

آوای دریا

۲۶۰

جادوی پرسش؛ ساختن رابطه‌ای عمیق‌تر
با فرزندان

شنبه ۲۳ فروردین ماه ۱۴۰۴ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تک‌فرزندی و بی‌فرزندی بازتاب ساختارهای
اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی



اعضای بدن گردشگر مرگ مغزی شده در کیش اهدا شد



چگونه کودک خود را از بچگی به درس
خواندن علاقه‌مند کنیم



آشپزی آنلاین؛ آیا اشتراک‌گذاری دستورات همیشه سودمند است؟

آشپزی آنلاین؛ آیا اشتراک گذاری دستورات همیشه سودمند است؟

گزارش: ایرنا



شبکه‌های اجتماعی به یکی از منابع اصلی برای اشتراک‌گذاری دستور پخت‌های آشپزی تبدیل شده‌اند و تأثیرات زیادی بر فرهنگ غذایی خانواده‌ها داشته‌اند. اما سوال اصلی اینجاست: آیا این تأثیرات همیشه مثبت بوده‌اند؟

امروزه، شبکه‌های اجتماعی به یکی از ابزارهای اصلی در ارتباطات و تبادل اطلاعات تبدیل شده‌اند. در این بین، آشپزی به عنوان یک موضوع متداول و جذاب در پلتفرم‌های مختلف به سرعت در حال رشد است. این رویکرد جدید به آشپزی نه تنها سرگرمی را در خانواده‌ها افزایش داده، بلکه تأثیر عمیقی بر فرهنگ غذایی خانواده‌ها و عادات غذایی افراد داشته است.

در حقیقت کاربرانی که به اشتراک‌گذاری عکس‌ها، ویدئوها و دستوریخت‌های خود می‌پردازند، نه تنها خود را به عنوان سرآشپزانی هنرمند به نمایش می‌گذارند، بلکه باعث ایجاد حس رقابت و تشویق دیگران به تجربه‌های جدید در آشپزی می‌شوند. این فرایند می‌تواند به تغییر الگوهای غذایی سنتی خانواده‌ها و افزایش توجه به تغذیه سالم منجر شود.

تحقیقاتی نشان داده‌اند که مشاهده محتواهای آشپزی به طور مکرر در شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند منجر به تغییر در ترجیحات غذایی، ایجاد اشتیاق برای آشپزی و استفاده از مواد اولیه تازه و محلی شود. خانواده‌ها به راحتی می‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و از تجربیات یکدیگر بهره‌مند شوند. در نتیجه، آشپزی در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء فرهنگ غذایی و سالم‌سازی تغذیه در خانواده‌ها ایفا کند. اما از سوی دیگر، این تأثیرات می‌توانند متناقض باشند. در حالی که الهام‌گیری از محتوای آنلاین می‌تواند تنوع غذایی را افزایش دهد، فشار برای تهیه غذاهای خاص یا زیباسازی ارائه غذا نیز ممکن است منجر به استرس و احساس ناکافی بودن در بین خانواده‌ها شود. با توجه به این نکات، ضروری است که تأثیرات مثبت و منفی این پدیده را بشناسیم و به چگونگی مواجهه با آن‌ها توجه کنیم. در این مقاله، به بررسی تأثیرات آشپزی در شبکه‌های اجتماعی بر روی فرهنگ غذایی خانواده خواهیم پرداخت.

تأثیرات مثبت شبکه‌های اجتماعی بر آشپزی و فرهنگ غذایی

۱. آگاهی بیشتر و تنوع غذایی: بسیاری از بلاگرهای آشپزی، با ارائه دستوریخت‌های متنوع از فرهنگ‌های مختلف، به افراد کمک می‌کنند تا دایره انتخاب‌های غذایی خود را گسترش دهند. همچنین، دسترسی آسان به مواد اولیه نادر و دستوریخت‌های جدید باعث می‌شود خانواده‌ها بیشتر به آشپزی خانگی روی بیاورند.

۲. ترویج سبک زندگی سالم: بسیاری از اینفلوئنسرها و بلاگرها، به ترویج غذاهای سالم، کم‌چرب و گیاهی پرداخته‌اند که به بهبود سلامت خانواده‌ها کمک می‌کند.

۳. آموزش مهارت‌های جدید: با ویدئوهای آموزشی و دستورالعمل‌های مرحله‌به‌مرحله، شبکه‌های اجتماعی به کاربران امکان می‌دهند که مهارت‌های آشپزی خود را تقویت کرده و به راحتی غذاهای جدید تهیه کنند.

تأثیرات منفی محتوای آشپزی در شبکه‌های اجتماعی

۱. افزایش مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی: برخی از محتواها با ترویج استفاده از لوازم آشپزخانه گران‌قیمت و مواد اولیه لوکس، تصویری غیرواقعی از آشپزی ارائه می‌دهند. این نوع محتوا می‌تواند موجب ایجاد توقعات غیرمنطقی در خانواده‌ها شود.

۲. انتشار اطلاعات نادرست: بسیاری از دستوریخت‌ها ممکن است اطلاعات نادرست یا غیرعلمی را منتشر کنند که تأثیرات منفی بر سلامت افراد خواهد گذاشت. عدم نظارت کافی بر این نوع محتوا می‌تواند مخاطبان را به سمت انتخاب‌های غذایی نامناسب هدایت کند.

۳. ترویج غذاهای پرکالری و ناسالم: برخی بلاگرها و صفحات آشپزی، با ترویج غذاهای پرکالری و شیرین، می‌توانند به افزایش مشکلات تغذیه‌ای مانند چاقی و دیابت در جامعه دامن بزنند.

یک کارشناس تغذیه، در مورد تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر عادات غذایی مردم معتقد است: شبکه‌های اجتماعی به طور چشمگیری عادات غذایی خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار داده‌اند. افراد به راحتی می‌توانند دستوریخت‌های متنوع از سراسر دنیا پیدا کنند و از آن‌ها برای تغییر رژیم غذایی خود استفاده کنند. این به نوعی مزیت است، زیرا می‌تواند منجر به آشنایی با غذاهای سالم و مغذی شود. اما در عین حال، این شبکه‌ها می‌توانند منبعی برای ترویج عادات غذایی نادرست نیز باشند. به عنوان مثال، دستوریخت‌هایی که تمرکز زیادی بر روی شیرینی‌جات و غذاهای پرکالری دارند، ممکن است مخاطبان را به سمت انتخاب‌های غیرسالم هدایت کنند.

دکتر مریم حسینی با تأکید بر اینکه بلاگرهای آشپزی می‌توانند نقش مثبتی در ترویج تغذیه سالم ایفا کنند، ادامه می‌دهد: برخی بلاگرها،

اجتماعی، بر رفتارهای غذایی تأکید کرده‌اند. این سازمان‌ها هشدار داده‌اند که باید محتوای منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی تحت نظارت قرار گیرد تا از انتشار اطلاعات نادرست جلوگیری شود و مردم به سمت انتخاب‌های سالم هدایت شوند.

تحقیقات دانشگاه بیرمنگام نشان داده‌اند که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند عادات غذایی را به ویژه در جوانان تحت تأثیر قرار دهند. این تحقیقات نشان می‌دهند که بسیاری از افراد به‌ویژه در سنین پایین‌تر، تحت تأثیر پست‌های آشپزی و تغذیه‌ای که در این شبکه‌ها مشاهده می‌کنند، قرار می‌گیرند.

شبکه‌های اجتماعی تأثیرات گسترده‌ای بر عادات غذایی افراد دارند. از یک سو، می‌توانند به ترویج غذاهای سالم و تنوع در انتخاب‌ها کمک کنند، اما از سوی دیگر، خطرات و چالش‌هایی نظیر ترویج غذاهای ناسالم و اطلاعات نادرست نیز وجود دارد. بنابراین، نظارت بر محتوای منتشرشده و استفاده از منابع معتبر می‌تواند به ترویج تغذیه سالم کمک کند.

به ویژه کسانی که دستور پخت‌های سالم و متعادل را منتشر می‌کنند، می‌توانند تأثیر مثبتی بر تغذیه خانواده‌ها بگذارند. به طور مثال، بلاگرهایی که به غذاهای گیاهی و کم‌چربی توجه دارند، می‌توانند به افراد کمک کنند تا رژیم‌های غذایی سالم‌تری داشته باشند. اما نکته مهم این است که باید همواره از منابع معتبر و علمی برای دنبال کردن دستوریخت‌ها استفاده کنیم.

وی می‌گوید: تحقیقات نشان داده است که افراد تحت تأثیر محتوای شبکه‌های اجتماعی تصمیمات غذایی خود را تغییر می‌دهند. به عنوان مثال، در یک مطالعه انجام‌شده در دانشگاه هاروارد، مشخص شد که افرادی که زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند، بیشتر به سمت انتخاب‌های غذایی ناسالم می‌روند. این مسئله به دلیل تأثیر تبلیغات و محتوای منتشرشده در این فضاها است.

سازمان‌های بین‌المللی چه می‌گویند

سازمان بهداشت جهانی (WHO) و سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (FAO) در گزارش‌های اخیر خود بر تأثیر رسانه‌ها، از جمله شبکه‌های



خشم، واکنشی طبیعی با پیامدهای جدی بر سلامت

گزارش: ایرنا



افرادى که اغلب برای کنترل خشم خود مشکل دارند یا زیاد احساس خشم می‌کنند معمولاً دچار مشکلات خواب می‌شوند. مطالعه‌ای به بررسی ارتباط خشم بیشتر و اختلالات خواب پرداخت، مثلاً مشکل در شب‌ها به خواب رفتن یا در خواب ماندن. مشخص شد خشم در حد متوسط تا شدید به میزان چشمگیری (۴۰ تا ۷۰ درصد) باعث افزایش احتمال اختلالات خواب در بزرگسالان می‌شود. احساس خشم، برانگیختگی عصبی و بی‌قراری ذهنی را بیشتر می‌کند که متعاقباً امکان خواب راحت را خواهند گرفت.

خشم، واکنشی طبیعی با پیامدهای جدی بر سلامت خشم عملکرد سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند یافته‌ها نشان می‌دهند وضعیت و عملکرد سیستم ایمنی ما تا حدودی بازتابی از وضعیت هیجانی و احساسی ماست. این سیستم هم به وضعیت استرس و خشم واکنش نشان می‌دهد و هم به وضعیت آرام ذهنی و آزارین جهت تصمیم می‌گیرد که چگونه وارد عمل شود. واکنش‌های هیجانی و استرسی ارتباط نزدیکی با تجربه درد، ترشح مواد التهابی و همچنین حل‌وفصل کردنشان دارند. مطالعات نشان می‌دهند خشم می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را ضعیف کند، به این صورت که سلول‌های ایمنی را مهار می‌کند، التهاب را افزایش می‌دهد و موجب یک واکنش ایمنی نامتعادل می‌شود. این فاکتورها می‌توانند افراد را مستعد ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌های خودایمنی و التهابی نمایند.

در پایان
. خشم فقط یک احساس نیست و اثرات جدی بر جسم و روان می‌گذارد.
. خشم مزمن می‌تواند ریسک بیماری‌های قلبی، اختلالات گوارشی و عوارض روحی و روانی و اختلالات خواب را بالا ببرد.
. به دنبال راه‌های سالمی برای مدیریت خشم و استرس خود باشید تا تندرست بمانید.

متحدہ انجام شده بود. محققان دریافتند در عرض دو ساعت بعد از وقوع خشم و عصبانیت، احتمال حملات قلبی بیشتر از دوبرابر افزایش می‌یابد و این میزان افزایش با شدت خشمی که اتفاق افتاده ارتباط دارد. یعنی خشم شدیدتر، اثرات شدیدتری هم بر قلبتان می‌گذارد.

خشم می‌تواند گوارشتان را مختل کند پژوهش‌ها نشان می‌دهند مغز و روده‌ها مدام با هم در ارتباط‌اند و بر هم اثر می‌گذارند. یکی از نقش‌های دستگاه عصبی خودمختار ما (که تنظیم‌کننده فرایندهای اختیاری بدن ماست)، کمک به گوارش است. اما وقتی بدن در واکنش به استرس و خشم در شرایط جنگ یا گریز قرار می‌گیرد، این عملکرد دچار اختلال می‌شود. در این شرایط می‌توانیم انتظار تغییراتی در نحوه عملکرد روده‌ها داشته باشیم. طبق یافته‌ها استرس می‌تواند موجب علائم ناخوشایندی در سیستم گوارش شود مثل شکم‌درد، ناراحتی و بی‌قراری معده و اسهال. این استرس در بلندمدت باعث بیماری التهابی روده (IBD)، سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) و ریفلاکس خواهد شد.

خشم زیاد سلامت روان را به خطر می‌اندازد. بودن در وضعیت خشم و عصبانیت بر سلامت روانتان نیز اثر می‌گذارد. مطالعات نشان می‌دهد خشم اغلب ریسک اختلالات هیجانی را بالا می‌برد، مانند اضطراب و افسردگی. خشم باعث تشدید علائم اضطراب و افسردگی موجود شده و موفقیت در درمان را کمتر می‌کند. خشم، خصوصاً خشم طولانی‌مدت، می‌تواند بر الگوهای فکری و دقت و تمرکز نیز اثر بگذارد. خشم می‌تواند ما را بدبین و کینه‌توز کند و بر روابط ما و توانایی ارتباط برقرارکردن ما با دیگران اثرات خیلی بدی بگذارد و همه اینها قطعاً تندرستی ما را تحت‌تأثیر قرار خواهند داد. واکنش‌های خشمگین ما می‌تواند به روابط مهم ما آسیب بزند. انسان موجودی اجتماعی است و ما برای بقا به ارتباطات اجتماعی نیاز داریم. خشم می‌تواند زمینه را برای توهین‌های کلامی و رفتاری فراهم کند.

خشم می‌تواند خوابتان را به هم بریزد

خشم، یک واکنش طبیعی به موقعیت‌های ناخوشایند است، اما تداوم و شدت بیش از حد آن می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت جسمی ما اثر بگذارد. از تأثیر بر سیستم قلبی عروقی گرفته تا تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در خواب، خشم می‌تواند طیف وسیعی از مشکلات سلامتی را ایجاد کند. با آگاهی از این اثرات، می‌توانیم راه‌های موثرتری برای مدیریت خشم و حفظ سلامت خود پیدا کنیم.

خشم در بهترین حالت به ما در مورد خطر هشدار می‌دهد تا دست به عمل بزنیم و از خود محافظت کنیم. اما در زندگی امروز خشم، اغلب یک هیجان و واکنش نسبت به شخص یا موقعیتی است که در نظر ما اشتباه و ناخوشایند است. وقتی خشم مکرراً تکرار می‌شود، زیاد و شدید است، خیلی طول می‌کشد یا تناسبی با موقعیت پیش‌آمده ندارد می‌تواند برای سلامتی دسرساز شود.

خشم بخشی از واکنش جنگ یا گریز یا وحشت‌زدگی است که در آن غدد آدرنال بدن را با هورمون‌های استرس بمباران می‌کنند، هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول. وقتی خشمگین هستیم اثرات آن را به صورت افزایش ضربان قلب و فشارخون احساس می‌کنیم، یعنی خون به سرعت وارد قلب می‌شود. در واقع بدن در حال آماده‌شدن برای جنگ است تا یا بماند و از خودش دفاع کند یا فرار کند و جانش را از خطر نجات بدهد.

این سیستم واکنشی در بدن ما باهدف محافظت از ما ایجاد شده اما در بیشتر موارد ما به این همه انرژی برای مقابله با هر چیزی که خشمگین مان کرده نیاز نداریم، مثلاً وقتی در ترافیک گیر افتاده‌ایم، کودکان وسیله‌ای را شکسته یا دریافت ایمیلی اعتراضی از یک همکار.

حتماً زیاد شنیده‌اید که استرس مزمن و مداوم باعث انواع بیماری‌ها می‌شود.

خشم فشار زیادی به قلب وارد می‌کند خشم بدن را وادار به ترشح هورمون‌های استرس می‌کند که به مرور زمان اثرات مخربی بر قلب می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهد خشم (حتی خشم موقتی که باعث تغییراتی در حالات چهره می‌شود) منجر به تغییراتی در قلب خواهد شد که توانایی عضله قلب برای پمپاژ خون را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و موجب فشارخون بالا و پیامدهای بعدی آن مثل بیماری قلبی، حمله قلبی، سکته مغزی و سندرم متابولیک می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که زیاد خشمگین می‌شوند (آنهايي که معمولاً بیشتر موقعیت‌ها را خطر و تهدید تلقی می‌کنند و کمتر قادر به کنترل احساس و افکار منفی خود هستند) بیشتر در معرض بیماری عروق کرونری قرار دارند.

مطالعه دیگری نشان داده خشم بیشتر و مکرر با افزایش ریسک مرگ ناشی از بیماری عروق کرونری ارتباط دارد.

خشم برای افرادی که آریتمی یا بی‌نظمی ضربان قلب دارند بسیار مضر است. آزمایش‌ها نشان داده که اگر شما مستعد آریتمی بطنی یا فیبریلاسیون دهلیزی باشید، احتمال بروز این بیماری‌ها در زمانی که خشمگین هستید یا استرس دارید بیشتر خواهد شد. دلیلش این است که آدرنالین که در زمان خشم ترشح می‌شود می‌تواند باعث تغییرات الکتریکی در قلب شود.

خشم احتمال حمله قلبی را افزایش می‌دهد به گزارش وب گاه تبیان، شواهد نشان می‌دهند خشم باعث افزایش ریسک حمله قلبی می‌شود. یک مرور سیستمیک به بررسی مطالعاتی پرداخت که روی تقریباً ۴۰۰۰ نفر در بیش از ۵۰ مرکز پزشکی در ایالات

ابتلا به پارکینسون در ایران ۴۰ درصد بیشتر از میانگین جهانی

در کشور اشاره کرد و افزود: متأسفانه این بیماران با مشکلات فراوانی مواجه هستند که مهمترین آن عدم دسترسی کافی به داروی با کیفیت است.

میرمحمدی با گلایه از عدم پوشش مناسب بیمه‌ای برای بیماران پارکینسون، گفت: هزینه‌های درمانی بیماران پارکینسون شامل دارو درمانی، گفتار درمانی و تغذیه مناسب به بیش از ۳۰ میلیون تومان در ماه می‌رسد که اغلب توانایی پرداخت چنین هزینه‌ای را نداشته و پوشش بیمه‌ای نامناسب و ناکافی برای این بیماری تعریف و تصویب شده است. وی بیان کرد: انجمن پارکینسون طبق برنامه‌ریزی‌هایی که انجام داده در تلاش است تا به زودی کلینیک تخصصی برای بیماران اختلالات حرکتی را در تهران تأسیس کند.

نایب رئیس انجمن پارکینسون ایران اظهار داشت: نیازمند همکاری وزارت‌خانه‌ها، نهادهای دولتی، شهرداری‌ها و دیگر ارگان‌ها با این انجمن هستیم تا مبتلایان به پارکینسون شناسایی و وضعیت بیماران ساماندهی شود.



به گفته وی، با اینکه دلایل شیوع پارکینسون ناشناخته است اما از عوامل موثر آن می‌توان به استرس، استفاده زیاد از سموم کشاورزی و پارازیت‌ها اشاره کرد.

نایب رئیس انجمن پارکینسون ایران به مشکلات بیماران پارکینسون

نایب رئیس انجمن پارکینسون ایران با بیان اینکه ابتلا به پارکینسون در ایران ۴۰ درصد بیشتر از میانگین جهانی است گفت: هزینه‌های درمانی بیماران پارکینسون به بیش از ۳۰ میلیون تومان در ماه می‌رسد که اغلب توانایی پرداخت چنین هزینه‌ای را نداشته و پوشش بیمه‌ای نیز نامناسب است.

به گزارش از انجمن پارکینسون ایران، محسن میرمحمدی روز شنبه در همایش روز جهانی پارکینسون در بوستان گفت و گو، افزود: بیماری پارکینسون دومین بیماری شایع عصبی است که علایم آن شامل سفتی عضلات، کندی حرکات و عدم تعادل است.

وی با اشاره به اینکه تاکنون هیچ درمانی برای بهبودی بیماری پارکینسون در دنیا شناخته نشده، گفت: درمان‌هایی که اکنون بر روی بیماران صورت می‌گیرد فقط برای بهبود علائم بیماری موثر هستند.

میرمحمدی تصریح کرد: ابتلا به پارکینسون با سرعت بسیار زیادی در حال افزایش است که پیش بینی می‌شود آمار بیماران مبتلا به پارکینسون در ایران به بیش از ۲۵۰ هزار مورد رسیده باشد، متأسفانه طبق این آمار ابتلا به پارکینسون در ایران ۴۰ درصد از میانگین جهانی بیشتر است.

چگونه کودک خود را از بچگی به درس خواندن علاقه مند کنیم

گزارش: ایرنا



بسیاری از دانش‌آموزان موفق، از همان ابتدا در درس خواندن و مطالعه قوی نبودند، بلکه کم‌کم و با یاد گرفتن روش‌های درست مطالعه به این موفقیت رسیده‌اند.

شخصیت کودک، محیط آموزشی، روش‌های تربیتی و نقش والدین از عوامل اساسی در میزان علاقه‌مندی آن‌ها به یادگیری و پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شوند.

بسیاری از دانش‌آموزان موفق، از همان ابتدا در درس خواندن و مطالعه قوی نبودند، بلکه کم‌کم و با یاد گرفتن روش‌های درست مطالعه به این موفقیت رسیده‌اند. شخصیت کودک، محیط آموزشی، روش‌های تربیتی و نقش والدین از عوامل اساسی در میزان علاقه‌مندی آن‌ها به یادگیری و پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شوند.

هرچقدر کودک باهوش‌تر باشد و مطالب را سریع‌تر یاد بگیرد، علاقه‌اش به درس نیز بیشتر می‌شود، زیرا یادگیری برای او به یک تجربه لذت‌بخش تبدیل خواهد شد. در این مقاله، به بررسی راهکارهای مؤثر برای افزایش علاقه کودکان به درس و مطالعه خواهیم پرداخت.

چرا برخی کودکان علاقه‌ای به درس خواندن ندارند؟

پیش از آنکه به بررسی روش‌های افزایش انگیزه تحصیلی بپردازیم، لازم است ابتدا دلایل عدم علاقه برخی کودکان به درس و مطالعه را بشناسیم. عوامل مختلفی می‌توانند در کاهش علاقه کودک به تحصیل نقش داشته باشند که در ادامه به مهم‌ترین آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

- فشار بیش از حد والدین

برخی والدین با تعیین انتظارات بیش از حد و اجبار کودک به مطالعه، ناخواسته علاقه او را از بین می‌برند. تأکید بر نمرات بالا، مقایسه با دیگران و مجبور به شرکت در کلاس‌های متنوع آموزشی بدون در نظر گرفتن نیازهای کودک، می‌تواند باعث ایجاد استرس، اضطراب و در نهایت دلزدگی او از یادگیری شود.

- روش‌های آموزشی یکنواخت

سیستم‌های آموزشی سنتی که بر روش‌های خشک و تکراری متکی هستند، ممکن است باعث کاهش اشتیاق کودکان به یادگیری شوند. عدم استفاده از روش‌های خلاقانه مانند بازی‌های آموزشی، داستان‌گویی و ... می‌تواند فرآیند یادگیری را برای کودک خسته‌کننده کند.

- عدم وجود الگوهای مناسب

کودکان اغلب از رفتار والدین الگو می‌گیرند. اگر والدین خودشان اهل مطالعه نباشند، کودک نیز انگیزه‌ای برای این کار نخواهد داشت.

- کمبود پاداش و تشویق

کودکان برای انجام هر فعالیتی، به انگیزه و تقویت مثبت نیاز دارند. اگر تلاش‌های آن‌ها در مسیر یادگیری نادیده گرفته شود و تشویقی دریافت نکنند، ممکن است انگیزه خود را از دست بدهند.

- تنبیه کردن

سرزنش یا تنبیه کودک به دلیل عملکرد درسی یا انجام تکالیف می‌تواند تأثیر منفی بر انگیزه آن‌ها بگذارد. این موضوع به‌ویژه در مورد تنبیه‌های فیزیکی، نه تنها یادگیری را دشوارتر می‌کند، بلکه اعتماد به نفس کودک را نیز کاهش می‌دهد.

بهترین روش‌ها برای ایجاد انگیزه تحصیلی در کودکان

ایجاد انگیزه تحصیلی در کودکان نیاز به خلاقیت، صبر و استفاده از روش‌های متنوع دارد. در ادامه، بهترین روش‌ها را برای تقویت انگیزه تحصیلی در کودکان را معرفی می‌کنیم:

- یادگیری را به یک بازی تبدیل کنید

کودکان عاشق بازی هستند. اگر مطالعه را در قالب بازی‌های آموزشی ارائه دهید، جذاب‌تر خواهد شد.

- تنوع در روش‌های آموزشی

برای کمک به یادگیری بهتر کودکان می‌توان از روش‌های متنوعی مانند قصه‌گویی و استفاده از داستان‌های جذاب، آموزش تصویری با بهره‌گیری از تصاویر و ویدیوها و یادگیری عملی از طریق انجام آزمایش‌های ساده در دروس علمی استفاده کرد.

- ایجاد یک فضای مطالعه جذاب

محیط یادگیری کودک باید آرام، منظم و دلنشین باشد. استفاده از نور مناسب، صندلی راحت و وسایل رنگی می‌تواند انگیزه کودک را افزایش دهد.

- تشویق و پاداش‌های مثبت

تشویق کودکان برای تلاش‌هایشان باعث افزایش انگیزه آن‌ها می‌شود. برخی روش‌های تشویق عبارتند از: دادن جایزه‌های کوچک برای مطالعه و پیشرفت تحصیلی.

تحسین کردن کودک در حضور دیگران برای افزایش اعتماد به نفس.

- استفاده از تکنولوژی

کودکان علاقه زیادی به ابزارهای دیجیتال دارند، پس از این علاقه در مسیر یادگیری استفاده کنید.

چگونه کودک خود را از بچگی به درس خواندن علاقه‌مند کنیم

- هدفمند کردن کودک

انگیزه ارتباط مستقیمی با هدف دارد. والدین می‌توانند به کودکان کمک کنند تا اهداف کوچک و قابل دستیابی برای خود تعیین کنند و یاد بگیرند که مطالعه، مسیری برای رسیدن به این اهداف است.

- استفاده از روش‌های تند خوانی از سنین کودکی

اگر والدین احساس می‌کنند که نمی‌توانند کودک خود را به تنهایی به درس و مطالعه علاقه‌مند کنند، می‌توانند از دوره‌های آموزشی مخصوص کمک بگیرند. یکی از این دوره‌ها، دوره تند خوانی و تقویت حافظه و تمرکز است. در این دوره، با آموزش اصولی، به کودک یاد داده می‌شود که چگونه درست مطالعه کند، حافظه‌اش را تقویت و با تمرکز بیشتری درس بخواند.

چگونه با تکنیک تند خوانی کودک را به مطالعه علاقه‌مند کنیم؟

بسیاری از والدین با این چالش روبه‌رو هستند که فرزندشان

حوصله‌ی مطالعه را ندارد یا خواندن را کند و خسته‌کننده می‌داند. یکی از راهکارهای مؤثر برای حل این مشکل، آموزش تند خوانی از سنین پایین است. کودکانی که مهارت تند خوانی را یاد می‌گیرند، در مدرسه عملکرد بهتری دارند، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و از یادگیری لذت می‌برند.

این تکنیک نه تنها سرعت خواندن کودک را افزایش می‌دهد، بلکه حافظه، تمرکز و پردازش اطلاعات را نیز تقویت می‌کند. یک راهکار فوق‌العاده برای یادگیری تکنیک تند خوانی و تقویت مهارت‌های مطالعه کودکان، شرکت در دوره آموزشی کتاب‌دانه است. این دوره با استفاده از روش‌های جذاب و بازی‌محور، به کودک کمک می‌کند تا مطالعه را به یک عادت لذت‌بخش تبدیل کند.

- کاهش خستگی در مطالعه

یکی از دلایل بی‌علاقگی کودکان به مطالعه، کند بودن فرآیند خواندن و درک مطلب است. تند خوانی باعث می‌شود کودک سریع‌تر متن را پردازش کند و از مطالعه لذت ببرد.

. افزایش درک مطلب و تقویت حافظه

کودکانی که تند خوانی را یاد می‌گیرند، توانایی درک و به خاطر سپردن مطالب را نیز افزایش می‌دهند. این امر باعث می‌شود که کودک هنگام مطالعه احساس موفقیت کند و علاقه‌اش به خواندن بیشتر شود.

. افزایش اعتماد به نفس در یادگیری

وقتی کودک بتواند متن‌های مختلف را سریع و درست بخواند، حس اعتماد به نفس بالاتری در درس و یادگیری پیدا می‌کند. این احساس باعث می‌شود که او از مطالعه لذت ببرد و به آن به‌عنوان یک فعالیت سرگرم‌کننده نگاه کند.

نتیجه‌گیری

تشویق کودکان به مطالعه، فرآیندی تدریجی است که نیاز به صبر و حوصله دارد. والدین و مربیان با استفاده از روش‌های انگیزشی، بازی‌های آموزشی، استفاده از تکنیک‌های تند خوانی می‌توانند کودکان را به یادگیری علاقه‌مند کنند و زمینه‌ای را فراهم کنند که کودک نه تنها به مطالعه علاقه‌مند شود، بلکه این علاقه را به یک عادت پایدار در مسیر رشد علمی و فردی خود تبدیل کند.

اعضای بدن گردشگر مرگ مغزی شده در کیش اهدا شد



آن مواجه بودند برای زندگی بخشیدن به انسان‌های دیگر، موافقت خود را برای پیوند اعضا اعلام کردند و ریحانه ۲۸ ساله ناجی چند انسان دیگر شد.

با هماهنگی‌های انجام شده توسط بیمارستان کیش و حضور پزشک اهدای عضو از مرکز اهدای عضو شیراز، کبد و کلیه‌های ریحانه، برای اهدا به بیماران نیازمند پیوند اعضا به شیراز منتقل شد تا نام ریحانه مهدآرا به عنوان جان آفرین، ماندگار شود.

نداشته و دچار مرگ مغزی شده بود باهم تیم اورژانس و اتاق عمل بیمارستان کیش همه تلاش خود را برای حفظ جان این جوان به کار بستند.

جاودان سیرت افزود: با وجود همه تلاش‌های انجام شده به دلیل شدت جراحات وارده به سر، مصدوم دچار مرگ مغزی شد.

در پی این حادثه ناگوار، خانواده ریحانه مهدآرا که باوجود شرایط سخت و دشواری که به دلیل ازدست دادن تنها فرزندشان با

با موافقت خانواده، اهدای اعضای بدن ریحانه مهد آرا، گردشگر جوان، فرصت زندگی برای بیماران نیازمند پیوند عضو فراهم کرد.

ریحانه مهد آرا نام گردشگر جوان و راکب موتور شارژی است که ۱۱ فروردین ماه بر اثر سانحه سقوط و برخورد با صخره‌ها با وضعیت آسیب دیدگی شدید سر و جمجمه به بیمارستان کیش منتقل شد.

به گفته سرپرست بیمارستان کیش، با وجود اینکه مصدوم در لحظات اولیه نیز نبض

تک‌فرزندی و بی‌فرزندی بازتاب ساختارهای اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی

گزارش: ایرنا



پژوهشگر حوزه جمعیت و خانواده گفت: تک‌فرزندی و بی‌فرزندی نه به عنوان ترجیح فردی، بلکه به مثابه بازتاب آسیب‌های ساختاری در سه حوزه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی است که باید مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد.

سپهر کرمی با بیان اینکه بر پایه آمارهای رسمی، کاهش نرخ رشد جمعیت به ویژه پس از دهه‌های ۱۳۵۰ تا ۱۳۶۰ شمسی، ایران را با چالش‌های بی‌سابقه‌ای همچون پیری جمعیت، کاهش نیروی کار جوان و تهدید پایه‌های اقتدار ملی مواجه کرده است، گفت: هشداری مکرر مقام معظم رهبری درباره لزوم بازاندیشی در سیاست‌های جمعیتی، بازتابی از عمق این نگرانی‌ها در سطح کلان نظام است.

وی افزود: تک‌فرزندی و بی‌فرزندی را باید نه به عنوان ترجیح فردی، بلکه به مثابه بازتاب آسیب‌های ساختاری در سه حوزه اقتصادی مانند نابرابری فرصت‌ها، فرهنگی مانند تغییر الگوهای فرزندپروری و اجتماعی از جمله فردگرایی افراطی، تحلیل کرد و لازم است راهکارهایی جامع مبتنی بر تقویت همزمان امنیت اقتصادی، بازسازی هنجارهای حمایت‌گرایانه و رفع موانع نهادی فرزندآوری در دستور کار قرار گیرد تا از تشدید بحران جمعیتی و تبعات جبران‌ناپذیر آن جلوگیری شود. کرمی اظهار کرد: بر اساس داده‌های پیمایش ملی خانواده، حدود ۲۰ درصد افراد بدون فرزند، تمایلی به فرزندآوری نداشتند که مهم‌ترین دلایل آن شامل نگرانی از هزینه‌های اقتصادی فرزندان، عدم علاقه به مسئولیت‌پذیری والدین، چالش‌های مرتبط با آینده فرزندان، شرایط کاری و هزینه فرصت، روابط بین همسران و مشکلات سلامتی بوده است.

وی افزود: تحلیل‌ها نشان می‌دهد عواملی مانند افزایش سن، تحصیلات بالاتر و تغییر اولویت‌های فردی، احتمال بی‌فرزندی را افزایش می‌دهد؛ درحالی‌که در سطح کلان، شهرنشینی، بهبود مشارکت اقتصادی زنان و کاهش نرخ بیکاری می‌توانند به کاهش این روند کمک کنند.

کرمی با بیان اینکه در این پژوهش محدودیت‌های اجتماعی و زناشویی فرزند برای والدین، هزینه‌های بالای نگهداری فرزند و مخاطره‌های بارداری برای زنان از جمله دلایل اصلی بی‌فرزندی داوطلبانه عنوان شده‌اند، تاکید کرد: پژوهشی در سال ۱۳۹۷ با مصاحبه ۱۸ زن متأهل تهرانی نشان داد که اگرچه این زنان برای فرزند ارزش ذاتی قائلند، اما تصمیم‌گیری درباره فرزندآوری را مبتنی بر عقلانیت فردی و ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی خود انجام می‌دهند. وی افزود: در این پژوهش همچنین مطالعه ای بر روی ۲۳ زوج تهرانی انجام شد، مهم‌ترین عوامل بی‌فرزندی را جامعه مخاطره‌آمیز، تجربه‌های ناگوار شخصی مانند آسیب‌های اجتماعی، تجارب منفی والدین، پوچ‌انگاری زندگی و عوامل زمینه‌ای مانند افزایش سن ازدواج، کاهش منابع طبیعی و کمبود حمایت اجتماعی معرفی کرد. تصمیم به بی‌فرزندی تحت تأثیر تجربیات سیاسی-اجتماعی افراد این پژوهشگر حوزه خانواده ادامه داد: همچنین مطالعه بر روی زوج‌های بی‌فرزند در ۶ شهر ایران تأکید دارد که تصمیم به بی‌فرزندی اغلب تحت تأثیر تجربیات مستقیم افراد از شرایط سیاسی-اجتماعی محیط پیرامون شکل می‌گیرد.

کرمی با بیان اینکه بر اساس نتایج سرشماری سال ۱۳۹۵، میزان تک‌فرزندی در ایران، بسته به گروه‌های مختلف زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله،

بین ۸ تا ۱۲ درصد برآورد شده است، گفت: از نظر فنی، با توجه به شرایط باروری کشور در دهه ۱۳۶۰، رقم ۱۲ درصد به عنوان آمار دقیق‌تر در نظر گرفته می‌شود، با این حال، این ارقام تحت تأثیر شرایط باروری پیش از اجرای سیاست‌های کنترل مولید قرار دارند، بنابراین نمی‌توانند به‌طور کامل شرایط فعلی را بازتاب دهند.

وی تاکید کرد: برای دستیابی به تصویری دقیق‌تر از وضعیت کنونی، باید منتظر نتایج سرشماری‌های جدید بود، انتظار می‌رود در این سرشماری‌ها، افزایش قابل توجهی در میزان تک‌فرزندی مشاهده شود.

رابطه تمایل به فرزندآوری، وضعیت اشتغال و سطح تحصیلات وی با بیان اینکه تمایلات فرزندآوری بر حسب وضعیت اشتغال نیز متفاوت است، تاکید کرد: برخلاف انتظار، دانشجویان کمترین میزان تمایل به بی‌فرزندی را بیان کردند و بیشترین تمایل را به داشتن سه فرزند یا بیشتر اعلام کردند، در مقابل افراد شاغل و بیکار بیش از سایرین خواستار بی‌فرزندی بودند.

به گفته وی، رابطه بین تمایلات فرزندآوری و سطح تحصیلات نیز از نظر آماری معنادار بود؛ افراد بی‌سواد با ۴۰ درصد، بیشترین تمایل به بی‌فرزندی را داشتند و ۳۳ درصد از همین گروه بیشترین تمایل را نیز به داشتن سه فرزند یا بیشتر اعلام کردند.

کرمی ادامه داد: افراد با تحصیلات دانشگاهی نیز کمترین تمایل را به داشتن سه فرزند یا بیشتر داشتند و تمایل به تک‌فرزندی نیز در بین این گروه کمتر از سایرین بود.

به گفته کرمی، نتایج همچنین نشان می‌دهد که ساکنان مناطق شهری تمایلات و ایده‌آل‌های باروری پایین‌تری دارند، به طور مشخص، ۴۰ درصد از افراد ساکن شهرها تمایل به داشتن کمتر از ۲ فرزند دارند، در حالی که این رقم برای افراد ساکن روستا ۱۲٫۵ درصد است.

تأثیر جنسیت و سن بر تمایل به فرزندآوری این پژوهشگر حوزه جمعیت و خانواده ادامه داد: نتایج نشان می‌دهد که سن، جنسیت، مذهب، وضعیت اشتغال و قومیت، تأثیر معناداری بر تمایل به کم‌فرزندآوری دارند، به این صورت که هرچه سن افراد در زمان ازدواج بیشتر باشد، احتمال تمایل به کم‌فرزندآوری افزایش می‌یابد.

کرمی افزود: همچنین، مردان ۴۶٫۹ درصد بیشتر از زنان احتمال دارد که تمایل به داشتن کمتر از ۲ فرزند داشته باشند و احتمال تمایل به کم‌فرزندآوری در بین افراد شاغل و پیروان اهل تشیع نیز بیشتر است. وی یادآور شد: پژوهش‌ها نشان می‌دهد، افراد با تحصیلات متوسطه و دیپلم، کمتر از افراد بی‌سواد احتمال دارد که تمایل به کم‌فرزندآوری داشته باشند، همچنین افرادی که در سنین بالاتری ازدواج کرده‌اند، احتمال بیشتری دارد که تمایل به داشتن کمتر از ۲ فرزند داشته باشند و مردان در مقایسه با زنان ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد که تمایل به کم‌فرزندآوری داشته باشند.

وی خاطر نشان کرد: همچنین افرادی که ترجیح جنسیتی برای دختر یا پسر بودن فرزند ندارند، در مقایسه با سایرین ۵۲ درصد بیشتر احتمال دارد که خواهان کم‌فرزندآوری باشند.

نداشتن فرزند همیشه به‌صورت انتخابی نیست کرمی عنوان کرد: پژوهش‌ها حاکی از آن است که احتمال بی‌فرزندی و

تک‌فرزندی در بین افرادی که با یکی از خویشاوندان دور یا نزدیک خود ازدواج کرده‌اند، نیز کمتر از کسانی است که ازدواج غیرخویشاوندی دارند؛ همچنین رابطه منفی بین شرکت در مناسک مذهبی و تمایل به کم‌فرزندآوری دیده می‌شود، به این ترتیب، احتمال خواستن ۲ فرزند و بیشتر در میان افراد مذهبی به‌طور قابل توجهی بیشتر است. وی با بیان اینکه توجه به این نکته نیز ضروری است همه افرادی که بدون فرزند باقی می‌مانند، این وضعیت را به‌صورت انتخابی و از روی خواست خود تجربه نمی‌کنند، تاکید کرد: برخی افراد ممکن است به دلایل اقتصادی یا مالی، گزینه فرزندآوری را به تأخیر بیندازند یا از آن صرف‌نظر کنند، درحالی‌که گروهی دیگر به فناوری‌های کمک‌باروری مانند IVF (لقاح خارج از بدن) دسترسی ندارند.

به گفته وی، پدیده بی‌فرزندی در کشورهای درحال توسعه، اغلب پیامد عوامل ساختاری مانند نابرابری، عدم دسترسی به فناوری‌های نوین باروری، یا موانع فرهنگی و اجتماعی برای فرزندآوری است، بنابراین تلاش برای افزایش دسترسی به خدمات تنظیم خانواده و بهداشت باروری، همراه با توجه به هنجارهای فرهنگی و اجتماعی، می‌تواند در کاهش بی‌فرزندی ناخواسته در این کشورها مؤثر باشد. این پژوهشگر خاطرنشان کرد: توانمندسازی اقتصادی جوانان نه از طریق مشوق‌های مقطعی مالی، بلکه با خلق فرصت‌های شغلی پایدار و درآمدزایی مطلوب که موجبات استقلال مالی، احساس امنیت معیشتی و امکان پس‌انداز و ارتقای موقعیت اقتصادی را فراهم آورد، می‌تواند خانواده‌ها را از گرایش اجباری به تک‌فرزندی رهایی بخشد. متغیرهای مالی چه تأثیری دارند؟

به گفته کرمی، تجربه نشان داده است مشوق‌های مالی صرف، نه تنها نتوانسته‌اند تأثیری پایدار بر نرخ فرزندآوری داشته باشند، بلکه با ایجاد وابستگی اقتصادی، افزایش ناامیدی اجتماعی و تشدید حس نااطمینانی مالی، به عاملی بازدارنده در تحقق اهداف جمعیتی تبدیل شده‌اند و نکته حائز اهمیت در نقد سیاست‌های مشوق محور، تخلیه مسئولیت نهادهای سیاست‌گذار از وظیفه ذاتی خود در ایجاد بسترهای توانمندسازی ساختاری و پایدار اقتصادی است؛ رویکردی که با تفسیر دستاوردهای کوتاه‌مدت مانند پرداخت یارانه‌های نقدی، مسئولیت پذیری در قبال توسعه زیرساخت‌های اشتغال و عدالت اقتصادی را به حاشیه می‌برد.

پژوهشگر حوزه خانواده با اشاره به اینکه از منظر کارشناسان، فرزندآوری به مثابه پدیده‌ای چندبعدی، در گرو تعامل پیچیده‌ای میان متغیرهای اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی است، افزود: بر اساس نظریه‌های جمعیت‌شناسی، انتظار می‌رود در جوامعی که از سطح درآمد سرانه بالاتر و امکانات رفاهی گسترده‌تری برخوردارند، شاهد افزایش تمایل به تشکیل خانواده‌های پرجمعیت باشیم، با این حال، الگوی متناقض تک‌فرزندی در کلان‌شهرهایی مانند تهران، گویای ناکارآمدی این فرضیه در مواجهه با واقعیات جامعه امروز ایران است. وی گفت: تغییرات بنیادین در سبک زندگی، گسترش فردگرایی و بازتعریف مفهوم رضایتمندی خانوادگی، موجب شده است تک‌فرزندی نه به عنوان گزینه‌ای تحمیلی، بلکه به‌عنوان انتخابی آگاهانه در میان بخش قابل توجهی از زوجین نهادینه شود، پدیده‌ای که به رغم تلقی مثبت اولیه، پیامدهای روانشناختی و جامعه‌شناختی گسترده‌ای نظیر انزوای عاطفی کودکان و تضعیف سرمایه اجتماعی نسل آینده را به همراه دارد.

حساسیت بالا؛ آیا شما هم این علائم را تجربه می کنید؟

گزارش: ایرنا



در این صورت اگر از عواطف خود دور شده‌اید، ممکن است این به معنای یک واکنش دفاعی باشد. چرا که شاید دیگران به شما گفته باشند که احساساتان شما را ضعیف یا آزاردهنده می‌کند و با گفتن جملاتی همچون «محکم باش و این قدر احساساتی نباش!» و یا اینکه «هنوز هم داری به این موضوع فکر می‌کنی؟!»، شما را به سمت دور شدن از عواطفتان سوق داده‌اند.

در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، این پدیده را «اجتناب تجربی» می‌نامند و بدین ترتیب افراد از احساسات ناراحت‌کننده با کار زیاد، خوردن احساسی، یا پرت کردن حواس خود فرار می‌کنند. اما کلید رهایی از این مشکل، پذیرش احساسات ناخوشایند و مواجهه با آن‌ها و نه فرار از آن‌هاست.

۳. شما برای بازبانی انرژی به زمان استراحت بیشتری نیاز دارید شما عاشق خانواده و دوستانان هستید، اما توانایی حضور در کنار آن‌ها در هر لحظه را ندارید. درحالی که برخی افراد می‌توانند از یک مهمانی به مهمانی دیگر بروند بدون آنکه خسته شوند.

اچ‌اس‌پی‌ها معمولاً به فضا و زمان بیشتری برای ریکآوری نیاز دارند. توجه داشته باشید که به عنوان یک‌اچ‌اس‌پی ممکن است بیشتر از دیگران به خواب نیاز داشته باشید، تنهایی را دوست داشته باشید و پس از مکالمات طولانی احساس خستگی جسمی کنید.

مهم است بدانید که شما تنبل یا منزوی نیستید، بلکه سیستم عصبی شما نیاز به استراحت دارد. اگر برای نیاز به زمان استراحت احساس گناه یا شرم می‌کنید، به یاد داشته باشید که این کاملاً طبیعی و ضروری است.

حساس بودن یک موهبت است!

به گزارش وب گاه یورونیوز، افراد بسیار حساس (HSP) بینش، دلسوزی و آگاهی بالایی دارند. تحقیقات نشان داده که اچ‌اس‌پی‌ها خلاق‌تر، همدل‌تر و از نظر اجتماعی آگاه‌تر هستند. حساس بودن یک ضعف نیست، بلکه یک قدرت است. اگر شما یک اچ‌اس‌پی هستید، این توانایی را در آغوش بگیرید و آن را گرامی بدارید!

خستگی از محیط و سردرگمی درباره خودشان سپری کرده‌اند. اما چگونه بفهمید که شما هم یک فرد بسیار حساس هستید؟ سه نشانه مهم وجود دارد که می‌تواند به شما بگوید که ممکن است شما خیلی حساس باشید.

۱. شما به راحتی و بیش از حد تحریک می‌شوید. بیایید دوباره به همان کلاس درس برگردیم؛ نورهای درخشان، صداهای گفت‌وگو و تیک‌تاک ساعت. قلب شما تندتر می‌زند، فشار درونی شما بیشتر می‌شود.

به عنوان یک فرد بسیار حساس، شما دنیای بیرونی را به معنای واقعی کلمه شدیدتر از دیگران تجربه می‌کنید. برای برخی از افراد حساس، صدا، بو و نور می‌تواند شدیدتر، بلندتر و گسترده‌تر به نظر برسد.

تحریک بیش از حد می‌تواند در هر جایی از جمله رستوران‌های شلوغ، محیط‌های کاری پرهرج‌ومرج و مهمانی‌های پرجمعیت اتفاق افتاده و شما را بی‌قرار، عصبی و خسته کند.

اما خبر خوب آنکه اگر شما نسبت به محرک‌های حسی حساس هستید، می‌توانید محیط خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که نیازهایتان را تأمین کند. مثلاً از هدفون‌های نویزگیر در مکان‌های شلوغ استفاده کنید. به جای نورهای شدید از نورهای ملایم و گرم بهره ببرید و به خودتان اجازه دهید در صورت لزوم از محیط دور شوید تا از بار حسی زیاد جلوگیری کنید.

۲. شما احساسات را به طرز شدیدی تجربه می‌کنید بسیاری از افراد حساس، احساسات را عمیق‌تر از افراد معمولی حس می‌کنند. شاید به شما گفته باشند که «بیش از حد حساس» هستید، زیرا اشکتان دم مشکتان است. حال می‌خواهد هنگام دیدن یک فیلم عاشقانه کلیشه‌ای باشد، یک حرکت کوچک مهربانانه از طرف یک غریبه یا حتی یک ویدیوی کوتاه از یک سگ بامزه که در آغوش صاحبش خوابیده است.

درحالی که برخی اچ‌اس‌پی‌ها احساسات خود را بسیار عمیق و شدید تجربه می‌کنند، برخی دیگر از احساسات خود فاصله می‌گیرند. آن‌ها به عنوان یک مکانیزم دفاعی، ارتباطشان را با عواطف خود قطع کرده‌اند.

آیا در یک کلاس شلوغ نشسته‌اید و احساس می‌کنید که نورهای درخشان و صداهای مزاحم شما را گیج و مضطرب می‌کنند؟ اگر چنین شرایطی آشنا به نظر می‌رسد، ممکن است شما فردی با حساسیت بالا باشید. افرادی که دارای شخصیت اچ‌اس‌پی (HSP) هستند، به طور عمیق‌تری احساسات و محرک‌های محیط را تجربه می‌کنند.

تصور کنید در کلاس ریاضی نشسته‌اید و سعی می‌کنید تمرین هندسه خود را قبل از به صدا درآمدن زنگ به پایان برسانید. کلاس پر از سر و صداست، بقیه دانش‌آموزان صحبت می‌کنند، انگار که قبلاً کارشان را تمام کرده‌اند. نورهای فلورسنت بیش از حد درخشان‌اند. از دو میز آن طرف‌تر، صدای ضربات مداد یک نفر در گوش‌هایتان می‌پیچد. بوی ناخوشایندی از سویی دیگر به مشام شما می‌رسد. پارچه شلوار شما روی پوستتان ساییده شده و آزارتان می‌دهد. دهانتان خشک شده است. مغزتان احساس درهم‌ریختگی دارد، گویا هم‌زمان به همه چیز و هیچ چیز فکر می‌کنید. و وقتی دزدکی نگاهی به ساعت می‌اندازید، اضطرابتان شدیدتر می‌شود.

همه چیز بیش از حد شدید و گسترده است. شما احساس سردرگمی و ناتوانی در تمرکز دارید. می‌خواهید تسلیم شوید، به خانه بروید، زیر پتو بخزید و تمام این احساسات را از خودتان دور کنید و در بچوحه همه این احساسات از خود می‌پرسید که چرا دنیا را آنقدر احساس می‌کنید؟

اگر این توصیف برای شما آشنا به نظر می‌رسد، ممکن است شما یک فرد بسیار حساس یا دارای شخصیت اچ‌اس‌پی (HSP) باشید. افراد بسیار حساس سیستم عصبی‌ای دارند که احساسات و محرک‌ها را شدیدتر از دیگران پردازش می‌کند، آن‌ها بیشتر احساس می‌کنند، بیشتر فکر می‌کنند و محیط اطراف را عمیق‌تر درک می‌کنند.

بسیار حساس بودن (HSP) به چه معناست؟

دکتر الین آرون اولین بار در سال ۱۹۹۶ مفهوم افراد بسیار حساس (HSP) را مطرح کرد و این موضوع در سه دهه اخیر مورد تحقیق و بررسی گسترده قرار گرفته است. او پیش‌بینی کرد که ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردم این ویژگی را دارند، اما تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که این رقم ممکن است به ۳۰ درصد از جمعیت نیز برسد.

گرانمن و سولو در سال (۲۰۲۴) در کتاب خود تحت عنوان «قدرت پنهان افراد بسیار حساس در دنیایی با صدای بلند، سریع و بیش از حد»، افراد حساس را به سه دسته تقسیم کرد:

۱. حساس فوق‌العاده (Super Sensor): این افراد جزئیات بسیار ریزی را در محیط اطرافشان متوجه می‌شوند و نسبت به نکاتی که از دید دیگران پنهان می‌ماند، آگاهی زیادی دارند.

۲. احساس‌گر فوق‌العاده (Super Feeler): این افراد به راحتی اشک می‌ریزند، بعد از تعاملات اجتماعی احساس خستگی شدید می‌کنند و ارتباطات انسانی تأثیر عمیقی بر آن‌ها می‌گذارد.

۳. زیبایی‌شناس (Aesthete): این افراد در هنگام مواجهه با زیبایی، موسیقی، هنر و طبیعت، لحظات الهام‌بخش و تجربه‌های عمیق و متعالی دارند. خلاقیت نقش مهمی در زندگی آن‌ها ایفا می‌کند.

در این کتاب بیان می‌شود که به عنوان یک درمانگر متخصص در حوزه اچ‌اس‌پی، هر روز با مراجعانی روبه‌رو می‌شده که تمام زندگی‌شان را با احساس اضطراب ناشی از احساسات شدید،

رای گیری کلیات لایحه حمایت از زنان در برابر خشونت به هفته آینده موکول شد

تصحیح به کارگروه تخصصی عودت داده شد تا با حضور نمایندگان کمیسیون و نمایندگان از دستگاه‌های اجرایی مربوطه یک اصلاحیه در متن موادی که قبلاً آماده شده بود، صورت بگیرد.

داداشی خبر داد: در جلسه هفته آینده این کمیسیون، کلیات این لایحه با اصلاحاتی که در کارگروه اعمال می‌شود، طرح و به رأی گذاشته خواهد شد که در صورت تصویب برای تصویب نهایی به صحن علنی مجلس ارائه می‌شود.

/ایرنا

لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت با حضور معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور، مشاور رئیس قوه قضائیه در امور زنان و خانواده، نمایندگان از دستگاه‌های مربوطه، مرکز تحقیقات اسلامی مجلس و مرکز پژوهش‌های مجلسی بررسی شد.

سخنگوی کمیسیون اجتماعی مجلس توضیح داد: با توجه به اینکه کارگروه و کمیته زنان و خانواده مجلس مسئول بررسی این لایحه بود، امروز متن نهایی جلسات این کارگروه در چند ماده در کمیسیون ارائه شد که یک سری ایرادات و اشکالات جزئی داشت و برای رفع و

سخنگوی کمیسیون اجتماعی مجلس با اشاره به بررسی لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت در جلسه امروز این کمیسیون گفت: این لایحه یک سری ایرادات و اشکالات جزئی داشت که برای رفع و تصحیح به کارگروه تخصصی عودت داده و براساس تصمیم کمیسیون در جلسه روز یکشنبه هفته آینده این کمیسیون کلیات لایحه با اصلاحاتی که در کارگروه اعمال می‌شود، طرح و به رأی گذاشته خواهد شد.

ولی داداشی، در تشریح نشست این کمیسیون گفت: در جلسه کمیسیون اجتماعی مجلس



راز سلامتی بهاری؛ خوراکی های ضد التهاب در سبد غذایی شما

گزارش: ایرنا



با شروع فصل بهار، بدن ما به تقویت و پاکسازی نیاز دارد. التهاب یکی از عوامل اصلی بسیاری از بیماری ها است که می توان با یک رژیم غذایی مناسب و هوشمندانه آن را کنترل کرد. در این میان گنجاندن برخی خوراکی های ضد التهابی بهاری در سبد غذایی، به بهبود سلامت شما کمک کرده و طعم خوش و دلپذیر این فصل را به سفره های شما می آورد.

بهار، فصلی از تازگی و طراوت است که طبیعت دوباره جان می گیرد و ما نیز باید با انتخاب های غذایی سالم به استقبال آن برویم. در این فصل، بدن ما به ویتامین ها و مواد مغذی بیشتری نیاز دارد تا بتواند با تغییرات آب و هوا و مسائل بهداشتی مقابله کند. یکی از بهترین راه ها برای بهبود سلامتی و کاهش التهاب های درونی، اضافه کردن خوراکی های ضد التهابی به رژیم غذایی است. در این مقاله، به معرفی برخی مواد غذایی معجزه آسا می پردازیم که نه تنها خوشمزه هستند، بلکه به تقویت سیستم ایمنی و سلامت عمومی شما در فصل بهار کمک خواهند کرد. پس با ما همراه باشید تا این خوراکی های مفید را بشناسید!

التهاب، بخشی طبیعی از واکنش ایمنی بدن است، اما التهاب مزمن با بیماری هایی مانند بیماری قلبی، آرتریت و اختلالات خودایمنی مرتبط است. خوشبختانه، یک رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی ضد التهابی، به ویژه میوه ها و سبزیجات رنگارنگ می تواند به کاهش التهاب اضافی کمک کند.

- زردچوبه

زردچوبه به عنوان یکی از قوی ترین ضد التهاب ها شناخته می شود. ماده مؤثره آن، کورکومین، دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است. می توانید زردچوبه را به غذاها، اسموتی ها و حتی چای خود اضافه کنید.

- زغال اخته

زغال اخته غنی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C است. این میوه نه تنها سیستم ایمنی را تقویت می کند، بلکه به کاهش التهاب و بیماری های مزمن کمک می کند. می توانید آن را به عنوان میوه ای تازه یا در اسموتی ها مصرف کنید.

- چای سبز

چای سبز سرشار از پلی فنول ها است که خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد. مصرف چای سبز می تواند به کاهش خطر بیماری های قلبی و التهابات کمک کند. می توانید آن را در طول روز به عنوان جایگزین آب یا نوشیدنی های دیگر بنوشید.

- ماهی های چرب

ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که خاصیت ضد التهابی دارند. مصرف این نوع ماهی به ویژه در بهار به بهبود سلامت قلب و مغز کمک می کند.

- گردو

گردو منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا-۳ و آنتی اکسیدان ها است. مصرف گردو به کاهش التهاب و بهبود سلامت مغز کمک می کند. می توانید آن را به عنوان میان وعده یا در سالادها و دسر ها استفاده کنید.

- توت فرنگی

بهار فصل برداشت توت فرنگی است. این میوه های قرمز آبدار سرشار از ویتامین C، آنتوسیانین ها و فلاونوئیدها هستند، ترکیبات قدرتمندی که به مبارزه با التهاب کمک می کنند. تحقیقات نشان می دهد که مصرف منظم توت فرنگی می تواند سلامت قلب و متابولیسم را تقویت کرده و التهاب را، به ویژه در افراد در معرض خطر بیماری قلبی، کاهش دهد.

- مارچوبه

مارچوبه یک خوراکی خوشمزه بهاری و سرشار از فیبر، فولات و آنتی اکسیدان ها است. همچنین حاوی ساپونین ها، ترکیبات گیاهی با خاصیت آنتی اکسیدانی است که می توانند به بدن در مبارزه با میکروب های مضر، کاهش التهاب و حتی محافظت در برابر برخی بیماری ها کمک کنند.

- سبزیجات برگ دار

سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، برگ چغندر و آروگولا سرشار از ویتامین های A، C و K و ترکیبات گیاهی مانند لوتئین و کورستین هستند که به مقابله با التهاب کمک می کنند. همچنین، این

سبزیجات منبع غنی از منیزیم هستند که نقش مهمی در تنظیم مسیرهای التهابی دارد.

- کلم بروکلی

کلم بروکلی یکی دیگر از مواد غذایی قوی ضد التهابی است، به ویژه به دلیل محتوای بالای سولفورافان. سولفورافان یک ترکیب فیتوشیمیایی است که می تواند مسیرهای التهابی در بدن را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده اند که سولفورافان ممکن است حتی در مهار سلول های سرطانی نقش داشته باشد، هرچند که مطالعات بیشتری برای تأیید این اثرات مورد نیاز است.

- آناناس

آناناس حاوی بروملین است، آنزیمی که به کاهش التهاب و بهبود فرایند هضم کمک می کند.

- آووکادو

آووکادو یک غذای مغذی و چندکاره عالی برای مبارزه با التهاب است. یک آووکادوی متوسط ۱۳.۵ گرم فیبر دارد و سرشار از چربی های تک غیراشباع سالم برای سلامت قلب است.

گنجاندن این خوراکی های ضد التهابی در رژیم غذایی روزانه تان می تواند به بهبود سلامت و کیفیت زندگی شما کمک کند. با انتخاب درست و متنوع این مواد غذایی، می توانید از تمام مزایای سلامتی آن ها بهره برداری کنید و فصلی شاداب و سرشار از نشاط را تجربه کنید.

بهترین زمان غذا خوردن برای ورزش؛ قبل، حین یا بعد؟

پروتئین بنوشید تا عضلات بزرگتری بسازید، درست نیست و افسانه باقی است. بسیاری از علاقه مندان به ورزش به آنچه که «پنجره آنابولیک» نامیده می شود اشاره می کنند که حدود یک ساعت بعد از ورزش است و در آن زمان بدن برای ترمیم عضلات آماده است.

لانگر می گوید: «اگر یک فرد معمولی هستید، نیازی نیست که حتماً بلافاصله بعد از ورزش پروتئین بخورید، چون بدن شما برای مدت طولانی تری قادر به جذب و استفاده از مواد مغذی است. مسئله مهم تر از زمان مصرف، این است که در طول روز، در هر وعده غذایی، مقدار کافی پروتئین دریافت کنید.

او همچنین می گوید: «بدن برای ترمیم و نگهداری عضلات به تأمین پیوسته آمینو اسیدها مانند پروتئین نیاز دارد، یعنی حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی، بسته به عوامل مختلف. اولویت دادن به این موضوع به دستیابی به اهداف کمک خواهد کرد، چه ساخت عضله، چه احساس سیری، چه کاهش وزن، همه این ها.

چطور در حین ورزش غذا بخوریم؟

اکثر افرادی که به اندازه کافی در طول روز غذا می خورند نیازی به خوردن چیزی در حین ورزش ندارند.

اما اگر شما به شدت ورزش می کنید و کارتان بیشتر از یک ساعت طول می کشد، مثلاً برای مسابقات ماراتن تمرین می کنید، می توانید از یک میان وعده سرشار از کربوهیدرات در وسط تمرین بهره ببرید.

آستین پیشنهاد می کند که به جای تمرکز بر زمان خوردن، بر روی این که چه چیزی و چه مقدار بخوریم تمرکز کنیم. او هشدار می دهد که از پیچیده کردن بیش از حد این موضوع خودداری کرده و توصیه کرد که دستورالعمل های تغذیه ای را دنبال کنید.

او می گوید: «بزرگ ترین چیزی که باید به مردم پیام بدهیم این است که تغذیه ساده است. شاید باید تمرکزتان را از مفهوم زمان بندی مواد مغذی بردارید و فقط مطمئن شوید که به طور مداوم در طول روز غذا می خورید و روی سلامتی تمرکز می کنید.



اشکالی ندارد. این گونه خوراکی انرژی لازم برای عملکرد خوب را به شما می دهد و می توانید بعد از تمرین یک وعده کامل بخورید.

بعد از ورزش چه زمانی و چه چیزی باید بخورید؟

آن استیک شاید بعد از ورزش بیشتر به دردتان بخورد، زیرا به گفته کریستا آستین، فیزیولوژیست آمریکایی، بعد از ورزش هضم پروتئین راحت تر است.

آستین می گوید که اگر حداقل یک ساعت تا وعده غذایی کامل زمان دارید، بهتر است در این فاصله یک میان وعده پروتئین بخورید تا اشتهایتان را کنترل کنید. دلیل این مسئله چندان ارتباطی به بازبانی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد، بلکه دلایلش آن است که معمولاً انسان در حال گرسنگی، انتخاب غذایی درستی ندارد و ممکن است هر غذایی را بخورد، بنابراین بهتر است با خوردن یک خوراکی میان وعده پروتئین، تا وعده غذایی اصلی صبر کنید.

آستین می گوید: «بسیاری از مردم حدود یک ساعت پس از ورزش خیلی گرسنه می شوند، و شما نمی خواهید این اتفاق بیفتد. بنابراین باید زودتر این موضوع را کنترل کنید، وگرنه ممکن است پرخوری کنید.

لانگر می گوید با این حال، این که گفته می شود باید بلافاصله پس از تمرین شیک

آیا بهتر است قبل از ورزش کردن، در حین ورزش یا بعد از آن غذا بخوریم؟ کارشناسان چه نکاتی را برای پیشینه کردن نتایج ورزش مفید می دانند؟

اگر به برخی از افراد خودخوانده متخصص در ورزش در شبکه های اجتماعی گوش دهید، آن ها قسم می خورند که ورزش کردن با شکم خالی چربی بیشتری می سوزاند. اما به گفته ای لانگر، متخصص تغذیه در تورنتو، این تصور نادرستی است که می گویند ورزش کردن در حالت ناشتا باعث بهبود عملکرد بدن یا سوزاندن بیشتر کالری می شود. او می گوید: «تحقیقات نشان می دهد که از نظر نتایج، تفاوت زیادی ایجاد نمی شود.» پس آیا این بدان معنی است که باید درست قبل از ورزش پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ نه، این هم درست نیست.

در این گزارش که در یورنویز به چاپ رسیده است؛ نگاهی داریم به زمان و نحوه مصرف غذا قبل، بعد یا حتی حین تمرین؛ و پیش از هر چیز به یاد داشته باشید که کارشناسان می گویند آنچه می خورید مهم تر از زمان خوردن است.

چه دلیلی برای خوردن قبل از ورزش وجود دارد؟

کالری های موجود در غذا در واقع انرژی هستند. بنابراین برای یک تمرین صحیح به آن ها نیاز داریم. با این حال، خوردن بیش از حد و خیلی زود قبل از تمرین می تواند مشکل ساز باشد.

لانگر می گوید ورزش کردن خون را از اندام هایی مانند معده به سمت عضلات هدایت می کند، بنابراین ورزش کردن با شکم پر بر روند هضم تأثیر می گذارد و می تواند باعث گرفتگی عضلات یا حتی حالت تهوع شود.

این مسئله به ویژه در مورد وعده های غذایی با چربی، پروتئین یا فیبر بالا صدق می کند زیرا این نسبت به کربوهیدرات ها زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند. لانگر توصیه می کند که قبل از ورزش کربوهیدرات مصرف کنید و برای ورزش سنگین، دو تا سه ساعت قبل از آن صبر کنید. او گفت: «لازم نکرده یک ساعت قبل از بازی هاکی یک استیک بزرگ بخورید.

اگر صبح زود یا قبل از شام ورزش می کنید، خوردن یک میان وعده سرشار از کربوهیدرات مانند یک موز یا کره بادام زمینی یا ماست با میوه قبل از تمرین

جادوی پرسش؛ ساختن رابطه‌ای عمیق‌تر با فرزندان

گزارش: ایرنا



آیا می‌دانستید کلیدی جادویی برای گشودن قلب فرزندان در دستان شماست؟ این کلید، شینی مادی نیست، بلکه یک پرسش ساده است. پرسشی که با عشق و دقت انتخاب شود، پلی میان شما و فرزندان بنا می‌کند، اعتماد را عمیق‌تر می‌سازد و سرشار از محبتش می‌کند. اما چگونه از این جادو بهره ببریم؟ “جادوی پرسش” راهنمای شما برای ساختن رابطه‌ای صمیمی و معنادار با فرزندان است.

در دنیای پرهیاهوی امروز، یافتن راه‌هایی برای ایجاد ارتباط عمیق‌تر با فرزندانمان بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. در میان مشغله‌های روزمره، اغلب فراموش می‌کنیم که ساده‌ترین و در عین حال قدرتمندترین ابزار برای برقراری ارتباط مؤثر با کودکان، پرسیدن سؤال است. سؤالاتی که نه تنها اطلاعات کسب می‌کنیم، بلکه دریچه‌ای به دنیای درونی آن‌ها می‌گشاییم و به آن‌ها نشان می‌دهیم که به افکار، احساسات و تجربیاتشان اهمیت می‌دهیم. “جادوی پرسش” به قدرت شگفت‌انگیز سؤالات در ایجاد پیوند عاطفی با کودکان می‌پردازد. این هنر ظریف، فراتر از یک پرسش و پاسخ ساده، فرصتی برای درک بهتر دنیای کودکان، تقویت اعتماد به نفس آن‌ها و پر کردن مخزن عشقشان فراهم می‌کند. با پرسیدن سؤالات هدفمند و آگاهانه، می‌توانیم رابطه‌ای عمیق‌تر، صمیمی‌تر و معنادارتر با فرزندانمان بنا کنیم و آن‌ها را در مسیر رشد و شکوفایی همراهی کنیم.

هدف بسیاری از سؤالاتی که از کودکان می‌پرسید این است که فرزند شما با احساس عالی در مورد خودش مکالمه را ترک کند. هدف از این سؤالات فقط پر کردن مخازن عشق کودک است. آن‌ها باید بدانند چقدر برای والدین مهم هستند، چقدر آن‌ها عاشقشان هستند و برای آن‌ها غیرقابل جایگزین هستند.

یکی از بهترین راه‌ها برای گفت‌وگو و ارتباط بین فرزندان و والدین، پرسیدن سؤال است. ممکن است ساده به نظر برسد، اما پرسیدن سؤالات درست از کودکان نه تنها گفت‌وگوی ایجادکننده ارتباط را باز می‌کند، بلکه به آن‌ها نشان می‌دهد که ما واقعاً به افکار، احساسات و تجربیات آن‌ها علاقه مندیم، ما واقعاً عاشق آن‌ها هستیم و این احساس مهم بودن و عزیز بودن در یک خانواده یکی از مهمترین حس‌هایی است که در هر فرزندی الزامی است.

این گفت‌وگو، راهنمایی عملی برای والدین است تا با بهره‌گیری از “جادوی پرسش”، صمیمیت را در خانواده خود افزایش دهند. با ما همراه باشید تا بیاموزیم چگونه با پرسیدن سؤالات مناسب، به کودکانمان نشان دهیم که دوستشان داریم، به حرف‌هایشان گوش می‌دهیم و به عنوان یک والد حامی و دلسوز، در کنارشان هستیم. در این مورد با مریم مه‌آبادی، نویسنده و مشاور خانواده به گفت

را دوست دارند و در عمل به آن‌ها نشان می‌دهند اما در کلام نیز این علاقه باید نمود داشته باشد.

پرسش راه مناسبی برای اثبات عشق و علاقه به فرزند این مشاور خانواده تأکید می‌کند: پرسش راه مناسبی برای اثبات عشق و علاقه به فرزند است. والدین می‌توانند با پرسیدن سؤال‌هایی مانند: می‌دانی که من خیلی دوستت دارم، می‌دانی که من عاشقتم و برایم مهمی، می‌دانی که من هرکاری را برای راحتی و آسایش انجام میدم و... حس دوست داشته شدن را به فرزند خود منتقل کنند.

فرزندان باید مطمئن شوند که از طرف والدین امنیت دارند و دوست داشتنی و ارزشمند هستند.

مه‌آبادی در ادامه می‌افزاید: تکرار این سؤال‌ها باعث می‌شود باور مهم بودن، دوست داشته شدن در وجود فرزند شکل بگیرد. فرزندان باید مطمئن شوند که از طرف والدین امنیت دارند و دوست داشتنی و ارزشمند هستند.

وی بهترین زمان برای ایجاد ارتباط با کودکان را زمانی می‌داند که خلق فرزندشان تنگ نباشد در این صورت تکرار سؤال‌های این چنینی بر روی کودک جوابگو بوده و تأثیر مستقیمی بر روی او می‌گذارد.

و گو نشستیم.

علت مشکل برقراری ارتباط بین والدین و فرزندان مریم مه‌آبادی در این باره می‌گوید: معمولاً والدین فکر می‌کنند مالک فرزندان‌شان هستند و مدام به آن‌ها امر و نهی می‌کنند. این باید و نبایدهای پی در پی و انتظار اطاعت مطلق از سوی آن‌ها یکی از مهمترین علل ایجاد مشکل ارتباطی بین والد و فرزندان است. چنانچه والدین از میزان این تحکم‌ها کم کنند به مرور زمان روابط آن‌ها رو به بهبود می‌رود.

اثبات عشق و علاقه والدین گام مهمی برای ایجاد ارتباط با فرزندان است.

سؤالات والدین برای اثبات علاقه این مشاور خانواده معتقد است: یکی از بهترین راه‌های ارتباطی بین فرزندان و والدین طرح برخی سؤالات مانند این است که: چه کسانی دوست دارند، چه کارهایی را خوب انجام میدی، برای چه نعمت‌هایی باید شاکر باشیم، یک بچه مودب چه کارهایی باید انجام دهد و هزاران سؤال دیگر که با مطرح کردن آن‌ها و بررسی پاسخ آن‌ها می‌توانید ارتباط مناسبی با فرزند خود بگیرید.

وی می‌افزاید: اثبات عشق و علاقه والدین گام مهمی برای ایجاد ارتباط با فرزندان است. درست است که همه والدین فرزندان خود

معاون وزیر بهداشت میزان صادرات صنایع آرایشی و بهداشتی را ناکافی خواند

صمت قرار دارد، اما خوشبختانه بخش زیادی از تجهیزات مورد استفاده در این صنعت با کیفیت بالا در داخل کشور تولید می‌شود و در اختیار تولیدکنندگان قرار دارد.

وی نظارت بر کیفیت را از اولویت‌های اصلی سازمان غذا و دارو دانست و گفت: «کارشناسان اداره کل آرایشی و بهداشتی به‌صورت دقیق بر کیفیت محصولات نظارت دارند. امروز می‌توان گفت محصولات تولید داخل از لحاظ کیفی، قابلیت رقابت با نمونه‌های مشابه خارجی را دارند.

پیرصالحی همچنین به موضوع قاچاق و وجود محصولات تقلبی در این حوزه اشاره کرد و افزود: «اگر بخشی از نیاز بازار از طریق واردات کنترل‌شده تأمین شود، می‌توان از رشد بازار قاچاق جلوگیری کرد، هرچند محصولات دارای مشکل در بازرسی‌های میدانی از بازار جمع‌آوری می‌شود، اما آمار دقیقی از حجم قاچاق در دست نیست و شواهد میدانی حاکی از گستردگی آن است.



بین‌المللی فراهم شود. معاون وزیر بهداشت همچنین با اشاره به توان تولید ماشین‌آلات صنعتی در کشور، تصریح کرد: «اگرچه حوزه ماشین‌آلات تحت نظارت وزارت

معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو صادرات ۱۵۰ میلیون دلاری شوینده‌ها و محصولات بهداشتی را با توجه به توانمندی‌های صنعت داخلی ناکافی دانست و خواستار تمرکز بیشتر بر توسعه صادرات در این حوزه شد.

دکتر مهدی پیرصالحی با اشاره به صادرات ۱۵۰ میلیون دلاری محصولات شوینده و بهداشتی، این رقم را با توجه به توانمندی‌های صنعت داخلی، ناکافی دانست و خواستار تمرکز بیشتر بر توسعه صادرات در این حوزه شد.

وی اظهار کرد: «تولیدکنندگان صنایع شوینده و آرایشی با توجه به ظرفیت‌های موجود، باید نقش فعالتری در توسعه بازارهای صادراتی ایفا کنند. عملکرد بازار داخلی این محصولات مطلوب بوده و اکنون زمان آن رسیده است که رویکرد صادرات محور در اولویت قرار گیرد.

پیرصالحی با تأکید بر اینکه ظرفیت موجود صنعت با میزان صادرات فعلی هم‌خوانی ندارد، افزود: «تعداد زیادی شرکت موفق در این حوزه فعال هستند، اما سهم صادراتی آن‌ها اندک است. در سال جاری باید با برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند، زمینه حضور مؤثر در بازارهای

بهبود عملکرد ورزشکاران با "آب چغندر!"

گزارش: ایسنا



ورزشکاران همیشه به دنبال راه‌هایی برای بهتر کردن عملکرد خود هستند. محققان در یک مطالعه جالب آب چغندر را که سرشار از نیترات است، برای بهبود توان بدنی ورزشکاران معرفی کرده‌اند.

ورزشکاران حرفه‌ای دائم در حال رقابت‌اند و حتی یک پیشرفت کوچک در عملکردشان می‌تواند نتیجه را تغییر دهد. به همین دلیل، استفاده از مکمل‌های غذایی در دنیای ورزش بسیار رایج شده است. این مکمل‌ها موادی هستند که به‌طور قانونی به ورزشکاران کمک می‌کنند تا توان بدنی، استقامت یا حتی تمرکز خود را بالا ببرند. یکی از این مکمل‌ها که اخیراً مورد توجه قرار گرفته، آب چغندر قرمز است. این نوشیدنی به‌خاطر داشتن نیترات، ماده‌ای طبیعی که در بدن به نیتریک اکسید تبدیل می‌شود، محبوب شده است. نیتریک اکسید به بهتر شدن جریان خون، کارایی عضلات و کاهش خستگی کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نیترات می‌تواند زمان خستگی در تمرین‌های سخت را تا حد قابل توجهی به تأخیر بیندازد. به همین دلیل، ورزشکاران از آب چغندر برای بهتر شدن عملکرد، ریکاوری سریع‌تر و حتی تقویت ذهن خود استفاده می‌کنند.

نیاز به تحقیق درباره آب چغندر از آن‌جا می‌آید که این ماده در دسته مکمل‌های برتر دنیا قرار گرفته و پشتوانه علمی قوی دارد. نیتریک اکسید که از نیترات موجود در آب چغندر به‌دست می‌آید، در بدن نقش‌های مهمی مثل باز کردن رگ‌ها، تنظیم قند خون و کمک به انقباض عضلات دارد. اما چون این ماده خیلی سریع در بدن از بین می‌رود، باید مدام تولید شود. بدن ما دو راه برای تولید آن دارد: یکی با کمک اکسیژن و دیگری از طریق نیترات موجود در غذاها مثل چغندر. این موضوع باعث شده دانشمندان بخواهند بیشتر درباره اثر آب چغندر بر ورزشکاران بدانند.

عرقان برجسیان از گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، همراه با همکارش از همین دانشگاه، پژوهشی درباره تأثیر آب چغندر بر ورزشکاران انجام داده‌اند. آن‌ها با نگاهی به روند علمی این موضوع، به بررسی این پرداختند که چگونه این نوشیدنی در دنیای ورزش مورد توجه قرار گرفته و چه اثراتی بر بدن ورزشکاران دارد. این دو محقق تلاش کردند با تحلیل داده‌های علمی موجود، تصویر روشنی از کاربرد آب چغندر در ورزش ارائه دهند.

برای انجام این پژوهش، بیش از ۳۰۰ مقاله علمی بررسی شد. محققان از روش علم‌سنجی استفاده کردند که یک راه استاندارد برای تحلیل روند تحقیقات است. در این روش، مقالات بر اساس نویسنده‌ها، نشریه‌ها و ارجاعاتشان دسته‌بندی و مطالعه شدند تا

مشخص شود این موضوع چطور در دنیای علم رشد کرده است. این کار با ابزارهای آماری و نرم‌افزارهای مخصوص انجام شد تا الگوهای مهم شناسایی شوند.

بررسی‌ها نشان دادند که تعداد مقالات درباره آب چغندر و ورزش در سال‌های اخیر به‌طور چشمگیری زیاد شده است. کشورهای انگلستان و آمریکا در این زمینه پیش‌تاز بوده‌اند. همچنین، تحقیقات به سه دسته اصلی تقسیم شدند: تأثیر آب چغندر بر بیماری‌های قلبی و عروقی، اثر آن بر فشار خون و نقش آن در افزایش توان ورزشی، به‌ویژه استقامت. مطالعات جدید بیشتر روی فواید آب چغندر برای قلب و استقامت ورزشکاران تمرکز کرده‌اند. نتایج این پژوهش که در فصلنامه «پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش» وابسته به جهاد دانشگاهی، منتشر شده‌اند، تأیید کردند که آب چغندر به‌خاطر نیتراتش می‌تواند عملکرد ورزشی را بهتر کند. به‌خصوص در ورزش‌های استقامتی، این مکمل توانسته خستگی را کمتر و کارایی را بیشتر کند. از طرف دیگر، اثرات مثبت آن بر کاهش مشکلات قلبی و عروقی هم دیده شده که برای

ورزشکاران و حتی افراد عادی مهم است. یکی از نکات جالب این پژوهش، آن بود که شرکت‌های تولیدکننده آب چغندر، به‌ویژه در انگلستان، با پژوهش‌ها ارتباط نزدیکی دارند. مثلاً بسیاری از مطالعات در انگلیس از محصول یک شرکت خاص استفاده کرده‌اند. این نشان می‌دهد که صنعت و علم در این زمینه با هم همکاری می‌کنند. همچنین، تحقیقات جدید به سمت بررسی اثرات آب چغندر روی استقامت و بیماری‌های قلبی رفته و پیشنهاد شده که در آینده، موضوعاتی مثل تأثیر آن بر رژیم غذایی یا ورزش‌های تیمی بیشتر بررسی شود. با وجود این‌که آب چغندر هنوز به‌طور کامل شناخته نشده، اما به‌سرعت در میان ورزشکاران محبوب شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این ماده می‌تواند به ریکاوری بعد از تمرین و کاهش آسیب عضلانی هم کمک کند، ولی این موضوعات هنوز به‌خوبی بررسی نشده‌اند. محققان پیشنهاد می‌کنند که مطالعات بعدی روی این زمینه‌ها تمرکز کنند تا فواید بیشتری از این مکمل کشف شود.

فواید ماست در صبحانه: کمک به سلامت روده بزرگ



تغذیه سالم و سبک زندگی مناسب می‌تواند در پیشگیری از سرطان روده بزرگ موثر باشد. در این میان، مصرف ماست به عنوان یک ماده غذایی پروبیوتیک، به دلیل دارا بودن باکتری‌های مفید، می‌تواند اثرات مثبتی بر سلامت دستگاه گوارش داشته باشد، بنابراین، افزودن ماست به وعده صبحانه یک عادت سالم و مفید در راستای حفظ سلامت است.

در دنیای امروز، توجه به سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با آن، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین انواع سرطان‌هاست که سبک زندگی و تغذیه نقش بسزایی در پیشگیری از آن ایفا می‌کنند. در این میان، افزودن یک عادت ساده و در عین حال موثر به برنامه روزانه، می‌تواند گامی مهم در راستای حفظ سلامت روده بزرگ باشد:

ماست، این فرآورده لبنی تخمیری، سرشار از پروبیوتیک‌ها یا باکتری‌های مفید است که با ایجاد تعادل در فلور میکروبی روده، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کنند. این باکتری‌ها نه تنها به هضم غذا کمک می‌کنند، بلکه با تقویت سیستم ایمنی بدن، از بروز بسیاری از بیماری‌ها، از جمله سرطان روده بزرگ، جلوگیری می‌کنند.

اما مصرف ماست به تنهایی کافی نیست. یک سبک زندگی سالم، شامل تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم و پرهیز از عادات ناسالم، نقش مهمی در پیشگیری از سرطان روده بزرگ دارد. در این میان، افزودن ماست به وعده صبحانه، به عنوان یک عادت سالم و خوشمزه، می‌تواند گامی موثر در راستای دستیابی به این هدف باشد.

مصرف منظم ماست بخصوص در وعده صبحانه، نقش حفاظتی در برابر ابتلا به یک نوع تهاجمی از سرطان

سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در سراسر جهان است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، در سال ۲۰۲۰، بیش از ۱٫۸ میلیون مورد جدید از سرطان کولورکتال (روده بزرگ و راست روده) تشخیص داده شد و بیش از ۹۳۰ هزار مرگ ناشی از این بیماری رخ داد. سرطان کولورکتال دومین علت مرگ‌ومیر مرتبط با سرطان در سطح جهانی است.

مصرف ماست در وعده صبحانه، یک راهکار ساده و در عین حال موثر برای ارتقای سلامت روده بزرگ و پیشگیری از سرطان محسوب می‌شود. پروبیوتیک‌های موجود در ماست، با ایجاد تعادل در فلور میکروبی روده، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. با این حال، لازم است توجه داشت که ماست، تنها بخشی از یک سبک زندگی سالم است و برای دستیابی به بهترین نتایج، باید با تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم و پرهیز از عادات ناسالم همراه شود. بنابراین، توصیه می‌شود که مصرف ماست را به عنوان یک عادت سالم در برنامه روزانه خود بگنجانید. اما به این نکته نیز توجه داشته باشید که سلامت روده بزرگ، تنها با مصرف ماست تضمین نمی‌شود. داشتن یک سبک زندگی سالم، شامل تغذیه سرشار از فیبر، میوه‌ها و سبزیجات، ورزش منظم و اجتناب از مصرف روده بزرگ و الکل، نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان روده بزرگ دارد.

اکنون که با فواید ماست در صبحانه و نقش آن در سلامت روده بزرگ آشنا شدید، وقت آن است که تغییری در سبک زندگی خود ایجاد کنید. با افزودن ماست به وعده صبحانه و رعایت سایر اصول تغذیه سالم، می‌توانید گامی مهم در راستای حفظ سلامت خود و پیشگیری از سرطان روده بزرگ بردارید. به یاد داشته باشید که پیشگیری، همواره بهتر از درمان است.

برای انجام این تحقیق، دکتر اوگینو و همکارانش بیش از ۱۳۲ هزار متخصص سلامت را به مدت چهار دهه تحت نظر گرفتند. آن‌ها اطلاعات تغذیه‌ای این افراد، از جمله میزان مصرف ماست را تقریباً هر چهار سال یک بار از طریق پرسش‌نامه جمع‌آوری کردند. در طول مطالعه، ۳ هزار و ۷۹ مورد سرطان روده بزرگ شناسایی شد.

بر اساس نتایج این مطالعه، افرادی که هفته‌ای دو وعده یا بیشتر ماست مصرف می‌کردند، حدود ۲۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ پروگزیمال قرار داشتند. اوگینو تأکید می‌کند که تحقیقات بیشتری برای درک مکانیسم دقیق این ارتباط لازم است، اما نتایج نشان می‌دهند که ماست ممکن است باعث "افزایش تنوع میکروبیوم" شود که می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند.

وی افزود که سیستم ایمنی قوی‌تر می‌تواند در برابر سرطان مقاومت بیشتری نشان دهد.

روده بزرگ به نام "سرطان روده بزرگ پروگزیمال" دارد. بر اساس یک مطالعه جدید، مصرف منظم ماست بخصوص در وعده صبحانه، نقش حفاظتی در برابر ابتلا به یک نوع تهاجمی از سرطان روده بزرگ به نام "سرطان روده بزرگ پروگزیمال" دارد. این سرطان در سمت راست روده بزرگ ایجاد می‌شود.

به گفته نویسندگان این مطالعه که در دویچه وله به چاپ رسیده است، "بیفیدوباکتریوم" نوعی باکتری است که معمولاً در ماست یافت می‌شود و ممکن است "خواص ضدسرطانی" داشته باشد.

دکتر شوجی اوگینو، یکی از نویسندگان مطالعه و رئیس بخش اپیدمیولوژی پاتولوژیک مولکولی در بیمارستان بریگهام و زنان در بوستون، می‌گوید: «پیام اصلی این تحقیق این است که ماست و بخصوص ماست پروبیوتیک و شیرین‌نشده با شکر یک ماده غذایی بسیار مفید برای سلامتی شماست.»

با سرآشیز = گز آردی اصفهان به روش بازاری



یخچال بیرون بیاورید و محتویات آن را روی سطح کارتان برگردانید. سپس، با کمک نوک چاقوی تیز، گز خانگی را در ابعاد و به شکل دلخواه برش بزنید. در ادامه، گز خانگی مرغوب را در ظرف سرو بچینید و نوش جان کنید.

نکات مهم در طرز تهیه گز آردی اصفهان و کرمانی
طرز تهیه گز خانگی ساده هم درست مانند همان چیزی است که در دستور بالا برایتان گفتیم؛ با این تفاوت که باید کف و دیواره‌های ظرف پیرکس را به جای آرد با کمی روغن چرب کنید. سپس، مایه گز را در این ظرف بریزید و در یخچال بگذارید تا سفت شود. پس از آن، در طرز تهیه گز لقمه ای، مایه سفت شده را در ابعاد دلخواه برش بزنید.

طرز تهیه گز اصفهان هم عینا مانند گز کرمانی است و علاوه بر گلوکز مایع با گز انگبین هم درست می‌شود.

در طرز تهیه گز خانگی آردی بدون گلوکز باید به اندازه یک چهارم لیوان عسل را جایگزین گلوکز مایع کنید. باقی مراحل را عینا مطابق دستور بالا دنبال کرده و از طرز تهیه گز با عسل لذت ببرید. طرز تهیه گز آردی بدون گلوکز هم با گز انگبین و هم با عسل قابل انجام است.

در طرز تهیه گز با گز انگبین باید مقدار مساوی گز انگبین را جایگزین گلوکز مایع کنید. «گز انگبین» یا «انگبین» عصاره و شهدی منحصر به فرد است که در نواحی خوانسار و برخی مناطق چهارمحال و بختیاری از درختچه‌ای به همین نام به دست می‌آید.

افزودن شربت به سفیده تخم مرغ فرم گرفته باید کاملا تدریجی و کنترل شده انجام شود تا مایه یکدستی ایجاد شود.

شربت و سفیده تخم مرغ را با سرعت کم و به آرامی هم بزنید تا بافت پفکی سفیده تخم مرغ هم زده حفظ شود.

چرا گز خانگی شل می‌شود؟

اگر مایه گز را روی حرارت ملایم به اندازه کافی هم نزنید باشید، یا اگر شهد شما به غلظت مناسب نرسد، گز به دست آمده نهایتا شل می‌شود.

چرا گز سفت می‌شود؟

قرار دادن مایع گز در معرض حرارت بالا و همچنین، قرار دادن گز آماده در مقابل نور خورشید یا در مجاورت منابع گرمایی مانند بخاری یا شوفاژ از اصلی‌ترین دلایل از دست رفتن رطوبت گز و سفت شدن آن به حساب می‌آیند.

برای افزودن گز انگبین به مایه گز چه باید کرد؟

گز انگبین به شکل کریستال‌های زرد و قهوه‌ای فروخته می‌شود. بنابراین، پیش از افزودن آن به مایه گز باید گز انگبین را صاف کرده و عصاره‌گیری کنید. برای این منظور، کریستال‌های گز انگبین را باید برای ۲۰ دقیقه در آب گرم با دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. سپس، مایه به دست آمده را از دستمال تنظیف رد کنید تا عصاره خالص و شفاف آن باقی بماند. قدیمی‌ترها برای شفاف‌تر شدن گز انگبین مقداری سفیده تخم مرغ به آن اضافه کرده و سپس دوباره گز انگبین را از پارچه تنظیف رد می‌کردند.

در آن حل شود. برای این منظور، کافی است شهد شما به دمایی حدود ۸۰ درجه سانتی‌گراد برسد. توجه داشته باشید، این دمای بالایی است و دست را می‌سوزاند.

مرحله سوم: گلوکز مایع را اضافه کنید
وقتی شکر در گلاب حل شد، در این مرحله باید گلوکز مایع را نیز به شهد اضافه کنید. محتویات قابلمه را روی حرارت ملایم به طور مرتب هم بزنید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که شهد شما کاملا کشدار و غلیظ شود.

برای اطمینان از قوام مناسب مایه گز، مقداری از آن را بین دو انگشت شصت و اشاره بگذارید و میزان چسبندگی مایه گز را بررسی کنید. اگر حالت چسبندگی و کشدار داشت، مایه گز آماده شده است.

مرحله چهارم: سفیده تخم مرغ را اضافه کنید
حالا، سفیده تخم مرغ را از یخچال بیرون بیاورید و به اندازه ۲ قاشق غذاخوری از مایه گز را به سفیده تخم مرغ اضافه کنید. این ترکیب را به خوبی هم بزنید تا کاملا یکدست شود. وقتی ترکیب مایه گز و سفیده تخم مرغ کاملا یکدست شد، این ترکیب را به باقی مانده مایه گز که روی حرارت ملایم است اضافه کنید.

شعله گاز را خاموش نکنید و روی همان حرارت ملایم با همزن برقی یا کفگیر چوبی حساسی مواد را هم بزنید. اگر از کفگیر چوبی استفاده می‌کنید به حالت پارویی و رفت و برگشت مایه را هم بزنید. این کار ممکن است یک ساعت یا بیشتر هم طول بکشد.

در هر صورت چه با همزن برقی و چه با کفگیر چوبی، مایه گز را تا زمانی هم بزنید که کاملا غلیظ و کشدار شود. نشانه آماده شدن مایه گز این است که وسط ظرف جمع شود و از کف ظرف به راحتی جدا شده و به همان ترتیب دوباره کف ظرف بیفتد.

مرحله پنجم: مغزیجات دلخواه را به مایه گز اضافه کنید
حالا، در این مرحله از طرز تهیه گز خانگی، مغز پسته، بادام، گردو یا فندق یا حتی ترکیب این مغزیجات را به صورت خرد شده به مایه گز اضافه کنید. این مواد را به خوبی هم بزنید تا کاملا با یکدیگر مخلوط شوند. سپس، قابلمه حاوی مایه گز را از روی حرارت بردارید.

مرحله ششم: مایه گز را آردی کنید
در این مرحله از تهیه گز اصفهان، کف یک ظرف پیرکس را با یک لایه ضخیم آرد بپوشانید. وقتی مایه گز خنک شد، آن را در ظرف پیرکس روی لایه آرد به صورت یکنواخت پهن کنید. سطح مایه گز را با پشت قاشق کاملا صاف کنید. سپس، یک لایه ضخیم آرد سفید هم روی مایه گز بریزید تا همه سطوح آن به آرد آغشته شود.

مرحله هفتم: مایه گز آردی را در یخچال بگذارید
پس از دنبال کردن همه مراحل بالا، روی ظرف حاوی مایه گز آردی را با سلفون بپوشانید. این ظرف را برای ۳ الی ۴ ساعت در یخچال بگذارید تا مایه گز خوب سرد شود و خودش را بگیرد.

مرحله آخر: گز آردی را سرو کنید
بعد از گذشت این مدت و سفت شدن گز، ظرف حاوی گز آردی را از

گز معمولا سوغات شهرهای اصفهان و کرمان است که به دو صورت آردی و ساده و با انواع مغزها مثل پسته و بادام و ... تهیه می‌شود. طرز تهیه گز خانگی آردی اصفهان در یک نگاه

برای تهیه گز آردی خانگی، ابتدا باید سفیده تخم مرغ‌ها را با همزن برقی به اندازه‌ای هم بزنید که سفیده‌ها پفکی شوند. سپس، سفیده‌های پفکی را در یخچال بگذارید. در ادامه، ترکیب شکر و گلاب را روی حرارت بگذارید و هم بزنید تا شکر در گلاب حل شود. گلوکز مایع را نیز به این ترکیب اضافه کرده و صبر کنید تا شهد شما غلیظ شود. مقدار اندکی از شهد را به سفیده پفکی اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. این ترکیب را به باقی‌مانده شربت اضافه کنید.

حالا، مایه به دست آمده را روی حرارت ملایم قرار دهید و تا زمانی هم بزنید که این مایه به غلظت مناسب برسد. در ادامه، مغزیجات دلخواه مثل مغز پسته یا مغز بادام را به مایه گز اضافه کنید.

در آخر، مقداری آرد سفید را در ظرف مناسبی بریزید و مایه گز را به این ظرف اضافه کنید. سطح مایه گز را صاف کنید و با مقدار دیگری آرد بپوشانید. پس از آن، درب ظرف را ببندید و در یخچال بگذارید تا سفت شود. سپس، گز سفت شده را از یخچال خارج کنید و در ابعاد دلخواه برش بزنید.

برای مطالعه مواد لازم، جزئیات و مراحل کامل طرز تهیه گز آردی اصفهان ادامه این مطلب را مطالعه کنید.

مواد لازم برای تهیه گز آردی اصیل (برای ۶ نفر)

سفیده تخم مرغ: ۲ عدد

شکر: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

بادکا (گلوکز مایع): نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

گلاب (دو آتشه): نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

مغز آجیل (پسته فندق، بادام یا گردو): ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دار

آرد سفید: به مقدار لازم

طرز تهیه گز آردی را که روش تهیه اصفهانی و کرمانی آن به همین ترتیب است را مرحله به مرحله دنبال کنید.

مرحله اول: سفیده تخم مرغ را هم بزنید

در اولین مرحله از تهیه گز آردی خانگی، دو عدد سفید تخم مرغ را با همزن برقی به اندازه‌ای هم بزنید که پف کند و فرم بگیرد. سفید تخم مرغ باید به اندازه‌ای سفت شود که رد همزن روی سفیده باقی بماند و وقتی ظرف را خم می‌کنید، سفیده تخم مرغ از ظرف بیرون نریزد. سپس، سفیده تخم مرغ پف کرده را در یخچال بگذارید.

مرحله دوم: شهد را آماده کنید

در این مرحله از طرز تهیه گز اصیل اصفهانی، شکر و گلاب را در قابلمه مناسبی (ترجیحا قابلمه نجسب) بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید. این ترکیب را به طور مداوم هم بزنید تا شکر در گلاب کاملا حل شود. پیشنهاد می‌کنیم از شعله پخش کن استفاده کنید.

مراقب باشید مایع به دمای جوش نرسد و فقط داغ شده و شکر