

آوای دریا

۲۷۴

کشف دنیا با دست‌هایی متفاوت

شنبه ۲۵ مرداد ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



امکان ثبت نام برای عضویت در مجمع عمومی و
هیات مدیره انجمن



برگزاری رقابت‌های بولینگ به مناسبت روز خبرنگار
به میزبانی باشگاه توسکا



بازدید مسئولان از مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی
زنان با اختلال مصرف مواد اعتیاد آور



نسل Z، دستور نمی‌پذیرد! بچه‌ها را چطور همراه کنیم؟

خورِ رهاشده بهشت بندر؛ تهدید خاموش برای سلامت و آرامش شهروندان

گزارش : زهره کرمی



در قلب محله بهشت بندر ، خورِ قدیمی که روزگاری مسیری زنده برای عبور آب و تنفس شهر بود، امروز به محل تجمع زباله، رشد گیاهان خودرو و افزایش تعداد موش‌ها تبدیل شده است. این بی‌توجهی، نه تنها سیمای محله را مخدوش کرده، بلکه آرامش و بهداشت ساکنین را نیز در معرض خطر قرار داده است. بهشت بندر، سال‌ها محل زندگی خانواده‌ها و شهروندان پرتلاش این شهر بوده، این روزها با معضلی جدی و نگران‌کننده دست‌وپنجه نرم می‌کند. در یکی از نقاط این محله، فضایی رهاشده و بدون رسیدگی به محلی برای تجمع زباله، رشد بی‌رویه گیاهان خودرو و افزایش تعداد موش‌ها تبدیل شده است. این شرایط نه تنها چهره شهری و زیبایی محله را مخدوش کرده، بلکه به یک تهدید جدی برای بهداشت عمومی و آرامش روانی ساکنین بدل شده است. بوی نامطبوع ناشی از انباشت زباله‌ها و پوشش گیاهی متراکم، شرایط زندگی را برای اهالی دشوار کرده و نگرانی‌هایی جدی در مورد گسترش آلودگی و انتقال بیماری‌ها ایجاد کرده است.

خورها، به عنوان گذرگاه‌های طبیعی آب در حاشیه سواحل و شهرها، نقشی حیاتی در تهویه محیط، تعدیل دما، عبور و تخلیه آب‌های سطحی و حتی حفظ زیستگاه گونه‌های آبی دارند. نگهداری مناسب از این مسیرهای آبی، علاوه بر پیشگیری از تجمع آلودگی و حشرات، می‌تواند به حفظ تعادل اکولوژیک و زیبایی طبیعی شهر کمک کند. بی‌توجهی به نظافت و لایروبی این فضاها، راه را برای رشد گیاهان هرز، تجمع زباله و افزایش جوندگان

باز می‌کند که در نهایت، سلامت شهروندان را تهدید خواهد کرد. ساکنان محله بارها نسبت به این وضعیت ابراز نارضایتی کرده‌اند و انتظار دارند نهادهای مسئول، با اعزام نیروهای خدمات شهری، نسبت به پاکسازی این مکان، دفع آفات و جلوگیری از تکرار چنین وضعیتی اقدام عاجل به عمل آورند. رسیدگی سریع و اصولی به این معضل، نه تنها از بروز مشکلات بهداشتی جلوگیری می‌کند،

بلکه باعث بازگشت آرامش و رضایت به شهروندان خواهد شد. توجه به نیازهای بهداشتی و زیست محیطی محلات، یکی از پایه‌های اصلی ارتقای کیفیت زندگی شهری است. امید است این مشکل در کوتاه‌ترین زمان ممکن برطرف شود تا محله بهشت بندر، بار دیگر به محیطی سالم، تمیز و شایسته نامش تبدیل گردد.

مربیان، آگاهی جنسی را به زبان ساده به کودکان منتقل سازند

در مدرسه و در ارتباط مستقیم با دانش آموزان در خصوص نادیده گرفته شدن تربیت جنسی در مدارس ابتدایی گفت: تربیت جنسی در دوران ابتدایی، برخلاف تصور رایج، صحبت از مسائل بزرگسالانه نیست، بلکه درباره آموزش مهارت‌هایی چون شناخت بدن، حفظ حریم شخصی، آشنایی با مفهوم نه گفتن و تشخیص موقعیت‌های ناامن است. آموزش تدریجی و علمی این مفاهیم در مدرسه، می‌تواند از بسیاری از آسیب‌های جنسی و روانی در آینده پیشگیری کند. کودک نیز می‌تواند با آموزش صحیح، تبدیل به فردی آگاه و توانمند شود؛ کسی که می‌داند چگونه از بدن خود مراقبت کند، در موقعیت‌های خطرناک کمک بخواهد و بین لمس خوب و بد تمایز قائل شود. معلمان با ایجاد فضای امن، پذیرنده و بدون قضاوت، نقش کلیدی در تربیت جنسی ایفا می‌کنند. استفاده از کتاب‌ها و بازی‌های مناسب سن، آموزش مهارت‌های خودمراقبتی، و گفت‌وگوی غیرمستقیم درباره احساسات، از جمله روش‌هایی است که می‌تواند همزمان با آموزش رسمی در کلاس، به کودکان در شناخت مرزهای شخصی کمک کند. مدارس با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین و معلمان، می‌توانند هماهنگی مؤثری بین خانه و مدرسه ایجاد کنند. مهری زارع همچنین افزود: والدین باید کنجکاوی‌های جنسی کودک را به‌عنوان بخشی طبیعی از رشد بشناسند و پاسخ‌هایی صادقانه، کوتاه و متناسب با سن کودک ارائه دهند. نادیده گرفتن یا سرکوب این پرسش‌ها، کودک را به سمت منابع نادرست سوق می‌دهد.

کودک نیز می‌تواند با آموزش صحیح، تبدیل به فردی آگاه و توانمند شود؛ کسی که می‌داند چگونه از بدن خود مراقبت کند، در موقعیت‌های خطرناک کمک بخواهد و بین لمس خوب و بد تمایز قائل شود. تربیت جنسی سالم، پایه‌گذار جامعه‌ای آگاه، امن و سالم است؛ اگر خانواده، مدرسه و کودک، هر سه در این مسیر با هم حرکت کنند،/ایرنا

جنسی صحیح دیگر یک انتخاب نیست، بلکه ضرورتی آموزشی است. متأسفانه، تابو بودن این موضوع در بسیاری از مدارس ابتدایی منجر به شکل‌گیری رفتارهای اشتباه یا پرخطر در کودکان شده است. آموزش تدریجی، متناسب با سن و فضای فرهنگی کودک، از ارکان اصلی پیشگیری در این حوزه است. معلمان می‌توانند با آموزش مفاهیم ساده‌ای مثل "حریم شخصی"، "نه گفتن" و "اعتماد به والدین" در زمان خطر، به خودآگاهی جنسی کودک کمک کنند. مدرسه، به‌عنوان دومین نهاد تربیتی پس از خانواده، می‌تواند در نقش یک پایگاه ایمن و قابل اعتماد عمل کند. جایی که کودکان نه تنها اطلاعات درست دریافت کنند، بلکه بیاموزند چگونه از خود محافظت کنند. حضور معلمان آموزش‌دیده که با زبان کودک و اصول روان‌شناسی رشد آشنا هستند، می‌تواند در کاهش آسیب‌های جنسی مؤثر باشد. در واقع، معلمان می‌توانند با آموزش مفاهیم ساده‌ای مثل "حریم شخصی"، "نه گفتن" و "اعتماد به والدین" در زمان خطر، به خودآگاهی جنسی کودک کمک کنند.

زارع با حیاتی دانستن نقش والدین نقش والدین نیز در این امر اظهار داشت: والدینی که از کنجکاوی جنسی کودک نترسند و به جای سرکوب، پاسخ‌هایی ساده، علمی و متناسب با سن کودک ارائه دهند، زمینه‌ساز شکل‌گیری درک درستی از بدن، حریم و احترام می‌شوند. تعامل خانه و مدرسه، با رویکردی همدلانه، در پیشگیری از سوءاستفاده‌ها بسیار مؤثر است. کودکان نیز باید بگیرند که نقش فعالی در محافظت از خود داشته باشند. آموزش احساسات، نام‌گذاری اندام‌ها به درستی، و تمرین گفت‌وگو درباره موقعیت‌های مشکوک با والد یا معلم، مهارت‌هایی است که می‌توان در قالب بازی، قصه و آموزش‌های غیرمستقیم به کودک آموخت.

آموزش جنسی در مدارس ابتدایی، پیشگیری از بروز آسیب‌های آینده

این دبیر مدرسه پس از سالها تجربه در امر تدریس

جنسی در سنین ابتدایی را یکی از حساس‌ترین و در عین حال ضروری‌ترین بخش‌های تربیت کودک دانست و گفت: در این دوره، کنجکاوی جنسی امری طبیعی بوده و سرکوب یا بی‌توجهی به آن می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های جدی‌تر در آینده کودک شود. والدین و مربیان باید بدانند که تربیت جنسی صرفاً به آموزش اندام‌های بدن محدود نمی‌شود، بلکه مفاهیمی مانند احترام به بدن خود و دیگران، حریم خصوصی، احساسات و مهارت نه گفتن را نیز در برمی‌گیرد. در این میان، مدارس و معلمان می‌توانند با بهره‌گیری از شیوه‌های غیرمستقیم و متناسب با سن، نقش کلیدی در آگاهی بخشی ایفا کنند.

پیشگیری از آسیب‌های پنهان آموزش مسائل جنسی در سنین ابتدایی یکی از حساس‌ترین و در عین حال ضروری‌ترین بخش‌های تربیت کودک است. وی ادامه داد: استفاده از قصه‌ها، بازی‌ها، نمایش‌های ساده و برنامه‌های مشارکتی، به کودک کمک می‌کند تا ضمن حفظ معصومیت کودکانه، از حق آگاهی و محافظت از خود برخوردار باشد. همچنین لازم است که معلمان دوره ابتدایی آموزش‌های تخصصی در حوزه تربیت جنسی دریافت کنند تا هم خودشان دچار سردرگمی نشوند و هم بتوانند در کنار والدین، نقش مؤثری در پیشگیری از آزارهای جنسی و ارتقاء سلامت روانی ایفا کنند. در این میان نقش کودکان نیز نباید نادیده گرفته شود، با آموزش مهارت‌های ارتباطی، جرات‌ورزی و شناخت احساسات، آن‌ها می‌آموزند چگونه از خود محافظت کرده و در صورت مواجهه با خطر، بدون ترس یا شرم، موضوع را به بزرگ‌ترهای امن خود اطلاع دهند. در نهایت، هماهنگی خانه و مدرسه در این مسیر، ضامن رشد سالم کودکان در جامعه‌ای آگاه و امن خواهد بود.

ضرورت آموزش جنسی در مدارس ابتدایی با وجود دسترسی بی‌مرز کودکان به اطلاعات

این روانشناس معتقد است؛ با رشد سریع کودکان در دنیای امروز و دسترسی بی‌مرز به اطلاعات، تربیت



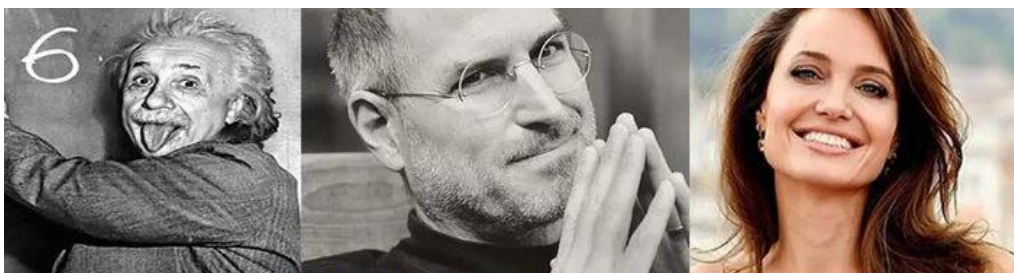
تربیت جنسی در دوران ابتدایی، برخلاف تصور رایج، صحبت از مسائل بزرگسالانه نیست، بلکه درباره آموزش مهارت‌هایی چون شناخت بدن، حفظ حریم شخصی، آشنایی با مفهوم نه گفتن و تشخیص موقعیت‌های ناامن است. آموزش تدریجی و علمی این مفاهیم می‌تواند از بسیاری از آسیب‌های جنسی و روانی در آینده پیشگیری کرده و پایه‌گذار جامعه‌ای آگاه، امن و سالم باشد.

گاهی والدین با شنیدن آموزش جنسی در مدارس ابتدایی، یا تعجب می‌کنند و یا دلهره حدود این آموزش را پیدا می‌کنند. باید گفت: آموزش جنسی در مدارس ابتدایی باید به جای تمرکز بر فعالیت جنسی، بر مباحث متناسب با سن کودک مانند درک بدن، بلوغ، روابط سالم و مرزها تمرکز کند. هدف از این آموزش، فراهم کردن پایه و اساس برای رشد سالم، تعاملات محترمانه و تصمیم‌گیری مسئولانه بوده و شامل: یادگیری در مورد انواع مختلف خانواده‌ها، نقش‌های جنسیتی و احترام به فضای شخصی است. در این خصوص با مهری زارع داویدجانی، روانشناس مشاور و در عین حال دبیر مدرسه ابتدایی به گفت‌وگو نشستیم.

لزوم آموزش جنسی در مدارس ابتدایی
زارع پیشگیری از آسیب‌های پنهان آموزش مسائل

کشف دنیا با دست‌هایی متفاوت

گزارش : ایرنا



تصور کنید در دنیایی زندگی می‌کنید که همه چیز برای دیگری طراحی شده است؛ از قیچی ساده‌ای که در دست نمی‌نشیند تا میز تحریری که برای شما چپ پا می‌زند. این واقعیت زندگی میلیون‌ها چپ‌دست در سراسر جهان است. اما آیا این تمام ماجراست؟

سیزدهم اوت، مصادف با بیست و دوم مرداد، نه تنها یک تاریخ، بلکه جشن بزرگداشت تفاوت‌های شگفت‌انگیز انسان‌هاست؛ روز جهانی چپ‌دست‌ها. این نامگذاری که ریشه‌اش به سال ۱۹۷۶ میلادی بازمی‌گردد، برای اولین بار به طور رسمی در دنیا مطرح شد تا توجه‌ها را به سمت آن دسته از افرادی جلب کند که جهان را با دست چپ خود لمس می‌کنند.

چپ‌دستی، که به معنای گرایش طبیعی به استفاده از دست چپ برای کارهای دقیق، به‌ویژه نوشتن است، اکنون نه تنها یک ویژگی شناخته شده، بلکه موضوع پژوهش‌های علمی نویدبخشی است. اخیراً، دانشگاه آکسفورد از کشف ژنی خبر داده که گمان می‌رود نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز چپ‌دستی ایفا کند. این کشف، دریچه‌ای نوین به سوی درک عمیق‌تر بیولوژیکی این ویژگی گشوده است.

در دنیایی که غالب آن راست‌دست هستند، چپ‌دست‌ها اقلیتی قابل توجه را تشکیل می‌دهند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین ۷۰ تا ۹۰ درصد جمعیت جهان را راست‌دست‌ها تشکیل می‌دهند؛ این یعنی از هر ۱۰ نفر، حداقل یک نفر چپ‌دست است. در کنار این دو گروه، درصد بسیار کمی نیز وجود دارند که به «یکسان‌دست» معروفند؛ افرادی که توانایی استفاده برابر از هر دو دست را دارند. این توزیع آماری، تنوع زیستی انسان را به زیبایی به نمایش می‌گذارد و اهمیت درک و پذیرش تفاوت‌ها را برجسته می‌کند.

دین آر کمپبل، بنیانگذار شرکت بین‌المللی چپ‌دست، اولین بار در سال ۱۹۷۶ تاریخ دقیق روز جهانی چپ‌دست‌ها را انتخاب کرد تا به افزایش آگاهی از مزایا و معایب چپ‌دست بودن کمک کند. مراسم سالانه روز جهانی چپ‌دست‌ها پس از اولین به رسمیت شناختن توسط کمپبل ادامه یافت و بعداً این روز به عنوان جشن رسمی توسط باشگاه روز چپ‌دست‌ها در ۱۳ آگوست ۱۹۹۷ اعلام شد.

علل و ریشه‌های چپ‌دستی و راست‌دستی: نگاهی عمیق‌تر

گرچه هنوز دلیل قطعی برای تعیین دست غالب افراد مشخص نیست، اما پژوهش‌ها تصویری پیچیده از تعامل عوامل ژنتیکی و محیطی ارائه می‌دهند. تخمین زده می‌شود که حدود ۲۵ درصد از گرایش به چپ‌دستی به عوامل ژنتیکی و ۷۵ درصد دیگر به تأثیرات محیطی مربوط باشد. نوزادان در ماه‌های اولیه زندگی، توانایی استفاده از هر دو دست را به طور تقریباً یکسان دارند، اما به تدریج و با گذشت زمان، یکی از دستان به عنوان دست غالب برای انجام کارهایی نظیر نوشتن، غذا خوردن و بازی کردن، برتری پیدا می‌کند. نظریه‌های متعددی در این زمینه مطرح شده‌اند که شامل نقش وراثت، فرآیندهای یادگیری در دوران رشد، و همچنین فعالیت‌های مغزی خاص در دوران جنینی و سال‌های اولیه پس از تولد است. این عوامل در کنار هم، سرنوشت دست غالب هر فرد را رقم می‌زنند.

تحقیقات پیشگامانه در مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) نشان‌دهنده تفاوت‌های جالبی در رشد مغزی بین کودکان چپ‌دست و راست‌دست در دوران جنینی است. یافته‌ها حاکی از آن است که مغز جنین‌هایی که احتمالاً چپ‌دست خواهند شد، در رحم مادر، از آزادی و انعطاف‌پذیری بیشتری در رشد برخوردار است. این انعطاف‌پذیری می‌تواند زمینه‌ساز تفاوت در نحوه پردازش اطلاعات و بروز استعداد‌های خاص شود. این یافته‌ها، نظریه تأثیرگذاری مراحل اولیه رشد مغزی بر تعیین دست غالب را تقویت کرده و نشان می‌دهد که چگونگی شکل‌گیری ارتباطات عصبی در مراحل اولیه، نقش بسزایی در این تمایلات دارد.

چالش‌های چپ‌دست‌ها در جامعه

چپ‌دست‌ها در دنیایی که بیشتر برای راست‌دست‌ها طراحی شده، با چالش‌های روزمره متعددی روبرو هستند. از ابزارهای نوشتاری مانند قیچی و خطکش گرفته تا وسایل آشپزخانه و حتی ابزارهای صنعتی، بسیاری از طراحی‌ها ارگونومی دست راست را در اولویت قرار داده‌اند. این عدم تطابق می‌تواند منجر به احساس ناراحتی، کاهش کارایی و حتی در موارد نادر، آسیب‌های جزئی شود. برای مثال، استفاده از ماوس کامپیوتر یا حتی باز کردن درب قوطی کنسرو می‌تواند برای یک چپ‌دست تجربه‌ای متفاوت و گاهی دشوار باشد.

در سیستم‌های آموزشی نیز، چپ‌دست‌ها ممکن است با چالش‌های خاصی مواجه شوند. بسیاری از مدارس این چالش را با اختصاص میزهای مخصوص یا ارائه وسایل نوشتن مناسب برای چپ‌دستان به چالش می‌کشند. این اقدامات می‌تواند به ایجاد فضایی مناسب‌تر برای یادگیری چپ‌دستان کمک کند.

فراتر از مسائل فیزیکی، چپ‌دست‌ها گاهی با باورهای نادرست و تبعیض‌های فرهنگی نیز روبرو بوده‌اند. در گذشته، در برخی فرهنگ‌ها، چپ‌دستی با مفاهیم منفی مانند بدشانسی یا ناهنجاری مرتبط دانسته می‌شد که گاهی منجر به اجبار کودکان به تغییر دست غالب خود می‌گردید. با وجود پیشرفت‌های علمی و درک بهتر بیولوژیکی چپ‌دستی، هنوز هم این سوگیری‌ها در ناخودآگاه جمعی برخی جوامع باقی مانده است. روز جهانی چپ‌دست‌ها تلاش می‌کند تا این دیدگاه‌ها را اصلاح کرده و بر ارزش تنوع انسان‌ها تأکید کند.

پیوند چپ‌دستی با خلاقیت و توانایی‌های شناختی

تحقیقات علمی متعددی بر وجود ارتباط میان چپ‌دستی و طیف وسیعی از توانایی‌های شناختی و خلاقانه تأکید دارند. مطالعات نشان داده‌اند

که چپ‌دست‌ها ممکن است در زمینه‌هایی مانند تفکر واگرا (خلاقیت)، مهارت‌های زبانی و توانایی حل مسائل پیچیده، عملکرد قوی‌تری از خود نشان دهند. این تفاوت‌ها احتمالاً به ساختار متفاوت مغز چپ‌دست‌ها بازمی‌گردد؛ به طور خاص، نحوه توزیع و ارتباط نیمکره‌های مغزی در آن‌ها متفاوت است. برای مثال، در بسیاری از چپ‌دست‌ها، هر دو نیمکره مغز در پردازش زبان و سایر عملکردهای شناختی دخیل هستند که این امر می‌تواند منجر به انعطاف‌پذیری ذهنی و توانایی دیدن مسائل از زوایای مختلف شود.

درک بهتر چپ‌دستی نه تنها به فهم ما از تنوع انسان کمک می‌کند، بلکه می‌تواند کاربردهای عملی در علوم مختلف داشته باشد. به عنوان مثال، کشف ژن‌های مرتبط با چپ‌دستی، همانطور که اشاره شد، درک ما را از چگونگی رشد و تکامل مغز افزایش می‌دهد. همچنین، با توجه به اینکه چپ‌دست‌ها در برخی حوزه‌ها مانند ورزش‌های رقابتی (مثل تنیس یا شمشیربازی) یا مشاغل خلاقانه (مانند موسیقی و هنر) حضور پررنگ‌تری دارند، پژوهش بر روی این گروه می‌تواند به کشف استعداد‌های نهفته و توسعه روش‌های آموزشی مناسب‌تر کمک کند.

چپ‌دست‌ها عموماً در دنیای ورزش نیز موفق عمل می‌کنند. بسیاری از ورزشکاران مشهور چپ‌دست، مانند تنیسور معروف «رادیک استیانک» و بوکسور «مایک تایسون»، به عنوان قهرمانان ورزشی شناخته می‌شوند. این موفقیت‌ها نشان‌دهنده قدرت و توانمندی چپ‌دستان در فعالیت‌های بدنی است.

معروف‌ترین افراد چپ‌دست تاریخ

تاریخ سرشار از چهره‌های برجسته‌ای است که با خلاقیت، هوش و اراده‌ی خود مسیر تاریخ را تغییر داده‌اند. در میان این بزرگان، افراد چپ‌دست جایگاه ویژه‌ای دارند؛ کسانی که با وجود زندگی در دنیایی که عمدتاً برای راست‌دست‌ها طراحی شده، توانسته‌اند نبوغ و استعداد‌های منحصر به فرد خود را شکوفا کنند و در زمینه‌های گوناگون، از هنر و علم گرفته تا سیاست و ورزش، به موفقیت‌های چشمگیر دست یابند. در ادامه به برخی از این شخصیت‌های الهام‌بخش اشاره خواهیم کرد.

هنرمندان و دانشمندان خلاق؛ بسیاری از چهره‌های درخشان تاریخ در زمینه‌های هنر و علم، چپ‌دست بوده‌اند. لئوناردو داوینچی، نابغه دوران رنسانس، با دست چپ خود شاهکارهای هنری بی‌نظیری خلق کرد و همچنین در علم و مهندسی نیز نبوغ خود را به نمایش گذاشت. میکال آنزلو، هنرمند بزرگ دیگر، نیز گفته می‌شود که در هنگام نقاشی سقف کلیسای سیستین، از دست چپ خود استفاده می‌کرده است. در دنیای علم، آلبرت اینشتین، فیزیکدان برجسته قرن بیستم، چپ‌دست بود و نظریات انقلابی او همچنان الهام‌بخش دانشمندان است. این افراد نشان می‌دهند که

چپ‌دستی با خلاقیت و نبوغ فکری پیوند عمیقی دارد. رهبران سیاسی و شخصیت‌های تاریخی؛ در عرصه سیاست و رهبری نیز افراد چپ‌دست تأثیرگذار زیادی وجود داشته‌اند. ژولیوس سزار، امپراتور روم، و ملکه ویکتوریا از جمله رهبران قدرتمندی بودند که چپ‌دست بودند. در دوران مدرن، باراک اوباما، رئیس‌جمهور سابق ایالات متحده، نیز یکی از مشهورترین چپ‌دست‌های دنیای سیاست است. بیل گیتس، بنیانگذار مایکروسافت، نیز با دست چپ خود دنیای فناوری را دگرگون کرده است. این شخصیت‌ها با وجود چالش‌های احتمالی در دنیای راست‌دست‌محور، توانستند به موفقیت‌های چشمگیری دست یابند و تاریخ‌ساز شوند.

موسیقیدانان و ورزشکاران برجسته؛ دنیای موسیقی و ورزش نیز مملو از استعداد‌های چپ‌دست است. پل مکارتنی، عضو افسانه‌ای گروه بیتلز، با نواختن گیتار چپ‌دست خود، ترانه‌های جاودانه‌ای خلق کرده است. جیمی هندریکس، یکی از بزرگترین گیتاریست‌های تاریخ راک، نیز با گیتار چپ‌دست خود انقلابی در موسیقی ایجاد کرد. در دنیای ورزش، رافائل نادال، تنیسور اسپانیایی و یکی از پرافتخارترین بازیکنان تاریخ، یک چپ‌دست ماهر است که با قدرت و تکنیک خاص خود حریفان را مغلوب می‌کند. محمد علی کلی، بوکسور افسانه‌ای، نیز با سبک منحصر به فرد و چپ‌دستی خود، ورزشی را که در آن فعالیت می‌کرد، متحول کرد.

نقش روز جهانی چپ‌دست‌ها در افزایش آگاهی و حمایت

در سراسر جهان، روز جهانی چپ‌دست‌ها با برگزاری رویدادهای فرهنگی و اجتماعی متنوعی گرامی داشته می‌شود. این گردهمایی‌ها شامل جشنواره‌های هنری، نمایشگاه‌های ابزار و محصولات مخصوص چپ‌دست‌ها، مسابقات ورزشی و کارگاه‌های آموزشی است که در آن‌ها افراد چپ‌دست تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند و با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. این رویدادها فرصتی بی‌نظیر برای ایجاد حس همبستگی، تقویت روحیه جمعی و نشان دادن استعداد‌های فراوان جامعه چپ‌دست‌ها فراهم می‌آورد و به آن‌ها یادآوری می‌کند که تنها نیستند.

ساختن جهانی فراگیرتر برای همه

با وجود اینکه چالش‌های عملی مانند طراحی ابزارهای راست‌دست‌محور همچنان برای چپ‌دست‌ها وجود دارد، روز جهانی چپ‌دست‌ها بستری ایده‌آل برای ایجاد تغییرات مثبت و پایدار در نگرش جامعه فراهم می‌آورد. با افزایش آگاهی عمومی نسبت به این چالش‌ها و ترویج فرهنگ پذیرش تنوع، می‌توانیم به ساختن جهانی فراگیرتر کمک کنیم؛ جهانی که در آن تفاوت‌ها نه به عنوان مانع، بلکه به عنوان بخشی غنی از گستره‌ی انسانی دیده شوند. این روز، یادآوری مهمی است که با همدلی و درک، می‌توانیم محیطی عادلانه‌تر و راحت‌تر برای همه، فارغ از اینکه با کدام دست می‌نویسند یا کار می‌کنند، فراهم آوریم

احساس خستگی را جدی بگیرید

گزارش: ایرنا



شایع است. این افراد معمولاً دچار ضعف و بی‌حالی بوده و نیاز مکرر به خواب دارند. درمان این وضعیت نیز مستلزم بررسی و اصلاح کم‌خونی است.

استرس و استفاده زیاد از فضای مجازی می‌تواند باعث خستگی چشم، ذهن و در نهایت خستگی عمومی بدن شود. این متخصص طب سنتی با اشاره به تأثیر عوامل روحی، دارویی و محیط‌های مجازی و تنش‌های روزمره، می‌گوید: استرس و استفاده زیاد از فضای مجازی نیز می‌تواند باعث خستگی چشم، خستگی ذهن و در نهایت خستگی عمومی بدن شود.

او همچنین به برخی بیماری‌ها اشاره می‌کند: کم‌کاری تیروئید، افسردگی، یا عوارض داروهایی مثل داروهای اعصاب، می‌توانند منجر به خستگی و خواب‌آلودگی شوند. این نوع خستگی علاوه بر جسم، روح و ذهن را نیز درگیر می‌کند.

چای کهنه‌دم؛ خواب‌آور پنهان

نکته جالبی که ایلخانی به آن اشاره می‌کند، چای کهنه‌دم است. او می‌گوید: در بسیاری از ادارات، چای را ابتدای صبح دم می‌کنند و تا ۱۱-۱۲ ظهر از همان استفاده می‌کنند. این چای کهنه‌دم، برخلاف چای تازه، خاصیت خواب‌آور دارد و موجب خستگی می‌شود.

کی باید نگران باشیم؟

در پاسخ به این پرسش که چگونه متوجه شویم خستگی ما نشانه بیماری پنهان است، ایلخانی می‌گوید: ما ابتدا باید عوامل ساده را بررسی و اصلاح کنیم. اگر کم‌خوابی داریم، آن را جبران کنیم. مثلاً در فصل تابستان، خواب نیمروزی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای توصیه می‌شود. اگر مصرف آب یا سردی‌جات بیش از حد است، باید تعدیل شود.

او ادامه می‌دهد: اگر پس از رعایت این موارد، باز هم احساس خستگی باقی ماند، احتمال وجود بیماری پنهان مطرح است. در این شرایط، فرد باید با شرح حال دقیق به پزشک مراجعه کند.

در پایان، این متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه توصیه می‌کند: افرادی که از خستگی مزمن رنج می‌برند، باید بدانند این وضعیت مانع بهره‌وری از وقت، انرژی و عمرشان است. خستگی مزمن یعنی توانایی انجام کارها کاهش می‌یابد، تمرکز کم می‌شود و عمر به بطالت می‌گذرد. بنابراین حتماً باید زمان بگذارند، علت را شناسایی کرده و تحت درمان قرار بگیرند.

خستگی مزمن یعنی توانایی انجام کارها کاهش می‌یابد، تمرکز کم می‌شود و عمر به بطالت می‌گذرد.

او درباره ورزش نیز خاطرنشان می‌کند: «ورزش بخش مهمی از سبک زندگی سالم است و برای انجام آن، امکانات خاصی نیاز نیست. در همان اتاق خواب با حداقل فضا و تنها با ۱۰ دقیقه فعالیت فیزیکی، فرد می‌تواند جریان خون را بهبود ببخشد، عرق کند، سرعت تنفسش را بالا ببرد و از فواید ورزش بهره‌مند شود.»

او با ذکر مثال‌هایی می‌افزاید: شایع‌ترین سردی‌جات در لبنیات، ماست و دوغ هستند. در میان میوه‌ها نیز میوه‌های تابستانی مانند خیار، گوجه، هندوانه، هلو و طالبی عموماً مزاج سرد دارند. مصرف زیاد این مواد، به‌ویژه در شب، می‌تواند خواب را سنگین‌تر و بیدار شدن را دشوارتر کند. در طول روز نیز مصرف زیاد این مواد می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شود.

نوشیدن بیش از حد آب؛ عاملی پنهان اما مؤثر

به گفته ایلخانی، نوشیدن آب بیش از حد نیاز بدن نیز یکی از عوامل خستگی روزانه است. او تصریح می‌کند: آب دارای مزاج سرد و تر است. مصرف زیاد آن، به‌ویژه در شب، باعث غلبه سردی بر مغز می‌شود و خواب‌آلودگی و خستگی را در پی دارد.

او در پاسخ به این پرسش که منظور از «نوشیدن بیش از حد آب» چیست، می‌گوید: ما مبنای ثابتی مثل هشت لیوان آب در روز نداریم. حتی در طب جدید هم این نظریه تقریباً کنار گذاشته شده است. نیاز بدن به آب تحت تأثیر عواملی مثل میزان تعریق، دمای محیط، فعالیت بدنی و غیره قرار دارد.

ایلخانی ادامه می‌دهد: مبنای نوشیدن آب باید احساس تشنگی باشد. از نظر طب سنتی، حتی هنگام نوشیدن آب، نباید کاملاً سیراب کرد. یعنی همیشه باید کمی احساس تشنگی باقی بماند. کسانی که بدون احساس نیاز، صرفاً از روی عادت یا علاقه آب زیادی می‌نوشند، ممکن است دچار خستگی مزمن شوند.

غلبه بلغم؛ خستگی با ریشه مزاجی

از دیگر علل مهمی که ایلخانی بر آن تأکید می‌کند، غلبه بلغم در بدن است. او می‌گوید: افرادی که دچار غلبه بلغم هستند، معمولاً احساس خستگی، بی‌حالی و خواب‌آلودگی در طول روز دارند. این حالت نوعی بیماری محسوب می‌شود و باید توسط پزشک طب سنتی تشخیص و درمان شود.

در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان متوجه غلبه بلغم شد، ایلخانی توضیح می‌دهد: علائم مختلفی دارد؛ از جمله احساس سنگینی بدن، جاری شدن آب دهان هنگام خواب، ترش کردن معده در صورت تجمع بلغم در معده، و احساس سرمای زودهنگام در مقابل باد کولر. اگر بلغم در مغز غالب شود، علائمی مانند کندذهنی و فراموشی نیز دیده می‌شود.

غلبه خون؛ خواب زیاد و بی‌کیفیت

به گفته ایلخانی، یکی دیگر از دلایل خستگی و خواب‌آلودگی، غلبه خون (دم) در بدن است. او می‌گوید: این افراد معمولاً از خواب سیر نمی‌شوند و دچار خواب‌آلودگی مداوم هستند. اهدای خون، حجامت یا فصد می‌تواند در بهبود حال آنان مؤثر باشد. البته تشخیص دقیق این وضعیت نیز باید توسط پزشک متخصص طب سنتی صورت گیرد.

کم‌خونی؛ عامل شایع در بانوان

ایلخانی یکی دیگر از علل خستگی را کم‌خونی می‌داند. او تأکید می‌کند: کم‌خونی به‌ویژه در میان بانوان، به دلیل عادت ماهانه،

تا به حال شده با صدای زنگ ساعت، از دل یک خواب طولانی بیدار شوید اما حس کنید اصلاً نخوابیده‌اید؟ یا روزی را سپری کرده باشید که هیچ کار خاصی نکرده‌اید، اما انگار کوه جابه‌جا کرده‌اید؟ این خستگی همیشگی، این کسالتی که مثل سایه دنبال‌مان می‌آید، از کجاست؟ چرا بدن و ذهن‌مان دیگر مثل قبل سرحال نمی‌شوند، حتی وقتی به ظاهر «همه‌چیز» خوب است؟

در روزگاری که زندگی شهرنشینی، تغذیه ناصحیح، استرس‌های مزمن و سبک زندگی بی‌تحرك، همه و همه بر سلامت جسم و روان ما سایه افکنده‌اند، خستگی مداوم دیگر یک شکایت ساده نیست؛ زنگ خطری است برای سلامت پنهان ما.

برای یافتن پاسخ به این معمای روزمره، سراغ دکتر رضا ایلخانی، متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رفتیم. او با روایتی دقیق و کاربردی، از مهم‌ترین دلایل خستگی‌های مزمن و خواب‌آلودگی‌های روزانه می‌گوید.

خواب و کم‌خوابی؛ ریشه نخست خستگی

دکتر رضا ایلخانی، متخصص طب سنتی در ابتدای صحبت‌هایش اشاره می‌کند که خستگی در علم پزشکی، علل مختلفی دارد. در پزشکی، بر اساس تجربه و مطالعات، مهم‌ترین و رایج‌ترین عامل آن کم‌خوابی است. کم‌خوابی و دیرخوابی همزمان، از دلایل اصلی احساس خستگی مداوم است.

هر انسان بالغ، بر حسب مزاج خود، به طور معمول بین ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارد. مزاج‌های گرم و خشک به خواب کمتری نیاز دارند (حدود ۶ ساعت)، در حالی که مزاج‌های سرد، به حدود ۸ ساعت خواب احتیاج دارند.

کم‌خوابی و دیرخوابی همزمان، از دلایل اصلی احساس خستگی مداوم است.

به گفته ایلخانی، با توجه به سبک زندگی شهرنشینی و مشغله‌های کاری، بسیاری از مردم دیر می‌خوابند و صبح زود باید سر کار بروند؛ بنابراین دچار کم‌خوابی مزمن می‌شوند.

او تأکید می‌کند: خواب، فقط به کمیت آن محدود نمی‌شود. کیفیت خواب نیز اهمیت دارد. بهترین زمان خواب، یک‌سوم میانی شب است. اگر شب را از اذان مغرب تا اذان صبح یا نهایتاً طلوع آفتاب در نظر بگیریم، این بازه را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم. بهترین زمان برای شروع خواب، یک‌سوم اول شب است، و کل یک‌سوم وسط شب زمان طلایی خواب محسوب می‌شود.

مصرف زیاد سردی‌جات؛ مزاج مغز را سرد می‌کند
ایلخانی دومین عامل مهم خستگی را از دیدگاه طب سنتی، افراط در مصرف سردی‌جات می‌داند. او می‌گوید: وقتی خوراکی‌هایی با مزاج سرد زیاد مصرف می‌شود، کیفیت سردی بر مغز غلبه می‌کند و مغز نیاز به استراحت بیشتری پیدا می‌کند. در نتیجه فرد دچار خواب‌آلودگی و خستگی می‌شود.

ویتامین‌هایی که برای حفظ ایمنی دهان و دندان ضروری است

گزارش : ایرنا



ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی، نقشی حیاتی در حفظ سلامت بافت لثه و استحکام آن ایفا می‌کند. این ویتامین ضروری، در فرآیند تولید کلاژن، پروتئینی که برای ساختار و ترمیم بافت‌های همبند ضروری است، نقش مستقیم دارد. کلاژن به حفظ سلامت و انعطاف‌پذیری لثه‌ها کمک کرده و آن‌ها را در برابر آسیب مقاوم می‌سازد. بنابراین، دریافت کافی ویتامین C برای جلوگیری از مشکلات لثه و حفظ سلامت کلی دهان و دندان اهمیت بالایی دارد.

کمبود ویتامین C می‌تواند منجر به عواقب نامطلوبی برای سلامت دهان و دندان شود. التهاب و خونریزی لثه، بیماری‌های پریودنتال که ناشی از عفونت‌های باکتریایی در لثه هستند، و حتی سست شدن دندان‌ها، از جمله عوارضی هستند که در صورت کمبود این ویتامین ممکن است رخ دهند. برای اطمینان از دریافت کافی ویتامین C، مصرف منابع غذایی غنی از آن مانند سیب زمینی، انواع توت‌ها، گوجه فرنگی، مرکبات، فلفل، سیب زمینی شیرین، کلم بروکلی و کلم پیچ توصیه می‌شود.

ویتامین D

این ویتامین از اثرگذارین ویتامین‌ها در موضوع سلامتی دهان و دندان است. مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهد این نوع ویتامین نقش تعیین‌کننده‌ای در جذب فسفر و کلسیم برای بدن دارد. کمبود ویتامین D اثرات نامطلوب از جمله بیماری‌های دهان، پوسیدگی دندان و عفونت لثه را در پی دارد.

بهترین تامین‌کننده ویتامین D نور خورشید است اما در کنار آن می‌توان از کنسرو ماهی، جگر گاو، زرده تخم مرغ، شیر، آب پرتقال و غلات استفاده کرد.

نکته پایانی

قطعاً استفاده از انواع ویتامین‌ها هر کدام در حفظ ایمنی و سلامتی دهان، دندان و لثه‌ها موثر هستند اما به این بدان معنا نیست که از رعایت بهداشت دهان و دندان استنکاف کرد. شما علاوه بر استفاده از انواع مواد غنی و معدنی برای دندان‌های خود، باید به طور مرتب از مسواک و خمیردندان استفاده کرده و در کنار آن برای مشاوره به پزشک متخصص برای حفظ و حراست از دندان‌های خود مراجعه کنید.

آن‌ها جلوگیری می‌نماید. علاوه بر این، پتاسیم در سلامت لثه‌ها نیز نقش بسزایی دارد؛ به طوری که با جلوگیری از خونریزی لثه، به حفظ سلامت بافت‌های نگهدارنده دندان کمک می‌کند. پتاسیم همچنین در فرآیند ترمیم زخم‌ها و جراحات‌های دهان و دندان مؤثر است و به بهبود سریع‌تر آن‌ها یاری می‌رساند.

منابع غذایی فراوانی وجود دارند که می‌توانند پتاسیم مورد نیاز بدن را تأمین کنند. موز، سیب زمینی، آووکادو، انواع لوبیا، آلو، قارچ، و همچنین محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر، از مهم‌ترین منابع پتاسیم محسوب می‌شوند. گنجاندن این مواد غذایی در رژیم غذایی روزانه، راهی طبیعی و مؤثر برای دریافت مقادیر کافی پتاسیم است که فواید متعددی برای سلامت عمومی بدن، به ویژه سلامت استخوان‌ها، دندان‌ها و لثه‌ها دارد.

تأمین پتاسیم از طریق تغذیه صحیح، نه تنها به استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند، بلکه با پیشگیری از مشکلات لثه و تسریع در ترمیم جراحات دهانی، به حفظ سلامت کلی دهان و دندان یاری می‌رساند. بنابراین، توجه به مصرف متعادل مواد غذایی حاوی پتاسیم، گامی مهم در جهت داشتن لبخندی سالم و زیبا است.

فسفر

فسفر یکی از عناصر معدنی ضروری است که نقش حیاتی در حفظ ساختار و استحکام دندان‌ها، به ویژه در تقویت مینای دندان، ایفا می‌کند. این عنصر به تنهایی قادر به انجام وظایف خود نیست، بلکه در همکاری نزدیک با کلسیم، به جذب بهتر آن در بدن کمک می‌کند. در واقع، فسفر به عنوان یک همراه ضروری برای کلسیم عمل کرده و با تسهیل فرآیند جذب کلسیم، به حفظ سلامت و مقاومت مینای دندان کمک شایانی می‌کند.

برای دریافت مقادیر کافی فسفر و جلوگیری از آسیب به استخوان‌ها و دندان‌ها، توصیه می‌شود از منابع غذایی غنی از این عنصر استفاده کنید. گوشت، انواع حبوبات از جمله عدس، ماهی، تخم مرغ، محصولات لبنی و آجیل، همگی منابع عالی فسفر هستند. گنجاندن این مواد غذایی در رژیم غذایی به طور منظم، به حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک کرده و از بروز مشکلات ناشی از کمبود فسفر جلوگیری می‌کند.

ویتامین C

دندان‌ها مانند بخش‌های دیگر نیازمند حفظ سلامتی و تقویت هستند. برای این منظور باید مواد مغذی و لازم خود را دریافت کنند. ویتامین‌ها از جمله این مواد مغذی بوده که به استحکام آنها کمک می‌کنند.

دندان‌ها جزو مهم‌ترین بخش از بدن انسان است که در عملکرد جایگزینی ندارد. معمولاً اولین موضوعی که در سلامتی آنها به ذهن افراد متبادر می‌شود، استفاده از مسواک و یا در نهایت نخ دندان است. اما بر اساس آخرین مطالعات این موارد نمی‌تواند کافی باشد و نیازمند مکمل‌هایی از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

در این میان استفاده از انواع غذاها و یا رژیم مخصوص می‌تواند در کنار اقدامات دیگر، سلامتی دندان و لثه را ضمانت کند. ما در این مطلب به شما درباره اینکه چه ویتامین‌هایی را می‌توانید برای کمک به سلامتی دندان‌ها مصرف کنید، توضیح خواهیم داد.

ویتامین A

یکی از محافظین طبیعی دندان در قبال میکروب‌ها و باکتری‌های بزاق دهان است. همچنین بزاق دهان می‌تواند از پوسیدگی دندان جلوگیری کند. ویتامین A نقش مهمی در سلامت بزاق و همچنین سیستم ایمنی دهان دارد. لازم به توضیح است بزاق از عوامل اصلی تجزیه و تحلیل غذا و بهبود دهان است.

ویتامین A را می‌توان در گوشت قرمز، جگر، انواع ماهی، زرده تخم مرغ، کلم پیچ، کلم برگ، اسفناج، سبزیجات زرد رنگ، سیب زمینی شیرین و طالبی یافت. موارد گفته شده دارای مقدار زیادی بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند.

بنابراین، مصرف متعادل این مواد غذایی نه تنها به سلامت کلی بدن کمک می‌کند، بلکه سلامت دندان‌ها و دهان را نیز از طریق بهبود عملکرد بزاق و تقویت سیستم ایمنی تضمین می‌کند.

کلسیم

کلسیم یکی از حیاتی‌ترین عناصر معدنی برای بدن انسان است، به ویژه برای حفظ سلامت و استحکام استخوان‌ها، فک و دندان‌ها. از دوران کودکی، تأمین کلسیم کافی برای رشد و تکامل صحیح این ساختارها ضروری است. مینای دندان که سخت‌ترین بخش بدن انسان است، بخش عمده‌ای از ساختار خود را مدیون کلسیم است. این ماده معدنی نقش اساسی در حفظ استحکام و مقاومت مینای دندان در برابر اسیدها و عوامل پوسیدگی دارد.

کمبود کلسیم می‌تواند عواقب جدی برای سلامت دهان و دندان داشته باشد. در صورت عدم دریافت مقادیر کافی کلسیم، خطر ابتلا به التهاب و بیماری‌های لثه افزایش می‌یابد و همچنین دندان‌ها به بیشتر مستعد پوسیدگی می‌شوند. این کمبود می‌تواند منجر به ضعیف شدن ساختار دندان و افزایش حساسیت آن‌ها گردد.

بنابراین، توجه به تأمین کلسیم از طریق رژیم غذایی مناسب، امری ضروری برای پیشگیری از مشکلات دهان و دندان است.

منابع اصلی تأمین کلسیم برای بدن شامل محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر است که به وفور در دسترس هستند. با این حال، علاوه بر لبنیات، منابع دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند به تأمین کلسیم مورد نیاز بدن کمک کنند. ماهی‌های چرب مانند ساردین و سالمون، سبزیجات برگ سبز تیره همچون کلم بروکلی و اسفناج، و همچنین مغزهایی مانند بادام درختی، سرشار از کلسیم هستند. در مواردی که از طریق رژیم غذایی، کمبود کلسیم همچنان ادامه داشته باشد، مشورت با پزشک و استفاده از مکمل‌های کلسیم می‌تواند راهگشا باشد.

پتاسیم

پتاسیم، یک ماده معدنی حیاتی، نقش مهمی در حفظ تراکم و استحکام استخوان‌ها ایفا می‌کند. این ماده معدنی در کنار کلسیم، به تقویت ساختار استخوان‌ها و فک کمک کرده و از ضعف و شکنندگی

مولکول مرموز مغز؛ کلید تاب‌آوری زنان در بحران‌ها

دست‌رفته (ارزش‌گذاری افراطی بر سرمایه‌گذاری‌های گذشته) و احساس پشیمانی (آگاهی از فرصت‌های از دست‌رفته) می‌شود. هر دو عامل بر احتمال تجدیدنظر در انتخاب‌های قبلی آن‌ها تأثیر گذاشتند. این ویژگی‌های رفتاری ممکن است به انعطاف‌پذیری بیشتر در مواجهه با استرس منجر شود.

این نخستین شواهدی است که نشان می‌دهد آران‌ای غیر کدکننده (مولکول آران‌ای که به صورت مستقیم به ساخت پروتئین منجر نمی‌شود) می‌تواند به صورت مستقیم بر کارکردهای شناختی تأثیر بگذارد.

چرا این کشف مهم است؟ این مطالعه به یک هدف مولکولی جدید برای توسعه داروهای نوین و همچنین یک هدف کالبدشناختی برای درمان‌های تحریک مغزی اشاره می‌کند که احتمالاً می‌تواند علائم افسردگی مرتبط با نشخوار فکری منفی را به‌ویژه در زنان درمان کند.

منفی در زنان. سازوکارهای مغزی مسبب ایجاد چنین تفاوت‌هایی، هنوز تا حدود زیادی ناشناخته مانده‌اند.

قشر پیش‌پیشانی و رفتار بازبینی تصمیم‌ها قشر پیش‌پیشانی (بخشی از لوب پیشانی مغز) نقشی حیاتی در پیوند حالات عاطفی با فرایندهای تصمیم‌گیری ایفا می‌کند. در این مطالعه، پژوهشگران دریافتند که تغییر سطوح LINC۰۰۴۷۳ در قشر پیش‌پیشانی موش‌ها فقط بر رفتار ماده‌موش‌ها تأثیرگذار است. به‌طور مشخص، موش‌های ماده‌ای که سطوح بالاتری از این مولکول داشتند، انعطاف‌پذیری بیشتری در تغییر تصمیم‌های خود هنگام جست‌وجوی پاداش نشان دادند؛ در حالی که این الگو در موش‌های نر مشاهده نشد.

پژوهشگران با استفاده از رویکردهای نورواکونومیک (اقتصاد عصبی)، نشان دادند که این تغییر مولکولی باعث افزایش حساسیت جنس ماده به هزینه‌های از

کانون توجه نبود، نقشی حیاتی در ایجاد تاب‌آوری در برابر افسردگی ایفا می‌کند؛ البته فقط در زنان. آران‌ای (RNA) همراه با دی‌ان‌ای و پروتئین، سه مولکول درشت اصلی هستند که برای همه گونه‌های شناخته‌شده زیستی، ضروری هستند.

یافته‌ها نشان می‌دهد اثرات این مولکول، خاص جنسیت و منطقه مغزی است و بر نحوه انتخاب‌های خاص افراد، بر اساس جنسیت، تأثیر می‌گذارد.

بر اساس این مطالعه، مردان و زنان در نحوه ارزیابی خطاهای گذشته، تصمیم‌گیری درباره زمان عبور از اشتباهات و توقف نشخوار ذهنی و احساس حسرت درباره فرصت‌های از دست‌رفته، تفاوت‌هایی آشکار دارند.

زنان تقریباً ۲ برابر مردان به افسردگی مبتلا می‌شوند؛ ضمن اینکه این اختلال در زنان و مردان اغلب علائم متفاوتی دارد، مانند افزایش تمایل به نشخوار فکری



پژوهشگران مولکولی کشف کرده‌اند که فرآیند تصمیم‌گیری و تاب‌آوری در برابر استرس را در زنان شکل می‌دهد و مسیری بالقوه برای درمان‌های افسردگی متناسب با شرایط را آشکار می‌کند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیپلی در گزارشی آورده است:

پژوهشگران مدرسه پزشکی آیکان در مونت ساینی کشف کردند که نوعی آران‌ای (RNA)، که پیش‌تر در

اخبار حوزه سلامت

عملیات موفق اورژانس هوایی بستک، نویدبخش بهبود خانم ۷۷ ساله

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی هرمزگان از امداد رسانی بالگرد اورژانس غرب هرمزگان به بیمار ۷۷ ساله خبرداد.

به گزارش خبرگزاری فارس از بندرعباس، دکتر حسین قاسمی رئیس اورژانس پیش بیمارستانی هرمزگان گفت: مقارن ۱۸ مردادماه جاری بدنبال درخواست سوپروایزر بیمارستان فارابی بستک مبنی بر نیاز به اعزام اورژانسی خانمی ۷۷ ساله با تشخیص شوک عفونی مقاوم و اطلاع به فهد محمدی مسول اورژانس هوایی غرب هرمزگان سریعا شرح حال بیمار اخذ شد.

وی افزود: با توجه به وضعیت خاص بیمار و نیاز به دریافت خدمات تخصصی عفونی و بخش ویژه (ICU) پس از هماهنگی محمدی با مدیر مرکز، واحد بحران دانشگاه علوم پزشکی، اخذ مجوزهای پرواز، بیمار توسط کادر پزشکی پرواز محمودلاورزیری-عبدالله صالحی تحویل و پس از مانیتورینگ علائم حیاتی، جهت دریافت اقدامات درمانی پیشرفته تر به بیمارستان شهید محمدی اعزام و تحویل گردید. دکتر قاسمی بیان کرد: این پرواز سرنوشت ساز، با هدف حیاتی تسریع در روند درمان، مهار بیماری و افزایش چشمگیر شانس بهبود بیمار انجام گرفت و به لطف تلاش بی وقفه و هماهنگی مثال زدنی کادر فداکار اورژانس هوایی، با موفقیت کامل به پایان رسید. این عملیات نه تنها نمادی از تعهد عمیق و تلاش شبانه روزی حافظان سلامت در اورژانس هوایی است، بلکه یادآور ارزشمندی از این حقیقت است که در سخت ترین شرایط نیز، امید به زندگی با بال های نجات به پرواز درمی آید.

پاسخ های علمی درست به باورهای تغذیه ای نادرست؛ آیا مصرف نمک دریا و صورتی برای کنترل فشار خون مناسب هستند

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور رایج مبنی بر اینکه مصرف نمک دریا یا نمک صورتی می تواند جایگزین سالم تری برای نمک معمولی باشد و حتی به کنترل فشار خون کمک کند، اعلام کرد: تمامی انواع نمک، صرف نظر از منبع آن، عمدتاً از ترکیبات سدیم و کلرید تشکیل شده اند، سدیم موجود در نمک باعث افزایش فشار خون می شود.

اینکه آیا مصرف نمک دریا و نمک صورتی برای کنترل فشار خون مناسب هستند؟ پاسخ خیر است.

در پاسخ به اینکه مصرف نمک دریا یا نمک صورتی می تواند جایگزین سالم تری برای نمک معمولی باشد و حتی به کنترل فشار خون کمک کند، اعلام کرد: تمامی انواع نمک، صرف نظر از منبع آن، عمدتاً از ترکیبات سدیم و کلرید تشکیل شده اند، سدیم موجود در نمک باعث افزایش فشار خون می شود زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می دارد.

بنابراین جایگزین کردن نمک دریا یا نمک صورتی به جای نمک معمولی، در صورت مصرف بیش از حد، هیچ تفاوتی در کاهش خطر فشار خون بالا ایجاد نمی کند.

در واقع تمام نمک ها از مولکول های سدیم و کلرید تشکیل شده اند، سدیم می تواند فشار خون را افزایش دهد، زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می دارد، محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است، با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی فرقی نمی کند.

نمک دریا عمدتاً ترکیباتی هستند تصفیه نشده و دارای عناصر سرب، جیوه و آرسنیک هستند که زمینه ابتلا به بیماری هایی همچون سرطان را فراهم می کند، همچنین نمک دریا تصفیه شده اگرچه عناصر سنگین خارج می کنند، اما حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می کند) نیستند. این درحالی است که منبع عمده دریافت ید از نمک است، نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی شماری همراه است، از جمله این عوارض می توان به گواتر، ناهنجاری های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی اشاره کرد، لذا توصیه می شود به هیچ عنوان از نمک دریا و یا نمک صورتی برای تامین نمک روزانه استفاده نشود.

چگونه با وجود استعداد چاقی، وزن کم کنیم؟

پژوهش جدید دانشگاه مادرید با شواهد علمی اثبات کرد غذاخوردن دیر هنگام با افزایش ۲۰۲ درصدی وزن بدن مرتبط است و غذاخوردن در ساعات اولیه روز، افزایش وزن ناشی از استعداد ژنتیکی چاقی را کاهش می دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه مدیکال اکسپرس در گزارشی آورده

است:

پژوهشگران دانشگاه کمپلوتنسه مادرید در مطالعه ای بلندمدت که نتایج آن در مجله معتبر Obesity/ چاقی منتشر شد، ارتباط معناداری بین زمان بندی وعده های غذایی و تأثیرپذیری از زن های چاقی کشف کردند. این پژوهش با مشارکت هزار و ۱۹۵ بزرگسال دچار چاقی یا اضافه وزن (میانگین سن ۴۱ سال) که ۸۰ درصد آن ها زن بودند، در ۶ درمانگاه تخصصی اسپانیا انجام شد.

یافته های پژوهشگران نشان داد که ساعت غذا بر وزن تأثیر دارد و هر یک ساعت تأخیر در میانگین زمان مصرف وعده های غذایی (فاصله بین اولین و آخرین وعده غذایی روزانه) با افزایش ۰.۹۵۲ واحدی شاخص توده بدنی (BMI) و افزایش ۲۰۲ درصدی وزن بدن پس از ۱۲ سال پیگیری مرتبط است. در افراد با بالاترین استعداد ژنتیکی چاقی، هر ساعت تأخیر غذایی به افزایش ۲۰۲۱ واحدی شاخص توده بدنی منجر شد.

چرا ساعت غذا خوردن اهمیت دارد؟

پاسخ در ساعت زیستی بدن (circadian rhythms) نهفته است: غذا به عنوان یک هماهنگ ساز زیستی (Zeitgeber) عمل می کند و زمان مصرف غذا، ریتم عملکرد اندام های متابولیک (کبد، لوزالمعده، بافت چربی) را تنظیم می کند. تأخیر در غذا خوردن باعث اختلال در هم زمانی ساعت مرکزی بدن (که وابسته به نور است) و ساعت اندام های گوارشی می شود و در نتیجه، این ناهماهنگی، ذخیره چربی بدن را افزایش می دهد و کاهش وزن پایدار را مختل می کند. بر اساس این پژوهش، غذا خوردن زودهنگام در طول روز، به ویژه برای افراد دارای استعداد ژنتیکی چاقی، یک راهکار مؤثر برای کاهش وزن پایدار است.

آیا مصرف حبوبات فشار خون را بالا می برد؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه مصرف حبوبات می تواند باعث افزایش فشار خون شود، اعلام کرد: حبوبات منبع غنی فیبر، پروتئین و مواد معدنی مفید هستند که نه تنها موجب افزایش فشار خون نمی شوند، بلکه در کاهش و کنترل آن نقش دارند.

در گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت آمده است: بیشتر حبوباتی که برای غذای انسان استفاده می شوند، بین ۱۵ تا ۲۵ درصد وزن خشک را به صورت پروتئین دارند. این تقریباً دو برابر بیشتر غلات و تقریباً یک سوم گوشت است.

براساس این گزارش، سایر اجزای مهم حبوبات، کربوهیدرات ها و نشاسته مقاوم و فیبر غذایی است. افزایش مصرف حبوبات به عنوان غذای کامل با هزینه غلات، ممکن است منجر به افزایش دریافت پروتئین و فیبر و تغییر در نوع کربوهیدرات شود. علاوه بر این، فراکسیون های غنی از پروتئین و یا فیبر از حبوبات مانند سویا، ممکن است به عنوان مکمل برای افزایش قابل توجه پروتئین و یا فیبر مصرفی استفاده شوند.

بنابر این گزارش، حبوبات منابع بسیار خوب و غنی فیبر بوده و استفاده از آنها برای کاهش دادن فشار خون بالا مؤثر است. همچنین وجود مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و کلسیم در حبوبات به کاهش اثرات منفی که سدیم بر فشار خون دارد، کمک کرده و به کاهش فشار خون منتج می شود.

کمبود این ویتامین ها باعث پیری زودرس می شود

کمبود برخی ویتامین ها در بدن سبب می شوند که پوست شادابی خود را از دست بدهد.

کمبود کدام ویتامین باعث پیری زودرس می شود؟ این سوال بسیاری از افراد است. پیری زودرس می تواند ناشی از کمبود چندین نوع ویتامین و مواد مغذی باشد.

در ادامه، به بررسی چند ویتامین کلیدی و تأثیرات آنها بر پیری زودرس می پردازیم:

ویتامین C (اسکوربیک اسید): ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که نقش مهمی در تولید کلاژن دارد، پروتئینی که ساختار پوست را تقویت می کند. کمبود ویتامین C می تواند باعث خشکی و چین و چروک پوست شده و به تسریع پیری پوست منجر شود. همچنین، این ویتامین از پوست در برابر آسیب های ناشی از اشعه UV محافظت می کند.

ویتامین E: ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان قوی است که از سلول های پوست در برابر آسیب های اکسیداتیو محافظت می کند. کمبود این ویتامین می تواند منجر به کاهش الاستیسیته پوست و بروز چین و چروک های زودرس شود.

ویتامین A (رتینوئیدها): ویتامین A نقش مهمی در نوسازی سلولی و تولید کلاژن دارد. کمبود این ویتامین می تواند باعث خشکی،

قرمزی و نازک شدن پوست شود و در نتیجه پیری زودرس پوست را به همراه داشته باشد.

ویتامین D: ویتامین D به سلامت کلی پوست کمک می کند و نقش ضد التهابی دارد. کمبود ویتامین D می تواند باعث خشکی و التهاب پوست شده و به پیری زودرس منجر شود.

ویتامین K: ویتامین K در انعقاد خون و کاهش تیرگی زیر چشم ها نقش دارد. کمبود این ویتامین می تواند باعث تیرگی و چین و چروک های زیر چشم شود.

ویتامین گروه B۳: ویتامین B۳ نیاسین به حفظ رطوبت پوست و بهبود ظاهر پوست کمک می کند. کمبود این ویتامین می تواند باعث خشکی و التهاب پوست شود.

پژوهشگران هشدار دادند:

کاهش قدرت عضلانی سالمندان با مصرف داروهای

دیابت و کاهش وزن

اُزمپیک (Ozempic)، داروی پرمصرف دیابت و کاهش وزن با استقبال گسترده ای مواجه شده است؛ اما عوارض جانبی احتمالی آن از جمله کاهش «توده بدون چربی» (وزن بدن منهای چربی) این نگرانی را ایجاد کرده که حجم و قدرت عضلات را به ویژه در افراد بالای ۶۰ سال کاهش می دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای تک دپلی در گزارشی آورده است:

در مطالعه ای که به تازگی انجام شده است، آزمایش اُزمپیک روی موش ها اندازه عضلات آن ها را کمتر از حد انتظار کاهش داد؛ اما برخی عضلاتشان ضعیف شدند.

پروفسور کاتسو فونای (Katsu Funai)، سرپرست پژوهش از دانشگاه یوتا، تأکید می کند: اگر می خواهیم به افرادی که ممکن است توده عضلانی از دست بدهند کمک کنیم، ابتدا باید اثبات کنیم که این پدیده در انسان ها نیز رخ می دهد. داده های مطالعه روی موش ها نشان می دهد مساله پیچیده تر از تصور اولیه است.

در این مطالعه، مصرف اُزمپیک موجب کاهش تقریباً ۱۰ درصد توده بدون چربی بدن موش ها شد. بیشتر این کاهش مربوط به عضلات اسکلتی (عضلات متصل به استخوان ها) نبود بلکه از بافت هایی مانند کبد بود که اندازه آن تا نصف کاهش یافت. پژوهشگران هشدار می دهند برای تعیین وقوع این تغییرات در اندام های انسان و خطرات احتمالی آن، مطالعه بیشتر ضروری است. به گفته پژوهشگران کاهش اندازه اندام های متابولیک فعال مانند کبد، بخشی طبیعی از کاهش وزن سالم محسوب می شود و کاهش مشاهده شده در توده بدون چربی احتمالاً یک عارضه جانبی جدی نیست. حجم برخی از عضلات اسکلتی به طور میانگین حدود ۶ درصد کاهش یافت؛ اما این کاهش برای توجیه افت کلی توده بدون چربی کافی نبود. اندازه سایر عضلات نیز تغییری نکرد. آن ها خاطرنشان می کنند که بخشی از این کاهش عضلانی ممکن است صرفاً با گذشت به سطح طبیعی باشد. هنگامی که فرد چاق می شود، عضلات اسکلتی وی نیز اغلب رشد می کنند، زیرا برای جابه جایی وزن اضافی به عضلات بیشتری نیاز است؛ بنابراین، از دست دادن چربی نیز می تواند بدون آسیب زدن به عملکرد فیزیکی روزمره، به کاهش حجم عضلات منجر شود. جالب توجه است که پژوهشگران هنگام سنجش قدرت عضلات موش ها، دریافتند با کاهش وزن، اندازه برخی عضلات حفظ شده اما قدرت آن ها کاهش یافته است.

این در حالی است که قدرت سایر عضلات تغییری نداشت. محققان می گویند هنوز مشخص نیست داروهای کاهش وزن چگونه این تعادل را در انسان ها تحت تأثیر قرار می دهد. کاهش احتمالی قدرت بدنی در اثر مصرف اُزمپیک، به ویژه برای افراد بالای ۶۰ سال نگران کننده است؛ چراکه این گروه اساساً بیشتر در معرض خطر تحلیل عضلانی و کاهش تحرک هستند. پروفسور فونای هشدار می دهد: کاهش عملکرد فیزیکی، نشانگر قوی کاهش کیفیت زندگی و حتی طول عمر است. فونای خواستار بررسی تغییرات قدرت عضلانی در آزمایش های بالینی نه تنها برای اُزمپیک، بلکه برای همه داروهای کاهش وزن آینده شد و اظهار کرد: داروهای کاهش وزن بسیاری در سه تا پنج سال آینده وارد بازار خواهند شد.

وی گفت: در آزمایش های بالینی آینده، سنجش توده بدون چربی بدن کافی نیست؛ بلکه باید قدرت عضلانی را نیز دقیقاً اندازه گیری کنیم تا بدانیم آیا داروهای کاهش وزن، قوای حرکتی بیماران را تضعیف می کنند یا خیر.

این دانشمند با تأکید بر محدودیت های مطالعه حاضر نتیجه گیری کرد که یافته های ما جالب است، اما این یک مدل پیش بالینی (جانوری) است. ما به داده های انسانی نیاز داریم.

نسل Z، دستور نمی‌پذیرد! بچه‌ها را چطور همراه کنیم؟

گزارش: ایرنا



است. البته والدین باید ببینند خواسته کودکان‌شان معقول است یا نه، چون به هر چیزی هم نمی‌شود گوش داد. اگر خواسته‌ای طبیعی و معقول است و جزو نیازهای بچه محسوب می‌شود، و ما روی آن پافشاری کنیم یا لجبازی کنیم و اجابتش نکنیم، معلوم است که آن‌ها هم جری‌تر می‌شوند و ممکن است بخواهند تلافی کنند. رفتارهای بسیار سخت‌گیرانه، وسواس‌گونه یا تحقیرآمیز از سوی والدین موجب لجبازی بچه‌ها می‌شود.

همکاری بیشتر با روش‌هایی غیر از تنبیه بدنی
فردوسی در پاسخ به این پرسش که برای افزایش مشارکت و همکاری کودکان در خانه چه باید کرد، تأکید می‌کند: «تنبیه بدنی اصلاً جایز نیست و به هیچ وجه نباید بچه‌ها را کتک زد، چون پیامدهای بسیار بدی دارد. ما باید بچه‌ها را تشویق کنیم به اینکه در خانواده مسئولیت‌پذیر باشند، قانون و مقررات را رعایت کنند. اگر این کارها را نکنند، قطعاً مورد تأیید و تشویق قرار می‌گیرند. او در مورد تنبیه‌هایی مانند گرفتن گوشی تلفن نیز می‌گوید: «این‌گونه محرومیت‌ها و محدودیت‌ها هم باید از قبل با بچه‌ها طی شود. باید به آن‌ها گفته شود که اگر رفتاری نادرست داشته باشند، ممکن است مثلاً برای یک روز گوشی‌شان گرفته شود، البته اگر رفتار درستی داشته باشند، تایید، تشویق و پاداش هم در انتظارشان است.»

افراط و تفریط در روش‌های تربیتی پاسخ نمی‌دهد و والدین باید آن حد متعارف از اقتدار را داشته باشند.

تکرار و فریاد؛ روش‌هایی بی‌اثر برای نسل امروز
او در ادامه نسبت به تکرار مداوم دستورها یا فریاد زدن هشدار می‌دهد: «امر و نهی زیاد، به‌ویژه برای نسل امروز، که در واقع نسل Z را تشکیل می‌دهد، اثر معکوس دارد. این بچه‌ها از تکرار بدشان می‌آید. بنابراین، وقتی والدین یک مطلب را خیلی تکرار می‌کنند، بچه‌ها واکنش معکوس نشان می‌دهند. یعنی والدین هرچه بیشتر تکرار کنند، نتیجه عکس می‌گیرند.

مهارت‌هایی که والدین باید بلد باشند
این روانشناس تربیتی درباره مهارت‌های مورد نیاز والدین برای همراه کردن بچه‌ها چنین توضیح می‌دهد: «والدین باید رفتاری معقول داشته باشند و همچنین نظم و قانون‌گرایی را مطرح کنند. یعنی خانواده قانون دارد و اگر ما به تو می‌گوییم کاری را انجام بده، بر اساس قانون خانواده است که می‌گوییم. باید بچه‌ها را تشویق کرد که قانون‌گیز نباشند و بدانند که خانواده هم مثل هر جای دیگری مقرراتی دارد که باید آن‌ها را اجرا کرد.

رابطه‌ای دوطرفه میان گوش دادن
به باور این روان‌شناس، میزان گوش دادن بچه‌ها به والدین، به شدت تحت تأثیر گوش دادن والدین به بچه‌هاست. او تصریح می‌کند: «این تأثیر متقابل

گاهی والدین با چالشی مواجه می‌شوند که نمی‌دانند ریشه‌اش در کجاست؛ چرا فرزندشان به حرف‌هایشان گوش نمی‌دهد؟ چرا درخواست‌ها و هشدارهایشان نادیده گرفته می‌شود؟ آیا این «نافرمانی» نشانه لجبازی کودک است یا مرحله‌ای طبیعی از رشد او؟ پاسخ به این پرسش‌ها، نیازمند درک دقیق‌تری از روان‌شناسی کودک و نوجوان است. در روزگار ما که سرعت تغییرات رفتاری و فکری کودکان و نوجوانان سرسام‌آور است، دیگر نمی‌توان با نسخه‌های قدیمی تربیتی، مسیر تربیت را ادامه داد. بچه‌های امروز، حرف شنوی‌شان را با منطق، احترام و تعامل معنا می‌کنند، نه با فرمان و اطاعت. و والدینی که این تفاوت را نبینند، ناخواسته وارد یک میدان فرسایشی خواهند شد؛ میدان سوءتفاهم‌ها، لجبازی‌ها و سکوت‌های سرد. برای فهمیدن اینکه چرا فرزندان گاهی گوش نمی‌دهند، اول باید دانست چگونه باید شنیده شوند.

در همین راستا با دکتر سیما فردوسی، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی، به گفت‌وگو نشستیم. او در این گفت‌وگو به نکاتی کلیدی درباره ریشه‌های نافرمانی کودکان و نقش والدین در شکل‌گیری آن اشاره می‌کند.

نافرمانی یا مرحله‌ای از رشد؟

سیما فردوسی، روانشناس در ابتدا تأکید می‌کند: «همه گوش نکردن‌ها یک علت ندارد و ممکن است به دلایل مختلفی باشد. مثلاً ممکن است خود مادر یا پدر رفتار خشنی داشته باشند یا توقعاتی خیلی بالا و خارج از توان فرزندشان داشته باشند. یا ممکن است باعث دلخوری بچه شده باشند، حالا بچه هم دارد تلافی می‌کند یا عمل متقابل به‌مثل انجام می‌دهد و گوش نمی‌دهد.

همه گوش نکردن‌ها یک علت ندارد و ممکن است به دلایل مختلفی باشد البته در دو مقطع سنی هم این رفتار طبیعی تلقی می‌شود. در حدود ۴ سالگی، بچه‌ها می‌خواهند خیلی چیزها را خودشان تجربه کنند، محیط پیرامون‌شان را بشناسند. ممکن است کاری را که به آن‌ها گفته‌اند انجام نده، فقط به خاطر تجربه کردن انجام دهند. مرحله بعدی در دوره نوجوانی است؛ در این دوره هم نه اینکه بخواهند والدین را ناراحت کنند، بلکه می‌خواهند ادعای یک هویت مستقل برای خودشان داشته باشند. یعنی بگویند "من رأس تصمیم می‌گیرم، من بچه نیستم و لازم نیست حتماً به آنچه شما می‌گویید گوش بدهم". این‌ها مرحله‌ای از رشد هستند.

سبک تربیتی والدین؛ کلید همراهی یا مقاومت
فردوسی درباره تأثیر سبک تربیتی والدین می‌گوید: «اگر والدین از حالت تعادل خارج شوند و دچار افراط یا تفریط شوند، یعنی یا بسیار سخت‌گیر باشند یا بیش از حد سهل‌گیر، هر دو حالت مضر است. اگر والدین خیلی سخت بگیرند، بچه رفتار عکس را انجام می‌دهد؛ می‌خواهد تلافی کند. اگر خیلی آسان‌گیر باشند، بچه هر کاری دلش بخواهد می‌کند و باز هم به حرف والدین گوش نمی‌دهد؛ چون آن‌ها را مظهر اقتدار نمی‌بیند. اینجاست که

چند خبر کوتاه ...

از صدا و سیماي مرکز خلیج فارس در مکان دوم ایستاد و غلامرضا طیبی با ۱۲۵ بین ریخته شده از روابط عمومی ادره کل پست سوم شد.

در بخش بانوان سامیه طهورنیا از روزنامه صبح ساحل با ۷۲ بین ریخته شده عنوان قهرمانی را کسب کرد. نهمه باقرزاده از خبرگزاری تسنیم با ۶۱ بین ریخته شده در مکان دوم ایستاد و سمیه اکبری از روزنامه صدف خلیج فارس با ۶۸ بین ریخته شده عنوان سومی را کسب کرد.

مراسم اختتامیه اسلام جامدی مشاور ورزشی استاندارد ، بهزاد نامورجاه رئیس هیئت بولینگ و بیللیارد هرمزگان ،خانم سالاری نایب رئیس هیئت ،مهدی جنکا دبیر هیئت شیرزاد عبدی عضو هیات رییسه و رئیس روابط عمومی هیئت ،علی مهنی نژاد عضو هیات رییسه ،حمید سعادتمند رئیس کمیته بولینگ پیشکسوتان، سردبیران، عکاسان و خبرنگاران حوزه رسانه برگزار شد. بهزاد نامور جاه رئیس هیئت بولینگ و بیللیارد استان هرمزگان در پایان این رقابت ها ضمن تبریک به برگزیدگان و تشکر از مشارکت فعال کلیه رسانه‌ها تأکید کرد که برگزاری چنین برنامه‌هایی می‌تواند کمک شایانی به تقویت تعاملات حرفه‌ای و افزایش روحیه نشاط و همکاری در جامعه رسانه‌ای استان کند. وی بیان داشت: این مسابقات در حالی برگزار شد که با استقبال چشمگیر خبرنگاران همراه بود و شرکت‌کنندگان ابراز امیدواری کردند که چنین رویدادهایی به صورت مستمر ادامه یابد تا علاوه بر ایجاد فضایی برای رقابت سالم، فرصتی برای تبادل تجربه و دوستی میان اهالی رسانه فراهم شود.

در پایان به قهرمانان آقایان و بانوان با حمایت خانه شیوا هدایایی به رسم یاد بود ، احکام قهرمانی و لوح تقدیر از سوی هیئت بولینگ و بیللیارد اهدا شد و از مدیریت مجموعه توسکا و قهرمانان این رشته کیوان رنجبری ،سید محسن قادری و وحید رحیمی که در برگزاری مسابقات همکاری داشتند تقدیر شد.

انتصاب هاشم ادیبان به ریاست اداره تعلیم و تربیت کودک هرمزگان

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان، با صدور حکمی هاشم ادیبان را به عنوان رئیس اداره تعلیم و تربیت کودک منصوب کرد و بر لزوم تربیت مربیان متخصص، ایجاد محیط‌های ایمن و استاندارد و توجه جدی به تقویت استعدادهای کودکان تأکید نمود.

مهم‌چهر ضیایی مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان طی حکمی «هاشم ادیبان» را به عنوان رئیس اداره تعلیم و تربیت کودک منصوب کرد.

ضیایی در این مراسم با تأکید بر اهمیت آموزش و تربیت در دوران کودکی عنوان کرد: مربیان مراکز پیش‌دبستانی باید آموزش‌های تخصصی لازم را فرا گیرند و فعالیت در این حوزه نیازمند رعایت اصول روانشناسی و تعلیم و تربیت است. وی خاطرنشان کرد: ایجاد فضای امن و استاندارد برای کودکان، پرهیز از رقابت‌های نادرست و توجه جدی به استعدادهای آنان از مهم‌ترین رویکردهای آموزش و پرورش در این بخش است. مدیرکل آموزش و پرورش استان تصریح کرد: تعامل با شهرداری‌ها، بهزیستی و دیگر نهادهای اجتماعی می‌تواند به ارتقای سطح فعالیت‌های مراکز کمک کند و استفاده از ظرفیت کارشناسان متخصص در ساختار جدید اداره تعلیم و تربیت کودک ضروری است. وی در پایان ابراز امیدواری کرد: با تلاش‌های هاشم ادیبان و همکاری همه بخش‌ها، این اداره بتواند مأموریت‌های خود را با قدرت آغاز کند و نقش مؤثری در ارتقای کیفیت تعلیم و تربیت کودک در استان ایفا نماید.

در وزن ۷۰ کیلوگرم مقابل حریف خود از کشور چین با اقتدار پیروز میدان شد و مدال با ارزش طلا را از آن خود کرد.

گفتنی است، یاسمن باقرزاده سومین ورزشکار طلایی کاروان وفاق است.

بازدید مسئولان از مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی زنان با اختلال

مصرف مواد اعتیاد آور

مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از تنها مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی زنان با اختلال مصرف مواد اعتیاد آور در استان ، در بندرعباس بازدید کرد.

محدثه درویشی مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با همراهی افسانه پورمحمد سرپرست اداره اورژانس اجتماعی پیشگیری از آسیبها و بازتوانی اعتیاد بهزیستی هرمزگان از تنها مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی زنان با اختلال مصرف مواد اعتیاد آور در شهر بندرعباس بازدید به عمل آورد.

درویشی در این دیدار ضمن بازدید از بخش های مختلف و ارزیابی و بررسی خدمات مورد ارائه در این مرکز ، با جمعی از مددجویان مقیم گفتگو کرد. وی در جریان حضور در این مرکز با قدرانی از خدمات شبانه روزی کارکنان این مجموعه اظهار داشت : سومصرف مواد مخدر تبعات جبران ناپذیری را برای فرد و جامعه با خود به همراه دارد .

مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان ضمن اعلام همراهی و همکاری دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با این مرکز با توجه به نیازهای خاص زنان مقیم ابراز داشت : باید با مشارکت و همراهی همه دستگاهای متولی در امر کمک به درمان اعتیاد بتوانیم در بحث توانمندسازی و بازگشت مجدد بانوان درگیر اعتیاد به جامعه از همه ظرفیت ها و منابع موجود در سطح استان و شهرستان بندرعباس استفاده نماییم و اتفاقات خوبی را برای مقیمان در این مرکز رقم بزنیم .

گفتنی است: مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی زنان با اختلال مصرف مواد اعتیاد آور برکه برهان آفرینش تنها مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی زنان با اختلال مصرف مواد اعتیاد آور در سطح استان و شهرستان بندرعباس می باشد که با ظرفیت پذیرش تعداد ۶۰ نفر و با هدف بهبود و بازتوانی افراد با اختلال مصرف مواد با رویکرد پرهیز مدار با مشارکت گروههای همتا و خودیار راه اندازی گردیده است . در این مرکز خدمات پزشکی و درمانی ، مددکاری اجتماعی و روانشناسی به مقیمان ارائه می گردد.

به میزبانی باشگاه توسکا برگزار شد؛

رقابت های بولینگ به مناسبت روز خبرنگار

نخستین دوره مسابقات بولینگ جام رسانه به مناسبت روز خبرنگار و با حضور ۲۸ نویسنده، خبرنگار و عکاس حوزه ورزش برگزار شد.

نخستین دوره مسابقات بولینگ جام رسانه به مناسبت روز خبرنگار به میزبانی باشگاه توسکا بندرعباس برگزار شد و نفرات بخش آقایان و بانوان معرفی شدند. در بخش آقایان علیرضا کناری زاده از

پایگاه خبری صنعت جنوب با ۴۹ بین ریخته شده عنوان اولی را کسب کرد. محمد عوض پور با ۱۲۶ بین ریخته شده

امکان ثبت نام برای عضویت در مجمع عمومی و هیات مدیره انجمن

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان از امکان ثبت نام برای عضویت در مجمع عمومی و هیات مدیره انجمن ها خبر داد.

فرخنده جلالی عنوان نمود: انجمن های تجسمی، طراحان لباس و آموزشگاه های آزاد هنری (ویژه دارندگان پروانه آموزشگاه) مجدداً فعال شده است.

جلالی بیان کرد: متقاضیان تا ۱۵ شهریور فرصت دارند به سامانه <https://hr-anjoman.ir> مراجعه و با مطالعه شرایط عضویت، نسبت به ثبت نام در انجمن مربوطه اقدام نمایند.

پرواز «مرغ کانون» بر فراز مروارید پنهان خلیج فارس

مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان، از اجرای طرحی نوآورانه برای آموزش غیررسمی و معرفی ظرفیت‌های اقتصادی دریا به کودکان و نوجوانان لاوان خبر داد. پروین پشتکوهی در جریان سفر به جزیره لاوان از راه‌اندازی نخستین «پارک تجربه اقتصاد دریا محور» کشور در این جزیره خبر داد و گفت: این طرح با هدف تقویت مهارت‌های علمی، فرهنگی و اقتصادی نسل آینده و آشنایی آنان با ظرفیت‌های دریا اجرا می‌شود.

وی به همراه سید داود حسینی، کارشناس کانون و فاطمه غفاری سروستانی، مسئول مرکز علوم ضمن بازدید از موقعیت‌های آموزشی و فرهنگی لاوان با اعضای شورای اسلامی جزیره و نمایندگان صنایع نفتی منطقه دیدار و بر اهمیت توسعه پایدار دریامحور و توجه به ساکنان جزایر مرزنشین با رویکرد توسعه فعالیت‌های کانون پرورش فکری تأکید کرد.

مدیرکل کانون پرورش فکری هرمزگان گفت: ایجاد این پارک مکمل فرآیند آموزش رسمی بوده و کودکان را با شیوه‌های بهره‌برداري پایدار و ثروت‌آفرینی از دریا آشنا می‌کند.

پشتکوهی ادامه داد: با استفاده از فناوری‌های نوین، ماکت‌های واقعی، شبیه‌سازها و فعالیت‌های عملی، این پارک تجربه فرصتی فراهم می‌کند تا کودکان و نوجوانان علاوه بر آشنایی با علوم نوین و اقتصاد دریا، مهارت‌هایی مانند زبان‌آموزی، ارتباط مؤثر و منطق کلامی را نیز یاد بگیرند.

علی احمدی، رئیس شورای اسلامی جزیره لاوان، نیز در حاشیه این بازدید گفت: جامعه محلی نیازمند اجرای برنامه‌های متنوع فرهنگی و علمی برای پرورش استعدادهای نسل جوان است و انتظار دارد این طرح با حمایت استانداری هرمزگان و شرکت‌های نفتی منطقه تسریع شود. جزیره لاوان که به «مروارید پنهان خلیج فارس» شهرت دارد، از توابع شهرستان بندرلنگه بوده و به دلیل موقعیت راهبردی و فرهنگی خود، ظرفیت بالایی برای توسعه فعالیت‌های آموزشی و دریامحور دارد.

جزیره لاوان یکی از جزایر استان هرمزگان در آب‌های خلیج‌فارس از شمال شرقی به بندر مقام و از شرق به جزیره شیدور منتهی می‌شود و در ۲۸ کیلومتری غربی ساحل نخیلوه واقع شده است.

سومین مدال طلای کاروان وفاق نصیب دختر سانداکار ایران شد.

یاسمن باقرزاده نماینده ووشو ایران در بخش ساندا مقتدرانه مقابل حریف خود از کشور میزبان، پیروز میدان شد و مدال طلا را کسب کرد.

یاسمن باقرزاده، در پنجمین روز از بازی‌های جهانی جنگجو، امروز سه شنبه یاسمن باقرزاده

با سرآشیز = شربت بهارنارنج، خوش عطر و خنک برای تابستان



شربت بهارنارنج از جمله نوشیدنی‌های اصیل و سنتی است که استفاده از آن تابستان‌های گرم را برای شما قابل تحمل می‌کند. شربتی خوش عطر که نوشیدن خنک آن در کنار خانواده لذتی ماندگار برای شما ایجاد خواهد کرد.

نارنج از جمله درختان معروف جهانی است که از تمامی محصولات آن از جمله شکوفه تا میوه آن قابل استفاده است، درعین حال دارای خواص پزشکی بسیار زیادی است. عطر این درخت که ناشی از پدیدار شدن شکوفه‌های آن در فصل بهار بوده و به بهارنارنج معروف است، برای کسانی که اهل سفر باشند یاد و خاطره شهر شیراز را زنده نگه می‌دارد.

شکوفه بهارنارنج که از آن برای شما بیشتر خواهیم گفت، دارای خواص پزشکی از جمله تسکین و آرامش اعصاب، رفع اختلالات گوارشی، رفع اختلالات خواب، تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری حمله قلبی و حتی کمک به لاغری است.

همچنین از بهارنارنج محصولات خوراکی زیادی شامل مربا، دمنوش، عرقجات و شربت می‌توان تهیه کرد که ما قصد داریم که بعنوان محصولات سنتی سالیان سال در بین مردم ایران استفاده می‌شود. اما در این مطلب تلاش می‌کنیم از نحوه تهیه شربت آن برایتان بگوییم که در روزهای گرم تابستان در میان اعضای خانواده مشتری‌های دائمی دارد.

شربت بهار نارنج از جمله شربت‌های اصیل و سنتی در ایران مخصوصا در شهر شیراز است که طعم و عطر آن همیشه برای ایرانیان، یادآور این شهر خواهد بود. این شربت علاوه بر تامین آب بدن در فصول گرم سال، به شادابی پوست و بهبود فشار خون نیز کمک کرده و تسکین دهنده اعصاب است. با ما برای نحوه چگونگی ساخت این شربت با دو شیوه عرق بهارنارنج و شکوفه بهارنارنج همراه باشید.

اقدام مورد نیاز برای تهیه شربت بهارنارنج با عرق بهارنارنج

عرق بهار نارنج: ۲ لیوان

آب: ۳ لیوان

شکر: ۵ لیوان

آب لیموترش تازه: ۳ قاشق غذاخوری

گلاب: یک چهارم لیوان

زعفران دم کرده: به میزان دلخواه

مدت زمان آماده سازی مواد شربت ۱۰ دقیقه و مدت زمان پخت شربت بهار نارنج در حدود نیم ساعت پیش‌بینی می‌شود.

شیوه اول

در ابتدا شکر را به همراه آب داخل ظرف ریخته و با حرارت پایین شروع به هم زدن این ترکیب کنید. این اقدام را تا حل شدن ذرات شکر در آب ادامه دهید.

سپس عرق بهارنارنج را به همراه زعفران دم کرده و مقداری گلاب به ظرف حامل آب و شکر اضافه کنید.

در این بخش ترکیب آماده شده را دوباره بر روی شعله گاز قرار دهید تا کمی از آب آن تبخیر شده و محتوای آن غلیظ شود.

ابتدای جوش آمدن شکوفه‌های بهارنارنج را بوسیله آبکش جدا کرده و با آب خنک بشویید. این اقدام را سه بار مداوم تکرار کرده تا تلخی شکوفه‌ها گرفته شود.

در ادامه شکوفه‌های بهار نارنج را در ظرفی فلزی به همراه آب سرد ریخته و شکر را به آن اضافه کنید. این ترکیب باید به مدت ۱۲ ساعت با شرایط ذکر شده در یخچال بماند.

پس از مدت تعیین شده، ظرف فلزی را بر روی شعله گاز قرار داده تا پس از جوشیدن کمی آب آن گرفته شده و غلیظ شود.

بعد از این می‌توانید به ترکیب غلیظ شده پودر هل و آب لیموی تازه اضافه کرده و دوباره بر روی شعله گاز قرار دهید. به محض جوشیدن ترکیب، شعله گاز را خاموش کرده و اجازه دهید تا ترکیب تهیه شده خنک شود. شربت برای سرو شدن آماده است.

نکات مهم در تهیه شربت بهار نارنج

استفاده از زعفران در تهیه شربت بهارنارنج اجباری نیست و شما می‌توانید از آن استفاده نکنید.

در شربتی که با عرق بهارنارنج تهیه می‌شود می‌توانید از مواد خوش عطری همچنین گل محمدی، هل و یا حتی عرق بیدمشک استفاده کنید.

در تهیه شربت بهارنارنج به جای شکر می‌توانید از عسل استفاده کنید.

استفاده از آب لیموی تازه باعث می‌شود شربت شما شکرک نزنند.

در ادامه آب لیموترش را که به صورت تازه تهیه کرده‌اید را به این ترکیب اضافه کنید. پس از ۵ دقیقه شعله گاز را خاموش کنید.

شربت شما آماده است اما باید آن را خنک کرده و داخل ظروف شیشه‌ای دارای در ریخته و در یخچال نگهداری کنید. در جریان باشید برای تهیه یک لیوان شربت بهارنارنج ترکیب آب سرد، دو قاشق غذاخوری از محتوای رقیق شده شربت و نیز کمی یخ یا پودر یخ کفایت می‌کند.

شیوه دوم

اقدام مورد نیاز برای تهیه شربت بهار نارنج با شکوفه

شکوفه بهار نارنج تازه: ۴ لیوان

آب لیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری

شکر: ۳ لیوان

آب: ۳ لیوان

هل سبز پودر شده: نصف قاشق مرباخوری

مدت زمان آماده سازی مواد شربت بهارنارنج، ۱۲ ساعت و مدت زمان پخت آن با شکوفه بهارنارنج یک ساعت پیش‌بینی می‌شود.

تهیه این شربت با شکوفه بهارنارنج کمی متفاوت از عطر آن است. استفاده از شکوفه‌های تازه و معطر در تهیه شربت آن بسیار موثر بوده و طعم خوبی را برای مصرف کننده آن ایجاد می‌کند.

ابتدا شکوفه‌های بهارنارنج را پرپر کرده و آن را به خوبی بشویید.

سپس شکوفه‌های شسته شده داخل ظرفی به همراه دو لیتر آب بر روی شعله گاز قرار دهید. زمانی که آب داخلی ظرف به جوش آمد در همان

چه ژن‌هایی از والدینمان به ارث می‌بریم؟

بیماری‌های ژنتیکی هستند که به دلیل نقص و جهش در DNA میتوکندری ایجاد می‌شوند. میتوکندری‌ها وظیفه تولید انرژی برای سلول‌های بدن را به عهده دارند. این بیماری‌ها با ژن‌های مادر به ما منتقل می‌شوند.

مشکلات بینایی: ساختار چشم و دید، به‌ویژه نزدیک‌بینی شدید، از مادر به فرزند به ارث می‌رسد. همچنین کورننگی که فرزندان پسر را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد از مادر به ارث می‌رسد.

ویژگی‌های فیزیکی: برخی از ویژگی‌های فیزیکی مثل ساختار و رنگ مو، پوست‌مان، حتی وریدهای واریسی از مادرمان به ارث می‌رسد.

هوش: بررسی‌ها نشان داده که در تعیین سطح هوش فرزند از نظر ژنتیکی، مادر تأثیر بیشتری روی فرزند دارد.

از دیگر ژن‌ها و ویژگی‌های فرزندان که از مادر بیشتر از پدر به آنها ارث می‌رسد می‌توان به الگوی خواب، سرعت پیرشدن (غیر از عوامل محیطی)، سوخت‌وساز بدن، اختلال بیش‌فعالی- نقص توجه، حال روحی و خلق‌وخو، استقامت بدن اشاره کرد.



بیشتر برای ذخیره انرژی است و اگر مقدار آن بیش از حد شود، ما را به بیماری‌های قلبی و همینطور چاقی هدایت می‌کند. ژن‌های مادر بیماری‌های میتوکندریایی: این بیماری‌ها،

و Y برای مردهاست.

ذخیره چربی: ما در بدنمان دو نوع چربی قهوه‌ای و سفید داریم. چربی قهوه‌ای که برای تجزیه گلوکز در بدن استفاده می‌شود، از مادران‌مان به ارث می‌رسد اما چربی سفید از اجدادمان می‌گیریم. چربی سفید

همه ما دو مجموعه ژن داریم که از والدین خود به ارث می‌بریم. اما آیا می‌دانید کدام ژن‌ها از طرف پدر و کدام از طرف مادر است و اصولاً چقدر ژن از هر یک از والدین خود دریافت می‌کنیم؟

در تعداد ژن‌هایی که زن‌ها و مرد‌ها از والدین خود به ارث می‌برند، تفاوت مختصری وجود دارد. ۵۰ درصد DNA زن‌ها از پدر و ۵۰ درصد دیگر از مادرشان است. اما مرد‌ها ۵۱ درصد از DNA خود را از مادر و ۴۹ درصد آن را از پدرشان به ارث می‌برند.

ژن‌های پدر

قد: ژن‌های مربوط به قد را از هر دو والد خود به ارث می‌بریم اما ژن‌های IGF (فاکتور رشد شبه‌انسولین) پدر قوی‌تر است و تأثیر بیشتری در رشد و قدکشدن ما دارد.

مشکلات دندانی: دندان‌های کج و دندان‌هایی که زود خراب می‌شوند، معمولاً در ژن‌های پدر نهفته هستند و به ما می‌رسد.

جنسیت: زن یا مرد بودن ما با ژن‌های X و Y پدر تعیین می‌شود. دو تا کروموزوم X برای زن‌ها و دو کروموزوم X