

اوله دریا

۲۹۴



۸۰ درصد مجوزهای ایجاد مشاغل خانگی
مربوط به زنان است

شنبه ۰۹ خرداد ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



سه‌میه‌های جهانی دوومیدانی ایران
به ۵ رسید



والیبال بانوان آسیای مرکزی؛ صعود ۶ پله‌ای ایران
در رده‌بندی جهانی



پوشش ۹۸ درصدی غربالگری نوزادان
در شرق هرمزگان



برشی از لحظات نفس‌گیر جست‌وجوی جان‌های بی‌پناه زیر آوار مدرسه "شجره طیبه"

برشی از لحظات نفس گیر جست و جوی جان های بی پناه زیر آوار مدرسه "شجره طیبه"

دردناک ترین داغ تاریخ

گزارش: صبح ساحل



برای همیشه خاموش شد. در میان این اندوه بی انتها، ۹۵ نفر نیز با جراحات های جسمی و زخم های التیام ناپذیر خاطرات تلخ، از این حادثه جان سالم به در بردند. هر یک داستانی از بقا در دل فاجعه محسنتی، با بغضی که راه گلویش را بسته، ادامه می دهد: «هرکدام از این آمار، یک دنیا بودند. یک خانواده، یک آرزو، یک لیختند. شاهد بودیم که چگونه پدری، دو فرزندش را هم زمان از دست داد، وی با دستان خالی، در میان آوار، به دنبال فرزندانش می گشت و ما فقط می توانستیم نظاره گر این مصیبت باشیم.» در آن ساعات نفس گیر، انتقال مجروحان و بیکر پاک شهدا به بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) آغاز شد، جایی که روند درمانی برای بازماندگان و سردخانه ای برای عزیزان از دست رفته، در سکوت و اندوهی سنگین، در جریان بود. صحنه هایی دل خراش از تلاش برای شناسایی و انتقال بیکرها...

انبار داروی درمانگاه آبسالان در آماج حمله

در ساعت ۱۵:۴۰ ساعتی از آغاز عملیات نفس گیر نجات و آواربرداری گذشته بود که سایه شوم چهارمین حمله، بر سر این فاجعه فرود آمد و درمانگاه آبسالان، پناهگاه دردمندان و مجاور مدرسه، هدف قرار گرفت. انبار دارو، که نماد حیات و امید بود، در این حمله ویرانگر، آماج قرار گرفت.

آوار غم بر دو مدرسه

فاجعه میناب، با حمله دلخراش به دو مدرسه کنار هم، "شجره طیبه" (دخترانه) و "رهبویان شهدای خلیج فارس" (پسرانه)، اوج اندوه و ویرانی را به نمایش گذاشت. این دو ساختمان دو طبقه، که گرچه به هم چسبیده بودند اما ورودی و حیاط مجزا داشتند، قلب تپنده آموزش فرزندان این دیار بودند، ۳۵۰ دانش آموز از پیش دبستانی تا ششم دبستان، در این دو مدرسه گرد هم می آمدند. «اصابت موشک به مدرسه دخترانه، "شجره طیبه"، باعث شد تا سهمگین ترین ضربه بر بیکر دختران این سرزمین وارد آید و تعداد شهدا در این بخش، به شکل غم انگیزی زیاد باشد.

ایثار در افطار، همدلی در بحران

در میان تلخی ویرانی و اندوه بی کران فاجعه میناب، صحنه هایی از ایثار و همدلی مردم، چون نگینی درخشان در جنگ رمضان خودنمایی کرد. هنگامی که سفره افطار برای خانواده های داغدار و امدادگران خسته پهن می شد، دستان مهربان مردم، نذری ها و غذاهایشان را با عشق و ارادت تقدیم می کرد. این اقدام، نه تنها تسلی بخش جسم و جان آسیب دیدگان بود، بلکه نشان از همبستگی عمیق جامعه در سخت ترین لحظات داشت.

«نیروهای مردمی، بسیج، بخش خصوصی و امدادگران فداکار جمعیت هلال احمر، در این روزهای سخت، سنگ تمام گذاشتند. تلاش شبانه روزی و از خودگذشتگی آنان، ستودنی است و جای تقدیر فراوان دارد.» اما در میان این مصیبت، شایعات نیز چون سیلی ویرانگر، در فضا پراکنده می شد، «در این میان، صبوری مردم و پرهیز از دامن زدن به شایعات، نقشی حیاتی در مدیریت بحران ایفا می کند. به عنوان یک امدادگر توصیه می کنم همگان اخبار موق و رسمی را تنها از رسانه های ملی و مراجع رسمی پیگیری نمایند تا از انتشار اطلاعات نادرست و تشدید نگرانی ها جلوگیری شود.» تجربیات تلخ این حادثه، لزوم آموزش همگانی در شرایط بحرانی و جنگی را بیش از پیش نمایان ساخت. «آموزش روش های نجات جان خود و اطرافیان، از اصول اولیه بقا در چنین شرایطی است که باید به خانواده ها و تمام مردم، به طور جدی آموزش داده شود.»

هر آجر را که برمی داشتیم، با صحنه ای دلخراش تر از قبل روبرو می شدیم، پیدا کردن تکه های لباس، دفتر نقاشی خونی، با کفش های پاره از بچه ها، همان و فروریختن چندباره ی دنیا بر سرمان همان. ما نه تنها دنبال زنده ها، بلکه دنبال هر نشانی از امید بودیم. بدن های کوچکشان زیر آوار، گواه مظلومیتشان بود.

در میان این تلاش نفس گیر، چهره های مردمی و فداکاری های بی شماری دیده می شد. مرد جوانی به نام حیدری، یکی از داوطلبان پرشور هلال احمر، که خود حدود ۳۰ نفر از عزیزانش را در این حادثه از دست داده بود، با قلبی شکسته اما اراده ای استوار، اجساد را از زیر آوار بیرون می آورد. وی در سکوت، فاتحه ای می خواند، اشک می ریخت و سپس با عزمی راسخ، به کار خود بازمی گشت. «این عملیات، صحنه هایی از معجزه های کوچک امید را نیز به خود دید، در مواردی، از روزنه های ایجاد شده در آوار، صدای ضعیف و دردآلود دانش آموزان شنیده می شد، نیروهای امدادی با تلاش فراوان در همان ساعات اولیه، موفق شدند دانش آموزی را زنده از زیر خاک بیرون بکشند، در ساعات اولیه و روز اول عملیات، مجموعاً ۹۵ نفر از زیر آوار نجات یافتند.»

داغی آبدی بر دل پدر

در میان هرج و مرج پس از اعلام اولیه، عبدالله کرپانی، یکی از پدران داغدار، به سرعت خود را به مدرسه رساند تا فرزندانش را به خانه ببرد. دو پسر او، کلاس دوم و سوم ابتدایی را می گذرانند. درحالی که عبدالله دست یکی از پسرانش را گرفته بود و در محوطه مدرسه به انتظار پسر دیگرش ایستاده بود، انفجار هولناک رخ داد. «موج انفجار، خودروی مرد جوان را به یک سمتی پرتاب کرد و او و فرزندش را به سمتی دیگر، پسر کوچکش زیر آوار مدفون شد، اما خود عبدالله، علی رغم جراحات، زنده ماند، هر دو پسرش، در این حادثه جان باختند. فاجعه اما به اینجا ختم نشد، بسیاری از دانش آموزان دیگر نیز در راهروی خروجی طبقه همکف، در تلاش برای فرار، جان باختند. از آنجایی که طبقه بالا کسی حضور نداشت، همه به سمت پایین، به سمت خروجی، هجوم آورده بودند، اما متأسفانه، تقدیر برای بسیاری از آن ها، پایان تلخی را رقم زد.»

چشم انتظار و در نهایت فراق

در میان ویرانه های حادثه میناب، صحنه های دردناک بی تابی خانواده ها، نقشی ماندگار از اندوه و فراق را بر جای گذاشته است. مادرانی با چشمانی اشکبار و صدایی لرزان، در میان آوار، دنبال نشانه ای از فرزندشان بودند و آن ها در پی یافتن کوچک ترین یادگاری بودند تا بتوانند با در آغوش کشیدن کیف یا کتاب درسی او، تسلیی بر دل داغدارشان بیابند...

داستان خانواده سهیل، روایتی دیگر از این مصیبت است. «خواهر سهیل به نام مانیا، دانش آموز کلاس اول ابتدایی، صبح آن روز به دلیل ننوشتن مشق هایش گریه کرده و از رفتن به مدرسه خودداری کرده بود. تقدیر، جان او را نجات داد، اما برادرش، سهیل، در میان قربانیان بود.» مادر، درحالی که هنوز در شوک از دست دادن سهیل به سر می برد، با اندوهی وصف ناپذیر می گوید: «تنها چیزی که از او پیدا کردم، یکی از دستانتش است...» این جمله کوتاه، کوهی از درد و ناباوری را در خود نهفته دارد. پایانی تلخ برای مادری که تنها نشانی از فرزندش، تکه ای از او بود.

میناب، زخم ۱۷۰ پرواز

آمار نهایی، زخمی عمیق تر بر دل ها می نهد: حدود ۱۷۰ دانش آموز، معلم و اولیای حاضر در مدرسه، بر کشیدند، ۱۷۰ دنیا، ۱۷۰ آرزو، ۱۷۰ لیختند که

حیاطی که باید با خنده کودکان پر می شد، اکنون تنها پژواک ضجه مادران و فریاد پدران است که در میان آوار، تنها «دفتر مشق خونین» یا «دستی کوچک» از معصومیت پیر شده فرزندانشان یافتند. در یکی از تاریک ترین فصل های تاریخ آموزش، انفجار مدرسه دخترانه «شجره طیبه» و مدرسه پسرانه «رهبویان شهدای خلیج فارس» شهرستان میناب را به قتلگاهی بدل کرد که در آن، حدود ۱۷۰ دانش آموز، به همراه کادر مدرسه و اولیا، به درجه رفیع شهادت رسیدند.

این فاجعه، مدرسه را به «گور جمعی فرشتگان» تبدیل ساخت و جهان را در برابر «بزرگ ترین کشتار دانش آموزان در تاریخ» میوهوت گذاشت. این شهرستان تا امروز، هنوز در صدای گریه پدران و مادرانی می لرزد که نام فرزندانشان را از میان خاک صدا می زنند. احسان محسنی، رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان میناب، از روزهای طاقت فرسای عملیات امداد و نجات در این شهرستان حکایت می کند. شهری که امروز، زخمی است عمیق بر تن زمین، زخمی که تا بد درد آن التیام نخواهد یافت. این گفت و گو حاوی اطلاعاتی درآورد و آزردهنده است که ممکن است برای برخی مناسب نباشد. به گفته محسنی، آمار صدور جواز دفن از پزشک قانونی شهرستان میناب تاکنون ۱۵۴ مورد بوده است.

لحظه ای که آسمان بر سر دانش آموزان فروریخت

صدای مهیب انفجارهای ناشی از حمله موشکی ددمنشانه آمریکا و اسرائیل در ساعت ۱۰ و ۴۷ دقیقه صبح نهم اسفندماه، مدارس میناب را در هم شکست. محسنی، رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان میناب شرح این لحظات را این گونه آغاز می کند: «پس از حادثه انفجار در تهران، دو تیم هلال احمر میناب مانند اکثر تیم های دیگر حالت آماده باش شدند، حدود ساعت ۱۰:۴۷ صبح بود که صدای انفجار اول در میناب را شنیدیم. آن قدر مهیب بود که ابتدا تصور کردیم ساختمان هلال احمر مورد هدف قرار گرفت، به سرعت از طبقه بالا به پایین دویدیم و ناگهان شاهد انفجار دوم بودیم. بلافاصله پس از آن، انفجار سوم رخ داد. خیابان ها غرق در دود غلیظی شده بود و مسیرها از شدت آوار مسدود شد. فوراً به همراه سایر تیم های امدادی، با آمبولانس ها و خودروهای امدادی به سمت محل حادثه، که تنها حدود ۵۰۰ متر با ما فاصله داشت، اعزام شدیم. هنگامی که به نزدیکی محل رسیدیم، صحنه ای دل خراشی پیش روی ما بود که تا ابد از ذهنمان پاک نخواهد شد، مدرسه دخترانه «شجره طیبه» به شدت آسیب دیده بود.»

نجات یافتگان در میان آوار خونین

با رسیدن نیروهای امدادی، تلاش برای نجات جان کودکان آغاز شد، اما آنچه در انتظارشان بود، صحنه هایی فراتر از تصور بود. پیش از آنکه نیروهای امدادی حضور یابند، مردمان منطقه، مادر و پدران چشم انتظار و نیروهای بسیج در صحنه حاضر بودند، ترکیبی از هیاهوی آواربرداران، صدای ناله ها و اشک های بی امان و چشم های مضطربی که در پی عزیزانشان می گشتند، دنیایی از درد توامان با انسانیت به نمایش گذاشته شده بود. «تیم های امدادی و آتش نشانی بلافاصله کار تخلیه و آواربرداری را آغاز کردند و در میان آنبوهی از بتن و آهن، به جستجوی بازماندگان پرداختند، در لحظاتی نفس گیر، بیکر نیمه جان یکی از دانش آموزان دختر که غرق در خون بود، از زیر آوار بیرون کشیده شد، دوان دوان جسم خونینش را به زیر درختی نزد همکاران بردم. عملیات احیا آغاز شد، اما متأسفانه تلاش ها بی نتیجه ماند و او به شهادت رسیده بود.» صحنه ها دل خراش بود، اعضای بیکر مطهر برخی دانش آموزان به علت شدت انفجار به نقاط مختلف مدرسه و با در حیاط مدرسه پرتاب شده بود.

یکی از دانش آموزان در اثر پرتاب با موج انفجار، ۱۰۰ متر دورتر به دیواری چسبیده بود و با تکه های اعضای بدن انسان ها را بیرون از مدرسه لای درختان پیدا می کردیم. هر لحظه با دست ها و پاها ی کوچک و خونین کودکان روبرو می شدیم، تلاشی دیوانه وار برای نجات هر نفسی که هنوز در سینه ها بود. برخی از کودکانی که امید به زنده بودنشان کم بود، زنده پیدا می شدند، در آغوش گرفتن دوباره این فرشتگان کوچک، تنها نقطه نور در آن تاریکی مطلق بود.

هم زمان، نیروهای کمکی از بخش خصوصی با تجهیزات سنگین به یاری شتافتند و عملیات نجات و آواربرداری به صورت شبانه روزی و بی وقفه ادامه یافت. میان آواربرداری ها، صحنه ای دل خراش دیگری نمایان شد. معلمی که در آغوش خود سه دانش آموز را گرفته بود، اما هر چهار نفر (خود معلم و سه دانش آموز) به شهادت رسیده بودند، تصویری تکان دهنده از تلاش بی ثمر برای محافظت در آخرین لحظات.

سه روز نفس گیر، حکایت امید، اندوه و اراده انسانی

عملیات جستجو و نجات در میناب، سه روز طول کشید، سه روزی که برای خانواده های چشم انتظار، به اندازه یک قرن گذشت. رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان میناب از خستگی جسمی و روحی تیم ها می گوید:

والیبال بانوان آسیای مرکزی؛ صعود ۶ پله‌ای ایران در رده‌بندی جهانی

گزارش: ایرنا



مسابقات والیبال قهرمانی بانوان آسیای مرکزی (کاو) با قهرمانی تیم ملی ایران و صعود ۶ پله‌ای ایران به پایان رسید. دومین دوره مسابقات والیبال قهرمانی بانوان آسیا مرکزی که از روز جمعه اول خرداد با حضور هشت تیم در شهر کاتماندو پایتخت نپال آغاز شده بود، با قهرمانی تیم ملی ایران به پایان رسید. تیم‌های قزاقستان، هند و نپال نیز مقام‌های دوم تا چهارم را به خود اختصاص دادند.

رده‌بندی نهایی مسابقات والیبال قهرمانی زنان آسیای مرکزی ۲۰۲۶ به قرار زیر است:

- ۱- ایران
- ۲- قزاقستان
- ۳- هند
- ۴- نپال
- ۵- قرقیزستان
- ۶- سری لانکا
- ۷- مالدیو
- ۸- بنگلادش

ملی پوشان والیبال بانوان ایران که قبل از شروع این رقابت‌ها در رتبه چهل و هفتم قرار داشتند، با کسب پنج پیروزی متوالی برابر بنگلادش، سریلانکا، قزاقستان، نپال و مجدداً قزاقستان در این رقابت‌ها با ۹۶.۴۳ امتیاز، در مجموع ۶ پله صعود در رده‌بندی جهانی را تجربه کردند.

شبنم علیخانی، سپینود دست برجن، ریحانه کریمی، الهه پور صالح، زهرا کریمی، فاطمه خلیلی، زهرا صالحی، معصومه قدمی، سیده نگار هاشمی، هستی واحدی، نگار عباسی، آیدا ولی‌نژاد، پستنا آهنگوب و شقایق حسن خانی بازیکنان تیم ملی زنان در این مسابقات بودند. مرگان حسن‌زاده به عنوان سرپرست، لی دو هی (سرمربی)، سرگل علیزاده و فاطمه حسینی سعدی (مربیان)، نگار آقایی (فیزیوتراپ)، مائده حامدی (مترجم) و زهرا یلغی (آنالیزور) به عنوان اعضای کادر فنی، این تیم را همراهی کردند.

معرفی شد: بهترین مدافع میانی: شیلپا سیندو از هند و جولیا قومنگو از قزاقستان
بهترین دریافت کننده قدرتی: فاطمه خلیلی از ایران و کریستینا بلووا از قزاقستان
بهترین قطر پاسور: الهه پورصالح از ایران
بهترین پاسور: شبنم علیخانی از ایران
بهترین لیبرو: ساتی داس از هند
ارزشمندترین بازیکن: فاطمه خلیلی

زنان والیبال ایران بعد از این مسابقات راهی فیلیپین می‌شوند تا علاوه بر پیگیری تمرینات خود در اردوی برون مرزی این کشور، در مسابقات جام والیبال زنان آسیا شرکت کنند.

تیم رویایی مسابقات والیبال قهرمانی زنان آسیای مرکزی ۲۰۲۶ معرفی شد و فاطمه خلیلی از تیم ملی ایران برای دومین دوره متوالی به عنوان ارزشمندترین بازیکن انتخاب شد.

کمیته فنی این مسابقات تیم رویایی قهرمانی زنان آسیای مرکزی ۲۰۲۶ را به قرار زیر انتخاب کرد که فاطمه خلیلی از تیم ملی والیبال زنان ایران برای دومین بار به عنوان ارزشمندترین بازیکن این مسابقات

از خستگی ذهن تا امید تازه؛ راهی که از درون تو می‌گذرد

احساسات منفی جلوگیری کند. بسیاری از مشکلات زمانی بزرگ‌تر و پیچیده‌تر به نظر می‌رسند که فرد آن‌ها را در درون خود نگاه می‌دارد.

ورزش، خواب و تخلیه هیجانی

فعالیت بدنی منظم نیز از جمله راهکارهایی است که می‌تواند در بهبود خلق نقش مؤثری داشته باشد. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، ورزش‌های گروهی یا حتی چند دقیقه حضور در فضای باز و تنفس عمیق می‌تواند به کاهش تنش و بهتر شدن حال فرد کمک کند.

خواب کافی نیز اهمیت زیادی دارد. کم‌خوابی می‌تواند باعث تحریک پذیری، خستگی ذهنی و کاهش توان فرد در مدیریت احساسات شود. متخصصان توصیه می‌کنند نوجوانان هر شب حدود هشت و نیم تا نه و نیم ساعت خواب داشته باشند تا بدن و ذهن فرصت بازسازی پیدا کنند.

از سوی دیگر، برخی کارشناسان معتقدند گاهی ابراز احساسات از طریق گریه کردن، نوشتن، هنر، ورزش یا حتی پیدا کردن یک سرگرمی تازه می‌تواند به تخلیه روانی کمک کند. به گفته آن‌ها، داشتن یک مسیر سالم برای بیان احساسات، از انباشت خشم و ناراحتی پیشگیری می‌کند.

کمک تخصصی زمانی که حال بد ماندگار می‌شود

متخصصان سلامت روان معتقدند برخی راهکارهای ساده می‌تواند به کاهش شدت بدخلقی و مدیریت بهتر احساسات کمک کند. یکی از این توصیه‌ها، تمرکز بر چیزهایی است که فرد بابت آن‌ها احساس قدردانی دارد. یادآوری افرادی که در زندگی حامی انسان هستند یا توجه به اتفاقات مثبت، می‌تواند جریان فکری منفی را تا حدی متوقف کند.

انجام یک کار خوب برای دیگران نیز از دیگر پیشنهادهاست. کمک کردن به یک دوست، یکی از اعضای خانواده یا هر فردی که به حمایت نیاز دارد، می‌تواند توجه فرد را از حال منفی خود دور کند و احساس مفید بودن ایجاد کند. گوش دادن به موسیقی شاد و انرژی بخش نیز یکی از راه‌های ساده برای تغییر حال و هواست. موسیقی می‌تواند سطح تنش را کاهش دهد و بر احساسات فرد اثر مثبت بگذارد. کارشناسان همچنین توصیه می‌کنند افراد تلاش کنند عامل محرک بدخلقی خود را شناسایی کنند. اگر مشخص شود چه چیزی باعث ناراحتی یا خشم شده است، احتمال مدیریت یا حل آن بیشتر می‌شود. در کنار این موضوع، گفت‌وگو با یک دوست، والدین، معلم یا مشاور می‌تواند از انباشته شدن



بدخلقی، بی‌حوصلگی و زودرنجی وضعیتی است که گاهی به فشارهای روزمره، تغییرات هورمونی، تنش‌های خانوادگی یا دغدغه‌های تحصیلی و اجتماعی مرتبط است. اگر این احساسات به صورت مداوم ادامه پیدا کند و با ناامیدی، بی‌علاقگی یا خشم شدید همراه شود، ممکن است موضوع فقط یک حال بد گذرا نباشد.

بدخلقی و نوسان‌های خلقی بخشی از تجربه طبیعی زندگی به شمار می‌رود و تقریباً همه افراد در مقاطعی از زندگی خود روزهایی را پشت سر می‌گذارند که زودرنج، عصبی یا بی‌حوصله هستند. این وضعیت به‌ویژه در سال‌های نوجوانی بیشتر دیده می‌شود. دوره‌ای که فرد هم‌زمان با تغییرات جسمی، هورمونی، عاطفی و اجتماعی روبه‌روست.

بر اساس مطلب منتشرشده در سایت WebMD، اگرچه بدخلقی‌های مقطعی معمولاً طبیعی است، اما تداوم این وضعیت می‌تواند هم برای خود فرد و هم برای اطرافیان او مشکل‌ساز شود. به گفته کارشناسان، در برخی موارد، خلق پایین یا تحریک‌پذیری مداوم ممکن است نشانه‌ای از یک اختلال جدی‌تر مانند افسردگی باشد؛ موضوعی که نیازمند توجه و پیگیری تخصصی است.

فشارهای روزمره یکی از مهم‌ترین دلایل بدخلقی

یکی از دلایل اصلی بدخلقی، به‌ویژه در نوجوانان، فشارهایی است که از محیط اطراف به آن‌ها وارد می‌شود. انتظارات تحصیلی، تلاش برای موفقیت در فعالیت‌های فوق برنامه، تمایل به پذیرفته شدن در جمع همسالان و در عین حال دغدغه ظاهر و محبوبیت، همگی می‌تواند فشار روانی زیادی ایجاد کند. نوجوان در این دوره از یک سو می‌خواهد مستقل باشد و مانند یک بزرگسال با او رفتار شود و از سوی دیگر هنوز در بسیاری از موقعیت‌ها به حمایت خانواده نیاز دارد. همین وضعیت بینابینی، گاه احساس سردرگمی، تنهایی و اضطراب ایجاد می‌کند و زمینه‌ساز نوسان‌های خلقی می‌شود.

بلوغ و تغییرات هورمونی چه نقشی دارند؟

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر بدخلقی و نوسان‌های خلقی، تغییرات هورمونی دوران بلوغ است. متخصصان توضیح می‌دهند هورمون‌هایی که در این دوره فعال می‌شوند، تنها مسئول تغییرات جسمی نیستند، بلکه می‌توانند بر احساسات و واکنش‌های فرد نیز اثر بگذارند. به همین دلیل بسیاری از نوجوانان در این سال‌ها بدون آنکه علت روشنی

برای آن پیدا کنند، دچار تغییرات ناگهانی خلق می‌شوند. این وضعیت ممکن است هم برای خود نوجوان و هم برای خانواده و اطرافیان او گیج‌کننده باشد، اما در بسیاری از موارد بخشی از روند طبیعی رشد به شمار می‌رود.

چه زمانی بدخلقی دیگر طبیعی نیست؟

اگرچه بدخلقی‌های کوتاه‌مدت بخشی از زندگی طبیعی است، اما متخصصان تأکید می‌کنند زمانی که تحریک‌پذیری، غمگینی، ناامیدی یا بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های مورد علاقه برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، باید آن را جدی گرفت. به گفته کارشناسان، چنین نشانه‌هایی ممکن است فقط یک تغییر خلق ساده نباشد و به افسردگی یا دیگر اختلالات خلقی مربوط باشد. افسردگی صرفاً احساس غم یا ناراحتی نیست، بلکه می‌تواند با خشم زیاد، بی‌تفاوتی، کناره‌گیری و در موارد شدید حتی افکار آسیب به خود همراه شود. به همین دلیل در صورت تداوم این نشانه‌ها، مراجعه به پزشک، مشاور یا روان‌درمانگر ضروری است.

وقتی بی‌حوصلگی فراتر از یک حال بد موقت است چگونه می‌توان از یک حال بد عبور کرد؟

۸۰ درصد مجوزهای ایجاد مشاغل خانگی مربوط به زنان است

گزارش : ایرنا



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: بیش از سه میلیون مجوز مشاغل خانگی در کشور صادر شده که حدود ۸۰ درصد آن مربوط به زنان است و این نشان می‌دهد زنان ظرفیت بالایی برای نقش آفرینی اقتصادی در بستر خانواده دارند. زهرا بهروزآذر در مراسم امضای تفاهم‌نامه همکاری با کمیته امداد امام خمینی (ره) افزود:

تقویت حمایت از زنان سرپرست خانوار نیازمند تکمیل زنجیره خدمات و یکپارچه‌سازی اطلاعات است.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر ضرورت تکمیل نظام حمایتی زنان سرپرست خانوار گفت: برای اجرای کامل تکالیف قانونی در حوزه زنان سرپرست خانوار، باید زنجیره خدمات از شناسایی و حمایت تا توانمندسازی اقتصادی و اتصال به بازار به صورت یکپارچه دیده شود.

وی گفت: یکی از افتخارات جمهوری اسلامی ایران این است که تنها ۳۰ روز پس از پیروزی انقلاب، کمیته امداد امام خمینی (ره) تأسیس شد؛ نهادی که مأموریت اصلی آن حمایت از خانواده بوده و طی سال‌های گذشته نقش مؤثری در حمایت از خانواده‌هایی ایفا کرده که به دلیل فقدان سرپرست یا مشکلات اقتصادی در معرض آسیب قرار داشته‌اند.

وی با بیان اینکه بخش مهمی از زنان سرپرست خانوار تحت پوشش نهادهای حمایتی قرار دارند، اظهار داشت: با وجود اقدامات ارزشمند انجام شده، هنوز بخشی از زنان سرپرست خانوار خارج از پوشش نظام حمایتی قرار دارند و لازم است اطلاعات آنان در قالب یک نظام جامع و یکپارچه تجمیع شود.

معاون رئیس جمهور با اشاره به تکالیف مقرر در اصل ۲۱ قانون اساسی تصریح کرد: برای حمایت و بیمه زنان سرپرست خانوار، نیازمند دسترسی به داده‌های دقیق و یکپارچه درباره وضعیت این زنان است.

بهروزآذر ادامه داد: بخشی از اطلاعات موجود از طریق نهادهایی همچون کمیته امداد، سازمان بهزیستی، سازمان ثبت احوال و پنجره رفاه ایرانیان در دسترس است، اما برای تکمیل این چرخه، باید هم‌افزایی میان دستگاه‌ها تقویت شود تا بتوانیم تصویر دقیق‌تری از وضعیت زنان سرپرست خانوار در کشور داشته باشیم.

وی با اشاره به الزامات برنامه هفتم پیشرفت خاطرنشان کرد: در برنامه هفتم، دولت مکلف شده زمینه بهره‌مندی زنان سرپرست خانوار از خدمات مشاوره‌ای با تخفیف را فراهم کند، اما اجرای مؤثر این سیاست‌ها نیازمند تکمیل پنجره واحد خدمات و هماهنگی بیشتر میان دستگاه‌های اجرایی است.

معاون رئیس جمهور همچنین بر ضرورت دسته‌بندی هدفمند مسائل زنان در کشور تأکید کرد و ابراز داشت: مسائل زنان خانه‌دار،

زنان سرپرست خانوار، دختران دانشجو، زنان روستایی، زنان دارای معلولیت و مادران دارای فرزند معلول با یکدیگر متفاوت است و سیاست‌گذاری موفق زمانی شکل می‌گیرد که این تفاوت‌ها به رسمیت شناخته شود.

بهروزآذر با اشاره به نقش زنان در اقتصاد خانواده بیان کرد: امروز زنان در کنار ایفای نقش خانوادگی، سهم مهمی در اقتصاد خانواده دارند و توسعه مشاغل خانگی یکی از مهم‌ترین راهبردهای ما در این حوزه است.

وی افزود: تاکنون بیش از سه میلیون مجوز مشاغل خانگی صادر شده که حدود ۸۰ درصد آن مربوط به زنان است و این نشان می‌دهد زنان ظرفیت بالایی برای نقش آفرینی اقتصادی در بستر خانواده دارند.

معاون رئیس جمهور با تأکید بر لزوم توسعه بازار فروش محصولات زنان یادآور شد: حمایت از زنان تنها به آموزش یا اعطای تسهیلات محدود نمی‌شود، بلکه باید زنجیره کامل خدمات، از توانمندسازی تا اتصال به بازار، دیده شود.

بهروزآذر اضافه کرد: طرح «هزار میدان، هزار بازار» با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و وزارت کشور با هدف ایجاد بازارچه‌های محلی برای عرضه محصولات زنان در حال اجراست، اما در کنار بازارهای فیزیکی، باید بسترهای فروش مجازی نیز توسعه یابد تا زنان تولیدکننده بتوانند محصولات خود را در سطح ملی و بین‌المللی عرضه کنند.

وی با اشاره به تجربیات موفق کمیته امداد در حوزه توانمندسازی زنان عنوان کرد: بسیاری از اقدامات انجام شده در این نهاد،

الگوهای موفق در حوزه کرامت‌بخشی، عدالت اجتماعی، اشتغال و دسترسی زنان به بازار محسوب می‌شود که باید مستندسازی و به سایر دستگاه‌ها منتقل شود.

تفاهم‌نامه همکاری مشترک میان معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و کمیته امداد امام خمینی (ره) با هدف هم‌افزایی در سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های حمایتی و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار و خانواده‌های دارای سرپرست زن به امضا رسید.

این تفاهم‌نامه در راستای اجرای بند «پ» ماده ۸۰ قانون برنامه هفتم پیشرفت و برنامه یکپارچه خدمات مربوط به زنان سرپرست خانوار، میان زهرا بهروزآذر معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده و سیدمرتضی بختیاری رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) منعقد شد.

در این تفاهم‌نامه، دو طرف بر ضرورت تقویت همکاری‌های مشترک در حوزه توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، بهبود وضعیت معیشتی، ارتقای سلامت جسمی و روانی، تحکیم بنیان خانواده، تسهیل فرزندآوری و حمایت از خانواده‌های آسیب‌پذیر، به‌ویژه در مناطق محروم و روستایی، تأکید کردند.

بر اساس مفاد این تفاهم‌نامه، همکاری در زمینه توسعه آموزش‌های مهارتی، ارتقای توانمندی‌های فردی و اجتماعی زنان سرپرست خانوار، تسهیل ورود آنان به عرصه اشتغال و کارآفرینی و همچنین حمایت از مشاغل خانگی و دسترسی به فرصت‌های اقتصادی، از جمله محورهای اصلی همکاری مشترک خواهد بود.

اخبار حوزه بانوان

مادرزادی تیروئید در روزهای طلایی پس از تولد، نقش مؤثری در جلوگیری از بروز اختلالات رشدی و ذهنی در کودکان ایفا می‌کند و اجرای چنین برنامه‌هایی، گامی کلیدی در ارتقای شاخص‌های سلامت نسل آینده است.

تداوم طرح غربالگری با مشارکت کادر بهداشت دکتر صفری ضمن قدردانی از تلاش‌های شبانه‌روزی کادر سلامت در تمامی مراکز بهداشتی و درمانی منطقه، تصریح کرد: موفقیت این طرح مرهون همکاری منسجم تیم‌های بهداشتی و اطلاع‌رسانی صحیح به خانواده‌ها بوده است.

وی خاطرنشان کرد: این برنامه با جدیت و تداوم در مراکز تحت پوشش دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان درحال پیگیری است تا هیچ نوزادی از خدمات غربالگری در این زمینه بی‌بهره نماند و شاهد کاهش حداکثری عوارض ناشی از این بیماری در منطقه باشیم.

شهرستان میناب با جمعیتی افزون بر ۳۰۰ هزار نفر در ۹۰ کیلومتری شرق بندرعباس، مرکز ثقل ارائه خدمات درمانی در شرق استان هرمزگان محسوب می‌شود.

شناسایی به موقع کم‌کاری مادرزادی تیروئید و پیشگیری از عوارض جبران‌ناپذیر آن در دستور کار این دانشکده قرار دارد.

وی بیان کرد: در سال گذشته ۱۰ هزار و ۱۵۷ نوزاد در مناطق تحت پوشش شرق هرمزگان متولد شدند که از این تعداد ۹ هزار و ۹۵۰ نوزاد (معادل حدود ۹۸ درصد) تحت پوشش برنامه غربالگری قرار گرفتند و مورد آزمایش‌های لازم قرار گرفتند.

غربالگری ۹۹۵۰ نوزاد شرق هرمزگان برای تشخیص زودهنگام کم‌کاری تیروئید

شناسایی و ارجاع ۲۵ نوزاد نیازمند درمان رییس دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان با اشاره به دستاوردهای این طرح گفت: در نتیجه اجرای دقیق این غربالگری، ۲۵ نوزاد مبتلا به کم‌کاری تیروئید شناسایی شدند و بلافاصله پس از اعلام نتایج آزمایش‌ها، فرآیند ارجاع این نوزادان به پزشکان فوق تخصص و متخصص جهت دریافت درمان‌های لازم و پیگیری‌های مستمر درمانی انجام شد.

وی تأکید کرد: تشخیص و آغاز درمان کم‌کاری

متر
*امیر رضا آهنین مرام در پرتاب چکش با ثبت رکورد ۶۹.۶۹ متر
حامد نفر در پرتاب دیسک با ثبت رکورد ۵۷.۰۷ متر
امیدرضا مرادی در ماده ۴۰۰ متر با ثبت رکورد ۴۷.۳۱ ثانیه

*هانیه شه پری در ماده ۳۰۰۰ متر با مانع با ثبت زمان ۱۰:۲۶.۳۴ دقیقه
رقابت‌های دوومیدانی قهرمانی جهان جوانان مرداد سال جاری در شهر اورگان آمریکا برگزار خواهد شد.

پوشش ۹۸ درصدی غربالگری نوزادان در شرق هرمزگان

رییس دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان از اجرای موفقیت‌آمیز برنامه غربالگری کم‌کاری مادرزادی تیروئید با پوشش ۹۸ درصدی خبر داد و گفت: با تشخیص به موقع این بیماری در ۲۵ نوزاد، روند درمان تخصصی آنان آغاز شده است.

دکتر رضا صفری روز چهارشنبه با اعلام این خبر اظهار کرد: برنامه غربالگری نوزادان یکی از اولویت‌های حیاتی حوزه سلامت است که با هدف

سهمیه‌های جهانی دوومیدانی ایران به ۵ رسید

پس از درخشش هانیه شه‌پری در مسابقات قهرمانی آسیا تعداد ورزشکاران ایرانی دارای ورودی رقابت‌های دوومیدانی قهرمانی جوانان جهان به پنج نفر افزایش یافت.

هانیه شه‌پری ملی پوش تیم کشورمان در مسابقات دوومیدانی قهرمانی آسیا در ماده ۳۰۰۰ متر با مانع با ثبت زمان ۱۰:۲۶.۳۴ دقیقه به مدال نقره رسید و رکورد ملی بزرگسالان ایران را هم شکست. شه‌پری با ثبت این زمان به عنوان پنجمین ورزشکار ایرانی جواز حضور در مسابقات قهرمانی جوانان جهان را کسب کرد.

پیش از این نیز در جریان مسابقات رکوردگیری تهران و مسابقات جایزه بزرگ بندر ترکمن ۴ ملی پوش دیگر کشورمان موفق به کسب مجوز حضور در مسابقات قهرمانی جوانان جهان شدند.

اسامی پنج دوومیدانی کاری که ورودی مسابقات قهرمانی جوانان جهان را بدست آوردند به شرح زیر است:

*کیارش کابلی در پرتاب وزنه با ثبت رکورد ۱۸.۶۵

وقتی خواب ناکافی خلق کودکان را به هم می زند

گزارش: ایرنا



موسیقی ملایم یا نوشتن افکار جایگزین شود.

پرهیز از محرک‌ها، مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای پررنگ، قهوه یا نوشابه‌های انرژی‌زا در ساعات عصر و شب باید محدود شود. فعالیت بدنی منظم، تحرک روزانه به تنظیم خواب کمک می‌کند، اما انجام فعالیت‌های سنگین درست قبل از خواب توصیه نمی‌شود. نگرش مثبت به خواب، خواب نباید به عنوان تنبیه یا اجبار معرفی شود. ایجاد حس آرامش و امنیت در زمان خواب، نقش مهمی در پذیرش آن توسط کودک دارد.

نقش والدین

والدین نه تنها باید بر خواب فرزندان خود نظارت داشته باشند، بلکه باید خود نیز الگوی مناسبی در این زمینه باشند. کودکانی که والدینشان برنامه خواب منظم دارند، بیشتر تمایل به رعایت این الگو پیدا می‌کنند. همچنین گفت‌وگو با کودک درباره اهمیت خواب، بدون ایجاد ترس یا فشار، می‌تواند در شکل‌گیری عادات سالم مؤثر باشد. در مواردی که مشکلات خواب به صورت جدی ادامه‌دار باشد، مشورت با متخصصان سلامت کودک ضروری است.

کم‌خوابی، ریشه اختلالات رفتاری کودکان

کم‌خوابی، مسئله‌ای ساده و گذرا نیست، بلکه عاملی تأثیرگذار بر رفتار، یادگیری و سلامت روان کودکان و نوجوانان است. بسیاری از رفتارهایی که به عنوان لجاجتی، بی‌نظمی یا بی‌انگیزگی شناخته می‌شوند، ممکن است در واقع نشانه‌هایی از خستگی مغز باشند. شناخت این موضوع و توجه به کیفیت خواب، می‌تواند به بهبود روابط خانوادگی، افزایش موفقیت تحصیلی و ارتقای سلامت روان نسل آینده کمک کند. گاهی یک ساعت خواب بیشتر، می‌تواند تفاوتی بزرگ در خلق‌وخو و عملکرد یک کودک ایجاد کند.

در کودکان کم‌سن‌تر: برخلاف تصور رایج، کم‌خوابی در کودکان اغلب به صورت «بیش‌فعالی کاذب» ظاهر می‌شود. کودک ممکن است بیش از حد پر جنب‌وجوش، تحریک‌پذیر یا وابسته به والدین شود. کاهش تمرکز و چسبندگی عاطفی نیز از دیگر نشانه‌های رایج است.

چرا کم‌خوابی بیشتر شده است؟

تغییر سبک زندگی در سال‌های اخیر، نقش مهمی در افزایش کم‌خوابی دارد. استفاده از تلغف همراه و تبلت پیش از خواب، یکی از عوامل اصلی است. نور آبی این دستگاه‌ها تولید هورمون ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش داده و به تأخیر در به خواب رفتن منجر می‌شود. همچنین برنامه‌های نامنظم خواب، مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار، فشارهای درسی و کاهش فعالیت بدنی، همگی در کاهش کیفیت خواب نقش دارند. در برخی خانواده‌ها نیز خواب به عنوان ابزار تنبیه استفاده می‌شود که این موضوع می‌تواند نگرش کودک به خواب را منفی کند.

راهکارهایی برای بهبود کیفیت خواب

ایجاد عادات خواب سالم، یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که والدین می‌توانند برای سلامت روان و جسم فرزندان خود انجام دهند. این کار نیازمند ثبات، آگاهی و همکاری خانواده است. ثبات در زمان خواب و بیداری، بدن انسان دارای یک ساعت زیستی است که با نظم در خواب تنظیم می‌شود. حتی در روزهای تعطیل نیز بهتر است زمان خواب و بیداری تا حد امکان ثابت باقی بماند. محیط مناسب خواب، اتاق خواب باید تاریک، ساکت و کمی خنک باشد. چنین شرایطی به مغز کمک می‌کند سریع‌تر وارد فاز خواب عمیق شود. کاهش استفاده از وسایل دیجیتال، خاموش کردن گوشی، تبلت و تلویزیون حداقل یک ساعت قبل از خواب، تأثیر قابل توجهی در بهبود کیفیت خواب دارد. این زمان می‌تواند با فعالیت‌هایی مانند مطالعه، گوش دادن به

وقتی خواب کودکان و نوجوانان به اندازه کافی تأمین نمی‌شود، نخستین نشانه‌ها نه در ظاهر خستگی، بلکه در رفتار و احساسات آن‌ها دیده می‌شود؛ مسئله‌ای که اگر نادیده گرفته شود، بر یادگیری، روابط خانوادگی و سلامت روان فرزندان تأثیر جدی می‌گذارد.

خواب، برای کودکان و نوجوانان فقط یک استراحت ساده نیست، بلکه فرآیندی حیاتی برای رشد مغز، تنظیم هیجانات و تثبیت یادگیری است. با این حال، در سبک زندگی امروزی که استفاده از ابزارهای دیجیتال، برنامه‌های فشرده درسی و تغییر الگوهای زندگی افزایش یافته، کم‌خوابی به یکی از مشکلات شایع در میان نسل‌های کم‌سن تبدیل شده است. بسیاری از والدین، بدخلقی، لجاجتی یا بی‌حوصلگی فرزندان خود را به مسائل تربیتی نسبت می‌دهند، در حالی که در موارد قابل توجهی، ریشه این رفتارها را باید در «مغزی خسته» جست‌وجو کرد، نه در «رفتاری مشکل‌دار».

وقتی فرماندهی مختل می‌شود

در هنگام خواب، مغز وارد مرحله‌ای از بازسازی و تنظیم می‌شود. این فرآیند شامل تثبیت حافظه، پاکسازی سموم عصبی و تنظیم شبکه‌های هیجانی است. وقتی کودک یا نوجوان به اندازه کافی نمی‌خوابد، این چرخه حیاتی مختل می‌شود.

یکی از نخستین بخش‌هایی که تحت تأثیر کم‌خوابی قرار می‌گیرد، قشر پیش‌پیشانی است، بخشی از مغز که مسئول تصمیم‌گیری، کنترل رفتار و تنظیم احساسات است. ضعف عملکرد این ناحیه باعث می‌شود کودک صبر کمتری داشته باشد، زودتر عصبانی شود و در کنترل واکنش‌هایش دچار مشکل شود.

از سوی دیگر، کم‌خوابی باعث افزایش فعالیت در مراکز هیجانی مغز می‌شود، به همین دلیل واکنش‌های احساسی مانند خشم، گریه یا اضطراب شدت می‌گیرند. در چنین شرایطی، حتی مسائل کوچک می‌توانند به واکنش‌های بزرگ و غیرمنتظره منجر شوند.

حافظه و یادگیری قربانیان خاموش بی‌خوابی

یکی از مهم‌ترین کارکردهای خواب، تثبیت اطلاعات در مغز است. در طول خواب، مغز آنچه در طول روز آموخته را پردازش و دسته‌بندی می‌کند. کم‌خوابی این روند را مختل کرده و باعث کاهش توانایی یادگیری و به خاطر سپردن مطالب می‌شود.

کودکی که خواب کافی ندارد، ممکن است در کلاس درس تمرکز لازم را نداشته باشد، مطالب را سریع فراموش کند و در انجام تکالیف دچار اشتباهات مکرر شود. این موضوع گاهی به اشتباه به ضعف درسی یا بی‌توجهی نسبت داده می‌شود، در حالی که عامل اصلی می‌تواند صرفاً کمبود خواب باشد.

نشانه‌های کم‌خوابی در سنین مختلف

کم‌خوابی در کودکان و نوجوانان همیشه به شکل «خواب‌آلودگی» بروز نمی‌کند، بلکه اغلب با علائم رفتاری و هیجانی همراه است که ممکن است والدین را دچار سوء برداشت کند. در محیط مدرسه؛ دانش‌آموزان کم‌خواب معمولاً با افت تمرکز، کندی در یادگیری و اشتباهات مکرر مواجه می‌شوند. این کودکان ممکن است در کلاس بی‌حوصله به نظر برسند یا نتوانند دستورالعمل‌ها را به درستی دنبال کنند.

در نوجوانان؛ نوجوانی دوره‌ای حساس از نظر تغییرات هورمونی و هیجانی است. کم‌خوابی در این سن می‌تواند به نوسانات شدید خلقی، پرخاشگری، کاهش انگیزه و حتی رفتارهای تکانشی منجر شود. برخی از این نشانه‌ها ممکن است با چالش‌های طبیعی این دوره اشتباه گرفته شوند.

چاقی به کدام اعصاب بدن آسیب می‌رساند؟

کرده و تغییرات مرتبط با چاقی را در بافت‌ها و اندام‌های مختلف مطالعه کنند.

آینده پزشکی با «دوقلوهای دیجیتال»

علی ارتورک، رهبر این پروژه می‌گوید: هدف بلندمدت گروه پژوهشی ایجاد «دوقلوهای دیجیتال» از بدن موجودات زنده است، مدل‌های بسیار دقیقی که دانشمندان بتوانند روی رایانه آن‌ها را مطالعه کنند. چنین مدل‌هایی می‌توانند به شناسایی زودهنگام بیماری‌ها، آزمایش درمان‌های جدید و حتی کاهش نیاز به آزمایش‌های حیوانی کمک کنند.

جمع‌بندی

نتایج این پژوهش شواهد جدیدی ارائه کرد که نشان می‌دهد، چاقی فقط موجب افزایش وزن نمی‌شود، بلکه می‌تواند در سطح سلولی ساختار بدن را تغییر دهد و حتی به اعصاب آسیب برساند که پیش‌تر تصور نمی‌شد در برابر چاقی آسیب‌پذیر باشند. این یافته‌ها ممکن است توضیحی برای برخی علائم مشاهده شده در افراد مبتلا به چاقی، مانند بی‌حسی، کاهش حس لامسه و برخی انواع دردهای عصبی باشد.

بر اساس گزارش نوریچ، بخش عمده این پژوهش روی موش‌ها انجام شده و برای تأیید کامل نتایج در انسان‌ها به مطالعات بیشتری نیاز است. با این حال، این پژوهش نمونه‌ای روشن از قدرت روزافزون هوش مصنوعی در پزشکی مدرن است؛ فناوری‌ای که امروز امکان مشاهده و درک بیماری‌ها را به شیوه‌ای فراهم کرده که فقط چند سال پیش غیرقابل تصور بود. نتایج این پژوهش پژوهشگران «هلمهولتس مونیخ» (Helmholtz Munich)، دانشگاه «لودویگ ماکسیمیلیان» (Ludwig Maximilians) و چند مرکز تحقیقاتی دیگر در نشریه «نچر» (Nature) منتشر شده است.

موش‌های سالم حساسیت کمتری به لمس و تحریکات حسی دارند. این موضوع از فرضیه آسیب عصبی ناشی از چاقی حمایت می‌کند و نشان می‌دهد که تغییرات مشاهده شده فقط محدود به تصاویر میکروسکوپی نیستند و بر عملکرد واقعی اعصاب نیز تأثیر می‌گذارند.

شباهت یافته‌ها در انسان

دانشمندان سپس «گانگلیون سه‌قلو»، بخشی که اجسام سلولی اعصاب حسی صورت در آن قرار دارند را بررسی کردند. با استفاده از فناوری پیشرفته «پروتئومیکس فضایی»، آن‌ها تغییرات مولکولی مرتبط با التهاب و بازسازی عصبی را شناسایی کردند. نکته مهم این بود که هنگام بررسی نمونه‌های انسانی افراد مبتلا به چاقی، بسیاری از همین الگوهای مولکولی مشاهده شد. این موضوع احتمال می‌دهد آسیب‌های مشابهی در انسان‌ها نیز رخ دهد.

چرا این کشف اهمیت دارد؟

پژوهشگران معتقدند، این ارتباط میان چاقی، التهاب و آسیب اعصاب احتمالاً هرگز با روش‌های سنتی کشف نمی‌شد زیرا تحقیقات گذشته معمولاً تنها روی یک عضو خاص تمرکز داشتند اما «موس‌میر» توانست بدن را به عنوان سیستم یکپارچه بررسی کند و ارتباط‌های پنهان میان بخش‌های مختلف آن را آشکار سازد.

آنان اظهار کردند: «موس‌میر» می‌تواند به ابزاری ارزشمند برای مطالعه بسیاری از بیماری‌هایی تبدیل شود که همزمان چندین اندام را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این بیماری‌ها ممکن است شامل دیابت، سرطان، بیماری‌های خودایمنی و اختلالات مغزی باشند. دانشمندان همچنین مجموعه داده‌های تصویربرداری کل بدن را به صورت آنلاین در دسترس عموم قرار داده‌اند تا محققان در سراسر جهان بتوانند اطلاعات را بررسی

چگونه بدن موش‌ها شفاف شد؟

دانشمندان برای تهیه این نقشه‌های دقیق، ابتدا از نشانگرهای فلورسنت استفاده کردند که زیر میکروسکوپ‌های خاص می‌درخشند. این نشانگرها به سلول‌های عصبی و ایمنی متصل شدند، سپس با استفاده از فناوری «شفاف‌سازی بافت»، بدن موش‌ها تقریباً شفاف شد، بدون آنکه ساختارهای داخلی آسیب ببینند. این روش به پژوهشگران اجازه داد بدون برش دادن بافت‌ها، عمق بدن را مشاهده کنند.

در مرحله بعد، فناوری «میکروسکوپ ورقه نوری» برای تهیه تصاویر سه‌بعدی بسیار دقیق از بدن موش‌ها به کار گرفته شد. این تصاویر شامل اطلاعات مربوط به ده‌ها میلیون سلول و ساختار مختلف بودند.

کشف غیرمنتظره در اعصاب صورت

پژوهشگران برای بررسی تأثیر چاقی، گروهی از موش‌ها را با رژیم غذایی پرچرب تغذیه کردند تا دچار افزایش وزن و مشکلات متابولیسمی مشابه انسان‌ها مبتلا به چاقی شوند. پس از اسکن کامل بدن این حیوانات، تغییرات گسترده‌ای در بخش‌های مختلف بدن مشاهده شد اما یکی از شگفت‌انگیزترین یافته‌ها مربوط به «عصب سه‌قلو» بود. این عصب، یکی از مهم‌ترین اعصاب صورت است و در انتقال حس از نواحی مختلف صورت و همچنین برخی عملکردهای حرکتی نقش دارد.

در موش‌های چاق، این عصب، آسیب قابل‌توجهی از جمله کاهش تعداد شاخه‌های عصبی و انتهای رشته‌های عصبی نشان داد. این یافته نشان می‌دهد که چاقی ممکن است عملکرد طبیعی اعصاب صورت را مختل کند.

کاهش حس لامسه در موش‌های چاقی

پژوهشگران برای اطمینان از این موضوع، آزمایش‌های رفتاری انجام دادند. نتایج نشان داد، موش‌های چاق نسبت به

دانشمندان با استفاده از سیستم پیشرفته هوش مصنوعی موفق شده‌اند تغییرات ناشی از بیماری‌ها را با دقتی بی‌سابقه بررسی کنند. این فناوری جدید نه فقط التهاب گسترده ناشی از چاقی را آشکار کرد، بلکه به کشفی غیرمنتظره در تأثیر چاقی بر اعصاب بدن نیز منجر شد.

این یافته‌ها می‌توانند درک دانشمندان از تأثیرات واقعی چاقی بر بدن را متحول کرده و در آینده به توسعه درمان‌های موثرتر برای بیماری‌های مرتبط با اضافه وزن کمک کند.

چاقی، فراتر از مشکل وزنی

امروزه پزشکان می‌دانند که چاقی فقط به جمع چربی در بدن محدود نمی‌شود، این وضعیت می‌تواند عملکرد اندام‌ها را مختل کند، سیستم ایمنی را تغییر دهد، به اعصاب آسیب برساند و خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، سرطان و اختلالات عصبی را افزایش دهد. با وجود این آگاهی، تاکنون بیشتر روش‌های تحقیقاتی فقط امکان بررسی یک اندام یا بخش کوچکی از بافت بدن را فراهم می‌کردند و به همین دلیل تصویر کاملی از تأثیرات چاقی در دسترس نبود.

هوش مصنوعی وارد میدان می‌شود

پژوهشگران برای حل این مشکل، سامانه‌ای مبتنی بر هوش مصنوعی به نام «موس‌میر» (MouseMapper) توسعه دادند. این پلتفرم از فناوری یادگیری عمیق برای تحلیل حجم عظیمی از تصاویر زیستی استفاده می‌کند و قادر است اندام‌ها، بافت‌ها، اعصاب و سلول‌های ایمنی را در سراسر بدن یک موش به‌طور خودکار شناسایی کند.

به گفته محققان، «موس‌میر» می‌تواند ۳۱ نوع اندام و بافت مختلف را تشخیص داده و میلیون‌ها ساختار میکروسکوپی را در سراسر بدن نقشه‌برداری کند.

بختک؛ وقتی ترس مهمان خواب می شود

گزارش: ایرنا



تشخیص و مراجعه به پزشک

در بیشتر موارد، بختک نیازی به درمان پزشکی ندارد و تنها با اصلاح سبک زندگی کنترل می شود. پزشکان معمولاً بر اساس شرح حال بیمار و توصیف تجربه ها، این پدیده را تشخیص می دهند. اگر بختک به طور مکرر، شدید یا همراه با خواب آلودگی روزانه، خستگی مفرط یا مشکلات تنفسی باشد، ممکن است پزشک بررسی های بیشتری انجام دهد. در برخی موارد خاص، آزمایش خواب برای بررسی دقیق تر الگوی خواب تجویز می شود.

راهکارهای علمی برای پیشگیری

خوشبختانه، با رعایت چند اصل ساده می توان احتمال بختک را تا حد زیادی کاهش داد. اولین و مهم ترین نکته، داشتن برنامه منظم خواب است. خوابیدن و بیدار شدن در ساعت مشخص، به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می کند.

کاهش استرس نیز نقش مهمی دارد. تمرین های تنفسی، مدیتیشن، پیاده روی، ورزش سبک و پرهیز از فکر کردن به مشکلات قبل از خواب، می تواند کیفیت خواب را بهبود دهد. همچنین بهتر است حداقل دو ساعت قبل از خواب از مصرف قهوه، چای پرزنگ و نوشیدنی های انرژی زا خودداری شود.

تغییر وضعیت خواب و پرهیز از خوابیدن به پشت نیز برای برخی افراد مفید است. استفاده کمتر از تلفن همراه و تلویزیون پیش از خواب، محیط آرام و تاریک و تهویه مناسب اتاق خواب، از دیگر عوامل مؤثر هستند.

باورهای نادرست درباره بختک

در بسیاری از فرهنگ ها، بختک به موجودات نامرئی، جادو یا نیروهای شیطانی نسبت داده می شود. این باورها ریشه در ناآگاهی و ترس انسان از پدیده های ناشناخته دارد. علم پزشکی به طور قاطع نشان داده که بختک نتیجه عملکرد طبیعی مغز در شرایط خاص است و هیچ ارتباطی با امور فراطبیعی ندارد.

پذیرفتن این واقعیت علمی می تواند به کاهش ترس افراد کمک و از اضطراب بی مورد جلوگیری کند.

بختک، ترسناک اما بی خطر

بختک تجربه ای واقعی، شایع و کاملاً علمی است که در اثر ناهماهنگی موقت بین مغز و بدن هنگام خواب رخ می دهد. هرچند ممکن است بسیار ترسناک باشد، اما معمولاً خطری برای سلامت جسمی ندارد. با تنظیم خواب، کاهش استرس و اصلاح سبک زندگی، می توان احتمال بروز آن را به میزان زیادی کم کرد.

آگاهی درباره ماهیت واقعی بختک، مهم ترین راه برای مقابله با ترس ناشی از آن است. وقتی بدانیم این پدیده نشانه بیماری یا حضور نیروهای ناشناخته نیست، می توانیم با آرامش بیشتری آن را مدیریت کنیم و کیفیت خواب و زندگی خود را بهبود ببخشیم.

شدید هنگام بختک است.

همچنین برخی افراد دچار توهمات دیداری یا شنیداری می شوند. دیدن سایه های تاریک، شنیدن صداهای عجیب یا احساس حضور فردی ناشناس در اتاق از جمله این توهمات است. این تجربه ها باعث شده در فرهنگ های مختلف، بختک به موجودات فراطبیعی نسبت داده شود.

چرا بعضی افراد بیشتر دچار بختک می شوند؟

همه انسان ها ممکن است بختک را تجربه کنند، اما برخی افراد بیشتر در معرض آن هستند، یکی از مهم ترین عوامل، بی نظمی در خواب است. کم خوابی، شب بیداری، تغییر مداوم ساعت خواب و کارهای شیفتی، احتمال بروز این پدیده را افزایش می دهد.

استرس و اضطراب نیز نقش مهمی دارند. فشارهای روحی، نگرانی های مداوم و مشکلات روانی می توانند نظم طبیعی خواب را بر هم بزنند و زمینه بختک را فراهم کنند. همچنین مصرف زیاد کافئین، نوشیدنی های انرژی زا یا الکل، به ویژه در ساعات پایانی شب، از عوامل تشدیدکننده این وضعیت هستند.

برخی تحقیقات نشان می دهد خوابیدن به پشت نیز می تواند احتمال بختک را افزایش دهد، زیرا در این وضعیت، اختلالات تنفسی و ناهماهنگی خواب بیشتر رخ می دهد.

میزان شیوع بختک در جامعه

بر اساس پژوهش های علمی، درصد قابل توجهی از مردم در طول زندگی خود حداقل یک بار بختک را تجربه می کنند. آمارها نشان می دهد بین ۸ تا ۵۰ درصد افراد ممکن است با این پدیده روبه رو شوند. این اختلاف آماری به تفاوت سبک زندگی، شرایط روانی و فرهنگی جوامع مختلف مربوط است.

نوجوانان، دانشجویان و جوانان به دلیل استرس تحصیلی، کم خوابی و استفاده زیاد از تلفن همراه، بیشتر در معرض بختک قرار دارند. با این حال، تجربه بختک به تنهایی نشانه بیماری خاصی نیست.

ارتباط بختک با سلامت روان

بختک به خودی خود یک بیماری روانی محسوب نمی شود. بسیاری از افراد سالم و بدون مشکل خاصی، آن را تجربه می کنند. با این حال، در افرادی که دچار اضطراب شدید، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه یا بی خوابی مزمن هستند، احتمال بروز آن بیشتر است.

در چنین شرایطی، بختک می تواند به عاملی برای تشدید نگرانی و ترس تبدیل شود و چرخه ای معیوب ایجاد کند. ترس از بختک باعث بد خوابی می شود و بد خوابی نیز احتمال بختک را افزایش می دهد.

احساس ناتوانی در حرکت و فشار روی سینه، بختک را به یکی از ترسناک ترین تجربه های خواب تبدیل کرده است؛ تجربه ای که با شناخت علمی می توان بر آن غلبه کرد.

بسیاری از افراد دست کم یک بار در زندگی خود حالتی را تجربه کرده اند که در آن نمی توانند حرکت کنند، حرف بزنند یا حتی فریاد بکشند، در حالی که کاملاً هوشیار هستند. این حالت که در فرهنگ عامه به «بختک» معروف است، اغلب با ترس شدید، احساس خفگی و دیدن تصاویر یا شنیدن صداهای عجیب همراه می شود. به همین دلیل، بسیاری آن را به نیروهای ماورایی، جن یا خواب های عجیب نسبت می دهند. اما علم پزشکی توضیحی کاملاً منطقی و قابل درک برای این پدیده دارد و آن را «فلج خواب» می نامد.

نقش خواب در بروز بختک

برای فهم بختک، ابتدا باید با سازوکار خواب آشنا شویم. خواب انسان از چند مرحله تشکیل شده است که مهم ترین آن ها مرحله ای به نام خواب 'REM' است. در این مرحله، مغز بسیار فعال می شود و بیشتر رویاها در همین زمان شکل می گیرند. هم زمان با فعال شدن مغز، بدن به طور طبیعی دچار نوعی فلج موقت می شود تا فرد هنگام خواب حرکات رؤیای خود را انجام ندهد. این مکانیسم دفاعی بدن، کاملاً طبیعی و ضروری است.

مشکل زمانی آغاز می شود که فرد پیش از پایان این مرحله، بیدار شود. در این حالت، مغز از خواب خارج شده اما بدن هنوز در وضعیت فلج باقی مانده است. نتیجه این ناهماهنگی، تجربه بختک است.

چگونه بختک اتفاق می افتد؟

بختک زمانی رخ می دهد که فرد در مرز بین خواب و بیداری گیر می کند. مغز پیام بیداری را دریافت کرده اما عضلات هنوز فرمان حرکت نمی گیرند. فرد متوجه اطراف خود می شود، صداها را می شنود و حتی نور را می بیند، اما توانایی حرکت یا صحبت ندارد. این وضعیت معمولاً چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد و سپس به طور ناگهانی پایان می یابد. هرچند مدت آن کوتاه است اما به دلیل حس ناتوانی و ترس، برای فرد بسیار طولانی و آزاردهنده به نظر می رسد.

نشانه ها و علائم رایج بختک

بختک معمولاً با مجموعه ای از نشانه های مشخص همراه است که در میان بیشتر افراد مشترک است. مهم ترین این علائم، ناتوانی در حرکت دادن بدن یا صحبت کردن است. فرد ممکن است تلاش کند فریاد بزند یا تکان بخورد اما موفق نشود.

یکی دیگر از نشانه های رایج، احساس فشار روی قفسه سینه است. بسیاری از افراد تصور می کنند چیزی روی آن ها نشسته یا راه تنفسشان بسته شده است. این احساس، یکی از دلایل اصلی ترس

مسواک خونی؛ زنگ خطر خاموش برای سلامت لثه‌ها

گزارش: ایرنا



خونریزی لثه هنگام مسواک زدن، اتفاقی نیست که بتوان به سادگی از کنار آن گذشت و می‌تواند زنگ خطری خاموش برای سلامت عمومی بدن باشد.

خون دیدن روی مسواک یا هنگام شستن دهان، تجربه‌ای است که بسیاری از افراد دست‌کم یک‌بار با آن روبه‌رو شده‌اند. بعضی‌ها این اتفاق را طبیعی می‌دانند و برخی دیگر آن را به محکم مسواک زدن ربط می‌دهند اما متخصصان سلامت دهان و دندان معتقدند خونریزی لثه معمولاً یک هشدار جدی از سوی بدن است که اگر نادیده گرفته شود، می‌تواند به بیماری‌های پیشرفته لثه، تحلیل استخوان فک و حتی از دست دادن دندان‌ها منجر شود.

لثه سالم هنگام مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان نباید خونریزی داشته باشد. بنابراین مشاهده خون، هرچند اندک، اغلب نشانه وجود التهاب در بافت لثه است که در مراحل اولیه «ژنژیویت» نام دارد و در صورت درمان نشدن می‌تواند به «پریودنتیت» یا بیماری شدید لثه تبدیل شود.

پلاک باکتریایی متهم اصلی خونریزی لثه دندانپزشکان مهم‌ترین علت خونریزی لثه را تجمع پلاک‌های باکتریایی روی دندان‌ها و حاشیه لثه می‌دانند. پلاک، لایه‌ای نرم و بی‌رنگ از باکتری‌هاست که در اثر باقی ماندن ذرات غذا روی دندان تشکیل می‌شود. اگر این لایه به‌طور منظم با مسواک و نخ دندان پاک نشود، به مرور زمان سفت شده و به جرم تبدیل می‌شود.

جرم‌زدانی محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند. این باکتری‌ها موجب تحریک و التهاب لثه می‌شوند و در نتیجه، لثه هنگام تماس با مسواک یا نخ دندان دچار خونریزی می‌شود. متخصصان تأکید می‌کنند که در مراحل ابتدایی، التهاب لثه معمولاً بدون درد است و تنها نشانه آن می‌تواند خونریزی خفیف باشد که باعث می‌شود بسیاری از افراد آن را جدی نگیرند.

مسواک زبر و فشار زیاد، اشتباهی رایج بسیاری تصور می‌کنند هرچه محکم‌تر مسواک بزنند، دندان‌هایشان تمیزتر می‌شود. در حالی که فشار زیاد نه‌تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند به لثه آسیب بزند.

استفاده از مسواک‌های زبر یا حرکات خشن هنگام مسواک زدن باعث خراش و تحریک لثه می‌شود و احتمال خونریزی را افزایش می‌دهد. این رفتار در طولانی‌مدت حتی می‌تواند باعث تحلیل لثه و حساس شدن ریشه دندان‌ها شود.

دندانپزشکان توصیه می‌کنند از مسواک با لیاف نرم استفاده شود و مسواک زدن با حرکات آرام و دایره‌ای انجام گیرد. نه حرکات رفت و برگشتی شدید.

نخ دندان؛ مفید اما در صورت استفاده نادرست آسیب‌زا افرادی که به‌تازگی استفاده از نخ دندان را شروع می‌کنند، ممکن است در روزهای ابتدایی با خونریزی مواجه شوند. این اتفاق معمولاً به دلیل التهاب قبلی لثه و همچنین استفاده نادرست از نخ دندان رخ می‌دهد.

اگر نخ دندان با فشار زیاد وارد فضای بین دندان‌ها شود، می‌تواند لثه را زخمی کند. اما نکته مهم این است که قطع کردن نخ دندان

به دلیل خونریزی، اشتباه است. در بیشتر موارد، با ادامه صحیح استفاده از نخ دندان و کاهش التهاب، خونریزی طی چند روز کمتر می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند نخ دندان به آرامی و با حرکت کنترل‌شده در امتداد دیواره دندان حرکت داده شود تا به بافت لثه آسیب وارد نشود.

نقش تغذیه و کمبود ویتامین‌ها کمبود برخی ویتامین‌ها نیز می‌تواند سلامت لثه را تحت تأثیر قرار دهد. ویتامین C نقش مهمی در ترمیم بافت‌ها و تقویت سیستم ایمنی دارد و کمبود آن می‌تواند موجب ضعف و خونریزی لثه شود. ویتامین K نیز در فرآیند انعقاد خون مؤثر است و کمبود آن احتمال خونریزی را افزایش می‌دهد.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، مرکبات، قهوه تلخ، کبوی، سبزی‌های برگ سبز و مواد غذایی حاوی ویتامین K در رژیم غذایی روزانه جدی گرفته شود. تغییرات هورمونی و حساس شدن لثه‌ها

در برخی دوره‌های زندگی، تغییرات هورمونی باعث افزایش حساسیت لثه‌ها می‌شود. دوران بارداری، بلوغ و حتی قاعدگی می‌تواند موجب افزایش جریان خون در بافت لثه و در نتیجه التهاب و خونریزی شود.

به همین دلیل، زنان باردار بیشتر در معرض «ژنژیویت بارداری» قرار دارند. متخصصان تأکید می‌کنند رعایت دقیق بهداشت دهان در این دوره اهمیت دوچندان دارد. زیرا بیماری‌های لثه در بارداری می‌تواند با برخی عوارض مانند زایمان زودرس نیز مرتبط باشد.

بیماری‌ها و داروهایی که لثه را درگیر می‌کنند گاهی خونریزی لثه تنها به مشکلات دهان محدود نمی‌شود و می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های زمینهای باشد.

دیابت کنترل‌نشده، اختلالات انعقاد خون، ضعف سیستم ایمنی و برخی بیماری‌های خونی از جمله عواملی هستند که احتمال التهاب و خونریزی لثه را افزایش می‌دهند. همچنین مصرف برخی داروها مانند رقیق‌کننده‌های خون، داروهای ضد تشنج و بعضی داروهای فشار خون می‌تواند روی سلامت لثه اثر بگذارد.

متخصصان توصیه می‌کنند افرادی که خونریزی مداوم لثه دارند و همزمان داروی خاصی مصرف می‌کنند، این موضوع را با دندانپزشک و پزشک معالج خود مطرح کنند.

چهارگام ساده برای کاهش خونریزی لثه متخصصان سلامت دهان معتقدند رعایت چند اقدام ساده می‌تواند در بسیاری از موارد التهاب لثه را کاهش دهد و خونریزی را متوقف کند.

۱- مسواک نرم و روش صحیح استفاده از مسواک نرم یکی از مهم‌ترین توصیه‌هاست. حرکات آرام و دایره‌ای به پاکسازی بهتر دندان‌ها کمک می‌کند و فشار کمتری به لثه وارد می‌شود. همچنین بهتر است مسواک هر سه ماه یک‌بار تعویض شود، زیرا لیاف فرسوده کارایی کمتری دارند و ممکن است به لثه آسیب بزنند.

۲- نخ دندان منظم

استفاده روزانه از نخ دندان به حذف پلاک از فضاهای بین دندان‌ها کمک می‌کند؛ نقاطی که مسواک به آن‌ها دسترسی ندارد. اگرچه در روزهای اول ممکن است کمی خونریزی وجود داشته باشد، اما ادامه صحیح این کار معمولاً التهاب را کاهش می‌دهد.

۳- آب‌نمک ولرم دو بار در روز، یکی از شست‌وشوی دهان با آب‌نمک ولرم، دو بار در روز، یکی از روش‌های ساده برای کاهش التهاب و تورم لثه است. نمک خاصیت ضد عفونی‌کننده ملایمی دارد و می‌تواند به بهبود بافت آسیب‌دیده کمک کند.

۴- کمپرس سرد اگر خونریزی ناشی از ضربه یا تحریک موضعی باشد، استفاده از کمپرس سرد روی گونه می‌تواند تورم و خونریزی را کاهش دهد. چه زمانی مراجعه به دندانپزشک ضروری است؟

هر خونریزی لثه‌ای نیاز به درمان فوری ندارد، اما برخی علائم هشداردهنده نشان می‌دهد که مراجعه به دندانپزشک نباید به تعویق بیفتد. اگر خونریزی بیش از یک هفته ادامه داشته باشد، یا همراه با بوی بد دائمی دهان، تورم شدید، درد، عقب‌رفتگی لثه و لق شدن دندان‌ها باشد، احتمال پیشرفت بیماری لثه وجود دارد.

در مراحل پیشرفته، فاصله‌ای میان لثه و دندان ایجاد می‌شود که محل تجمع عفونت و باکتری‌هاست. در این شرایط، درمان‌های تخصصی مانند جرم‌گیری عمیق یا درمان‌های پریودنتال ضروری خواهد بود.

جرم‌گیری، درمانی فراتر از زیبایی برخی افراد تصور می‌کنند جرم‌گیری فقط برای سفید شدن دندان انجام می‌شود، در حالی که هدف اصلی این درمان، حذف جرم و باکتری‌هایی است که سلامت لثه را تهدید می‌کنند.

دندانپزشکان توصیه می‌کنند افراد دست‌کم سالی یک‌بار برای معاینه و جرم‌گیری تخصصی مراجعه کنند. این اقدام می‌تواند از پیشرفت بیماری‌های لثه جلوگیری کند و هزینه‌های درمانی آینده را کاهش دهد.

برخلاف باورهای نادرست، جرم‌گیری باعث ضعیف شدن دندان نمی‌شود، بلکه با حذف جرم‌های تجمع‌یافته، التهاب لثه کاهش یافته و سلامت دهان حفظ می‌شود.

سلامت لثه بخشی از سلامت عمومی بدن پژوهش‌های پزشکی در سال‌های اخیر نشان داده‌اند بیماری‌های لثه فقط به دهان محدود نمی‌شوند. التهاب مزمن لثه با افزایش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی برخی مشکلات تنفسی مرتبط دانسته شده است.

به همین دلیل متخصصان تأکید می‌کنند سلامت دهان بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت عمومی بدن است و نباید به خونریزی لثه به چشم یک مشکل ساده و گذرا نگاه کرد. در واقع، مسواک خونی اغلب پیامی از سوی بدن است که می‌گوید زمان توجه بیشتر به بهداشت دهان و مراجعه به دندانپزشک فرا رسیده است.

با سرآشپز = کولیره؛ نان سنتی سنندج با بافتی نرم و نیمه شیرین



نان کولیره سنندج یکی از اصیل ترین نان های محلی کردستان، با عطر دل انگیز هل و زعفران و بافتی نرم و نیمه شیرین، سال هاست جایگاه ویژه ای در سفره مردم این منطقه دارد.

نان کولیره یکی از شناخته شده ترین نان های محلی استان کردستان، به ویژه شهر سنندج است، نانی که در مرز میان «نان» و «شیرینی» قرار می گیرد و به دلیل بافت نرم، طعم شیرین و عطر ادویه هایی چون هل و زعفران، جایگاه ویژه ای در فرهنگ غذایی مردم این منطقه دارد.

این نان که در زبان محلی گاه «کولیره» یا «گننه» نامیده می شود، نه تنها یک خوراک روزمره، بلکه بخشی از آیین ها، مهمانی ها و حتی مناسبت های مذهبی محسوب می شود.

پیشینه و جایگاه فرهنگی کولیره در سنندج کولیره ریشه ای عمیق در فرهنگ بومی کردستان دارد و به عنوان یکی از نمادهای آشپزی سنتی این منطقه شناخته می شود. در گذشته، پخت این نان بیشتر در تنورهای سنتی و توسط زنان خانواده انجام می گرفت، فرایندی که علاوه بر تهیه غذا، نوعی فعالیت اجتماعی و انتقال تجربه میان نسل ها به شمار می رفت.

در برخی منابع اشاره شده که این نان در مناسبت های خاص مانند ماه رمضان یا دوره های خاص خانوادگی بیشتر تهیه می شود و حتی در برخی روستاها رسم بوده که در روزهای خاصی از سال، زنان به صورت جمعی به پخت آن می پرداختند.

ویژگی مهم کولیره، انعطاف پذیری آن در دستور پخت است، به گونه ای که هر خانواده با توجه به ذائقه خود، تغییراتی در مواد اولیه یا روش پخت ایجاد می کند. همین موضوع باعث شده نسخه های مختلفی از این نان در مناطق مختلف کردستان وجود داشته باشد.

ویژگی های ظاهری و طعمی نان کولیره نان کولیره از نظر ظاهری شبیه نوعی کلوچه یا نان روغنی است. این نان معمولاً به صورت دایره ای و نسبتاً تخت تهیه می شود و روی آن با چنگال یا دست طرح هایی ایجاد می کنند. رویه نان اغلب با ترکیبی از زرده تخم مرغ، شیر و کنجد یا سیاه دانه پوشانده می شود که پس از پخت، ظاهری طلایی و اشتها برانگیز به آن می بخشد.

از نظر طعم، کولیره نانی نیمه شیرین است، یعنی نه به اندازه شیرینی های معمولی شیرین است و نه کاملاً بی مزه مانند نان های ساده. استفاده از موادی مانند هل، زعفران و گاهی زردچوبه، عطر و طعمی خاص به آن می دهد که آن را از سایر نان های محلی متمایز می کند.

مواد اولیه نان کولیره مواد اولیه این نان ساده اما در عین حال مغذی است و در اغلب خانه ها به راحتی یافت می شود. ترکیب اصلی شامل موارد زیر است:

- ۱. آرد گندم: ۳ پیمانه
- ۲. شیر ولرم: یک پیمانه
- ۳. شکر: دو سوم پیمانه
- ۴. خمیرمایه: یک قاشق غذاخوری
- ۵. تخم مرغ: یک عدد
- ۶. روغن یا کره: نصف پیمانه
- ۷. نمک: نصف قاشق چای خوری
- ۸. مواد طعم دهنده و اختیاری: هل، زعفران دم کرده، وانیل، زردچوبه برای رومال (روی نان)
- ۹. زرده تخم مرغ: یک عدد

شیر: ۲ قاشق چای خوری

کنجد یا سیاه دانه: به مقدار دلخواه

در برخی دستورهای سنتی، حتی از گیاهانی مانند گلرنگ برای ایجاد رنگ و عطر خاص استفاده می شود که نشان دهنده پیوند این نان با طبیعت و منابع محلی است.

مراحل تهیه نان کولیره

۱. آماده سازی خمیرمایه

ابتدا خمیرمایه را با مقداری شیر ولرم و کمی شکر مخلوط کرده و چند دقیقه صبر می کنند تا فعال شود. این مرحله برای ایجاد بافت نرم و پف دار در نان بسیار مهم است.

۲. ترکیب مواد اولیه

در یک ظرف بزرگ، تخم مرغ، شکر و ادویه هایی مانند هل و وانیل را مخلوط می کنند. سپس شیر، روغن یا کره و خمیرمایه فعال شده را به آن اضافه می کنند و مواد را خوب هم می زنند تا یکدست شود.

۳. افزودن آرد و تهیه خمیر

آرد الک شده به تدریج به مخلوط اضافه می شود تا خمیری نرم و لطیف به دست آید. خمیر باید به گونه ای باشد که به دست نچسبد اما خشک هم نباشد.

۴. استراحت خمیر

خمیر آماده شده را در ظرفی چرب قرار داده و روی آن را می پوشانند. سپس حدود ۱ تا ۲ ساعت در محیطی گرم قرار می دهند تا حجم آن دو برابر شود. این مرحله نقش کلیدی در کیفیت نهایی نان دارد.

۵. شکل دهی

پس از استراحت، خمیر را به قسمت های مساوی تقسیم کرده و با وردنه به ضخامت حدود نیم سانتی متر پهن می کنند. روی خمیر با چنگال یا دست طرح می زنند تا ظاهر سنتی آن حفظ شود.

۶. رومال و تزئین

ترکیبی از زرده تخم مرغ و شیر روی خمیرها مالیده می شود و سپس کنجد یا سیاه دانه روی آن پاشیده می شود. این کار علاوه بر زیبایی، به طعم نان

نیز کمک می کند.

۷. پخت

نان ها در فر با دمای حدود ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پخته می شوند تا سطح آن ها طلایی شود. در روش سنتی، این نان در تنور پخته می شود که طعمی متفاوت و اصیل تر به آن می دهد.

تفاوت روش های سنتی و مدرن پخت

در گذشته، کولیره در تنورهای گلی یا سنگی پخته می شد که حرارت یکنواخت و دود چوب، طعمی خاص به نان می داد. امروزه اما بسیاری از خانواده ها از فرهای خانگی یا حتی توستر برای پخت آن استفاده می کنند. با وجود این تغییرات، بسیاری معتقدند که طعم کولیره تنوری همچنان بی رقیب است و بخشی از هویت این نان به همین روش پخت سنتی وابسته است.

ارزش غذایی و کاربردها

کولیره به دلیل استفاده از شیر، تخم مرغ و آرد گندم، منبعی مناسب از کربوهیدرات، پروتئین و انرژی است. این نان معمولاً به عنوان صبحانه یا عصرانه مصرف می شود و گاهی همراه با چای یا لبنیات محلی سرو می گردد.

همچنین به دلیل ماندگاری نسبتاً خوب، گزینه ای مناسب برای سفر یا نگهداری چندروزه در خانه محسوب می شود.

کولیره فراتر از نان

نان کولیره سنندج فراتر از یک خوراک ساده، بخشی از فرهنگ و هویت مردم کردستان است. ترکیب مواد اولیه ساده با مهارت های سنتی، نانی را به وجود آورده که هم در زندگی روزمره و هم در مناسبت های خاص حضور دارد.

امروزه با وجود تغییر سبک زندگی و ورود ابزارهای مدرن، همچنان این نان جایگاه خود را حفظ کرده و به عنوان یکی از نمادهای آشپزی محلی ایران شناخته می شود.

اگرچه تهیه آن در خانه کار دشواری نیست اما راز واقعی طعم کولیره در همان سنت ها و تجربه هایی نهفته است که نسل به نسل منتقل شده اند.

برچسب زدن به افراد؛ زخمی که با کلمات ایجاد می شود

راهکار اصلی این است که رفتار را از شخصیت جدا کنیم. نقد کردن یک اقدام، با قضاوت درباره تمام هویت فرد تفاوت دارد. بهتر است پیش از قضاوت، از خود بپرسیم آیا همه واقعیت را می دانیم یا فقط بخشی از آن را دیده ایم. استفاده از زبان ملایم تر، پرسیدن سؤال به جای پیش داوری و تلاش برای فهمیدن شرایط طرف مقابل، به ما کمک می کند منصف تر باشیم. در خانواده نیز والدین می توانند به جای برچسب، از جملاتی استفاده کنند که انگیزه رشد و تلاش را افزایش دهد.

ارزش پذیرش تفاوت ها

یکی از دلایل اصلی برچسب زدن، ناتوانی در پذیرش تفاوت هاست. انسان ها از نظر باورها، سبک زندگی، ظاهر و شخصیت با هم فرق دارند. جامعه ای اخلاقی تر است که به جای حذف و طرد افراد، تلاش کند آن ها را بفهمد و با احترام با تفاوت ها کنار بیاید. رواج برچسب زدن باعث کاهش اعتماد اجتماعی و دور شدن انسان ها از یکدیگر می شود.

انسانی تر دیدن یکدیگر

برچسب زدن ظاهراً آکاری ساده است، اما پیامدهای عمیق روانی و اجتماعی دارد. این رفتار فرصت رشد را از افراد می گیرد، آن ها را به حاشیه می راند و کرامت انسانی شان را نادیده می گیرد. اگر هرکدام از ما در انتخاب واژه ها دقت کنیم و به جای قضاوت شتاب زده، کمی بیشتر به شرایط دیگران فکر کنیم، جامعه ای مهربان تر و عادلانه تر خواهیم ساخت. انسان ها شایسته آن هستند که با هویت واقعی و چندبعدی شان شناخته شوند، نه با برچسب هایی که گاهی در چند ثانیه بر آن ها زده می شود.

خود لقب هایی مانند «تنبل» یا «شیطان» بدهند. در مدرسه، دانش آموزی که یک بار اشتباه کرده، شاید برای همیشه «ضعیف» شناخته شود. در محیط کار نیز بعضی افراد به سرعت برچسب «بی کفایت» یا «مسئله دار» می خورند. در شبکه های اجتماعی هم کوچک ترین اشتباه، به موجی از قضاوت و حمله تبدیل می شود. این کلمات فقط نظر شخصی نیستند، بلکه گاهی سرنوشت ساز می شوند.

نقش رسانه ها و فضای مجازی

رسانه ها و شبکه های اجتماعی به دلیل گستره و سرعت اثرگذاری، نقش مهمی در ترویج یا کاهش برچسب زدن دارند. وقتی رسانه ها با واژه های کلی و منفی درباره گروهی از مردم صحبت می کنند، ذهن مخاطب به سمت قضاوت های ساده انگارانه سوق داده می شود. در فضای مجازی نیز کاربران بدون شناخت کافی، درباره شخصیت دیگران اظهار نظر می کنند و این قضاوت ها برای مدت طولانی قابل مشاهده است. در چنین شرایطی، یک لغزش می تواند به هویت اجتماعی فرد تبدیل شود.

مسئولیت اخلاقی ما در انتخاب کلمات

اخلاق انسانی بر چند اصل مهم تکیه دارد: احترام به انسانیت دیگران، عدالت در قضاوت، مسئولیت پذیری در گفتار و همدلی. برچسب زدن با همه این اصول در تضاد است. وقتی درباره کسی صحبت می کنیم، باید به یاد داشته باشیم که کلمات می توانند هم شفا بخش باشند و هم مخرب. گاهی یک جمله ما تا سال ها در ذهن دیگری باقی می ماند.

چگونه می توانیم از برچسب زدن پرهیز کنیم؟

نخستین دلیل آن بی احترامی به کرامت انسان است. هر انسانی حق دارد فراتر از اشتباهات یا ضعف هایش دیده شود. وقتی به کسی برچسب می زنیم، او را از حق انتخاب هویت خود محروم می کنیم. از سوی دیگر، برچسب زدن باعث می شود انسان را به یک کلمه تقلیل دهیم، در حالی که شخصیت افراد پیچیده، قابل رشد و تغییرپذیر است. این رفتار همچنین به تبعیض اجتماعی دامن می زند، زیرا معمولاً علیه کسانی به کار می رود که در موقعیت ضعیف تری قرار دارند؛ مثل کودکان، بیماران، مهاجران یا اقشار کم درآمد. علاوه بر این، برچسب زدن به ما احساس برتری می دهد و مسئولیت اخلاقی را از دوش مان برمی دارد. گویی قضاوت ما حقیقت مطلق است.

تأثیر برچسب زدن بر روح و زندگی افراد

کسی که مدام با برچسب های منفی مواجه می شود، به تدریج این برچسب ها را باور می کند. عزت نفس او کاهش می یابد و احساس شرم و بی ارزشی در وجودش ریشه می دواند. این موضوع می تواند روابط اجتماعی فرد را محدود کرده و فرصت های شغلی، تحصیلی یا عاطفی او را کم کند. گاهی حتی برچسب به واقعیت تبدیل می شود. نوجوانی که دائماً «مشکل ساز» خطاب می شود، ممکن است واقعاً به سمت رفتارهای آسیب زا کشیده شود. زیرا دیگران همواره همان تصویر را از او دارند.

حضور برچسب زدن در زندگی روزمره

این پدیده فقط در سطح کلان اجتماعی رخ نمی دهد، بلکه در محیط خانه، مدرسه، محل کار و فضای مجازی به راحتی دیده می شود. در خانواده، والدین ممکن است ناخواسته به فرزندان

برچسب زدن به دیگران، شاید فقط چند کلمه به نظر برسد، اما تأثیر عمیقی روی زندگی و شخصیت افراد می گذارد. وقتی کسی را با یک واژه محدود می کنیم، حق رشد، تغییر و دیده شدن واقعی او نادیده گرفته می شود و این رفتار از نظر اخلاقی نادرست است. در زندگی اجتماعی، انسان ها ناگزیر درباره هم قضاوت می کنند، اما گاهی این قضاوت ها به شکل «برچسب زدن» بروز پیدا می کند؛ یعنی یک فرد فقط با یک ویژگی یا اشتباهش شناخته می شود و همه هویت او در یک واژه خلاصه می گردد. وقتی به کسی «بی عرضه»، «تنبل»، «مشکل دار» یا «بزهکار» می گوئیم، در واقع او را از جایگاه یک انسان چندبعدی به یک تصویر محدود فرو می کاهیم. این کار شاید در ظاهر بی اهمیت به نظر برسد، اما در حقیقت رفتاری غیراخلاقی و آسیب زنده به شخصیت انسان است.

برچسب زدن دقیقاً یعنی چه؟

برچسب زدن نوعی ساده سازی نادرست است. ما به جای توجه به مجموعه رفتارها و شرایط زندگی یک فرد، او را فقط با یک ویژگی منفی تعریف می کنیم. ذهن انسان برای درک بهتر دنیا تمایل دارد افراد را دسته بندی کند اما وقتی این دسته بندی با قضاوت قطعی و منفی همراه شود، تبدیل به انگ زدن می شود. در این حالت، به جای اینکه بگوئیم «این فرد در این کار موفق نبود»، می گوئیم «این فرد ناتوان است». تفاوت این دو جمله در این است که اولی رفتار را نقد می کند اما دومی شخصیت را هدف قرار می دهد.

چرا برچسب زدن از نظر اخلاقی نادرست است؟