث بروز مشکلاتی نظیر چاقی، دیابت و بیماری های قلبی شده است.

بر اساس برخی آمارها نزدیک به ۷۰ درصد جمعیت بزرگسال ایران دچار اضافه وزن و چاقی هستند که این مسئله زنگ خطری برای سلامت عمومی جامعه محسوب می شود. همچنین، شیوع دیابت نوع ۲ در کشور به طور قابل توجهی افزایش یافته است. این وضعیت نشان دهنده نیاز به تغییر در عادات غذایی و ترویج الگوهای غذایی سالم است.

### فعالیت های بدنی و ورزش

علاوه بر تغذیه، فعالیت بدنی نیز نقش کلیدی در حفظ سلامت دارد. با این حال، شیوع زندگی شهری و مشغله های روزمره باعث کاهش فعالیت های بدنی شده است.

ورزش خون بیشتری را به مغز می رساند وقتی که اکسیژن خون بیشتر شود رفتار و اخلاق افراد نیز بهتر می شود. ورزش سطح نمک را در مغز پایین می آورد و باعث بهتر شدن کیفیت خواب می گردد. ورزش باعث ترشح ماده ای به نام مرفین می شود که باعث نشاط و شادابی افراد خواهد شد. در ضمن ورزش توان بدنی و تقویت عضلات را به همراه دارد ورزش باعث تناسب قد و وزن و کاهش چربی های مضر در بدن می شود.

از طرف دیگر با ورزش کردن بدن مقاومت تر می شود و از ورود میکروب به آن جلوگیری می شود و مواد زائد و مسموم حاصل از غذا ها از بدن دفع می گردد.

ورزش باعث می شود تا تمایلات فردی تحت تأثیر خواسته های گروهی قرار گیرد و افراد کم مهارت و ضعف حمایت شوند. و روابط خوب انسانی رشد می یابد و روحیه انصاف و عدالت و ادب و احترام به قوانین در افراد شکل می گیرد.

تمرینات سبک و کم فشار ورزشی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود این سیستم بدن را در مقابل بیماری های عفونی محافظت می کند تحقیقات نشان می دهد که ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری های بدخیمی مثل سرطان را بالا می برد.

### سلامت روان

فشارهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان افراد داشته باشد. بر اساس گزارشات سازمان جهانی بهداشت، میزان اضطراب و افسردگی در ایران رو به افزایش است و بر همین اساس برخی از سازمان ها و نهادهای غیر دولتی در ایران برنامه هایی را برای آگاه سازی مردم درباره سلامت روان اجرا می کنند.

این برنامه ها شامل کارگاه های آموزشی، مشاوره های گروهی و ارائه خدمات مشاوره ای آنلاین است. همچنین، بسیاری از دانشگاه ها و

مراکز آموزشی نیز به آموزش مهارت های مدیریت استرس و ارتقای سلامت روان پرداخته اند.

### زندگی فعال

سبک زندگی فعال، نزدیک و متناسب با سبک زندگی سالم است. افرادی که فعال یا اجتماعی هستند و یا افرادی که به مشغول بودن و یا سازنده بودن تمایل نشان می دهند، افرادی هستند که سبک زندگی فعال را انتخاب کرده اند.

یک سبک زندگی فعال همچنین می تواند شامل انجام ورزش و تمرینات روزانه، معاشرت با مردم، پیوستن به گروه ها یا باشگاه های مختلف و داشتن یک بدن و ذهن فعال و سالم باشد.

در این صورت با پیروی از این سبک، بدن و ذهنتان همواره انرژی شان را حفظ خواهند کرد. اما توجه داشته باشید که سبک زندگی فعال به این معنا نیست که شما باید بیش از اندازه از بدن و یا ذهن خود کار بکشید و بدیهی است که رعایت اعتدال در هر موردی بیشترین اهمیت را دارد.

### زندگی غیرمتعارف

افراد هنرمند مانند افراد موسیقی دان و همچنین افرادی که غیرمادی هستند، از سبک زندگی غیرمتعارف پیروی می کنند. اگر سبک زندگی غیرمتعارف را انتخاب کرده باشید، به سفرکردن زیاد، ماجراجویی، فرهنگ معنوی، اجراهای هنرمندانه، اجراهای موسیقی و سایر موارد مشابه، علاقه نشان می دهید.

همچنین در این سبک از زندگی، افراد غالباً یک ظاهر غیرمعمولی دارند، دوستان زیادی پیدا می کنند و بیش از حد به گردش و مهمانی می روند. این سبک از زندگی، امروزه در جامعه بسیار دیده می شود. در این صورت ممکن است خود شما نیز از افرادی باشید که سبک زندگی غیرمتعارف را انتخاب کرده و یا در اطراف خود فردی با این خصوصیات را بشناسید.

### سبک زندگی سالم و شاد

مثبت اندیش بودن: همه ما در زندگی حوادث ناگواری را تجربه کرده ایم و چیزی که در این وسط مهم است نحوه برخورد ما با اینگونه مسائل است. داشتن افکار مثبت به حفظ سبک و رفتارهای مثبت در زندگی کمک می کند. به طور مثال خواندن جملات تشویق کننده، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه یا گردش در طبیعت از جمله این رفتارهای مثبت هستند.

### ترک عادات های بد یا ناسالم

ابتدا باید هرکس عادات های بد خود را شناسایی کند و انجام آن ها را کاهش دهد تا زمانی که دیگر آن عادت بد به طور کامل حذف شود.

### وقت گذرانی با انسان های موفق و مثبت

انسان ها از محیطی که توسط آن احاطه شده اند، تأثیر زیادی می پذیرند. اگر تنها یک شاهد برای تایید این ادعا بخواهید، این است که فرزندان هر خانواده ای ویژگی های زیادی از خانواده خود را نمایندگی می کنند.

فرزند مادری خشمگین قطعاً آثاری از خشم را در روان یا رفتار

خودش بروز می دهد یا فرزند پدري مهربان و مسئولیت پذیر از مشاهده رفتارهای او الگو و تأثیر می گیرد. تغییرات متاثر از محیط و انسان هایی که بیشترین وقتمان را با آن ها می گذرانیم، آنقدر آهسته و ماندگار رخ می دهند که اگر زندگی آگاهانه ای نداشته باشیم تشخیصشان بسیار مشکل است.

به همین ترتیب دوستانی که این بار با انتخاب خودمان برای معاشرت برمیگزینیم، می توانند ما را به آرامی به سبک و صفات خوب یا بد خود نزدیک کنند. این تغییرات دلایل زیستی و عصبی دارند. به این معنی که ناخودآگاه ما رفتار دیگران را تقلید می کند و احساسات و رفتار آن ها را بازتاب می دهد

### کنترل افکار

ذهن انسان بی نهایت و همچون کهکشان است پس می تواند در خود هر فکر و ایده ای را داشته باشد. افکار منفی ابتدا موجب استرس و سپس بیماری های جسمی و روحی جبران ناپذیر می شود. اما بعضی به اشتباه تصور می کنند اگر افکار منفی را سرکوب کنند در کنترل و از بین بردن آن ها موفق خواهند شد.

افکاری که سرکوب می شوند به شکل گفتگوهای منفی و مزمن جایی در ناخودآگاه ما منتظرند تا در موقع مناسب تلافی کنند. بهتر است ریشه این افکار را با تکنیک های صحیح و در صورت لزوم کمک گرفتن از مشاور پیدا و آن ها را درمان کنیم.

### مراقبت از دندان ها و لثه ها

سلامتی دندان ها و لثه ها نقش زیادی در حفظ سلامتی کل بدن دارند، زیرا بسیاری از بیماری های مزمن به دلیل بهداشت ضعیف دهان و دندان ایجاد می شوند.

### سیگار نکشیدن

بد نیست بدانید داشتن دندان های سالم موجب می شود آزادانه لبخند بزنید و لبخند زدن خود یکی از اصول زندگی سالم است.

### خواب کافی و منظم

هشت ساعت خواب در طول شب مناسب ترین زمان برای خواب است و کمتر یا بیشتر بودن این زمان موجب بروز عوارض جدی برای مغز و بدن می شود. البته باید گفت، فعالیت روزانه، جنبه بدنی و... عواملی است که می تواند ساعات کافی خواب شبانه را به ۷ یا ۹ ساعت در شب برساند.

### شکر گذاری

شنیده اید که کلمات انرژی دارند و در زندگی ما بازتاب می کنند. پس حال که قرار است حرف ها و خواسته های خودمان در زندگی اتفاق بیفتد، بهتر است که مثبت فکر کنیم و سخن بگویم و همچنین قدردان داشته های خود باشیم.

مثلاً فردی دائم در فکر موارد منفی، بیماری، بی پولی و... است؛ در مقابل فردی دائم در فکر نکات مثبت زندگی خود است و بابت آن ها شکر و قدردانی می کند. حال قضاوت با شماست، به نظر تان کدام از نظر جسمی و روحی سالم تر است؟ یا زندگی سالمی دارد؟



# اخبار حوزه زنان

## درخشش بانوان قشمی در رقابت های لیگ کاراته وان ایران



بانوان کاراته کای قشمی در مسابقات لیگ کاراته وان ایران در سبک کاراته شیتوریو کو جی دو با دریافت مقام اول و سوم کاتای انفرادی و مقام سوم کومیتسه خوش درخشیدند.

رضا ذاکری روز دوشنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا، اظهار کرد: بانوان کاراته کای این جزیره که در قالب تیم باشگاه حرا آداک منطقه آزاد قشم در این رقابت ها حضور پیدا کرده بودند موفق به کسب سه مدال رنگارنگ و مقام سوم کاتای تیمی بزرگسالان انتخابی تیم ملی شدند.

وی ادامه داد: در این رقابت ها که به میزبانی تهران در سالن پارک فناوری پردیس برگزار شد "فرنگیس صالحی" در کاتای انفرادی جوانان به مقام نخست دست یافت، "نونوشه رستم نژاد" مقام سوم کاتای نوجوانان را کسب کرد و "بنبت الهدی علیزاده" نیز در وزن منفی ۴۲ کیلوگرم عنوان سوم را به خود اختصاص داد.

رئیس اداره ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم توضیح داد: همچنین ورزشکاران این جزیره در کاتای تیمی بزرگسالان و انتخابی تیم ملی با حضور ونوشه رستم نژاد، فرنگیس صالحی و نازنین زینب نیازی موفق به کسب مقام سوم شدند.

ذاکری اضافه کرد: این تیم با مربیگری "محبوبه بزرگپور" در این رقابت ها حضور پیدا کرده بود.

وی گفت: پیش از این نیز بانوان کاراته کای قشم موفق به کسب ۲ مدال طلا و برنز در لیگ کاراته وان کشور شده بودند.

رئیس اداره ورزش و جوانان سازمان تاکید کرد: برای نخستین بار رقابت های لیگ کاراته وان ایران در رده های پایه و مسابقات قهرمانی کشور بزرگسالان با بیش از چهار هزار شرکت کننده در ۲ بخش مردان و زنان در ۱۲ روزه و بر روی پنج تانامی برگزار شد.

وی یادآور شد: کاراته یکی از ورزش های مورد استقبال نوجوانان و جوانان جزیره در بخش مردان و زنان است که تلاش داریم با برنامه ریزی مناسب برای توسعه زیرساخت های مورد نیاز شرایط درخشش کاراته کاهای این جزیره را در عرصه ملی و بین المللی فراهم سازیم.

ذاکری اعلام کرد: اکنون بیش از ۵۰۰ کاراته کاد در قالب هشت باشگاه در شهرستان قشم در سبک های شیتوریوشیتوکای، شیتوریو کوچی دو، گوجوریو، شوتوکان SKA، شوتوکان JKA، شوتوکان SKA، کیوکوشین ایچی گکی و کیوکوشین مائسویی در حال فعالیت هستند.

## اصلاح قوانین پوشش ترامپولین به سود دختران مسلمان؛ ایران معادلات جهانی را تغییر داد

تغییر قوانین دآوری ترامپولین که با پیگیری های فدراسیون ژیمناستیک کشورمان انجام شد این امید را ایجاد کرده که دختران ایرانی با حجاب کامل در مسابقات بین المللی حضور پیدا کنند.

نگاه مسئولان برگزاری مسابقات جهانی و المپیک رشته های مختلف ژیمناستیک به رقابت زنان در این ورزش بیش از آنکه معطوف به مدال و فتح سکو باشد، جنبه تبلیغاتی دارد و تاکید روی نوع پوششی است که در شرع و عرف کشورهای اسلامی و شمار دیگری از کشورها جایی ندارد. تبلیغاتی کردن ورزش زنان و استفاده ابزاری از آن موجب شد تا حتی برخی از کشورها در المپیک نسبت به این نوع پوشش اعتراض داشته باشند.

تیم ژیمناستیک زنان آلمان در مسابقات المپیک توکیو با لباسی متفاوت و پوشیده شرکت کردند. به گفته فدراسیون ژیمناستیک آلمان این اقدام ورزشکاران به منزله مخالفت با «جاذبه جنسی در ژیمناستیک» است.

سارا ووس یکی از این ورزشکاران آلمانی ژیمناستیک درباره این تصمیم گفت: می خواهیم احساس فوق العاده ای داشته باشیم، می خواهیم به همه نشان دهیم که در حرکات و ظاهر شگفت انگیز به نظر می رسیم نه در پوشش.

نوع پوشش رشته های مختلف ژیمناستیک در جهان موجب شده بوده تا جمع کثیری از زنان مسلمان از حضور در آوردگاه های جهان و المپیک محروم بمانند، محرومیتی که لازمه عبور از آن تغییر قوانین جهانی بود.

زهره اینچه درگاهی در این خصوص گفت: «ما باید برای جمعیت بزرگ زنان جهان اسلام یک اقدام ارزشمند انجام می دادیم. برای

این کار ابتدا لازم بود که ذهنیت ها را تغییر دهیم. در سال ۱۳۹۷ یکی از مسئولان جهانی ژیمناستیک را به ایران آوردم تا در اردوی دختران حضور پیدا کند. وی موقع رفتن به من گفت: از شما ممنونم که من را به ایران دعوت کردید تا چشمم به گوشه دیگری از جهان باز شود تا زنان مسلمان و حجاب آنان در دستور کار قرار گیرد. بعد از آن بود که بحث حجاب در دستور کار قرار گرفت.»

بحث تغییر قوانین حجاب در برخی از رشته های ژیمناستیک هر چند نیاز به زمان طولانی داشت اما بعد از ۶ سال اکنون شاهد تغییر در قوانین رشته ترامپولین هستیم و طبق قوانین جدید دختران محجبه کشورمان و دیگر کشورهای اسلامی می توانند در آوردگاه بزرگ جهانی و المپیک حضور پیدا کنند.

تلاش اینچه درگاهی رئیس فدراسیون ژیمناستیک موجب شده تا اکنون مسیر جدیدی پیش روی زنان مسلمان جهان قرار گیرد. مسیری که امروز در برابر دختران ایرانی و جهان اسلام قرار گرفته می تواند ریل موفقیتی باشد که پیش از این در برابر رشته های مختلف مانند ورزش های رشته های مختلف قرار گرفت و در نهایت به کسب نشان های ارزشمند جهان و المپیک برای قهرمانان ایران زمین تبدیل شد.

تغییر قوانین جهانی و باز کردن راه حضور دختران مسلمان در رقابت های جهانی تصمیم بزرگ فدراسیون ایران برای حضوری موثر در معادلات جهانی این رشته بود و اکنون دیگر یک یا چند کشور با فرهنگ خاص خود به دنبال تحمیل سلیقه به ورزشکاران دیگر کشورها نیست بلکه مسابقات ترامپولین در جهان و المپیک به جایی برای تبلیغ پوشش ایران و اسلامی تبدیل خواهد شد. با تغییر قوانین این پوشش می توان امیدوار بود تا در آینده رشته های دیگر ژیمناستیک نیز یک بازنگری کلی در قوانین خود داشته باشند.

## دستور وزیر ورزش برای پیگیری درمان مصدومان تیم واترپولی دختران ارومیه



با پیگیری احمد دنیامالی وزیر ورزش و جوانان، رئیس فدراسیون شنا، شیرجه و واترپولی و مدیرکل ورزش و جوانان استان مرکزی مامور رسیدگی به مصدومان تیم واترپولی ارومیه شدند.

در پی سانحه برای اتوبوس حامل اعضای تیم دختران واترپولی زیر ۲۰ سال ارومیه، با دستور وزیر ورزش و جوانان، رئیس فدراسیون شنا، شیرجه و واترپولی و مدیرکل ورزش و جوانان استان مرکزی مامور رسیدگی به وضعیت ورزشکاران مصدوم شدند و پس از این دستور، محسن رضوانی و مسعود پیرایش در محل سانحه حضور پیدا کردند. به گفته رئیس فدراسیون، ۶ نفر از اعضای این تیم که عازم اصفهان بودند، در نزدیکی دلپجان در سانحه رانندگی دچار مصدومیت شدند و پس از انتقال به بیمارستان، اکنون بستری هستند و با دستور وزیر ورزش و جوانان پیگیری لازم برای درمان و رسیدگی به این نفرات در حال انجام است.

دنیامالی دستور داد تا درمان نهایی این ورزشکاران، فدراسیون پزشکی ورزشی و فدراسیون شنا به طور کامل در کنار این مصدومان باشند.

گفتنی است مسافران این اتوبوس اعضای تیم واترپولی دختران شهر ارومیه بودند که به منظور برگزاری مسابقات عازم اصفهان بوده اند.

## افزایش ابتلای غیر سیگاری ها و زنان به سرطان ریه

تهران- ایرنا-

بنا بر اعلام سازمان بهداشت جهانی، ابتلای افراد غیر سیگاری به سرطان ریه در سراسر جهان رو به افزایش است و ابتلا به این بیماری در میان زنان، روند صعودی به خود گرفته است.

آژانس سرطان سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است تعداد افرادی که به سرطان ریه مبتلا می شوند و هرگز سیگار نکشیده اند در حال افزایش است و آلودگی هوا عاملی مهم در این زمینه به شمار می رود.

بر اساس گزارش آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC)، سرطان ریه در افرادی که هرگز سیگار یا تنباکو نکشیده اند، پنجمین عامل مرگ و میر در اثر سرطان در سراسر جهان برآورد می شود.

به گفته آژانس بین المللی تحقیقات سرطان، سرطان ریه در افرادی که هرگز سیگار نمی کشند، تقریباً منحصراً به شکل آدنوکارسینوم بروز می کند. آدنوکارسینوم غده سرطانی بدخیم است که از بافت پوششی منشأ می گیرد و از چهار زیرگروه اصلی سرطان ریه (آدنوکارسینوم، کارسینوم سلول سنگفرشی، کارسینوم سلول کوچک

و کارسینوم سلول بزرگ) به زیرگروه غالب در بین مردان و زنان در سراسر جهان تبدیل شده است. بر اساس مطالعه آژانس یاد شده، حدود ۲۰۰ هزار مورد آدنوکارسینوم با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در سال ۲۰۲۲ میلادی مرتبط بوده است. این مطالعه نشان داد که بیشترین میزان بروز آدنوکارسینوم در اثر آلودگی هوا در شرق آسیا، به ویژه چین مشاهده شده است. به گفته آژانس بین المللی تحقیقات سرطان آدنوکارسینوم ۷۰ درصد از موارد سرطان ریه افراد غیرسیگاری را تشکیل می دهد. میزان ابتلای مردان به سرطان ریه به طور کلی در بیشتر کشورها در طول ۴۰ سال گذشته کاهش یافته اما در میان زنان همچنان رو به افزایش است.

براساس گزارش مطالعه یاد شده، می توان آلودگی هوا را عاملی مهم در نظر گرفت که تا حدی کثرت آدنوکارسینوم را توضیح می دهد.

## بازداشت عمه برای انتشار تصاویر خصوصی برادرزاده



رئیس پلیس فتا پایتخت از شناسایی و کشف پرونده با موضوع هتک حیثیت و انتشار تصاویر خصوصی در شبکه های اجتماعی خبر داد.

سردار داود معظمی گودرزی، رئیس پلیس فتا تهران بزرگ اظهار داشت: دختر جوانی به پلیس فتا پایتخت مراجعه کرد و مدعی شد فرد یا افرادی ناشناس تصاویر خصوصی وی را در فضای مجازی پخش کرده و زندگی شخصی و کاری وی را به هم ریخته است. شاکلی در ادامه اظهاراتش عنوان داشت: مدتی است با خانواده پدری خود مشکل دارد و این اختلافات روزه روز بزرگ تر شده و در نهایت تصاویر خصوصی اش توسط یک صفحه اینستاگرامی منتشر شده است. وی افزود: افسران سایبری پلیس فتا پایتخت اقدامات خود را آغاز کرده و پس از مطالعه اظهارات شاکلی و بررسی همه جوانب پرونده با بهره گیری از روش های تخصصی موفق شدند رد پای مجرم را در فضای مجازی شناسایی کنند. رئیس پلیس فتا پایتخت توضیح داد: کارشناسان این پلیس در تحقیقات سایبری متوجه شدند فردی که اقدام به انتشار تصاویر خصوصی این خانم جوان کرده است عمه شاکلی است که پس از تشریفات قضایی دستگیر و به پلیس فتا منتقل شد.

سردار معظمی گودرزی بیان داشت: متهم پس از حضور در پلیس فتا تهران بزرگ از موضوع اظهار بی اطلاعی می کرد اما پس از مشاهده مستندات دیجیتال پلیس و روبه رویی با شاکلی لب به اعتراف گشود و اظهار داشت به دلایل مشکلاتی که با وی داشتم برای تلافی و انتقام از وی دست به این اقدام زدم و یک صفحه اینستاگرامی ساختم و تمام همکاران و دوستان شاکلی را عضو کردم و تصاویر خصوصی وی را منتشر کردم. رئیس پلیس فتا تهران بزرگ به شهروندان توصیه کرد: فضای مجازی مکان مناسبی برای حل کردن اختلافات و همچنین انتقام جویی نیست، با مرتکبان این جرائم در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی طبق قانون برخورد خواهد شد. وی گفت: شهروندان می توانند موارد مشکوک را از طریق تماس تلفنی با مرکز فوریت های سایبری به شماره تلفن ۰۹۶۳۸۰ و یا مراجعه به سایت پلیس فتا به آدرس [www.fata.gov.ir](http://www.fata.gov.ir) با کارشناسان این پلیس در میان بگذارند.

## ۲ تماشاگر زن دیدار پرسپولیس و تراکتور بازداشت شدند

۲ نفر از تماشاگران زن بازی تیم های پرسپولیس و تراکتورسازی در جریان رقابت های لیگ برتر فوتبال بازداشت شدند.

قوه قضاییه در این باره اعلام کرد:

در جریان دیدار پرحاشیه تیم های فوتبال پرسپولیس و تراکتور تبریز در هفته هفدهم لیگ برتر اتفاقات تلخ و عجیبی از سوی تماشاگران هر دو تیم رخ داد که باعث مصدومیت چندین تماشاگر و بی اخلاقی های مضاعف شد.

این موضوع حتی پای وزارت ورزش را هم به این ماجرا باز کرد و احمد دنیامالی وزیر ورزش و جوانان بلافاصله اقدام به تشکیل جلسه ای برای بررسی و آسیب شناسی این موضوع کرد.

اما یکی از اتفاقات تاسف آور این مسابقه، حرکات ناشایست و خلاف عرف و شئون برخی از تماشاگران زن بود که با زتاب های منفی هم در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی داشت.

با ورود دادستانی تهران، ۲ تماشاگر زن که در جریان این مسابقه رفتارهای غیر اخلاقی خلاف شئون انجام داده اند شناسایی و بازداشت شده اند. بر همین اساس برای این افراد پرونده قضایی تشکیل شده است.

# سفرهای انفرادی یا گروهی؟ چگونه انتخاب کنیم؟

گزارش: ایرنا



سفر یکی از لذت بخش ترین تجربیات زندگی است که در هر جای دنیا و در هر شهری بسته به شخصیت آدمها اتفاق می افتد و می تواند به ما کمک کند تا با فرهنگها، مردم و مکانهای جدید آشنا شویم، اما همیشه این سؤال مطرح می شود که سفر انفرادی بهتر است یا سفر گروهی؟

سفر انفرادی یا گروهی؟ هر دو نوع سفر ویژگیهای خاص خود را دارند و انتخاب بین آنها بستگی به شخصیت، اهداف و شرایط فردی دارد. اینکه شخص علاقه داشته باشد به تنهایی سفر کند یا به فراخور حالش با گروهی برای سفر همراه شود یک انتخاب کاملاً شخصی است. اما باید دید در چه مواقعی بهتر است برای سفر کردن گروه را انتخاب کنیم و به اصطلاح با تور برای مسافرت همراه شویم و این مسافرت با تور چه مزایا و معایبی می تواند برپیمان به همراه داشته باشد. در این گزارش جامع، به بررسی کامل سفر انفرادی و گروهی پرداخته و مزایا، معایب، نکات ضروری و توصیه های کلیدی برای هر کدام را ارائه داده است.

سفر انفرادی

سفر انفرادی به معنای سفر کردن به تنهایی، بدون همراهی دوستان یا خانواده است. در این نوع سفر، مسافر خودش برنامه ریزی می کند، تصمیم گیری ها را بر عهده دارد و مسئولیت همه ی امور را می پذیرد.

مزایا:

۱. آزادی و استقلال مطلق: یکی از بزرگ ترین مزایای سفر انفرادی، آزادی عمل است. شما می توانید برنامه ریزی کنید، زمان بندی کنید و هر جا که بخواهید بروید بدون اینکه نیاز به هماهنگی با دیگران داشته باشید.

۲. تجربه شخصی: سفر انفرادی به شما این امکان را می دهد که تجربه های شخصی و خاصی را کسب کنید. شما می توانید با مردم محلی ارتباط برقرار کنید و به عمق فرهنگ آنها نفوذ کنید. این امر باعث می شود تجربه ی شما غنی تر و آموزنده تر باشد.

۳. خودشناسی و رفتار شخصی: سفر انفرادی فرصتی عالی برای خودشناسی و تفکر درباره زندگی است. وقتی تنها سفر می کنید، در موقعیت های مختلفی قرار می گیرید که شما را وادار به تصمیم گیری، حل مشکلات و مدیریت موقعیت های دشوار می کند. این تجربه باعث افزایش اعتماد به نفس و رشد فردی شما می شود.

۴. انعطاف پذیری: اگر تصمیم بگیرید که برنامه تان را تغییر دهید، هیچ کس وجود ندارد که شما را محدود کند. این انعطاف پذیری می تواند سفر را بسیار لذت بخش تر کند. در سفر گروهی، هماهنگی با دیگران گاهی سخت است، اما در سفر انفرادی می توانید برنامه ریزی خود را به راحتی تغییر دهید و هر طور که دوست دارید از سفر لذت ببرید.

۵. کنترل کامل بر هزینه ها: در سفر گروهی، گاهی مجبورید هزینه هایی را بپردازید که ممکن است به آنها نیاز نداشته باشید. اما در سفر انفرادی، شما کاملاً بر هزینه های خود کنترل دارید و می توانید بر اساس بودجه ی خود تصمیم بگیرید.

معایب:

۱. احساس تنهایی: یکی از بزرگ ترین چالش ها در سفر انفرادی، احساس تنهایی است. ممکن است در برخی مواقع دلتان برای خانواده و دوستان تنگ شود و احساس کنید که نیاز به همراه دارید. این مشکل در سفرهای طولانی مدت بیشتر دیده می شود.

۲. مسئولیت بیشتر: در سفر انفرادی، تمام مسئولیت ها بر عهده شماست. از برنامه ریزی گرفته تا مدیریت هزینه ها و امنیت شخصی، همه چیز به شما بستگی دارد. بنابراین، احتیاط و آمادگی بیشتری لازم است.

۳. هزینه ها: معمولاً سفر انفرادی می تواند گران تر باشد، زیرا نمی توانید هزینه هایی مانند اقامت و حمل و نقل را با دیگران تقسیم کنید. بنابراین ممکن است این نوع سفر گران تر از سفر گروهی باشد.

نکات مهم برای سفر انفرادی

بررسی امنیت مقصد: قبل از سفر، درباره ی امنیت منطقه ی مورد نظر تحقیق کنید.

همیشه اطلاعات سفر خود را با خانواده یا دوستان به اشتراک بگذارید: مکان هایی که قرار است بروید را به کسی اطلاع دهید.

وسایل ضروری را همراه داشته باشید: یک کیت کمک های اولیه، کپی مدارک مهم و پول نقد در موارد ضروری همیشه مفید است.

مراقب هزینه ها باشید: مدیریت مالی در سفر انفرادی اهمیت زیادی دارد، پس از قبل برنامه ریزی کنید.

سفر گروهی

سفر گروهی به معنای سفر با دوستان، خانواده یا همسفران دیگر است. در این نوع سفر، برنامه ریزی و تصمیم گیری ها به صورت جمعی انجام می شود.

مزایا:

۱. همراهی و دوستی: سفر گروهی به شما این امکان را می دهد که با دوستان یا خانواده خود به اشتراک بگذارید و لحظات خوبی را تجربه کنید. این نوع سفر می تواند روابط را تقویت کند و خاطره انگیزی را برای شما رقم بزند.

۲. تقسیم هزینه ها: یکی از مزایای عمده سفر گروهی، امکان تقسیم هزینه ها است. این موضوع می تواند هزینه های اقامت، غذا و حمل و نقل را کاهش دهد. که باعث کاهش هزینه های سفر می شود.

۳. تجربه های مشترک: سفر گروهی می تواند فرصت های بیشتری برای ایجاد خاطرات مشترک فراهم کند. شما می توانید تجربیات

خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و از آن لذت ببرید.

۴. امنیت بیشتر: در برخی موارد، سفر گروهی می تواند احساس امنیت بیشتری ایجاد کند. وجود دیگران می تواند به کاهش خطرات احتمالی کمک کند و در صورت بروز مشکل، اعضای گروه از یکدیگر حمایت می کنند.

۵- تقسیم وظایف و مسئولیت ها: در سفر گروهی، برنامه ریزی و انجام کارها بین اعضای گروه تقسیم می شود که باعث می شود مسئولیت کمتری روی یک نفر باشد.

معایب:

۱. محدودیت در آزادی: یکی از بزرگ ترین معایب سفر گروهی، محدودیت در آزادی عمل است. شما باید با برنامه ریزی های گروه هماهنگ شوید و ممکن است نتوانید به آنچه که واقعا می خواهید انجام دهید، برسید.

۲. احتمال بروز اختلاف نظر: در یک گروه ممکن است نظرات مختلفی وجود داشته باشد که می تواند منجر به تنش یا عدم توافق شود.

۳. سختی در برنامه ریزی و هماهنگی: برنامه ریزی برای یک گروه ممکن است پیچیده تر باشد، زیرا نیاز به هماهنگی با نظرات و ترجیحات مختلف دارد. به خصوص اگر تعداد افراد گروه زیاد باشد.

نکات مهم برای سفر گروهی

قبل از سفر، برنامه ریزی دقیقی انجام دهید: توافق در مورد مقصد، بودجه و برنامه ها از بروز اختلاف جلوگیری می کند.

انعطاف پذیر باشید: سعی کنید با نظرات دیگران سازگار باشید و از سخت گیری بیش از حد پرهیز کنید.

وظایف را بین اعضای گروه تقسیم کنید: این کار باعث می شود سفر راحت تر و کم تنش تر باشد.

مقایسه ی نهایی سفر انفرادی و گروهی

• عاشق آزادی و انعطاف پذیری هستید - سفر انفرادی مناسب تر است.

• امنیت، کاهش هزینه ها و همراهی دیگران برایتان مهم است - سفر گروهی گزینه ی بهتری است.

در نهایت، انتخاب بین سفر انفرادی یا گروهی بستگی به شخصیت، نیازها و ترجیحات فردی شما دارد. اگر به دنبال آزادی و تجربه های شخصی هستید، سفر انفرادی می تواند گزینه مناسبی باشد. اما اگر تمایل دارید که لحظات خوبی را با دیگران به اشتراک بگذارید و از امنیت بیشتری برخوردار شوید، سفر گروهی ممکن است بهترین انتخاب باشد.

به یاد داشته باشید که هر دو نوع سفر دارای زیبایی ها و چالش های خاص خود هستند و مهم ترین نکته این است که از هر سفری که انتخاب می کنید، لذت ببرید و خاطرات خوبی بسازید.



# پیشگیری از سرطان روده با غلات کامل



برخی از کارشناسان تغذیه بر این باورند که رژیم غذایی متعادل و سالم که سرشار از غلات کامل و فیبر باشد، می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده داشته باشد.

غلات، بذر گیاهان هستند. محصولات غلات کامل و سبوس‌دار از تمام اجزای دانه تهیه می‌شوند. در مقابل، دانه‌های تصفیه شده (فرآوری شده) بخش‌هایی از دانه را از دست می‌دهند که منجر به تولید محصولات سفیدتر مانند نان سفید، برنج سفید و ماکارونی سفید می‌شود.

از آنجا که بیشتر مواد مغذی و فیبر در قسمت‌های حذف شده وجود دارد، غلات کامل به طور طبیعی مغذی‌تر بوده و فیبر بیشتری نسبت به غلات تصفیه شده دارند. نمونه‌های غلات سبوس‌دار شامل برنج قهوه‌ای، ماکارونی سبوس‌دار، جو دوسر و نان سبوس‌دار می‌شود فیبر و اهمیت آن

حسین تقی زاده کارشناس ارشد در این رابطه می‌گوید: فیبر نوعی کربوهیدرات است که به سادگی تجزیه نمی‌شود و از طریق روده حرکت می‌کند. این ماده مغذی در غذاهای گیاهی مانند غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات (مانند لوبیا و عدس) یافت می‌شود.

وی اظهارداشت: تحقیقات نشان می‌دهد که فیبر موجود در غلات سبوس‌دار در کاهش خطر ابتلا به سرطان، تأثیر بیشتری نسبت به فیبر سایر مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات دارد. با این حال، مصرف انواع غذاهای پر فیبر به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل و سالم ضروری است.

تقی زاده با اشاره به روش‌های افزایش مصرف فیبر و غلات سبوس‌دار، ادامه داد: جایگزینی محصولات روزمره مانند نان، ماکارونی یا برنج با انواع غلات کامل یا قهوه‌ای، شروع روز با صبحانه‌ای پر فیبر و جایگزینی غلات فرآوری شده با انواع سبوس‌دار مانند غلات گندم کامل، گنجاندن میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی (تازه، منجمد یا کنسرو شده)، حفظ پوست سبزیجات مانند سیب‌زمینی و هویج برای دریافت حداکثر فیبر، استفاده از حبوبات مانند عدس یا لوبیا به جای بخشی یا تمام گوشت در غذاها و افزودن تنقلات سبوس‌دار یا بر فیبر مانند پاپ کورن ساده، میوه، آجیل، دانه‌ها یا کراکر گندم کامل به رژیم غذایی از روش‌های افزایش مصرف فیبر و غلات سبوس‌دار است. مقدار توصیه شده فیبر و غلات کامل

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: بزرگسالان روزانه ۳۰ گرم فیبر مصرف

کنند. برای دستیابی به این مقدار، افزایش مصرف غذاهای سبوس‌دار ضروریست. برای مثال: نان تست سبوس‌دار: ۷ گرم فیبر، غلات سبوس‌دار: ۱۳ تا ۲۴.۵ گرم فیبر و ماکارونی گندم کامل: ۴.۲ گرم فیبر است. تقی زاده با بیان اینکه بسیاری از محصولات دارای برجسب‌های تغذیه‌ای هستند که میزان فیبر را نشان می‌دهند، گفت: محصولات با فیبر بالا حاوی ۶ گرم یا بیشتر فیبر در هر ۱۰۰ گرم هستند. وی افزود: برای شناسایی غلات کامل باید دنبال کلمه "کامل" یا "سبوس‌دار" بعد از نام غلات یا محصول باشید (مانند "پاستای سبوس‌دار" یا "نان سبوس‌دار") و جو و برنج قهوه‌ای همیشه غلات کامل هستند. این کارشناس تأکید کرد: هنگام خرید نان دقت کنید که تمام نان‌های قهوه‌ای لزوماً سبوس‌دار نیستند. حتماً برجسب "گندم کامل" یا "سبوس‌دار" را بررسی کنید.

تأثیر فیبر بر کاهش خطر سرطان روده تقی زاده با بیان اینکه رژیم غذایی پر فیبر از چند طریق خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد، اظهار داشت: افزایش تعداد و حجم دفع مدفوع و رقیق‌سازی محتویات آن، که باعث کاهش زمان تماس مواد شیمیایی مضر با روده می‌شود، تولید بوتیرات توسط باکتری‌های روده هنگام تماس با فیبر، که به سلامت سلول‌های روده کمک می‌کند و کمک به حفظ وزن سالم از طریق ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت، که خطر ابتلا به سرطان روده و ۱۲ نوع سرطان دیگر را کاهش می‌دهد.

وی گفت: اگرچه مکمل‌های فیبر ممکن است برای افراد با شرایط پزشکی خاص مفید باشند، اما برای اکثر افراد، بهترین روش دریافت فیبر، تغییر رژیم غذایی و مصرف غذاهای پر فیبر، به ویژه غلات کامل است. شواهد علمی نیز بیشتر بر مزایای سلامتی فیبر موجود در رژیم غذایی طبیعی تأکید دارند تا مکمل‌ها.

## به کدام درخواست‌های همسر باید نه گفت؟

۱۰. در مورد روابط گذشته خود صحبت کنید. اگر شریک شما علاقه داشته باشد که در مورد روابط گذشته شما بدانند، باید بدانید این سوالات خصوصی هر فرد است و اگر در گذشته هر فرد اتفاقاتی افتاده است، نباید در زمان حال نیش قبر شود.
- ۱۱- مسائل را بدون اینکه حل شود رها کنید. دریافت پاسخ سوالات مهم و حل مسائل به تقویت پایه و اساس یک رابطه سالم کمک می‌کند. ممکن است شریک شما بخواهد مسائل را بدون اینکه به نقطه نظر مشترک برسید رها کنید. این اتفاق برای یک رابطه سالم زنگ خطر است و نباید هیچ یک از طرفین از یکدیگر چنین تقاضایی داشته باشند.
۱۲. جمع‌وجور کردن لباس‌ها. بسیاری از مردان هنوز تصور می‌کنند، دختران یا همسرشان باید کارهای شخصی آن‌ها را انجام دهند. در مقابل بسیاری از زنان گمان می‌کنند با این نحوه برخورد، از همسر خود مراقبت می‌کنند و در نقش مادرائگی فرو می‌روند.
۱۳. اصرار به همراهی در بعضی چیزها که نمی‌خواهید. شما می‌خواهید یک لیوان نوشابه میل کنید و اهدافی از تناسب اندام و سلامت دارید که اگر شریک شما بخواهد در مورد آن با شما همراهی نکند و شما را مجبور به خوردن بیشتر بکند، کار شما سخت‌تر می‌شود. اهداف شریک خود را تضعیف نکنیم و او را مجبور به تخطی از اهدافش نکنیم.
۱۴. پوشش اعتیاد شریک زندگی خود. شما هرگز نباید به خاطر شریک زندگی خود دروغ بگویید و اعتیاد او را بپوشانید. خواه مواد مخدر و خواه سوء مصرف الکل؛ شما به آن‌ها در این حالت کمک نمی‌کنید، بلکه راه را برای آن‌ها هموارتر می‌کنید.
۱۵. بین او و مادران انتخاب کنید. شما هرگز نمی‌توانید و نباید بین خانواده و شریک خود، یکی را انتخاب کنید. اگر خانواده شما و همسران مایل به پیگیری و حل اختلاف خود نیستند، آن را بپذیرید و هرگز روابط خود را با هیچ کدام کنار نگذارید.

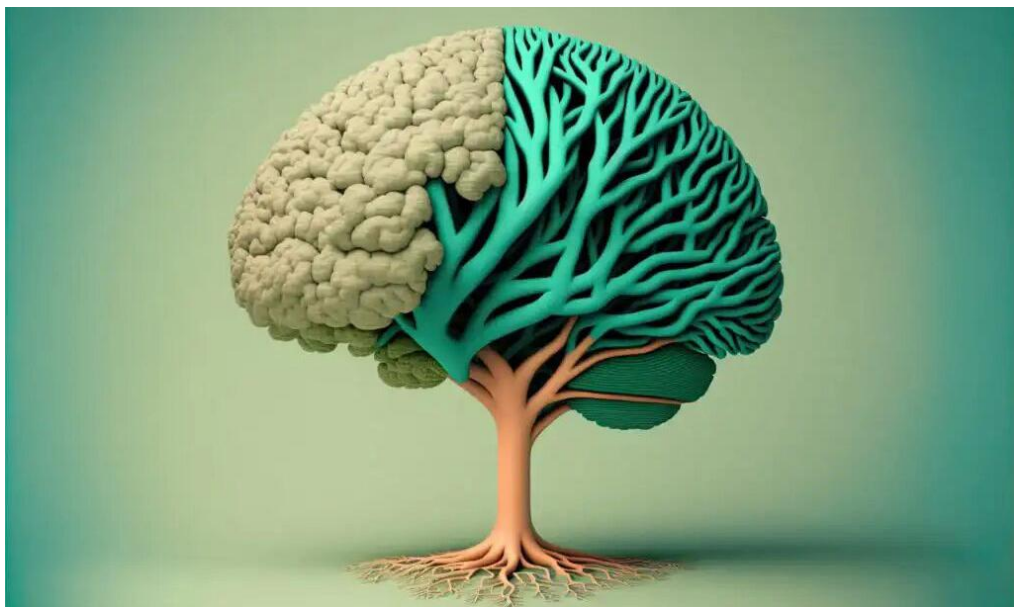
منبع: redbookmag

۵. شما کاملاً تغییر کنید. بسیاری از مشکلات از جایی شروع می‌شود که یکی از طرفین سعی در تغییر دادن دیگری دارد. به همین علت روانشناسان ازدواج توصیه می‌کنند که در پی تغییر دیگری نباشید و فکر تغییر کلی را از سرتان بیرون کنید.
۶. محدود کردن روابط. شاید اینکه بگوییم «تو برای من همه چیز هستی» در بیان عاشقانه نسل‌ها امتداد داشته باشد، اما آیا واقعیت روابط چنین است؟ انسان نیازی به ارتباطات اجتماعی دارد و سرگرمی‌های خارج از رابطه با شریک زندگی خود، برای او لازم است و او را آرام می‌کند.
- هرگز از یکدیگر نخواهید که دوستی با فلان فرد را قطع کن زیرا من او را دوست ندارم. بحث تقدم دوستی بر ازدواج مطرح نیست، بلکه تمامی افراد می‌خواهند استقلال و آزادی داشته باشند و نباید تحت نظر و اراده دیگری باشند.
۷. مجبور کردن به موافقت با تمامی نظرات رواندا میلاد، درمانگر و بنیانگذار انجمن ارتباط آنلاین می‌گوید: «اگر فکر می‌کنید سلامت روابط در گفتن «بله» به همه چیز است، نگاه خودتان را ارزیابی کنید.»
۸. رأی دادن به انتخاب‌های آن‌ها. سیاست امر شخصی است که هیچ یک از شرکای زندگی مجاز نیستند دیگری را مجبور به موافقت با رأی خود کنند. بسیاری از مردم فکر می‌کنند اگر هر دو به یک فرد رأی ندهند، شکاف عمیقی بین آن‌ها وجود دارد. در حالی که دو نفر می‌توانند علاقه‌مند به دو حزب باشند و زندگی خوبی هم داشته باشند، تنها نباید سعی کنند یکدیگر را متقاعد و به نوعی مجبور به پذیرفتن نظرات یکدیگر کنند.
۹. گریه نکن. شریک زندگی شما هرگز نباید از شما بخواهد که در مورد احساساتتان صحبت نکنید. نگه داشتن خیلی چیزها در دلمان بسیار سمی است و در مقابل اگر در مورد آن صحبت کنید، می‌توانید به ریشه مشکلات برسید و آن‌ها را حل کنید.

- روابط زناشویی اگرچه باید مبتنی بر شفافیت و صداقت باشد، اما بعضی وقت‌ها باید به بعضی از درخواست‌ها نیز نه گفت تا نه تنها روابط دو طرفه آسیب نبینند، بلکه محکم هم شود.
- در زندگی مشترک خیلی اوقات زوجین کارهایی می‌کنند که هیچ رغبتی به آن ندارند. خیلی‌ها این اقدامات را همراهی می‌دانند. از «دوست ندارم با دوست رفت و آمد کنی» گرفته تا جملاتی از این دست، مواردی هستند که شریک زندگی ما نباید ما را به تبعیت از نظرش مجبور کند. بعضی حرف‌ها بین زنان و مردان چنان آزاردهنده است که کم‌کم ارتباطات شریک‌های زندگی را مختل می‌کند. خیلی اوقات افراد کارهایی می‌کنند که هیچ رغبتی به آن ندارند.
- در ادامه به مواردی اشاره می‌کنیم که شریک زندگی شما، نباید به شما اجبار کند که آن را انجام دهید:
  ۱. تلفن همراه را به من بده. اگر نیاز به بررسی تلفن همراه یک‌دیگر دارید، باید از جایی که اعتماد دچار خدشه شده است، شروع کنید. اعتماد از پایه‌های یک زندگی مشترک سالم و محترمانه است.
  ۲. شغل خود را ترک کن. شریک زندگی شما نباید به هر دلیلی از شما بخواهد که بر خلاف میل‌تان استقلال مالی خودتان را از دست بدهید. در عوض می‌توانیم به یکدیگر در ساختن شرایط مناسب برای اجرای اهداف کمک کنیم.
  ۳. به خاطر من دروغ بگو. شریک زندگی شما نباید از شما بخواهد که به خاطر او دروغ بگویید. دروغ‌گویی و پنهان‌کاری برای شما عواقبی دارد که روح شما را آزرده می‌کند. بهتر است هر فرد با عواقب کار خودش مواجه شود و دیگری را فدای اشتباهاتش نکند.
  - ۴- بی‌بی احترامی خانواده من توجه نکن. شریک زندگی شما نمی‌تواند از شما بخواهد که اگر بی‌احترامی یا بی‌ادبی به شما می‌شود، آن را نادیده بگیرید. اگر بی‌احترامی از جانب خانواده و یا دوستان ما وجود داشته باشد، نمی‌توانیم از همسر خود بخواهیم تا به آن اهمیت ندهد.

# راهکارهایی برای تقویت بلوغ فکری

گزارش: ایرنا



با این تمرین‌ها و مثال‌ها، بلوغ فکری شما به مرور زمان تقویت می‌شود و در مواجهه با چالش‌های زندگی عملکرد بهتری خواهید داشت.

ذهن انسان مانند یک باغ است؛ هرچه بذره‌های مناسب‌تری بکارید و با دقت از آن مراقبت کنید، باغی سرسبزتر و ثمربخش‌تر خواهید داشت. بلوغ فکری نیز همانند درختی تنومند در این باغ است که با ریشه‌های عمیق و شاخه‌های پراکنده، قدرت تفکر، تصمیم‌گیری و درک شما از جهان را شکل می‌دهد. اما این درخت به خودی خود رشد نمی‌کند؛ نیاز به آبیاری روزانه، نور آگاهی و هرس بی‌وقفه عادت‌های نادرست دارد.

در دنیایی که هر روز با چالش‌ها، تصمیم‌ها و روابط پیچیده‌تری روبه‌رو می‌شویم، داشتن بلوغ فکری مثل داشتن یک قطب‌نما در میانه یک جنگل انبوه است. این مهارت به ما کمک می‌کند از اشتباهات خود درس بگیریم، احساساتمان را مدیریت کنیم و با ذهنی باز به جهان نگاه کنیم. حالا وقت آن است که با کاشت بذره‌های درست و یادگیری مهارت‌های کلیدی، این درخت را در باغ زندگی‌مان پرورش دهیم. در این زمینه سجاد مهدی‌زاده، مدرس حوزه مهارت‌های زندگی و حوزه خانواده راهکارهای مناسبی برای تقویت بلوغ فکری ارائه داده است.

پذیرش مسئولیت‌های شخصی

یکی از نشانه‌های بلوغ فکری، توانایی پذیرش مسئولیت تصمیمات و اعمال است. برای تقویت این مهارت بهتره هر روز برای تصمیم‌گیری‌های کوچک خود برنامه‌ریزی کنید. مثلاً اگر قرار است تصمیم بگیرید که امروز ورزش کنید یا نه، تمام جنبه‌های مثبت و منفی را در نظر بگیرید و مسئولیت انجام یا عدم انجام آن را بپذیرید.

مثلاً اگر دیر به قرار کاری رسیدید، به جای بهانه‌گیری مثل "ترافیک بود"، بگویید: "متأسفم، باید زمان بندی بهتری انجام می‌دادم."

یادگیری از اشتباهات

بلوغ فکری به معنای پذیرش این واقعیت است که اشتباه بخشی از زندگی است و می‌توان از آن درس گرفت. از این به بعد پس از هر اشتباه، سه سوال از خود بپرسید:

چرا این اشتباه رخ داد؟

چگونه می‌توانم از تکرار آن جلوگیری کنم؟

چه چیزی می‌توانم از این تجربه یاد بگیرم؟

مثلاً اگر در امتحان یا ارائه کاری نتیجه خوبی نگرفتید، به جای سرزنش شرایط، روی نقاط ضعف خود (مثل کمبود مطالعه یا آماده‌سازی) تمرکز کنید.

کنترل کمال‌گرایی

کمال‌گرایی افراطی می‌تواند مانع تصمیم‌گیری و اقدام شود. هر بار که در انجام یک کار بیش از حد وسواس دارید، زمانی مشخص برای آن تعیین کنید. وقتی زمان تمام شد، کار را تمام کنید حتی اگر احساس کنید کامل نیست.

مثلاً اگر در حال نوشتن یک مقاله هستید و می‌خواهید همه جزئیات کامل باشد، به جای صرف هفته‌ها روی آن، هدف بگذارید که مقاله در دو روز تمام شود و سپس آن را بهبود دهید.

توسعه مهارت‌های تفکر انتقادی

بلوغ فکری به معنای تفکر منطقی و ارزیابی دقیق اطلاعات است. هرگاه اطلاعات جدیدی می‌شنوید، از خود بپرسید:

منبع این اطلاعات چیست؟

آیا شواهد کافی برای این ادعا وجود دارد؟

آیا دیدگاه‌های دیگری نیز وجود دارد؟

مثلاً اگر کسی به شما گفت که یک رژیم غذایی خاص بهترین رژیم است، ابتدا منابع علمی و تجربیات مختلف را بررسی کنید و سپس تصمیم بگیرید.

پرورش انعطاف‌پذیری ذهنی

افراد با بلوغ فکری بالا توانایی تطبیق با شرایط جدید را دارند. برای تمرین در هفته آینده، یک کار جدید که قبلاً انجام نداده‌اید، امتحان کنید. مثلاً غذای جدید بپزید، کتابی از ژانری متفاوت بخوانید، یا با کسی که نظر متفاوتی دارد صحبت کنید و یا اگر مثل عادت دارید همیشه در مسیر مشخصی به محل کار بروید، یک مسیر جدید انتخاب کنید و تجربه‌های خود را ارزیابی کنید.

مدیریت احساسات

بلوغ فکری با مدیریت مؤثر احساسات در شرایط چالش‌برانگیز همراه است. هر روز برای ۵ دقیقه به تمرین تنفس عمیق یا مدیتیشن بپردازید تا در زمان استرس بهتر عمل کنید.

مثلاً اگر در محل کار از چیزی ناراحت شدید، به جای واکنش آنی، چند دقیقه به خود فرصت دهید و سپس با آرامش موضوع را مطرح کنید.

توجه به نظرات دیگران

یکی از جنبه‌های بلوغ فکری، احترام به دیدگاه‌ها و نظرات دیگران است. در بحث‌ها، قبل از بیان نظر خود، از طرف مقابل بپرسید چرا چنین دیدگاهی دارد.

مثلاً اگر در یک گفت‌وگو کسی با نظر شما مخالف است، به جای مخالفت فوری، بگویید: "ممکنه توضیح بدی چرا این نظر رو داری؟"

توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری توانایی تصمیم‌گیری نشان‌دهنده بلوغ فکری است. برای هر تصمیم، لیستی از مزایا و معایب تهیه کنید و سپس اقدام کنید. مثلاً اگر در انتخاب بین دو شغل مردد هستید، لیستی از اولویت‌های خود (مثل حقوق، فرصت پیشرفت، محیط کار) تهیه کنید و بر اساس آن تصمیم بگیرید.

یادگیری مداوم

افراد با بلوغ فکری هرگز از یادگیری دست نمی‌کشند. سعی کنید هر ماه یک مهارت جدید یاد بگیرید یا کتابی جدید بخوانید. مثلاً اگر در کار خود نیاز به تقویت زبان انگلیسی دارید، در یک کلاس ثبت‌نام کنید یا روزانه ۱۰ کلمه جدید یاد بگیرید.

پذیرش تفاوت‌ها

بلوغ فکری یعنی درک این که همه افراد مثل هم فکر نمی‌کنند. وقتی با فردی مواجه شدید که دیدگاهش کاملاً با شما متفاوت است، به جای بحث، سعی کنید از او بیشتر بیاموزید. مثلاً اگر کسی از فرهنگی متفاوت به شما چیزی پیشنهاد داد، به جای رد کردن، درباره فرهنگ او سوال کنید و دیدگاهش را درک کنید.

به گزارش وب گاه تبیان، با تمرین این اصول و بهره‌گیری از مثال‌های عملی، می‌توانید بلوغ فکری خود را به مرور زمان تقویت کنید و در مواجهه با چالش‌های زندگی، تصمیمات بهتری بگیرید. این رشد تدریجی نه تنها به بهبود کیفیت زندگی شخصی‌تان کمک می‌کند، بلکه توانایی برقراری روابط اجتماعی سالم‌تر و مسئولیت‌پذیری بیشتر را نیز افزایش می‌دهد.

به خاطر داشته باشید که بلوغ فکری فرآیندی پیوسته و نیازمند صبر و تلاش است. با تمرکز بر این اصول، هر گام شما به سوی خودشناسی عمیق‌تر، ثبات بیشتر و دستیابی به موفقیت‌های پایدارتر خواهد بود.

## ۵ گیاه آپارتمانی که نباید در اتاق خواب باشد

پوست می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کنند. به‌عنوان مثال، دیفن‌باخیا و فیلودندرون از جمله این گیاهان هستند که بهتر است از قرار دادن آن‌ها در اتاق خواب، به‌ویژه در حضور کودکان یا حیوانات خانگی، خودداری شود.

گیاهان جایگزین مناسب برای اتاق خواب

اسطوخودوس: با بوی مطبوع و آرامش‌بخش خود، به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

آلوتئورا: این گیاه در شب اکسیژن تولید می‌کند و به تصفیه هوا کمک می‌کند.

سانسوریا (زبان مادرشوهر): برخلاف سانسوریاهای نوک‌تیز، این نوع سانسوریا با برگ‌های صاف و بدون تیغ، گزینه مناسبی برای اتاق خواب است.

پتوس: گیاهی با نگهداری آسان که به تصفیه هوا کمک می‌کند و در شرایط نوری کم نیز رشد می‌کند.

آید.

۳. گیاهان با بوی قوی (مانند یاسمن و مرکبات) گیاهانی که بوی قوی و تند دارند، ممکن است باعث تحریک حواس و ایجاد حساسیت‌های آلرژیک شوند که این امر می‌تواند کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار دهد. بهتر است از قرار دادن این نوع گیاهان در اتاق خواب خودداری کنید.

۴. گیاهان با شیره چسبناک (مانند هوپا و فیکوس) برخی گیاهان دارای شیره‌های چسبناک هستند که در صورت تماس با پوست یا سطوح مختلف، می‌توانند ایجاد ناراحتی کنند. همچنین، این شیره‌ها ممکن است باعث جذب گرد و غبار شوند که برای محیط اتاق خواب مناسب نیست.

۵. گیاهان سمی (مانند دیفن‌باخیا و فیلودندرون) برخی گیاهان آپارتمانی دارای ترکیبات سمی هستند که در صورت بلعیده شدن یا تماس با

خودداری کنید و در عوض، گیاهان مناسب‌تری را جایگزین آن‌ها کنید.

۱. سانسوریا (گیاه مار)

سانسوریا به دلیل برگ‌های بلند و نوک‌تیز خود، انرژی تیز و برنده‌ای را به فضا منتقل می‌کند که می‌تواند باعث ایجاد تنش و استرس در محیط اتاق خواب شود. همچنین، این گیاه در دسته گیاهان سمی قرار دارد و در صورت بلعیده شدن توسط کودکان یا حیوانات خانگی می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند.

۲. کاکتوس‌ها

کاکتوس‌ها با داشتن تیغ‌های تیز و ظاهر خشن، انرژی‌های منفی را به فضا منتقل می‌کنند که ممکن است آرامش مورد نیاز برای خواب را مختل کند. همچنین، در صورت تماس ناخواسته با تیغ‌های آن‌ها، ممکن است آسیب‌های فیزیکی نیز به‌وجود



انتخاب گیاهان آپارتمانی برای اتاق خواب نیازمند دقت است، چرا که برخی از آن‌ها می‌توانند بر کیفیت خواب و سلامت شما تأثیر منفی بگذارند. در این گزارش، به معرفی ۵ گیاهی می‌پردازیم که بهتر است از نگهداری آن‌ها در اتاق خواب



# از فواید ماساژ با اسانس و روغن های گیاهی غافل نشوید

گزارش: ایرنا



در زندگی پر تنش و پر از استرس و خستگی روزمره، ماساژ راهی برای رهایی از دردهای عضلانی، کاهش سر درد و افزایش سطح انرژی شما است. این ماساژ می تواند به همراه اسانس یا روغن های گیاهی صورت گیرد که هر یک با توجه به خواص منحصر به فردی که دارند بر روی بدن شما اثرات مثبت بسیاری به ارمغان می آورد.

هدف از استفاده از روغن و اسانس گیاهان دارویی که استخراج شده از گل ها، برگ ها، ریشه ها، میوه ها و دانه های آن ها است در زمان ماساژ آرامش بیشتر، التیام پوست، حفظ مدیریت درد و بهبود خلق و خوی فرد است. در این روش که روشی ملایم و غیرتهاجمی برای مراقبت از بدن است، تاثیرات مثبتی را برای فرد ایجاد می کنند.

## کاربرد اسانس ها و روغن ها در حین ماساژ

به طور کلی ماساژ روشی درمانی است که علاوه بر سلامت بدن، آرامش روان را در پی دارد. این روش درمانی، اغلب با دست و انگشت انجام شده و شامل؛ کشش، فشار دادن، بیرون کشیدن عضلات و بافت همبند با شدت و مدت زمان متفاوت است. تاریخچه استفاده از روغن و اسانس ها در ماساژ بسیار طولانی است. در یونان و روم باستان پس از جنگ و فعالیت های بدنی جهت بهبود سریع و التیام زخم ها و دردها و یا بهبود بیماریها از اسانسها و روغن ها در ماساژها استفاده میکردند. هر یک از آنها با توجه به خواص گیاه منحصر به فردی که از آن استخراج شده خواص درمانی ویژه ای در بر دارد.

## فواید ماساژ با اسانس های گیاهی

تحقیقات نشان می دهد که یک ماساژ ساده همراه با یک روغن گیاهی یا اسانس طبیعی، می تواند به غلبه بر استرس، تسکین ماهیچه های خسته و تقویت ذهن شما کمک کند. برخی از فواید ماساژ با این ترکیبات گیاهی عبارتند از:

- بهبود گردش خون و تحریک لنف
- بهبود عملکرد مغز
- کاهش درد مفاصل و ماهیچه ها
- شل شدن عضلات و بافت های همبند
- تسکین سردرد یا مشکلات میگرنی
- کمک به حل مشکل بیخوابی و القاء خواب عمیق
- کاهش فشار خون بالا
- ایجاد تنفس عمیق تر و رفع مشکلات تنفسی
- آرامش ذهن و کاهش اضطراب و تنش
- تحریک ترشح اندورفین و کاهش نوسانات خلقی
- تقویت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه دفاع در برابر بیماری ها

اسانس و روغن اسطوخودوس: دارای رایحه ای آرام است که فضایی آرام را کرده و التهابات پوستی را تسکین می دهد.

اسانس و روغن لیموترش: حواس را تقویت کرده و دارای فواید پاکسازی پوست است.

ترکیب اسانس و روغن ریحان، مرزنجوش، اسطوخودوس، بابونه، نعناع فلفلی و هل که با هم عطری آرام بخش ایجاد کرده و به خصوص برای ماساژ سر و گردن عالی عمل می کند.

اسانس و روغن پرتقال: با رایحه شیرین و مرکباتی ماساژ شما را تقویت می کند.

اسانس و روغن نعناع فلفلی: دارای احساس خنکی است که می تواند ماهیچه های خسته را تسکین دهد.

اسانس و روغن زرماری: ایجاد یک اثر نیروبخش و سوزن سوزن کننده در طول ماساژ پوست سر

اسانس و روغن رویال چوب صندل هاوایی: دارای رایحه ای تقویت کننده است و به شما کمک می کند پس از یک روز طولانی آرام شوید.

اسانس و روغن آویشن: این گیاه تحریک کننده پوست و عضلات است و تاثیر ضد حساسیتی دارد.

## بهترین روغن ها و اسانس ها برای ماساژ

اسانس ها و روغن های زیادی برای ماساژ وجود دارند که هر فواید بسیاری دارند؛ بهترین آنها عبارتند:

اسانس و روغن ریحان: پوست را تمیز و آرام می کند.  
اسانس و روغن فلفل سیاه: دارای حس تند و انرژی بخش است و عضلات خسته را تحریک می کند.

اسانس و روغن چوب سدر: وقتی روی پوست سر ماساژ داده شود، ریشه مو را تقویت کرده و به ظاهر موها درخشان و زیبای میبخشد.

اسانس و روغن پوست دارچین: احساس گرما در پوست ایجاد می کند.

اسانس و روغن اکالیپتوس: ماهیچه های خسته را تقویت می کند.

اسانس و روغن کندر: پس از یک روز طاقت فرسا آرامش و التیام اعصاب می آورد.

اسانس و روغن شمعدانی: دارای رایحه نشاط آور است. به طور سنتی برای تقویت ظاهر پوست زیبا استفاده می شود.

اسانس و روغن بابونه: پوست را تسکین می دهد.

اسانس و روغن زنجبیل: معروف به "روغن توانمندسازی" است و حس گرما و آرامش را ایجاد میکند.

## روش تمیز کردن انواع فرش بدون شستشو



آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که چگونه می توان فرش های دستباف و ماشینی را تمیز نگه داشت بدون اینکه نیاز به شستشوی کامل آن ها باشد؟ در این قسمت به روش های کاربردی و موثر برای تمیز کردن فرش بدون شستن خواهیم پرداخت. این روش ها نه تنها به حفظ زیبایی و تمیزی فرش ها کمک می کنند، بلکه باعث می شوند فرش های شما عمر طولانی تری داشته باشند.

### تمیز کردن فرش دستباف با شامپو فرش

برای این کار، ابتدا گرد و غبار سطح فرش را با استفاده از جاروبرقی به دقت پاک کنید؛ سپس مقداری از شامپو فرش را طبق دستورالعمل تولید کننده با آب مخلوط کرده و با یک اسفنج یا برس نرم به آرامی روی سطح فرش بمالید. با حرکات دایره ای و ملایم، شامپو را به عمق الیاف فرش هدایت کنید و اجازه دهید چند دقیقه بماند تا لکه ها و آلودگی ها را از بین ببرد. در نهایت با استفاده از یک پارچه تمیز و مرطوب، باقی مانده های شامپو را از روی فرش جمع آوری و آن را در جایی خشک و دارای تهویه مناسب قرار دهید تا خشک شود.

### تمیز کردن فرش با جوش شیرین

استفاده از جوش شیرین برای تمیز کردن فرش یکی از روش های ساده و کارآمد است که می تواند به تمیزی و تازگی فرش ها کمک کند. برای این کار؛ در وهله اول سطح فرش را با جاروبرقی خوب پاک کنید تا گرد و غبار از بین برود. سپس مقدار مناسبی از جوش شیرین را به طور یکنواخت روی فرش بپاشید و اجازه دهید حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند تا جوش شیرین بو و آلودگی ها را جذب کند. پس از این مدت، دوباره با جاروبرقی به دقت جوش شیرین را از روی فرش جمع آوری کنید. این روش برای تمیز کردن موکت بدون شستن هم بسیار مؤثر است.

### تمیز کردن فرش با استفاده از سرکه

را جمع کنید و مطمئن باشید که این روش می تواند یکی از بهترین مواد شوینده برای شستن فرش باشد.

### تمیزی ریشه فرش رو چیکار کنیم

تمیز کردن ریشه فرش در خانه به دقت و مراقبت خاصی نیاز دارد تا از آسیب دیدن آن جلوگیری شود. ابتدا فرش را به طور کامل پهن کنید و ریشه ها را جداگانه با آب و شامپو فرش ملایم بشویید. بهتر است از یک برس نرم یا مسواک استفاده کنید تا آلودگی ها و لکه ها را از بین ببرید، سپس با دقت و آرامی ریشه ها را شستشو دهید.

به گزارش وب گاه نمناک، پس از اتمام شستشو، ریشه ها را با دستمال حوله ای نرم خشک کنید تا رطوبت زیادی در آن باقی نماند. در نهایت، بگذارید فرش در محل مناسبی با تهویه مناسب خشک شود تا رطوبت کاملاً از بین برود. این روش به شما کمک می کند ریشه فرش ها را به خوبی تمیز و نگهداری کنید.

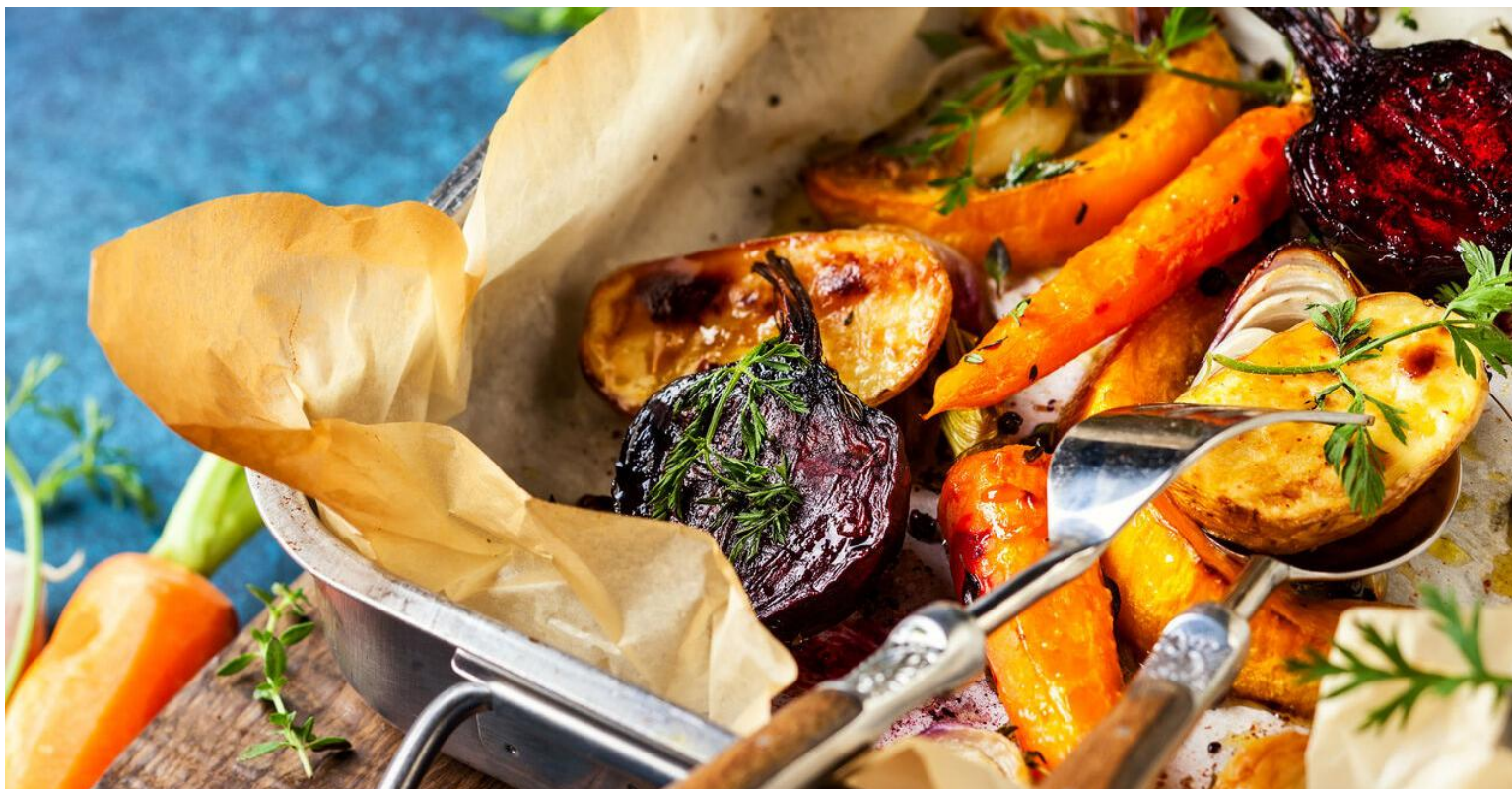
درست مانند دیگر روش های ذکر شده سطح فرش را با جاروبرقی تمیز کنید و سپس مخلوطی از سرکه سفید و آب (به نسبت ۱:۱) تهیه کرده و با استفاده از یک بطری اسپری، محلول را روی لکه ها اسپری کنید. پس از گذشت چند دقیقه، با یک پارچه تمیز و مرطوب محل لکه ها را به آرامی پاک کنید. این روش مخصوصاً برای شستن فرش دستباف در خانه مناسب است، زیرا سرکه به طور طبیعی ضد عفونی کننده است و به حفظ رنگ ها و الیاف فرش کمک می کند و باعث قاطی شدن رنگ فرش دستباف نخواهد شد.

### تمیز کردن فرش با استفاده از ترکیب جوش شیرین و نمک

مانند روش استفاده از جوش شیرین که در بالا گفته شد، ابتدا سطح فرش را با جاروبرقی کاملاً تمیز کنید تا گرد و غبار از بین برود؛ سپس مخلوطی از جوش شیرین و نمک تهیه کرده و روی فرش بپاشید. این مخلوط را با یک برس نرم به آرامی به داخل الیاف فرش بمالید و بگذارید حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند تا لکه ها و بو جذب شوند. در آخر با جاروبرقی این ترکیب



# گیاه خواری فقط سالاد نیست! ۷ غذای جدید و جذاب برای گیاه خواران



- گیاه خواری فقط به خوردن سالاد محدود نمی‌شود! دنیای غذاهای گیاهی پر از رنگ، عطر و طعم‌های هیجان‌انگیز است که می‌توانند هر سلیقه‌ای را راضی کنند.
- اگر به دنبال غذاهایی سالم، مقوی و خوشمزه هستید که گوشت در آن‌ها جایی ندارد، این مطلب را از دست ندهید. در ادامه، هفت دستور غذایی گیاهی خوشمزه را به شما معرفی می‌کنیم که هم آسان تهیه می‌شوند و هم طعمی بی‌نظیر دارند.
۱. خوراک نخود و اسفناج با سس نارگیل  
یک غذای مقوی و سرشار از پروتئین گیاهی که به راحتی تهیه می‌شود.
- مواد لازم:  
نخود پخته: ۲ پیمانه  
اسفناج تازه: ۲ پیمانه  
پیاز: ۱ عدد، خرد شده  
سیر: ۲ حبه، ریز خرد شده  
شیر نارگیل: ۱ پیمانه  
پودر کاری: ۱ قاشق چای خوری  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
طرز تهیه:  
۱. در یک تابه، روغن زیتون را گرم کنید و پیاز را تفت دهید تا نرم شود.  
۲. سیر را اضافه کنید و کمی تفت دهید.  
۳. نخود پخته را اضافه کرده و با پودر کاری، نمک و فلفل مخلوط کنید.  
۴. شیر نارگیل را اضافه کرده و اجازه دهید مواد ۱۰ دقیقه بجوشد تا کمی غلیظ شود.  
۵. در آخر، اسفناج را اضافه کنید و بعد از ۲ دقیقه که نرم شد، خوراک را سرو کنید.  
۲. پاستا آلفردو با سس قارچ و بادام هندی  
یک نسخه گیاهی از پاستای محبوب آلفردو، بدون لبنیات اما با طعمی بی‌نظیر!
- مواد لازم:  
پاستا: ۲۰۰ گرم  
بادام هندی خام: ۱ پیمانه (از قبل خیسانده شده)  
قارچ: ۱ پیمانه، خرد شده  
شیر گیاهی (بادام، سویا یا جو دوسر): ۱ پیمانه  
سیر: ۲ حبه، رنده شده  
مخمر تغذیه‌ای (اختیاری، برای طعم پنی‌ری): ۲ قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
طرز تهیه:  
۱. بادام هندی را با شیر گیاهی، نمک و مخمر تغذیه‌ای در مخلوط‌کن بزنید تا یکدست شود.
۲. در یک تابه، روغن زیتون را گرم کنید و سیر را تفت دهید تا عطر آن آزاد شود.  
۳. قارچ را اضافه کرده و سرخ کنید تا نرم شود.
۴. پاستا را طبق دستور بپزید و آبکش کنید.  
۵. پاستای پخته شده را همراه با سس بادام هندی و قارچ ترکیب کنید و سرو نمایید.  
۳. برگر عدس و سبزیجات  
یک جایگزین سالم و خوشمزه برای برگه‌های گوشتی.
- مواد لازم:  
عدس پخته: ۲ پیمانه  
جو دوسر: ۱ پیمانه  
پیاز: ۱ عدد، رنده شده  
سیر: ۲ حبه، رنده شده  
هویج: ۱ عدد، رنده شده  
جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری  
آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری  
ادویه‌ها (زردچوبه، پودر سیر، پاپریکا، نمک و فلفل): به میزان لازم  
روغن برای سرخ کردن  
طرز تهیه:  
۱. عدس پخته شده را له کنید تا خمیری شود.  
۲. جو دوسر، پیاز، سیر، هویج، جعفری، آرد نخودچی و ادویه‌ها را اضافه کنید و مخلوط کنید.  
۳. از مواد به اندازه یک برگ برداشته و با دست فرم دهید.  
۴. در تابه‌ای کمی روغن بپزید و برگه‌ها را از هر طرف ۳-۴ دقیقه سرخ کنید تا طلایی شوند.  
۵. داخل نان برگر قرار داده و با سبزیجات دلخواه سرو کنید.  
۴. کوفته سبزیجات و برنج قهوه‌ای  
یک غذای مقوی و خوشمزه که می‌توانید با سس گوجه سرو کنید.
- مواد لازم:  
برنج قهوه‌ای پخته شده: ۱ پیمانه  
هویج: ۱ عدد، رنده شده  
کدو سبز: ۱ عدد، رنده شده  
قارچ: ۵ عدد، خرد شده  
آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل، زردچوبه و پودر زیره: به میزان لازم  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
طرز تهیه:  
۱. تمام مواد را با هم مخلوط کنید تا خمیری چسبناک به دست آید.  
۲. از مواد به اندازه یک کوفته برداشته و گلوله کنید.  
۳. کوفته‌ها را در تابه‌ای با روغن زیتون سرخ کنید تا طلایی شوند.  
۴. می‌توانید آن‌ها را با سس گوجه‌فرنگی خانگی سرو کنید.  
۵. پوره نخود و بادامجان (حمص بادامجان)
- یک پیش‌غذای عربی پرترفدار که خیلی مقوی است.
- مواد لازم:  
نخود پخته: ۱ پیمانه  
بادمجان کبابی: ۱ عدد  
ارده: ۲ قاشق غذاخوری  
سیر: ۱ حبه  
آب‌لیمو: ۲ قاشق غذاخوری  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
طرز تهیه:  
۱. نخود، بادمجان، ارده، سیر، آب‌لیمو و نمک را در غذاساز مخلوط کنید.  
۲. پوره را در ظرف بریزید و روی آن کمی روغن زیتون بریزید.  
۳. با نان برشته سرو کنید.  
۶. کنتل سیب زمینی و سبزیجات  
یک غذای خوشمزه و ساده که برای ناهار یا شام مناسب است.
- مواد لازم:  
سیب زمینی پخته: ۲ عدد  
هویج رنده شده: ۱ عدد  
جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری  
آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم  
روغن برای سرخ کردن  
طرز تهیه:  
۱. سیب زمینی را رنده کرده و با هویج، جعفری، ادویه‌ها و آرد نخودچی مخلوط کنید.  
۲. از مواد کنتل‌هایی کوچک درست کنید و در روغن سرخ کنید.  
۳. با گوجه و خیارشور سرو کنید.  
۷. کوکو سبزی بدون تخم‌مرغ  
یک کوکوی خوشمزه که نیازی به تخم‌مرغ ندارد!
- مواد لازم:  
سبزی کوکو: ۲ پیمانه  
آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری  
سیب زمینی رنده شده: ۱ عدد  
نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم  
طرز تهیه:  
۱. همه مواد را مخلوط کنید تا خمیر یکدستی شود.  
۲. در تابه کمی روغن بپزید و کوکوها را سرخ کنید.  
غذاهای گیاهی نه تنها سالم و مغذی هستند، بلکه می‌توانند تنوع و طعم فوق‌العاده‌ای داشته باشند. با این دستورها ساده و خوشمزه، می‌توانید وعده‌های غذایی خود را متنوع کنید و از یک رژیم غذایی سالم و پایدار لذت ببرید.