

آوای دریا

۲۹۱

شنبه ۱۸ بهمن ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



مدیریت سوگ؛ راهی برای زیستن دوباره
پس از فقدان



هشدار به خانواده‌ها؛ دود سیگار و قلیان می‌تواند
از راه شیر مادر به بدن نوزاد منتقل شود



۹۷.۵ درصد زنان دانشمند دچار سندروم
ایمپاستر هستند



مهاجرانی: پیشرفت کشور بدون مشارکت فعال زنان،
نه امکان پذیر است و نه ماندگار



وقتی غم تجربه‌ای مشترک می‌شود؛ در سوگ اندوهی که شخصی نیست

مدیریت سوگ؛ راهی برای زیستن دوباره پس از فقدان

گزارش: ایرنا



کمی «فشار زیادی بر فرد سوگوار وارد می‌کند. واقعیت این است که زمان به‌تنهایی درمان‌گر نیست؛ آنچه اهمیت دارد، کاری است که فرد در گذر زمان با سوگ خود انجام می‌دهد. همچنین فراموش کردن عزیز از دست‌رفته نه ممکن است و نه ضروری؛ هدف، یاد گرفتن زندگی کردن با خاطره اوست.

چه زمانی باید از متخصص کمک گرفت؟

اگر سوگ باعث شود فرد برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها نتواند به زندگی عادی بازگردد، یا افکار آسیب به خود و ناامیدی شدید به سراغش بیاید، کمک تخصصی ضروری است. مراجعه به روان‌شناس یا مشاور نشانه ضعف نیست، بلکه اقدامی مسئولانه برای حفظ سلامت روان است. درمان می‌تواند به فرد کمک کند احساسات خود را بهتر بشناسد و راه‌های سالم‌تری برای کنار آمدن با فقدان بیابد.

مدیریت سوگ به معنای «تمام شدن» غم نیست. اندوه ممکن است در مناسبت‌ها، سالگردها یا لحظات خاص دوباره زنده شود. اما با گذشت زمان و مراقبت آگاهانه، شدت آن کمتر و قابل کنترل‌تر می‌شود. سوگ بخشی از تجربه انسانی است و مواجهه سالم با آن، می‌تواند به رشد روانی، همدلی بیشتر و درک عمیق‌تر از زندگی منجر شود.

زندگی ادامه دارد، با ردپای اندوه

سوگ، زخمی است که شاید هرگز کاملاً محو نشود، اما می‌تواند التیام یابد. مدیریت سوگ یعنی پذیرفتن درد، درخواست حمایت، مراقبت از خود و یافتن معنا در دل فقدان. زندگی پس از سوگ الزاماً شبیه قبل نیست، اما می‌تواند همچنان ارزش زیستن داشته باشد. اندوه نشانه عشق است و یادآور پیوندی که وجود داشته؛ پیوندی که هرچند شکلش تغییر کرده، اما تأثیرش در زندگی باقی می‌ماند.

هیچ‌کس قرار نیست سوگ را به‌تنهایی مدیریت کند. حضور خانواده، دوستان یا حتی یک شنونده همدل می‌تواند بار اندوه را سبک‌تر کند. صحبت کردن درباره فرد یا چیزی که از دست رفته، نه تنها دردناک نیست، بلکه به پردازش احساسات کمک می‌کند. متأسفانه در برخی فرهنگ‌ها، صحبت درباره فقدان تابو تلقی می‌شود و فرد سوگوار به سکوت تشویق می‌شود، در حالی که حمایت اجتماعی یکی از مؤثرترین عوامل در کاهش فشار روانی ناشی از سوگ است.

مراقبت از جسم، بخشی فراموش شده از مدیریت سوگ

سوگ تنها یک تجربه روانی نیست و آثار آن در بدن نیز دیده می‌شود. اختلال خواب، کاهش یا افزایش اشتها، خستگی مفرط و دردهای جسمی از جمله پیامدهای رایج سوگ هستند. توجه به تغذیه مناسب، خواب منظم و حتی فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی، می‌تواند به بهبود حال روان کمک کند. مراقبت از جسم در دوران سوگ، به معنای نادیده گرفتن غم نیست، بلکه ایجاد توان لازم برای تحمل آن است.

معنابخشی به فقدان، گامی به سوی پذیرش

بسیاری از افراد پس از مدتی، به دنبال یافتن معنا در فقدان خود هستند. این معنا می‌تواند در قالب زنده نگه داشتن یاد عزیز از دست‌رفته، انجام کارهای خیر به نام او یا حتی تغییر نگاه به زندگی شکل بگیرد. معنابخشی به فقدان به این معنا نیست که درد از بین می‌رود، بلکه کمک می‌کند اندوه به بخشی قابل تحمل از زندگی تبدیل شود، نه مانعی برای ادامه آن.

باورهای نادرست درباره سوگ

یکی از موانع مدیریت صحیح سوگ، باورهای نادرست است. جملاتی مانند «زمان همه‌چیز را حل می‌کند» یا «بعد از مدتی باید فراموش

فقدان می‌تواند زندگی را برای مدتی از حرکت بازدارد و انسان را در اندوهی عمیق فرو ببرد. سوگ واکنشی طبیعی به این تجربه است اما مدیریت آن نقش مهمی در بازگشت تدریجی به زندگی دارد.

سوگ، تجربه‌ای است که تقریباً هیچ انسانی از آن در امان نیست. از دست دادن یک عزیز، چه به دلیل مرگ، جدایی، بیماری یا حتی پایان یک رابطه عاطفی، می‌تواند جهان فرد را برای مدتی متوقف کند. غم، اندوه، خشم، سردرگمی و حتی احساس یوچی، همگی واکنش‌هایی طبیعی به فقدان هستند. با این حال، آنچه اهمیت دارد نه صرفاً تجربه سوگ، بلکه چگونگی مدیریت آن است، مسیری که می‌تواند فرد را یا در اندوهی طولانی مدت گرفتار کند یا به تدریج به زندگی بازگرداند.

سوگ چیست و چرا تجربه آن طبیعی است؟

سوگ واکنشی روانی، عاطفی و حتی جسمی به فقدان است. بسیاری تصور می‌کنند سوگ فقط به مرگ محدود می‌شود، در حالی که از دست دادن شغل، مهاجرت، طلاق، سقط جنین یا حتی از دست رفتن یک رؤیا نیز می‌تواند باعث سوگ شود. بدن و ذهن انسان برای کنار آمدن با این فقدان، وارد فرآیندی می‌شوند که هدف نهایی آن تطبیق با شرایط جدید است. بنابراین گریه کردن، بی‌حوصلگی، گوشه‌گیری یا حتی نوسانات خلقی، نشانه ضعف نیست، بلکه بخشی از روند طبیعی سوگ است.

مراحل سوگ، مسیری خطی یا تجربه‌ای شخصی؟

سال‌هاست که از «مراحل پنج‌گانه سوگ» شامل انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش صحبت می‌شود. با این حال، امروزه روان‌شناسان تأکید می‌کنند که سوگ الزاماً مسیری خطی ندارد. ممکن است فرد بارها بین این مراحل رفت‌وبرجشت کند یا برخی مراحل را اصلاً تجربه نکند. مهم‌ترین نکته این است که هیچ شکل واحد و درستی برای سوگواری وجود ندارد و هر فرد به شیوه خاص خود با فقدان کنار می‌آید.

نشانه‌های سوگ سالم و سوگ پیچیده

در سوگ سالم، فرد با وجود اندوه، به تدریج توان انجام فعالیت‌های روزمره را بازمی‌یابد و احساساتش را سرکوب نمی‌کند. اما گاهی سوگ به شکلی پیچیده و طولانی مدت بروز می‌کند. احساس گناه شدید، ناتوانی کامل در ادامه زندگی، انزوای افراطی یا بی‌حسی عاطفی طولانی، می‌تواند نشانه‌هایی از سوگ پیچیده باشد. در چنین شرایطی، مدیریت سوگ بدون کمک تخصصی دشوار خواهد بود و مراجعه به روان‌شناس یا مشاور ضروری است.

اهمیت پذیرش احساسات در مدیریت سوگ

یکی از مهم‌ترین اصول مدیریت سوگ، پذیرش احساسات است. بسیاری از افراد سعی می‌کنند غم خود را پنهان کنند یا با جملاتی مانند «باید قوی باشم» آن را سرکوب کنند. این کار نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه اندوه را عمیق‌تر و ماندگارتر می‌سازد. اجازه دادن به خود برای گریه، ناراحتی و حتی خشم، گامی اساسی در مسیر التیام است. احساسات بیان‌نشده، دیر یا زود به شکل‌های آسیب‌زا بروز می‌کنند.

نقش حمایت اجتماعی در عبور از سوگ

استفاده از ریزحباب‌ها برای مبارزه با آکنه‌های سرخست

داده شوند.

نویسنده مسئول این مطالعه خاطرنشان کرد: با معرفی ساختارهای حبابی به ریزسوزن‌های حل‌شونده، محفظه‌های اختصاصی برای عوامل آب‌گریز و آب‌دوست ایجاد کردیم؛ بدون اینکه استحکام مکانیکی یا زیست‌سازگاری را به خطر بیندازیم. پروفایل آزادسازی متوالی حاصل، با نیازهای بیولوژیکی ضایعات آکنه مطابقت نزدیکی دارد و تسکین سریع علائم را همراه با عملکرد ضدباکتریایی پایدار ارائه می‌دهد.

محققان این درمان را روی موش‌هایی که با تزریق باکتری P.acnes در گوش‌هایشان دچار آکنه شده بودند، آزمایش کردند. پچ‌های حبابی میکرونیل مخصوص که روزی یک بار به مدت سه روز استفاده می‌شدند، تورم، بار باکتریایی و سیتوکین‌های پیش‌التهابی را کاهش دادند. به‌علاوه، سوراخ‌های ریز ایجاد شده توسط سوزن‌ها در عرض ۵ دقیقه بدون ایجاد هیچ گونه تحریک یا تورم اضافی ناپدید شدند.

این روش تا اینجا مطمئناً امیدوارکننده به نظر

است که نیاز به درمان ترکیبی دارد. همچنین به جلوگیری از درمان‌های خوراکی که می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند، کمک می‌کند.

این تیم ساختارهای حبابی توخالی را در میکرونیل‌های حل‌شونده ادغام کرده است که می‌توانند روی یک پچ قرار گیرند و می‌توانند برای درمان آن در ناحیه آسیب‌دیده پوست اعمال شوند، در حالی که هیچ زباله تیزی باقی نمی‌گذارد.

این ماده از اسید هیالورونیک ساخته شده است و می‌تواند در هر ناحیه از میکرونیل، داروهای مختلفی را در خود جای دهد که برای درمان این بیماری شگفت‌انگیز پیچیده کلیدی است.

هر یک از این داروها با خواص مختلف می‌توانند با سرعت‌های مختلفی نیز آزاد شوند. به عنوان مثال، می‌توانید یک عامل ضدالتهاب آب‌دوست در بدنه اصلی، یک ترکیب ضدباکتری آب‌گریز در دیواره‌های حباب و یک عامل کراتولیتیک در لایه پایه داشته باشید. بنابراین، مواد فعال مانند اسید سالیسیلیک، PIONIN و گلیسریریزینات دی‌پتاسیم می‌توانند دقیقاً به نواحی آسیب‌دیده پوست برای درمان مؤثر تحویل

یک برچسب (پچ) دارای ریزسوزن (میکرونیل) از حباب‌ها برای مبارزه با آکنه‌های سرخست استفاده می‌کند.

بیماری‌زایی چند عاملی آکنه، درمان آن را پیچیده‌تر از آن چیزی می‌کند که فکر می‌کنیم. اکنون آینده درمان آکنه ممکن است کاملاً متفاوت از طیف داروهای خوراکی و موضعی فعلی در قفسه‌های داروخانه باشد.

تلاش‌های قبلی برای استفاده از محرک‌های دارورسانی در مقیاس نانو برای تجویز آنتی‌بیوتیکی به نام ناراسین (Narasin) و ترکیبی از میکرونیل‌ها و سونوگرافی از چند سال پیش، نویدبخش بوده است. در حال حاضر تیمی از محققان دانشکده تحصیلات تکمیلی بین‌المللی چینپوها شنژن و مؤسسات همکار در سراسر چین، پلتفرم جدیدی را برای رساندن همزمان داروهای آب‌دوست و آب‌گریز به طور مستقیم به پوست ایجاد کرده‌اند.

مزیت اصلی این رویکرد این است که می‌تواند مسیری مؤثر و ایمن برای درمان آکنه ولگاریس (acne vulgaris) فراهم کند که دارای بیماری‌زایی چندوجهی

می‌رسد. این مقاله نتیجه‌گیری می‌کند که کارهای بیشتری برای بهینه‌سازی فرآیند ساخت پچ باید انجام شود تا از یکنواخت بودن حباب‌ها اطمینان حاصل شود، بنابراین می‌توان از آنها برای درمان‌های طولانی‌مدت استفاده کرد.

در صورت تجاری‌سازی، این روش در نهایت می‌تواند برای حدود ۸۰۰ میلیون نفری که در سراسر جهان از آکنه رنج می‌برند، تسکین ایجاد کند. این تیم امیدوار است که کاربرد آن بتواند به درمان انواع بیماری‌های پوستی چالش‌برانگیز که به داروهای متعدد نیاز دارند نیز گسترش یابد.

یافته‌های این مطالعه در مجله Microsystems & Nanoengineering منتشر شده است.



در سوگ اندوهی که شخصی نیست

گزارش : ایرنا



سوگ جمعی به واسطه فجایع انسانی و خشونت‌های جمعی و بحران‌های اجتماعی، سیاسی و بهداشتی، شکل می‌گیرد که فقط تجربه‌ای فردی محسوب نشده و بسیاری از افراد جامعه را دچار غم، خشم و افسردگی می‌کند.

در دوره‌هایی از تاریخ اجتماعی، اندوه فقط تجربه‌ای فردی نیست؛ جامعه به‌طور هم‌زمان در حال سوگواری است. در چنین بزرگه‌هایی، سوگ به احساسی فراگیر بدل می‌شود که در لایه‌های مختلف زندگی اجتماعی جریان می‌یابد و خود را در گفتار عمومی، روابط روزمره و حتی تصمیم‌های جمعی نشان می‌دهد. این اندوه مشترک، اگرچه می‌تواند همبستگی و همدلی اجتماعی را تقویت کند اما در صورت نادیده گرفتن، به فرسودگی روانی و بی‌اعتمادی مزمن در سطح جامعه می‌انجامد.

سوگ جمعی چیست؟

سوگ جمعی به واکنش هیجانی مشترک یک جامعه، گروه یا ملت در برابر فقدان یا تهدیدی بزرگ گفته می‌شود؛ فقدان که می‌تواند شامل مرگ گسترده انسان‌ها، فروپاشی احساس امنیت، از دست رفتن آینده قابل تصور یا تخریب ارزش‌ها و معناهای بنیادین باشد. برخلاف سوگ فردی که معمولاً به مرگ یک عزیز مشخص مربوط است، در سوگ جمعی، موضوع فقدان گاهی مبهم، نمادین یا چندلایه است.

در سوگ جمعی، افراد ممکن است بپرسند: «چرا این اتفاق افتاد؟ آیا باز هم تکرار می‌شود؟ آینده چه می‌شود؟» این پرسش‌ها، تجربه سوگ را از سطح احساس غم، فراتر برده و آن را به بحرانی معنایی تبدیل می‌کند.

سوگ جمعی چه نشانه‌هایی دارد؟

پژوهش‌های روان‌شناسی نشان می‌دهند که سوگ جمعی می‌تواند با ترکیبی از واکنش‌های هیجانی، شناختی و جسمانی همراه باشد، از جمله غم و اندوه پایدار بدون علت شخصی مشخص، خشم، احساس بی‌عدالتی یا سرزنش مداوم، اضطراب، ناامنی و پیش‌بینی فاجعه، بی‌حسی هیجانی یا کرختی عاطفی، اختلال تمرکز، خستگی ذهنی و افت کارکرد روزمره و فرسودگی ناشی از مواجهه مکرر با اخبار ناگوار.

نکته مهم این است که این واکنش‌ها الزاماً نشانه اختلال روانی نیستند؛ بلکه اغلب پاسخ‌های طبیعی روان به شرایط غیرطبیعی‌اند.

چرا سوگ جمعی این قدر فرساینده است؟

چند عامل کلیدی، سوگ جمعی را پیچیده و طولانی می‌کند:

۱. تداوم بحران: برخلاف سوگ فردی که معمولاً نقطه شروع مشخصی دارد، سوگ جمعی اغلب در بستری از بحران‌های پی‌درپی شکل می‌گیرد و فرصت ترمیم را از روان می‌گیرد.
۲. فقدان آیین‌های ترمیم‌کننده: آیین‌های سوگواری، نقش مهمی در پردازش فقدان دارند. در سوگ جمعی، این آیین‌ها یا وجود ندارند یا ناکافی است.
۳. هم‌پوشانی با تروما: در بسیاری موارد، سوگ جمعی با تروماهای فردی و بین‌نسلی هم‌زمان می‌شود و شدت واکنش‌ها را افزایش می‌دهد.

چه تفاوتی بین سوگ جمعی و افسردگی وجود دارد؟

یکی از نگرانی‌های رایج این است که نکنند من دچار افسردگی

شده‌ام؟ سوگ جمعی معمولاً نوسانی است؛ لحظاتی از غم عمیق و لحظاتی از عملکرد نسبتاً طبیعی وجود دارد. در افسردگی اساسی، احساس پوچی، ناامیدی و کاهش لذت پایدارتر و فراگیرتر است.

اگر علائم بیش از چند ماه ادامه یابد، عملکرد فرد به‌طور جدی مختل شود یا افکار آسیب به خود شکل بگیرد، ارزیابی تخصصی ضروری است.

سیستم روانی انسان برای این‌که بتواند با فقدان‌ها و فجایع کنار بیاید، به زمان نیاز دارد و در این وضعیت زمان، گره‌گشای واکنش سوگ به حساب می‌آید.

"نازنین آهنگری" دکترای روان‌شناسی بالینی و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت ایرنا در این رابطه گفت: سوگ واکنش و تجربه‌ای طبیعی به فقدان است؛ این‌که فرد بعد از یک فقدان، ناامیدی، گنجی، غم، خشم، استیصال، دلتنگی، اختلالات خواب را تجربه می‌کند، واکنش‌های طبیعی به یک فقدان محسوب می‌شود اما اگر این واکنش‌ها پس از طی زمان مورد نظر برای سوگواری، همچنان ادامه داشته باشد، وجود افسردگی محرز می‌شود.

وی ادامه داد: فرد سوگوار را نباید از سوگواری منع کرد؛ یعنی نباید او را از صحبت درباره اتفاق دردناک منع کرد و نخواهیم ناهینگام به سمت زندگی عادی و فعالیت‌ها و روابط معمولی گذشته بازگردد. سیستم روانی انسان برای این‌که بتواند با فقدان‌ها و فجایع کنار بیاید، به زمان نیاز دارد و در این وضعیت، معنا پیدا کند؛ بنابراین زمان، گره‌گشای واکنش سوگ به حساب می‌آید اما طبیعی بودن این واکنش‌ها به این معنی نیست که فرد داغ‌دیده به تنهایی می‌تواند از این مسیر عبور کند، مثل فردی که پای او آسیب دیده و قطعاً به زمان نیاز دارد تا این آسیب، ترمیم شود ولی در این میان به دارو، طی فرایند درمان و حمایت هم نیاز دارد.

راهکارهای عملی برای عبور سالم‌تر از سوگ جمعی

۱. احساسات را به رسمیت بشناس: گفتن این جمله به خودت مهم است: احساسم قابل‌فهم است، حتی اگر فقدان شخصی نداشته باشم. انکار یا کوچک‌نمایی هیجان‌ها، آن‌ها را فرساینده‌تر می‌کند.

۲. مصرف خبر را تنظیم کن: در معرض مداوم اخبار ناگوار بودن، سیستم عصبی را در حالت هشدار مزمن نگه می‌دارد. زمان و منبع دریافت خبر را آگاهانه محدود کن.

سیستم روانی انسان برای این‌که بتواند با فقدان‌ها و فجایع کنار بیاید، به زمان نیاز دارد و در این وضعیت، معنا پیدا کند؛ بنابراین زمان، گره‌گشای واکنش سوگ به حساب می‌آید.

۳. بدن را وارد فرآیند ترمیم کن: پیاده‌روی، تمرین‌های تنفسی، حرکات کششی یا هر فعالیت بدنی ملایم، به تنظیم هیجانی کمک می‌کند زیرا سوگ فقط ذهنی نیست؛ در بدن هم ذخیره می‌شود.

۴. ارتباط انسانی را حفظ کن: صحبت با دیگران، حتی درباره احساسات مشترک، اثر محافظتی دارد. سوگ جمعی در انزوا تشدید و در ارتباط تعدیل می‌شود.

۵. معناهای کوچک اما واقعی بساز: در شرایطی که معناهای بزرگ فرو می‌ریزند، تمرکز بر کنش‌های کوچک قابل‌کنترل (کمک، مراقبت، یادگیری، خلق) می‌تواند حس عاملیت را بازگرداند.

چه زمانی کمک حرفه‌ای لازم است؟

اگر احساس می‌کنید اندوه یا خشم دائم شدیدتر می‌شود، خواب، اشتها یا تمرکز به‌طور جدی مختل شده و امید به آینده به شدت کاهش یافته، مراجعه به روان‌شناس یا روان‌درمانگر نه نشانه ضعف، بلکه اقدامی مسئولانه برای مراقبت از سلامت روان است. آهنگری در این رابطه اظهار کرد: وقتی فرد داغ‌دیده از بیان احساسات و افکار درباره واقعه خودداری می‌کند، به نحوی دچار کرختی هیجانی شده و موجب نگرانی اطرافیان می‌شود و نمی‌تواند واکنش سوگوارانه نشان بدهد، زمانی که افکار خودکشی یا خود آسیب رسان و دیگر آسیب رسان دارد، زمانی که دچار اختلالات خواب و اشتها و کاهش وزن شدید می‌شود، نیازمند مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک است.

وی افزود: اگر علائم سوگ در فرد سوگوار بیش از ۶ ماه طول بکشد و حتی سال‌ها پس از سوگ، به زندگی عادی بازنگشته و فقدان را باور نکرده و در انکار باشد، به کمک حرفه‌ای متخصصان سلامت روان نیاز دارد.

اگر علائم سوگ در فرد سوگوار بیش از ۶ ماه طول بکشد و حتی سال‌ها پس از سوگ، به زندگی عادی بازنگشته و فقدان را باور نکرده و در انکار باشد، به کمک حرفه‌ای متخصصان سلامت روان نیاز دارد.

قرار نیست این سوگ جمعی را به تنهایی طی کنیم

سوگ جمعی، واکنشی انسانی به رنج‌های مشترک است. فهم این پدیده کمک می‌کند به جای سرزنش خود یا دیگران، با آگاهی و همدلی بیشتری از این دوره عبور کنیم. ترمیم روانی، فرآیندی فردی جمعی است؛ و هیچ‌کس قرار نیست این مسیر را به تنهایی طی کند.

آهنگری در این رابطه گفت: افراد داغ‌دیده و به خصوص در شرایطی که فقدان بسیار آسیب‌زننده (تروماتیک) باشد، مستعد افراد خود آسیب رسان و حتی دیگر آسیب رسان است. گاهی فرد به دنبال انتقام جویی از خود و دیگران است. همچنین افکار سرزنش‌آمیز مبنی بر این‌که «چرا من زنده مانده‌ام و عزیزم را از دست دادم، من زیادی‌ام، من مستحق زندگی نیستم.» می‌تواند هیجان‌های دردسرافزینی برای فرد ایجاد کند که در کنار نبود مهارت‌های تنظیم هیجان، آسیب‌های برگشت‌ناپذیری را به فرد داغ‌دیده متحمل می‌کند.

وی اظهار کرد: بنابراین فرد داغ‌دیده، نیازمند حمایت‌های مستقیم و غیرمستقیم توسط اطرافیان و حتی مراقبت‌هایی برای برآورده شدن نیازهای اولیه است و در واقع نباید این فرد رها شود.

اگر زخم را ترمیم نمی‌کنید، نمک نپاشید

بسیاری از افراد جامعه به واسطه اتفاقات اخیر در دی ماه ۱۴۰۴ داغ‌دار عزیزان خود هستند و این داغ تبدیل به سوگ جمعی شده است. در این وضعیت، برخی افراد و رسانه‌ها با دسته‌بندی کردن جامعه و اهانت به عزیزان از دست رفته، بر این زخم، نمک می‌پاشند و داغ را تشدید می‌کنند.

حتی بسیاری از افرادی که عزیزی را در این حوادث از دست نداده‌اند هم شرایط مساعد روانی نداشته و در انجام فعالیت روزمره و کاری دچار مشکل و بی‌انگیزگی شده‌اند. شرایطی که برای ترمیم آن به زمان نیاز داریم؛ نه این‌که نمک بر زخم بپاشیم.

مهاجرانی: پیشرفت کشور بدون مشارکت فعال زنان، نه امکان پذیر است و نه ماندگار

گزارش: ایسنا



سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «گامی رو به جلو در دیپلماسی ورزشی بانوان» تاکید کرد: دولت تقویت نقش زنان را یک ضرورت راهبردی برای توسعه متوازن و پایدار می‌داند. پیشرفت کشور بدون مشارکت فعال زنان، نه امکان پذیر است و نه ماندگار.

متن یادداشت فاطمه مهاجرانی، سخنگوی دولت، به این شرح است: یکی از شاخص‌های مهم پویایی اجتماعی و بلوغ نهادی در هر جامعه، میزان حضور مؤثر زنان در عرصه‌های تصمیم‌سازی ملی و بین‌المللی است. تجربه جهانی نشان می‌دهد کشورهایی که به ظرفیت نیمی از جمعیت خود اعتماد می‌کنند و مسیر مشارکت فعال آنان را هموار می‌سازند، از سرمایه انسانی غنی‌تری برای توسعه، تعامل و پیشرفت برخوردار خواهند بود.

در همین چهارچوب، انتخاب خانم ثریا آقایی به عضویت رسمی کمیته بین‌المللی المپیک، رخدادی قابل تأمل و واجد پیام‌های عمیق ملی و بین‌المللی است. این موفقیت، فراتر از یک دستاورد فردی، نشانه‌ای از ارتقای جایگاه ورزش ایران و افزایش اعتماد نهادهای معتبر جهانی به ظرفیت‌های انسانی کشور به شمار می‌رود.

کسب رأی قاطع اعضای مجمع عمومی در شهر میلان، بیانگر آن است که نماینده کشورمان بر پایه شایستگی حرفه‌ای، سابقه مؤثر و اعتبار اخلاقی مورد حمایت جامعه جهانی قرار گرفته است. چنین سطحی از اعتماد، حاصل تلاش مستمر ورزشکاران، مدیران و فعالان این حوزه و نتیجه رویکرد مسئولانه در تعامل با ساختارهای بین‌المللی است.

حمایت رئیس کمیته بین‌المللی المپیک از این نامزدی و پیگیری‌های نمایندگان کشورمان نشان‌دهنده آن است که دیپلماسی ورزشی ایران توانسته جایگاهی حرفه‌ای، قابل اتکا و مؤثر در عرصه جهانی به دست آورد.

اما اهمیت این دستاورد تنها به حوزه مدیریت ورزش محدود نمی‌شود. حضور یک بانوی ایرانی در یکی از عالی‌ترین سطوح تصمیم‌گیری ورزش جهان، حامل پیامی روشن برای جامعه داخلی و افکار عمومی بین‌المللی است: زنان ایران با تکیه بر دانش، تجربه، پشتکار و پایداری به ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی قادرند در رقابتی‌ترین عرصه‌های جهانی نقش‌آفرینی مؤثر داشته باشند.

زنان ایرانی در دهه‌های اخیر مسیر پرچالشی را برای تثبیت جایگاه خود در عرصه‌های مختلف طی کرده‌اند. این مسیر همواره با موانع

است؛ تحلی که آینده ورزش کشور را تضمین می‌کند. این دستاورد در عین حال مسئولیت‌های تصمیم‌گیر را نیز سنگین‌تر می‌کند. توسعه زیرساخت‌های ورزشی، ارتقای نظام آموزش تخصصی، حمایت‌های حقوقی و مالی هدفمند و اصلاح برخی رویه‌های اداری ضرورتی انکارناپذیر است. سرمایه‌گذاری بر توان زنان، سرمایه‌گذاری بر سرمایه اجتماعی، اعتماد عمومی و اعتبار بین‌المللی کشور است. امروز موفقیت ثریا آقایی صرفاً یک عنوان مدیریتی یا یک کرسی بین‌المللی نیست؛ نماد خودباوری، اخلاق‌مداری و تلاش نسلی از زنان ایران است که با وجود همه چالش‌ها، مسیر پیشرفت را با جدیت دنبال کرده‌اند. این دستاورد نشانه‌ای از ظرفیت‌های زنده و پویای کشور است.

همراه با تبریک این افتخار به ملت شریف ایران، جامعه ورزش و به‌ویژه بانوان کشور، بر استمرار حمایت از حضور مؤثر زنان در عرصه‌های ملی و بین‌المللی، باید تأکید کرد که تقویت این مسیر نقش مهمی در ارتقای جایگاه ایران در نظام تعاملات جهانی خواهد داشت.

ساختاری، محدودیت‌های تاریخی و پیچیدگی‌های اجتماعی همراه بوده است. با وجود این، هرگاه فرصت برابر، حمایت هدفمند و نگاه مبتنی بر شایستگی فراهم شد، بانوان کشور توانسته‌اند به نتایجی درخشان دست یابند و مرزهای پیشرفت را جابه‌جا کنند.

دولت تقویت نقش زنان را یک ضرورت راهبردی برای توسعه متوازن و پایدار می‌داند. پیشرفت کشور بدون مشارکت فعال زنان، نه امکان‌پذیر است و نه ماندگار. از این رو سیاست‌گذاری در حوزه آموزش، ورزش، مدیریت و کارآفرینی بانوان، بر پایه توانمندسازی، رفع موانع و ایجاد فرصت‌های عادلانه دنبال شده است. موفقیت اخیر نمونه‌ای عینی از ثمرات این رویکرد محسوب می‌شود.

در حوزه ورزش، زنان ایرانی طی سال‌های گذشته نشان داده‌اند که می‌توان میان حفظ هویت فرهنگی و دستیابی به استانداردهای حرفه‌ای جهانی توازن برقرار کرد. حضور موفق آنان در میادین بین‌المللی، عرصه داوری، آموزش، مدیریت و سیاست‌گذاری، بیانگر آن است که نگاه مبتنی بر شایستگی، در حال جایگزینی رویکردهای سنتی

اخبار حوزه سلامت

زیستی توضیح داد: کوتینین، که یکی از متابولیت‌های نیکوتین است، به‌عنوان نشانگر معتبر مواجهه با دود تنباکو شناخته می‌شود و وجود آن در شیر مادر، حتی در مادران غیرسیگاری، نشان‌دهنده تماس غیرمستقیم با دود دخانیات است. فلزات سنگین نیز به دلیل خاصیت تجمعی، می‌توانند در بدن نوزاد باقی مانده و در بلندمدت منجر به اختلالات رشدی، عصبی و افزایش خطر بیماری‌های مزمن شوند. یافته‌های این مطالعه همچنین نشان می‌دهد میزان برخی از این ترکیبات شیمیایی در شیر آغوز با شیر بالغ متفاوت است؛ موضوعی که حاکی از تفاوت مکانیسم‌های انتقال آلاینده‌ها در مراحل مختلف شیردهی بوده و نیازمند انجام تحقیقات تکمیلی است. به گفته این عضو هیئت علمی، حتی در شرایطی که مادر و نوزاد مصرف‌کننده دخانیات نباشند، مواجهه غیرمستقیم با دودهای دست دوم و سوم می‌تواند سلامت کودک را به خطر اندازد و در آینده زمینه‌ساز مشکلات تنفسی، اختلالات رشدی و سایر پیامدهای منفی شود. با این حال، دکتر سلیمانی تأکید کرد: شیر مادر همچنان بهترین و کامل‌ترین غذای نوزاد است و تغذیه با شیر مادر قویاً توصیه می‌شود، اما شرط اساسی آن، فراهم کردن محیطی کاملاً عاری از دود برای مادر و نوزاد است. وجود فرد مصرف‌کننده دخانیات در منزل، تهدیه نامناسب و تجمع دود در فضاهای بسته، از عوامل تشدیدکننده این خطر به شمار می‌روند. وی در پایان با تأکید بر نقش خانواده‌ها گفت: هیچ سطح ایمنی برای مواجهه با دود تنباکو وجود ندارد و ایجاد «خانه بدون دود» و پرهیز کامل از مصرف دخانیات در محیط‌های بسته، تصمیمی ساده اما حیاتی برای حفظ سلامت نوزادان است؛ تصمیمی که به‌ویژه پدران و اطرافیان مادران شیرده باید آن را جدی بگیرند.

می‌تواند موجب انتقال فلزات سنگین و ترکیبات سرطان‌زا از طریق شیر به بدن نوزاد شود؛ کارشناسان تأکید دارند ایجاد خانه‌های بدون دود، تنها راه محافظت از کودکان شیرخوار در برابر این آلودگی پنهان است. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد دود سیگار تنها سلامت مصرف‌کننده را تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهد، بلکه از مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند گروه‌های آسیب‌پذیر، به‌ویژه نوزادان را در معرض خطر قرار دهد. یکی از مهم‌ترین این مسیرها، انتقال آلاینده‌های شیمیایی از طریق شیر مادر است؛ موضوعی که در یک مطالعه علمی با عنوان «بررسی محتوای شیمیایی شیر مادران مواجهه‌یافته با دودهای محیطی تنباکو» مورد بررسی قرار گرفته است. دکتر فرشید سلیمانی، عضو هیئت علمی و مجری این طرح در مرکز تحقیقات دخانیات و سلامت، با اشاره به اهداف این پژوهش گفت: هدف اصلی مطالعه، بررسی امکان ورود آلاینده‌های ناشی از دود سیگار و قلیان به بدن مادر و انتقال آن‌ها از طریق شیر به نوزاد بوده است؛ مسئله‌ای که در مواجهه‌های غیرمستقیم با دخانیات کمتر مورد توجه قرار گرفته، در حالی که مادران و نوزادان از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها محسوب می‌شوند. این پژوهش به‌صورت مرور سیستماتیک و با تحلیل جامع معتبرترین مطالعات جهانی انجام شده و نتایج آن نشان می‌دهد ترکیبات شیمیایی متعددی در شیر مادران در معرض دود تنباکو شناسایی شده است. بر اساس این یافته‌ها، فلزات سنگین مانند سرب، کادمیوم، کروم و آرسنیک و همچنین هیدروکربن‌های آروماتیک چندحلقه‌ای (PAHs) از جمله بنزو پایرن، بیشترین فراوانی را در این مطالعات داشته‌اند؛ ترکیباتی که برخی از آن‌ها دارای خاصیت سرطان‌زایی اثبات شده هستند. دکتر سلیمانی با اشاره به نقش شاخص‌های

آن‌ها اسپری از حیوانات در برابر بیماری محافظت کرد، دانشمندان آزمایش‌های اولیه را روی ۱۴۳ شخص بین ۱۸ تا ۵۵ سال انجام دادند.

به مدت دو هفته، یک دوز یا دو دوز در روز به داوطلبان سالم داده شد تا ایمنی دارو و نحوه حرکتش در بدن آزمایش شود. دانشمندان با جمع‌آوری نمونه‌ها در زمان‌های گوناگون، مدت زمان باقی ماندن آنتی‌بادی در بینی را اندازه‌گیری کردند. آنها نمونه‌های بینی را در ظروف آزمایشگاهی حاوی ویروس‌های زنده آنفلوآنزا قرار دادند تا ببینند آیا CR۹۱۱۴ می‌تواند عفونت را خنثی کند. هیچ عارضه جانبی جدی در هیچ یک از شرکت‌کنندگان گزارش نشد. دوز دو بار در روز بهتر بود، زیرا بینی به طور طبیعی خود را به طور مداوم پاک می‌کند و آنتی‌بادی عمر سه‌ساعته دارد. آنتی‌بادی حتی پس از قرار گرفتن در بینی کاملاً فعال بود و هر دو نوع A و B آنفلوآنزا را خنثی کرد. یکی از چشمگیرترین یافته‌ها این بود که اسپری کردن آنتی‌بادی مستقیماً به بینی، غلظت آنتی‌بادی را در پوشش بینی افزایش داد و آن را به ۴۶۰۰ برابر بیشتر از روش‌های سنتی تزریق وریدی و با دوزهای کمتر رساند. اگرچه این نتایج امیدوارکننده هستند، اما دانشمندان هنوز باید تأیید کنند که اسپری آنها در برابر عفونت طبیعی چقدر خوب عمل می‌کند و آیا مانع از شیوع ویروس بین افراد می‌شود.

این فناوری پژوهش در مجله «Science Translational Medicine» به چاپ رسید.

هشدار به خانواده‌ها: دود سیگار و قلیان می‌تواند از راه شیر مادر به بدن نوزاد منتقل شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، قرار گرفتن مادران شیرده در معرض دود سیگار و قلیان حتی بدون مصرف مستقیم

آزمایش امیدوارکننده یک اسپری بینی برای پیشگیری از آنفلوآنزا

دانشمندان هلندی یک اسپری بینی جدید را برای پیشگیری از آنفلوآنزا تولید کرده‌اند که نتایج امیدوارکننده‌ای را در آزمایش‌های اولیه انسانی نشان داده است.

آنفلوآنزای فصلی یک عفونت حاد تنفسی است که سالانه تا یک میلیارد نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به صدها هزار مورد مرگ و میر منجر می‌شود. اگرچه واکسن آنفلوآنزا می‌تواند مؤثر باشد، اما دانشمندان هرگز کاملاً مطمئن نیستند که کدام سویه‌ها در گردش خواهند بود. براساس داده‌های موجود، واکسن‌ها در بهترین حالت فقط ۵۰ درصد مؤثر هستند.

به نقل از فیز، یک راه دیگر برای مقابله با آنفلوآنزا، استفاده از آنتی‌بادی‌های مونوکلونال تجربی است. این آنتی‌بادی‌ها پروتئین‌هایی هستند که توانایی سیستم ایمنی بدن در مبارزه با ویروس‌ها را تقلید می‌کنند، اما این روش‌ها نیز موفقیت محدودی داشته‌اند. دانشمندان شرکت زیست‌فناوری «لیدن لَبز» (Leyden Labs) در هلند و شرکایشان روی روش متفاوتی کار می‌کنند. آنها اسپری جدیدی را ارائه داده‌اند که مستقیماً به سوراخ‌های بینی زده می‌شود تا راه ویروس را در نقطه ورود مسدود کند. این اسپری حاوی آنتی‌بادی موسوم به CR۹۱۱۴ است که توسط شرکت داروسازی «جانسون اند جانسون» (Johnson & Johnson) ساخته شده است. برخلاف واکسن‌های معمولی که فقط می‌توانند سویه‌های خاص آنفلوآنزا را تشخیص دهند، CR۹۱۱۴ می‌تواند تقریباً همه انواع آنفلوآنزای A و B را تشخیص دهد و راه آنها را مسدود کند. پس از آزمایش‌های موفقیت‌آمیز روی موش‌ها و میمون‌های ماکاک که در

غذاهایی که حال مان را خوب می کنند

گزارش : ایرنا



ناگهانی در قند خون و خلق و خو ایجاد کنند. حبوبات نیز نقش مهمی در پیشگیری از افسردگی دارد و به ساخت سروتونین کمک می کند. یک وعده حبوبات در روز می تواند هم انرژی ماندگار ایجاد کند و هم احساس رضایت ذهنی را افزایش دهد.

چای سبز؛ آرام بخشی ملایم با آل-تینین

چای سبز ترکیبی منحصربه فرد از کافئین کم و آل-تینین دارد، آمینواسیدی که باعث آرامش ذهنی بدون خواب آلودگی می شود. به همین دلیل نوشیدن چای سبز در ساعات کاری یا هنگام مطالعه، احساس تمرکز همراه با آرامش ایجاد می کند.

آل-تینین به افزایش امواج الفای مغز کمک می کند، امواجی که معمولاً در زمان مدیتیشن یا آرامش عمیق فعال اند. مصرف یک تا دو فنجان چای سبز در روز برای کاهش استرس روزمره بسیار مناسب است.

گوشت سفید، تخم مرغ و حبوبات؛ تأمین کننده اسید آمینه تریتوفان

تریتوفان یکی از مهم ترین اسید آمینه ها برای ساخت سروتونین است. غذاهایی مانند تخم مرغ، مرغ، بوقلمون، پنیر، توفو و برخی حبوبات مقدار زیادی تریتوفان دارند. اگر این غذاها را همراه با منابع کربوهیدرات مصرف کنید، جذب تریتوفان بیشتر می شود.

به طور مثال یک وعده تخم مرغ همراه نان سبوس دار یا مرغ با برنج قهوه ای می تواند تأثیر بیشتری بر سطح سروتونین بگذارد.

آب کافی؛ عنصر فراموش شده خلق و خو

کم آبی حتی در حد خفیف می تواند سردرد، کاهش تمرکز، خستگی و کاهش انگیزه ایجاد کند. بسیاری از افراد بدون آنکه متوجه باشند، در طول روز کمتر از مقدار لازم آب می نوشند و همین موضوع روی خلق و خو اثر می گذارد. نوشیدن حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب برای ثبات انرژی ذهنی ضروری است.

پرهیز از غذاهایی که خلق و خو را بدتر می کنند

همان طور که برخی غذاها به بهبود خلق کمک می کنند، برخی خوراکی ها نیز می توانند آن را مختل کنند، از جمله شکر و نوشیدنی های شیرین، غذاهای سرخ شده و پرچرب، انواع فست فود و محصولات فرآوری شده، نوشیدنی های انرژی زا و مصرف بیش از حد کافئین. این مواد معمولاً با ایجاد نوسانات شدید قند خون و افزایش التهاب در بدن، احساساتی مانند اضطراب، بی قراری، کاهش تمرکز و حتی خواب آلودگی پس از افت انرژی را به دنبال دارند و در طولانی مدت می توانند تعادل خلق و خو را برهم بزنند.

آنچه در نهایت درباره تغذیه و خلق و خو باید بدانیم

بهبود خلق و خو تنها با تغییرات کوچک در رژیم غذایی ممکن است. مصرف منظم ماهی های چرب، میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، آجیل ها، لبنیات تخمیری و نوشیدنی هایی مانند چای سبز می تواند ساختار و عملکرد مغز را بهبود دهد. این مواد نه تنها انرژی پایدار و تمرکز بیشتری ایجاد می کنند، بلکه به تنظیم هورمون های مرتبط با شادی و آرامش نیز کمک می کنند.

تغذیه سالم و متعادل در کنار خواب کافی، فعالیت بدنی و مدیریت استرس، ترکیبی است که می تواند کیفیت خلق و خو و زندگی را به طور چشمگیری ارتقا دهد.

خلق

شکلات تلخ یکی از لذت بخش ترین خوراکی هایی است که تأثیر مثبت بر خلق و خو دارد. مقدار بالای پلی فنول ها و فلاوانول ها در کاکائو می تواند استرس اکسیداتیو را کاهش دهد. علاوه بر این، کاکائو کمی کافئین و ماده ای به نام تئوبرومین دارد که سطح هوشیاری و شادابی را بالا می برد.

شکلات تلخ همچنین باعث ترشح اندورفین ها و سروتونین می شود. البته باید تأکید کرد که بهترین اثر زمانی به دست می آید که شکلات حداقل ۷۰ درصد کاکائو داشته باشد و مقدار مصرف در حد ۲۰ تا ۳۰ گرم در روز باشد.

میوه ها و سبزی های رنگارنگ؛ ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها

میوه ها به ویژه موز، پرتقال، کیوی، توت ها، آووکادو و سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم بروکلی و کاهو حاوی آنتی اکسیدان های فراوان اند. این مواد تنش اکسیداتیو را که دشمن عملکرد ذهنی است کاهش می دهند.

موز یکی از شناخته شده ترین میوه های ارتقای خلق است، زیرا سرشار از ویتامین B6 و پیش سازهای سروتونین است. توت ها نیز به دلیل فلاونوئیدهای قوی شان می توانند تمرکز و آرامش ذهنی را بهبود دهند.

همچنین سبزیجات برگ سبز به طور ویژه برای کاهش التهاب و تقویت عملکرد شناختی توصیه می شوند. رژیم های سرشار از میوه و سبزی ارتباط مستقیم با کاهش استرس و بهبود ثبات روانی دارند.

غلات کامل؛ دشمن نوسانات خلقی

غذاهای مبتنی بر غلات کامل مانند جو دوسر، نان سبوس دار و برنج قهوه ای از منابع پایدار انرژی هستند. این مواد فیبر زیادی دارند که به کنترل قند خون کمک می کند و از افت ناگهانی انرژی که باعث بی حوصلگی و تحریک پذیری می شود جلوگیری می کند.

غلات کامل همچنین منبع ویتامین های گروه B هستند، ویتامین هایی که نقش مستقیم در تولید انرژی مغز و ساخت انتقال دهنده های عصبی دارند. افرادی که وعده صبحانه شان غلات کامل است معمولاً تمرکز بهتر و آرامش بیشتری را تجربه می کنند.

ماست و غذاهای تخمیری؛ تقویت کننده ارتباط روده و مغز

رابطه میان روده و مغز چند سالی است که در پژوهش ها برجسته شده. ماست پروبیوتیک، کیمچی، کفیر، تمپه و سایر غذاهای تخمیری می توانند با به تعادل رساندن باکتری های مفید روده، پیام رسان های عصبی مرتبط با خلق و خو را تنظیم کنند. پروبیوتیک ها میزان التهاب را کاهش می دهند و باعث عملکرد بهتر سیستم عصبی روده می شوند. نتیجه این فرآیند، کاهش اضطراب و افزایش احساس آرامش است. مصرف روزانه ماست یا حداقل چند بار در هفته غذاهای تخمیری می تواند بخشی مهم از یک رژیم غذایی ضد استرس باشد.

حبوبات؛ سوخت پایدار و سرشار از ویتامین B

عدس، نخود، لوبیا و سایر حبوبات از منابع بسیار خوب پروتئین گیاهی و فیبر هستند. این مواد غذایی به دلیل شاخص گلیسمی پایین، باعث افزایش پایدار انرژی می شوند، بدون اینکه نوسان

آنچه می خوریم تنها بر انرژی و سلامت جسم اثر نمی گذارد، بلکه بسیاری از خوراکی ها مستقیماً با مغز و احساسات ما در ارتباط هستند و می توانند استرس را کاهش دهند، تمرکز را تقویت کنند و حتی سطح شادی را بالا ببرند.

خلق و خو و وضعیت روانی انسان تنها تحت تأثیر عوامل محیطی، تجربه های روزمره یا شرایط زندگی نیست، بلکه آنچه می خوریم نیز نقشی تعیین کننده در احساسات، سطح انرژی، تمرکز و پایداری هیجانات دارد. پژوهش های جدید علوم تغذیه و عصب زیست شناسی نشان می دهد که مغز به شدت به مواد مغذی واکنش نشان می دهد و برخی خوراکی ها قادرند عملکرد انتقال دهنده های عصبی مثل سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین را تقویت کنند، موادی که مستقیماً با شادی، آرامش، انگیزه و نوراپی نفرین مرتبط هستند. در این مطلب نگاهی به مهم ترین غذاهایی می اندازیم که به بهبود خلق و خو کمک می کنند و توضیح می دهیم چرا و چگونه این مواد غذایی اثرگذارند.

تأثیر مستقیم تغذیه بر مغز و خلق و خو

مغز تنها دو درصد وزن بدن را تشکیل می دهد اما حدود ۲۰ درصد انرژی روزانه را مصرف می کند و این به معنای آن است که هر نوع کمبود در مواد مغذی احساسات، تصمیم گیری و حتی کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار می دهد. برخی غذاها به تولید هورمون های شادی مثل سروتونین کمک می کنند، برخی دیگر التهاب های خُرد اما اثرگذار مغزی را کاهش می دهند و برخی با تنظیم قند خون، نوسانات خلقی را کمتر می کنند.

به ویژه نقش روده در سال های اخیر اهمیت بیشتری یافته است، جایی که ۹۰ درصد سروتونین بدن در آن ساخته می شود. بنابراین، غذاهایی که سلامت روده را تقویت کنند، به طور غیرمستقیم بر خلق و خو نیز اثر مثبت می گذارند.

ماهی های چرب؛ منبع اسیدهای چرب امگا-۳

ماهی هایی مانند سالمون، ساردین، تُن و ماکرل از بهترین منابع امگا ۳ هستند. این اسیدهای چرب نقش مهمی در ساختار سلول های عصبی دارند و به کاهش التهاب و تقویت ارتباطات نورونی کمک می کنند.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که مصرف منظم امگا ۳ دارند کمتر دچار نوسانات خلقی، اضطراب و احساس خستگی ذهنی می شوند. امگا ۳ همچنین در بهبود نشانه های افسردگی خفیف مؤثر است. گنجاندن دو تا سه وعده ماهی چرب در هفته می تواند تأثیر محسوسی بر سطح انرژی روانی داشته باشد.

آجیل ها و دانه ها؛ بمب کوچک مواد مغذی

بادام، گردو، بادام هندی، تخم کدو و تخم آفتابگردان از جمله خوراکی های سرشار از مغز دستانه ترین عناصر یعنی منیزیم، روی، ویتامین B6 و اسیدهای چرب مفید هستند. منیزیم یکی از مهم ترین مواد معدنی برای آرامش اعصاب است و کمبود آن با اضطراب و ناآرامی رابطه دارد.

گردو نیز منبع خوبی از امگا ۳ گیاهی است و تخم کدو سرشار از روی، ماده ای که در تنظیم خلق و خو و عملکرد نورونی نقش دارد. مصرف روزانه یک مشت کوچک آجیل و دانه می تواند سوخت پایداری برای مغز فراهم کند.

شکلات تلخ؛ ترکیبی از آنتی اکسیدان ها و پایدارکننده های

پوست شاداب با مواد ساده خانگی

گزارش : ایرنا



ماسک‌های سنتی ایرانی - استفاده از موادی مانند آرد نخودچی با گلاب یا عسل و زعفران در منابع طب سنتی ایران توصیه شده است و این ماسک‌ها می‌توانند به روشن شدن و شفافیت پوست کمک کنند، هرچند اثرات آن‌ها بیشتر مراقبتی است تا درمانی، به طوری که ترکیب یک قاشق آرد نخودچی با چند قطره گلاب، ماسکی ملایم و ساده ایجاد می‌کند که پوست را شاداب و نرم می‌کند و بسیاری آن را در مناسبت‌های خاص یا بخشی از روتین هفتگی مراقبت از پوست استفاده می‌کنند تا پوستی تازه و لطیف داشته باشند.

باورهای اشتباه درباره ماسک‌های خانگی

طبیعی بودن مواد به معنی بی‌خطر بودن آن‌ها نیست و برخی مواد طبیعی می‌توانند باعث حساسیت و التهاب شوند، برای مثال آب‌لیمو ممکن است باعث سوزش و ایجاد لک شود، دارچین و زردچوبه در بعضی افراد باعث قرمزی و التهاب می‌شوند و روغن‌های گیاهی سنگین برای پوست‌های چرب مناسب نیستند، بنابراین انجام تست حساسیت پیش از استفاده ضروری است و بهتر است مقداری از ماسک را روی قسمت کوچکی از پوست بازو یا پشت گوش امتحان کرده و حدود ۲۴ ساعت صبر کنید تا از بروز هرگونه واکنش نامطلوب جلوگیری شود.

نکات بهداشتی و ایمنی

ماسک‌ها باید تازه و همان روز مصرف شوند. نگهداری طولانی‌مدت باعث فساد و آلودگی می‌شود.

از ظروف و قاشق تمیز استفاده کنید.

پوست را قبل از ماسک تمیز کنید تا اثرگذاری بهتری داشته باشد.

از استفاده بیش از حد ماسک‌های لایه‌بردار مانند خاک‌رس یا ماسک‌های حاوی اسید خودداری کنید، زیرا باعث خشکی و تحریک پوست می‌شوند. پس از شست‌وشوی ماسک، استفاده از یک مرطوب‌کننده سبک می‌تواند اثر آبرسانی را افزایش دهد.

چه کسانی نباید از ماسک‌های خانگی استفاده کنند؟

افرادی که دارای آکنه شدید یا ملتهب هستند، کسانی که زخم یا عفونت پوستی دارند و همچنین افرادی که با بیماری‌های پوستی مزمن مانند اگزما یا روزاسه مواجه‌اند، بهتر است بدون مشورت پزشک از ماسک‌های خانگی استفاده نکنند، زیرا در این شرایط مراجعه به متخصص پوست الزامی است و ماسک‌های خانگی تنها می‌توانند به‌عنوان مکمل مراقبت‌های تخصصی مورد استفاده قرار گیرند و جایگزین درمان پزشکی نمی‌شوند.

ماسک‌هایی که قرار نیست معجزه کند

ماسک‌های خانگی صورت، اگر با آگاهی، اعتدال و رعایت اصول بهداشتی استفاده شوند، می‌توانند راهکاری ساده، اقتصادی و مؤثر برای مراقبت روزمره از پوست باشند. این ماسک‌ها قرار نیست معجزه کنند یا مشکلات جدی پوستی را درمان کنند، اما می‌توانند به شادابی، لطافت و احساس بهتر نسبت به پوست کمک کنند. رسیدگی به پوست بیش از هر چیز نیازمند توجه، صبوری و انتخاب آگاهانه است؛ چه با ماسک‌های خانگی و چه با محصولات آماده. استفاده درست از ماسک‌های خانگی، همراه با شناخت نوع پوست و رعایت نکات ایمنی، می‌تواند به یک روتین مراقبتی مطمئن و لذت‌بخش تبدیل شود.

می‌تواند به کاهش تورم و خستگی چشم‌ها کمک کند و در عین حال پوست را روشن و تازه نشان دهد، به‌گونه‌ای که پس از استفاده، هم احساس سبکی و آرامش ایجاد می‌شود و هم ظاهر پوست شاداب‌تر و باطراوت‌تر به نظر می‌رسد.

پاکسازی سطحی پوست : آلودگی هوا، گردوغبار و باقی‌مانده‌های مواد آرایشی می‌توانند پوست را کدر کنند، اما استفاده از ماسک‌های خانگی مانند ترکیب خاک‌رس و گلاب یا خیار رنده‌شده می‌تواند به پاکسازی سطحی پوست کمک کند و حس سبکی و تازگی ایجاد کند. برای تهیه ماسک خاک‌رس و گلاب، کافی است مقداری خاک‌رس را با چند قطره گلاب مخلوط کرده و خمیری یکدست بسازید و روی پوست بمالید تا منافذ پوست تمیز شوند و چربی اضافی جذب شود، بدون اینکه باعث خشکی شدید یا تحریک پوست شود. این روش ساده و در دسترس، یک مراقبت ملایم و مؤثر فراهم می‌کند که می‌توان آن را در روتین هفتگی استفاده کرد.

مراقبت ملایم بدون مواد شیمیایی : ماسک‌های خانگی اغلب فاقد مواد نگهدارنده، رنگ یا عطر مصنوعی هستند و برای پوست‌های حساس گزینه‌ای مناسب محسوب می‌شوند، البته به شرط رعایت نکات ایمنی و تست حساسیت.

پرکاربردترین ماسک‌های خانگی

ماسک عسل و ماست - یکی از محبوب‌ترین ترکیب‌های خانگی برای مراقبت از پوست، ماسک عسل و ماست است که عسل باعث مرطوب شدن پوست و ماست به لطافت آن کمک می‌کند و برای پوست‌های معمولی تا خشک مناسب است. برای استفاده از این ماسک، کافی است یک قاشق غذاخوری عسل را با دو قاشق ماست مخلوط کرده و روی صورت تمیز بمالید و پس از حدود پانزده دقیقه با آب ولرم شست‌وشو دهید تا پوست نرم، مرطوب و شاداب شود.

ماسک خیار - خیار به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی باعث آرامش پوست و کاهش خستگی می‌شود و استفاده از آن بسیار ساده و بدون دردسر است. کافی است خیار رنده‌شده را روی پوست صورت یا ورقه‌های نازک آن را روی چشم‌ها و گونه‌ها قرار دهید تا تورم و خستگی کاهش یابد و پوست شاداب و تازه به نظر برسد، به‌گونه‌ای که این روش کوتاه‌مدت، اثری آرامش‌بخش و مراقبتی برای افراد فراهم می‌کند.

ماسک آلوئه‌ورا - ژل آلوئه‌ورا می‌تواند به کاهش التهاب و قرمزی پوست کمک کند و برای استفاده خانگی بهترین گزینه، ژل خالص و تازه است؛ استفاده مداوم از این ماسک باعث نرمی و تازگی پوست می‌شود و بسیاری آن را پس از اصلاح یا شست‌وشوی پوست به کار می‌برند تا التهاب کاهش یابد و پوست احساس لطافت و خنکی کند.

ماسک خاک‌رس - خاک‌رس معمولاً برای پوست‌های چرب استفاده می‌شود و به جذب چربی اضافی و پاکسازی منافذ کمک می‌کند، اما استفاده بیش از حد آن می‌تواند باعث خشکی و تحریک پوست شود و بهتر است بیش از یک بار در هفته مصرف نشود؛ برای استفاده، می‌توان یک قاشق خاک‌رس را با چند قطره گلاب یا آب ترکیب کرد تا خمیری یکدست به دست آید و سپس آن را روی صورت مالید و پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با آب ولرم شست‌وشو داد تا پوست پاک، تازه و لطیف شود.

مراقبت از پوست صورت، نیازی به هزینه‌های بالا یا محصولات پیچیده ندارد. با استفاده از ماسک‌های ساده خانگی می‌توان به شادابی، لطافت و طراوت پوست کمک کرد و همزمان از مواد طبیعی و در دسترس بهره برد، روشی که هم اقتصادی است و هم راحت در برنامه روزمره قابل اجراست.

مراقبت از پوست صورت برای بسیاری، بخشی از روتین روزمره و نوعی خودمراقبتی است. در این میان رسیدگی به پوست می‌تواند علاوه بر بهبود ظاهر، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس رضایت شخصی شود. افزایش قیمت محصولات آرایشی و بهداشتی و نگرانی درباره ترکیبات شیمیایی باعث شده بسیاری به روش‌های طبیعی و کم‌هزینه روی بیاورند. ماسک‌های خانگی صورت با مواد ساده‌ای که در اکثر خانه‌ها موجود است، امکان مراقبت مؤثر و سریع از پوست را فراهم می‌کنند. این گزارش به بررسی محبوب‌ترین ماسک‌های خانگی، مزایا، محدودیت‌ها و نکات ایمنی آن‌ها می‌پردازد و راهنمایی کاربردی ارائه می‌دهد.

چرا ماسک‌های خانگی دوباره محبوب شده‌اند؟

ماسک‌های خانگی با ترکیبات ساده و در دسترس، در سال‌های اخیر دوباره توجه‌ها را به خود جلب کرده‌اند. دلایل این استقبال متنوع است. صرفه اقتصادی: تهیه ماسک خانگی معمولاً هزینه‌ای بسیار کمتر از خرید محصولات آماده دارد و برای خانواده‌ها مقرون به‌صرفه است. دسترسی آسان: مواد اولیه‌ای مانند عسل، ماست، خیار، آلوئه‌ورا و روغن‌های گیاهی به راحتی در دسترس هستند و نیازی به مراجعه به فروشگاه‌های تخصصی نیست.

اعتماد به مواد طبیعی: بسیاری ترجیح می‌دهند بدانند دقیقاً چه چیزی روی پوستشان قرار می‌گیرد، به ویژه زمانی که نسبت به ترکیبات شیمیایی حساسیت دارند. فرصتی برای مراقبت از خود: استفاده از ماسک صورت می‌تواند یک فعالیت آرام‌بخش و کوتاه برای استراحت ذهنی و فیزیکی باشد، فرصتی که در میان روز پرمشغله بسیار ارزشمند است.

مزایای استفاده از ماسک‌های خانگی

آبرسانی و لطافت پوست : خشکی پوست یکی از مشکلات شایع است، به‌ویژه کسانی که روزانه با مواد شوینده یا تغییرات آب‌وهوایی مواجه‌اند. استفاده از ماسک‌های خانگی مانند ترکیب عسل و ماست یا ژل آلوئه‌ورا می‌تواند به حفظ رطوبت سطحی پوست کمک کند و احساس کشیدگی و خشکی را کاهش دهد.

بسیاری یک قاشق غذاخوری عسل را با دو قاشق ماست مخلوط کرده و به‌عنوان ماسک هفتگی استفاده می‌کنند. این ترکیب علاوه بر مرطوب‌کنندگی، پوست را نرم و لطیف کرده و اغلب با حس خنکی و آرامش همراه است، به‌گونه‌ای که پس از شست‌وشو، پوست شاداب‌تر و لطیف‌تر به نظر می‌رسد و تجربه‌ای ساده اما مؤثر از مراقبت خانگی فراهم می‌کند.

ایجاد شادابی و طراوت ظاهری : ماسک‌های خانگی می‌توانند به پوست حالت شاداب و تازه بدهند. این تأثیر معمولاً کوتاه‌مدت است، اما برای روزهایی که نیاز به نشاط و ظاهر شاداب داریم، بسیار مؤثر است. برای مثال، قرار دادن ورقه‌های خیار تازه روی صورت به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه

بوی بد دهان؛ هشدار که نباید نادیده گرفت

گزارش: ایسنا



بیماری‌های کلیه و کبد

در بیماری‌های شدید کلیوی، بدن نمی‌تواند مواد زائد را به‌درستی دفع کند. در نتیجه، بوی نامطبوعی شبیه بوی آمونیاک از دهان احساس می‌شود. بیماری‌های کبدی هم گاهی باعث ایجاد بویی خاص و ناخوشایند می‌شوند. اگر بوی بد دهان همراه با علائمی مثل خستگی شدید، زردی پوست، ورم بدن یا کاهش اشتها باشد، باید جدی گرفته شود.

سیگار، الکل و عادات‌های نادرست

سیگار کشیدن یکی از مهم‌ترین عوامل بوی بد دهان است. سیگار باعث خشکی دهان، آسیب به لثه‌ها و افزایش میکروب‌ها می‌شود. مصرف الکل، نوشیدن کم آب، تغذیه نامناسب و بی‌نظمی در وعده‌های غذایی هم می‌توانند این مشکل را تشدید کنند. این عوامل معمولاً در کنار بیماری‌ها عمل کرده و بوی بد دهان را ماندگار می‌کنند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر بوی بد دهان با مسواک زدن، نخ دندان و شست‌وشوی زبان از بین نرود و برای مدت طولانی ادامه داشته باشد، بهتر است به پزشک یا دندان‌پزشک مراجعه شود. بوی بد دهان زمانی اهمیت بیشتری دارد که با علائمی مثل درد دندان، خونریزی لثه، سوزش معده، کاهش وزن، ضعف یا خستگی همراه باشد.

رسیدگی به بوی دهان، رسیدگی به سلامت

بوی بد دهان همیشه یک مشکل ساده و سطحی نیست. گاهی این بو نشانه مشکلات دندان، گلو، معده یا حتی بیماری‌های جدی‌تر در بدن است. توجه به این نشانه و پیگیری علت آن می‌تواند هم کیفیت زندگی را بهتر کند و هم از بروز مشکلات بزرگ‌تر جلوگیری کند. رسیدگی به بوی بد دهان، در واقع رسیدگی به سلامت کلی بدن است.

بوی بد دهان فقط یک مشکل ظاهری یا بهداشتی نیست و در بسیاری از موارد می‌تواند نشانه‌ای از وجود بیماری در بدن باشد. توجه به این علامت ساده، گاهی می‌تواند راهی برای تشخیص زودهنگام یک مشکل پنهان باشد.

بوی بد دهان یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد در طول زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند. این موضوع فقط یک مسئله شخصی نیست و می‌تواند روابط اجتماعی، اعتمادبه‌نفس و حتی موقعیت شغلی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. خیلی‌ها فکر می‌کنند بوی بد دهان فقط به خاطر نخوردن مسواک یا خوردن بعضی غذاهاست اما واقعیت این است که در بسیاری از موارد، بوی بد دهان نشانه وجود یک بیماری یا مشکل در بدن است. اگر این بو به‌طور مداوم وجود داشته باشد و با روش‌های ساده از بین نرود، باید آن را جدی گرفت.

دهان و دندان؛ مهم‌ترین دلیل بوی بد

بیشتر موارد بوی بد دهان از داخل دهان شروع می‌شود. وقتی غذا بین دندان‌ها باقی می‌ماند و به‌خوبی تمیز نمی‌شود، محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌شود. این میکروب‌ها باعث ایجاد بوی ناخوشایند می‌شوند. پوشیدگی دندان‌ها، جرم گرفتن دندان و بیماری‌های لثه از دلایل اصلی این بو هستند. لثه‌های ملتهب و عفونی معمولاً بوی بد شدیدی ایجاد می‌کنند و اگر درمان نشوند، مشکل هر روز بدتر می‌شود. مراجعه نکردن به دندان‌پزشک و بی‌توجهی به سلامت دهان، نقش مهمی در ماندگاری این بو دارد.

زبان؛ منبعی که اغلب نادیده گرفته می‌شود

بسیاری از مردم هنگام مسواک زدن فقط دندان‌ها را تمیز می‌کنند و به زبان توجهی ندارند. در حالی که سطح زبان یکی از اصلی‌ترین محل‌های تجمع باکتری‌هاست. لایه سفید یا زرد رنگی که گاهی روی زبان دیده می‌شود، می‌تواند عامل اصلی بوی بد دهان باشد. این لایه شامل میکروب‌ها و باقی‌مانده غذاست که با گذشت زمان بوی بدی تولید می‌کند. تمیز نکردن زبان باعث می‌شود حتی افرادی که مرتب مسواک می‌زنند هم دچار بوی بد دهان شوند.

خشکی دهان؛ وقتی بزاق کم می‌شود

بزاق دهان نقش مهمی در تمیز نگه داشتن دهان دارد. بزاق کمک می‌کند ذرات غذا شسته شوند و باکتری‌ها کمتر رشد کنند. وقتی دهان خشک می‌شود، بوی بد دهان تشدید می‌شود. خشکی دهان ممکن است به دلیل مصرف بعضی داروها، ابتلا به دیابت، استرس، کم‌آبی بدن یا نفس کشیدن از راه دهان ایجاد شود. افرادی که شب‌ها با دهان باز می‌خوانند یا خر و پف می‌کنند، معمولاً صبح‌ها بوی بد دهان بیشتری دارند.

لوزه‌ها؛ عامل پنهان بوی ناخوشایند

در برخی افراد، داخل لوزه‌ها حفره‌هایی وجود دارد که مواد غذایی و ترشحات در آن جمع می‌شود. این مواد به مرور سفت می‌شوند و به شکل دانه‌های کوچک سفید یا زرد درمی‌آیند که بوی بسیار بدی دارند. به این مشکل «سنگ لوزه» گفته می‌شود. این بو معمولاً با مسواک زدن از بین نمی‌رود و فرد حتی ممکن است بدون اینکه چیزی بخورد، بوی بد دهان داشته باشد. گلودردهای مزمن و عفونت‌های مکرر گلو هم می‌توانند در ایجاد این مشکل نقش داشته باشند.

بینی و سینوس‌ها؛ منشأ بویی که از دهان احساس می‌شود
گاهی منبع بوی بد دهان، در واقع بینی یا سینوس‌ها هستند.

۹۷.۵ درصد زنان دانشمند دچار سندروم ایمپاستر هستند

می‌شود. کمبود الگوهای زنانه در این حوزه‌ها نیز به احساس تعلق‌ناداشتن دامن می‌زند.

تأثیر منفی بر سلامت روان و انصراف از تحصیل این پژوهش رابطه واضحی بین سندروم ایمپاستر و مشکلات روان‌شناختی نشان می‌دهد. به گفته شین این احساس با سلامت روان ضعیف‌تر، فرسودگی بیشتر و افزایش تمایل به انصراف از تحصیل در میان زنان مرتبط است. همچنین، باور به ثابت‌بودن هوش، یعنی اینکه توانایی‌ها ذاتی هستند، این احساس را تقویت می‌کند.

چرا باید درباره این احساسات صحبت کنیم؟ این احساس در میان افراد موفق شایع است، اما بسیاری از آنان از بیان آن خودداری می‌کنند. سکوت در این زمینه می‌تواند احساس تنهایی و استرس را تشدید کند. شین تأکید می‌کند: برای کاهش این پدیده به تحقیقات بیشتری نیاز است، ولی حمایت اجتماعی و گفت‌وگوی باز می‌تواند به کاهش ترس ناشی از آن کمک کند.

یافته‌های این پژوهش در مجله روان‌شناسی اجتماعی آموزش / Social Psychology of Education منتشر شده است.



چرا موفقیت «شأنی» به نظر می‌رسد؟

افراد مبتلا به این حس، موفقیت‌های خود را به عواملی مانند شانس یا موقعیت مناسب نسبت می‌دهند، نه به توانایی‌های ذاتی یا تلاش خود. این احساس به‌ویژه در محیط‌های آکنده از کلیشه‌های منفی علیه زنان، مانند باور نادرست به توانایی کمتر ذاتی آنان در علوم، تشدید

شده، نشان می‌دهد. ۹۷.۵ درصد از زنانی که در مقطع تحصیلات تکمیلی رشته‌های علوم، فناوری، مهندسی و ریاضی تحصیل کرده‌اند، دست‌کم در سطح متوسطی این احساس را تجربه می‌کنند. این رقم برای زنانی که چندین هویت حاشیه‌ای (مانند زنان رنگین‌پوست) دارند، بیشتر است.

پژوهشگران دانشگاه بینگهمتون در مطالعه‌ای گسترده کشف کرده‌اند که تقریباً همه زنان فعال در رشته‌های علوم پایه و مهندسی، موفقیت خود را حاصل شانس می‌دانند، نه شایستگی! این پدیده که «سندروم ایمپاستر» نامیده می‌شود، یکی از اصلی‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت روان و ادامه فعالیت حرفه‌ای در این حوزه است.

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

بر اساس یک پژوهش جدید، تقریباً همه زنان تحصیل‌کرده در رشته‌های علوم، فناوری، مهندسی و ریاضی (STEM) با وجود موفقیت‌های چشمگیر، خود را فریبکار می‌دانند و موفقیتشان را تصادفی قلمداد می‌کنند. این پدیده روان‌شناختی که سندروم ایمپاستر نام دارد، نه تنها سلامت روان را تهدید می‌کند، بلکه احتمال فرسودگی شغلی و انصراف از ادامه راه را نیز افزایش می‌دهد.

سندروم ایمپاستر چیست؟

سندروم ایمپاستر یک الگوی روان‌شناختی است که در آن افراد با وجود مدارک آشکار موفقیت، همچنان خود را بی‌کفایت می‌پندارند و ترس از افشا شدن دارند. پژوهشی که توسط جی‌یون الیزابت شین (Jiyun Elizabeth Shin) از دانشگاه بینگهمتون انجام

با سرآشپز = برگر میگو



هر طرف برگر حدود ۳ تا ۴ دقیقه زمان نیاز دارد تا طلایی و کاملاً پخته شود. حرارت زیاد باعث خشک شدن میگو می‌شود، بنابراین کنترل دما اهمیت زیادی دارد.

علاوه بر سرخ کردن، می‌توان برگر میگو را در فر یا روی گریل نیز پخت. این روش‌ها چربی کمتری دارند و برای افرادی که رژیم غذایی سالم‌تری را دنبال می‌کنند، گزینه مناسب‌تری هستند.

شیوه‌های سرو و پیشنهاد‌های تکمیلی
 برگر میگو را می‌توان به شکل کلاسیک، داخل نان همبرگر به همراه کاهو، گوجه‌فرنگی، خیارشور و انواع سس سرو کرد. سس تارتار، سس سیر یا سس ماست و لیمو از گزینه‌های محبوب برای همراهی با برگر میگو هستند. همچنین می‌توان این برگر را بدون نان و در کنار سالاد سبز، سبزیجات بخارپز یا سیب‌زمینی تنوری سرو کرد.

افزودن پنیر ورقه‌ای، آووکادو یا حتی سalsای خانگی می‌تواند طعم این غذا را متنوع‌تر و جذاب‌تر کند.

نکات کلیدی برای تهیه برگر میگوی موفق
 از میگوی تازه و باکیفیت استفاده کنید.

آب پیاز را حتماً بگیرید تا برگر وا نزود.

میگو را بیش از حد خرد نکنید.

زمان پخت را کوتاه و حرارت را ملایم نگه دارید.

برگر میگو نمونه‌ای موفق از ترکیب آشپزی مدرن با تغذیه سالم است؛ غذایی که هم ظاهر و طعمی جذاب دارد و هم ارزش غذایی بالایی ارائه می‌دهد. تهیه این برگر در خانه، فرصتی برای کنترل کیفیت مواد اولیه و کاهش مصرف چربی‌های ناسالم است. با رعایت نکات ساده و صرف اندکی زمان، می‌توان برگر میگویی خوش طعم، سالم و متفاوت تهیه کرد و طعم دریا را به شکلی نو به سفره خانواده آورد.

پس از خشک شدن، میگوها را با چاقوی تیز به‌صورت ریز خرد کنید یا در غذاساز بریزید و به‌صورت پالسی خرد کنید. توجه داشته باشید که میگو نباید کاملاً له و خمیری شود؛ وجود تکه‌های ریز میگو باعث ایجاد بافتی مطلوب و حس جویدنی دلپذیر در برگر خواهد شد.

ترکیب مواد و تهیه مایه برگر

در این مرحله، پیاز را رنده ریز کرده و آب آن را کاملاً بگیرید. پیاز آبدار یکی از دلایل اصلی وا رفتن برگر در هنگام پخت است. سیر را رنده یا له کرده و به پیاز اضافه کنید. سپس مخلوط پیاز و سیر را به میگوی خردشده بیفزایید.

تخم‌مرغ، سبزی خردشده، آبلیمو و ادویه‌ها را اضافه کرده و مواد را به خوبی مخلوط کنید. در ادامه، آرد سوخاری را به‌تدریج به مایه بیفزایید تا ترکیبی منسجم و چسبنده حاصل شود. میزان آرد سوخاری بسته به میزان رطوبت مواد ممکن است کمی تغییر کند، اما نباید آن‌قدر زیاد باشد که بافت برگر خشک و سنگین شود.

اهمیت استراحت دادن به مایه برگر

پس از آماده شدن مایه، روی ظرف را بپوشانید و آن را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید. این مرحله ساده اما مهم، باعث می‌شود مواد به خوبی به خورد هم بروند و مایه برگر هنگام شکل دادن و پخت، انسجام بیشتری داشته باشد. همچنین استراحت دادن، طعم ادویه‌ها را متعادل‌تر می‌کند.

شکل دادن و روش‌های مختلف پخت

پس از استراحت، مایه را به قسمت‌های مساوی تقسیم کرده و هر قسمت را با دست به شکل دایره‌ای فرم دهید. ضخامت برگرها نباید بیش از حد زیاد باشد تا مغزپخت شوند. برای جلوگیری از چسبیدن مواد به دست، می‌توان دست‌ها را کمی با آب یا روغن مرطوب کرد.

تابه‌ای چسب را روی حرارت متوسط قرار داده و مقدار کمی روغن در آن بریزید. پس از داغ شدن روغن، برگرها را به آرامی در تابه بچینید.

در دنیای امروز که سبک زندگی شهرنشینی و کمبود زمان، مصرف غذاهای آماده و فست‌فودی را افزایش داده است، توجه به کیفیت و ارزش غذایی این خوراکی‌ها بیش از گذشته اهمیت یافته است. بسیاری از کارشناسان تغذیه بر این باورند که می‌توان با کمی خلاقیت، غذاهایی تهیه کرد که در عین سرعت و سهولت، سالم و مغذی باشند. برگر میگو یکی از همین گزینه‌هاست؛ غذایی خوش طعم که با الهام از فست‌فودهای محبوب اما با ترکیباتی سالم‌تر و دریایی تهیه می‌شود و می‌تواند جایگزینی مناسب برای همبرگرهای پرچرب گوشتی باشد.

جایگاه میگو در تغذیه سالم

میگو یکی از پرمصرف‌ترین آبزیان در سراسر جهان است و به دلیل ارزش غذایی بالا، در رژیم‌های غذایی سالم جایگاه ویژه‌ای دارد. این ماده غذایی سرشار از پروتئین، کم چرب و حاوی مقادیر قابل توجهی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که نقش مهمی در سلامت قلب و عروق دارند. همچنین میگو منبع خوبی از ویتامین B۱۲، ویتامین D، سلنیوم، ید و فسفر به‌شمار می‌رود. استفاده از میگو در قالب برگر، به‌ویژه برای افرادی که علاقه چندانی به غذاهای دریایی ندارند، راهکاری هوشمندانه برای بهره‌مندی از خواص این آبرزی مفید است.

برگر میگو؛ تلفیق ذائقه ایرانی و آشپزی مدرن

اگرچه برگر ریشه‌ای غربی دارد اما با کمی تغییر در ادویه‌ها و روش پخت، می‌توان آن را با ذائقه ایرانی سازگار کرد. برگر میگو این قابلیت را دارد که با افزودن سبزی‌های معطر، ادویه‌های بومی و حتی سس‌های خانگی، به غذایی کاملاً بومی و مطابق با سلیقه خانواده‌های ایرانی تبدیل شود. این غذا هم برای وعده ناهار و شام مناسب است و هم می‌تواند در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها به عنوان گزینه‌ای متفاوت سرو شود.

مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه برگر میگو

برای تهیه یک برگر میگوی خوش طعم و استاندارد، انتخاب مواد اولیه تازه و باکیفیت اهمیت زیادی دارد. مواد زیر برای تهیه حدود چهار عدد برگر مناسب است.

میگو تازه یا یخ‌زده پاک‌شده: ۴۰۰ گرم

پیاز متوسط: ۱ عدد

سیر تازه: ۲ حبه

تخم‌مرغ: ۱ عدد

آرد سوخاری یا پودر نان خشک: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

جعفری یا گشنیز تازه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری

آبلیمو تازه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

پاپریکا، فلفل قرمز یا پودر سیر: به میزان دلخواه

روغن مایع یا روغن زیتون: برای پخت

در صورت تمایل می‌توان از ادویه‌هایی مانند زنجبیل، زیره، تخم گشنیز یا کمی پودر خردل استفاده کرد تا طعم نهایی برگر غنی‌تر شود.

آماده‌سازی اولیه میگو

آماده‌سازی صحیح میگو، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت نهایی برگر دارد. ابتدا میگوها را کاملاً پاک کرده، پوست و رگ تیره پشت آن‌ها را جدا کنید و سپس به خوبی بشویید. پس از شست‌وشو، میگوها را در آبکش قرار دهید و با دستمال آشپزخانه خشک کنید تا رطوبت اضافی آن‌ها گرفته شود. وجود آب زیاد در میگو باعث شل شدن مایه برگر و از هم پاشیدن آن هنگام پخت می‌شود.

چرا دچار فراموشی می‌شویم؟



با تاکید بر اینکه عوامل مرتبط با سبک زندگی تأثیر مستقیمی بر سلامت حافظه دارند، ادامه داد: تغذیه نامناسب، کمبود برخی ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌های گروه B، اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها، مصرف الکل و مواد مخدر و استفاده نادرست از برخی داروها می‌توانند عملکرد سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار دهند.

دکتر زاهدیان ادامه داد: مطالعات علمی نشان می‌دهد که پیشگیری از فراموشی و حفظ سلامت شناختی تا حد زیادی با اصلاح سبک زندگی امکان‌پذیر است. خواب کافی و منظم، فعالیت بدنی مستمر، تغذیه سالم، مدیریت استرس و حفظ تعاملات اجتماعی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده از حافظه هستند.

فعالیت‌هایی که می‌تواند مغز را از دست فراموشی نجات دهد

وی افزود: همچنین فعال نگه داشتن مغز از طریق مطالعه، یادگیری مهارت‌های جدید، فعالیت‌های فکری و چالش‌های شناختی، موجب تقویت انعطاف‌پذیری عصبی و بهبود عملکرد حافظه می‌شود.

زاهدیان در پایان یادآور شد: توجه به سلامت روان و مراجعه به متخصص در صورت بروز علائم غیر طبیعی یا نشانه‌های مداوم فراموشی، نقش مهمی در تشخیص زودهنگام و حفظ کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند.

منجر شود؛ این تغییرات در اغلب موارد طبیعی هستند و تا زمانی که فعالیت‌های روزمره فرد را مختل نکنند، نشانه بیماری محسوب نمی‌شوند.

به گفته وی، فراموشی‌های شدید، پیشرونده یا اختلال‌زا می‌توانند نشانه‌ای از اختلالات شناختی بوده و نیازمند بررسی تخصصی باشند.

سبک زندگی و نقش آن در فراموشی

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مراحل خواب عمیق و خواب REM، برای تحکیم حافظه و سازمان‌دهی اطلاعات آموخته‌شده ضروری است؛ محرومیت از خواب باعث کاهش انعطاف‌پذیری سیناپسی و افت عملکرد شناختی می‌شود.

دکتر زاهدیان به دیگر عوامل دخیل در بروز فراموشی پرداخت و گفت: با افزایش سن، تغییراتی طبیعی در ساختار و کارکرد مغز رخ می‌دهد که می‌تواند به کاهش سرعت پردازش اطلاعات و کندی در بازیابی حافظه

فراموشی یکی از پدیده‌های رایج شناختی است که می‌تواند در سنین مختلف و به دلایل گوناگون بروز پیدا کند، اما باید دانست که در بسیاری از موارد، فراموشی‌های روزمره، طبیعی بوده و ناشی از عوامل موقتی هستند.

از دیدگاه علوم اعصاب شناختی، حافظه فرآیندی چندمرحله‌ای شامل رمزگردانی، ذخیره‌سازی و بازیابی اطلاعات است و اختلال در هر یک از این مراحل می‌تواند به فراموشی منجر شود.

روح‌اله زاهدیان عضو هیات علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز در خصوص فراموشی، اظهار کرد: کاهش توجه و تمرکز یکی از مهم‌ترین علل فراموشی محسوب می‌شود، زمانی که فرد تحت استرس، اضطراب یا فشارهای روانی قرار دارد، عملکرد شبکه‌های عصبی مرتبط با توجه و حافظه، به‌ویژه در قشر پیش‌پیشانی و هیپوکامپ، دچار اختلال می‌شود.

به گفته وی، استرس مزمن با افزایش سطح هورمون کورتیزول می‌تواند فرآیند تثبیت حافظه را تضعیف کرده و توانایی یادآوری اطلاعات را کاهش دهد

کم‌خوابی و فراموشی

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه، بیان کرد: کم‌خوابی و اختلالات خواب نیز نقش اساسی در بروز فراموشی دارند. خواب، به‌ویژه