

آوای دریا

۲۷۲

آیا روانشناسی زرد برای مردم کیسه
دوخته است؟

شنبه ۱۱ مرداد ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



وداع با مریم حسینیان



کلنگ احداث بازارچه دائمی صنایع دستی بندرعباس
به زمین زده شد



روزشمار هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر
مادر اعلام شد



تکذیب دانشگاه علوم پزشکی در برابر ادعای تعطیلی بخش IVF
ماجرای گم شدن جنین‌ها در بیمارستان آبان تهران

تکذیب دانشگاه علوم پزشکی در برابر ادعای تعطیلی بخش IVF ماجرای گم شدن جنین ها در بیمارستان آبان تهران

گزارش : مهر



ادعای ناپدید شدن ده ها جنین در بخش ناباروری بیمارستان آبان تهران باعث تعطیلی این بخش شده است.

در حالی که خانواده های نگران می پرسند جنین هایشان کجاست، دانشگاه علوم پزشکی ایران این خبر را تکذیب کرده و می گوید همه جنین ها سالم هستند. یک رسوایی پزشکی بزرگ در بیمارستان آبان تهران در حال شکل گیری است. بر اساس گزارش خبرگزاری شرق، ده ها جنین در بخش IVF (باروری مصنوعی) این بیمارستان ناپدید شده اند و خانواده هایی که سال ها و با هزینه های میلیونی منتظر فرزند بودند، حالا با یک کابوس واقعی روبرو شده اند. این خبر که ابتدا به صورت گزارش محرمانه منتشر شد، ادعا کرد بخش ناباروری بیمارستان آبان به صورت ناگهانی تعطیل شده و جنین های ذخیره شده خانواده ها گم شده اند. برخی از این خانواده ها صدها میلیون تومان هزینه کرده بودند تا شاید روزی صاحب فرزند شوند، اما حالا حتی نمی دانند سرنوشت جنین هایشان چه شده است.

در مقابل، خبرگزاری فارس گزارش داد که دانشگاه علوم پزشکی ایران (مسئول بیمارستان آبان) این ادعا را تکذیب کرده است. مدیر روابط عمومی دانشگاه گفته است: "مخازن نگهداری جنین فعال هستند و همه جنین ها در شرایط مطلوب نگهداری می شوند." همچنین تأکید شده که یک مادر که روز قبل مراجعه کرد بود، امروز جنین خود را سالم تحویل گرفته است. اما سوال بزرگ اینجاست: اگر جنین ها گم نشده اند، چرا بخش IVF بیمارستان آبان تعطیل شده است؟

آیا این یک اشتباه مدیریتی است یا یک فاجعه پزشکی پنهان؟

خانواده های نگران حق دارند پاسخ روشنی بخواهند. بیشتر از صد میلیون خرج کردیم و کلی دارو خوردم و آمپول تزریق کردم که بالاخره بشنوم یک بچه به من می گوید «مامان». حالا که نوبت انتقالم رسیده، جنین گم شده است.

به گزارش روزنامه شرق، اینها حرف های زنی ۴۲ ساله است که سه سال آژگار جاده کرمانشاه تا تهران را رفته و آمده تا «مادر» شود.

حالا اما سه هفته است کارش این شده از ساعت هشت صبح به بخش درمان ناباروری (IVF) بیمارستان آبان برود تا جنینش را پیدا کنند، اما حوالی ساعت دو بعدازظهر، دست از پا درازتر برمی گردد.

بعد از گذشت سه هفته هنوز جنین او پیدا نشده است. اما فقط «الف» نیست که این مشکل را دارد، ده ها خانواده که در سال های اخیر برای انجام لقاح مصنوعی و درمان ناباروری به بیمارستان آبان مراجعه کرده بودند، حالا دچار بحران مشابهی شده اند.

ماجرای این قرار است که بخش IVF این بیمارستان به طور ناگهانی بهار امسال تعطیل شد؛ بدون اینکه به خانواده ها اطلاع رسانی شود. حالا آنهایی که به طور اتفاقی در هفته های اخیر متوجه این موضوع شده اند، سراغ جنین شان آمده اند و بسیاری از آنها دست شان به جایی نرسیده است. بیمارستان خبری به خانواده ها نداد

حوالی اردیبهشت امسال بخش درمان ناباروری (IVF) بیمارستان آبان به طور ناگهانی تعطیل شد.

مرکزی که با مدیریت دکتر «الف.الف» و «میم.میم» اداره می شد، پس از تعطیلی این مرکز با پایان مهلت اجاره، همکاری شان به عنوان جنین شناس با این مرکز قطع شد، اما هیچ کس در آن ساختمان عریض و طویل نیازی ندید به خانواده هایی که تخمک و اسپرم فریز کرده بودند و سالانه بابت تمدید آن به بیمارستان پول می دادند، خبر بدهد که به فکر بیمارستان و مرکز دیگری برای این ذخایر بیولوژیک باشند. حالا خانواده ها به صورت اتفاقی، مثلاً زمانی که برای تمدید ذخیره خود به بیمارستان مراجعه می کنند، متوجه این موضوع می شوند یا برخی از آنها توسط پزشک هایشان می شنوند که مرکز تعطیل شده است.

در حالی که بیمارستان آبان با مدیریت مسعود سعادت حسینی، حتی برای این مسئله با وزارت بهداشت نیز نامه نگاری کرده است.

در یکی از این نامه ها، ریاست این بیمارستان عطف به نامه ای که ۱۳ اردیبهشت امسال از معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران دریافت کرده، از لزوم معرفی جنین شناس برای پاسخ گویی مؤثر به مراجعین متقاضی ارائه خدمات ناباروری (انتقال جنین و...) یاد می کند. در این نامه که خطاب به یکی از اصلی ترین سهامداران بیمارستان و یکی از مسئولان بخش ناباروری نوشته شده است، تأکید شده که به قید فوریت نسبت به تعیین وضعیت مورد مطالبه معاونت درمان اقدام شود. این نامه همچنین به معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران و نوبت صاحب کارشناسان اداره نظارت در درمان و مابقی نیز رونوشت شده است.

دو ماه بعد و در نامه دیگری که مجدداً ریاست بیمارستان خطاب به معاونت درمان نوشته، به تاریخ ۱۹ تیرماه، اسامی و شماره همراه جنین شناسان و کارشناس جنین شناسی برای پاسخ گویی به مراجعین در روزهای دوشنبه و از ساعت ۱۲ تا ۱۴ با اسامی و شماره تماس هایشان ارسال می شود.

پای نیروی انتظامی به بیمارستان باز شد

با وجود تمام این نامه نگاری ها در چهار ماه اخیر، اما مسئولان بخش ناباروری و ریاست بیمارستان دلیلی برای اطلاع رسانی به خانواده ها ندیدند.

از آن بدتر اینکه همین حالا هم مسئولیت چندانی بر عهده نمی گیرند. روز گذشته این موضوع تا آنجا پیش رفت که تعدادی از نیروهای انتظامی کلانتری ۱۰۷ تهران

نیز وارد بیمارستان شدند و شکواییه خانواده ها را تحویل گرفتند. «میم»، یکی از مادرانی است که روز گذشته برای تمدید وقت ذخیره بیولوژیکی خود به بیمارستان مراجعه کرد و متوجه این ماجرا شد؛ «اصلاً باورم نمی شود کسی به ما خبر نداده است.

من از سال ۹۸ اینجا تخمک فریز کرده ام و از آنجایی که بدنم هنوز آماده میزبانی برای انتقال نبود، امروز آمدم تا مدت زمانش را تمدید کنم که فهمیدم اصلاً نه مسئولی در کار است و نه جنینی».

او که به طور ناگهانی متوجه این ماجرا شده است، می گوید تازه باید سراغ بیمارستان دیگری برود که بتواند جنینش را پس از پیدا شدن به آنجا منتقل کند؛ «از بقیه خانواده هایی که اینجا هستند فهمیدم که باید بروم سراغ یک بیمارستان دیگر که بتوانم جنینم را منتقل کنم، اما مشکل اینجاست که نمی دانم با این وضعیت اصلاً ذخایر من پیدا شوند یا نه».

«میم» که تا به حال حدود ۸۰ میلیون تومان خرج کرده است، حس می کند دیگر باید برای همیشه با مادر شدن خدا حافظی کند؛ «شش سال است من و همسرم وارد این فرایند سخت شده ایم.

سالی دو میلیون به بیمارستان برای نگهداری از این ذخایر پول داده ام. ۲۵ میلیون تومان هزینه تخمک کشی یا همان پانچرکردن شده است. آن هم نه ۲۵ میلیون تومان امروز، در سال ۹۸ این پول را پرداخت کردیم. همه پس اندازمان را برای این هدف گذاشتیم. حالا ولی می بینیم که نه تنها قدمی جلو نرفته ام بلکه انگار عقب گردی وحشتناک داشته ام، شاید باید برای همیشه با مادر شدن خدا حافظی کنم».

به سامانه ۱۹۰ شکایت می کنیم

خانواده هایی که روز گذشته در بخش ناباروری بیمارستان آبان تجمع کرده بودند، فقط یک مطالبه دارند و آن هم تحویل ذخایر بیولوژیکی آنهاست تا بتوانند زودتر فرایند درمان شان را ادامه دهند.

خانم «ح» که از گرگان به تهران آمده و به امید داشتن یک پسر همه این سختی ها را تحمل کرده است، می گوید به جز طرح شکایت در نیروی انتظامی و پیگیری حقوقی از طریق دادگاه و دادسرا، باید به سامانه ۱۹۰ که یک خط تلفنی برای رسیدگی به شکایات و سؤالات مرتبط با وزارت بهداشت است نیز شکایت کنند؛ «خوشبختانه ما یک دختر دیگر هم داریم و این طور نیست که طعم بچه دار شدن را نچشیده باشیم، اما بیشتر این زنان و مردانی که اینجا می بینید اصلاً بچه ندارند و با کلی امید و آرزو به این مرکز آمده اند، اما هیچ کسی پاسخ گوی ما نیست. ما هم راهی نداریم جز اینکه شکایت کنیم. هم امروز که نیروی انتظامی آمده بود طرح شکایت مان را ثبت کردیم و هم به سامانه ۱۹۰ که مخصوص وزارت بهداشت است شکایت می کنیم».

زمان انتقال رسیده اما جنینم را گم کرده اند

در میان آنها اما هیچ کس اندازه «الف» یا تب نیست. ۴۲ ساله است و از کرمانشاه به تهران آمده. بیش از صد میلیون تومان تا به امروز خرج کرده و دارو و آمپول های زیادی مصرف کرده که همان ها عوارض متعددی داشته اند و به دلیل عوارض، داروی ضد افسردگی می خورد. همه این سختی ها را کشیده تا روزی صدای «مامان» را از زبان کودک خودش بشنود، «اینکه هیچ کسی مسئولیتی بر گردن نمی گیرد من را می سوزاند. زمان انتقال من رسیده اما نمی توانند جنینم را پیدا کنند. می پرسم گم شده درست جواب نمی دهند. مسئولی که اینجا گذاشته اند خودش را دکتر جنین شناسی معرفی می کند، اما می گوید دستیار و کارشناس ندارم و به همین دلیل کار زمان بر شده است. مگر می شود چنین کاری سه هفته طول بکشد؟ گفتند ساعت ۱۲ تا دو ظهر را به این کار اختصاص می دهند، اما هر روز آن قدر لغتش می دهند که آخر هم برق را خاموش می کنند و می روند و می گویند فردا بیایید. خب من که از شهرستان آمده ام کجا بروم؟».

«الف» مشغول حرف زدن است که مرد دیگری می پرد وسط صحبتش؛ «باور کنید ما هم که از تهران می آییم دو هفته تمام است اسیر شده ایم، تازه ما شانس آوردیم که

پزشک همسرم تماس گرفت و به ما اطلاع داد که اینجا تعطیل شده است. اما خب ما هم سر کار می رویم. این دو هفته کارمان این شده که نوبتی مرخصی بگیریم و از صبح تا ظهر در بیمارستان منتظر بمانیم با مدارک مان تا جنین ما را پیدا کنند».

او با اشاره به دبه ای آبی رنگی که در دست دارد توضیح می دهد: «این را که می بینید من و چند نفر دیگر در دست داریم تاکن پرتابل ازلت است. مابقی که بیمارستان مقصد به ما داده تا وقتی جنین مان را گرفته ایم، داخل آن قرار داده و به بیمارستان بعدی بدهیم. در این دو هفته بارها و بارها از بیمارستان خاتم الانبیا تا بیمارستان آبان رفتیم و آمدیم، اما جنین را پیدا نمی کنند. مجبوریم هر بار بعد از اینجا دوباره به خاتم الانبیا برویم و تاکن را تحویل دهیم. هم سنگین است و هم چهار میلیون تومان قیمت دارد. از همه مهم تر اینکه عمر این پرتابل ها کوتاه است؛ چراکه باید در دمای منفی ۶۰ درجه نگهداری شوند. به ما گفته اند دو ساعت بیشتر وقت ندارید، اما هر روز چندین ساعت اینجا معطل می شویم».

احتمال بالای مرگ جنین طی فرایند انتقال

یکی از مسئولان سابق بیمارستان آبان که نخواست نامش فاش شود، درباره بحران ایجاد شده برای خانواده ها به خطراتی قبلی که این بخش پیش تر دریافت کرده، اشاره می کند؛ «مسئولان بخش IVF در مدیریت جدید خودشان استاد دانشگاه هستند. می توانستند زودتر به فکر باشند تا خانواده ها تا این اندازه دچار مشکل نشوند. باید خودشان بیمارستانی را مشخص می کردند تا همه جنین ها به یک جای جدید منتقل شوند. این بخش همیشه مشکلات زیادی داشت. قبلاً هم دو اختار ماده ۳۳ داشت که مربوط به تخلف در همین بخش IVF است». به گفته او، خطر از بین رفتن ذخایر بیولوژیکی در شرایط فعلی بسیار محتمل است؛ «هم اکنون خانواده ها از اینکه جنین شان پیدا نمی شود گلایه دارند، اما نگرانی بعدی این است که در زمان انتقال هم با این میزان هدررفت زمان و ورود افراد مختلف به اتاق مخصوص نگهداری از جنین ها، امکان فاسد شدن، آسیب دیدن و مردن جنین وجود دارد. ضمن اینکه با این همه اشتباه متعدد، این ریسک وجود دارد که جنین ها جابه جا شوند. این ذخیره بیولوژیکی درست است که اندازه یک سلول است، اما حتی به بو و صدا هم حساسیت دارد و باید در شرایط بسیار ویژه ای از آن نگهداری کنند».

حالا درست چهار ماه از تعطیلی مرکز درمان ناباروری بیمارستان آبان گذشته و هنوز خانواده های زیادی ذخایر بیولوژیکی خود را پیدا نکرده اند.

این خانواده ها در حال حاضر چند مطالبه اصلی از وزارت بهداشت دارند. نخست اینکه بتوانند جنین هایشان را پیدا کنند. در مرحله دوم با این بیمارستان و هر مدیر و مسئولی که در این موضوع دست داشته، به طور جدی برخورد شود و شکایت آنها در فوریت های جدی پیگیری حقوقی قرار گیرد.

همچنین در صورت گم شدن جنین ها یا آسیب دیدن آنها، به خانواده ها غرامت و خسارت پرداخت شود.

این ماجرا چند نکته نگران کننده را درباره سیستم بهداشتی ایران آشکار می کند؛ شفاف نبودن اطلاعات، اختلاف بین گزارش اولیه و تکذیب دانشگاه علوم پزشکی نشان می دهد مدیریت بحران اطلاع رسانی ضعیف است.

اگر واقعا مشکلی وجود نداشته، چرا بخش IVF تعطیل شده؟ آیا این تعطیلی موقت است یا دائمی؟ اعتماد عمومی در خطر خانواده هایی که سال ها برای فرزندآوری تلاش کرده اند، حالا با ترس از دست دادن جنین هایشان روبرو هستند. عدم شفافیت می تواند اعتماد مردم به مراکز ناباروری را به شدت کاهش دهد.

مسئولیت پذیری مراکز درمانی اگر جنین ها واقعا گم شده اند، چه کسی مسئول است؟

آیا قوانین نظارتی بر مراکز IVF کافی است؟

آینده درمان ناباروری در ایران

ایران یکی از پیشرفته ترین کشورهای منطقه در زمینه IVF است، اما چنین حوادثی می تواند اعتبار علمی آن را خدشه دار کند.

منبع: فرارو، شرق، فارس

کلنگ احداث بازارچه دائمی صنایع دستی بندرعباس به زمین زده شد

گزارش : زهره کرمی



نیز شکل بگیرد. این فرآیند نیازمند همکاری مشترک بین تشکلهای مردم نهاد و دستگاه های اجرایی است که خوشبختانه در این پروژه، اتاق بازرگانی، شهرداری بندرعباس و سایر نهادهای با جدیت حضور دارند.

آشوری با اشاره به نقش سیاست خارجی در حمایت از صنایع فرهنگی، گفت: حرکت در مسیر تقویت صنایع دستی باید با پشتیبانی در حوزه دیپلماسی اقتصادی و فرهنگی همراه باشد. در گفت و گو با وزیر امور خارجه، موضوع فعال سازی دیپلماسی استانی نیز مطرح شد تا بتوانیم از طریق تبادلات فرهنگی و تجاری، هم اصالت های خود را معرفی و تثبیت کنیم و هم اقتصاد فرهنگ محور استان را رونق بخشیم.

استاندار هرمزگان در پایان ابراز امیدواری کرد با اهتمام و هم افزایی دستگاه ها، بازارچه صنایع دستی بندرعباس به مرکزی فعال برای عرضه، آموزش و صادرات صنایع دستی تبدیل شود و الگوی موفق در سطح ملی به شمار آید.

بندرعباس گفت: احداث این بازارچه یکی از اقدامات بزرگ و اساسی در راستای پاسخ به مطالبات به حق فعالان این حوزه است و از امروز رسماً عملیات اجرایی آن آغاز می شود.

محمد آشوری تازیانی با بیان این مطلب و با تأکید بر اهمیت صنایع دستی به عنوان یکی از جلوه های برجسته تمدن ایرانی، اظهار داشت: ملت ایران، مردمی با فرهنگ، هنرمند و متمدن هستند. هویت ملی ما به ریشه های عمیق تمدنی وابسته است و صنایع دستی بخش مهمی از این هویت را نمایندگی می کند.

استاندار هرمزگان با اشاره به تهدیدات فرهنگی پیش رو، خاطرنشان کرد: امروز برخی کشورهای همسایه تلاش دارند عناصر فرهنگی ایرانی را به نام خود ثبت یا معرفی کنند. در چنین شرایطی باید با حرکتی منسجم، برنامه ریزی شده و هوشمندانه، از میراث ناملموس خود صیانت کنیم و زیرساخت هایی برای پایداری اقتصادی هنرهای سنتی فراهم آوریم

او افزود: تولیدات صنایع دستی زمانی به موفقیت پایدار می رسند که در کنار کیفیت تولید، زنجیره ای کامل از بازاریابی، توزیع و صادرات

مراسم کلنگ زنی احداث بازارچه دائمی صنایع دستی بندرعباس شامگاه شنبه ۴ مردادماه ۱۴۰۴، با حضور استاندار هرمزگان، مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان، فرماندار بندرعباس، شهردار، اعضای شورای اسلامی شهر و جمعی از مدیران دستگاه های اجرایی برگزار شد.

محمد محسنی، در مراسم کلنگ زنی احداث بازارچه صنایع دستی بندرعباس با اشاره به اهمیت این پروژه در تقویت اقتصاد فرهنگ محور استان، گفت:

احداث این بازارچه در سایه حمایت های استاندار محترم و همکاری شهرداری، اتاق بازرگانی و فرمانداری به مرحله اجرا رسیده است که رئیس شورای شهر بندرعباس نیز با تسریع در تصویب مصوبه مربوط به احداث بازارچه، زمینه اجرای سریع آن را فراهم کرد.

او اظهار کرد: بازارچه صنایع دستی بندرعباس در زمینی به مساحت ۱۷۰۰ مترمربع در فاز نخست احداث می شود. اجرای این طرح با نظارت مستقیم اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان انجام می گیرد.

به گفته محسنی، اعتبار اولیه فاز نخست پروژه، ۵۰۰ میلیارد ریال است که از محل منابع مختلف از جمله مسئولیت های اجتماعی شرکت نفت، تفاهم نامه های همکاری با شهرداری و اتاق بازرگانی، و اعتبارات ملی و استانی تأمین شده است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان هرمزگان افزود: در فاز نخست بازارچه دائمی صنایع دستی، سالن جلسات و کارگاه های تولیدی و آموزشی احداث خواهد شد.

او بیان کرد: برای اجرای فاز دوم این پروژه و تکمیل زیرساخت ها از جمله تجهیز غرفه ها، غرفه بندی و ساماندهی مبادی ورودی بازارچه، مبلغی معادل ۵۰۰ میلیارد ریال دیگر مورد نیاز است که در دستور کار پیگیری تأمین قرار دارد.

محسنی با اشاره به هویت فرهنگی منطقه و ذهنیت عمومی مردم، خاطرنشان کرد: نام گذاری محدوده احداث بازارچه دائمی صنایع دستی به عنوان بلوار صنایع دستی، نشان دهنده پیوند عمیق فرهنگ با زندگی شهری است که در همین راستا، اجرای پیاده راه فرهنگی از طلوع تا میدان صادقیه با استفاده از المان های صنایع دستی نیز در دست برنامه ریزی قرار دارد که می تواند جلوه ای ویژه به سیمای شهری بندرعباس ببخشد.

استاندار هرمزگان در آیین کلنگ زنی بازارچه دائمی صنایع دستی

نشست بررسی چالش های توسعه گردشگری، صنایع دستی و میراث فرهنگی هرمزگان برگزار شد

اختصاص زمین برای احداث بازارچه صنایع دستی در مراکز شهرستان ها

او با اشاره به ظرفیت شهر ملی گلابتون دوزی بندرلنگه افزود: وقتی یک شهر با نام ملی معرفی می شود، باید در شاخص های مرتبط با آن سرآمد باشد. برند ملی نباید فقط در عنوان باقی بماند.

معاون عمرانی استاندار با اعلام حمایت از همکاری شهرداری ها در اجرای رویدادهای گردشگری و صنایع دستی گفت: می دانیم تأمین منابع مالی سخت است، اما شهرداری ها می توانند از محل منابع داخلی خود مشارکت داشته باشند. در گذشته نیز نمونه های موفق از این همکاری ها وجود داشته است.

او از پیگیری جدی استاندار برای تعیین تکلیف اختلافات مالکیتی در بازار ماهی فروشان قدیم بندرعباس خبر داد و گفت: هدف ما تبدیل این فضای سنتی به بازارچه صنایع دستی با حفظ هویت تاریخی آن است و امیدواریم ظرف دو ماه آینده به نتیجه قطعی برسد.

صادقی پور در ادامه تصریح کرد: در خصوص بازارچه های صنایع دستی شهرستانی، اداره کل میراث فرهنگی شهرهای مناسب را معرفی کند و اداره کل راه و شهرسازی نیز برای هر شهر، زمینی برای اجرای این بازارچه ها اختصاص دهد.

او همچنین ضمن استقبال از تشکیل کمیته راهبری بافت تاریخی سورو گفت: این کمیته می تواند با مدیریت یکپارچه، حفاظت و توسعه این بافت ارزشمند را تسهیل کند.

در این نشست همچنین، موضوعات مرتبط با تعیین تکلیف عرصه و حریم جزیره هرمز و مرمت پل تاریخی لاتیدان، پهنه های گردشگری، پهنه گردشگری در پارسیان (گاویندی) و ... مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.



بهمنی شد.

در ادامه این جلسه، صفر صادقی پور معاون امور عمرانی استانداری هرمزگان با تأکید بر لزوم حل فوری چالش ها گفت: چالش در همه دستگاه ها وجود دارد اما با هماهنگی و اراده، بسیاری از این مسائل در کوتاه ترین زمان قابل حل است. باید نگاه ویژه تری به مزیت های فرهنگی و گردشگری استان داشته باشیم.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اهمیت احداث بازارچه های دائمی صنایع دستی در مراکز شهرستان ها تأکید کرد: با توجه به ثبت ملی شهر بندرلنگه و روستای بهمنی در حوزه صنایع دستی، حفظ این عنوان ها در گرو ایجاد زیرساخت و تقویت زنجیره تولید تا فروش است و خواستار توجه به توسعه و اصلاح ساختار و زیرساخت های روستای ملی

نشست بررسی چالش ها و راهکارهای توسعه گردشگری، صنایع دستی و میراث فرهنگی هرمزگان با حضور صفر صادقی پور معاون امور عمرانی استانداری، محمد محسنی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان، عباس آذر پیکان معاون شهرسازی و معماری اداره کل راه و شهرسازی و شورای معاونین اداره کل میراث فرهنگی برگزار شد.

محمد محسنی در ابتدای این نشست با ارائه گزارشی از مهم ترین چالش های پیش روی حوزه های سه گانه این اداره کل، اظهار کرد: یکی از جدی ترین مسائل موجود، موضوع حرائم و محدوده آثار تاریخی و طبیعی است که نمود آن به ویژه در جزیره هرمز مشهودتر است.

او با تأکید بر لزوم تعیین تکلیف این حرائم برای توسعه فعالیت های مرتبط، افزود: تعیین ضوابط و محدوده قانونی حرائم، گامی اساسی در مسیر تسهیل سرمایه گذاری، مرمت آثار، ساماندهی فضاهای پیرامونی و تأمین منافع جوامع محلی است. بدون رفع این ابهام ها، بسیاری از پروژه های حفاظتی یا توسعه ای با چالش مواجه می شوند.

محسنی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به چالش های زیرساخت های گردشگری گفت: دسترسی به زیرساخت های انرژی نظیر آب، برق و گاز در پروژه های گردشگری یکی از موانع جدی سرمایه گذاری است.

او با اشاره به لزوم فعال سازی ظرفیت شهرداری ها در برگزاری رویدادها و نمایشگاه های صنایع دستی و گردشگری گفت: نقش شهرداری ها در پشتیبانی از رویدادهای فرهنگی کلیدی است و این نهادها می توانند در تقویت نشاط اجتماعی و اقتصاد گردشگری مؤثر باشند.

خوراکی‌هایی که استرس را مهار می‌کنند

گزارش : ایرنا



در روزهایی که اخبار ناخوشایند و فشارهای روانی، آرامش را از شهروندان سلب کرده، تغذیه سالم و آگاهانه، راهکاری قدرتمند برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی است. در این گزارش به بررسی چند ماده غذایی شگفت‌انگیز می‌پردازیم که با خواص بی‌نظیرشان، می‌توانند به شما در مقابله با استرس و بازیابی آرامش کمک کنند.

در شرایط حساس کنونی که شهروندان عزیزمان ممکن است با موجی از اخبار و وقایع ناخوشایند مواجه شوند، حفظ آرامش ذهنی و کاهش سطح استرس از اهمیت بالایی برخوردار است. صدای انفجار، اضطراب ناشی از نگرانی‌های محیطی، و فشارهای روانی ناشی از حوادث جاری می‌تواند تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت جسم و روان ما بگذارد. اما آیا می‌دانستید که طبیعت، راهکارهای ساده و در دسترس را برای کمک به ما در این مسیر فراهم کرده است؟

تغذیه سالم و آگاهانه، یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که می‌توانیم برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی خود به کار بگیریم. در این گزارش جامع، به بررسی چند ماده غذایی شگفت‌انگیز می‌پردازیم که با خواص بی‌نظیرشان، می‌توانند به شما در مقابله با استرس و بازیابی آرامش کمک کنند.

ماسه: ناچی دستگاه گوارش و ذهن شما

ماسه، بیش از یک میان‌وعده ساده است؛ این ماده غذایی سرشار از پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید) است که به عنوان "دوستان روده" شناخته می‌شوند. رابطه پیچیده‌ای بین روده و مغز وجود دارد که به آن "محور روده-مغز" می‌گویند. تحقیقات نشان داده‌اند که سلامت روده به طور مستقیم بر سلامت روان ما تأثیر می‌گذارد. پروبیوتیک‌های موجود در ماسه، با متعادل کردن فلور میکروبی روده، می‌توانند به کاهش التهاب و تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی آرامش‌بخش کمک کنند. مصرف منظم ماسه، به‌ویژه انواع حاوی کشت زنده و فعال، می‌تواند به بهبود خلق‌و‌خو، کاهش علائم اضطراب و حتی تقویت عملکردهای شناختی کمک کند.

ماسه به تنهایی قابل استفاده است ولی می‌توان آن را با میوه و گرانولا مخلوط کنید، یا در اسموتی‌ها و سس‌های سالاد نیز به کار ببرید

سیر: آنتی‌اکسیدان قدرتمند ضد استرس

سیر، این جاشنی پرخاصیت، نه تنها طعم بی‌نظیری به غذاها می‌دهد، بلکه گنجینه‌ای از ترکیبات فعال از جمله سولفور است. سولفور موجود در سیر به بدن کمک می‌کند تا سطح گلوتاتیون را افزایش دهد. گلوتاتیون، به عنوان "مادر تمام آنتی‌اکسیدان‌ها" شناخته می‌شود و نقش کلیدی در سم‌زدایی بدن و مقابله با رادیکال‌های آزاد ایفا می‌کند. رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو می‌توانند به سلول‌های مغزی آسیب رسانده و علائم اضطراب و افسردگی را تشدید کنند. مطالعات حیوانی نیز تأثیر سیر در کاهش اضطراب و افسردگی را تأیید کرده‌اند.

می‌توانید سیر را به صورت تازه در انواع غذاها، سوپ‌ها، و سس‌ها استفاده کنید.

کنجد: منبع هورمون‌های شادی

دانه‌های ریز کنجد، نیروگاهی از مواد مغذی و به خصوص اسید آمینه حیاتی ال-تریپتوفان هستند. ال-تریپتوفان، یک پیش‌ساز ضروری برای تولید دو هورمون شادی‌آور و آرامش‌بخش در مغز است: سروتونین و دوپامین. سروتونین به عنوان تنظیم‌کننده خلق‌و‌خو، خواب و اشتها عمل می‌کند و کمبود آن با افسردگی و اضطراب مرتبط است. دوپامین نیز نقش مهمی در احساس لذت و پاداش دارد. با تامین کافی ال-تریپتوفان از طریق رژیم غذایی، می‌توانیم به مغز در تولید این "هورمون‌های حال خوب" کمک کرده و به بهبود کلی حالات روانی و کاهش استرس دست یابیم.

از روغن کنجد می‌توان در پخت‌وپز استفاده کنید، کنجد را روی سالاد، نان یا برنج پاشید، یا ارده کنجد را به عنوان صبحانه یا میان‌وعده میل کنید.

ماهی‌های چرب: امگا-۳ و ویتامین D، دوگانه آرامش‌بخش

ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، و ماکرل، منابع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ (به ویژه EPA و DHA) و ویتامین D هستند. امگا-۳ برای سلامت مغز و عملکرد عصبی بسیار حیاتی است و خواص ضدالتهابی قوی دارد. التهاب مزمن در بدن و مغز، با بسیاری از اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب مرتبط است. تحقیقات متعدد، ارتباط معکوس بین مصرف امگا-۳ و بروز اختلالات اضطرابی را نشان داده‌اند. ویتامین D نیز که اغلب از طریق نور خورشید تامین می‌شود، در تنظیم خلق‌و‌خو و سلامت عصبی نقش دارد و کمبود آن با افزایش خطر افسردگی و اضطراب همراه است.

مصرف ماهی‌های چرب را حداقل دو بار در هفته در برنامه غذایی خود

بگنجانید؛ می‌توانید آن‌ها را کبابی، بخارپز یا پخته مصرف کنید.

جعفری: منبع عالی آنتی‌اکسیدانی سبز

جعفری، این سبزی معطر و دلپذیر، یک منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها است. آنتی‌اکسیدان‌ها با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو در بدن، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های سلولی و التهاب ایفا می‌کنند. همانطور که گفته شد، التهاب و سموم در بدن می‌توانند عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب باشند. افزودن جعفری به رژیم غذایی، یک راه ساده و موثر برای افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر استرس است.

جعفری تازه را به سالادها، سوپ‌ها، خورشیدها، و حتی اسموتی‌های سبز خود اضافه کنید.

تخم‌مرغ: مولتی‌ویتامین طبیعی برای مغز

تخم‌مرغ، به حق لقب "مولتی‌ویتامین طبیعی" را به خود گرفته است. این ماده غذایی کامل، سرشار از پروتئین‌های با کیفیت بالا، ویتامین‌ها (مانند ویتامین B۱۲ و D)، مواد معدنی (مانند سلیوم و روی)، و آنتی‌اکسیدان‌ها است که همگی برای سلامت عمومی بدن و به خصوص عملکرد مغز و سیستم عصبی ضروری هستند. یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در تخم‌مرغ، کولین است. کولین، یک ماده مغذی حیاتی است که نقش مهمی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند استیل‌کولین دارد. استیل‌کولین برای حافظه، یادگیری و تنظیم خلق‌و‌خو ضروری است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف کافی کولین می‌تواند به بهبود سلامت مغز، تقویت اعصاب و کنترل بهتر استرس کمک کند.

تخم‌مرغ را می‌توانید به روش‌های مختلفی مانند آب‌پز، نیمرو، املت یا در سالادها و ساندویچ‌ها مصرف کنید.

چای سبز: آرامش از فنجان طبیعت

چای سبز، نه تنها یک نوشیدنی دلپذیر است، بلکه به دلیل دارا بودن اسید آمینه "ال-تیانین" (L-Theanine)، شهرت زیادی در کاهش استرس و افزایش آرامش دارد. ال-تیانین قادر است امواج مغزی آلفا را افزایش دهد که با حالت آرامش و هوشیاری مرتبط هستند. این ترکیب، بدون ایجاد حالت خواب‌آلودگی یا رخوت، به شما کمک می‌کند تا تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشید. علاوه بر این، چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام کاتچین است که به محافظت از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک کرده و در کاهش التهاب نقش دارند. نوشیدن یک فنجان چای سبز در لحظات استرس‌زا می‌تواند به آرامش اعصاب و بهبود خلق‌و‌خو کمک کند.

می‌توانید روزانه ۱ تا ۳ فنجان چای سبز را به صورت تازه دم کرده و میل کنید. برای بهره‌مندی حداکثری از خواص آن، از چای سبز با کیفیت بالا استفاده کنید.

غلات کامل: سوخت پایدار برای مغز شما

غلات کامل مانند جو دوسر، برنج قهوه‌ای، کینوا، و نان سبوس‌دار، منابع عالی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. کربوهیدرات‌های پیچیده به آرامی در بدن هضم می‌شوند و قند خون را به تدریج آزاد می‌کنند، که این امر به حفظ سطح انرژی پایدار و جلوگیری از نوسانات خلقی کمک می‌کند. علاوه بر این، غلات کامل سرشار از ویتامین‌های گروه B، به ویژه B۶ و B۱۲ هستند. این ویتامین‌ها نقش حیاتی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین دارند که در تنظیم خلق‌و‌خو

و کاهش استرس مؤثر است. مصرف منظم غلات کامل به جای کربوهیدرات‌های ساده (مانند نان سفید و شیرینی‌جات) می‌تواند به پایداری سیستم عصبی و کاهش احساس اضطراب کمک کند.

جو دوسر را برای صبحانه میل کنید، برنج قهوه‌ای را جایگزین برنج سفید کنید، و نان و پاستای سبوس‌دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

توت‌ها: بمب‌های آنتی‌اکسیدانی و آرامش‌بخش

توت‌ها، از جمله بلوبری، تمشک، توت‌فرنگی و شاه‌توت، نه تنها خوشمزه هستند، بلکه نیروگاهی از آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه فلاونوئیدها و ویتامین C، محسوب می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها به مقابله با استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کنند که می‌تواند منجر به التهاب و آسیب سلولی شود. ویتامین C نیز نقش مهمی در تولید کورتیزول (هورمون استرس) و بهبود پاسخ بدن به استرس ایفا می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم توت‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی، کاهش التهاب عصبی و حتی بهبود خلق‌و‌خو کمک کند. این میوه‌های رنگارنگ، گزینه‌ای عالی برای یک میان‌وعده سالم و آرامش‌بخش هستند.

می‌توانید توت‌ها را به صورت تازه، فریز شده، در اسموتی‌ها، ماسه، یا غلات صبحانه مصرف کنید.

شکلات تلخ: لذتی مفید برای آرامش

شکلات تلخ (با حداقل ۷۰٪ کاکائو)، یکی از بهترین دوستان شما در زمان استرس می‌تواند باشد! کاکائو سرشار از فلاونوئیدها، به ویژه ایپیکاتچین و کاتچین، است که آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند. این ترکیبات می‌توانند به بهبود جریان خون در مغز کمک کرده و تولید سروتونین (هورمون حال خوب) را تحریک کنند. علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی منیزیم است که یک ماده معدنی حیاتی برای تنظیم واکنش بدن به استرس و بهبود خواب است. حتی بوی شکلات تلخ نیز می‌تواند اثر آرامش‌بخش داشته باشد. البته، مصرف آن باید در حد اعتدال باشد تا از کالری اضافی جلوگیری شود.

روزانه یک تکه کوچک (حدود ۳۰ گرم) از شکلات تلخ با درصد کاکائو بالا (۷۰٪ به بالا) مصرف کنید.

اهمیت آبرسانی و خواب کافی:

در کنار تغذیه، فراموش نکنید که نوشیدن آب کافی و خواب مناسب نیز از ستون‌های اصلی مدیریت استرس هستند. کم‌آبی بدن می‌تواند منجر به خستگی، سردرد و افزایش سطح استرس شود. همچنین، نداشتن خواب کافی، توانایی بدن برای مقابله با استرس را به شدت کاهش می‌دهد و سیستم عصبی را فرسوده می‌کند. اطمینان حاصل کنید که در طول روز به اندازه کافی آب می‌نوشید و شب‌ها ۷-۹ ساعت خواب با کیفیت دارید.

در نهایت، در این روزهای پر از چالش، به یاد داشته باشیم که سلامت ما، چه جسمی و چه روحی، بالاترین دارایی ماست. با انتخاب‌های هوشمندانه در رژیم غذایی، می‌توانیم به خودمان کمک کنیم تا با قدرت بیشتری با استرس‌ها مقابله کنیم و آرامش را به زندگی‌مان بازگردانیم. این خوراکی‌ها نه تنها مغذی و خوشمزه هستند، بلکه به عنوان داروخانه‌ای طبیعی، یاری‌رسان ما در مسیر دستیابی به آرامش و شادابی خواهند بود. تغذیه آگاهانه را جدی بگیرید و تأثیر شگفت‌انگیز آن را بر زندگی خود احساس کنید و به طور چشمگیری توانایی بدن خود را در مدیریت استرس در شرایط دشوار بهبود بخشید.

برای رشد بهتر و آرامش نوزادتان آواز بخوانید

گزارش : ایرنا



تفریح خانوادگی: آواز خواندن راهی عالی برای مشارکت دادن خواهر و برادرهای بزرگتر در استقبال از نوزاد جدید در خانه است. آواز خواندن و بازی کردن با نوزاد، پیوندی بین خواهر و برادرها ایجاد می‌کند. خواندن اسم: نوزاد می‌تواند اسم خود را با شنیدن آن در آهنگ‌ها یاد بگیرد. سعی کنید اسم نوزادتان را با کلمات دیگر در آهنگ‌ها جایگزین کنید تا آنها بارها و بارها اسم خود را با صدای بلند بشنوند. مهارت‌های شنیداری: آواز خواندن مانند خواندن فعالیتی است که نیاز به گوش دادن دارد. این زمان فرصت مناسبی برای کودک شماست تا زبان و احساساتی را که از طریق زبان و آواز خواندن بیان می‌شود، درک کند.

عشق: همه موارد فوق در استفاده از صدای آواز خواندن شما به عنوان راهی برای ابراز عشق خلاصه می‌شود. نوزادان اهمیتی نمی‌دهند که شما یک خواننده عالی هستید. آنها فقط به این اهمیت می‌دهند که شما برای آنها آواز می‌خوانید! در چشم و گوش آنها، شما یک ستاره خواهید بود!

توانمندسازی: آواز خواندن برای نوزادان یکی از اولین درس‌های زبانی است که می‌توانید به آنها بدهید. حتی قبل از تولد، نوزادان موسیقی ساده و صدای مادر خود را در رحم تشخیص می‌دهند.

موسیقی و رشد مغز کودک ارتباط نزدیکی با هم دارند، بنابراین هر چه کودک شما بیشتر درگیر آواز خواندن شود، برای رشد او بهتر است. علاوه بر موارد ذکر شده، آواز خواندن برای رشد زبان از سنین بسیار پایین عالی است. وقتی شما آواز می‌خوانید، حتی نوزادان کوچک هم آهنگ یا الگوهای صحبت کردن را یاد می‌گیرند، به همین دلیل است که برخی مواقع آنها را در حال غان و غون با لحن‌های مختلف ببینید و یا ممکن است قبل از اینکه واقعاً صحبت کنند، به نظر برسد که در حال صحبت کردن هستند.

اهمیت لالایی‌ها در مواقع بحرانی

لالایی‌ها فقط آهنگ‌هایی برای قبل از خواب نیستند؛ آنها ابزارهای قدرتمندی برای حمایت عاطفی، کاهش استرس و ایجاد تاب‌آوری در مواقع بحران هستند و حس امنیت و ارتباط را برای کودکان و والدین تقویت می‌کنند. در زیر به مهمترین دلایل لالایی خواندن در مواقع بحران اشاره شده است:

تنظیم عاطفی: لالایی‌ها می‌توانند به آرام کردن افکار و احساسات کودکان، به ویژه در مواقع ترس و عدم اطمینان، کمک کنند. ماهیت ریتمیک لالایی‌ها می‌تواند آرامش بخش باشد و به تنظیم سیستم عصبی کودک کمک کند.

کاهش استرس برای والدین: خواندن لالایی نه تنها برای کودک مفید است، بلکه یک خروجی مثبت برای والدین نیز فراهم می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا استرس و اضطراب خود را مدیریت کنند. این می‌تواند لحظه‌ای از ارتباط و آرامش در میان هر ج و مرج باشد.

ایجاد تاب‌آوری: لالایی‌ها با ایجاد حس امنیت و اطمینان، می‌توانند به کودکان در ایجاد تاب‌آوری و ایجاد مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم برای مقابله با چالش‌های آینده کمک کنند.

تداوم فرهنگی و خانوادگی: لالایی‌ها اغلب اهمیت فرهنگی و خانوادگی دارند و کودکان را به میراث خود پیوند می‌دهند و پیوندهای خانوادگی را تقویت می‌کنند.

ایجاد آیین‌ها: عمل خواندن لالایی می‌تواند به یک آیین آرامش بخش تبدیل شود و در مواقع تغییر و تحول، حس پیش‌بینی‌پذیری و ثبات را فراهم کند.

محققان دریافتند که رمزگذاری آوایی در نوزادان به تدریج در طول سال اول زندگی پدیدار می‌شود، که با صداهای لبی مثلاً ب برای «بابا» و صداهای خیشومی مثلاً م برای «مامان» شروع می‌شود، و «خواندن» به تدریج بیشتر شبیه بزرگسالان می‌شود.

پروفسور اوشاگوسوامی، دانشمند علوم اعصاب کمبریج، در یک بیانیه مطبوعاتی گفت: «تحقیقات ما نشان می‌دهد که صداهای گفتاری تا حدود هفت ماهگی به طور قابل اعتمادی پردازش نمی‌شوند، حتی اگر اکثر نوزادان در این مرحله بتوانند کلمات اشنایی مانند بابا را تشخیص دهند. از آن زمان به بعد، صداهای گفتاری تکی هنوز بسیار آهسته اضافه می‌شوند - آنقدر آهسته که نمی‌توانند اساس زبان را تشکیل دهند.»

محققان معتقدند که این تکنیک آواز خواندن، گفتار ریتمیک، با تأکید بر مرزهای کلمات منفرد، به نوزادان در یادگیری زبان کمک می‌کند و حتی در ماه‌های اول زندگی نیز مؤثر است. گوسوامی گفت: «ما معتقدیم که اطلاعات ریتم گفتار، چسب پنهانی است که زیربنای توسعه یک سیستم زبانی کارآمد را تشکیل می‌دهد. نوزادان می‌توانند از اطلاعات ریتمیک مانند یک داربست یا اسکلت برای افزودن اطلاعات آوایی استفاده کنند.»

به عنوان مثال، گوسوامی خاطرنشان می‌کند که «الگوی ریتم کلمات انگلیسی معمولاً قوی-ضعیف است، مانند «بابا» یا «مامان»، با تأکید روی هجای اول.» با استفاده از این دانش درونی که از گوش دادن به الگوهای ریتمیک حاصل می‌شود، آنها می‌توانند بهتر حدس بزنند که یک کلمه کجا تمام می‌شود و کلمه دیگر کجا شروع می‌شود.

فواید آواز خواندن برای نوزاد

آواز خواندن باید در اسرع وقت به کودکان، به ویژه کودکانی که نارس به دنیا می‌آیند، معرفی شود. اجازه دادن به آنها برای گوش دادن به موسیقی به رشد آنها کمک می‌کند. آواز خواندن راهی عالی برای ارتقای رشد گفتار و زبان و رشد عاطفی است. برخی از فواید آواز خواندن برای نوزادان عبارتند از:

پیوند عاطفی: وقتی برای نوزاد خود آواز می‌خوانید، آنها با شما و صدای شما پیوند برقرار می‌کنند. آواز خواندن، صدای شما را به اولین و مهمترین صدای زندگی آنها تبدیل می‌کند.

انتقال‌ها: نوزادان وقتی زندگی قابل پیش‌بینی داشته باشد، احساس امنیت می‌کنند. آهنگی برای بیدار شدن، خوابیدن و سایر انتقال‌ها و فعالیت‌های روزمره به آنها کمک می‌کند تا بدانند چه چیزی در انتظارشان است.

ارتباط: وقتی آواز می‌خوانید و صحبت می‌کنید، کودک از شما کلمات، زبان و ارتباط را می‌آموزد. از طریق آواز خواندن شما، درک زبان کودک آغاز می‌شود.

کلمات جدید: در حالی که آواز می‌خوانید و کودک خود را در آغوش می‌گیرید، واژگان جدیدی را معرفی می‌کنید. وقتی یک سگ عروسکی را در حالی که در مورد یک سگ آواز می‌خوانید، در دست می‌گیرید، کودک شما یاد می‌گیرد که نام آن اسباب‌بازی را با کلماتی که می‌خوانید مرتبط کند. وقتی در مورد قسمت‌هایی از بدن آواز می‌خوانید و پاهای کودک خود را می‌بوسید یا شکم او را قلقلک می‌دهید، کلمات جدیدی یاد می‌گیرد.

ریتم و قافیه: موسیقی شامل ریتم و قافیه است، با پخش موسیقی به مرور زمان، نوزادان قافیه‌ها و ریتم‌ها را تشخیص می‌دهند.

بازی: آواز خواندن یکی از روش‌های مختلف بازی است و "بازی-آواز" راهی سرگرم‌کننده برای تعامل با نوزادان است.

چه اهل آواز خواندن هستید یا نیستید، چه صدای خوبی دارید یا ندارید، چه شعر و ترانه بلد هستید یا نیستید، برای آرامش نوزادتان و رشد جسمی، شناختی، عاطفی و اجتماعی نوزادان آواز بخوانید. تن صدا و مفهوم شهر شما برای نوزادتان مهم نیست، مهم آواز شما است.

مادران از گذشته‌های دور برای آرام کردن و خواباندن کودکان خود آواز می‌خواندند. سارا یک ماه و نیم پیش به دنیا آمد گریه و بی‌قراری های شبانه او همه را کلافه کرده بود تا اینکه مادر سارا متوجه شد صدای لالایی و آواز او تنها صدایی است که او را آرام می‌کند.

بر اساس گزارش منتشره در سایت میراکل بی بیز، دبامپ و اوکلند، این آرامش سرچشمه ای علمی دارد چرا که طبق تحقیقات صورت گرفته بین دانشگاه اوکلند و دانشگاه ییل به رهبری محققانی از نیوزیلند و ایالات متحده، آواز خواندن برای نوزادان به طور قابل توجهی خلق و خوی آنها را بهبود می‌بخشد، این تحقیق راه ساده و کم هزینه ای برای حمایت از رفاه نوزادان است.

رابطه آواز خواندن و آرامش نوزاد

این آزمایش که اولین آزمایش تصادفی کنترل شده در خصوص رابطه خلق و خوی نوزاد و آواز خواندن در خانه است نشان می‌دهد که، پیوندهای اجتماعی و عاطفی بین مادران یا پرستاران نوزادان برای زنده ماندن و رشد جسمی، شناختی، عاطفی و اجتماعی نوزادان بسیار مهم است.

به نظر می‌رسد نوزادان از نظر بیولوژیکی برای پردازش زیر و بمی صدا و ساختار ریتمیک آماده هستند، در حالی که همزمان، موسیقایی بودن آنها مطابق با سیستم موسیقی خاصی که در فرهنگ خود در معرض آن قرار می‌گیرند، توسعه می‌یابد. علاوه بر این، آواز خواندن با هدایت نوزاد از نظر عاطفی بر نوزادان تأثیر می‌گذارد و می‌تواند به آنها در تنظیم وضعیت خود کمک کند. در عین حال، به نظر می‌رسد والدین به طور غریزی هنگام تعامل با نوزادان خود از موسیقی استفاده می‌کنند که نشان می‌دهد این یک رفتار بیولوژیکی ممکن است به نفع والدین و نوزادان باشد.

چیزی که به عنوان یک آهنگ ساده شروع می‌شود، می‌تواند به راحتی شما را از یک کلمه به کلمه دیگر هدایت کند و برای سال‌های آینده در ذهن کودک بماند.

مطالعه دیگری که پیش از این در دانشگاه کمبریج صورت گرفته نشان می‌دهد که اطلاعات ریتمیک، به ویژه مدولاسیون (تغییر یا دگرگونی) لحن مشاهده شده در شعرها یا ترانه‌های کودکان، برای کودک بسیار مفید است. از ریتم‌های ساده آوازخوانی موجود در الفبا گرفته تا آهنگ‌هایی که هنگام یادگیری یک زبان خارجی استفاده می‌شوند، چیزی که به عنوان یک آهنگ ساده شروع می‌شود، می‌تواند به راحتی شما را از یک کلمه به کلمه دیگر هدایت کند و برای سال‌های آینده در ذهن کودک بماند.

برای این مطالعه، محققان الگوهای فعالیت الکتریکی مغز را در ۵۰ نوزاد چهار، هفت و یازده ماهه ثبت کردند، در حالی که آنها ویدئویی از معملی را تماشا می‌کردند که ۱۸ شعر کودکان را برای کودک می‌خواند. این باندهای فرکانس پایین امواج مغزی از طریق یک الگوریتم ویژه تغذیه شدند که "خواندن" اطلاعات واج‌شناسی رمزگذاری شده را تولید می‌کرد.

رمزگذاری آوایی در نوزادان به تدریج در طول سال اول زندگی پدیدار می‌شود

کاهش وزن آسان؛ غذاهایی که شما را لاغر می‌کنند

گزارش: ایرنا



مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر باشند. فیبر موجود در میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات به شما احساس سیری طولانی مدت می‌دهد و از پرخوری جلوگیری می‌کند. به عنوان مثال، یک وعده سالاد بزرگ با مقداری پروتئین (مانند مرغ یا حبوبات) می‌تواند هم سیرکننده باشد و هم مواد مغذی فراوانی را به بدن شما برساند.

میان وعده‌های سالم، همراه همیشگی شما؛ داشتن میان وعده‌های کم‌کالری و مغذی در دسترس، راهی عالی برای کنترل گرسنگی بین وعده‌های اصلی است. میوه‌های تازه، ماست کم‌چرب، سبزیجاتی مانند هویج و خیار، یا مقدار کمی آجیل (بدون نمک) گزینه‌های مناسبی هستند. این میان وعده‌ها از افت قند خون جلوگیری کرده و مانع از پرخوری در وعده بعدی می‌شوند.

تمرکز بر چربی‌های سالم؛ چربی‌ها بخشی ضروری از یک رژیم غذایی متعادل هستند، اما نوع چربی اهمیت دارد. چربی‌های اشباع شده و ترانس موجود در غذاهای فرآوری شده و سرخ‌کردنی را محدود کنید و در عوض، چربی‌های سالم غیراشباع را از منابعی مانند آووکادو، مغزها، دانه‌ها و روغن زیتون در رژیم غذایی خود بگنجانید. این چربی‌ها برای سلامت قلب و مغز مفیدند و به جذب بهتر برخی ویتامین‌ها کمک می‌کنند.

ارزش غذایی غلات کامل را دست کم نگیرید؛ غلاتی مانند جو دوسر، کینوا، برنج قهوه‌ای و نان سیوس‌دار، منابع غنی از فیبر، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی هستند. این غلات نه تنها احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند، بلکه به تنظیم سطح قند خون و بهبود سلامت دستگاه گوارش نیز کمک می‌کنند. سعی کنید حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه‌تان را از این نوع انتخاب کنید.

هیدراتاسیون، عنصری حیاتی؛ نوشیدن آب کافی در طول روز را فراموش نکنید. آب به فرآیندهای متابولیکی بدن کمک می‌کند، به دفع سموم یاری می‌رساند و می‌تواند احساس سیری را افزایش دهد. گاهی اوقات، احساس تشنگی با گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود، بنابراین قبل از خوردن میان وعده، یک لیوان آب بنوشید.

توجه به زمان بندی وعده‌های غذایی؛ سعی کنید وعده‌های غذایی خود را در فواصل زمانی منظم و مشخص میل کنید. این کار به تنظیم سوخت و ساز بدن کمک کرده و از گرسنگی شدید که منجر به انتخاب‌های غذایی نامناسب می‌شود، جلوگیری می‌کند. ورزش، مکمل رژیم غذایی؛ رژیم غذایی و ورزش دو بال پرواز به سوی سلامتی هستند. ترکیب یک رژیم غذایی سالم با فعالیت بدنی منظم، نتایج بهتری در کاهش وزن و بهبود سلامت کلی بدن خواهد داشت.

صبر باشید و به خودتان پاداش دهید؛ تغییرات بزرگ در یک شب اتفاق نمی‌افتند. صبر باشید و به پیشرفت‌های کوچک خود اهمیت دهید. گاهی اوقات، دادن پاداش‌های سالم (مانند یک پیاده‌روی طولانی یا خرید لباسی که دوست دارید) پس از رسیدن به اهداف رژیم، انگیزه شما را حفظ خواهد کرد.

میل به غذا هنگام شام می‌شود. به یاد داشته باشید که گوشت قرمز که حاوی پروتئین فراوان است را حتما بدون چربی مصرف کنید.

پنیر محلی

پنیر محلی دارای پروتئین فراوان و همچنین فسفر، کلسیم، سلنیوم و انواع ویتامین B است که بر کاهش وزن بسیار موثر است. این پنیر دارای کمترین کالری در میان پنیرهای دیگر است.

سبزیجات

سبزیجات و سالادها اگر بعنوان پیش غذا مصرف شوند توانایی سیر نگه داشتن در مدت زمان طولانی را دارند. حجم بیشتر این مواد غذایی آب بوده و به همین دلیل دارای کالری پایین هستند. البته برخی از آن بعنوان وعده شام نیز استفاده می‌کنند.

ذرت بو داده

ذرت بو داده نیز از جمله مواد غذایی هستند که دارای فیبر فراوان بوده که حجم زیادی از معده را پر می‌کنند. هنگام مصرف این ماده غذایی اشتیاق شما به خوردن به شدت کاهش پیدا می‌کند. فراموش نکنید در هنگام درست کردن آن در منزل، از روغن استفاده نکنید.

ماست یونانی کم چرب

ماست یونانی جزو غذاهای کم کالری و سیرکننده است که سرشار از پروتئین بوده که با خوردن آن افراد احساس گرسنگی کمتری می‌کنند. این نوع ماست که برای سلامتی بسیار موثر است بر دریافت کمتر کالری موثر باشد.

دانه چیا

این نوع دانه‌ها دارای فیبر فراوان و کالری پایین هستند. دانه چیا به دلیل حرکت آرام در دستگاه گوارش می‌تواند به شما احساس سیر را القاء کند. دلیل آن نیز جذب فراوان آب و ایجاد تورم در معده است.

هندوانه

این میوه جزو خوراکی‌های کم کالری بوده و سرشار از ویتامین‌های A و C است. با توجه به اینکه بیشتر حجم هندوانه را آب تشکیل می‌دهد پس در نتیجه با خوردن آن، حجم وسیعی از معده اشغال شده و به شما احساس سیر دست می‌دهد.

چند توصیه طلایی برای گرفتن رژیم غذایی سالم و مؤثر؛

گرفتن رژیم غذایی فقط به معنای محدود کردن کالری نیست، بلکه یک تغییر سبک زندگی است که باید با آگاهی و برنامه‌ریزی دقیق انجام شود. در اینجا چند نکته کلیدی را برای شما شرح می‌دهم تا رژیم غذایی‌تان را کامل‌تر و پایدارتر کنید:

لذت بردن از طعم غذا، کلید موفقیت؛ دقت به طعم غذا بسیار مهم است. سعی کنید غذاهای رژیمی خود را به گونه‌ای آماده کنید که هم خوشمزه باشند و هم مواد مغذی لازم را داشته باشند. استفاده از ادویه‌ها و سبزیجات تازه می‌تواند طعم غذا را بدون افزودن کالری یا چربی زیاد، بهبود بخشد. این کار از دلزدگی جلوگیری کرده و رژیم غذایی را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

انتخاب هوشمندانه غذاهای مغذی و سیرکننده؛ غذاهایی را انتخاب کنید که علاوه بر تأمین انرژی، حاوی مواد مغذی ضروری

برخی مواد غذایی هستند که وقتی می‌خورید علاوه بر کالری کم، احساس سیری می‌کنید. این غذاها برای کسانی که می‌خواهند برای تناسب اندام رژیم بگیرند، مناسب است.

چاقی مفرد یکی از چالش‌های مهم امروزی برای انسان در دنیای مدرنیته است. برای همین بیشتر کسانی که دارای این عارضه هستند تلاش می‌کنند تا بوسیله رژیم مناسب، علاوه برای رسیدن به اندام مناسب، سلامتی خود را بازیابی کرده و از بیماری‌های مرتبط با آن دوری کنند. اما گرسنگی از جمله مهمترین موانع برای رسیدن به این آرزو محسوب می‌شود.

برای همین ما در این مطلب به سراغ غذاهایی می‌رویم که به شما علاوه بر اینکه کالری کمی می‌رساند، بلکه بوسیله آن احساس سیری طولانی می‌کنید. دلیل این سیری وجود آب، پروتئین و فیبر است. ما در این مطلب در مورد این غذاها برای شما خواهیم گفت.

جو دوسر

جو دوسر از جمله مواد غذایی حاوی فیبر فراوان است که می‌تواند آب زیادی را جذب کند. این ماده غذایی را می‌توانید به عنوان صبحانه و در قالب نان مصرف کنید. جو دوسر حاوی بتاگلوکان است که که می‌تواند بر عوامل موثر بر چاقی اثر بگذارد.

سیب زمینی آب‌پز

بسیاری فکر می‌کنند به دلیل اینکه سیب زمینی دارای کربوهیدرات زیادی است، از مصرف آن امتناع می‌کنند. باید گفت که این تفکر نادرست است. زیرا سیب زمینی دارای مواد مغذی حیاتی، ویتامین و فیبر فراوان برای جسم انسان است. از طرفی در سیب زمینی نوع متفاوتی از نشاسته با عنوان نشاسته پایدار وجود دارد که باعث سیری زود هنگام در شما می‌شود.

فراموش نکنید که چپس سیب زمینی این احساس سیری را به شما تا سه برابر دیرتر منتقل می‌کند.

تخم مرغ

انواع تخم‌مرغ‌ها شامل تخم غاز، اردک، شترمرغ و تخم مرغ از جمله مواد غذایی هستند که علاوه بر کالری کالری پایین، به شما احساس سیر شدن می‌دهند. یادتان باشد تخم مرغ را کامل استفاده کنید زیرا نیمی از پروتئین آن در زرده قرار داد.

بر اساس مطالعات انجام شده اشخاصی که هنگام صبحانه خوردن از تخم مرغ استفاده کنند، گرسنگی کمتری احساس می‌کنند.

سوپ

سوپ بعنوان یکی از غذاهای سیرکننده دارای کالری پایینی است. فراموش نکنید سوپ‌های رژیمی بر پایه سبزیجات، حبوبات، ماهی و گوشت بر سیری فوری شما اثر گذارند. در زمان صرف شام استفاده از سوپ باعث کاهش یک پنجم کالری خواهد شد. فراموش نکنید از خامه در سوپ استفاده نشود

حبوبات

حبوبات بعنوان منبع فراوان پروتئین و فیبر دارای کالری پایین و سیرکنندگی هستند. انواع عدس، نخود و لوبیا از جمله مواد غذایی برای رژیم غذایی با چگالی انرژی پایین هستند.

سیب

سیب خوراکی یکی از اثرگذارترین منابع غذایی در ایجاد احساس سیری است. مهمترین عاملی که در این ماده غذایی طبیعی باعث سیری می‌شود وجود فیبر سه گانه است. سیب دارای قابلیت چربی‌سوزی و تسریع در روند کاهش وزن بوده و چهار پنجم حجم آن را آب تشکیل می‌دهد.

میوه و مرکبات

مرکبات هم از جمله اثرگذارترین مواد طبیعی برای لاغری بوده که دارای کالری پایین هستند. این نوع مواد غذایی دارای پکتین بوده که بر سیری زود هنگام موثر است. پکتین نوعی فیبر است که با ایجاد احساس سیری و کند کردن روند هضم، می‌تواند به مدیریت وزن انسان کمک کند. شما می‌توانید با مصرف انواع مرکبات و توت‌ها در میان وعده در رژیم لاغری استفاده کنید.

ماهی

این ماده غذایی که دارای امگا ۳ فراوانی است که می‌تواند در القاء سیری برای افرادی که اضافه وزن دارند، موثر باشد. تلاش کنید که ماهی را که دارای پروتئین‌های کم کالری است حتما بعنوان وعده شام مصرف کنید

گوشت قرمز کم چرب

مطالعات محققان مواد غذایی در باره گوشت قرمز نشان می‌دهد که استفاده از این نوع ماده غذایی در وعده ناهار باعث کاهش

در تابستان چه لباسی بپوشیم؟

نکات استایل تابستانی

گزارش: ایرنا



پارچه‌های بسیار نازک و گشاد استفاده شود که تهویه مناسبی دارند. همچنین برای ساعات بعد از ظهر یا عصر که شدت آفتاب کمتر است، مناسب‌ترند.

روانشناسی: این رنگ‌ها انرژی، شور و نشاط تابستان را منتقل می‌کنند و نماد شادی، خوش‌بینی، روشنایی و خلاقیت است.

تاثیر بصری: این رنگ‌ها می‌تواند فرد را پر انرژی و شاداب نشان دهد.

نکات مکمل انتخاب رنگ: جنس پارچه و مدل لباس

انتخاب رنگ مناسب برای تابستان به تنهایی کافی نیست. جنس پارچه و مدل لباس نیز در حفظ خنکی و راحتی شما نقش حیاتی دارند.

پارچه‌های طبیعی: پنبه (نخی): بهترین گزینه برای تابستان. پنبه بسیار جاذب رطوبت است، هوا را به خوبی از خود عبور می‌دهد (تنفس‌پذیر است) و حس نرمی و لطافت دارد.

پارچه‌های نخی بافت باز، مانند پوپلین یا موسلین، بهترین انتخاب هستند. لنین (کتان): انتخاب فوق‌العاده دیگر. لنین فوق‌العاده خنک و تنفس‌پذیر است و به سرعت خشک می‌شود. چین و چروک‌های طبیعی آن به جذابیت این پارچه می‌افزایند. ابریشم (سilk): ابریشم سبک، نرم و تا حدی تنفس‌پذیر است، اما ممکن است برای گرمای شدید کمی گرم باشد. بهترین استفاده از ابریشم برای لباس‌های شب تابستانی یا اکسسوری‌هاست.

رامی و کتف: این پارچه‌ها نیز مانند لنین، از الیاف طبیعی هستند و ویژگی‌های مشابهی در خنک نگه داشتن بدن دارند.

پارچه‌های مصنوعی (با احتیاط):

ریون (ویسکوز): از الیاف سلولزی بازیافتی ساخته شده و حس نرمی و خنکی می‌دهد. اما ممکن است به اندازه پنبه یا لنین تنفس‌پذیر نباشد و رطوبت را به خوبی جذب نکند.

پلی‌استر و نایلون: این الیاف مصنوعی معمولاً برای لباس‌های ورزشی طراحی شده‌اند که عرق را از بدن دور می‌کنند، اما برای استفاده روزمره در تابستان می‌توانند باعث عرق‌سوز شدن و گرمای بیش از حد شوند، زیرا اجازه تهویه مناسب را نمی‌دهند. از لباس‌های تمام پلی‌استر در تابستان خودداری کنید.

مدل لباس

گشاد و آزاد: لباس‌های گشاد به هوا اجازه می‌دهند تا به راحتی در اطراف بدن جریان یابد و به تبخیر عرق کمک کند. از پوشیدن لباس‌های چسبان که مانع گردش هوا می‌شوند، خودداری کنید.

آستین بلند و پوشیده (برای محافظت در برابر آفتاب): در حالی که ممکن است تصور شود لباس‌های باز خنک‌ترند، لباس‌های آستین بلند و گشاد از جنس پنبه یا لنین، می‌توانند در برابر اشعه مستقیم خورشید محافظت کنند و در واقع باعث خنکی بیشتر شوند. این امر به خصوص در مناطق بسیار آفتابی یا برای افرادی که پوست حساسی دارند، صدق می‌کند.

لبه بندی مناسب: در برخی مواقع، پوشیدن چند لایه نازک و گشاد می‌تواند به عنوان یک عایق حرارتی عمل کرده و در عین حال اجازه تهویه مناسب را بدهد.

استایلینگ و ترکیب رنگ‌ها در تابستان

ایجاد یک استایل تابستانی شیک و خنک، نیازمند ترکیب هوشمندانه رنگ‌ها، جنس‌ها و مدل‌هاست.

استایل مونوکروم (تک‌رنگ): پوشیدن لباس‌هایی با یک رنگ خاص اما در طیف‌های مختلف آن رنگ (مثلاً سفید خالص، سفید شیری، کرم روشن). این استایل بسیار شیک، مینیمال و آرامش‌بخش است و حس خنکی و پاک‌ی را به شدت منتقل می‌کند.

ترکیب رنگ‌های پاستلی: ترکیب دو یا سه رنگ پاستلی با هم (مثلاً صورتی پاستلی با آبی آسمانی، این سبز نعنایی با زرد لیمویی). این ترکیب‌ها بسیار شاداب و دلنشین هستند و برای استایل‌های کژوال و شاداب تابستانی مناسبند.

رنگ‌های خنثی با یک پاپ رنگی (Pop of Color): پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های خنثی روشن (سفید، بژ، طوسی روشن) و اضافه کردن یک اکسسوری کیف، کفش، شال یا رنگی شاد و تابستانی مانند فیروزه‌ای، مرجانی، یا زرد پرنرگ. این روش به استایل شما جذابیت و انرژی می‌بخشد بدون اینکه باعث گرمای بیش از حد شود.

استفاده از طرح‌ها و الگوهای روشن: پارچه‌های با طرح‌های روشن و تابستانی مانند گل‌های کوچک، راه‌راه‌های ظریف، یا طرح‌های استوایی با پس‌زمینه روشن، می‌توانند حس و حال تابستان را به استایل شما بیاورند. اطمینان حاصل کنید که رنگ‌های

پس‌زمینه روشن باشند.

در این گزارش، دریافتیم که رنگ‌های روشن، به ویژه سفید، پاستلی، آبی روشن، سبز روشن و رنگ‌های خنثی روشن، بهترین گزینه‌ها برای حفظ خنکی بدن و ایجاد حس آرامش و طراوت در گرمای تابستان هستند. این رنگ‌ها با بازتاب حداکثری نور خورشید

و گرما، به بدن کمک می‌کنند تا دمای خود را در حد مطلوب نگه دارد.

همچنین، تاکید شد که علاوه بر رنگ، جنس پارچه و مدل لباس گشاد و آزاد) نیز نقش حیاتی در راحتی و خنکی شما ایفا می‌کنند. ترکیب هوشمندانه این عوامل، منجر به یک استایل تابستانی شیک، راحت و مناسب می‌شود. با پیروی از این راهنمایی‌ها، می‌توانید تابستانی خنک، راحت‌تر و البته شیک‌تر را تجربه کنید.

انتخاب هوشمندانه رنگ لباس، نه تنها بر راحتی جسمی شما تاثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند روحیه شما را نیز در روزهای گرم تابستان شاداب و پر انرژی نگه دارد.

تابستان، با گرمای دلپذیر و روزهای طولانی‌اش، فرصتی عالی برای ابراز سلیقه و خلاقیت در انتخاب لباس‌هاست. در این فصل، انتخاب لباس‌هایی با جنس‌های سبک و تنفس‌پذیر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همچنین، انتخاب رنگ‌های روشن و شاداب می‌تواند تأثیر مثبتی بر روحیه شما داشته باشد و احساس تازگی و نشاط را به ارمغان آورد.

در تابستان، انتخاب پارچه‌های مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است. پارچه‌های طبیعی مانند پنبه و کتان به دلیل قابلیت تنفس و جذب رطوبت، گزینه‌های عالی برای روزهای گرم هستند. این پارچه‌ها نه تنها راحتی را به ارمغان می‌آورند، بلکه به پوست شما اجازه می‌دهند که نفس بکشد و از عرق کردن بیش از حد جلوگیری می‌کنند. همچنین، پارچه‌های سبک و نرم می‌توانند به شما احساس خنکی و راحتی بیشتری بدهند.

همچنین رنگ‌های شاد و روشن در تابستان نیز به شما انرژی می‌دهند. انتخاب رنگ‌هایی مانند آبی آسمانی، زرد لیمویی یا صورتی ملایم می‌تواند به استایل شما جلوه‌ای خاص ببخشد. علاوه بر این، الگوهای گلدار یا راه‌راه نیز در فصل تابستان بسیار محبوب هستند. این الگوها نه تنها به لباس شما جذابیت می‌بخشند، بلکه می‌توانند حس خوشایندی از طبیعت و زندگی را منتقل کنند. ترکیب رنگ‌ها و الگوها به شما این امکان را می‌دهد که استایل منحصر به فردی داشته باشید.

نوع برش و دوخت لباس‌ها نیز در تابستان نقش بسزایی دارد. لباس‌های گشاد و آزاد که اجازه می‌دهند هوا به خوبی در آنها جریان پیدا کند، انتخاب مناسبی برای روزهای گرم هستند. دامن‌های بلند، شلوارهای راحت و تی‌شرت‌های نازک از جمله گزینه‌های محبوب در این فصل به شمار می‌روند. همچنین، لباس‌های چند لایه که قابلیت تنوع دارند، می‌توانند به شما کمک کنند تا در صورت تغییر دما یا شرایط جوی، به راحتی خود را وفق دهید.

این گزارش به بررسی اهمیت انتخاب جنس، رنگ و دوخت لباس در فصل تابستان و تاثیر آن بر استایل و دمای بدن می‌پردازد. در تابستان، با توجه به گرما و حرارت زیاد، انتخاب پوشش مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است. یکی از مهمترین فاکتورها در این انتخاب، رنگ لباس است. رنگ‌ها نه تنها بر ظاهر و استایل فرد تاثیر می‌گذارند، بلکه می‌توانند بر جنبه‌های روانشناختی و حتی فیزیولوژیکی (مانند میزان جذب حرارت) نیز موثر باشند.

آیا تابستان زمان خداحفاظی با رنگ‌های تیره است؟

رنگ‌های تیره، به ویژه مشکی، طرفداران زیادی دارند و افرادی که به استایل‌های کلاسیک علاقه‌مندند، معمولاً به سراغ آن‌ها می‌روند. اما احتمالاً شما نیز متوجه شده‌اید که پوشیدن رنگ‌های تیره ممکن است احساس گرما را تشدید کند. واقعیت این است که رنگ‌های تیره نسبت به رنگ‌های روشن، نور خورشید را بیشتر جذب می‌کنند و این امر می‌تواند باعث افزایش دمای بدن و ایجاد حس کلافگی و عصبانیت شود. بنابراین، بهتر است این رنگ‌ها را از پالت تابستانی خود حذف کرده و به جای آن به سمت رنگ‌های روشن و شاداب بروید.

فیزیک رنگ‌ها و تاثیر آن‌ها بر دمای بدن

رنگ‌های تیره: رنگ‌های تیره (مانند مشکی، سرمه‌ای، قهوه‌ای تیره) بیشتر طول موج‌های نور مرئی را جذب می‌کنند و در نتیجه مقدار بیشتری از انرژی نور خورشید را به گرما تبدیل می‌کنند. این گرما به لباس و سپس به بدن منتقل می‌شود و باعث احساس گرمای بیشتر می‌شود. به همین دلیل، پوشیدن لباس‌های تیره در هوای گرم می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد.

رنگ‌های روشن: رنگ‌های روشن (مانند سفید، کرم، پاستلی) بیشتر طول موج‌های نور مرئی را بازتاب می‌دهند. به همین دلیل، مقدار کمتری از انرژی نور خورشید را جذب می‌کنند و در نتیجه گرمای کمتری به بدن منتقل می‌شود. این ویژگی باعث می‌شود لباس‌های روشن در تابستان به حفظ خنکی بدن کمک کنند.

بررسی رنگ‌های پیشنهادی برای تابستان

در این فصل، به تفصیل به بررسی رنگ‌های خاص و ویژگی‌های آن‌ها برای فصل تابستان می‌پردازیم.

سفید: پادشاه رنگ‌های تابستانی:

حداکثر بازتاب نور و گرما: سفید بیشترین بازتاب نور خورشید را دارد و کمترین میزان گرما را جذب می‌کند. این ویژگی آن را به بهترین انتخاب برای حفظ خنکی بدن در گرمای شدید تبدیل می‌کند.

روانشناسی: سفید نماد خلوص، پاکی، سادگی و شروعی تازه است. در تابستان، این رنگ حس آرامش و خنکی را القا می‌کند. پوشیدن سفید می‌تواند شما را فردی مطمئن، تمیز و آرام نشان دهد.

تاثیر بصری: لباس سفید می‌تواند فرد را کمی بزرگ‌تر یا پهن‌تر نشان دهد، که برای برخی افراد مطلوب و برای برخی دیگر نامطلوب است

مزایا:

تازگی و پاکیزگی: رنگ سفید حس طراوت، پاکیزگی و خنکی را القا می‌کند. چشم‌نواز و شیک: لباس‌های سفید همیشه شیک و کلاسیک به نظر می‌رسند و به راحتی با هر رنگ دیگری ترکیب می‌شوند.

مناسب برای انواع موقعیت‌ها: از لباس‌های روزمره گرفته تا لباس‌های رسمی تابستانی، سفید گزینه‌ای ایده‌آل است

معایب:

حساسیت به لک: لباس‌های سفید به سرعت کثیف شده و لکه‌ها روی آن‌ها به وضوح دیده می‌شوند.

شفافیت: برخی پارچه‌های سفید ممکن است کمی شفاف باشند که نیاز به توجه در انتخاب زیرپوش مناسب دارد.

پیشنهاد کاربردی: یک پیراهن نخی سفید گشاد، شلوار کتان سفید، یا یک تاپ سفید ساده می‌توانند از اجزای اصلی کمد لباس تابستانی باشند.

رنگ‌های پاستلی: لطافت و خنکی

رنگ‌های پاستلی، در واقع همان رنگ‌های روشن و کم‌رنگ هستند که با افزودن مقدار زیادی سفید به دست می‌آیند. این دسته شامل صورتی روشن، آبی آسمانی، سبز نعنایی، یاسی، زرد لیمویی و مرجانی روشن می‌شود.

روانشناسی: صورتی نماد لطافت، مهربانی، عشق و زنانگی است. ته رنگ‌های پاستلی آن حس شادابی و جوانی را به ارمغان می‌آورند.

تاثیر بصری: صورتی پاستلی می‌تواند فرد را ملایم و جذاب نشان دهد

مزایا:

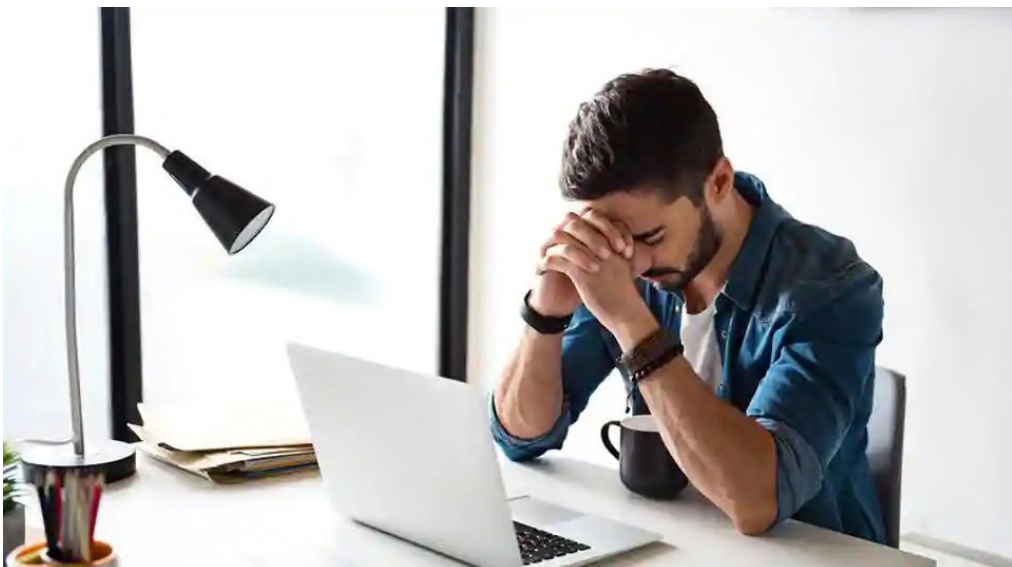
بازتاب بالای نور: همانند سفید، رنگ‌های پاستلی نیز نور خورشید را به خوبی بازتاب می‌دهند و به حفظ خنکی بدن کمک می‌کنند.

حس آرامش و لطافت: این رنگ‌ها حس آرامش، ملایمت و لطافت را منتقل می‌کنند و برای فصل تابستان بسیار مناسب هستند.

زیبایی بصری: ترکیب رنگ‌های پاستلی در استایل‌های تابستانی بسیار چشم‌نواز و

آیا گریه در محیط کار نشانه ضعف است؟

گزارش: ایرنا



بارها شاهد بوده‌ایم که همکاران، پشت میز کار، با چشمانی نمناک دستمالی را مچاله می‌کنند.

صحنه‌ای که ناخودآگاه قضاوت‌هایی را در ذهنمان برمی‌انگیزد: "ضعیف است"، "تحمل فشار را ندارد"، "بیش از حد احساساتی است". اما آیا این قضاوت‌ها منصفانه و دقیق هستند؟ گریه کردن در محیط کار، پدیده‌ای پیچیده‌تر از آن است که با برچسب "ناتوانی" یا "ضعف" بتوان آن را خلاصه کرد.

نگاهی به آمارها نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از کارکنان، حداقل یک بار در طول دوران کاری خود در محیط کار گریه کرده‌اند. این واقعیت، نشان‌دهنده این است که محیط کار تنها جایی برای انجام وظایف حرفه‌ای نیست، بلکه فضایی است که احساسات انسانی نیز در آن بروز می‌کند.

گریه کردن در محل کار می‌تواند نشانه‌ای از فشارهای روانی و استرس شغلی باشد. کارکنان ممکن است تحت تأثیر عوامل متعددی قرار بگیرند که بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر می‌گذارد، مانند حجم بالای کار، مهلت‌های فشرده و رقابت شدید. این عوامل می‌توانند منجر به احساساتی شوند که در نهایت به بروز گریه منجر می‌شوند.

علاوه بر این، فقدان حمایت اجتماعی در محیط کار نیز می‌تواند باعث افزایش فشار روانی و بروز احساساتی چون ناامیدی و تنهایی شود. در چنین شرایطی، گریه کردن می‌تواند به عنوان یک واکنش طبیعی و انسانی به چالش‌های موجود در محیط کار تلقی شود و نیاز به توجه و حمایت بیشتر از سوی همکاران و مدیران را نمایان کند.

انسان، مقدم بر کارمند؛ احساسات، فراتر از نمودارها پیش از آنکه هر فردی یک کارمند، مدیر یا همکار باشد، یک انسان است؛ انسانی با مجموعه‌ای از احساسات، اضطراب‌ها، ترس‌ها و شادی‌ها. محیط کار، به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره، نمی‌تواند و نباید این جنبه انسانی را نادیده بگیرد. در محیط‌هایی که استرس بالا، فشار کاری مداوم، رقابت شدید یا فقدان حمایت روانی وجود دارد، بروز احساساتی چون اشک ریختن نه تنها غیرمعمول نیست، بلکه امری طبیعی و قابل درک است.

ایجاد امنیت و همدلی در ابراز احساسات، باعث بهبود سلامت روان، بهره‌وری و کارایی می‌شود. نادیده گرفتن این احساسات یا سرکوب آن‌ها، نه تنها غیرواقع‌گرایانه است، بلکه در بلندمدت می‌تواند منجر به مشکلات روانی جدی مانند فرسودگی شغلی، افسردگی و اضطراب شود. روانشناسان در این باره معتقدند که سازمان‌ها باید به این درک برسند که سلامت روان کارکنان، سرمایه‌ای ارزشمند است. ایجاد فضایی امن و همدلانه که در آن افراد بتوانند احساسات خود را بدون ترس از قضاوت یا انگ زدن ابراز کنند، نه تنها به سلامت روان کارکنان کمک می‌کند، بلکه بهره‌وری و کارایی سازمان را نیز افزایش می‌دهد.

گریه، نشانه‌ای از خودآگاهی یا ابزاری برای ارتباط؟ گریه در محیط کار، اگر در شرایطی متناسب و در واکنش به موقعیت‌های دشوار باشد، می‌تواند نشانه‌ای از "خودآگاهی احساسی" فرد باشد. افرادی که احساسات خود را می‌شناسند و به جای سرکوب آن‌ها، به شیوه‌ای سازنده ابراز می‌کنند، اغلب در مسیر رشد فردی و حرفه‌ای موفق‌تر هستند. ابراز احساسات، به ویژه در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، می‌تواند به کاهش تنش، بهبود روابط

و ایجاد کانال‌های ارتباطی باز می‌تواند به تقویت این فرهنگ کمک کند.

مدیران باید یاد بگیرند که چگونه با کارکنانی که دچار بحران عاطفی شده‌اند برخورد کنند. ارائه مشاوره‌های حرفه‌ای و تشویق به استفاده از خدمات روانشناسی می‌تواند تأثیر مثبتی بر روحیه تیم داشته باشد.

مدیران باید یاد بگیرند که چگونه با کارکنانی که دچار بحران عاطفی شده‌اند برخورد کنند

اثرات مثبت ابراز احساسات بر بهره‌وری تحقیقات نشان داده‌اند که ابراز احساسات مثبت مانند شادی و رضایت در محیط کار می‌تواند به افزایش بهره‌وری کارکنان منجر شود. هنگامی که کارکنان احساس کنند که می‌توانند بدون ترس از قضاوت احساسات خود را بیان کنند، انگیزه بیشتری برای انجام وظایف خود خواهند داشت.

علاوه بر این، ایجاد فضایی برای ابراز احساسات منفی نیز می‌تواند به حل مشکلات قبل از تبدیل شدن به بحران کمک کند. این امر باعث خواهد شد که کارکنان نه تنها احساس راحتی بیشتری کنند بلکه همچنین توانایی بیشتری برای مقابله با چالش‌ها پیدا کنند. گریه کردن در محل کار نه ناتوانی است و نه ضعف؛ بلکه نشانه‌ای از انسان بودن است

نتیجه‌گیری؛ انسانی‌تر کردن محیط کار در نهایت، گریه کردن در محل کار نه ناتوانی است و نه لزوماً ضعف؛ بلکه نشانه‌ای از انسان بودن است. آنچه اهمیت دارد، نحوه برخورد فرد با احساساتش و واکنش اطرافیان است. با درک و پذیرش احساسات انسانی، می‌توانیم محیط کاری سالم‌تر، همدلانه‌تر و پربازده‌تر را برای همه ایجاد کنیم.

این تغییر نیازمند فرهنگی است که در آن انسانیت مقدم بر عملکرد صرف قرار گیرد؛ فرهنگی که در آن هر فرد بتواند با آرامش و اطمینان خاطر احساسات خود را ابراز کند و بداند که این ابراز احساسات نه تنها پذیرفته شده بلکه ارزشمند نیز هست.

و یافتن راه حل‌های خلاقانه کمک کند.

علاوه بر این، گریه می‌تواند ابزاری برای برقراری ارتباط عمیق‌تر با همکاران باشد. به اشتراک گذاشتن احساسات، آسیب‌پذیری و صداقت می‌تواند به ایجاد اعتماد و همدلی در محیط کار کمک کند. در سازمان‌هایی با رهبری انسانی، هوش هیجانی بالا و فضای باز برای گفت‌وگوی احساسی، گریه به عنوان ابزاری برای برقراری ارتباط واقعی و نشانه‌ای از اصالت انسانی پذیرفته می‌شود.

راهکارهایی برای مدیریت احساسات در محیط کار هرچند باید حق احساسات را به رسمیت شناخت، اما کنترل و زمان‌بندی مناسب بروز احساسات نیز ضروری است. گریه‌هایی که مکرر، بدون دلیل مشخص یا به گونه‌ای کنترل‌نشده بروز می‌کنند، ممکن است تأثیر منفی بر برداشت دیگران از توانایی‌های فرد بگذارند.

تنفس عمیق، مدیتیشن، ذهن‌آگاهی و مشاوره روانشناسی کمک می‌کند تا احساسات به شیوه‌ای سالم و سازنده مدیریت شود در این راستا، آموزش مهارت‌های مدیریت احساسات، به ویژه در محیط‌های پرفشار، امری ضروری است. تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، ذهن‌آگاهی و مشاوره روانشناسی می‌توانند به افراد کمک کنند تا احساسات خود را به شیوه‌ای سالم و سازنده مدیریت کنند.

همچنین، سازمان‌ها باید به ایجاد فرهنگ سازمانی سالم و حمایت‌کننده توجه ویژه‌ای داشته باشند. ایجاد فضایی که در آن کارکنان احساس امنیت روانی کنند، از حمایت کافی برخوردار باشند و بتوانند به راحتی با مدیران و همکاران خود در مورد مشکلات و چالش‌هایشان صحبت کنند، می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب در محیط کار کمک کند.

نقش مدیران در ایجاد فضایی امن برای ابراز احساسات مدیران نقش کلیدی در شکل‌دهی فرهنگ سازمانی دارند. آن‌ها باید با الگوسازی رفتارهای مثبت و حمایت از کارکنان خود در مواقع دشوار، فضایی فراهم کنند که افراد بتوانند آزادانه احساسات خود را ابراز کنند. برگزاری جلسات منظم برای بررسی سلامت روان کارکنان

شعر هفته با مهرداد طاهری

عاشق شدن را

سلام فردا
ای کودکِ مانده در
لطفات یک زن
بشکن قرق را
آغاز کن خورشید را

جاری باش
در من غوغا کن
این قله با تو
و
تنها با تو فتح خواهد شد.

ای فرداهای نیامده
ای آرزوهای خشکیده
در گلدان‌های دیروز
ای سپیدی‌های از خواب پریده
ای نافرجام‌ترین آینده
فردا روز دیگری خواهد بود
برخیز

من تا لمس آرام خوشبختی
خواهم رفت
بارو خواهم زد
تلاطم آهنگین دریا را
گلی خواهم کاشت
مسیر با هم شدن را
یکی شدن را

نکند غصه سرزده به خانه ات بیاید!
گاهی به آسمان نگاه کن
دعا کن و آرزوئی محال
خدا را چه دیدی، شاید!

سهراب بخوان
شاملو را ورق بزن
گاهی نگاهت به در باشد
ناخوانده‌ترین مهمان
روزی در خواهد زد.

سلام ای فردا

در انبوه آسمان‌خراشهای تا ناکجاآباد بالا رفته،
یک باغچه بماند برای تو
دورش را آجرهای رنگی بچین
چندتایی اطلسی و نیلوفر
و
یک حوض کوچک فیروزه
سهم من باشد برای تو.

چشم بد از تو دور باد
آبی بیوش شگون دارد
هربار دلت تنگ شد
باکریمها را صدا بزن
رفاقتشان بی منت است

دور باغچه حصاری از شمشاد بکش

آیا ضد آفتابتان فاسد شده؟ نشانه‌ها و نگهداری صحیح

گزارش : ایرنا



به جای اینکه سراغ کرم‌های قدیمی و تاریخ مصرف گذشته بروید، از کرم‌های باکیفیت و جدید استفاده کنید. با این کار به سلامت پوست خود کمک کرده‌اید و متحمل هزینه زیادی نمی‌شوید و از عوارض استفاده از کرم‌های قدیمی در امان هستید. راه حل هایی برای تاثیر بهتر کرم ضد آفتاب برای افزایش تاثیر کرم‌های ضد آفتاب و بهبود حفاظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

انتخاب کرم مناسب: از کرم ضد آفتاب با SPF مناسب (حداقل ۳۰) استفاده کنید که از طیف وسیعی از اشعه‌های UVA و UVB محافظت کند. همچنین، اگر پوست حساسی دارید، از محصولات غیرمعطر و بدون مواد شیمیایی خشن استفاده کنید.

استفاده به میزان کافی: برای پوشش کامل پوست، حداقل ۲ میلی‌گرم کرم ضد آفتاب برای هر سانتی‌متر مربع از پوست استفاده کنید. این مقدار معمولاً حدود یک قاشق غذاخوری برای صورت و گردن و حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری برای بدن است.

زمان بندی صحیح: کرم ضد آفتاب را ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب بزنید تا به خوبی جذب پوست شود.

تکرار استفاده: کرم ضد آفتاب را هر دو ساعت یکبار و همچنین بعد از شنا، عرق کردن یا خشک کردن با حوله تجدید کنید.

استفاده از لایه‌های محافظ: برای افزایش حفاظت، می‌توانید از لباس‌های پوششی، کلاه، عینک آفتابی و سایه‌بان استفاده کنید. این روش‌ها به کاهش تماس مستقیم پوست با اشعه‌های خورشید کمک می‌کنند.

اجتناب از ساعات اوج تابش: سعی کنید در ساعات اوج تابش خورشید (بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) از قرار گرفتن در معرض آفتاب پرهیز کنید.

رطوبت‌رسانی: استفاده از مرطوب‌کننده‌ها قبل از کرم ضد آفتاب می‌تواند به جذب بهتر آن کمک کند. همچنین، پوست مرطوب بهتر می‌تواند از آسیب‌های ناشی از آفتاب محافظت کند.

توجه به تاریخ انقضا: همیشه از کرم‌های ضد آفتاب تازه و با تاریخ انقضا معتبر استفاده کنید. محصولات تاریخ گذشته ممکن است اثر بخشی کمتری داشته باشند.

آزمایش حساسیت: قبل از استفاده از یک کرم جدید، آن را روی ناحیه کوچکی از پوست تست کنید تا از عدم وجود واکنش‌های آلرژیک اطمینان حاصل کنید.

با رعایت این نکات، می‌توانید تاثیر کرم ضد آفتاب را افزایش دهید و از پوست خود در برابر آسیب‌های ناشی از آفتاب بهتر محافظت کنید.

تابستان، فصل شادی و تفریح است، اما با گرمای خورشید، مراقبت از پوست در برابر اشعه‌های مضر UV اهمیت پیدا می‌کند. استفاده از ضدآفتاب‌های باکیفیت، کلیدی برای حفظ سلامت و زیبایی پوست در این فصل است. در این مقاله، به بررسی تاریخ انقضا و نکات مهم نگهداری از ضدآفتاب‌ها می‌پردازیم تا بتوانید از پوست خود به بهترین شکل محافظت کنید.

ضد آفتاب، مانند بسیاری از محصولات مراقبت از پوست، تاریخ انقضا دارد و با گذشت زمان، کیفیت و اثر بخشی آن کاهش می‌یابد. ممکن است با نشانه‌هایی مانند گلوله شدن یا تغییر بافت روی پوست مواجه شده باشید، اما شاید همچنان از آن استفاده کردید. SPF، عنصر کلیدی ضد آفتاب، مستعد فاسد شدن است. ضدآفتاب تاریخ گذشته نه تنها دیگر محافظت کافی در برابر اشعه‌های مضر خورشید را ارائه نمی‌دهد، بلکه می‌تواند به پوست شما آسیب برساند. در این مقاله، دلایل فاسد شدن ضد آفتاب، راه‌های تشخیص آن، و روش‌های نگهداری مناسب برای جلوگیری از فاسد شدن زود هنگام این محصولات را بررسی خواهیم کرد.

ضد آفتاب، محصولی تنظیم شده توسط FDA است و تاریخ انقضا دارد. معمولاً تا ۳ سال قابل استفاده است، اما اگر تاریخ انقضا پاک شده باشد، به دنبال اطلاعات دیگر روی بسته‌بندی باشید. ضد آفتاب‌های معدنی (شیمیایی) با منعکس کردن اشعه UV عمل می‌کنند، و معمولاً به صورت لوسیون هستند که مواد فعال (مانند اکسید روی یا دی‌اکسید تیتانیوم) در حلال معلقند. نانوذرات این مواد، چگال‌تر از محیط اطراف هستند.

آیا کرم ضد آفتاب خراب می‌شود؟

کرم‌های ضد آفتاب، مانند بسیاری از محصولات مراقبت از پوست، تاریخ انقضا دارند و با گذشت زمان کیفیت و کارایی خود را از دست می‌دهند. دلایل اصلی فاسد شدن و کاهش اثربخشی کرم ضد آفتاب عبارتند از:

منقضی شدن: همانند هر محصول دیگری، کرم ضد آفتاب نیز تاریخ انقضایی دارد. پس از گذشت این تاریخ، مواد تشکیل دهنده آن ممکن است تغییر کرده و اثربخشی خود را از دست بدهند. SPF (فاکتور محافظت در برابر آفتاب) که نقش اصلی در محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر UV را ایفا می‌کند، با گذشت زمان کاهش می‌یابد. محیط مرطوب: حفظ کرم ضد آفتاب در محیط مرطوب (مانند حمام) می‌تواند منجر به رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها شده و کیفیت آن را کاهش دهد. رطوبت زیاد باعث تجزیه مواد تشکیل دهنده و تغییرات شیمیایی می‌شود و در نتیجه، کرم ضد آفتاب ممکن است بوی نامطبوع پیدا کند و اثربخشی خود را از دست بدهد.

قرار گرفتن در معرض گرما و نور: گرما و نور خورشید می‌توانند به مواد تشکیل دهنده کرم ضد آفتاب آسیب برسانند. قرار دادن کرم ضد آفتاب در معرض نور مستقیم خورشید، داخل ماشین، کنار وسایل گرمازا، یا در نزدیکی پنجره‌ها، باعث تجزیه مواد فعال و کاهش اثربخشی آن می‌شود.

باز بودن طولانی مدت درپوش: با باز ماندن طولانی مدت درپوش تیوب کرم، امکان ورود گرد و غبار، باکتری‌ها، و رطوبت به داخل آن افزایش می‌یابد. این عوامل می‌توانند باعث تجزیه مواد و کاهش کیفیت کرم شوند.

آلودگی و کثیفی: تماس تیوب کرم با دست‌های آلوده یا محیط‌های کثیف می‌تواند منجر به ورود باکتری‌ها و آلودگی به داخل کرم شود. این امر می‌تواند باعث رشد میکروب‌ها، تغییر رنگ و بوی کرم، و در نهایت کاهش اثر بخشی آن شود.

به طور خلاصه، نگهداری نامناسب کرم ضد آفتاب، از جمله قرار دادن آن در محیط‌های مرطوب، گرم، یا نور مستقیم خورشید و همچنین باز بودن طولانی مدت، می‌تواند به سرعت کیفیت و اثربخشی آن را کاهش دهد و حتی برای پوست مضر باشد.

نشانه‌های خراب شدن ضد آفتاب

ضد آفتاب‌های فاسد شده ممکن است تغییرات ظاهری و بویایی نشان دهند. مهم است که قبل از استفاده از ضد آفتاب، به دنبال این نشانه‌ها باشید:

فهرست محصولات مراقبتی پوست و مو بدون مجوز اعلام شد



Max - dior HOT WAX ALOE VERA، ورقه وکس - lady نیز مجوز بهداشتی لازم را ندارند.

سازمان غذا و دارو تأکید کرد: این محصولات به دلیل نبود شناسنامه بهداشتی معتبر و ابهام در ترکیبات، می‌توانند برای مصرف‌کنندگان خطرناک باشند و در اولویت نظارت‌های میدانی این سازمان قرار گرفته‌اند.

از شهروندان خواسته شده در صورت مشاهده این محصولات در سطح عرضه، مراتب را از طریق سامانه‌های نظارتی سازمان غذا و دارو یا معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور گزارش دهند.

مرطوب‌کننده و آب‌رسان بلوبری - kamilink، کرم مرطوب‌کننده و آب‌رسان آووکادو - kamilink، ژل شوینده پوست خشک - kamilink، ژل پاک‌کننده آرایش - VITOLA، آب پاک‌کننده میسلر - kamilink، MICELLAR CLEANSING WATER، تونر پوست چرب - kamilink، ماسک مو - kamilink، فاقد مجوزهای ایمنی و بهداشتی لازم شناخته شده‌اند.

همچنین ماسک مو هلو - kamilink، وکس صورت زغال - Max lady، وکس صورت غسل - Hudabeauty، وکس صورت آلوئه‌ورا - Max lady، وکس گرم آلوئه‌ورا -

روابط عمومی سازمان غذا و دارو، تازه‌ترین فهرست فرآورده‌های بهداشتی و مراقبتی پوست و مو که مجوز بهداشتی ندارند را منتشر کرد.

سازمان غذا و دارو اعلام کرد برخی از محصولات بهداشتی و مراقبتی پوست و مو به دلیل نداشتن مجوزهای ایمنی و بهداشتی لازم، غیرمجاز شناخته شده‌اند.

این سازمان با انتشار فهرست این محصولات اعلام کرد: کرم دست و صورت شیر الاغ - ZHAV، کرم دست و صورت رز - ZHAV، کرم دست و صورت شیر گاو - ZHAV، کرم دست و صورت آرگان - kamilink، کرم

بودجه مشاغل خانگی بیشتر می شود



برنامه توسعه مشاغل خانگی از سال ۱۳۹۰ در کشور آغاز شده و امسال چهاردهمین سال اجرای خود را می گذراند. بر همین اساس در راستای حمایت از توسعه مشاغل خانگی، دولت سهم اعتبار این رشته شغل ها در سال جاری را به ۷۰۰۰ میلیارد تومان افزایش خواهد داد تا مشاغل خانگی از جایگاه ویژه ای در سیاست های توسعه اشتغال برخوردار شود.

کسب و کارهای خانگی به دلیل انعطاف پذیری، کاهش هزینه ها و امکان ایجاد تعادل بین کار و زندگی، اهمیت زیادی دارند. این مشاغل به ویژه برای زنان، افراد معلول و کسانی که دنبال فرصت های شغلی پاره وقت هستند، مفید است. مشاغل خانگی در عین ایجاد فرصت های شغلی بسیار و پایدار به کاهش بیکاری و تقویت اقتصاد محلی کمک می کنند.

مشاغل خانگی در بسیاری از کشورها از جمله کانادا، چین، استرالیا و هند به صورت گسترده دنبال می شوند. این کشورها به کارآفرینی و مشاغل خرد و کوچک اهمیت بسیار می دهند و شرایط مساعدی را برای توسعه مشاغل خانگی فراهم کرده اند.

طبق آمارها در سال ۱۴۰۱ بیش از ۹۳ هزار و ۴۰۰ نفر در ایران مجوز مشاغل خانگی دریافت کرده اند که ۹۱ درصد در قالب مستقل و ۹ درصد پشتیبان بوده اند. مشاغل خانگی در عین اینکه به افراد این امکان را می دهند که خلاقیت و نوآوری خود را در تولید محصولات یا ارائه خدمات به کار گیرند، طیف گسترده ای از فرصت های شغلی را که در خانه قابل انجام است، شامل می شوند. این مشاغل به شکل آنلاین و دیجیتال مانند تولید محتوا، طراحی گرافیک و برنامه نویسی تا مشاغل سنتی تر مثل آشپزی، مراقبت از کودکان در منزل را شامل می شود.

فاطمه سخایی، رئیس دبیرخانه ستاد ساماندهی مشاغل خانگی با اشاره به پیش بینی سهم مشاغل خانگی در برنامه هفتم توسعه می گوید: در این برنامه به طور مشخص، مشاغل خرد، کوچک و خانگی به مدت پنج سال مورد تأکید قرار گرفته و تمامی دستگاه های اجرایی مرتبط موظف به سیاستگذاری و اقدام در این راستا هستند.

به گفته وی در حال حاضر مجوز بیش از ۵۰۰ رشته مشاغل خانگی به صورت آنی و آنلاین از طریق سامانه مشاغل خانگی وزارت کار قابل صدور است. برخی از رشته ها به دلیل آنکه با سلامت مردم در ارتباط است مثل مواد غذایی و خوراکی به تأیید تخصصی سازمان غذا و دارو نیاز دارد.

سخایی در عین حال به روند پرداخت تسهیلات مشاغل خانگی اشاره کرد و گفت: افراد متقاضی دریافت وام می توانند از طریق درگاه ملی مجوزها ثبت نام کرده و با ورود به سامانه مشاغل خانگی

نسبت به اخذ مجوز اقدام کنند. متقاضیان پشتیبان اعم از حقیقی یا حقوقی نیز می توانند با ثبت نیروهای تحت پوشش خود و تکمیل فرم های خوداظهاری، تسهیلات مناسبی در این زمینه دریافت کنند.

قانون مشاغل خانگی در ایران از سال ۱۳۸۹ به تصویب رسید و از آن زمان تاکنون بیش از ۲ میلیون و ۱۱۲ هزار نفر مجوز مشاغل خانگی دریافت کرده اند که نشان دهنده استقبال عمومی از این طرح است. یکی از علل تمایل افراد به راه اندازی کسب و کارهای خانگی، کم هزینه و زودبازده بودن و حذف بروکراسی های اداری است.

طبق آمارها در سال ۱۴۰۱ بیش از ۹۳ هزار و ۴۰۰ نفر در ایران مجوز مشاغل خانگی دریافت کرده اند که ۹۱ درصد در قالب مستقل و ۹ درصد پشتیبان بوده اند.

پیشتر احمد میدری، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از افزایش بودجه مشاغل خانگی خبر داده و گفته بود: سال گذشته ۲۰۰۰ میلیارد تومان از محل تسهیلات مشاغل خانگی به صنایع دستی و گردشگری اختصاص یافت و امسال پیش بینی می شود که این رقم به حدود ۴۰۰۰ میلیارد تومان برسد. توزیع سهم دستگاه ها از این تسهیلات بر عهده وزارت اقتصاد است و بر اساس توافقات حاصله در سال جاری سهم اعتبار مشاغل خانگی از ۵۰۰۰ به ۷۰۰۰ میلیارد تومان افزایش خواهد یافت.

وی از اختصاص خط اعتباری برای تولیدکنندگان پوشاک و صنایع

دستی خبر داده و گفته بود: در ابتدا خط اعتبار ۱۰۰ میلیون تومانی برای این امر دیده شده که در صورت خوش حساسی متقاضیان قابل افزایش است. این خط اعتباری به شکل زنجیره ای شامل تأمین کنندگان مواد اولیه، کارگاه ها و فروشگاه ها می شود و از طریق پلتفرم های اینترنتی و با همکاری بانک های عامل در اختیار فعالان قرار می گیرد.

کارشناسان بازار کار بر این باورند که با تسهیل در فرایند صدور مجوزها و تسهیلات مشاغل خانگی این کسب و کارها به سهم بیشتری در ایجاد اشتغال پایدار در کشور دست یابند.

طبق آمارها ۳۰ درصد اقتصاد کشورهای دنیا به مشاغل خرد و خانگی اختصاص دارد، اما این عدد در کشور ما بالا نیست با این حال وزارت کار در تلاش است مشاغل خانگی را به جایگاه و نقطه مطلوب برساند چنانچه سید مالک حسینی، معاون اشتغال وزیر کار اعلام کرده در سال ۱۴۰۳ بیش از ۳۱۹۷ میلیارد تومان تسهیلات مشاغل خانگی پرداخت شده و ۱۵۷ هزار نفر از این رهگذر به بازار کار به طور غیر رسمی اضافه شدند.

در حال حاضر صدور مجوز مشاغل خانگی به شکل آنی و لحظه ای است و افراد برای ثبت درخواست خود باید به سامانه ملی مشاغل خانگی وزارت کار به نشانی mkh.mcls.gov.ir مراجعه و مراحل ثبت نام خود را دنبال کنند.

انگور؛ فراتر از یک میوه



فواید چندبعدی انگور برای بدن مطالعات بالینی همچنین نشان می دهند که انگور از سلامت مغز (حفظ متابولیسم سالم مغز و تأثیرات مثبت بر شناخت)، سلامت پوست (مقاومت بیشتر در برابر اشعه ماوراءبنفش و کاهش آسیب DNA در سلول های پوستی)، سلامت روده (تنظیم میکروبیوم روده و افزایش تنوع باکتری های مفید) و سلامت چشم (بهبود تراکم رنگدانه های ماکولا و محافظت از شبکیه) پشتیبانی می کند.

تأثیر شگفت انگیز انگور بر تغییر بیان ژن ها تحقیقات نشان داده اند که مصرف انگور می تواند به صورت مثبت بیان ژن ها را در سیستم های حیاتی بدن تغییر دهد. دکتر پزوتو اشاره می کند که این تأثیرات در سطح ژنتیکی، احتمالاً نیروی محرک اصلی فواید سلامتی انگور هستند.

پشتوانه های علمی پشت این ادعا انگور با تنظیم مسیرهای ژنتیکی مرتبط با التهاب، استرس اکسیداتیو و متابولیسم سلولی، به بدن در مقابله با بیماری ها کمک می کند. ترکیبات زیست فعال انگور (مانند رسوراترول) می توانند مانند سونچ های مولکولی عمل کرده و ژن های محافظتی را فعال کنند. این مطالعه نه تنها بر ارزش غذایی انگور تأکید می کند، بلکه پلی بین علم ژنتیک و تغذیه می زند و نشان می دهد که چرا یک رژیم غنی از مواد گیاهی می تواند در سطح مولکولی هم مؤثر باشد.

شناخته می شوند. در واقع، این کل میوه انگور و ماتریس منحصربه فرد ترکیبات موجود در آن است که چنین اثرات بیولوژیکی قدرتمندی ایجاد می کند، نه یک جزء خاص. تحقیقات گسترده با نتایج چشمگیر بیش از ۶۰ مطالعه علمی در مورد ارتباط انگور و سلامت منتشر شده و نقش انگور در سلامت قلب و عروق از جمله تقویت انبساط عروق خونی، بهبود گردش خون سالم و تنظیم سطح کسترول، به خوبی اثبات شده است.

شناخته شده تری مانند توت ها، اغلب نادیده گرفته می شود، در حالی که فواید سلامتی مشابهی دارد. میوه ای پیچیده و قدرتمند

انگور، منبع طبیعی بیش از ۱،۶۰۰ ترکیب مختلف از جمله آنتی اکسیدان ها و سایر پلی فنول ها مانند فلاونوئیدها، آنتوسیانیدین ها، کاتچین ها، اسیدهای فنولیک و رسوراترول است.

پلی فنول ها به خاطر فعالیت آنتی اکسیدانی و تأثیر بر فرآیندهای سلولی، عامل اصلی فواید سلامتی انگور

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که انگور نه تنها به عنوان یک میوه که منبع طبیعی بیش از ۱۶۰۰ ترکیب مختلف از جمله آنتی اکسیدان هاست، بلکه مصرف آن می تواند به صورت مثبت، بیان ژن ها را در سیستم های حیاتی بدن تغییر دهد.

در مقاله ای که به تازگی توسط دکتر جان ام. پزوتو، (Dr. John M. Pezzuto) در مجله کشاورزی و شیمی مواد غذایی (Journal of Agriculture and Food Chemistry)، انتشار یافته، نگاه دقیق تری به اصطلاح «سوپرفود» شده و استدلال قانع کننده ای ارائه می شود که نشان می دهد انگور تازه شایسته قرار گرفتن در رده بالای این فهرست است.

دکتر جان ام. پزوتو؛ متخصص برجسته در تحقیقات رسوراترول (نوعی ترکیب طبیعی با خواص آنتی اکسیدانی قوی که در برخی گیاهان یافت می شود) و سرطان و رئیس دانشکده داروسازی و علوم بهداشت دانشگاه وسترن نیو انگلند، با پشتوانه گسترده ای از شواهد علمی، تحلیل مفصلی ارائه کرده است.

بر اساس این مقاله، واژه "سوپرفود" اگرچه به طور گسترده استفاده می شود، اما تعریف علمی رسمی یا معیارهای استاندارد شده ای ندارد. مواد غذایی که معمولاً به عنوان سوپرفود شناخته می شوند، اغلب بخشی از رژیم مدیترانه ای هستند و معمولاً سرشار از ترکیبات طبیعی گیاهی هستند که به سلامت کلی بدن کمک می کنند.

پزوتو تأکید می کند که انگور در مقایسه با گزینه های

دستاوردهای یک سال اخیر پژوهشگاه ابن سینا

در حوزه درمان ناباروری

گزارش: ایرنا



پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی - ابن سینا، در یک سال اخیر در مسیر درمان ناباروری و ترویج سیاست‌های جمعیتی، دستاوردهای فناورانه‌ای همچون توانایی بانی نسل جدید، پایش رشد جنین به صورت سریالی و ایجاد بانک فریز تخمک و جنین ارائه کرده است.

پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی - ابن سینا در بازه یک ساله اخیر، به‌ویژه در حوزه درمان ناباروری، سلامت باروری و ترویج سیاست‌های جمعیتی، دستاوردهایش را ارائه کرده است که در آستانه چهل و پنجمین سالگرد تشکیل جهاد دانشگاهی نگاهی به آنها داریم.

بهره‌مندی از تکنولوژی‌های نوین در درمان ناباروری یکی از این دستاوردها استفاده از تکنیک پیشرفته NGS (توالی‌یابی نسل جدید) برای بررسی سلامت ژنتیکی جنین‌هاست که موجب افزایش نرخ موفقیت درمان IVF و کاهش ریسک سقط شده است. کاربرد سیستم تصویربرداری تایم‌لپس (Time-lapse) جهت پایش رشد جنین به صورت سریالی و انتخاب بهینه‌ترین جنین برای انتقال و بهره‌گیری از هوش مصنوعی در جنین‌شناسی به منظور تحلیل داده‌های تایم‌لپس و تعیین دقیق‌ترین جنین از نظر سلامت و قابلیت لانگ‌ترینی از اقدامات پژوهشگاه بوده است.

پژوهشگاه ابن سینا به منظور ارتقای روش‌های جراحی در درمان اندومتریوز به تکنیک‌های نوین جراحی کم‌تهاجمی برای بیماران مبتلا به اندومتریوز دست یافته است. همچنین این پژوهشگاه با تمرکز بر حفظ توانایی باروری و کاهش دوره نقاهت تلاش کرده روش‌های جراحی اندومتریوز را عملیاتی کند. ایجاد بانک فریز تخمک و جنین به منظور حفظ باروری زنان، به‌ویژه بانوان مجرد یا بیماران خاص، ارائه پیشنهاد تشکیل صندوق ملی حمایت از زوجین نابارور، با هدف تأمین هزینه‌های درمان و تسهیل فرزندآوری و رویکرد جامع در ارائه خدمات سلامت باروری از جمله اقدامات اثربخشی بود که این پژوهشگاه در راستای جوانی جمعیت بود.

مرکز درمان ناباروری ابن سینا برای یکپارچه‌سازی خدمات درمان ناباروری، بارداری و پایش سلامت نوزاد در قالب ساختاری منسجم اقدام به راه‌اندازی کلینیک تخصصی درمان ناباروری، کلینیک بارداری و مراقبت‌های مادر و جنین، - کلینیک اطفال و پایش رشد نوزادان حاصل از درمان و توسعه همکاری‌های بین‌المللی کرده است. در این سال‌ها برند ابن سینا در سطح بین‌المللی و دعوت به همکاری

علمی مشترک و ارائه خدمات نوآورانه در سطح ملی و منطقه‌ای از جمله دستاوردهای شرکت زیست فناوری ابن سینا است.

دستاوردهای حوزه آموزش برگزاری سمینار کشوری، برگزاری کنگره بین‌المللی نگاهی جامع بر ناباروری هوش مصنوعی چالش‌ها و چشم‌اندازها، ثبت بیش از ۱۰۰ برنامه آموزش مداوم در سامانه آموزش مداوم جامعه پزشکی وزارت بهداشت، پذیرش ۳ دانشجوی دکتری تخصصی بیولوژی تولیدمثل و ۳ فراگیر دوره فلوشیپ ناباروری از طریق آزمون سراسری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از جمله دستاوردهای حوزه آموزش پژوهشگاه ابن سینا است.

پژوهشگاه ابن سینا در یک سال گذشته موفق افزایش ظرفیت پذیرش سالانه فلوشیپ از ۲ نفر به ۳ نفر و پذیرش ۸ فراگیر بین‌المللی برای گذراندن دوره‌های لاپاراسکوپی، جراح عمومی نیز شده است. راه‌اندازی دوره کارشناسی ارشد زیست فناوری میکروبی به صورت مشترک با دانشگاه علم و فرهنگ جهاد دانشگاهی از دیگر دستاوردهای پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی پژوهشگاه ابن سینا است.

از سوی مراکز درمانی در کشورهای عراق، تاجیکستان، ازبکستان، عمان و برخی کشورهای قاره آفریقا شناخته شده است.

فعالیت‌های فرهنگی و رسانه‌ای پژوهشگاه ابن سینا در سال گذشته با تولید محتوای تخصصی، تعامل رسانه‌ای، برگزاری رویدادهای فرهنگی و آموزشی و اجرای برنامه‌های ترویجی در حوزه سلامت باروری، نقش فعالی در معرفی توانمندی‌های جهاد دانشگاهی و تبیین سیاست‌های جمعیتی ایفا کرده است. دستاوردهای پژوهشی در حوزه تولیدات فناورانه تولید آنتی‌ژن و آنتی‌بادی فریتین برای نخستین بار در کشور توسط پژوهشگاه ابن سینا، به‌عنوان گامی مؤثر در خودکفایی کشور در حوزه سلامت و کاهش وابستگی ارزی به شمار می‌آید. همچنین این پژوهشگاه با تولید موفق واکسن انگار با فناوری بومی، گامی ارزشمند در ارتقای امنیت زیستی صنعت طیور و کاهش وابستگی به واردات واکسن برداشته است.

دستاوردهای شرکت زیست فناوری ملت (وابسته به پژوهشگاه) همکاری استراتژیک شرکت زیست فناوری ملت با شرکت کولایف در راستای توسعه درمان‌های نوین ناباروری، با هدف بهره‌گیری از توان

اخبار حوزه سلامت

دهد و از آسیب‌های پوستی جلوگیری کند.

همچنین مصرف غذاهای تازه و کم‌فرآوری‌شده به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی بر استفاده از مواد غذایی صنعتی و پر فرآوری ارجحیت دارد.

داروی ورزش: نسخه رایگان برای پیشگیری از عود سرطان پستان

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حتی یک جلسه تمرین مقاومتی یا اینتروال با شدت بالا (HIIT) می‌تواند توانایی بدن در مبارزه با سرطان پستان را تقویت کند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: فرانچسکو بتاریگا (Francesco Bettariga)، پژوهشگر دکتری دانشگاه ادیث کوان استرالیا، کشف کرد که یک جلسه ورزش می‌تواند تولید میوکین‌ها، پروتئین‌هایی که توسط عضلات در حین ورزش ترشح می‌شوند و خواص ضد سرطانی دارند، را افزایش دهد. یافته‌های وی نشان داد این پروتئین‌ها می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهند.

بتاریگا می‌گوید: می‌توان از ورزش به‌عنوان یک مداخله درمانی در مدیریت سرطان سود برد. شواهد گسترده‌ای نشان می‌دهند که ورزش به‌عنوان دارو، هم در حین درمان و هم پس از آن، ایمن و مؤثر است.

در این تحقیق، بازماندگان سرطان پستان در یک جلسه تمرین مقاومتی یا تمرین اینتروال با شدت بالا شرکت کردند. سطح میوکین‌های آن‌ها قبل، بلافاصله بعد و ۳۰ دقیقه پس از ورزش اندازه‌گیری شد. نتایج نشان‌دهنده افزایش مداوم سطح میوکین‌ها در هر دو نوع تمرین بود.

بازماندگان سرطان، افرادی هستند که دوره درمان سرطان را پشت سر گذاشته و در حال بهبودی و بازگشت به زندگی عادی هستند. تحقیقات بیشتر بتاریگا نشان داد که تغییر در ترکیب بدن (کاهش چربی و افزایش توده عضلانی) از طریق ورزش منظم می‌تواند التهاب را کاهش دهد. التهاب، عامل کلیدی در عود و مرگ‌ومیر ناشی از سرطان پستان است. التهاب مزمن نه تنها با تأثیر بر تکثیر، بقا، تهاجم و متاستاز سلول‌ها به پیشرفت تومور کمک می‌کند، بلکه عملکرد سیستم ایمنی را نیز مختل می‌سازد. از آنجا که خود سرطان و عوارض جانبی درمان‌ها می‌توانند سطح نشانگرهای التهابی را افزایش دهند، بازماندگان سرطان پستان در معرض خطر بیشتری برای عود بیماری هستند.

براساس یافته‌های جدید، ورزش مداوم با کاهش توده چربی و افزایش توده عضلانی، التهاب را کاهش می‌دهد و از عود سرطان پیشگیری می‌کند.

بسته ملی حمایت روانی از کودکان در شرایط بحران

طراحی می‌شود

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: تدوین یک بسته تخصصی با هدف بازیابی و رشد روانی کودکان و نوجوانان در پی تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک ایران و آثار روانی ناشی از آن، در دستورکار قرار گرفت و این بسته با

ذخیره کافی شیرخشک‌های رژیمی در کشور

کمبود مقطعی آپتامیل پیتی رفع می‌شود

سرپرست اداره کل امور فراورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیر خشک سازمان غذا و دارو از وجود ذخایر کافی شیرخشک‌های رژیمی در کشور خبر داد و اعلام کرد: کمبود مقطعی برند آپتامیل پیتی به دلیل مشکلات جهانی است که به زودی رفع می‌شود.

شهرام شعبی درباره وضعیت تأمین شیرخشک‌های رژیمی اظهار کرد: بر اساس بازدیدهای انجام‌شده از تولیدکنندگان و انبارهای شیرخشک، ذخایر کافی برای توزیع در داروخانه‌ها وجود دارد. شیرخشک‌های رژیمی با برندهای مختلف در دسترس هستند و تنها برند آپتامیل پیتی به دلیل کمبود جهانی در شرکت تولیدکننده، دچار کمبود مقطعی شده است.

وی با بیان اینکه سازمان غذا و دارو با برگزاری جلسات ماهیانه بازخوانی و پیگیری هفتگی در سیستم پایش زنجیره تأمین، وضعیت را رصد و مدیریت می‌کند، افزود: اعلام کمبود بر اساس برند تجاری درست نیست، زیرا هر نوع شیر خشک چندین برند مشابه دارد که در دسترس هستند.

شعبی با اشاره به اقدامات سازمان برای رفع کمبود آپتامیل پیتی خاطرنشان کرد: تأمین این برند تا پایان هفته انجام خواهد شد. همچنین کمیته علمی مشورتی شیرخشک با حضور متخصصان تغذیه و اطفال برگزار و جایگزین‌های مناسب برای آن معرفی و تأمین شده است. والدین می‌توانند با مشورت پزشک متخصص اطفال، برند جایگزین مناسب برای نوزاد خود را انتخاب کنند.

وی تأکید کرد: حتی شیرخشک‌های متابولیک که مصرف آن‌ها برای جلوگیری از مشکلات شدید مغزی، عضلانی و عصبی ضروری است، در کشور موجود بوده و از طریق پست به درب منزل ارسال می‌شود.

تغذیه مناسب، آسیب‌های اشعه ماوراء بنفش را کاهش می‌دهد

دکتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بر رعایت نکات تغذیه‌ای ساده و مصرف مواد غذایی خاص، می‌توان بدن را در برابر اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش محافظت کرد.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اشعه ماوراء بنفش که از نور خورشید ساطع می‌شود، می‌تواند با تولید رادیکال‌های آزاد و تخریب ترکیبات مهم بدن، به سلامت سلول‌ها آسیب بزند.

خوردن غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین C، ویتامین E و کاروتنوئیدها می‌تواند در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UV نقش محافظتی داشته باشد، همچنین ترکیبات پلی‌فنولی موجود در چای، قهوه، انواع توت، پیاز، سیر و انار با کاهش التهاب و کمک به ترمیم DNA، به سلامت پوست کمک می‌کنند.

از سوی دیگر، توصیه می‌شود مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ افزایش و امگا ۶ کاهش یابد. این تغییر می‌تواند پاسخ سیستم ایمنی به اشعه UV را بهبود

تمرکز بر اختلال استرسی پس از سانحه طراحی خواهد شد. زهرا بهروزآذر در دیدار با مدیرعامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، با قدردانی از فعالیت‌های این نهاد در دوران جنگ ۱۲ روزه، بر لزوم توجه به روان کودکان و نوجوانان در بحران‌های ملی و تدوین و اجرای بسته‌های ویژه برای حمایت روانی از کودکان به‌عنوان اقدامی فوری، علمی و آینده‌محور با تکیه بر درمان‌های گروهی، بازی‌درمانی، هنردرمانی، روایت‌درمانی و فعالیت‌های مشارکتی تأکید کرد. به گفته بهروزآذر، کودکانی که در معرض صدای انفجار، تصاویر خشن و تجربه ناامنی قرار گرفته‌اند، نیازمند حمایت روانی فوری هستند. این حمایت نه‌تنها برای محافظت روان آنها بلکه برای بازسازی حس امنیت، همدلی و انسجام اجتماعی ضروری است. معاون رئیس‌جمهور با اشاره به تحولات اجتماعی و ساختار خانواده در دهه‌های اخیر، از کاهش فرصت‌های تعامل میان‌نسلی، فشارهای روانی خانواده‌ها و خلأ آموزش والدگری در کشور انتقاد کرد و گفت: اکنون که یکی از اولویت‌های جدی سیاست‌گذاری در حوزه خانواده، فرزندآوری است؛ باید پیش‌نیازهای تربیتی و روانی آن نیز تأمین شود. امروز بیش از هر زمان، نیازمند بازتعریف مأموریت نهادهایی مانند کانون پرورش فکری هستیم تا خانواده‌ها را در مسیر تربیت فرزند یاری کنند. معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر لزوم تشکیل میز مشترک همکاری با کانون پرورش فکری، بر ظرفیت‌های زیرساختی کانون به‌عنوان یکی از محورهای عملیاتی دولت در سیاست‌گذاری خانواده‌محور تأکید کرد و اظهار داشت: از دل این مراکز فرهنگی می‌توان کانون‌های زنده‌ای از رشد، گفت‌وگو، و سفر والدگری دست پیدا کرد. وی ادامه داد: در همین راستا، مراکز ثابت و سیار کانون پرورش فکری در سراسر کشور به‌عنوان پایگاه اجرای این برنامه انتخاب شده‌اند. این مراکز به محیط‌هایی تعاملی برای گفت‌وگو، درمان، و رشد تبدیل خواهند شد، تا کودکان - چه آنان که مستقیم آسیب دیده‌اند و چه آن‌ها که از تبعات غیرمستقیم رنج می‌برند (مانند مهاجرت موقت یا اضطراب ناشی از بحران) - امکان ترمیم و توان‌یابی داشته باشند. بهروزآذر اظهار کرد: در همین چارچوب، گسترش مخاطب کانون از کودک و نوجوان به والدین یکی از راهبردهای کلان دولت چهاردهم معرفی شد. برنامه‌هایی مانند راه‌اندازی باشگاه‌های والدین بر اساس گروه سنی فرزندان، آموزش‌های مهارت‌محور، جلسات گفت‌وگوی گروهی و حمایت روانی از والدین در دستورکار قرار گرفته است. این گام، پاسخی ساختاری به نیازهای تربیتی جامعه امروز و تلاشی برای بازسازی پیوندهای درون‌خانوادگی و تقویت نقش عملیات خانواده در تربیت نسل آینده محسوب می‌شود. براساس این گزارش، در این نشست اقدامات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در ایام جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی مطرح شد و اقداماتی از جمله در دسترس قرار دادن ۷۰۰ عنوان کتاب به صورت رایگان در سکوها، عرضه ۱۱۰ عنوان فیلم و پویانمایی تولیدات کانون، اجرای ۵۰ تئاتر و نمایش فیلم باغ کینوش در صدا و سیما از جمله برنامه‌های این ایام بود.

اخبار حوزه زنان

قهرمانی دختران نوجوان بسکتبال ایران در رقابت های غرب آسیا

تیم بسکتبال زیر ۱۶ سال دختران ایران در یک دیدار انتقامی با پیروزی برابر لبنان برای نخستین بار قهرمان مسابقات غرب آسیا شد.

تیم بسکتبال دختران زیر ۱۶ سال ایران موفق شد با پیروزی ۴۱ بر ۳۸ مقابل لبنان در دیدار نهایی رقابت های غرب آسیا برای اولین بار به عنوان قهرمانی این مسابقات دست پیدا کند.

دختران ایران علاوه بر کسب قهرمانی در غرب آسیا، مجوز حضور در رقابت های کاپ آسیا زیر ۱۶ سال آسیا را نیز کسب کردند.

این اولین حضور دختران کشورمان در مسابقات کاپ آسیا خواهد بود.

تیم بسکتبال دختران زیر ۱۶ سال ایران در سومین و آخرین دیدار مرحله مقدماتی با نتیجه ۴۷ بر ۳۷ نتیجه را به لبنان واگذار کرده بودند. تیم ایران در مرحله مقدماتی برابر اردن و سوریه به پیروزی رسیده بود.

بهروزآذر موفقیت تیم ملی اسکیت دختران جمهوری اسلامی ایران را تبریک گفت

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در پیامی کسب مدال های ارزشمند در رقابت های انفرادی و گروهی اسکیت در مسابقات قهرمانی آسیا در کره جنوبی را به بازیکنان، خانواده آنان و مربیان تیم ملی اسکیت دختران جمهوری اسلامی ایران را تبریک گفت.

زهرآ بهروز آذر در این پیام اظهار داشت: موفقیت های درخشان پی در پی که شاهد آنیم، جلوه ای از تلاش، اراده و توانمندی شما است.

وی تاکید کرد: امید آن که در ادامه این مسیر، در مسابقات جهانی چنگدو نیز بدرخشید و بار دیگر پیام آور امید، شادمانی و افتخار برای مردم ایران باشید.

بیستمین دوره رقابت های اسکیت قهرمانی آسیا به میزبانی کره جنوبی برگزار شد و کاروان ایران با ۶۵ ورزشکار در رشته های اینلاین هاکی، سرعت، اینلاین فری استایل شاخه اسپیداسلاوم و اسکیت هنری در این رویداد حضور یافت.

بازیکنان تیم ملی اسکیت اینلاین هاکی بانوان ایران در جام بیستم قهرمانی آسیا موفق به کسب رتبه سوم شدند.

وداع با مریم حسینیان

پیکر مریم حسینیان در قطعه هنرمندان مشهد به خاک سپرده می شود و مراسم یادبود او نیز روز دوشنبه برگزار خواهد شد.

در اطلاعیه خانواده این داستان نویس آمده است: «سیده مریم حسینیان از تن تهی شد و سرشار نور... فقدان او فقدان مهر است و بخشش و گشاده رویی، نویسنده پرچانی که کلماتش را یادگاری گذاشت برای آنان که خواهند خواند. او جوان افتاد و این رعونت عالم غدار است و ما تسلیم مشیت پروردگار...»

بنا بر وصیت آشکارش او در شهرش، مشهد و در قطعه هنرمندان خاک آشنا خواهد شد. در مراسمی خصوصی با حضور خانواده و یاران موافق.

مراسم یادبودش نیز در همین شهر، در مسجد توفیق که دوستش داشت به تاریخ دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۴ خورشیدی از ساعت ۲۱ تا ۲۲:۳۰ و به نشانی احمدآباد، نبش طالقانی ۹ برگزار خواهد شد. قدم شما بر چشم ماست.

در تهران نیز مجلس یادبودی تدارک دیده می شود که متعاقبا اعلام می شود. کلمات پرمهر شما بی تردید آرام بخش روح اوست.

که فردوسی بزرگ نوشت

شکاریم یک سر همه پیش مرگ

مریم حسینیان زاده اول فروردین سال ۱۳۵۴ در مشهد بود که پس از سال ها مبارزه با بیماری سرطان، در روزهای اخیر به کما رفته بود و دهم مردادماه از دنیا رفت.

او مهندسی خاک شناسی خود را از دانشگاه فردوسی مشهد گرفته و کارشناسی زبان و ادبیات فارسی را از دانشگاه پیام نور مشهد دریافت کرده بود.

"بهار برایم کاموا بیاور"، "بانو گوزن"، "ما اینجا داریم می میریم" و "نئوهاوکینگ ها یا سازش با سوراخ های جوراب مورچه" از آثار این نویسنده هستند. رمان "بهار برایم کاموا بیاور" برای نخستین بار در سال ۱۳۸۹ چاپ شد؛ نخستین رمان مریم حسینیان که نامزد جایزه بنیاد هوشنگ گلشیری هم شد.

مجموعه داستان کوتاه «مار یا انگشت» و بازآفرینی داستان های «منطق الطیر» برای نوجوانان هم دیگر آثار اوست.

تولد نوزاد دختر در آمبولانس کهورستان با اقدام تحسین برانگیز تکنسین های اورژانس

با اقدام سریع و تحسین برانگیز تکنسین های اورژانس کهورستان، نوزادی سالم در داخل آمبولانس و در مسیر انتقال مادر باردار به بیمارستان، متولد شد.

صبح روز پنجشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۴، یک مادر باردار اهل روستای جیحون از بخش کهورستان دچار دردهای زایمانی شد و بلافاصله توسط تیم اورژانس به بیمارستان اعزام گردید.

در حین انتقال و با پیشرفت فرایند زایمان، تکنسین های اورژانس با حفظ خونسردی و انجام اقدامات تخصصی، موفق به انجام زایمان در داخل آمبولانس شدند.

نوزاد که دختر است، در سلامت کامل به دنیا آمد و به همراه مادر برای مراقبت های بیشتر به بیمارستان بندرخمیر منتقل شد. این رخداد بار دیگر نقش حیاتی و توانمندی نیروهای آموزش دیده اورژانس در نجات جان انسان ها و مدیریت لحظات حساس زندگی را به نمایش گذاشت.

ایونت "کندو" با همت انجمن مشاغل خانگی اتاق بازرگانی هرمزگان برگزار شد

ایونت تخصصی "کندو" با محوریت معرفی و حمایت از مشاغل خانگی، با همت انجمن مشاغل خانگی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان در محل هتل هما بندرعباس برگزار شد.

این رویداد که برای دومین سال متوالی برگزار می شود، با هدف توانمندسازی فعالان حوزه مشاغل خانگی و فراهم سازی بستری برای معرفی تولیدات بومی و توسعه بازار فروش محصولات خانگی برپا شد.

در این نمایشگاه، مجموعه ای متنوع از صنایع دستی، فرآورده های غذایی خانگی، پوشاک سنتی استان هرمزگان و دیگر محصولات بومی در معرض دید عموم قرار گرفت.

توضیح بیمارستان میناب درباره فوت نوزاد در زایشگاه

بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) میناب پیرامون فوت یک نوزاد دختر در زایشگاه این بیمارستان، توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش خبرگزاری فارس از بندرعباس، روابط عمومی بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) میناب درباره فوت یک نوزاد دختر در زایشگاه این بیمارستان، توضیحاتی ارائه کرد.

بر اساس مستندات بالینی، مادری ۳۹ ساله با سابقه بارداری های پرخطر (۴ مورد سقط، ابتلا به بیماری زمینه ای روماتیسم و دو زایمان طبیعی)، در ساعت ۱۴ روز دوشنبه ۶ مرداد ۱۴۰۴ و در هفته ۲۵ بارداری با علائم پارگی کیسه آب به اورژانس مامایی مراجعه کرده و بلافاصله پذیرش و بستری شده است.

با توجه به شرایط عمومی مادر و عدم وجود علائم اورژانسی در آن لحظه، و با در نظر گرفتن سوابق قبلی، پزشک معالج تصمیم به انجام زایمان طبیعی گرفت. در طول بستری، مراقبت های لازم جهت کمک به تکامل ریه نوزاد انجام و وضعیت جنین نیز به صورت مداوم مانیتور شد. مادر نیز در جریان ضربه قلب جنین قرار داشت.

در ساعت ۵ صبح روز سه شنبه ۷ مرداد ۱۴۰۴، به دنبال افت ناگهانی ضربان قلب جنین، بیمار به سرعت به اتاق عمل منتقل شد. با وجود تلاش تیم تخصصی زنان، بیهوشی و اطفال برای انجام احیای قلبی-ریوی، متأسفانه نوزاد بدون علائم حیاتی متولد شد و اقدامات احیایی مؤثر واقع نشد.

بررسی های اولیه تصویربرداری پزشکی، وجود عارضه مادرزادی بزرگی قلب (کاردیومگالی) را نشان داده و پرونده جهت تشخیص نهایی علت فوت به مراجع پزشکی قانونی ارجاع شده است.

بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) میناب در سال ۱۴۰۳ با بیش از ۵ هزار و ۷۰۰ زایمان موفق، رتبه نخست زایشگاه های استان هرمزگان را به خود اختصاص داده است.

فاصله ازدواج تا بچه دار شدن به بیش از ۴ سال رسید

معاون وزیر کشور و رئیس سازمان ثبت احوال از ثبت بیش از ۲۱۴ هزار ولادت در سه ماهه نخست سال ۱۴۰۴ خبر داد.

هاشم کارگر با اشاره به اینکه در ۳ ماه اول سال ۱۴۰۴ بیش از ۲۱۴ هزار و ۲۲۳ ولادت در کشور به ثبت رسیده است، گفت: از این تعداد، ۱۱۱ هزار و ۲۲۸ نوزاد پسر و ۱۰۲ هزار و ۹۸۵ نوزاد دختر در کشور متولد شدند.

وی درباره آمار چندقلوزایی در این مدت هم افزود: در فصل بهار امسال، ۸۴۰۴ ولادت حاصل از ۴۲۰۲ واقعه دوقلوزایی، ۳۶۰ ولادت

حاصل از ۱۲۰ واقعه سه قلوزایی و ۲۰ ولادت حاصل از ۵ واقعه چهارقلوزایی در سامانه ثبت احوال به ثبت رسیده است.

رئیس سازمان ثبت احوال با اشاره به افزایش فاصله ازدواج تا تولد فرزند اول به بیش از ۴ سال و با تأکید بر تغییر الگوی فرزندآوری در کشور خاطرنشان کرد: میانگین فاصله زمانی بین ازدواج تا تولد نخستین فرزند به ۴.۳ سال رسیده که نشان دهنده افزایش زمان تصمیم گیری زوج ها برای فرزندآوری در سال های نخست زندگی مشترک است. کارگر همچنین به سن والدین هنگام تولد فرزند اول اشاره کرد و گفت: میانگین سن مادران در زمان تولد نخستین فرزند ۲۷.۶ سال و میانگین سن پدران ۳۲.۵ سال است.

بر اساس گزارش روابط عمومی سازمان ثبت احوال کشور، وی در بخش دیگری از سخنان خود از ثبت بیش از ۱۲۹ هزار ازدواج در سه ماهه نخست امسال خبر داد و اعلام کرد: میانگین سن مردان در ازدواج اول ۲۸.۴ سال و میانگین سن زنان نیز ۲۴.۱ سال بوده است.

عباس رئیسی سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان شد

در حکمی از سوی معاون امور حقوقی، مجلس و استان های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، عباس رئیسی، از مدیران باسابقه و چهره های متخصص حوزه گردشگری استان هرمزگان، به عنوان سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی این استان منصوب شد.

جواد واحدی، معاون امور حقوقی، مجلس و استان های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با صدور حکمی، عباس رئیسی را به عنوان سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان هرمزگان منصوب کرد.

در متن این حکم آمده است:

«نظر به تعهد، تجارب مؤثر و سوابق اجرایی ارزشمند جنابعالی در عرصه های گوناگون مرتبط با مأموریت های این وزارتخانه، به موجب این حکم به عنوان «سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان هرمزگان» منصوب می شوید.»

روزشمار هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر اعلام شد

مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر هم زمان با سراسر جهان، با شعار «تغذیه با شیر مادر؛ اولویت امروز، سلامت فردا» در دستور کار نظام سلامت کشور قرار گرفته است. هدف از برگزاری هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر، ارتقای سطح آگاهی عمومی درباره مزایای تغذیه انحصاری با شیر مادر، حمایت از مادران شیرده، بهبود شاخص های تغذیه نوزادان و تقویت نقش مشارکت بین بخشی در این زمینه است.

بر اساس اعلام مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس، برنامه های این هفته مطابق با روزشمار جهانی و با محورهای فرهنگی، آموزشی، حمایتی و نظارتی در سطح ستاد وزارت بهداشت، دانشگاه های علوم پزشکی، مراکز بهداشتی و دستگاه های همکار اجرا خواهد شد و روزشمار هفته جهانی تغذیه با شیر مادر تعیین شده است.

بر اساس این گزارش، روزشمار هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر به شرح زیر است:

جمعه ۱۰ مرداد؛ استفاده حداکثری از رسانه ها و فضای مجازی در آموزش مادران و خانواده

شنبه ۱۱ مرداد؛ مشاوره شیردهی به عنوان اولویت در حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر

یکشنبه ۱۲ مرداد؛ ترویج تغذیه با شیر مادر، ایجاد محیط سالم دوشنبه ۱۳ مرداد؛ اولویت تغذیه با شیر مادر و سلامت خانواده

سه شنبه ۱۴ مرداد؛ حمایت از تغذیه با شیر مادر از دیدگاه مدیران و کارفرمایان

چهارشنبه ۱۵ مرداد؛ حمایت سیاستگذاران سلامت از تغذیه با شیر مادر

پنجشنبه ۱۶ مرداد؛ نظارت مستمر بر شرکت های تولیدکننده شیر خشک و فرآورده های جایگزین

مرکز جوانی جمعیت تأکید کرد: تغذیه با شیر مادر نه تنها نقش مهمی در رشد و ایمنی کودک دارد، بلکه عاملی مؤثر در کاهش هزینه های سلامت، افزایش بهره وری ملی و حمایت از سلامت روانی مادران محسوب می شود و این هفته، فرصتی ارزشمند برای بازنگری در سیاست ها و برنامه های حمایتی از شیردهی در سطح ملی است.

با سرآشیز = والک پلو شمرونی؛ غذایی سالم و مقوی برای روزهای تابستان



والک نوعی گیاه است که در کوهستان‌های اطراف تهران به خصوص شمیرانات به صورت خودرو رشد کرده و طعمی شبیه سیر دارد. بوسیله این گیاه، غذایی بومی با عنوان والک پلو طبخ می‌شود که دارای طعمی معطر است.

سبزی والک که به آن سیر خرس نیز می‌گویند، دارای ویتامین کلسیم و ث است و خواص بسیار مهم از جمله برطرف کردن ناراحتی‌های گوارشی، تصفیه خون و همچنین کمک به بهبود تنگی نفس است. از این گیاه علاوه بر والک پلو، می‌توان برای پلو مخلوط و خورشت والک استفاده کرد. در این مطلب با ما همراه باشید تا طرز تهیه والک پلو را مطالعه کنید.

مواد لازم

برنج: ۳ لیوان

روغن یا کره: به مقدار کافی

ادویه پلوپی: به مقدار لازم

والک تازه: ۵۰۰ گرم

ساقه سیر تازه: ۵۰ گرم

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم

زعفران (دم کرده غلیظ): به مقدار لازم

گوشت چرخ کرده، مرغ یا ماهی: برای سرو با والک پلو

ترشی و سالاد: برای سرو با والک پلو

مدت زمان برای آماده‌سازی مواد اولیه ۱۵ دقیقه و مدت زمان برای پخت والک پلو ۴۵ تا ۶۰ دقیقه است.

طرز تهیه

ابتدا برنج را شسته و همراه با مقدار مشخصی آب و یک قاشق چای خوری نمک برای حداقل یک ساعت آن را خیس کنید.

والک‌ها را از قبل تهیه کرده‌اید پاک کرده و آن را به خوبی بشویید. سپس والک‌های شسته شده را در اندازه‌های درشت برش بزنید.

ساقه‌های سیر را شسته و پوست نازک آنها را جدا کنید. در ادامه ساقه‌ها را در سبد ریخته تا آب آن خارج شود. سپس آنها را مورب یا حلقه ای نازک خرد کنید.

مقداری روغن در ماهیتابه ریخته و والک خرد شده را در درون آن به مدت یک دقیقه تفت دهید. بعد از آن ساقه‌ها از قبل برش زده بودند، به والک‌ها اضافه کرده و آن را نیز به مدت یک دقیقه تفت دهید. سپس زردچوبه و فلفل سیاه را به این ترکیب اضافه کرده و بری

مدت کوتاهی به تفت دادن ادامه دهید. در جریان باشید این ترکیب بیش از اندازه سرخ نشود و سبزی‌ها، رنگ خود را حفظ کنند. در ادامه شعله را خاموش کنید و ماهیتابه را کنار بگذارید.

در این قسمت قابلمه را تا نیمه پر از آب کرده و بر روی حرارت شعله گاز قرار دهید تا به جوش آید. یک قاشق غذاخوری نمک و مقداری روغن بر آن بیافزایید. آب برنج را خالی کرده و برنج‌های خیس خورده را به قابلمه در حال جوش اضافه کنید. پس از اینکه برنج به مدت ۱۰ دقیقه جوشید و اندکی نرم شد، آن را آبکش کنید.

پس از آبکش کردن برنج، کمی صبر کرده تا آب آن جدا شود. بعد قابلمه دیگری را انتخاب کرده و کمی روغن به انتهای آن اضافه کنید. کف قابلمه را با ته دیگ مناسب بپوشانید. سپس روی ته دیگ لایه‌ای از برنج ریخته و روی آن مقداری والک و ساقه سیر اضافه کنید. این عمل را تا انتها به صورت لایه به لایه تکرار کنید. می‌توانید بر روی هر لایه برنج کمی ادویه پلوپی بپاشید. بعد از آن برنج را به صورت گنبدی جمع کرده و چند حفره در داخل آن ایجاد کنید.

در ادامه مقداری کره را آب کنید و بر روی برنج بریزید. دم کنی را بر روی

درب قابلمه گذاشته و آن را ببندید. شعله گاز را افزایش دهید تا مواد داخل آن کمی یخار کند. در ادامه شعله گاز را کم کرده و به مدت ۶۰ دقیقه اجازه دهید والک پلو دم بکشد.

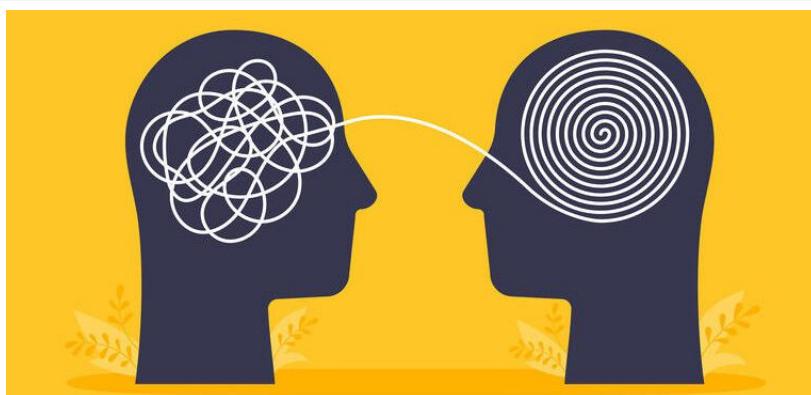
در پایان والک پلو را در ظرف مخصوص ریخته و برای سرو آماده کنید. می‌توانید این پلو را با کمی زعفران دم کرده تزئین کنید. والک پلو را می‌توان با گوشت چرخ کرده به صورت کوفته قلقلی، ماهی سرخ کرده به شیوه سبزی پلو و یا مرغ سرخ شده زعفرانی در کنار انواع مخلفات مانند ترشی، ماست یا سالا سرو کنید.

چند نکته مهم سبزی والک را به دلیل لطافت زیاد، بیش از اندازه حرارت ندهید. فقط از برگ گیاه والک برای تهیه والک پلو استفاده کنید.

این سبزی کوهی را پس از شست و شو بلافاصله استفاده کنید تا پلاسیده نشود.

برای اینکه عطر سبزی والک به خورد برنج درآید، اجازه دهید والک پلو روی حرارت کم دم بکشد.

آیا روانشناسی زرد برای مردم کیسه دوخته است؟



استفاده هستند ممکن است به این حوزه نفوذ کنند، بازاری برای شنیده شدن داشته باشند، وقتی آدم‌ها دغدغه روانشناسانه دارند افرادی می‌آیند و به این دغدغه پاسخ غیر علمی می‌دهند. مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه شیراز همچنین با اظهار تاسف از اینکه مردم بیشتر جذب روانشناسی زرد می‌شوند، گفت: چون روانشناسی زرد می‌داند که چگونه به مردم حرف عامه پسند بگوید، حتی اگر این حرف‌ها واقعی نباشد، بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم که یک دروغ شیرین را بپذیریم ولی یک واقعیت تلخ را هرگز نمی‌پذیریم، روانشناسی علمی صرفاً به دنبال این نیست که مخاطب خوشحال باشد اما روانشناسی زرد این قیدها و محدودیت‌ها را ندارد.

وی خاطرنشان کرد: یکی از دلایل اینکه روانشناسی زرد تا حدودی پرمخاطب و موفق بوده این است که چیزی به مردم تحویل می‌دهد که آنها می‌پسندند، چالش‌ها را نمی‌کاود و ریشه‌یابی نمی‌کند، به شکلی سطحی و گذرا از یک چالش بزرگ می‌گذرد، یکی دو سال پیش انجمن روانشناسان ایران فهرست بلند بالایی از روانشناسان زرد را منتشر کرد که بسیار شهرت داشتند و بسیاری از آنان همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهند و حتی به شهرتشان افزوده شد، ما باید تلاش کنیم که مخاطب آگاه شود، مردم باید شک کنند که موفقیت در چند روز به دست نمی‌آید، تست‌هایی ارائه می‌دهند و در نیم ساعت سرنوشت یک خانواده یا زوج را تعیین می‌کنند و به دو نفر داوطلب ازدواج می‌گویند که به درد هم می‌خورند یا نمی‌خورند، این فرم‌ها و تست‌ها حتی اگر معتبرترین تست‌های روانشناسی هم باشد باید بومی سازی شود و باید در مشاوره ازدواج حساسیت‌های زوجین در نظر گرفته شود. خوشبختی پدیده پیچیده‌ای است و با یک تست و دو تست و نیم ساعت کار مشاوره نمی‌توان درباره آن تصمیم‌گیری کرد.

این استاد دانشگاه توضیح داد: متأسفانه این خلط مبحث حتی بیش از آن آسیب زده است و موضوع به چیزی به عنوان روانشناسی زرد رسیده است و افرادی فقط چند کتاب عامیانه مطالعه کرده‌اند یا حتی نکرده‌اند و بدون مبنای علمی و صرفاً بر اساس تجربیات شخصی خود برای انبوهی از جامعه نسخه می‌پیچند؛ با گسترش فضای مجازی همه جامعه درگیر با این نوع آسیب است؛ هر چند معادل روانشناسی زرد در سایر حوزه‌ها از جمله حوزه‌های علوم پزشکی هم وارد شده است و افرادی غیر متخصص در امور بهداشت و درمان دخالت می‌کنند و نسخه می‌دهند اما روانشناسی زرد خیلی شایع و زیاد است و همه خود را روانشناس می‌دانند.

دکتر سرافراز با بیان اینکه چرا این حوزه چنین است، ادامه داد: این بستگی به تعداد مخاطبان حوزه روانشناسی دارد، در واقع روانشناسی به همه وجوه زندگی ارتباط پیدا می‌کند، همه حوزه‌های زندگی ما با روانشناسی درگیر است، پس چون همه ما مخاطب حرف‌های روانشناسانه هستیم از آن طرف افرادی که به دنبال سودجویی و سوء

آن‌ها وجود ندارد. در روانشناسی زرد همه چیز ممکن است و شما به عنوان یک انسان منبع قدرتی بی‌انتهاستید و برای رسیدن به خواسته‌های خود فقط کافی است اراده کنید. دکتر مهدی رضا سرافراز عضو هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی و مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه شیراز با تشریح آسیب‌های روانشناسی زرد در جامعه به تعریف زیر شاخه‌های علم روانشناسی پرداخت و اظهار داشت: روانشناسی شاخه‌ها و زیر رشته‌های مختلفی دارد، بسیاری از گرایش‌های حوزه علوم تربیتی و روانشناسی در ذهن مردم با هم گره خورده است، بعضی از زیر شاخه‌های روانشناسی تربیتی باید به استفاده از علم روانشناسی در آموزش بپردازد، روانشناسی عمومی هم رشته‌ای است که علم را تولید می‌کند اما در جامعه می‌بینیم که افرادی در همه این زیر شاخه‌های غیر بالینی هم روان درمانی می‌کنند، در حالیکه روان درمانی صرفاً تخصص روانشناس بالینی است، بنابراین همیشه آدم‌های حتی متخصص هم سرچایشان نیستند و این خلط مبحث در علوم روانشناسی بسیار آسیب زا است.

این روزها کمتر ممکن است در جمعی حاضر باشید و صحبت از روانشناسی و تکنیک‌های آن به میان نیاید. گاهی اوقات نکات آموزنده و بسیار مفیدی هم در چنین محافلی ردوبدل می‌شود که گره از کار ما در زندگی می‌گشاید؛ اما متأسفانه بیشتر صحبت‌هایی که در این دوره‌ها مطرح می‌شوند چیزی جز روانشناسی زرد و حرف‌های زیبای پوچ و بی‌محتوا نیستند.

بخش عظیمی از جملات انگیزشی و زیبایی که این روزها در پوشش ترابی و درمان می‌بینیم و می‌شنویم در حوزه روانشناسی زرد قرار دارند و چیزی جز وعده‌های پوچ و بی‌اساس نیستند. این روزها کمتر ممکن است در جمعی حاضر باشید و صحبت از روانشناسی و تکنیک‌های آن به میان نیاید. گاهی اوقات نکات آموزنده و بسیار مفیدی هم در چنین محافلی ردوبدل می‌شود که گره از کار ما در زندگی می‌گشاید؛ اما متأسفانه بیشتر صحبت‌هایی که در این دوره‌ها مطرح می‌شوند چیزی جز روانشناسی زرد و حرف‌های زیبای پوچ و بی‌محتوا نیستند.

شاید هم به همایش‌ها و وبینارها و سیمینارهایی دعوت شده‌اید یا در فضای مجازی برخورد کرده‌اید که تأکید دارند شما با قدرت بی‌انتهایی که دارید قادر به انجام هر کاری در زندگی خود هستید. جملات محکم و کوپنده‌ای که به شما می‌گویند فقط کافی است حرکت کنید تا به هر آنچه که می‌خواهید برسید و خوشبختی را در آغوش بگیرید. این حرف‌ها و جملات انگیزشی همان روانشناسی زرد مخربی هستند که برای جیب مردم کیسه دوخته‌اند.

در یک تعریف کلی، روانشناسی زرد (Popular psychology) را می‌توان هر مطلب غیرعلمی و عامه‌پسندی دانست که از سوی افرادی غیر از روانشناسان متخصص به عامه مردم ارائه می‌شود. روانشناسی زرد به صحبت درمورد روان انسان می‌پردازد و مفاهیمی را به عنوان مطالب علمی بیان می‌کند که درواقع هیچ پایه و اساس علمی مشخصی برای