

آوای دریا

۲۶۶

چگونه کیفیت خواب خود را
ارتقاء دهیم؟

شنبه ۱۰ خرداد ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تامین اجتماعی: هدیه ۷۰ میلیونی
نوزادان صحت ندارد



ترخیص نوزاد ۴۰۰ گرمی پس از سه ماه تلاش
کادر درمان در بندرعباس



۲۵ هزار کودک در کشور فرزندخوانده
شدند



ام اس چیست و چه درمانی دارد؟

اماس، بیماری که این روزها نامش بیشتر شنیده می‌شود، چالشی بزرگ برای مبتلایان و خانواده‌هایشان است. ایرنا اصفهان در این مصاحبه به بررسی علل، علائم، تشخیص و درمان‌های نوین این بیماری می‌پردازد.

بیماری مالتیپل اسکلروزیس یا همان ام‌اس نامی است که شاید این روزها بیشتر از قبل به گوشمان می‌خورد. یک بیماری مزمن سیستم عصبی مرکزی، که چالش‌های فراوانی را برای مبتلایان و خانواده‌هایشان ایجاد می‌کند بر اساس اظهارات محمد علی صحراییان، نایب رییس انجمن ام‌اس ایران، آمارها نشان می‌دهد که ۱۲۰ هزار نفر در ایران به ام‌اس مبتلا هستند و این تعداد رو به افزایش است.

بر اساس آمار انجمن ام اس اصفهان، هم اکنون ۱۳ هزار مبتلا به ام اس در استان اصفهان زندگی می‌کنند که بیش از ۱۰ درصد مبتلایان به ام اس در سراسر کشور را تشکیل می‌دهند. بیماری ام‌اس، با تأثیر بر سیستم عصبی مرکزی، می‌تواند زندگی افراد را به طور چشمگیری تغییر دهد. این بیماری با علائم متنوع و پیش‌بینی‌ناپذیر خود، اگر مورد درمان قرار نگیرد می‌تواند فرد مبتلا، را فلج، نابینا و یا کم توان کند و زندگی وی و خانواده او را فلج نماید.

در مصاحبه پیش رو با دکتر مرضیه رحیمی، پزشک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و ستون فقرات بیمارستان عیسی ابن مریم دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، برای بررسی این بیماری به گفت و گو نشسته ایم و تلاش می‌کنیم تا با ارائه اطلاعات دقیق و جامع، به درک بهتر و مدیریت موثرتر آن کمک کنیم.

اماس چیست و چه درمانی دارد؟

خبرنگار: از اینکه وقتتان را در اختیار ما قرار دادید سپاسگزاریم. برای شروع، اگر ممکن است به زبان ساده توضیح دهید که بیماری ام‌اس دقیقاً چیست و هنگام ابتلا به این بیماری چه اتفاقی در بدن بیمارانی می‌افتد؟

رحیمی: سلام عرض می‌کنم خدمت شما و خوانندگان عزیز. ممنون از توجه شما به این موضوع مهم. ام‌اس در واقع یک بیماری خود ایمنی است. در این بیماری سیستم ایمنی بدن که وظیفه دفاع در برابر عوامل خارجی مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را دارد، به اشتباه به بخشی از سیستم عصبی مرکزی خود فرد (مغز و نخاع) حمله می‌کند و هدف این حمله، «غلاف میلین» است. میلین را می‌توان به پوشش عایق سیم‌های برق تشبیه کرد که اطراف رشته‌های عصبی را می‌پوشاند و به انتقال سریع و کارآمد پیام‌های عصبی کمک می‌کند. وقتی میلین آسیب می‌بیند، این پیام‌ها کند شده یا کاملاً مختل می‌شوند که این اختلال در ارتباط، منجر به بروز علائم بالینی بیماری ام‌اس می‌گردد. محل و شدت این آسیب‌ها که به آن‌ها پلاک یا ضایعه گفته می‌شود تعیین‌کننده نوع و شدت علائم در هر فرد است.

ام‌اس چیست و چه درمانی دارد؟

خبرنگار: آماری از مبتلایان به بیماری ام اس در سطح دنیا، کشور و اصفهان وجود دارد؟

رحیمی: بله، در حال حاضر بر اساس آخرین گزارش سازمان بهداشت جهانی حدود سه میلیون بیمار مبتلا به ام‌اس در سطح جهان شناسایی شده اند و بر اساس آمار دانشگاه‌های علوم پزشکی اصفهان و کاشان، استان اصفهان بیش از ۱۳ هزار مبتلا به ام‌اس مبتلا که بیشتر این افراد عضو نهادهای خیریه ای مانند انجمن ام اس اصفهان هستند. در استان اصفهان، از هر هزار نفر، ۲ نفر به ام‌اس مبتلا هستند که این آمار در کلان‌شهر اصفهان به سه نفر در هر هزار نفر می‌رسد.

این بیماری در بین خانم‌های جوان شایع‌تر است و به عنوان نمونه در اصفهان از هر یک هزار زن، پنج نفر به ام‌اس مبتلا هستند. بر اساس اعلام انجمن ام اس اصفهان، میانگین سنی مبتلایان این بیماری در استان ۲۷ سال است البته در سال‌ها اخیر تعداد زیادی از جمعیت مسن نیز با این بیماری در کنار دیگر مشکلات ناشی از افزایش سن روبرو شده‌اند و هم اکنون بنده بیمارانی دارم که در سن ۵۰ سالگی به این بیماری مبتلا شده‌اند.

خبرنگار: علائم اولیه و شایع که بیماران را به سمت مراجعه به پزشک سوق می‌دهد، کدام‌ها هستند؟

رحیمی: علائم ام‌اس بسیار متنوع و غیرقابل پیش‌بینی هستند. هیچ ۲ بیماری علائم یکسانی ندارند و این یکی از چالش‌های این بیماری است. با این حال، برخی از علائم شایع اولیه‌که بیماران را نگران می‌کند و باعث مراجعه می‌شوند، شامل خستگی مفرط، مشکلات بینایی، بی‌حسی یا گزگز، ضعف عضلانی، مشکلات تعادلی و سرگیجه و لرزش است. لازم به ذکر است این علائم شایع در برخی بیماری‌های دیگر نیز وجود دارد اما نوع آن در ام‌اس کمی متفاوت است. به عنوان مثال خستگی مفرط، خستگی‌ای که با استراحت برطرف نمی‌شود و می‌تواند ناتوان‌کننده باشد. مشکلات بینایی شامل تاری دید در یک چشم، دوبینی، درد چشم یا از دست دادن موقت بینایی است. بی‌حسی یا گزگز نیز اغلب در یک سمت بدن، پاها یا بازوها به وجود می‌آید. ضعف عضلانی معمولاً در یک اندام یا یک سمت بدن پدید می‌آید. مشکلات تعادلی و سرگیجه که با حس عدم پایداری هنگام راه رفتن همراه است و لرزش به خصوص در دست‌ها. همه این علائم ممکن است ناگهانی ظاهر شده و سپس بهبود یابند، یا به تدریج تشدید شوند.

خبرنگار: فرمودید که علائم بسیار متنوع هستند. این تفاوت در بروز بیماری در افراد مختلف، به چه دلیل است؟ آیا انواع متفاوتی از ام‌اس وجود دارد؟

رحیمی: بله، تنوع در علائم و سیر بیماری ناشی از محل و وسعت ضایعات میلینی در مغز و نخاع است. به همین دلیل، ام‌اس را به انواع مختلفی طبقه‌بندی می‌کنند که این طبقه‌بندی در انتخاب روش درمانی بسیار مهم است، انواع ام اس بر اساس

ام‌اس چیست و چه درمانی دارد؟

کتاب مرجع پزشکی مغز و اعصاب شامل ام اس عودکننده-فروکش‌کننده (-Relapsing Secondary Progressive RRMS - Remitting MS)، ام‌اس پیش‌رونده ثانویه (- Secondary Progressive SPMS)، ام‌اس پیش‌رونده اولیه (Primary Progressive MS – PPMS) و سندرم بالینی منفرد (Clinically Isolated Syndrome – CIS) است. ام اس عودکننده-فروکش‌کننده (Relapsing-Remitting MS – RRMS) شایع‌ترین نوع ام اس است که حدود ۸۵ درصد بیماران به آن مبتلا هستند. این بیماری با دوره‌های عود به صورت تشدید ناگهانی علائم یا بروز علائم جدید و سپس دوره‌های بهبودی کامل یا نسبی مشخص می‌شود. در ام‌اس پیش‌رونده ثانویه (Secondary Progressive MS – SPMS)، بیماری به تدریج و بدون دوره‌های عود و بهبودی مشخص، پیشرفت می‌کند. در ام‌اس پیش‌رونده اولیه (Primary Progressive MS – PPMS) که نوع کمتر شایع این بیماری است و حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد مبتلایان را شامل می‌شود، علائم از ابتدا به طور پیوسته و بدون دوره‌های عود و بهبودی مشخص، تشدید می‌شود و در نهایت سندرم بالینی منفرد (Clinically Isolated Syndrome – CIS) که معیارهای تشخیصی پیچیده‌ای دارد، به هرحال شناخت این انواع به پزشکان متخصص مغز و اعصاب کمک می‌کند تا بهترین استراتژی درمانی را برای هر بیمار و به صورت انفرادی برنامه‌ریزی کنند.

خبرنگار: با توجه به این پیچیدگی، روند تشخیص ام‌اس چگونه است؟ آیا تشخیص آن دشوار است؟ نقش ام آر آی در این فرآیند چیست؟

رحیمی: تشخیص ام‌اس یک فرآیند بالینی است که نیازمند بررسی دقیق و کنار هم قرار دادن پازل‌های مختلف است. هیچ آزمایش واحدی برای تشخیص قطعی وجود ندارد. مراحل اصلی تشخیص شامل معاینه بالینی و شرح حال دقیق، تصویربرداری ام آر آی (MRI)، استفاده از پتانسیل‌های برانگیخته (Evoked Potentials – بررسی سرعت انتقال پیام‌های عصبی در مسیرهای خاص مثل بینایی یا حسی)، پونکسیون کمری (Lumbar Puncture) و بررسی مایع مغزی نخاعی است. البته تشخیص در مراحل اولیه به دلیل احتمال هم پوشانی علائم با بیماری‌های دیگر، ممکن است دشوار باشد اما با پیشرفت دانش و تکنولوژی MRI، امروزه دقت تشخیص به طور قابل توجهی افزایش یافته است. به هر حال ام آر آی (MRI) مهم‌ترین ابزار تشخیصی این بیماری است و تصاویر ام آر آی از مغز و نخاع می‌تواند ضایعات میلینی فعال و قدیمی را نشان دهد. ام‌آرآی نه تنها در تشخیص، بلکه در پیگیری روند بیماری و ارزیابی پاسخ به درمان نیز نقش حیاتی دارد.

خبرنگار: در مورد علل بیماری، آیا می‌دانیم دقیقاً چه چیزی باعث بروز ام‌اس می‌شود؟ آیا عوامل ژنتیکی یا محیطی نقش دارند؟

رحیمی: متأسفانه، علت دقیق ام‌اس هنوز به طور کامل شناخته نشده است. ما می‌دانیم که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند. در مورد عوامل ژنتیکی توجه داشته باشید که ام‌اس یک بیماری ارثی نیست، اما استعداد ژنتیکی برای ابتلا به آن در برخی افراد وجود دارد. اگر یکی از اعضای خانواده به ام‌اس مبتلا باشد، خطر ابتلای سایرین کمی بیشتر می‌شود، اما این بدان معنا نیست که حتماً به ارث خواهد رسید. در مورد عوامل محیطی نیز تحقیقات نشان داده‌اند که برخی عوامل محیطی ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهند، امروزه ثابت شده کمبود ویتامین D و حتی سطوح پایین ویتامین D با افزایش خطر ابتلا به ام‌اس مرتبط است. عفونت‌ها، به ویژه عفونت با ویروس ایشین-بار (EBV) که عامل مونونوکلئوز عفونی است نیز در بروز ام‌اس نقش پررنگی دارد. تحقیقات نشان داده سیگار کشیدن نیز به عنوان یک عامل خطر قوی و اثبات شده بر روی افزایش احتمال ابتلا و بدتر شدن سیر بیماری ام اس، موثر است همچنین چاقی در دوران نوجوانی نیز به عنوان یک عامل خطر مطرح شده است اما این عوامل به تنهایی بیماری‌زا نیستند، بلکه در یک زمینه ژنتیکی مستعد، می‌توانند به بروز بیماری کمک کنند.

خبرنگار: به بحث درمان بپردازیم. اهداف اصلی درمان ام‌اس چیست؟ آیا درمانی قطعی وجود دارد؟

رحیمی: متأسفانه، درمانی قطعی برای ام‌اس که بتواند بیماری را ریشه‌کن کند، هنوز وجود نداردف اما این به معنای ناامیدی نیست. پیشرفت‌های درمانی در ۲ دهه اخیر فوق‌العاده بوده و کیفیت زندگی بیماران را به شکل چشمگیری بهبود بخشیده است. امروزه اهداف اصلی درمان ام اس شامل کاهش حملات (عودها) و شدت آن‌هاست که با داروهای تعدیل‌کننده بیماری (DMTs)، کند کردن پیشرفت ناتوانی با جلوگیری از تجمع ضایعات جدید در مغز و نخاع و کاهش سرعت پیشرفت بیماری و مدیریت علائم، شامل کنترل نشانه‌هایی مانند خستگی، اسپاسم، درد، مشکلات مثانه و موارد دیگر است که به بهبود کیفیت زندگی روزمره بیماران کمک می‌کند. البته توانبخشی نیز در روند معالجات ام‌اس نقش پررنگی دارد و به بیمار برای حفظ عملکرد و استقلال خود کمک زیادی می‌کند.

خبرنگار: وضعیت درمان بیماری ام‌اس در ایران و اصفهان چگونه؟

رحیمی: درمان بیماری ام‌اس در اصفهان همزمان با تهران از سال ۱۳۸۸ آغاز شده و در حال حاضر ۲۱ داروی مختلف در دسترس بیماران مبتلا به ام اس است که بعضی از آن‌ها می‌توانند علائم را تقریباً به طور کامل از بین ببرند و در ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد مؤثر هستند. خوشبختانه در ایران داروهای ام‌اس به صورت رایگان در اختیار بیماران حتی برای کسانی که بیمه ندارند، قرار می‌گیرد.

خبرنگار: می‌توانید کمی در مورد کلاس‌های مختلف داروهای تعدیل‌کننده بیماری (DMTs) توضیح دهید و اینکه چگونه عمل می‌کنند؟

رحیمی: بله، DMTs ستون فقرات درمان ام‌اس هستند. این داروها سیستم ایمنی

را هدف قرار می‌دهند تا حمله آن به میلین را کاهش دهند. آن‌ها به اشکال مختلف تزریقی، خوراکی و وریدی موجود هستند. داروهای تزریقی (مانند اینترفرون‌ها و گلاتیرامر استات) نسل اول این داروها بوده که با کاهش فعالیت سیستم ایمنی، حملات را کاهش می‌دهند. داروهای خوراکی، نسل جدیدتری از داروهای این بیماری هستند که راحتی بیشتری برای بیمار فراهم می‌کنند و مکانیسم‌های عمل متنوعی دارند، از جمله تأثیر بر سلول‌های ایمنی خاص یا جلوگیری از ورود آن‌ها به سیستم عصبی مرکزی. داروهای وریدی (مانند ناتالیزوماب، اوکرلیزوماب، آلمتوزوماب) نیز داروهای با اثربخشی بالاتر هستند که به طور معمول برای بیماران با بیماری فعال‌تر تجویز می‌شوند و به طور مستقیم بر سلول‌های ایمنی خاص تأثیر می‌گذارند. انتخاب دارو بستگی به نوع و شدت بیماری، فعالیت آن در ام آر آی (MRI)، وضعیت سلامت عمومی بیمار و عوارض جانبی احتمالی دارد و درمان باید زیر نظر پزشک متخصص مغز و اعصاب کاملاً شخصی‌سازی شود.

خبرنگار: علاوه بر داروها، چه درمان‌های حمایتی و توانبخشی برای بیماران ام اس اهمیت دارد؟

رحیمی: درمان ام‌اس یک رویکرد چندتخصصی را می‌طلبد. داروها بیماری را کنترل می‌کنند، اما توانبخشی و حمایت‌های دیگر نیز برای بهبود کیفیت زندگی بیماران حیاتی هستند. فیزیوتراپی، برای حفظ قدرت، تعادل، هماهنگی و کاهش اسپاسم، کاردرمانی، برای کمک به بیمار برای انجام فعالیت‌های روزمره و حفظ استقلال، گفتاردرمانی، برای رفع مشکلات بلغ یا گفتار و مشاوره تغذیه برای رژیم غذایی سالم و متعادل نقش مهمی در سلامت کلی بیماران ام اس دارند، ضمن آن که مشاوره روان‌شناختی نیز به کاهش افسردگی و اضطراب و مدیریت استرس در بیماران ام‌اس کمک زیادی می‌کند و حمایت روان‌شناختی برای بیماران ام اس بسیار ضروری است. اما در کنار همه موارد مهمترین بخش در درمان حمایتی مبتلایان ام اس، مدیریت علائم است که با تجویز داروهایی برای کنترل خستگی، درد، مشکلات مثانه و... توسط پزشک صورت می‌گیرد و تیم حمایتی بیمار ام اس شامل متخصص مغز و اعصاب، فیزیوتراپ، کاردرمانگر، روانشناس و پرستار متخصص ام اس، در مجموع می‌توانند بهترین مراقبت را به بیماران ارائه دهند.

خبرنگار: چه توصیه‌هایی به بیماران تازه‌تشخیص داده شده و خانواده‌هایشان دارید؟ چگونه می‌توانند با این بیماری زندگی کنند؟

رحیمی: مهمترین نکته برای بیماران تازه‌تشخیص داده شده و خانواده‌هایشان این است که ناامید نشوند. مثبت اندیشی شرط اول مقابله با این بیماری است، امروزه ثابت شده است حفظ روحیه مثبت نقش مهمی در مقابله با چالش‌های بیماری ام اس دارد. ام‌اس دیگر بیماری ۲۰ سال پیش نیست. با درمان‌های موجود، بسیاری از بیماران می‌توانند زندگی عادی و پرباری داشته باشند. بیماران ام اس نباید از آموزش غافل شوند و باید در مورد بیماری خود اطلاعات کافی کسب کنند زیرا هرچه بیشتر بدانند، بهتر می‌توانند بیماری خود را مدیریت کنند. رعایت درمان نیز باید مورد توجه مبتلایان قرار بگیرد و باید داروهای خود را به طور منظم و طبق دستور پزشک مصرف و از سبک زندگی سالم پیروی کنند. ورزش منظم، حتی اگر به صورت سبک باشد، برای حفظ قدرت عضلانی، تعادل و روحیه بیماران ام اس ضروری است و بهره‌مندی از تغذیه سالم شامل رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، و کاهش غذاهای فرآوری شده به مواجهه آن‌ها با این بیماری کمک زیادی می‌کند. مدیریت استرس نیز در مورد بیماران ام اس بسیار مهم است زیرا استرس می‌تواند علائم را تشدید کند. امروز ثابت شده سیگار کشیدن قطعاً به سیر بیماری آسیب می‌زند از این رو اجتناب از سیگار به بیماران توصیه می‌شود. حفظ ارتباط با پزشک و تیم درمانی کمک زیادی به بیماران ام اس می‌کند و بیماران می‌توانند سوالات خود را پرسیده و مشکلات را گزارش دهند تا روند درمان به شکل موثرتری دنبال شود. حمایت اجتماعی نیز برای بیماران ام اس مهم است و این افراد می‌توانند با پیوستن به گروه‌های حمایتی به تبادل تجربه با دیگران بپردازند و حس تنهایی خود را کاهش دهند.

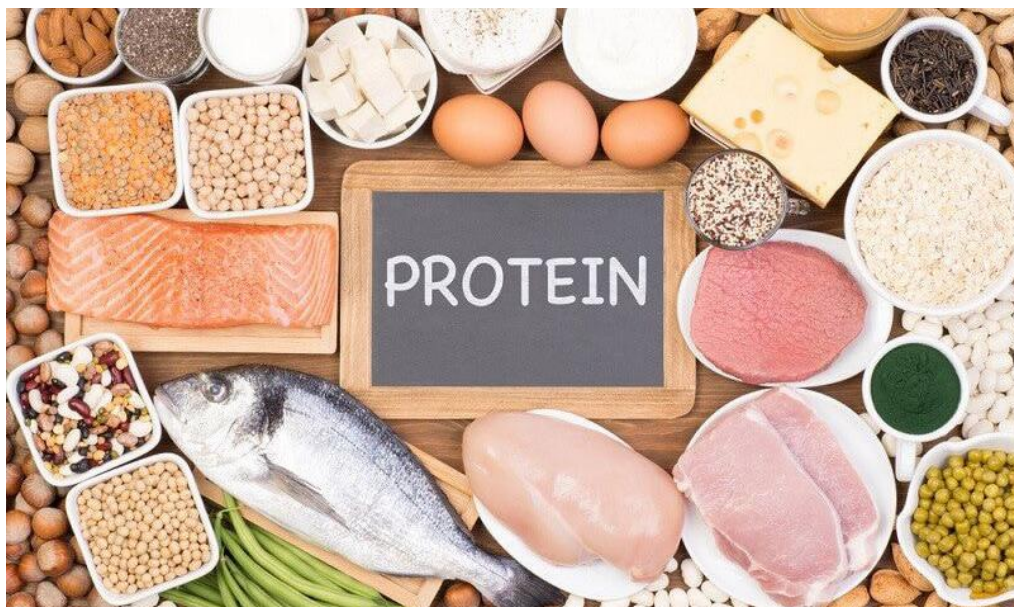
خبرنگار: چه چشم‌اندازی برای آینده درمان و مراقبت از بیماران ام‌اس در دهه‌های آتی دارید؟ چه حوزه‌هایی از تحقیقات بیشترین امید را به ما می‌دهند؟

رحیمی: آینده بسیار امیدوارکننده و تحقیقات در حوزه‌های مختلف با سرعت زیادی در حال پیشرفت است. ترمیم میلین یکی از جذاب‌ترین این حوزه‌هاست. یافتن داروهایی که بتوانند میلین آسیب‌دیده را ترمیم کنند، گام بزرگی در درمان قطعی خواهد بود که در مسیر خوبی قرار دارد. درمان‌های عصبی – محافظتی (Neuroprotection) با داروهایی که از خود سلول‌های عصبی محافظت می‌کند و مانع از تخریب آن‌ها می‌شوند نیز در سال‌های اخیر گسترش زیادی پیدا کرده ضمن آن که درمان‌های شخصی‌سازی شده که بر اساس پروفایل ژنتیکی و بیولوژیکی هر بیمار روند درمان را مشخص می‌کند، امروز دنبال می‌شود و به کمک آن می‌توان درمان‌ها را بهینه‌سازی کرد. روش‌های تشخیص زودهنگام و دقیق‌تر نیز با کمک بیومارکرهاى جدید باعث شده توانیم ام‌اس را حتی قبل از بروز علائم بالینی واضح تشخیص دهیم. سلول‌های بنیادی نیز در مرکز تحقیقات در حوزه ام اس قرار گرفته‌اند و تحقیقات در مورد پتانسیل سلول‌های بنیادی در ترمیم و بازسازی سیستم عصبی مرکزی به شدت دنبال می‌شود.

پیام من این به همه بیماران ام اس و خانواده‌های آن‌ها این است که با وجود پیچیدگی این بیماری، هر روز امیدهای جدیدی در این حوزه به دست می‌آید و همکاری بیمار، خانواده، پزشک و جامعه پژوهشی می‌تواند آینده بهتری را برای مبتلایان به ام اس رقم بزند.

پروتئین گیاهی یا حیوانی؛ برای مدیریت وزن چه بخوریم؟

گزارش : ایرنا



در دنیای رژیم‌های غذایی و تلاش برای مدیریت وزن، پروتئین همواره به عنوان یک عنصر کلیدی مطرح بوده است. اما سوالی که ذهن بسیاری را درگیر می‌کند این است: پروتئین حیوانی یا گیاهی؟ کدامیک برای کاهش وزن و حفظ سلامتی مناسب‌تر است؟

پروتئین یکی از ضروری‌ترین مواد مغذی برای عملکردهای بدن است و در انواع غذاها از جمله لبنیات کم‌چرب، گوشت، حبوبات و توفو یافت می‌شود. با این حال، کیفیت پروتئین‌ها در منابع مختلف متفاوت است و برخی از آنها می‌توانند تأثیرات بهتری بر سلامت و عملکرد بدن داشته باشند.

نوع پروتئینی که مصرف می‌کنید نقش مهمی در حفظ وزن سالم و تقویت بدن دارد. در حال حاضر، افراد بیشتری نسبت به گذشته به میزان و کیفیت پروتئین مصرفی خود اهمیت می‌دهند. با این حال، اهمیت پروتئین فقط به میزان آن محدود نمی‌شود؛ بلکه نوع و منشأ پروتئین نیز بر سلامت و کاهش وزن تأثیرگذار است. بنابراین، انتخاب منابع پروتئینی مناسب می‌تواند نقش کلیدی در دستیابی به اهداف سلامتی و تناسب اندام شما ایفا کند.

قابلیت هضم پروتئین یکی از رایج‌ترین موضوعات در دنیای تغذیه سالم است. معمولاً اعتقاد بر این است که پروتئین حیوانی بسیار بهتر از پروتئین گیاهی است. اما آیا این حقیقت دارد؟ بله، اما تفاوت این دو آنچنان که به نظر می‌رسد قابل توجه نیست.

به طور کلی، پروتئین را می‌توان از حیوانات، از جمله مرغ، ماهی و تخم مرغ، یا از غذاهای گیاهی مانند آجیل، عدس، لوبیا و غلات کامل تأمین کرد. اما کیفیت پروتئین‌ها در منابع مختلف، تفاوت‌هایی دارد که باید در نظر گرفته شود. اگرچه بسیاری از مردم پروتئین را با گوشت مرتبط می‌دانند، کارشناسان معتقدند که گزینه‌های گیاهی ممکن است گزینه سالم‌تری باشند، به خصوص برای افرادی که به دنبال کاهش یا مدیریت وزن خود هستند.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که پروتئین‌های گیاهی می‌توانند به اندازه پروتئین‌های حیوانی در تأمین نیازهای بدن موثر باشند. این منابع گیاهی اغلب دارای فواید سلامتی بیشتری هستند و می‌توانند به کاهش خطر بیماری‌های مرتبط با مصرف پروتئین‌های حیوانی کمک کنند. این امر باعث می‌شود که پروتئین‌های گیاهی به عنوان گزینه‌ای عالی برای افرادی که به دنبال سبک زندگی سالم هستند، شناخته شوند.

نقش پروتئین در مدیریت وزن و متابولیسم بدن

پروتئین از منابع مختلف، یک راه موثر برای کمک به حفظ وزن سالم و افزایش متابولیسم است. مصرف پروتئین می‌تواند منجر به احساس سیری بیشتری شود و مدت زمان طولانی‌تری شما را سیر نگه دارد. این خاصیت پروتئین باعث می‌شود که افراد با مصرف آن کالری کمتری دریافت کنند و به این ترتیب به کنترل وزن خود کمک کنند. پروتئین‌های گیاهی ممکن است گزینه‌های سالم‌تری برای افرادی باشند که به دنبال کاهش وزن هستند. این منابع پروتئینی اغلب فیبر بیشتری دارند که به افزایش احساس سیری و بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. هرچند این به معنای اجبار به گیاهخواری نیست و می‌توان از هر دو نوع پروتئین در رژیم غذایی استفاده کرد. برای حفظ سلامت بدن و عضلات در هنگام کاهش وزن، مصرف پروتئین به میزان کافی ضروری است. هنگام کاهش وزن، ممکن است بخشی از توده عضلانی خود را از دست بدهید، بنابراین باید پروتئین کافی به بدن خود برسانید تا عضلات بدن تحلیل نرود.

مزایای سلامتی پروتئین‌های گیاهی نسبت به حیوانی

از نظر متخصصان تغذیه، پروتئین‌های گیاهی به طور کلی برای سلامت بدن بهتر از پروتئین‌های حیوانی هستند. یکی از دلایل این امر، وجود فیبر بیشتر در منابع گیاهی پروتئین نسبت به منابع حیوانی است. فیبر نقش مهمی در کاهش وزن و حفظ سلامت دستگاه گوارش دارد و به شما کمک می‌کند مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته

گزینه‌های سالم‌تری برای بسیاری از افراد باشند. این منابع پروتئینی نه تنها حاوی چربی‌های اشباع کمتری هستند بلکه می‌توانند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و دیابت کمک کنند. اما این بدان معنا نیست که همه باید گیاهخوار شوند؛ بلکه تعادل در مصرف منابع پروتئینی مختلف بهترین راه برای حفظ سلامتی است.

در نهایت، یک رژیم غذایی متعادل باید شامل ترکیبی از پروتئین‌های گیاهی و حیوانی باشد. مصرف منابع کم‌چرب پروتئین حیوانی مانند ماهی، مرغ و بوقلمون نیز می‌تواند به حفظ سلامتی کمک کند. نکته کلیدی این است که به کیفیت ماده مغذی توجه کنید و از مصرف پروتئین‌های فرآوری شده یا پرچرب پرهیز کنید.

تعادل در مصرف پروتئین‌های گیاهی و حیوانی برای بهبود سلامتی یک رژیم غذایی متعادل که شامل هر دو منبع پروتئینی گیاهی و حیوانی باشد، می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند. در حالی که پروتئین‌های گیاهی به دلیل داشتن فیبر بیشتر و چربی‌های اشباع کمتر مزایای زیادی دارند، منابع کم‌چرب پروتئین حیوانی نیز می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند. مصرف ترکیبی از این منابع می‌تواند به بهبود عملکرد متابولیسم و حفظ وزن سالم کمک کند.

مصرف پروتئین‌های حیوانی مانند ماهی، مرغ و بوقلمون، که چربی‌های اشباع کمتری دارند، می‌تواند به سلامت قلب و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند. این منابع پروتئینی اغلب حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی مهمی هستند که به بهبود سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند. اما باید توجه داشت که مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده باید به حداقل برسد تا خطر بیماری‌های مرتبط با آن کاهش یابد.

در نهایت، مهم است که به کیفیت پروتئین مصرفی خود اهمیت دهید و سعی کنید از منابع متنوع پروتئینی استفاده کنید. با ترکیب منابع گیاهی و حیوانی پروتئین در رژیم غذایی، می‌توانید از مزایای سلامتی هر دو نوع پروتئین بهره‌مند شوید و به حفظ وزن سالم و بهبود سلامت عمومی بدن خود کمک کنید.

همچنین به خاطر داشته باشید که این مطالب فقط برای آگاهی شما است و نباید برای تشخیص پزشکی یا خوددرمانی استفاده شود. توصیه می‌کنیم در صورت وجود هر گونه نگرانی از سلامتی خود با پزشک مشورت کنید.

باشید. به عنوان مثال، یک فنجان لوبیای سیاه حاوی حدود ۴۲ گرم پروتئین و ۲۰ گرم فیبر است، در حالی که نصف فیله ماهی تقریباً ۴۳ گرم پروتئین و تنها ۴ گرم فیبر دارد. این تفاوت نشان می‌دهد که چگونه منابع گیاهی پروتئین می‌توانند به بهبود سلامت و کاهش وزن کمک کنند.

در نهایت، انتخاب پروتئین‌های گیاهی به عنوان بخشی از رژیم غذایی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی کمک کند. با انتخاب منابع پروتئینی سالم‌تر، می‌توانید به بهبود سلامت عمومی بدن و کاهش وزن خود کمک کنید.

مزایای غذایی گیاهی برای سلامتی و کاهش خطر بیماری

غذاهای گیاهی به طور کلی برای سلامت عمومی بدن بهتر از غذاهای حیوانی هستند، زیرا معمولاً چربی‌های اشباع کمتری دارند. نوع خاص پروتئین و شیوه پخت آن نیز تأثیرگذار است؛ اما کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده، به دلیل داشتن کالری و چربی اشباع بالا، توصیه می‌شود. غذاهای فرآوری شده نه تنها کالری بیشتری دارند بلکه اثرات مخربی بر بدن می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف بیش از حد گوشت قرمز، به ویژه فرآوری شده، می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم، بیماری‌های قلبی و مرگ‌ومیر زودرس مرتبط باشد.

انتخاب پروتئین‌های گیاهی به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند. منابع پروتئینی گیاهی اغلب دارای فیبر بیشتری هستند که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و افزایش احساس سیری کمک می‌کند. این امر باعث می‌شود که فرد کمتر به سمت غذاهای ناسالم و پرکالری جذب شود، که به نوبه خود می‌تواند به کاهش وزن و حفظ سلامتی کمک کند.

برای بهره‌مندی از مزایای غذایی گیاهی، توصیه می‌شود که حداقل سه وعده در هفته از حبوبات و سایر منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید. ترکیب این منابع با یک رژیم غذایی متعادل که شامل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل باشد، می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

اهمیت انتخاب پروتئین باکیفیت برای سلامتی

پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات، آجیل و غلات کامل می‌توانند

شعر هفته

ساختن با زندگی یا زندگی را ساختن ؟
ساختم آجر به آجر یک بنای ماندگار
ایستگاهی کوچکم در سینه ی داغ کویر
دلخوشم گاهی به آواز خوش سوت قطار
پینه‌ای سربسته هستم روی دست برزگر
دلخوشم از لمس گندم ها میان کشتزار
در دل دریایی من قطره های دلخوشی
مثل ماهی‌های قرمز، کوچکند و بی شمار

معصومه شفیعی



رو به روی زندگی جنگیده ام با اقتدار
کار کشته کرده من را این حریف کهنه کار
مثل زخمی که دهان وا کردنش از شوق نیست
لب به روی خنده وا کردم ولی با حال زار
خاک دنیا سخت بود و ریشه‌ام سرسخت شد
ریشه کردم ذره ذره بیخ ریش روزگار
در دل عاقل شدن دیوانگی را یافتم
گم شدم در لذت دیوانگی دیوانه وار
شیب دنیا گرچه رو به دره ی ترید بود
رو به بالا رفتم عمری در زمین شیب دار

روغن زیتون شما سالم است یا فاسد؟

گزارش : ایرنا



روغن زیتون تازه عطری گیاهی یا میوه ای دارد. اگر بوی ترشیدگی، کپک، یا گندیدگی استشمام کردید، روغن خراب شده است. بوی شبیه کره فاسد نیز از علائم فساد است.

مشاهده تغییرات ظاهری

روغن زیتون تازه معمولاً سبز کم‌رنگ یا زرد طلایی است. رنگ تیره (قهوه ای یا سبز تیره) یا کدر شدن روغن نشانه اکسیداسیون و کاهش کیفیت است. رسوبات زیاد در ته بطری یا لایه سفید روی سطح روغن، احتمالاً ناشی از فساد یا ناخالصی است.

توجه به تاریخ انقضا و شرایط نگهداری

روغن زیتون فرابکر معمولاً ۱۲-۱۸ ماه و انواع دیگر تا ۲۴ ماه ماندگاری دارند. پس از این مدت، کیفیت آن کاهش می‌یابد. قرار گرفتن در معرض نور، گرما، یا هوا باعث اکسیداسیون سریع‌تر روغن می‌شود. همانطور که گفتیم روغن باید در ظرف شیشه ای تیره و در محیط خنک و تاریک نگهداری شود.

تست های ساده خانگی

پس از قرار دادن روغن در یخچال به مدت ۲۴ ساعت، اگر روغن غلیظ یا کدر شد، نشانه کیفیت بالای آن است. اگر مایع باقی ماند، ممکن است تقلبی یا فاسد باشد (البته این روش قطعی نیست). روش دیگر تست آب است. پس از ریختن روغن در آب روغن اصل به آرامی روی آب شناور می‌ماند. در حالی که روغنهای مخلوط یا فاسد ممکن است با آب ترکیب شوند.

بخ زدن روغن زیتون در یخچال

بخ زدن روغن زیتون در یخچال می‌تواند نشانه ای از اصل بودن آن باشد. روغن زیتون طبیعی در دماهای پایین شروع به انجماد می‌کند، اما این تغییر حالت به ارزش غذایی آن آسیبی نمی‌زند. وقتی روغن به دمای معمولی برگردد، به تدریج به حالت مایع خود باز می‌گردد.

در مورد ماندگاری روغن زیتون در یخچال، این مدت بسته به نوع روغن زیتون بکر، فرابکر یا مخصوص سرخ کردن متفاوت است. به طور کلی، توصیه می‌شود که روغن زیتون حداکثر تا شش ماه پس از باز کردن درب بطری مصرف شود. زیرا با باز شدن درب، ترکیبات شیمیایی روغن تحت تأثیر قرار می‌گیرند و ممکن است کیفیت آن کاهش یابد. بنابراین، برای حفظ طراوت و کیفیت روغن زیتون، بهتر است به این نکات توجه شود.

پس کیفیت روغن زیتون با قرار گرفتن در معرض هوا، نور و گرما به تدریج اکسید شده کاهش می‌یابد. پس از باز کردن، حداکثر تا ۶ ماه آن را مصرف کرده و در ظرف دربسته، جای خنک و تاریک نگهداری کنید. بخ زدن در یخچال نشانه خرابی نیست و با بازگشت به دمای اتاق، به حالت مایع برمی‌گردد. تغییر بو، طعم یا رنگ تند نشان دهنده فساد آن است. امیدواریم با رعایت نکات نگهداری، همیشه از روغن زیتونی تازه و با کیفیت بهره ببرید.

مناسبی نیست.

توصیه مهم: همیشه به برجسب «فرابکر» و «طبیعی» روی بطری‌ها اعتماد نکنید. تنها روغن زیتون فرابکر خالص است که بدون دخالت مواد شیمیایی تولید می‌شود. پس قبل از خرید، از فروشنده در مورد فرآیند تولید روغن سوال کنید و اگر به سلامت روغن شک دارید، آزمایش طعم ساده‌ترین راه است. یک قاشق از آن را بچشید. اگر حس کردید گلویتان را می‌سوزاند یا طعمی تند و تیز دارد، احتمالاً روغن هنوز سالم است. اما اگر مزه کهنگی یا ترشی می‌دهد، وقتش است خداحافظی کنید.

فراموش نکنید روغن زیتون باکیفیت نه تنها برای سلامتی مفید است، بلکه طعم بی‌نظیری به غذاهایتان می‌دهد. پس با نگهداری اصولی، از هر قطره آن نهایت استفاده را ببرید.

مضرات روغن زیتون تاریخ گذشته

استخراج این روغن پرباربرد از میوه درخت زیتون انجام می‌شود و در بازار عمدتاً به دو گونه تصفیه شده و تصفیه نشده یافت می‌گردد. ترکیبات اصلی آن را اسیدهای چرب غیراشباع تشکیل می‌دهند که برای سلامت قلب مفیدند، در حالی که سهم چربی‌های اشباع در آن بسیار ناچیز است.

اگرچه مصرف روغن زیتون پس از گذشت تاریخ انقضا معمولاً تهدید جدی برای سلامتی محسوب نمی‌شود، اما ممکن است به مرور زمان اکسید شده و طعم و عطر طبیعی خود را از دست بدهد. این تغییرات به ویژه در پخت و پز مشکل ساز هستند.

از دیدگاه کارشناسان، شرایط نگهداری، نقش مؤثری در حفظ کیفیت این روغن ایفا می‌کند. نگهداری در محیطی خشک، خنک، و دور از نور مستقیم خورشید، عمر مفید آن را تا ۱۲ ماه تضمین کند. توجه به این نکات نه تنها از فساد زود هنگام جلوگیری می‌کند، بلکه طعم و خواص تغذیه‌ای آن را نیز در طول زمان حفظ می‌کند.

در مجموع، آگاهی از نحوه انتخاب نوع روغن (فرابکر یا تصفیه شده) و رعایت اصول نگهداری، به بهره‌مندی کامل از مزایای این ماده ارزشمند در آشپزی و سلامت کمک شایانی می‌کند.

روش تشخیص روغن زیتون فاسد

برای تشخیص فاسد بودن روغن زیتون، می‌توانید از روشهای ساده و کاربردی زیر استفاده کنید. این روشها بر اساس علائم فیزیکی و حسی روغن است که در منابع مختلف ذکر شده است:

توجه به تغییرات طعم

روغن زیتون تازه طعم ملایم و کمی تلخ دارد. اگر طعم آن ترش، شبیه فلز، یا شیمیایی شد، نشانه فساد است. برخی روغنهای فاسد نیز طعمی شبیه مدام شمع یا چسب (طعم ماندگی یا بتونه) می‌دهند که نشان دهنده اکسیداسیون شدید است.

شخیص از طریق بو

شاید تصور کنیم روغن زیتون مرغوب، همیشه ماندگار است و تاریخ انقضایش فقط یک عدد روی برجسب است. اما واقعیت این است که این طلای مایع هم مانند هر ماده طبیعی دیگری، در گذر زمان و تحت شرایط نگهداری نامناسب، کیفیت خود را از دست می‌دهد و فاسد می‌شود.

بسیاری از ما بر این باوریم که روغن زیتون، به خصوص اگر از نوع مرغوب و اصل باشد، همواره کیفیت خود را حفظ می‌کند و تاریخ انقضای درج شده بر روی برجسب، تنها یک عدد اسمی است. اما واقعیت این است که این طلای مایع نیز مانند هر ماده طبیعی دیگری، تحت تأثیر گذر زمان و شرایط نگهداری، دچار تغییر شده و خواص خود را از دست می‌دهد؛ حتی ممکن است فاسد شود. در این مقاله نکات ماندگاری روغن زیتون را برای شما توضیح می‌دهیم. اگر مطمئن نیستید روغن زیتون آشپزخانه تان سالم است، خواندن این مطلب را ادامه دهید تا پاسخ خود را کشف کنید.

آیا می‌دانید روغن زیتون هم تاریخ مصرف دارد؟

احتمالاً برایتان جالب است که بدانید روغن زیتون، این مایع طلایی پرخاصیت، برخلاف تصور بسیاری از مردم، همیشه تازه نمی‌ماند. درست مثل میوه‌ها که پس از چیدن به تدریج کیفیت خود را از دست می‌دهند، روغن زیتون هم می‌تواند خراب شود، طعمش تغییر کند یا حتی برای سلامتی مضر باشد. اما چطور متوجه شویم که روغنمان دیگر قابل استفاده نیست و چطور از این اتفاق جلوگیری کنیم؟

اگر متوجه شدید روغن زیتونتان بوی تند ترشیدگی می‌دهد، طعمش تلخ یا نامطبوع شده یا رنگ آن به طور غیرعادی کدر شده، بهتر است دور آن را خط بکشید. این نشانه‌ها خبر از اکسیداسیون و فساد روغن می‌دهند. یادتان باشد روغنهای صنعتی معمولاً تاریخ انقضا دارند، اما اگر کارگاه‌های محلی یا روغن‌گیرهای سنتی خرید می‌کنید، حتماً تاریخ تهیه آن را روی بطری یادداشت کنید تا عمر مفیدش را زیر نظر داشته باشید.

نکته کاربردی: روغن زیتون عاشق جای خنک، تاریک و خشک است. نور مستقیم، گرما و حتی هوای آزاد دشمنان اصلی این روغن هستند. مثلاً نگهداری آن کنار اجاق‌گاز یا پنجره آشپزخانه اصلاً ایده خوبی نیست. از طرفی، اگر بطری شیشه‌ای تیره رنگ دارید، بهترین گزینه برای ذخیره روغن است، چون جلوی نفوذ نور را می‌گیرد. اما اگر روغن را در بطری پلاستیکی خریده‌اید و قصد دارید ماهها از آن استفاده کنید، حتماً آن را به ظرف شیشه‌ای یا فلزی منتقل کنید تا با گذشت زمان، مواد شیمیایی پلاستیک وارد روغن نشوند.

یک باور اشتباه: بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر روغن زیتون در یخچال مه‌آلود شود، یعنی خراب شده؛ درحالی‌که این مه‌آلودگی طبیعی است و با بازگرداندن روغن به دمای محیط، دوباره شفاف می‌شود. اما اگر می‌خواهید روغن عطر و طعمش را حفظ کند، یخچال جای

چگونه کیفیت خواب خود را ارتقاء دهیم؟

گزارش : ایرنا



خواب سریع و راحت یکی از آرزوهای بسیاری از افراد در عصر امروزی است. همه ما می‌دانیم که خواب کافی و باکیفیت تأثیر مستقیم بر روی سلامتی، خلق و خو و عملکرد روزانه ما دارد. اما چطور می‌توانیم به خواب سریع و راحت دست پیدا کنیم؟

در دنیای پر از استرس و فشارهای روزمره، خوابیدن به سرعت و باکیفیت، امری حیاتی برای حفظ سلامت جسم و روان است. عدم خواب کافی می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، خستگی مزمن، و حتی مشکلات جدی‌تر سلامتی شود.

خواب راحت و باکیفیت تأثیرات شگرفی بر سلامت جسم و روان دارد. از افزایش تمرکز و بهبود عملکرد شناختی گرفته تا تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، مزایای خواب راحت فراوان است. بدن در هنگام خواب، هورمون‌های رشد و ترمیم را ترشح می‌کند که برای بازسازی بافت‌های آسیب‌دیده و بهبود عملکرد سیستم‌های مختلف بدن ضروری است.

همچنین خواب کافی به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. افرادی که خواب کافی دارند، سیستم ایمنی قوی‌تری دارند و کمتر مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی هستند. این مزیت در مواجهه با استرس‌های روزانه نیز بسیار مهم است. خواب کافی به بدن کمک می‌کند تا با استرس‌ها بهتر مقابله کند و استرس‌های مزمن را کاهش دهد.

خواب راحت به بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب نیز کمک می‌کند. خواب باکیفیت به تنظیم هورمون‌های مرتبط با خلق و خو، مانند سروتونین و دوپامین، کمک می‌کند. این امر به کاهش اضطراب و بهبود خلق و خوی عمومی منجر می‌شود. علاوه بر این، خواب راحت می‌تواند به بهبود عملکرد اجتماعی و روابط بین فردی کمک کند.

در نهایت، خواب راحت و باکیفیت به افزایش بهره‌وری و عملکرد در طول روز کمک می‌کند. افرادی که خواب کافی دارند، تمرکز و توجه بهتری دارند و در انجام وظایف روزانه خود کارآمدتر هستند. این امر در محیط‌های کاری و تحصیلی، و حتی در فعالیت‌های روزمره، بسیار حائز اهمیت است. به طور خلاصه، خواب راحت، سرمایه گذاری بر سلامت جسم و روان است. بنابراین، یادگیری روش‌هایی برای به دست آوردن خواب سریع و باکیفیت، اهمیت زیادی دارد. با رعایت چند نکته ساده، می‌توانید به راحتی به خواب سریع و راحت برسید و از خواب باکیفیتی بهره‌مند شوید. این تغییرات کوچک می‌توانند تأثیری بزرگ بر روی کیفیت خواب شما و در نتیجه بر روی کیفیت زندگی‌تان داشته باشند. در این مقاله به چند راز ساده و کلیدی برای خواب سریع و راحت را بیان می‌کنیم تا بهترین را انتخاب کنید.

چگونه کیفیت خواب خود را ارتقاء دهیم؟

- ایجاد محیطی آرام و مناسب برای خواب:

یکی از بهترین و کلیدی‌ترین نکات اصلی برای رسیدن به خواب سریع و راحت ایجاد محیطی آرام و مناسب برای خواب است. برای رسیدن به این امر مهم باید ابتدا چراغ‌ها را خاموش کنید و از یک تخت خواب خوب استفاده کنید.

- برای خواب سریع یک زمان خواب مشخص را تنظیم کنید:

هر شب در یک زمان مشخص به رختخواب بروید هم از نظر روانی

هم فیزیکی کمک کننده است. تنظیم زمان خواب باعث می‌شود که ذهن آن را به رسمیت بشناسد. یک خواب منظم نیز به مغز شما کمک می‌کند تا سطوح سروتونین و ملاتونین تنظیم شود و به حفظ تعادل ریتم روزانه کمک می‌کند. به طور خلاصه، همه چیز به خوبی پیش می‌رود و شما سریعاً به خواب می‌روید.

- خوردن یک رژیم غذایی سالم برای خواب سریع:

ما می‌دانیم که همه رژیم غذایی سالم را تحسین می‌کنند، تنظیم رژیم غذایی برای کمک به خواب بهتر، ممکن است ارزشش را داشته باشد. تحقیقات نشان داده است که افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات و پالس‌ها می‌تواند به بهبود خواب شما کمک کند، زیرا سطح منیزیم، پتاسیم و سایر مواد معدنی ضروری را افزایش می‌دهد حتی با استفاده از بوقلمون - غنی از تریپتوفان که باعث ایجاد خواب آلودگی می‌شود - و به خواب راحت کمک می‌کند.

- اتاق خود را خنک نگه دارید تا سریع به خواب بروید:

مطمئن شوید که اتاق خنک باشد - اما نه خیلی سرد. تحقیقات علمی نشان داده است که وقتی دمای بدن کاهش می‌یابد، فرد احساس خواب آلودگی می‌کند. بنابراین حفظ درجه حرارت خنک، اما نه خیلی سرد در اتاق ضروری است.

- تمرین یوگا قبل از خواب برای خواب سریع:

تحقیقات نشان داده است که انجام یوگا قبل از خواب می‌تواند به شما کمک کند تا بدن خود را آرام کنید، انجام یوگا احساس آرامش را تقویت می‌کند و باعث می‌شود تا درد و رنج از بدن برطرف شود.

- خواب سریع با نوشیدن شیر گرم:

این یک باور قدیمی است که نوشیدن شیر گرم یا نوشیدنی‌های مشابه می‌تواند به روند خواب راحت کمک کند زیرا تریپتوفان تولید می‌کند با این حال، روانشناسان معتقدند که نوشیدن شیر گرم ممکن است اثر روانی ناخودآگاه داشته باشد و این امر به تجربه دوران شیردهی مربوط می‌شود. بنابراین، اگر می‌خواهید خواب راحتی داشته باشید قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.

- دوری از کافئین برای خواب سریع:

یکی از بهترین‌های خوابیدن این است که از شایع‌ترین مواد شیمیایی اجتناب کنید: کافئین. اگر می‌خواهید مطمئن شوید که شما در اسرع وقت به خواب می‌روید، کافئین را از رژیم غذایی خود حذف کنید، مطالعات نشان می‌دهد که قطع مصرف کافئین کمک می‌کند تا کیفیت خواب و زمان لازم برای خواب افزایش یابد.

چگونه کیفیت خواب خود را ارتقاء دهیم؟

- خاموش کردن وسایل الکترونیکی برای سریع خوابیدن:

یکی از بزرگترین و بهترین‌ها برای خواب برای فرد مدرن امروز این است که این دستگاه‌های مزاحم را از اتاق خواب خود حذف کند. مطالعات متعدد نشان داده است که نور آبی از دستگاه‌های الکترونیکی باعث اختلال در خواب می‌شود. در عوض، یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب، لپ‌تاپ، تلفن یا رایانه خود را خاموش کنید.

- خرید پرده ی ضخیم برای پنجره اتاق خواب :

این موضوع می‌تواند به خواب شما کمک کند، نورهایی که از اطراف وارد اتاق می‌شوند مانع خواب می‌شوند، این پرده‌ها مانع ورود نور می‌شوند و شما خواب راحت‌تری را تجربه خواهید کرد.

- در طول روز نخوابید

افراد زیادی شب‌ها سخت به خواب می‌روند و این موضوع که چگونه خوب بخوابیم به دغدغه بزرگی برایشان تبدیل شده است. این افراد باید از چرت زدن در طول روز خودداری کنند؛ زیرا چرت زدن در طول روز، در صورتی که به شکل غلطی انجام شود، می‌تواند خواب خوب شب را تحت تأثیر قرار دهد.

البته ناگفته نماند که چرت‌های کوتاه می‌توانند هوشیاری فرد را افزایش دهند، تمرکز را بهبود بخشند و به تصمیم‌گیری کمک کنند؛ اما چرت طولانی می‌تواند منجر به احساس سستی و بدخلقی بعد از بیدار شدن شود.

- مدام ساعت را چک نکنید

چک کردن ساعت در طول شب می‌تواند باعث ایجاد استرس پنهان شود که نتیجه آن بیدار شدن شما از خواب در فواصل زمانی کوتاه است. همچنین، افکار منفی، مانند اینکه "اوه، بین چقدر دیر است، من هیچ‌وقت نمی‌توانم بخوابم"، را تقویت می‌کند.

- برنامه روزانه خود را تغییر ندهید

اگر شب گذشته خوب نخوابیدید، برنامه روزتان را به دلیل حس خستگی و کسلی تغییر ندهید. در واقع، شما نباید کسری خواب شبانه را در روز جبران کنید؛ زیرا این کار می‌تواند بی‌خوابی را تقویت کند.

- در طول روز ورزش کنید

یکی دیگر از راه‌های طبیعی برای افرادی که می‌پرسند چگونه خوب بخوابیم، این است که در طول روز فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند. ورزش می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. البته بهتر است، حداقل سه ساعت قبل از خواب فعالیت بدنی سنگین نداشته باشید.

- موسیقی آرام‌بخش گوش کنید

یک روش خواب بدون استرس، گوش دادن به موزیک‌های آرام‌بخش است. در واقع، موسیقی ابزاری عالی برای آرام کردن بدن پس از یک روز کاری پر تنش به‌شمار می‌آید. این روش را امتحان کنید تا تأثیرات بی‌نظیرش را ببینید.

- شروع به نوشتن افکار مثبت کنید

بسیاری از ما افکار پریشانی داریم که مدام در ذهن مان می‌چرخند. محققان معتقدند که این افکار باعث اضطراب و استرس می‌شوند و خواب راحت را از ما می‌گیرند. از همین‌رو در جواب آن‌هایی که می‌پرسند چگونه خوب بخوابیم، توصیه می‌شود حداقل ۱۵ دقیقه به نوشتن اختصاص دهید. برای این منظور کافیست قبل از خوابیدن یک قلم و کاغذ بردارید و افکار و اتفاقات مثبت را یادداشت کنید.

- رایحه درمانی را امتحان کنید

رایحه درمانی یکی دیگر از راه‌های طبیعی برای افرادی است که می‌پرسند چگونه راحت بخوابیم. برخی از رایحه‌ها مانند اسطوخودوس، گل سرخ و نعناع باعث آرامش اعصاب می‌شوند. بسیاری از متخصصان خواب به بیمارانی که به سختی می‌خوابند، این تکنیک را پیشنهاد می‌کنند تا بتوانند خواب بدون استرس را تجربه کنند.

چگونه موسیقی ذهن کودکان را شکل می دهد؟

گزارش: ایرنا



موسیقی یکی از کهن ترین و تأثیرگذارترین جلوه های فرهنگی است که نقش بسزایی در شکل گیری هویت فردی و اجتماعی دارد. از آنجایی که در یک آهنگ کلمات با ریتم، ده ها یا حتی صدها بار در ذهن کودکان خوانده می شوند، تأثیر آن بسیار بیشتر از زمانی است که کلمات به صورت گفتاری بیان شوند.

وقتی کودکان و نوجوانان در خانه هستند، بیشتر آنها به گوش دادن به موسیقی و یا تماشای تلویزیون متوسل می شوند. بگذارید با پرداختن به موسیقی شروع کنیم. سوال من از والدین این است که "فرزندان شما به چه موسیقی گوش می دهند؟" آیا اصلاً برایتان مهم است؟ آیا میدانید موسیقی چه تأثیرات مثبت و منفی می تواند بر فرزند شما داشته باشد؟ موسیقی، فراتر از یک سرگرمی، نقشی حیاتی در شکل گیری ذهن و شخصیت کودک ایفا می کند. تأثیر شگفت انگیز آن، از طریق ریتم، ملودی و کلمات، در ذهن کودک، بسیار فراتر از تأثیر گفتار است.

مطالعات علمی نشان داده اند که موسیقی، با اثرگذاری بر نواحی مختلف مغز، می تواند در رشد شناختی، احساسی و اجتماعی کودکان نقش بسزایی داشته باشد. توسعه مهارت های شنیداری، حافظه و خلاقیت، همگی از جمله تأثیرات شگفت انگیز موسیقی بر کودک است. در این خصوص با دکتر محمد مهدی سید ناصری، حقوق دان، استاد دانشگاه و فعال حوزه کودک به گفت و گو نشستیم. موسیقی های غیر اخلاقی و ایجاد بحران هویتی در کودکان و نوجوانان دکتر سید ناصری معتقد است قدرت موسیقی غیر قابل انکار است، زیرا می تواند احساسات را برانگیزد و ما را به مکان ها و زمان های مختلف منتقل کند. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که موسیقی همچنین می تواند اثرات مضر ایجاد کند. این امر به ویژه برای کودکان و بخصوص نوجوانان نگران کننده است. موسیقی می تواند ابزاری قدرتمند برای ابراز وجود و تنظیم احساسات باشد. به عنوان والدین، مهم است که با فرزندانمان در مورد تأثیرات موسیقی بر خلق و خو و شناخت گفت و گو کنیم و به آنها کمک کنیم تا درک کنند که چگونه از استفاده از موسیقی برای تقویت احساسات و روح و روان خود استفاده کنند.

موسیقی نه تنها ابزاری برای بیان احساسات و تجربیات انسانی است، بلکه به عنوان رسانه ای قوی می تواند نگرش ها، ارزش ها و رفتارهای اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد.

موسیقی نه تنها ابزاری برای بیان احساسات و تجربیات انسانی است، بلکه به عنوان رسانه ای قوی می تواند نگرش ها، ارزش ها و رفتارهای اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد. باین حال، در دهه های اخیر، با گسترش فناوری های نوین ارتباطی و افزایش دسترسی نوجوانان به فضای مجازی، نوعی از موسیقی با مضامین غیر اخلاقی، سطحی و مخرب در دسترس این گروه سنی قرار گرفته است که نه تنها سلامت روانی و اجتماعی آنان را به خطر می اندازد، بلکه به نقض حقوق اساسی آنان نیز منجر می شود. برخی موسیقی ها با نمایش جذابیت های ظاهری، کلیشه های جنسیتی، رفتارهای اغراق آمیز و مضامین احساسی سطحی و از سوی دیگر، برخی از خوانندگان نسل جدید ایرانی و یا غیر ایرانی با تولید و انتشار آهنگ هایی که در آن ها از الفاظ رکیک، مضامین خشونت آمیز، مصرف مواد مخدر، ترویج روابط ناسالم و بی توجهی به ارزش های فرهنگی و اخلاقی استفاده می شود، تأثیری عمیق و در برخی موارد مخرب بر نوجوانان می گذارند.

آهنگ هایی که در آن ها خشونت به عنوان یک ارزش یا ابزار حل تعارض معرفی می شود یا روابط ناسالم میان دختران و پسران به شکلی اغراق آمیز و سطحی نمایش داده می شود، نه تنها در تضاد با ارزش های فرهنگی جامعه ایران است، بلکه به ایجاد بحران هویتی در میان نوجوانان منجر می شود.

حمایت قانون از کودکان و نوجوانان در برابر موسیقی های غیر اخلاقی

این استاد دانشگاه در خصوص دیدگاه قانون درباره حمایت از کودکان و نوجوانان در برابر موسیقی های غیر اخلاقی گفت: کودکان و نوجوانان مطابق با کنوانسیون حقوق کودک سازمان ملل متحد، مصوب ۱۹۸۹ میلادی و قانون حمایت از اطفال و نوجوانان ایران مصوب ۱۳۹۹ هجری شمسی، حق دارند در محیطی امن و سالم زندگی کنند و از محتوای آسیب زا مصون بمانند. این اسناد بین المللی و ملی، به صراحت تأکید دارند که دولت ها و نهادهای اجتماعی موظف به حمایت از کودکان در برابر هرگونه آسیب روحی، روانی و اخلاقی هستند. باین حال، دسترسی آسان و بدون محدودیت به موسیقی های مخرب در فضای مجازی و عدم نظارت کافی بر محتوا این آثار، نقض آشکار حقوق کودکان و نوجوانان محسوب می شود. بررسی های میدانی نشان داده است که بسیاری از نوجوانان

ایرانی بدون آگاهی کافی از پیامدهای روان شناختی و اجتماعی، ساعت های زیادی را صرف گوش دادن به موسیقی می کنند. این موسیقی ها که متناسبانه برخی از آنها غیر اخلاقی بوده و بین کودکان و نوجوانان بسیار رایج شده است، به دلیل دسترسی آسان، محتوای اغواگرانه، جذابیت های ظاهری و تبلیغات گسترده در فضای مجازی، تأثیرات عمیق و پایداری بر هویت، رفتار و نگرش نوجوانان می گذارند. در بسیاری از کشورها، قوانین و مقررات مشخصی برای محدود کردن دسترسی کودکان و نوجوانان به محتوای نامناسب وجود دارد.

نوجوانان به عنوان قشری آسیب پذیر نیازمند حمایت های ویژه ای هستند. دسترسی آسان به این موسیقی ها می تواند حقوق اساسی آنان را نقض کند. برای مثال، حق برخورداری از محیطی سالم و امن، حق آموزش مناسب و حق رشد و تکامل سالم از جمله حقوقی هستند که ممکن است در مواجهه با این نوع موسیقی ها نقض شوند. در بسیاری از کشورها، قوانین سخت گیرانه ای برای محدود کردن دسترسی کودکان و نوجوانان به محتوای نامناسب وجود دارد. در ایران نیز، بر اساس ماده ۱۰ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان، در دسترس قراردادن با ارائه محتوای غیر اخلاقی به طفل یا نوجوان جرم محسوب می شود. در بسیاری از کشورها، قوانین و مقررات مشخصی برای محدود کردن دسترسی کودکان و نوجوانان به محتوای نامناسب وجود دارد. برای مثال، در ایالات متحده، سیستم درجه بندی محتوای موسیقی (Parental Advisory) وجود دارد که به والدین کمک می کند تا از محتوای نامناسب آگاه شوند. در انگلستان نیز، قوانین سخت گیرانه ای برای محتوای موسیقی و ویدئوهای مرتبط با آن وجود دارد. در ایران، هرچند قوانین مشخصی برای مقابله با این محتواها وجود دارد، اما اجرای این قوانین با چالش هایی مواجه است و نیازمند نظارت و اجرای مؤثرتر است. در سال های اخیر نبود نظارت کافی بر تولید و توزیع این نوع موسیقی ها و دسترسی آسان به آن ها در شبکه های اجتماعی، اجرای مؤثر این قوانین را با چالش مواجه کرده است.

تأثیرات روان شناختی موسیقی های غیر اخلاقی بر نوجوانان

موسیقی ابزاری عالی است که والدین باید از سنین پایین از تأثیرات مثبت و نشاط آور آن بر فرزندان خود استفاده کنند، نه فقط برای ریشه کن کردن یا پاک کردن تأثیرات ناخواسته آن. موسیقی می تواند نبوغ خلاق کودک را بیدار کند و آنها را به دستاوردهای بزرگ الهام بخشد. تحقیقات نشان می دهد که ملودی های زیبایی که در پس زمینه پخش می شوند، خلاقیت را افزایش می دهند و آرامش و لذت شنیداری قابل توجهی را فراهم می کند. در مقابل موسیقی های غیر اخلاقی تأثیرات سوء بسیاری بر ذهن و روان کودکان می گذارد. موسیقی های حاوی مضامین خشن، جنسی و غیر اخلاقی می توانند منجر به افزایش رفتارهای پرخطر، کاهش همدلی و افزایش تمایلات خشونت آمیز در نوجوانان شوند. دکتر سید ناصری در بیان تأثیرات روان شناختی موسیقی غیر اخلاقی بر نوجوانان گفت: نوجوانی دوره ای حساس از زندگی است که در آن فرد به دنبال هویت یابی و استقلال است. در این مرحله، موسیقی به عنوان یک ابزار قدرتمند می تواند بر شکل گیری شخصیت و رفتار نوجوانان تأثیرگذار باشد. مطالعات نشان داده اند که موسیقی های حاوی مضامین خشن، جنسی و غیر اخلاقی می توانند منجر به افزایش رفتارهای پرخطر، کاهش همدلی و افزایش تمایلات خشونت آمیز در نوجوانان شوند.

از منظر روان شناختی، این موسیقی ها می توانند به ایجاد ناهنجاری های رفتاری، کاهش احساس همدلی، افزایش رفتارهای پر خاشگرانه، کاهش عزت نفس و افزایش تمایلات آسیب رسان در نوجوانان منجر شوند. نوجوانانی که در معرض مداوم این محتوا قرار می گیرند، ممکن است به دلیل پذیرش غیر نقادانه مضامین ارائه شده، رفتارهایی را در پیش گیرند که در تضاد با هنجارهای اخلاقی و اجتماعی جامعه است.

تأثیرات اجتماعی موسیقی های غیر اخلاقی

این پژوهشگر حوزه کودک و نوجوان معتقد است، این نوع موسیقی ها با ترویج رفتارهای ناهنجار و غیر اخلاقی می توانند به تغییر نگرش ها و ارزش های اجتماعی منجر شوند. برای مثال، ترویج مصرف مواد مخدر، روابط جنسی ناسالم و خشونت موجود در این موسیقی ها می تواند به افزایش پذیرش این رفتارها در جامعه منجر شود. همچنین، این نوع موسیقی ها می توانند به تضعیف فرهنگ و هنر اصیل یک جامعه منجر شوند و ارزش های سنتی و فرهنگی را تحت الشعاع قرار دهند.

از بعد اجتماعی، موسیقی های غیر اخلاقی می توانند به تضعیف ارزش های فرهنگی و هنجارهای اجتماعی منجر شوند. در بسیاری از کشورها، به ویژه در ایران، موسیقی به عنوان ابزاری برای انتقال فرهنگ و ارزش های بومی شناخته می شود؛ با این حال، ترویج این گونه موسیقی ها و تقلید از سبک های بیگانه، به تضعیف فرهنگ بومی و بحران هویتی در میان نوجوانان انجامیده است. این بحران هویتی می تواند به انزوای اجتماعی، گرایش به گروه های نامناسب و حتی ارتکاب جرائم منجر شود.

راهکارهایی برای مقابله با موسیقی های مبتذل

این استاد دانشگاه راهکار مقابله با تأثیرات منفی موسیقی های غیر اخلاقی بر کودکان و نوجوانان راههای زیر را ارائه داده است: - آگاهی بخشی به خانواده ها، والدین باید با محتوای موسیقی هایی که فرزندانشان گوش می دهند، آشنا باشند و درباره پیامدهای آن ها گفت و گو کنند.

- تقویت قوانین و نظارت: نهادهای قانونی و اجرایی باید قوانین موجود را تقویت کرده و با نظارت مؤثر، مانع از دسترسی آسان کودکان و نوجوانان به محتوای بد شوند.

- آموزش و پرورش: مدارس می توانند با آموزش تفکر نقادانه، مهارت تحلیل محتوا و تقویت هویت فرهنگی، مانع از تأثیرپذیری غیرمنطقی نوجوانان از موسیقی های نامناسب شوند.

- حمایت از موسیقی اصیل و سالم: تولید و ترویج موسیقی هایی با محتوای ارزشمند و فرهنگی، می تواند به کاهش تأثیرات مخرب موسیقی های غیر اصیل کمک کند.

وی در پایان اظهار داشت: موسیقی های غیر اخلاقی و نامناسب، با توجه به دامنه گسترده و نفوذپذیری عمیق در میان نوجوانان، به عنوان یک تهدید جدی برای سلامت روانی، اجتماعی و فرهنگی آنان شناخته می شوند. برای جلوگیری از این آسیب ها، نیاز به همکاری همه جانبه از سوی خانواده ها، نهادهای آموزشی، فرهنگی و قضایی وجود دارد. حفاظت از حقوق کودکان و نوجوانان، نه تنها یک مسئولیت فردی بلکه یک تعهد جمعی است که باید با دقت و حساسیت پیگیری شود.

با نظارت درست و مستمر بر فرزندانمان امروز انتخاب کنید چه چیزی به ناخود آگاه فرزندانمان وارد می شود.

یک «نه» به موقع، یک دنیا امنیت می‌سازد

گزارش: ایرنا



گفتن "نه" به موقع، نه تنها به حفظ مرزهای شخصی و سلامت روانی کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز روابط سالم و پایدار در آینده است. این توانایی، کودکان را در برابر فشارهای اجتماعی و سوءاستفاده‌های احتمالی مصون‌تر می‌کند و به آنها می‌آموزد که نیازهای خود را درک و بیان کنند. یک "نه" قاطع و محکم، احترام به خود و دیگران را تقویت کرده و به ایجاد اعتماد به نفس در فرد کمک می‌کند. در نهایت، این مهارت اساسی، پایه و اساس یک زندگی شاد و سالم را بنا می‌نهد.

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توانید به فرزندان تان کمک کنید تا در برابر فشارهای احتمالی مقاومت کنند؟ آموزش گفتن "نه" می‌تواند تفاوت اساسی در زندگی آنها ایجاد کند. کودکان مسلط به مهارت "نه گفتن" از سنین پایین، کمتر در معرض خطر سوءاستفاده‌های روانی، کلامی و فیزیکی قرار می‌گیرند و روابط بین فردی سالم‌تری را در بزرگسالی تجربه می‌کنند.

بعضی از والدین به داشتن فرزندان مطیع و بله چشم‌گو افتخار می‌کنند اما باید از خود بپرسند که آیا این تبعیت برخوردی انفعالی نیست؟ بسیاری از مشکلاتی که با آن‌ها مواجه می‌شویم ناشی از ناتوانی ما در رد کردن خواسته‌ها یا نظرات دیگران است. بنابراین آموزش مهارت نه گفتن از دوران کودکی، باعث پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در آینده می‌شود. علاوه بر این افرادی که قدرت نه گفتن دارند تصمیمات بهتری می‌گیرند، در روابط مرزبندی درستی تعیین می‌کنند و آسیب‌پذیری آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. تمام این موارد انسان را در زندگی در موضع سالم‌تری قرار می‌دهد و منجر به سلامت روان و افزایش عزت نفس در کودک می‌شود. در این مطلب می‌خواهیم ببینیم چطور می‌توان قدرت نه گفتن را در کودکان ایجاد کرد پرورش داد.

مهارت نه گفتن در کودکان نقش اساسی در تربیت آن‌ها ایفا می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با درخواست‌ها یا پیشنهادات نامناسب، قاطعانه رفتار کنند. اگر کودکان می‌توانند در موقعیت‌های سخت یا ناعادلانه "نه" بگویند، این نشانه‌ای از رشد مهارت مهمی در اوست. مهارت "نه گفتن" در دنیای امروز، نه تنها بیانگر جسارت و اعتمادبه‌نفس کودک است، بلکه یکی از ابزارهای کلیدی برای محافظت روانی و اجتماعی او در مسیر رشد به شمار می‌آید.

این مهارت علاوه بر محافظت از کودکان در برابر آسیب‌های اجتماعی، به تقویت عزت نفس و سلامت روان آن‌ها نیز کمک می‌کند. آموزش صحیح این توانایی می‌تواند کودکان را قادر سازد تا در برابر فشارهای منفی محیطی، به‌شکلی مستقل و آگاهانه تصمیم بگیرند. مطابق با برخی پژوهش‌های روان‌شناسی رشد، کودکانی که از سنین پایین مهارت "نه گفتن" را تمرین می‌کنند، کمتر در معرض خطر سوءاستفاده‌های روانی، کلامی و حتی فیزیکی قرار می‌گیرند و در بزرگسالی روابط بین فردی سالم‌تری را تجربه می‌کنند.

چرا «نه» گفتن مهارتی حیاتی است؟

۱. محافظت از مرزهای شخصی
زمانی که کودک یاد می‌گیرد در موقعیت‌های ناراحت‌کننده یا تهدیدآمیز «نه» بگوید، در واقع مرزهای شخصی خود را مشخص می‌کند و از خود محافظت می‌نماید. این توانایی، نقشی مهم در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و سوءاستفاده‌های احتمالی ایفا می‌کند.

۲. رشد استقلال شخصیتی

مطالعات انجام‌شده در دانشگاه‌هایی مانند واشنگتن نشان

می‌کند، بلکه به آن‌ها اعتماد به نفس و استقلال رای می‌بخشد. کودکی که "نه گفتن" را آموخته، در بزرگسالی نیز قادر خواهد بود در برابر فشارهای نامناسب ایستادگی کند و انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشد.

با توجه به پیچیدگی‌ها و چالش‌های روزافزون دنیای مدرن، آموزش این مهارت به نسل آینده بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد. والدین و مربیان باید با صبر و حوصله، کودکان را با مفهوم "نه گفتن" آشنا کنند و به آن‌ها بیاموزند که چگونه با حفظ احترام و قاطعیت، از حقوق و ارزش‌های خود دفاع کنند.

در نهایت، جامعه‌ای که کودکان آن از قدرت "نه گفتن" برخوردار باشند، جامعه‌ای سالم‌تر، امن‌تر و پویاتر خواهد بود. آموزش این مهارت، نه تنها به نفع کودکان، بلکه به نفع کل جامعه است و آینده‌ای روشن‌تر را نوید می‌دهد.

سوالات متداول

- چرا مهارت نه گفتن برای کودکان مهم است؟
مهارت نه گفتن به کودکان کمک می‌کند تا از حقوق خود دفاع کنند و در برابر خواسته‌های نادرست ایستادگی کنند.
- چه زمانی باید مهارت نه گفتن را به کودکان آموزش داد؟
آموزش این مهارت باید از سنین پایین آغاز شود تا کودک بتواند در موقعیت‌های مختلف از خود محافظت کند.
- چگونه می‌توان مهارت نه گفتن را به کودک آموخت؟
از طریق داستان‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های عملی می‌توان به کودک آموخت که چگونه به‌درستی نه بگوید.
- آیا آموزش مهارت نه گفتن می‌تواند از سواستفاده جلوگیری کند؟
آموزش این مهارت به کودک کمک می‌کند تا در برابر سواستفاده و فشارهای اجتماعی از خود دفاع کند.

داده‌اند که توانایی «نه گفتن» با افزایش عزت‌نفس و خودآگاهی در کودکان مرتبط است. این مهارت به آن‌ها کمک می‌کند در آینده تصمیم‌گیرندگانی مستقل و مسئول باشند که کمتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی قرار می‌گیرند.

۳. تقویت مهارت‌های ارتباطی

کودکانی که توانایی نه گفتن را در خود پرورش می‌دهند، به‌مرور مهارت‌هایی همچون گفتگو، مذاکره و ابراز احساسات را نیز تقویت می‌کنند. آن‌ها می‌آموزند چگونه با حفظ احترام، دیدگاه متفاوت خود را بیان کنند.

چگونه به کودک «نه گفتن» را بیاموزیم؟

- از سنین پایین شروع کنید

کودکان باید از سال‌های ابتدایی زندگی بیاموزند که احساسات، مرزها و خواسته‌هایشان ارزشمند است و همیشه «بله گفتن» نشانه ادب یا مهربانی نیست.

- با بازی‌های نقش‌آفرینی تمرین کنید

سناریوهایی طراحی کنید که کودک در آن‌ها ناچار به مواجهه با درخواست‌های غیرمنطقی یا خطرناک باشد. تمرین «نه گفتن» در محیطی امن، اعتماد او را برای مواجهه با موقعیت‌های واقعی افزایش می‌دهد.

- الگوی مناسبی باشید

زمانی که کودک می‌بیند والدینش نیز در موقعیت‌های لازم و با احترام «نه» می‌گویند، اعتماد او به استفاده از این مهارت بیشتر می‌شود. رفتار شما، مهم‌ترین کلاس آموزشی فرزندان است.

در مجموع، آموزش مهارت "نه گفتن" به کودکان، سرمایه‌گذاری ارزشمندی در سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها به شمار می‌رود. این مهارت نه تنها کودکان را در برابر آسیب‌های احتمالی محافظت

تامین اجتماعی: هدیه ۷۰ میلیونی نوزادان صحت ندارد



مزدبگیری، می‌توانند از کمک ایام بارداری استفاده کنند.

زن بیمه‌شده همچنین باید در تاریخ شروع استراحت، مشغول به کار بوده یا در مرخصی استحقاقی باشد.

سازمان تامین اجتماعی به انتشار مطلب هدیه ۷۰ میلیونی برای نوزادان متولد ۱۴۰۴ واکنش نشان داد.

به دنبال انتشار مطلبی در برخی رسانه‌ها و فضای مجازی با عنوان «هدیه ۷۰ میلیونی برای نوزادان متولد ۱۴۰۴» به اطلاع می‌رساند:

غرامت دستمزد ایام بارداری در مدت مرخصی زایمان زنان بیمه‌شده از سوی این سازمان به بیمه‌شدگان زن شاغل در کارگاه‌های مشمول قانون تأمین اجتماعی که دارای رابطه مزدبگیری با کارفرما باشند، پرداخت می‌شود و میزان آن، معادل دو سوم آخرین مزد یا حقوق مبنای کسر حق بیمه هر بیمه‌شده است.

مرخصی زایمان نیز به موجب بند (الف) ماده ۱۷ «قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» مصوب ۲۴ مهرماه ۱۴۰۰ یکی از وظایف این سازمان و در زمره تعهدات کوتاه‌مدت تأمین اجتماعی است.

مدت زمان این مرخصی برای تمام زنان بیمه‌شده شاغل در کارگاه‌های مشمول قانون تأمین اجتماعی که دارای رابطه مزدبگیری با کارفرما باشند، ۹ ماه بوده و حقوق این ایام مطابق با قوانین سازمان تأمین اجتماعی پرداخت خواهد شد.

بیمه‌شدگان زن که ظرف یک سال قبل از زایمان، سابقه پرداخت حق بیمه (۶۰ روز کار) را داشته باشند؛ به شرط عدم اشتغال به‌کار و

مرخصی زایمان خدمت جاری این سازمان است و خدمت جدیدی نیست و میزان آن بستگی به میزان مزد هر بیمه‌شده است و تعریف عدد ثابت ۷۰ میلیون تومان به عنوان یک هدیه برای فرزندان کلیه بیمه‌شدگان که در سال ۱۴۰۴ متولد شده‌اند صحیح نیست.

به موجب بند (الف) ماده ۱۷ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مصوب ۲۴ مهرماه ۱۴۰۰، مرخصی زایمان» نیز یکی به عنوان از وظایف این سازمان و در زمره تعهدات کوتاه‌مدت تأمین اجتماعی قرار گرفته است که البته پرداخت مزاد تعهد مرسوم سازمان به موجب قانون منوط به تأمین اعتبار توسط دستگاه‌های متولی شده است.

ثبت‌نام و درخواست این حمایت به‌صورت غیرحضوری و از طریق سامانه الکترونیکی سازمان تأمین اجتماعی انجام می‌شود.

در پایان یادآور می‌شود؛ تنها مرجع رسمی اطلاع‌رسانی اخبار و موضوعات مربوط به سازمان تأمین اجتماعی، اداره کل روابط عمومی است، لذا به کلیه مخاطبین گرامی توصیه می‌شود موضوعات را از طریق وبسایت Tamin.ir و یا کانال‌ها و صفحات رسمی سازمان که در کلیه در شبکه‌های اجتماعی با نشانی مشترک Tamin.Media در دسترس است، دنبال نمایند.

اخبار حوزه سلامت

قدرت باروری رابطه مستقیم با «سن» دارد

یک جنین شناس، با عنوان این مطلب که قدرت باروری به ویژه در زنان، رابطه مستقیم با سن دارد، به زوجین جوان توصیه کرد هر چه زودتر برای فرزندآوری اقدام کنند.

با افزایش سن ازدواج و تعویق فرزندآوری، حفظ توان باروری به یکی از چالش‌های مهم سلامت در جوانان تبدیل شده است. متخصصان مرکز درمان ناباروری ابن سینا وابسته به جهاددانشگاهی، تأکید دارند که فریز تخمک و جنین در سنین مناسب می‌تواند شانس باروری در سال‌های بعد را به شکل قابل توجهی افزایش دهد. علیرضا حیدرنژاد جنین‌شناس، در این باره گفت: بسیاری از جوانان به دلایل مختلف اجتماعی، اقتصادی یا شخصی، ازدواج و تصمیم برای فرزندآوری را به دهه‌های سوم و چهارم زندگی موکول می‌کنند. این در حالی است که قدرت باروری، به ویژه در زنان، رابطه مستقیم با سن دارد. وی افزود: دختران از بدو تولد با تعداد محدودی تخمک به دنیا می‌آیند و این ذخیره تخمک‌ها با گذر زمان، هم از نظر تعداد و هم کیفیت کاهش می‌یابد. مردان نیز با افزایش سن با افت کیفیت اسپرم مواجه می‌شوند.

به گفته مسئول کنترل کیفی آزمایشگاه جنین‌شناسی مرکز درمان ناباروری ابن سینا، این مرکز با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین فناوری‌های کمک‌باروری، امکان فریز تخمک برای دختران مجرد و فریز جنین برای زوج‌های جوان را فراهم کرده است. توصیه می‌شود بانوان زیر ۳۰ سال، در صورت نداشتن برنامه ازدواج در آینده نزدیک، اقدام به فریز تخمک کنند. حیدرنژاد افزود: همچنین در صورتی که فرد ازدواج کرده باشد، فریز جنین روش مؤثرتری خواهد بود، چرا که یک مرحله جلوتر از فریز تخمک محسوب می‌شود و شانس موفقیت را افزایش می‌دهد. وی، هدف از ارائه این خدمات را حفظ قدرت باروری افراد و پیشگیری از ناباروری ناشی از افزایش سن یا بروز اختلالات دیگر در سال‌های آینده عنوان کرد و افزایش آگاهی و اطلاع‌رسانی به موقع در این زمینه را گامی مؤثر در ارتقا سلامت باروری و تصمیم‌گیری آگاهانه جوانان دانست.

حیدرنژاد گفت: جوانان امروز باید بدانند که علم، راهکارهایی مطمئن برای حفظ باروری در اختیارشان گذاشته است. کافی است پیش از آنکه زمان طلایی از دست برود، تصمیم هوشمندانه بگیرند.

جزئیات پرداخت حقوق ایام بارداری به مادران در سال ۱۴۰۴ اعلام شد

سازمان تامین اجتماعی جزئیات پرداخت غرامت ایام بارداری به مادران را در سال ۱۴۰۴ اعلام کرد.

غرامت دستمزد ایام بارداری در مدت مرخصی زایمان زنان بیمه‌شده از سوی این سازمان به بیمه‌شدگان زن شاغل در کارگاه‌های مشمول قانون تأمین اجتماعی که دارای رابطه مزدبگیری با کارفرما باشند، پرداخت می‌شود و میزان آن، معادل دو سوم آخرین مزد یا حقوق مبنای کسر ز هر بیمه‌شده است. مرخصی زایمان نیز به موجب بند (الف) ماده ۱۷ "قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت" مصوب ۲۴ مهرماه ۱۴۰۰ یکی از وظایف این سازمان و در زمره تعهدات کوتاه‌مدت تأمین اجتماعی است. مدت زمان این مرخصی برای تمام زنان بیمه‌شده شاغل در کارگاه‌های مشمول قانون تأمین اجتماعی که دارای رابطه مزدبگیری با کارفرما باشند، ۹ ماه است و حقوق این ایام مطابق با قوانین سازمان تأمین اجتماعی پرداخت خواهد شد. بیمه‌شدگان زن که ظرف یک سال قبل از زایمان، سابقه پرداخت حق بیمه (۶۰ روز کار) را داشته باشند؛ به شرط عدم اشتغال به‌کار و مزدبگیری، می‌توانند از کمک ایام بارداری استفاده کنند. زن بیمه‌شده همچنین باید در تاریخ شروع استراحت، مشغول به کار یا در مرخصی استحقاقی باشد. مرخصی زایمان خدمت جاری این سازمان است و خدمت جدیدی نیست و میزان آن بستگی به میزان مزد هر بیمه‌شده است و تعریف عدد ثابت ۷۰ میلیون تومان به عنوان یک هدیه به موجب بند (الف) ماده ۱۷ "قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت" مصوب ۲۴ مهرماه ۱۴۰۰، مرخصی زایمان» نیز یکی به عنوان از وظایف این سازمان و در زمره تعهدات کوتاه‌مدت تأمین اجتماعی قرار گرفته است که البته پرداخت مازاد تعهد مرسوم سازمان به موجب قانون منوط به تأمین اعتبار توسط دستگاه‌های متولی شده است. ثبت نام و درخواست این حمایت به‌صورت غیرحضوری و از طریق سامانه الکترونیکی سازمان تأمین اجتماعی انجام می‌شود.

ترخیص نوزاد ۴۰۰ گرمی پس از سه ماه تلاش کادر درمان در بندرعباس

رئیس بیمارستان شریعتی بندرعباس از ترخیص نوزاد نارس یا سن حاملگی ۲۷ هفته و وزن تولد ۴۰۰ گرم پس از سه ماه بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان خبر داد. این نوزاد ۲۷ هفته، اسفند سال گذشته، به روش سزارین متولد و به دلیل وزن کم و نمره آپگار پایین، به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان منتقل و تحت مراقبت قرار گرفت. و پس از سه ماه با تلاش کادر پزشکی و پرستاری بخش ویژه نوزادان، خرداد ماه ۱۴۰۴ با حال

عمومی خوب و وزن ۱۶۰۰ گرم ترخیص شد. راضیه معظمی گودرزی فوق تخصص نوزادان و پزشک معالج نوزاد در این ارتباط اظهار داشت: شانس زنده ماندن نوزادان با سن حاملگی کم و وزن خیلی پایین در سطح دنیا بسیار کم است، این بیماران در واقع جنین‌هایی هستند که قرار است باقی مانده زندگی داخل رحمی را در خارج رحم بگذرانند و قطعاً نیازمند مراقبت‌های پزشکی و پرستاری ویژه می‌باشند. به علت عدم تکامل سیستم‌های مختلف بدن در این بیماران مانند سیستم تنفسی، دستگاه گوارش، سیستم ایمنی و ساختمان عصبی، آنها در معرض مخاطرات زیادی قرار دارند و برای بدون عارضه زنده نگه داشتن آنها کار گروهی منسجم و هدفمندی لازم است. این نوزادان تا زمان رسیدن به وزن قابل قبول در بخش مراقبت‌های ویژه تحت نظر قرار می‌گیرند. مرادی رئیس بیمارستان شریعتی خاطر نشان کرد: بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان این مرکز، دارای ۲۰ تخت فعال با ضریب اشغال تخت ۱۰۰ درصد دارای مجهزترین و به‌روزترین تجهیزات در زمینه مراقبت از نوزادان می‌باشد. این بخش مجهز به دستگاه‌های ونتیلاتور (دستگاه تنفس مصنوعی)، دستگاه‌های cpap (دستگاه فشار مثبت راه هوایی)، ساکشن و اکسیژن و هوای فشرده مرکزی، دستگاه اکوی قلب و سونوی نوزاد، دستگاه گرافی پرتابل و دیگر تجهیزات اختصاصی برای مراقبت از نوزاد نارس می‌باشد.

وی افزود: این مرکز با برخورداری از نیروهای انسانی ماهر و متعهد، آماده خدمت‌رسانی به عموم مردم است.

حمایت بیمه سلامت هرمزگان از درمان ناباروری و کودکان زیر ۷ سال

مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان از تلاش این سازمان برای کاهش دغدغه‌های درمانی و فرزندآوری خبر داد و گفت: مادران باردار فاقد پوشش بیمه می‌توانند بدون الزام به شرط خانوار، تحت پوشش بیمه سلامت قرار گیرند و در صورت سکونت در روستا یا دهک‌های یک تا پنج به‌صورت رایگان بیمه می‌شوند.

علیزاده با اشاره به پوشش ۶۶ قلم داروی تخصصی، ۵۶ خدمت آزمایشگاهی، ۱۶ آزمایش ژنتیک و ۷ خدمت تصویربرداری مرتبط با ناباروری در دو سال اخیر، خواستار اطلاع‌رسانی گسترده در این زمینه شد. وی افزود: بیمه سلامت ۹۰ درصد هزینه درمان ناباروری در بخش دولتی و ۷۰ درصد در مراکز خصوصی را پرداخت می‌کند و محدودیت دفعات استفاده از خدمات فوق تخصصی مانند IVF نیز برداشته شده است. او همچنین از رایگان شدن تمام هزینه‌های بستری، خدمات تصویربرداری و آزمایشگاهی برای کودکان زیر ۷ سال در بیمارستان‌ها و مراکز دولتی از سال گذشته خبر داد و اظهار کرد: براساس آمارها، تاکنون ۲۳۳۲ زوج ناباور در استان تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته‌اند و می‌توانند با مراجعه به ۵ مرکز ارائه دهنده خدمت طرف قرارداد، از تعهدات بیمه‌ای بهره‌مند شوند.

کاهش سزارین و ارتقای زایمان طبیعی در هرمزگان

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از کاهش قابل توجه نرخ سزارین در مادران نخست‌زا و بهبود شاخص‌های سلامت مادر و نوزاد در استان خبر داد و تأکید کرد که این موفقیت با اجرای سیاست‌های ارتقای زایمان طبیعی و مراقبت‌های تخصصی حاصل شده است. دکتر آرش رحیمی، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: «هدف ما کاهش عوارض بارداری و زایمان، افزایش سلامت مادران و نوزادان و ترغیب خانواده‌ها به فرزندآوری در بستری امن و سالم است.» وی با اشاره به کاهش چشمگیر نرخ سزارین در میان مادران نخست‌زا و ارتقای کیفیت خدمات دوران بارداری و زایمان در بیمارستان‌های استان افزود: «در پی این اقدامات، شاهد کاهش آمار بستری نوزادان در بخش مراقبت‌های ویژه (NICU) بوده‌ایم که نشانگر بهبود شاخص‌های سلامت نوزادان است.» رحیمی در ادامه با اشاره به سیاست‌های وزارت بهداشت برای ترویج زایمان طبیعی و افزایش نظارت بر استانداردهای زایمانی، گفت: «این رویکردها باعث کاهش عوارض زایمان و بهبود سلامت مادر و نوزاد شده‌اند. ضمن آنکه بار مالی خانواده‌ها و نظام سلامت نیز کاهش یافته است.» او بیمارستان‌های پیامبر اعظم (ص) قشم، خاتم الانبیا (ص) جاسک و امام علی (ع) رودان را به عنوان مراکز موفق در کاهش شاخص سزارین نخست‌زا معرفی کرد. رحیمی همچنین اقدامات اصلی برای بهبود وضعیت سلامت مادر و نوزاد را چنین برشمرد: افزایش زایمان طبیعی با کیفیت، تقویت خدمات مشاوره‌ای، رفع کمبود تجهیزات NICU، برگزاری دوره‌های آموزشی برای کادر درمان، اجرای کلاس‌های آمادگی برای زایمان، و توسعه زایمان‌های بدون درد نسبت به سال گذشته.

در پایان، معاون درمان دانشگاه با اشاره به نقش کلیدی مراکز درمانی، متخصصین و کادر مامایی در تحقق این دستاوردها، از همه فعالان حوزه سلامت مادر و نوزاد قدردانی کرد و ابراز امیدواری نمود که روند زایمان ایمن، طبیعی و فیزیولوژیک در راستای اجرای ماده ۵۰ قانون جوانی جمعیت ادامه یابد.

مادران باردار در هرمزگان به صورت رایگان بیمه می‌شوند

مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان گفت: مادران باردار دهک‌های یک تا پنج در هرمزگان بصورت رایگان تحت پوشش بیمه سلامت قرار می‌گیرند. علی‌الیزاده مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان با بیان اینکه مادران باردار فاقد پوشش بیمه می‌توانند بدون الزام به شرط خانوار تحت پوشش بیمه سلامت قرار بگیرند، اظهار داشت: اگر این عزیزان ساکن روستا یا دهک یک تا پنج باشند به صورت رایگان تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرند. مردم هرمزگان در نظر داشته باشند در بحث درمان اختصاصی زوجین نابارور ۶۶ قلم داروی تخصصی ۵۶ خدمت آزمایشگاهی و ۱۶ آزمایش ژنتیک و ۷ قلم خدمت تصویربرداری مرتبط با ناباروری در طی دو سال اخیر تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته است. مدیر کل بیمه سلامت خواستار آگاهی بخشی به مردم درباره خدمات حمایتی بیمه سلامت در حوزه ناباروری شد و اضافه کرد: بیمه سلامت ۹۰ درصد از هزینه درمان ناباروری در بخش دولتی و ۷۰ درصد از هزینه در مراکز خصوصی را پرداخت می‌کند. به گفته وی، در بحث خدمات فوق تخصصی درمان ناباروری مانند ivf خوشبختانه بیمه سلامت محدودیت دفعات استفاده را حتی برای زوجین نابارور برداشته است و ایشان به دفعات متعدد می‌تواند از این خدمت استفاده کنند یقیناً هرچه دفعات درمان بیشتر باشد موفقیت بیشتر است و افزایش انگیزه فرزندآوری را به دنبال دارد. در مورد کودکان زیر ۷ سال برای کاهش دغدغه‌های هزینه‌های درمانی از سال گذشته، تمام هزینه‌های بستری و خدمات تصویربرداری و آزمایشگاهی در بیمارستان‌ها و مراکز دولتی رایگان شده است و صد درصد هزینه‌اش را بیمه سلامت پرداخت می‌کند. علیزاده در پایان افزود براساس گزارشات استخراج شده از سامانه‌های الکترونیک تاکنون ۲۳۳۲ نفر از زوجین نابارور در استان هرمزگان تحت پوشش بیمه سلامت قرارگرفته‌اند که با مراجعه به ۵ مرکز ارائه دهنده خدمت طرف قرارداد می‌توانند از تعهدات بیمه‌ای بهره‌مند شوند.

شیرخشک متابولیک وارداتی با نمونه‌های وارداتی معتبر جایگزین می‌شود

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو از جایگزینی ویژندهای (برندهای) شیرخشک متابولیک با نمونه‌های وارداتی معتبر خبر داد و گفت که والدین دارای فرزند مبتلا به بیماری‌های خاص، نگران کمبود این فرآورده نباشند.

علی صفا با بیان اینکه شیرخشک‌های متابولیک بخشی از درمان بیماران خاص به‌شمار می‌رود، افزود: این فرآورده براساس نیاز بیماران، به‌صورت هدفمند تأمین می‌شود که تنوع برندها نیز همواره مورد توجه است. وی با اشاره به بدعهدی و عدم پایبندی یکی از شرکت‌های واردکننده به تعهدات خود در زمینه واردات این نوع شیرخشک، اظهار کرد: با وجود برگزاری جلسات متعدد و پیگیری‌های مکرر، مشکل این شرکت برطرف نشد و سازمان غذا و دارو ضمن پیگیری حقوقی، تأمین همان برند از منابع جایگزین را در دستور کار قرار داده است. صفا تصریح کرد: جایگزینی ویژندهای (برندهای) مورد نیاز بیماران متابولیک با هماهنگی کامل تیم‌های درمانی انجام می‌شود و انتظار می‌رود پزشکان با اطمینان دادن به بیماران، آنان را نسبت به مصرف این محصول جایگزین تشویق کنند. به گفته این مقام سازمان غذا و دارو، این محصولات از کارخانه‌های معتبر اروپایی تهیه شده‌اند و در برخی موارد قیمت تمام‌شده بالاتری دارند، اما با اختصاص یارانه بیشتر، قیمت مصرف‌کننده بدون تغییر باقی مانده است. مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو تأکید کرد: این سازمان با رصد مستمر وضعیت بازار و همکاری شرکت‌های واردکننده، اجازه نخواهد داد تأمین این فرآورده‌های حیاتی برای رفع نیاز بیماران، دچار اختلال شود. شیرخشک یکی از محصولات پرمصرف بین کودکان با مصرف سالیانه ۶۱ میلیون قوطی در کشور است که بخشی از این نیاز از محل واردات و بخشی نیز با تولید کارخانجات داخلی تأمین می‌شود؛ به دلیل آنکه شیرخشک جزو محصولات راهبردی در تغذیه کودکان به‌شمار می‌رود، دولت با هدف تضمین تغذیه کودکان محروم از شیر مادر، آن را در سبد محصولات مورد حمایت خود قرار داده است. پیش‌بینی می‌شود تولید اسمال از حدود بیش از ۶۲ میلیون قوطی فراتر رود، تولیدکنندگان داخلی با افزایش ظرفیت تولید و پایداری در تأمین نیازها، نقش مهمی در این حوزه ایفا کرده‌اند همچنین ورود بازیگران جدید به این صنعت، سهم قابل‌توجهی در افزایش تولید و بهبود بازار داشته است، ارائه شیرخشک یارانه‌ای به خانواده‌های دارای فرزند زیر ۲ سال با ثبت کد ملی نوزاد در سامانه تیتک امکان‌پذیر است. سالانه تعدادی از نوزادان در کشور با بیماری‌های متابولیک متولد می‌شوند، بیماری‌های متابولیک در نوزادان به گروهی از اختلالات گفته می‌شود که در آن‌ها سوخت‌وساز برخی مواد غذایی به درستی انجام نمی‌شود و می‌تواند موجب مشکلات جدی برای نوزاد شود. این نوزادان به دلیل اینکه بدنشان در سوخت و ساز برخی مواد مشکل دارد، قادر به مصرف شیر مادر خود نیستند و باید از شیرخشک تغذیه کنند، در کنار آنها برخی از نوزادان نیز دچار حساسیت‌های شدید هستند و باید از شیرخشک‌های رژیمی استفاده کنند.

هشدار درباره مصرف قرص های شب امتحانی؛ ریتالین، پیش نیاز مصرف شیشه

گزارش : ایرنا



بروند و این می تواند عواقب جدی برای سلامت روانی و جسمی آن ها داشته باشد. بنابراین، نیاز به آگاهی رسانی و برنامه های پیشگیرانه در این زمینه بسیار ضروری است تا بتوانیم از ورود این مواد به جامعه جلوگیری کنیم و به جوانان کمک کنیم تا از این خطرات دور بمانند. صفاتیان گفت: متأسفانه جوانان به دلیل ذات کنجکاوی و تمایل به لذت جویی، ممکن است به سمت مواد مخدر و روانگردان ها کشیده شوند. این موضوع نگران کننده است و اگر مواد مخدر «کپتاگون» به راحتی وارد بازار ایران شود، آینده خوبی برای جوانان نمی بینم. وی همچنین در مورد شایعه ای که درباره استفاده از شیشه در قلیان ها در سفره خانه ها و کافه ها وجود دارد، اظهار داشت: باید بگویم که این موضوع ممکن است وجود داشته باشد. برخی افراد ممکن است از شیشه یا سایر مواد روانگردان در قلیان ها استفاده کنند. نیروی انتظامی و دستگاه های مربوطه باید به این موضوع توجه کنند و نظارت بیشتری بر روی این مکان ها داشته باشند. استفاده از مواد مخدر در قلیان ها می تواند به وابستگی شدید منجر شود و سیستم قاجاق نیز می تواند از این فرصت سوء استفاده کند. برخی افراد ممکن است به دنبال تجربه های جدید، به این نوع مصرف روی آورند و این می تواند عواقب جدی برای سلامت آن ها داشته باشد. متأسفانه، نظارت کافی بر روی سفره خانه ها و کافه ها وجود ندارد و این موضوع نیاز به توجه و برنامه ریزی بیشتری دارد. باید اقداماتی انجام شود تا از ورود و استفاده از مواد مخدر در این مکان ها جلوگیری شود و جوانان را از خطرات آن آگاه کنیم.

یک ماده روانگردان پیدا می کند که پیش نیاز مصرف شیشه می شود. بسیاری از افرادی که مصرف کننده شیشه بوده اند، از همین ماده ریتالین آغاز کرده اند. وی در ادامه گفت: متأسفانه ماده ریتالین را به راحتی می توان تهیه کرد. مشکل ترین بخش بحث داروخانه هاست. نحوه توزیع داروها در داروخانه ها به راحتی انجام می شود و باید تحت نظر پزشک و در شرایط خاص تجویز شود. ولی شما هر داروخانه ای در تهران یا هر جای کشور بروید، اگر آشنا داشته باشید، ممکن است بتوانید با قیمت بالاتر آن را تهیه کنید. این کارشناس اعتیاد درباره ورود ماده مخدر جدید به ایران ابراز نگرانی کرد و گفت: اخیراً در کشور عراق تولید قرصی به نام «کپتاگون» صورت می گیرد و با توجه به مرزهای مشترکی که ما با عراق داریم اگر این محرک وارد بازار ایران شود، می توانند آسیب های جدی تری نسبت به مواد دیگر به همراه داشته باشند و وضعیت می تواند بسیار وخیم تر شود. در حال حاضر، گل بیشترین ماده ای است که در ایران مصرف می شود. تفاوت گل با مواد مخدر دیگر، مانند حشیش و تریاک، در قدرت و تأثیرات آن هاست. حشیش معمولاً قدرت کمتری دارد و به عنوان یک ماده مخدر با تأثیرات ملایم تر شناخته می شود. اما گل، به دلیل قدرت بالاتر و تأثیرات شدیدترش، می تواند به سرعت به سمت اعتیاد و مصرف مواد مخدر دیگر، مانند شیشه، پیش برود. وی افزود: کشفیات زیادی در مرزهای ما، به ویژه در عراق، صورت می گیرد و این زنگ خطری برای جوانان است. جوانان به دلیل کنجکاوی و فشارهای اجتماعی ممکن است به سمت این مواد

مدیرکل پیشین درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر ضمن هشدار درباره مصرف ریتالین توسط دانشجویان و دانش آموزان در شب های امتحان گفت: اگرچه مصرف ریتالین کمک می کند تا صبح بیدار بمانند، اما اگر تکرار شود، به عادت تبدیل می شود و فرد وابستگی به یک ماده روانگردان پیدا می کند که پیش نیاز مصرف شیشه می شود.

مدیرکل پیشین درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر ضمن هشدار درباره مصرف ریتالین توسط دانشجویان و دانش آموزان در شب های امتحان گفت: اگرچه مصرف ریتالین کمک می کند تا صبح بیدار بمانند، اما اگر تکرار شود، به عادت تبدیل می شود و فرد وابستگی به یک ماده روانگردان پیدا می کند که پیش نیاز مصرف شیشه می شود. بسیاری از افرادی که مصرف کننده شیشه بوده اند، از همین ماده ریتالین آغاز کرده اند.

"سعید صفاتیان" مدیرکل پیشین درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر، کارشناس و پژوهشگر حوزه اعتیاد در گفت و گو با ایلنا درباره استفاده از قرص ریتالین توسط دانش آموزان و دانشجویان در شب های امتحان گفت: ریتالین یک ماده روانگردان از گروه توهم زاها و محرک هاست که به صورت قرص های مختلف وجود دارد و برای درمان استفاده می شود، به خصوص در حالت کم توجهی یا برای بچه هایی که بیش فعال هستند، مورد استفاده قرار می گیرد. گاهی در دوران افسردگی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. اما نوجوانان و جوانان متأسفانه شب امتحان از این ماده استفاده می کنند تا کمتر بخوابند و بتوانند حالت توجه خود را افزایش دهند. متأسفانه، وقتی مصرف می کنند، دچار وابستگی و اعتیاد می شوند. برخی از خانم ها نیز برای لاغری از این ماده استفاده می کنند که تبلیغاتش بیشتر در آرایشگاه ها و باشگاه ها انجام می شود.

وی افزود: مصرف خودسرانه این ماده می تواند افسردگی، اضطراب، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب و مشکلات کلیوی و کبدی شود. همچنین از لحاظ بینایی می تواند تأثیرگذار باشد و موارد خودکشی در بین این مصرف کنندگان زیاد است. اختلالات شخصیتی و شخصیت های تهاجی نیز در این افراد افزایش می یابد. همچنین درگیر تصادفات رانندگی می شوند به این خاطر که نمی توانند فاصله ها را به خوبی تشخیص دهند و در هنگام ترمز دچار اختلال می شوند. این تحلیلگر حوزه اعتیاد خاطرنشان کرد: این ماده روانگردان در صورت مصرف طولانی مدت به صورت خودسر تأثیرات مخربی دارد، پزشک تجویز می کند که یک روند دارویی با میزان پایین و تحت شرایط خاص انجام شود. در حالت های عادی، این ماده توجه و تمرکز نوجوانان را افزایش می دهد. برخی تصور می کنند که اگر این ماده را مصرف کنند، می توانند بیدار بمانند و امتحان را به خوبی پشت سر بگذارند و این تصور اشتباه است.

صفاتیان افزود: اگرچه مصرف ریتالین کمک می کند تا صبح بیدار بمانند، ولی اگر تکرار شود، به عادت تبدیل می شود و فرد وابستگی به

هندزفری، بهای سنگینی برای گوش ها دارد

بی سیم و بلوتوثی نسبت به مدل های سیمی تأثیر متفاوتی روی سلامت گوش دارند، گفت: «خیر، تاکنون شواهدی مبنی بر تفاوت در اثرات این دو نوع هندزفری بر سلامت گوش گزارش نشده است.»

وی همچنین درباره خطرات استفاده از هندزفری در کودکان و نوجوانان گفت: «برای همه افراد، چه کودک و چه بزرگسال، اگر صوت با شدت بالا وارد گوش شود، آسیب زا است. حتی شنیدن موسیقی با صدای بسیار بلند از طریق اسپیکر یا در محیط هایی مانند خودرو نیز می تواند موجب آسیب شود، حتی اگر هندزفری به کار نرود.»

استفاده هندزفری زیر کلاه ایمنی و احتمال آسیب اصغری در خصوص تأثیر استفاده از هندزفری زیر کلاه ایمنی در مواقع تصادف اظهار داشت: «به هر حال ممکن است کلاه ایمنی هم به گوش آسیب بزند و این موضوع ارتباطی به وجود هندزفری ندارد. اینکه گوش و هندزفری داخل کلاه باشد یا نباشد، بستگی به نوع کلاه دارد و معمولاً باعث ناشنوایی نمی شود.»

افراد که روزانه ساعت های زیادی با هندزفری سر و کار دارند، باید مدت استفاده را محدود کنند. استفاده هندزفری به طور عمقی وارد ساختار گوش نمی شود و نهایتاً ممکن است زخمی یا آسیبی سطحی به مجرای گوش وارد کند.

اصغری در پایان توصیه کرد: «افراد که روزانه ساعت های زیادی با هندزفری سر و کار دارند، باید مدت استفاده را محدود کنند. استفاده طولانی مدت علاوه بر خطرات شنوایی، می تواند موجب عفونت مجرای گوش خارجی شود.»



ایجاد می کند. هرچقدر مدت زمان استفاده بیشتر باشد، احتمال آسیب دیدگی نیز افزایش می یابد.»

افراد که روزانه ساعت های زیادی با هندزفری سر و کار دارند، باید مدت استفاده را محدود کنند.

افراد که روزانه ساعت های زیادی با هندزفری سر و کار دارند، باید مدت استفاده را محدود کنند. استفاده طولانی مدت علاوه بر خطرات شنوایی، می تواند موجب عفونت مجرای گوش خارجی شود.

وی تأکید کرد: «منظور از طولانی مدت، استفاده بیش از ۲ ساعت در روز است که بهتر است رعایت شود.»

هندزفری، بهای سنگینی برای گوش ها دارد تفاوت هندزفری های بی سیم و سیمی و مخاطرات صوتی در تمامی سنین اصغری در پاسخ به این سوال که آیا هندزفری های

پرسش که چه علائمی نشان دهنده آسیب به گوش ناشی از هندزفری است که باید جدی گرفته شود، توضیح داد: «متأسفانه آسیب های فرکانس های بالا موجب کاهش شنوایی می شود که ممکن است برای مدتی طولانی بدون تشخیص باقی بماند. پس از استفاده طولانی مدت، فرد به تدریج متوجه کاهش شنوایی یا شنیدن صدای زنگ در گوش می شود. این علائم هشداردهنده ای هستند که اغلب زمانی مشاهده می شوند که آسیب به حدی رسیده که دیگر قابل درمان نیست و دائمی خواهد بود.»

تأثیر شدت صدا و مدت زمان استفاده بر سلامت گوش این فوق تخصص گوش درباره تأثیر استفاده طولانی مدت از هندزفری گفت: «مهم ترین فاکتور، شدت صداست؛ یعنی صدای بالای ۸۰ تا ۸۵ دسی بل همراه با مدت زمان طولانی استفاده، آسیب بیشتری

در سال های اخیر، استفاده از هندزفری و هدفون در میان اقشار مختلف جامعه به ویژه جوانان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است.

این ابزارهای صوتی کوچک اما پرکاربرد، امکان شنیدن موسیقی و ارتباط آسان را فراهم کرده اند، اما آیا این راحتی به قیمت آسیب دیدن سلامت گوش تمام نمی شود؟

هندزفری ها اگرچه به ظاهر بی خطرند، اما در صورت استفاده نادرست می توانند آغازگر اختلالات شنوایی و حتی آسیب های برگشت ناپذیر باشند.

در گفت و گویی با دکتر محمدعلی اصغری، فوق تخصص گوش و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران به بررسی علائم هشداردهنده، اشتباهات رایج و راهکارهای محافظت از سلامت گوش پرداختیم.

تأثیرات استفاده مداوم از هندزفری بر سلامت گوش اصغری در ابتدا خاطرنشان کرد که استفاده از هندزفری یا هدفون به خودی خود ضرری ندارد، اما تأکید کرد: «اگر صدا یا درجه ولوم موسیقی یا هر صوتی که از طریق هندزفری وارد گوش می شود افزایش یابد، این موضوع می تواند آسیب زننده باشد. صدای بلند باعث کاهش شنوایی و بروز مشکلاتی مانند وزوز گوش می شود که بسیاری از این آسیب ها برگشت ناپذیر است.»

صدای بلند باعث کاهش شنوایی و بروز مشکلاتی مانند وزوز گوش می شود و افزود: «در صورتی که با صدای کم گوش داده شود، هندزفری یا هدفون خطری برای گوش ندارد.»

علائم آسیب گوش ناشی از استفاده نادرست هندزفری استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران در پاسخ به این

بررسی مزایا و معایب خواب کودک در اتاق مستقل کودک از چه سنی باید در اتاق خود بخوابد؟

گزارش: ایرنا



کمک کند.

مزایای اتاق جداگانه

بهبود کیفیت و کمیت خواب

براساس این گزارش که در سایت تبیان منتشر شده است، مطالعات نشان داده‌اند که کودکانی که اتاق مستقل دارند، به‌طور متوسط ۸ ساعت و ۱۶ دقیقه در شب می‌خوابند، در حالی که کودکان با خواب مشترک حدود ۷ ساعت و ۴۸ دقیقه می‌خوابند.

این بهبود به ویژه در خانواده‌های با درآمد بالاتر برجسته است، با کاهش اختلاف در کیفیت خواب در سطح درآمدهای پایین‌تر

تقویت حس استقلال و حریم خصوصی

نویسندگان مقالات روان‌شناسی رشد استدلال می‌کنند که داشتن اتاق مستقل می‌تواند به کودکان حس کنترل و مسئولیت‌پذیری بدهد و برای آماده‌سازی آن‌ها جهت ورود به مراحل بعدی زندگی مفید باشد.

محققان همچنین بیان می‌کنند که تفکیک فضا برای بازی و خواب می‌تواند به کودک کمک کند تا الگوهای رفتاری و خواب بهتری بیاموزد، مشابه اصولی که برای بزرگسالان شناخته شده است.

کاهش اختلافات

وقتی کودکان اتاق جداگانه‌ای دارند، احتمال درگیری‌ها و اختلافات بر سر فضا و وسایل شخصی کمتر است. این موضوع به ویژه در خانواده‌های چندفرزند مهم است.

فرصت برای ابراز خلاقیت و شخصیت

کودکان می‌توانند فضای خود را طبق سلیقه‌شان تزئین کنند، که این امر به توسعه شخصیت و اعتماد به نفس آن‌ها کمک می‌کند.

معایب اتاق جداگانه

اضطراب جدایی

والدین ممکن است نگران اضطراب جدایی یا خطرگاه‌های ایمنی مانند سقوط از تخت یا خفگی باشند، به‌خصوص اگر ابراهای نظارتی (مانند مانیتور کودک) مناسب نباشد.

مطالعات نشان داده‌اند که در برخی خانواده‌ها، خواب در اتاق جداگانه می‌تواند منجر به بیداری‌های مکرر کودک و اضطراب والدین شود که در مجموع کیفیت خواب خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

احساس تنهایی

برخی کودکان، به ویژه کسانی که عادت به خوابیدن یا بازی

تحقیقات نشان می‌دهد داشتن اتاق جداگانه می‌تواند به استقلال و حریم شخصی کودک کمک کند، اما این موضوع به شرایط خانوادگی بستگی دارد.

تصمیم‌گیری در مورد اتاق جداگانه برای کودکان، موضوعی است که به عوامل مختلفی از جمله فرهنگ، اقتصاد، و نیازهای رشدی کودک بستگی دارد. در فرهنگ‌های غربی، داشتن اتاق جداگانه برای هر کودک به تدریج به یک استاندارد تبدیل شده است، اما در بسیاری از فرهنگ‌ها، به ویژه در خانواده‌های چندفرزند، هم‌اتاقی رایج است. تحقیقات نشان می‌دهد که این موضوع می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر توسعه روانی و اجتماعی کودک داشته باشد.

تحقیقات نشان داده‌اند که تأخیر در انتقال کودک از گهواره به تخت تا حدود ۳ سالگی می‌تواند کیفیت و کمیت خواب او را بهبود بخشد. از سوی دیگر، کودکانی که اتاق مستقل دارند به‌طور متوسط حدود ۲۸ دقیقه خواب شبانه‌ی بیشتری دارند و حس استقلال بهتری پرورش می‌دهند، اما ممکن است اضطراب جدایی یا کاهش نظارت والدین را تجربه کنند. لذا تصمیم‌گیری باید بین ملاحظات ایمنی، نیازهای رشدی کودک، دینامیک خانوادگی و فرهنگ، با گذار تدریجی و ابزارهای نظارتی متعادل شود تا سلامت روان و جسم کودک و آرامش والدین تأمین گردد.

راهنمای آکادمی اطفال آمریکا

آکادمی اطفال آمریکا توصیه می‌کند نوزادان برای کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) حداقل تا ۶ ماه و ترجیحاً تا ۱۲ ماهگی در اتاق والدین اما روی سطح جداگانه (گهواره یا تخت مخصوص) بخوابند.

این سازمان هشدار می‌دهد که به‌کارگیری بالش، تشک نرم یا اسباب‌بازی‌های نرم در فضای خواب نوزاد می‌تواند خطر خفگی یا آسیب‌دیدگی را افزایش دهد.

اگرچه این توصیه‌ها بیش از یک دهه است که ثابت مانده‌اند، شواهد جدید پیشنهاد می‌کنند ممکن است انتقال به اتاق مستقل زودتر از یک سال نیز در برخی خانواده‌ها مفید باشد. مطالعات نشان می‌دهند که فضای شخصی می‌تواند به توسعه شخصیت و اعتماد به نفس کودکان کمک کند، اما همزمان، هم‌اتاقی نیز می‌تواند به تقویت روابط خواهر و برادر و یادگیری مهارت‌های اجتماعی کمک کند.

به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر تأکید دارد که کودکان با داشتن اتاق جداگانه می‌توانند خلاقیت خود را ابراز کنند، اما هم‌اتاقی می‌تواند به کاهش اضطراب در کودکان خردسال

کردن با خواهر یا برادرشان دارند، ممکن است در اتاق جداگانه احساس تنهایی کنند. این موضوع می‌تواند بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد.

مشکلات نظارت والدین

والدین ممکن است نظارت بر فعالیت‌های کودکان خود را در صورت داشتن اتاق جداگانه سخت‌تر پیدا کنند، به ویژه اگر کودکان جوان هستند و نیاز به نظارت بیشتری دارند.

انزوای اجتماعی

روان‌شناسان محیط‌زیستی هشدار می‌دهند که جداسازی فضا می‌تواند حس تنهایی و انطباق دشوارتر کودک با محیط خانوادگی را تشدید کند، به ویژه در مناطقی که فرهنگ‌های جمع‌گرایانه اهمیت نزدیکی فیزیکی را بیشتر می‌دانند.

زمینه فرهنگی و تاریخی

از نظر تاریخی و فرهنگی، داشتن اتاق جداگانه برای کودکان یک نرم‌افزار نسبتاً جدید است. در بسیاری از فرهنگ‌ها و حتی در گذشته، کودکان اغلب اتاق را با خواهر و برادر یا حتی والدین‌شان تقسیم می‌کردند. این موضوع نشان‌دهنده آن است که داشتن اتاق جداگانه لزوماً ضروری نیست.

بهرتر است این نکات را جدی بگیرید

شروع با گهواره یا تخت در اتاق والدین: تا حداقل ۶ ماهگی ادامه دهید و پس از آن با مانیتور یا پیجر و بررسی ایمنی، مکان گهواره را به نزدیکی در ورودی اتاق کودک منتقل کنید.

ایجاد روتین مشخص: برای خواب یک روتین ثابت مانند قصه‌خوانی یا موسیقی ملایم در اتاق مستقل کودک داشته باشید تا ارتباط ذهنی بین آن فضا و خواب تقویت شود.

استفاده از ابزارهای نظارتی: به‌کارگیری مانیتور صدا یا تصویر و اطمینان از ایمنی تخت و فضای خواب برای کاهش اضطراب والدین و کودک ضروری است.

توجه به ویژگی‌های فردی کودک: برخی کودکان از سن ۲ تا ۳ سالگی برای اتاق مستقل آماده‌اند، اما برخی دیگر ممکن است نیاز به زمان بیشتر داشته باشند؛ به نشانه‌های اضطراب یا مقاومت کودک توجه کنید.

تصمیم‌گیری درباره اتاق خواب مستقل برای کودک در سن خردسالی نیازمند در نظر گرفتن جوانب ایمنی، کیفیت خواب، نیازهای رشدی و ویژگی‌های خانوادگی است.

با شناسایی ویژگی‌های فردی کودک و توصیه‌های روان‌شناسان، می‌توان گذار تدریجی و ایمن را برنامه‌ریزی کرد تا کودک از مزایای خواب مستقل بهره‌مند شود و والدین نیز از آرامش خاطر کافی برخوردار گردند.

تغذیه، خواب، تمرکز؛ مثلث طلایی موفقیت در شب امتحان

گزارش: ایرنا



ایام امتحانات که از راه می‌رسد، دانش‌آموزان و دانشجویان بسیاری ناگهان به سبک زندگی جدیدی پناه می‌برند: شب‌بیداری، خوردن بی‌برنامه، تکیه بر قهوه، شیرینی، نوشابه‌های انرژی‌زا و البته استرس! در این بین، بسیاری گمان می‌کنند که رمز موفقیت در حفظ ساعات طولانی مطالعه و رسیدن به تمرکز بیشتر، مصرف مواد محرک و پرنرژی است. اما آیا واقعاً بدن ما هم با این فرمول کنار می‌آید؟

برای یافتن پاسخی دقیق و علمی، سراغ دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رفتیم. او در این گفت‌وگو، از راه‌های ساده و مؤثر تغذیه سالم، اهمیت خواب، و اشتباهات رایج دانش‌آموزان در شب امتحان پرده برداشت. گفت‌وگویی که خواندنش می‌تواند مثل یک جلسه مشاوره مفید، مسیر شما را در شب‌های امتحان تغییر دهد.

برای فعالیت فکری مطلوب، جسم باید سالم باشد

رضایی در ابتدای سخن خود بر پیوند میان سلامت جسم و کیفیت فعالیت فکری تأکید می‌کند و می‌گوید: «برای اینکه بتوانیم یک فعالیت فکری خوب داشته باشیم، یعنی حافظه، دقت و یادگیری مطلوبی را تجربه کنیم، لازم است که جسم سالمی داشته باشیم؛ جسمی با عضلات قوی، گردش خون مناسب و فعالیت مطلوب مغز. انتقال دهنده‌های عصبی نظیر سروتونین و دوپامین، از جمله ترکیباتی هستند که مستقیماً بر عملکرد مغز اثرگذارند و عوامل مختلفی بر سلامت این سامانه پیچیده تأثیر می‌گذارند. در این میان، ارزان‌ترین و ساده‌ترین عامل مؤثر، خواب کافی است.»

مطالعه مؤثر با استراحت کافی امکان‌پذیر است، اما برخی دانش‌آموزان به اشتباه با مصرف مواد کافئین‌دار، خود را از خواب محروم می‌کنند. رضایی ادامه می‌دهد: وقتی ما به اندازه کافی می‌خوابیم، اطلاعاتی را که برای درس و امتحان آموخته‌ایم، در ذهن خود پردازش می‌کنیم؛ همانند عملکرد CPU در رایانه که داده‌های خام را تبدیل به اطلاعات قابل استفاده می‌کند. دانش‌آموزی که به خوبی استراحت کند، می‌تواند یادگیری مؤثرتری داشته باشد. در مقابل، متأسفانه باورهای غلطی که از گذشته وجود داشته است، باعث می‌شود برخی دانش‌آموزان با مصرف موادی مانند چای، قهوه، شکلات و سایر ترکیبات کافئین‌دار، خود را به بی‌خوابی‌های طولانی مجبور کنند.

او درباره پیامدهای این سبک زندگی هشدار می‌دهد: ثمره چنین رفتاری، آن چیزی است که ما در خوابگاه‌ها مشاهده می‌کنیم: اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و کاهش آستانه تحمل. فردی که به دلیل بدخوابی یا بی‌خوابی، استراحت مغزش را مختل کرده، در روز امتحان دچار مشکلات رفتاری می‌شود؛ تمرکزش کاهش می‌یابد، دقت او پایین می‌آید و احتمال درگیری، سوءتفاهم، دلخوری و تنش‌های مختلف به شدت افزایش می‌یابد. این که بخواهیم از خواب خود بکاهیم یا اصلاً نخوابیم، خطایی بزرگ است. باید خواب کافی داشته باشیم و راندمان خود را با حذف کارهای بی‌هوده مانند تماشای تلویزیون، استفاده بی‌رویه از تلفن همراه و حضور در فضای مجازی، بالا ببریم.

تغذیه؛ مصالح بنای سلامت جسم و روان

این متخصص تغذیه می‌افزاید: یک دانش‌آموز یا دانشجو باید بداند که «نام من امروز است». فردا برای بسیاری از تصمیمات دیر شده

کرد؛ چرا که ممکن است موجب مسمومیت شده و روز امتحان را از بین ببرد

رضایی نسخه‌ای ساده و مؤثر ارائه می‌دهد: «ما باید روزانه شش وعده غذایی سبک و متنوع داشته باشیم تا بدن درگیر فرایندهای سنگین هضم نشود و دچار افت قند نگردد. هر گروه غذایی خاصی منحصر به فرد دارد و باید از تکرار غذایی پرهیز کرد. همچنین نباید شب امتحان غذای ناشناخته یا تهیه‌شده از رستوران مصرف کرد؛ چرا که ممکن است موجب مسمومیت شده و روز امتحان را از بین ببرد.»

لبنیات و گیاه‌محوری، کلید آرامش در شب امتحان

در بخش پایانی، رضایی به تأثیر تغذیه بر اضطراب و کیفیت خواب می‌پردازد و می‌گوید: «برخی دانش‌آموزان به دلیل اضطراب، دچار اختلال در خواب می‌شوند. در این موارد، توصیه می‌شود که مصرف لبنیاتی نظیر ماست افزایش یابد. ترکیب ماست با میوه و سبزی، به ویژه در قالب بورانی، آرامش خاصی به فرد می‌بخشد و باعث ترشح سروتونین می‌شود.

برخلاف این، غذاهای فست‌فود با طعم‌های شور، شیرین و تند، همچنین نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، موجب تپش قلب و افزایش اضطراب می‌شوند. همچنین مصرف بی‌رویه چای و قهوه نیز به افزایش اضطراب و اختلال در خواب می‌انجامد. در مقابل، غذاهای گیاهی، لبنیات و ترکیب آنها با سبزی‌ها و میوه‌ها می‌تواند آرامش قابل توجهی ایجاد کنند و خوابی باکیفیت را در شب امتحان رقم بزنند.

-

است. همان‌گونه که پدران ما دیگر نمی‌توانند با سنین بالا به مدرسه بازگردند، دوران جوانی ماتنها برای درس خواندن و شکل‌گیری صحیح جسم و روح ماست. همان‌گونه که برای ساختن یک ساختمان مقاوم در برابر سیل و زلزله از مصالح مناسب مانند گچ، سیمان، آجر و موزاییک استفاده می‌شود، برای داشتن بدنی سالم که مغزی سالم در آن جای گیرد و حافظه، دقت و انگیزه لازم برای یادگیری را فراهم آورد، نیازمند مصرف مواد غذایی مناسب هستیم.

رضایی با اشاره به اهمیت گروه‌های غذایی اصلی، توصیه می‌کند: «ما همواره بر مصرف شش گروه غذایی تأکید می‌کنیم: میوه، سبزی، غلات، گوشت، لبنیات، و البته مصرف غذاهای خانگی به جای غذاهای فرآوری‌شده، کارخانه‌ای، کنسروی و فست‌فودها. مواد غذایی فرآوری‌شده معمولاً حاوی افزودنی‌ها، طعم‌دهنده‌ها و نگهدارنده‌هایی هستند که اغلب محرک‌اند و فرد را تحریک‌پذیر، عصبی و پرخاشگر می‌کنند.

نشانه غذای مناسب برای ایام مطالعه و امتحان

به گفته این استاد دانشگاه، بهترین نشانه غذای خوب برای سلامت، سبکی آن است. غذای سنگین و حجیم نه تنها مانع مطالعه، بلکه مانع ورزش، عبادت و هر فعالیت مفید دیگری می‌شود. هنگامی که معده بیش‌ازحد پر است، خون به جای عضلات و مغز، درگیر فرایند گوارش می‌شود و فرد نه تنها قادر به یادگیری نیست، بلکه دچار کسالت می‌شود.

نباید شب امتحان غذای ناشناخته یا تهیه‌شده از رستوران مصرف

۲۵ هزار کودک در کشور فرزندخوانده شدند



گفت: هزار و ۹۱۰ نفر در استان متقاضی فرزندخواندگی هستند؛ واگذاری فرزند به خانواده‌های متقاضی با دقت و حساسیت لازم انجام می‌شود.

رضا جعفری اظهار کرد: هم‌اینک ۱۱ هزار و ۶۱۸ نفر از زنان سرپرست خانوار و سه هزار و ۹۶۸ نفر از فرزندان تحت تکفل خانواده‌های زن سرپرست زیر پوشش بهزیستی گیلان هستند.

وی با بیان اینکه هزار و ۸۷۳ دانش‌آموز تحت پوشش بهزیستی از کمک هزینه تحصیلی بهره‌مند هستند اضافه کرد: ۶۸۹ خانواده چندقلو نیز زیر پوشش بهزیستی گیلان هستند.

مدیرکل بهزیستی گیلان با اشاره به بهره‌مندی هزار و ۴۸۶ نفر از زنان و دختران از طرح بیمه اجتماعی زنان شهری اظهار کرد: ۳۶ مرکز اقامتی (کمپ) ترک اعتیاد در گیلان تحت نظارت بهزیستی فعال است.

وی بیان کرد: ۵۳ هزار معلول تحت پوشش بهزیستی گیلان هستند که از این تعداد ۹ هزار و ۵۰۰ نفر معلولیت شدید و خیلی شدید دارند.

مدیرکل بهزیستی گیلان اظهار کرد: هم‌اینک ۸۶۵ خانواده متقاضی دریافت کمک هزینه تأمین و ودیعه مسکن هستند.

رئیس سازمان بهزیستی کشور قبل از شرکت در شورای اداری بهزیستی گیلان از مرکز نگهداری بانیان مهر (مرکز نگهداری از کودکان بالای سه سال) بازدید کرد.

بازدید از مراکز تحت نظارت بهزیستی و حضور در جلسه شورای سالمندان گیلان فردا (شنبه) از جمله برنامه‌های سفر ۲ روزه رئیس سازمان بهزیستی کشور به استان است.

رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه نقشه جامع مسئولیت اجتماعی باید در همه استان‌ها تدوین شود ادامه داد: نوسازی اورژانس اجتماعی در دستور کار است و برای نخستین بار ردیف اعتبار پایدار گرفته ایم.

هزار و ۹۱۰ نفر در گیلان متقاضی فرزندخواندگی هستند مدیرکل بهزیستی گیلان نیز در این جلسه با تشریح عملکرد این مجموعه

رئیس سازمان بهزیستی با بیان اینکه ۲۵ هزار کودک در کشور به فرزندخواندگی سپرده شدند، گفت: ۹ هزار کودک در ۶۴۰ مرکز و موسسه شبه خانواده در سراسر کشور زندگی می‌کنند.

شبه‌جواد حسینی بعدازظهر جمعه در نخستین روز سفر خود به گیلان در شورای اداری بهزیستی استان با اشاره به مشکلات کودکان ایتیم بیان کرد: ارتباط این کودکان نباید با خانواده قطع شود.

وی اظهار کرد: مداخلات در کودکان ایتیم (ارائه خدمات و روش‌هایی که برای کمک به بهبود مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی، رفتاری و شناختی این کودکان طراحی شده است) باید به ۲ سال کاهش یابد، متأسفانه مداخله در این کودکان دیر شروع می‌شود.

رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه هم‌اینک در ۶ استان کشور مراکز شبانه‌روزی موقتی فراغتی راه اندازی شده است افزود: نگهداری کودکان ایتیم بالای ۱۴ سال بسیار سخت می‌شود باید برای این گروه مراکز روزانه راه اندازی شود.

رئیس سازمان بهزیستی: ۲۵ هزار کودک در کشور فرزندخوانده شدند وی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به نقش مهم سازمان بهزیستی اظهار کرد: سازمان بهزیستی در خط مقدم حل مسائل جامعه است و این سازمان حرفه‌ای، اجتماعی و توانخواهانه با رویکرد تخصصی و اجتماعی فعال است و گام بسیار مؤثر برای سلامت و سالم‌سازی اجتماعی برمی‌دارد. وی با تأکید بر اینکه سازمان بهزیستی با نگاه حرفه‌ای بیش از هر چیز باید به توانمندسازی جامعه هدف فکر کند اضافه کرد: باید برای توانمندسازی مددجویان اقدام شود در غیراینصورت حرفه‌ای بودن ما زیر سؤال می‌رود.

اخبار حوزه زنان

دانشجویان مادر به ازای هر فرزند ۵ نیمسال سنوات مازاد دریافت می کنند



مدیر کل دانشجویان داخل سازمان امور دانشجویان گفت: برای تسهیل تحصیل دانشجویان مادرین دانشجویان به ازای هر فرزند ۵ نیمسال سنوات مازاد دریافت می کنند.

دکتر ابوالفضل دانشور درباره تسهیلات ویژه مادران دانشجو در دانشگاه های سراسری گفت: سازمان امور دانشجویان به دانشگاه ها توصیه کرده است که با دانشجویانی که در دوره تحصیل دارای فرزند می شوند همکاری کنند.

وی ادامه داد: در کمیسیون موارد خاص مصوب شده است برای کمک به تحصیل دانشجویانی که باردار هستند و یا فرزند زیر دوسال دارند به ازای هر فرزند، ۵ نیمسال سنوات مازاد به دانشجو اختصاص داده شود یعنی اگر دانشجو در زمان تحصیل دو فرزند داشته باشد ۱۰ نیمسال به دانشجو فرصت داده می شود.

مدیر کل دانشجویان داخل سازمان امور دانشجویان یادآور شد: به دانشگاه ها تاکید کرده ایم تحصیل این دانشجویان را تسهیل کرده و سختگیرانه رفتار نکنند. گزارش هایی رسیده است که در برخی دانشگاه ها به ازای دو فرزند ۵ نیمسال سنوات مازاد اختصاص داده شده است که باید به تعداد هر فرزند در دوره تحصیل ۵ نیمسال اختصاص داده شود یعنی اگر دانشجویی در دوره تحصیل سه فرزند به دنیا بیاورد در هر مقطعی، ۱۵ نیمسال سنوات مازاد دریافت می کند.

وی افزود: همچنین به دانشگاه ها توصیه کرده ایم دانشجویان دارای فرزند و ترم بالا در اولویت دریافت خوابگاه باشند.

آغاز فرایند اهدای ۲۵۰۰ سری جهیزیه در هرمزگان

مدیرکل کمیته امداد استان هرمزگان از آغاز اجرای گام اول فرایند اهدای بیش از دو هزار و ۵۰۰ سری جهیزیه به نوجوانان تحت حمایت این نهاد در سال ۱۴۰۴ خبر داد.

حمید باسره گفت: هدفگذاری کمیته امداد استان هرمزگان در سال ۱۴۰۴ تأمین و اهدای بیش از ۲۵۰۰ سری جهیزیه به نوجوانان تحت پوشش است. با توجه به درخواست های ثبت و تأییدشده در سامانه سها در سال جاری در گام اول و تا اوایل تیر تعداد ۲۵۰۰ سری جهیزیه به ارزش تقریبی ۱۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان به نوجوانان هرمزگانی اهدا خواهد شد.

وی در تشریح فرایند جدید تخصیص و اهدای جهیزیه به زوجین جوان گفت: پس از ثبت درخواست زوجین و ارائه مستندات مربوطه در سامانه سها، توسط مددکاران این نهاد در سراسر استان مدارک و مستندات بارگذاری شده در سامانه امداد هوشمند (سها) بررسی تأیید اولیه در سامانه ثبت می شود که پس از بررسی و تأیید نهایی توسط مدیر سامانه در حوزه حمایت های اجتماعی، اعتبار کیف پول الکترونیکی خرید کالا از طریق سامانه امداد هوشمند (سها) به مبلغ ۵۰ میلیون تومان شارژ و به سکوی فروش دیجی کالا ارسال می شود و نوجوانان متقاضی دریافت جهیزیه پس از دریافت پیامک حاوی لینک خرید کالا از سوی سکوی فروش دیجی کالا می توانند از طریق لینک دریافتی نسبت به انتخاب و خرید کالاهای مورد نظر خود (فقط کالاهای جهیزیه ای) در سکوی فروش مذکور اقدام می کنند و پس از ثبت نهایی خرید، کالاهای خریداری شده را رایگان درب منزل خود تحویل خواهند گرفت.

او تأکید کرد: در زمان ثبت درخواست اولیه زوجین در سامانه امداد هوشمند (سها) لازم و ضروری است که شماره تلفن همراه ثبت شده در سامانه حتماً به نام شخص نوجروس تقاضا دهنده بوده و کدپستی آدرس درج شده نیز باید مربوط به محل سکونت جدید زوجین باشد، در غیر این صورت درخواست برگشت خورده و تأیید نخواهد شد و زوجین هیچ پیامی از سوی دیجی کالا دریافت نخواهند کرد.

باسره ضمن اشاره به اینکه پس از ارسال جهیزیه ها برای زوجین

جوان و ارائه لیست دریافت کنندگان کالای جهیزیه توسط دیجی کالا به کمیته امداد (که هفته ای یک بار انجام می شود) پیامکی از سوی سامانه هوشمند این نهاد به منظور اخذ استعلام دریافت کالای جهیزیه برای نوجروسان ارسال خواهد شد و آنها در مدت سه روز باید پاسخ مثبت یا منفی خود را به پیامک دریافتی اعلام کنند که در صورت عدم ارسال پاسخ در مدت معین شده، سامانه پاسخ را مثبت تلقی می کند و دریافت خدمت در سامانه برای آنها ثبت خواهد شد، بیان کرد: بر اساس تفاهم نامه همکاری میان دیجی کالا و کمیته امداد حمل و ارسال کالای جهیزیه به درب منزل زوجین تحت پوشش این نهاد کاملاً رایگان است و زوجین هیچ کرایه ای بابت آن پرداخت نخواهند کرد. مدیرکل کمیته امداد هرمزگان در ادامه با تأکید بر اینکه تمام کالاهای جهیزیه در نظر همه از تولیدات داخلی کشور است که با قیمت بسیار مناسبی به زوجین ارائه می شود، اظهار کرد: ضرورت دارد خانواده ها بلافاصله پس دریافت کالای جهیزیه نسبت به بررسی سلامت کالاهای اقدام کنند چراکه این امکان برای زوجین جوان فراهم شده است تا در صورت نقص یا معیوب بودن احتمالی کالای جهیزیه دریافتی تا مدت ۷ روز می توانند از طریق نمایندگی ها و عوامل پشتیبانی دیجی کالا نسبت به مرجوع نمودن کالای معیوب و دریافت کالای جایگزین و سالم اقدام نمایند و در صورت اتمام مهلت ۷ روزه پس از تحویل کالاهای، شرکت دیجی کالا مسئولیتی در خصوص نقص یا معیوبی کالاهای نخواهد داشت.

وی همچنین گفت: زوجین جوان امکان خرید کالا بیش از اعتبار ۵۰ میلیون تومانی شارژ شده در کیف پول الکترونیکی خود در سکوی فروش دیجی کالا را دارند، اما توجه داشته باشند که پرداخت مابه التفاوت مبلغ خرید (مقدار مبلغ بالای ۵۰ میلیون تومان) بر عهده خود زوجین است.

فصل تازه ای برای رول بال بانوان حضور بانوی هرمزگانی در دوره تخصصی مربیگری



مهران غریب پور، فعال رول بال بانوان با حضور خود در دوره تخصصی مربیگری، گام مؤثری در مسیر ارتقای دانش فنی و تثبیت موقعیت آموزشی رول بال بانوان استان برداشت.

دوره تخصصی مربیگری درجه سه رول بال به میزبانی استان یزد و با تدریس نجمه عبدالله پور، سرمربی تیم ملی، برگزار شد.

این دوره سه روزه با هدف ارتقای سطح علمی مربیان و توسعه این رشته در سطح استان ها، فرصتی مناسب برای بازآموزی و تبادل تجربه بین فعالان رول بال فراهم ساخت.

مهران غریب پور از استان هرمزگان که بیش از دو سال است به صورت مستمر در حوزه آموزش بانوان فعالیت دارد در این دوره تخصصی حضور یافت و با ارتقای دانش فنی خود، مسیر آموزش و توسعه این رشته را در استان مستحکم تر از گذشته ادامه خواهد داد.

۶۰ هزار نفر امسال وام فرزندان را گرفتند/ ۵۱۱ هزار نفر در صف هستند



طی دو ماهه امسال، بیش از ۵۹ هزار فقره وام فرزندان را از سوی بانک ها پرداخت شده که ارزش آن به ۵۳۸۱ میلیارد تومان می رسد

و طی دو ماهه گذشته بیش از ۱۳۷ هزار نفر به صف متقاضیان دریافت وام فرزندان اضافه شده که با این حساب، در حال حاضر بیش از ۵۱۱ هزار نفر متقاضی در صف دریافت تسهیلات فرزندان هستند. مطابق داده های بانک مرکزی، طی دو ماهه نخست سال جاری شبکه بانکی کشور بالغ بر ۵۹ هزار و ۶۶۹ فقره وام فرزندان را پرداخت کرده که ارزش آن به ۵۳۸۱ میلیارد تومان (۵۰۳ همت) می رسد. با این حال تا پایان اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ بیش از ۵۱۱ هزار نفر متقاضی در صف دریافت تسهیلات فرزندان هستند و از آخر اسفند ماه ۱۴۰۳ تا پایان اردیبهشت ماه ۱۳۷ هزار و ۹۰۵ نفر به متقاضیان در صف دریافت وام فرزندان افزوده شده است و این در حالی است که از آخر اسفند ماه ۱۴۰۳ تا پایان فروردین ماه ۱۱۳ هزار و ۴۶۳ نفر به متقاضیان در صف دریافت وام فرزندان اضافه شده بود. براساس آمار قبلی بانک مرکزی، در پایان اسفند ماه سال گذشته (ماه مورد گزارش قبل از گزارش فعلی) ۳۷۳ هزار و ۲۸۵ نفر، تعداد متقاضیان در صف دریافت تسهیلات فرزند بود که این تعداد در پایان فروردین ماه سال جاری به ۴۸۶ هزار و ۸۴۸ نفر متقاضی در صف دریافت وام فرزندان رسید و این در حالی است که در پایان سال ۱۴۰۳ بیش از ۵۸۸ هزار فقره تسهیلات فرزندان را از سوی شبکه بانکی کشور، پرداخت شد. مطابق این گزارش بانک مرکزی، از ابتدای فروردین ماه سال جاری تا پایان اردیبهشت ماه و طی دو ماهه نخست سال جاری، بانک ملت با پرداخت ۱۴ هزار و ۲۷۳ فقره وام فرزندان به ارزش ۱۲۹۰ میلیارد تومان، بانک ملی ایران با پرداخت ۱۱ هزار و ۲۰۱ فقره وام به ارزش ۱۰۱۴ میلیارد تومان، بانک تجارت با پرداخت ۵۹۷۰ فقره تسهیلات به ارزش ۵۲۹ میلیارد تومان، رفاه کارگران با پرداخت ۵۰۱۶ فقره به ارزش ۴۶۰ میلیارد تومان و بانک قرض الحسنه مهر ایران با پرداخت ۴۱۶۷ فقره به ارزش ۳۷۶ میلیارد تومان در جایگاه اول تا پنجم شبکه بانکی از پرداخت تسهیلات فرزندان، قرار گرفتند.

همچنین در این بانک ها به ترتیب برای بانک ملت ۶۸ هزار و ۹۰۴ نفر، برای بانک ملی ۶۸ هزار و ۶۴۹ نفر، برای بانک رفاه کارگران ۵۶ هزار و ۱۶۵ نفر، برای بانک تجارت ۴۴ هزار و ۹۲۳ نفر و برای بانک قرض الحسنه مهر ایران ۳۶ هزار و ۹۹۳ در صف دریافت وام فرزندان قرار دارند که پنج بانک پر متقاضی محسوب می شوند.

جشن ازدواج آسان ۵۴ زوج در بندرعباس برگزار شد



به مناسبت سالروز پیوند آسمانی حضرت علی (ع) و فاطمه زهرا (س) ۵۴ زوج جوان در بندرعباس آغاز زندگی مشترک خود را جشن گرفتند.

مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان گفت: تسهیل ازدواج جوانان، اقدامی خداپسندانه و ارزشمند است.

مظفر مهری خادمی پور افزود: هرمزگان در زمینه واگذاری تسهیلات ازدواج رتبه دوازدهم را بین ۳۱ استان کشور دارد.

وی گفت: در هرمزگان میانگین سن ازدواج برای آقایان ۲۷ و خانم ها ۲۳ سال است.

مدیرکل کمیته امداد هرمزگان هم در این مراسم گفت: به این ۵۴ زوج جوان زیر پوشش کمیته امداد و بهزیستی استان، جهیزیه هم اهداء شده است. حمید باسره افزود: این جهیزیه ها شامل یخچال، تلویزیون، اجاق گاز، فرش و دیگر وسایل ضروری زندگی به ارزش ۴۰ میلیون تومان است. وی گفت: پارسال به ۳ هزار زوج جوان هرمزگانی جهیزیه اهداء شده است.

نماینده مردم مرکز استان در مجلس شورای اسلامی نیز گفت: باید فرهنگ ازدواج آسان میان خانواده ها گسترش یابد.

احمد مرادی افزود: تربیت فرزندان سالم و با ایمان از اهداف ازدواج در دین مبین اسلام است.

در پایان این مراسم از ۱۵ تن از خادمان، خیران و افراد تاثیر گذار در حوزه ازدواج هم قدردانی شد.

با سرآشیز = قایر مه، آسون ترین سوخاری دنیا از کردستان



قایر مه یا کنگر سوخاری، یک غذای سوخاری سنتی ایرانی با اصالت کردستانی است. کنگر، گیاهی کوهستانی بهاری است که در تهیه این غذا به کار می‌رود. اگر از طعم کنگر لذت می‌برید، قایر مه را امتحان کنید! این غذای محلی کردستان، همراه با نان یا برنج، یک وعده غذایی کامل و لذیذ خواهد بود. در ادامه، با طرز تهیه آسان این غذای سنتی آشنا می‌شوید.

قایر مه، یا همان کنگر سوخاری کردی، یک غذای محلی بسیار خوشمزه و سرشار از ویتامین و پروتئین است. این غذا که به آسانی تهیه می‌شود، با نان یا برنج سرو می‌شود. کنگر، ماده اصلی قایر مه، خواص فراوانی دارد: از جمله تقویت دستگاه گوارش، افزایش اشتها، کاهش تب، کمک به هضم غذا و ضد عفونی کردن بدن. پیشنهاد می‌کنیم این غذای خوشمزه را در خانه تهیه کنید و از طعم بی‌نظیر آن در کنار خانواده لذت ببرید. در این مقاله از سرویس آشپزی به آموزش طرز تهیه کنگر سوخاری می‌پردازیم و نکات مهم در تهیه قایر مه کردی را با شما در میان خواهیم گذاشت.

برای تهیه کنگر سوخاری، ابتدا کنگر را تمیز کنید. ریشه سیاه و تیغ‌های روی آن را جدا کنید و سپس بشویید و در آبکش قرار دهید تا آب اضافه آن خارج شود. مواد یخچالی را بیرون بگذارید و زمان بدهید تا کره در دمای محیط آب شود. زعفران را بسایید و با مقداری آبجوش یا چند قطعه آن را دم بگذارید.

در یک ظرف آرد سوخاری، پودر زیره، بیکینگ پودر، نمک و فلفل سیاه را با یکدیگر مخلوط کنید. در ظرف دیگر دو عدد تخم مرغ را بشکنید و هم بزنید تا از لختگی خارج شود. شیر، کره و زعفران را نیز با آن مخلوط کنید. ترکیب آرد سوخاری و ادویه‌ها را به ترکیب مایع سوخاری اضافه کنید و با هم مخلوط کنید تا یک بافت خمیری شکل پیدا کند.

کنگرها را بعد از خشک شدن یکی یکی در مایه سوخاری بغلتانید و سپس در مقدار روغن کافی و روی حرارت سرخ کنید. کنگر سوخاری را روی دستمال حوله‌ای قرار دهید تا روغن اضافی آن جذب دستمال شود. سپس آن را با نان و سس دلخواه سرو کنید.

مواد لازم

کنگر: یک کیلوگرم

ماست چکیده: یک پیمانه

ماست خامه‌ای: یک پیمانه

شیر: یک دوم پیمانه

آرد: یک پیمانه

کره ذوب شده: سه قاشق سوپخوری

زعفران دم‌کرده: سه قاشق سوپخوری

تخم مرغ: سه عدد

نمک و فلفل: به میزان نیاز

بیکینگ پودر: یک قاشق چایخوری

روغن مایع: به مقدار نیاز برای سرخ کردن

طرز تهیه

اگر از علاقه‌مندان به غذاهای فست‌فودی و انواع سوخاری‌ها هستید، مطابق مراحل زیر پیش بروید تا یک غذای سوخاری خوشمزه و متفاوت داشته باشید.

مرحله اول: کنگر را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه کنگر سوخاری، کنگرهای ترد و تازه و سفت را با دقت پاک کنید (روش‌های صحیح پاک کردن کنگر، ریشه‌های سیاه و اضافه کنگر را نیز جدا کنید و با کمک یک چاقوی نیز، تمام خارهای کنگر را جدا کنید و دور بریزید. اگر اندازه کنگرها بزرگ بود آن را از وسط به دو نیم تقسیم کنید. در ادامه، کنگرها را به خوبی بشویید و در سبد یا آبکش بریزید تا آب اضافی آن خارج شود.

مرحله دوم: مواد اولیه را آماده کنید

در ادامه مواد یخچالی شامل تخم مرغ، شیر و کره را در دمای محیط قرار دهید. کمی زمان بدهید تا کره کاملاً نرم شود. مقداری زعفران را به کمک زعفران‌ساب بسایید. سپس روی آن مقداری آبجوش بریزید یا چند قطعه یخ قرار دهید تا زعفران دم بکشد و کاملاً رنگ بگیرد.

مرحله سوم: آرد سوخاری را با ادویه ترکیب کنید

یک کاسه بزرگ بردارید و در آن مقدار لازم از پودر سوخاری را بریزید. نمک، فلفل سیاه، پودر زیره و بیکینگ پودر را نیز به داخل ظرف بریزید. همه مواد را با یکدیگر هم بزنید تا جایی که به شکل یکدست با یکدیگر مخلوط شوند.

مرحله چهارم: تخم مرغ و شیر و کره را ترکیب کنید

تخم مرغ‌ها را بشکنید و در ظرف دیگری بریزید. تخم مرغ را هم بزنید تا از حالت لختگی بیرون بیاید. شیر و کره‌ای که در دمای محیط آب شده را نیز اضافه کنید. همه مواد را به خوبی هم بزنید تا یکدست ترکیب شوند. در انتها زعفران غلیظ دم کرده را اضافه کنید و مجدداً هم بزنید تا مایه سوخاری رنگ بگیرد.

مرحله پنجم: مایه سوخاری را آماده کنید

در ادامه طرز تهیه سوخاری کنگر، ترکیب مایه سوخاری را به ترکیب آرد و ادویه اضافه کنید. ترکیب به دست آمده را با همزن یا چنگال هم بزنید تا یک بافت خمیری پیدا کند. غلظت خمیر سوخاری باید بافتی غلیظ‌تر از ماست پیدا کند.

مرحله ششم: کنگرها را در مایه سوخاری بغلتانید

در این مرحله به سراغ کنگرها بروید. ابتدا از خشک بودن آنها مطمئن باشید. سپس آنها را از آبکش بیرون بیاورید و یکی یکی در مایه سوخاری بغلتانید. کنگرهای آغشته به مایه سوخاری را برای سرخ کردن کنار بگذارید.

مرحله هفتم: کنگرها را سرخ کنید

یک تابه یا سائز مناسب انتخاب کنید و در آن مقدار لازم از روغن بریزید. مقدار روغن را زیاد در نظر بگیرید تا کنگرهای سوخاری هنگام سرخ شدن در روغن غوطه‌ور بمانند. صبر کنید تا روغن کاملاً داغ شود. کنگرها را در روغن داغ بیندازید. با قاشق روی کنگرها روغن بریزید و زمان بدهید تا همه طرف کنگر کاملاً سرخ شود.

مرحله آخر: کنگر سوخاری را سرو کنید

کنگرهای سوخاری را از روغن بیرون بیاورید و روی یک دستمال حوله‌ای قرار دهید تا روغن اضافه آنها جذب دستمال شود. کنگر سوخاری را در یک ظرف مناسب قرار دهید و آن را با نان (طرز تهیه انواع نان) یا انواع سس (طرز تهیه انواع سس) خود سرو کنید. دستور تهیه کنگر سوخاری در ایرفرایر (سرخ‌کن بدون روغن)

تهیه کنگر سوخاری در هواپز (ایر فرایر) به سالم‌تر پخته شدن آن نیز کمک می‌کند. پس اگر به دنبال طبخ یک سوخاری سالم و رژیمی هستید از این روش استفاده کنید. در این روش کافی است مطابق با دستورالعمل‌های بالا کنگر و مایه سوخاری را آماده کنید.

سبد هواپز را به روغن آغشته کنید و کنگرها را روی آن بچینید. دمای ایرفرایر را روی ۱۸۰ درجه تنظیم کنید و حدود بیست دقیقه به آن فرصت دهید تا کنگرها آماده شوند. در این زمان یکبار کنگرها را بچرخانید تا سمت دیگر آن نیز بپزد و سرخ شود.

طرز تهیه قایر مه، آسون ترین سوخاری دنیا از کردستان

نکات مهم در طرز تهیه کنگر سوخاری ترد و خوشمزه

در تهیه قایر مه یا کنگر سوخاری، به این نکات توجه کنید تا غذایی لذیذتر داشته باشید:

اندازه کنگر: برش کنگرها کاملاً سلیقه‌ای است. آن‌ها را به ابعاد دلخواه خرد کنید.

خمیر سوخاری: بعد از مخلوط کردن مواد، خمیر را با همزن بزنید تا

یکدست شود و گره‌ای در آن نماند.

تابه مناسب: از یک تابه گود استفاده کنید تا کنگرها در روغن غوطه‌ور شوند و به‌طور یکنواخت سرخ شوند.

دمای روغن: روغن باید داغ باشد (حدود ۱۷۰-۱۸۰ درجه سانتی‌گراد). روغن خیلی سرد باعث جذب بیش از حد روغن می‌شود و روغن خیلی داغ باعث سوختن سطح کنگر و خام ماندن داخل آن می‌شود.

سرو: برای یک وعده کامل، کنگر سوخاری را با سبب‌زمینی سرخ‌کرده و قارچ سوخاری سرو کنید.

چاشنی: در کردستان، قایر مه را با ماست چکیده سرو می‌کنند. شما می‌توانید از ماست چکیده یا سس‌های دلخواه استفاده کنید. جایگزین‌ها: اگر به شیر دسترسی ندارید، در خمیر سوخاری از آب استفاده کنید. به جای کره آب‌شده هم می‌توانید از روغن‌های مخصوص پخت‌وپز استفاده کنید.

نکات ایمنی و انتخاب کنگر

هنگام پاک کردن کنگر حتماً از دستکش استفاده کنید، زیرا ساقه‌های آن تیغ‌های ریز دارند.

از کنگرهای تازه، سفت، ترد و بدون لک استفاده کنید.

خواص کنگر: کنگر خواص زیادی دارد، از جمله سم‌زدایی کبد، درمان کم‌خونی، پیشگیری از دیابت و پاک‌سازی کلیه.

جایگزین آرد سوخاری: به جای آرد سوخاری می‌توانید از پودر خرده نان استفاده کنید.

فوت و فن‌های خوشمزه شده قایر مه کردستان

غلظت مایه سوخاری باید چه اندازه‌ای باشد؟

مایه سوخاری غلظتی مانند خمیر دارد. مایه سوخاری بعد از آماده شده باید بافتی شبیه به خمیر پیدا کند. در واقع غلظت این مایه را باید غلیظ‌تر از ماست در نظر بگیرید. اگر فکر می‌کنید غلظت مایه سوخاری شما مناسب نیست و شل شده است، کمی آرد سوخاری را به تدریج به آن اضافه کنید و هم بزنید تا جایی که به غلظت مناسب برسد.

چرا کنگر سوخاری خام است؟

اگر سائز کنگر درشت و ضخیم باشد، احتمال اینکه داخل آن به خوبی نیز پزد زیاد است. در این حالت بهتر است کنگرها را جداگانه یک بار بجوشانید و آبکش کنید؛ سپس آنها را سوخاری کنید و یادتان باشد برای آنکه کنگر سوخاری که درست می‌کنید زیاد پف کند از ترکیب جوش شیرین و بیکینگ پودر استفاده کنید.

چگونه می‌توان کنگرهای سوخاری شده را بعد از سرخ کردن ترد و خشک نگه داشت؟

حتماً کنگرها را روی دستمال حوله‌ای قرار دهید تا روغن اضافی آنها جذب دستمال شود و نرم و روغنی نشوند. کنگرها را روی یک توری فلزی بگذارید تا خشک شوند. این کار به ایجاد جریان هوا کمک کرده و از جمع شدن بخار جلوگیری می‌کند.