

آوای دریا ۳۱۳



خانواده بنیادی ترین نهاد برای اصلاح الگوی مصرف و حفاظت از محیط زیست است

شنبه ۲ آبان ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



صعود بانوان تنیس ایران به فینال
بیلی جین کینگ کاپ



فائزه احمدی؛ وارث تاج و تخت ملکه تپانچه



توسعه کشور بدون مشارکت زنان
ممکن نیست



5th Asian Para Games
Aichi-Nagoya
2026



5th Asian Para Games
Aichi-Nagoya

والیبال نشسته زنان نایب قهرمان بازی های پارا آسیایی شد

فیبروم های رحمی؛ از خون ریزی های غیرطبیعی تا اختلال در باروری

گزارش: ایسنا



یک متخصص زنان و زایمان با اشاره به شیوع فیبروم های رحمی در میان زنان گفت: عوارض این توده ها به محل قرارگیری، اندازه و علائمی که در فرد ایجاد می کنند بستگی دارد و بر همین اساس، روش درمان برای هر بیمار متفاوت خواهد بود.

متخصص زنان و زایمان و عضو هیات علمی دانشگاه با تأکید بر تأثیر احتمالی فیبروم های رحمی بر سلامت باروری افزود: بسته به محل قرارگیری فیبروم، این توده ها می توانند در برخی افراد بر باروری، احتمال سقط جنین و پیامدهای بارداری تأثیر بگذارند. همچنین، خون ریزی های غیرطبیعی ناشی از فیبروم در صورت تداوم و عدم رسیدگی مناسب ممکن است به کم خونی و عوارض ناشی از آن منجر شود.

پایله وری با اشاره به ضرورت بررسی فیبروم های رحمی در افراد دارای علائم بالینی تصریح کرد: وجود فیبروم در هر اندازه یا تعدادی، در صورت ایجاد علائم، نیازمند ارزیابی پزشکی و انتخاب روش درمان متناسب با شرایط بیمار است. همچنین، در مواردی که فیبروم بدون علامت است اما تغییرات قابل توجهی در اندازه آن مشاهده می شود، بررسی های تکمیلی و ارزیابی دقیق تر ضرورت دارد.

متخصص زنان و زایمان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان درباره روش های درمان فیبروم های رحمی توضیح داد: انتخاب روش درمان به عوامل متعددی از جمله اندازه و محل توده، شدت علائم، وضعیت باروری و شرایط عمومی بیمار بستگی دارد. درمان ها می توانند شامل روش های دارویی، هورمونی و مداخلات جراحی باشند. درمان های دارویی و هورمونی، به ویژه در برخی افراد مبتلا به خون ریزی غیرطبیعی رحمی، با هدف کنترل علائم مورد استفاده قرار می گیرند.

پایله وری ادامه داد: در بیمارانی که با مشکلات مرتبط با

سلامت باروری، از جمله ناباروری یا سابقه سقط مکرر مواجه هستند، ممکن است با توجه به شرایط بالینی، درمان جراحی در نظر گرفته شود. همچنین، آمبولیزاسیون شریان های رحمی یکی دیگر از روش های درمانی است که با کاهش خون رسانی به فیبروم ها، می تواند به کوچک شدن تدریجی آن ها کمک کند. انتخاب این روش نیز باید با توجه به شرایط بیمار و اهداف باروری او انجام شود.

وی با اشاره به عوامل احتمالی مؤثر بر ایجاد فیبروم های رحمی بیان کرد: رشد این توده ها می تواند تحت تأثیر هورمون های جنسی قرار گیرد، اما این موضوع به معنای نقش مستقیم و قطعی هورمون ها به تنهایی در ایجاد فیبروم نیست. عوامل

ژنتیکی، سابقه خانوادگی، شروع زود هنگام قاعدگی، چاقی، سبک زندگی، برخی عادات غذایی، دیابت و فشار خون بالا نیز در مطالعات به عنوان عوامل مرتبط با بروز فیبروم های رحمی مطرح شده اند.

براساس گزارش وبدا، عضو هیات علمی دانشگاه در پایان خاطرنشان کرد: از آنجا که فیبروم های رحمی در برخی زنان بدون علامت هستند، تشخیص و پیگیری آن ها باید بر اساس شرایط فردی و ارزیابی پزشکی انجام شود. مراجعه به متخصص زنان در صورت بروز خون ریزی غیرطبیعی، درد یا فشار لگنی و مشکلات باروری، به تشخیص به موقع و انتخاب روش درمان مناسب کمک می کند.

با این راهکارها مادرائی شاد و بدون استرس باشید

بسیار مفید است. با همسر، یک دوست، همسایه یا حتی یک مشاور گفتگو کنید. بگذارید آن ها از احساسات شما باخبر شوند. از آن ها بخواهید برایتان دعا کنند. روابط انسانی حال ما را بهتر می کنند.

وقت بیشتری با خدا بگذرانید

وقتی مادری خسته است، خواندن نماز و قرآن و دعا کردن می تواند شما را به آرامش و تعادل بازگرداند چرا که او سرچشمه ی حقیقی آرامش، شادی، امید و هدفمندی است.

هر روز از اعضای خانواده تان تعریف و تمجید کنید
از فرزندان و همسر تان و حتی خودتان. شاید گاهی عجیب یا بی معنی به نظر برسد، اما تعریف کردن باعث تقویت روابط می شود و از انجام آن احساس خوشحالی خواهید کرد.

بیشتر بخوابید

کارهای خانه را می توان بعداً هم انجام داد و تماشای تلویزیون یا چک کردن برنامه های تلفن همراه همراه کیفیت زندگی تان را بالا نمی برد اما خواب کافی این کار را می کند. داشتن یک برنامه مشخص قبل از خواب می تواند کمک کننده باشد.

مکث کنید، نفس عمیق بکشید و لبخند بزنید

هر زمان احساس کردید خیلی خسته، کلافه، درمانده یا مضطرب هستید، از آن احساس به عنوان یک تلنگر استفاده کنید. درست مثل وقتی که تلفن تان زنگ می خورد و واکنش خودکار شما پاسخ دادن به آن است و یا حداقل چک می کنید ببینید چه کسی تماس گرفته است. بگذارید آن احساس ناخوشایند، علامتی برای مکث کردن باشد.

لحظات کوتاهی در طول روز که می توانید در آن ها مکث کنید، نفسی عمیق و آرام بکشید و لبخند بزنید، حتی اگر لبخندتان رو به دیوار باشد می تواند به بهبود حال و هوای شما کمک کند.

مختصر در این جا و آن جا باشد، فراموش نکنید که باید چیزی بخورید.

به فضای باز بروید

اگر بچه ها کلافه تان کرده اند، آن ها را به جای جدیدی ببرید. جایی بدون دیوار تا بتوانند در آن کاوش کنند. برای ماه های سرد و روزهای بارانی، ما به دنبال فضاهای بازی سرویشیده ای هستیم که دیوارهایی برای بالا رفتن داشته باشند، این کار خیلی بهتر از آن است که بچه ها در خانه از در و دیوار بالا بروند!

به راحتی نه بگویید

اشکالی ندارد. نه می تواند کلمه ای بسیار رایجی بخش باشد. در مورد کارهایی که از عهدتان برمی آید واقع بین باشید و به بقیه موارد نه بگویید.

اولویت های تان را بشناسید

آن ها را چنان خوب بشناسید که بتوانید نامشان را به زبان بیاورید، یادداشتشان کنید، به دیوار بزنید و هر روز آن چند مورد معدودی را که واقعاً اهمیت دارند، به خودتان یادآوری کنید.

هر روز با فرزندان تان ارتباط برقرار کنید

یک گفتگوی کوتاه یا انجام یک فعالیت مشترک، پیوند والد-فرزند را تقویت کرده و باعث می شود از این رابطه لذت بیشتری ببرید.

هر زمان که نیاز دارید، استراحت کنید

در زمان استراحت فرزندان بجای رسیدن به کارهای خانه، استراحت کنید.

رژیم غذایی خود را بازنگری کنید

آب بیشتری بنوشید و کمتر غذاهای سرخ کردنی و شور بخورید. این کار به افزایش سطح انرژی کمک کند. دقت کنید که چه می خورید؟ چه زمانی می خورید؟ چه مکمل ها و نوشیدنی هایی مصرف می کنید؟ و بعد از غذا خوردن چه احساسی دارید؟

با کسانی که دوستان دارند صحبت کنید

آسیب پذیر بودن و ابراز احساسات در کنار دشوار بودن

دارید دوباره انرژی و اشتیاق قبل را بدست آورید با رعایت این موارد به فردی پر انرژی و شاداب تبدیل شوید.

قبل از بچه های تان بیدار شوید

اینکه بتوانید قبل از اینکه مجبور باشید از دیگران مراقبت کنید، از خواب بیدار شوید و از خودتان مراقبت کنید، کلید بزرگی برای داشتن یک روز موفق و آرام است.

دوش آب گرم بگیرید و لباس مناسب بپوشید

دوش آب گرم و پیژگی خاصی دارد که کمک می کند روزتان را با احساس شادابی و انرژی شروع کنید. برای مادران پیدا کردن حتی چند لحظه خلوت برای دوش گرفتن بسیار دشوار است. بنابراین قبل از بیدار شدن بچه ها دوش بگیرید و بجای پوشیدن لباس همیشگی، لباسی با رنگ روشن و تمیز به تن کنید و موهای خود را به زیباترین حالت ممکن که می توانید ببندید، این کار بسیار مهم است که هر روز به ظاهر تان برسد و کمی به خودتان سر و سامان بدهید.

دست از تمیزکاری بردارید

یک مادر کارگر نباشید که همیشه در حال تمیز کاری است. یک روز در هفته را برای نظافت اساسی و دسته جمعی خانه در نظر بگیرید و شب ها هم فقط یک مرتب سازی سریع و خانوادگی انجام دهید. غیر از این موارد، بی خیال به هم ریختگی ها شوید.

مادری کمالگرا نباشید

گاهی اوقات اشکالی ندارد تا اجازه دهید بچه ها هدایتگر ماجراجویی باشند. در مورد قوانین سخت گیری نکنید و شادی را به عنوان معیار کمال بپذیرید و اصلاً فکر کمال گرایی نباشید. برای مثال اگر یک روز فرزندان می خواهند بستنی برای شام بخورد به او اجازه دهید.

گرستگی ممنوع

حتی اگر فقط به معنای خوردن یک میان وعده

مادر عزیز! شما یک قهرمانان واقعی هستید. شما دائماً در حال مدیریت هم زمان وظایف گوناگونی مانند: کار در خانه و گاهی بیرون، آماده سازی غذا، مراقبت از فرزندان و خانواده، رساندن و بازگرداندن بچه ها، رسیدن به درس آنها و بسیاری موارد دیگر هستید و آخرین چیزی که به آن توجه می کنید خودتان است. مسئله ای که می تواند منجر به فرسودگی و سلامت جسمی و عاطفی شما شود.

در اتاقم، تکیه به دیوار، نشسته بودم و اشک از چشمانم جاری بود. دقایقی قبل از اینکه کنترل را از دست بدهم. قصد نداشتم سر شوهرم داد بزنم. نمی خواستم دعوا راه بیندازم. اما همین که او این کلمات را گفت: امروز چه کار کردی؟ دیگر نتوانستم خودم را کنترل کنم. من چه کار کردم؟! خیلی طول نکشید که ذهنم شروع به فهرست کردن تمام کارهایی کرد که در حالت کم خوابی به آنها رسیده بود. من بسیار خسته ام و دوست دارم دوباره از زندگی خانوادگی لذت ببرم. احتمالاً داستان این مادر برای بسیاری از مادران آشنا است.

راههای تبدیل یک مادر خسته به مادری دیگر

خسته بودن برای مادران طبیعی است، زندگی مادرانه همیشه خسته کننده است. حتی در دوران اولین بارداری هم این حس به سراغتان می آید. پیدا کردن وضعیتی راحت برای خواب دشوار است، شب ها مدام برای دستشویی رفتن بیدار می شوید و وقتی نوزاد به دنیا می آید، خواب یکی از اولین چیزهایی است که دستخوش تغییر می شود. انگار هیچ وقت فرصت کافی برای خوابیدن پیدا نمی شود. فراتر از احساس خستگی، نشانه های هشداردهنده ی دیگری هم وجود دارد که ممکن است حاکی از فرسودگی شما و ورودتان به مرحله ی غرق شدن در فشار و خستگی مفرط باشد. متخصصان راهکارهایی را پیشنهاد داده اند تا اگر شما نیز مادری خسته هستید و دوست

کمبود ید می تواند رشد و تکامل مغز جنین را مختل کند

گزارش : ایسنا

عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا با اشاره به نقش ید در رشد و تکامل عصبی جنین گفت: در اوایل بارداری، جنین برای رشد و تکامل عصبی خود تا حد زیادی به هورمون های تیروئیدی مادر وابسته است و پیشگیری از کمبود ید بخشی از برنامه حفظ سلامت مادر و جنین محسوب می شود.

دکتر لادن گیاهی، عضو هیئت علمی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاددانشگاهی ابن سینا، با تأکید بر اهمیت پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید، گفت: ید یکی از ریزمغذی های ضروری بدن است که با وجود نیاز اندک روزانه، نقش بسیار مهمی در سلامت انسان دارد. این عنصر برای ساخت هورمون های تیروئیدی ضروری است و این هورمون ها در تنظیم سوخت و ساز بدن، رشد و تکامل مغز و سیستم عصبی نقش اساسی دارند.

وی افزود، اهمیت این موضوع در سلامت زنان، به ویژه زنان در سن باروری، دوجندان است؛ زیرا نیاز به ید در دوران بارداری و شیردهی افزایش می یابد. در اوایل بارداری، جنین برای رشد و تکامل عصبی خود تا حد زیادی به هورمون های تیروئیدی مادر وابسته است؛ بنابراین، پیشگیری از کمبود ید صرفاً به معنای پیشگیری از گواتر نیست، بلکه بخشی از برنامه جامع حفظ سلامت مادر، رشد مطلوب جنین و پیشگیری از اختلالات تکاملی قابل پیشگیری است.

گیاهی با اشاره به اهمیت پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید در سلامت عمومی اظهار کرد: تجربه جهانی نشان داده است که غنی سازی نمک خوراکی با ید، یکی از مؤثرترین و مقرون به صرفه ترین مداخلات برای کنترل اختلالات ناشی از کمبود این عنصر است. با این حال، تداوم پایش وضعیت تغذیه ای جمعیت، به ویژه زنان باردار، همچنان ضرورت دارد.

کمبود ید چه اختلالی ایجاد می کند؟

عضو هیئت علمی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاددانشگاهی ابن سینا درباره بیماری های ناشی از کمبود ید گفت: این اختلالات طیف گسترده ای دارند و شدت آن ها به میزان کمبود، مدت مواجهه و مرحله ای از زندگی که کمبود در آن رخ می دهد، بستگی دارد. وی افزود: گواتر یا بزرگ شدن غده تیروئید در پاسخ به کمبود ید، کم کاری تیروئید در صورت اختلال در تولید کافی هورمون های تیروئیدی، اختلال رشد و تکامل عصبی به ویژه در جنین و سال های نخست زندگی و همچنین برخی اختلالات بارداری و پیامدهای نامطلوب جنینی، از مهم ترین پیامدهای کمبود ید هستند.

گیاهی با تأکید بر اینکه کمبود خفیف ید ممکن است علامت مشخصی نداشته باشد، تصریح کرد: نبود گواتر یا علائم آشکار، لزوماً به معنای کفایت دریافت ید نیست.

وی با اشاره به دستاوردهای برنامه غنی سازی نمک با ید در ایران ادامه داد: اجرای این برنامه نقش مهمی در کنترل کمبود ید داشته است و گزارش های علمی، وضعیت مطلوب ید را در جمعیت ایران در مقاطع بررسی شده نشان داده اند. با این حال، نباید از موفقیت برنامه های گذشته نتیجه گرفت که تمام گروه های جمعیتی در همه مناطق و دوره ها، به ویژه زنان باردار، الزاماً ید کافی دریافت می کنند.

این عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا خاطرنشان کرد: به همین دلیل، پایش دوره ای غلظت ید ادرار در سطح جمعیت، بررسی میزان ید نمک های خوراکی و توجه به گروه های آسیب پذیر همچنان ضروری است.

ارتباط کمبود ید با ناباروری و عوارض بارداری

گیاهی درباره نقش کمبود ید در ناباروری، اختلالات تیروئید و عوارض بارداری توضیح داد: برای بررسی این ارتباط باید میان اثر مستقیم کمبود ید و پیامدهای ناشی از اختلال عملکرد تیروئید تمایز قائل شد.

وی افزود: ید ماده اولیه ساخت هورمون های تیروئیدی است و کمبود قابل توجه آن می تواند تولید این هورمون ها را مختل کند و در برخی شرایط به کم کاری تیروئید منجر شود. از سوی دیگر، هورمون های تیروئیدی در عملکرد طبیعی دستگاه تولیدمثل، تنظیم چرخه قاعدگی و فرایندهای مرتبط با بارداری نقش دارند.

وی ادامه داد: در زنان مبتلا به اختلال عملکرد تیروئید، بسته به نوع و شدت اختلال، ممکن است بی نظمی قاعدگی، اختلال تخمک گذاری با مشکلات مرتبط با باروری مشاهده شود. همچنین، کم کاری تیروئید درمان نشده در دوران بارداری می تواند با افزایش خطر برخی پیامدهای نامطلوب برای مادر و جنین همراه باشد.

گیاهی با اشاره به اهمیت کمبود شدید ید در دوران بارداری اظهار کرد: در کمبود شدید ید، به ویژه در اوایل بارداری، خطر اختلال در تکامل مغز و سیستم عصبی جنین اهمیت ویژه ای دارد. با این حال، شواهد مربوط به ارتباط کمبود خفیف ید با برخی پیامدهای باروری و بارداری یکسان نیست و نباید فراتر از شواهد موجود نتیجه گیری کرد.

وی تأکید کرد: در مراکز درمان ناباروری، توجه به وضعیت تیروئید و کفایت دریافت ریزمغذی های ضروری، بخشی از رویکرد جامع سلامت پیش از بارداری است.

منابع غذایی ید کدام اند؟

عضو هیئت علمی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاددانشگاهی ابن سینا درباره منابع غذایی ید گفت: نمک خوراکی یددار، ماهی و سایر غذاهای دریایی، شیر و برخی محصولات لبنی و تخم مرغ از منابع غذایی این عنصر هستند.

وی افزود: مقدار ید موجود در مواد غذایی، بسته به شرایط تولید، نوع خوراک دام، منشأ محصول و روش فرآوری متفاوت است؛ بنابراین، نمی توان برای تمام این مواد غذایی مقدار ثابتی در نظر گرفت.

گیاهی با تأکید بر اینکه استفاده از نمک یددار باید با رعایت اصل کاهش مصرف نمک همراه باشد، اظهار کرد: نمک یددار یکی از مهم ترین ابزارهای تأمین ید در سطح جمعیت است، اما برای دریافت ید نباید مصرف نمک را افزایش داد.

وی توصیه کرد: خانواده ها به جای افزایش مصرف نمک، از نمک خوراکی یددار استاندارد در چارچوب یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنند. همچنین بهتر است نمک در ظرف دربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری شود و تا حد امکان در مراحل پایانی پخت به غذا اضافه شود تا از اتلاف ید کاسته شود.

نقش نمک مصرفی و رژیم غذایی در تأمین ید

لادن گیاهی، عضو هیئت علمی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاددانشگاهی ابن سینا، با تأکید بر ضرورت توجه به منابع دریافت ید گفت: نباید فرض کنیم نمک موجود در تمام غذاهای صنعتی و فرآوری شده الزاماً یددار است؛ زیرا نوع نمک مصرفی در تولید این محصولات می تواند متفاوت باشد.

وی افزود: کفایت دریافت ید به مجموعه رژیم غذایی، نوع نمک مصرفی و نیازهای فرد بستگی دارد و برای زنان باردار و شیرده، ارزیابی دقیق تر این عوامل اهمیت بیشتری دارد.

نیاز زنان باردار و شیرده به ید بیشتر است

گیاهی درباره نیازهای ویژه زنان باردار، شیرده و افراد در سن باروری اظهار کرد: نیاز به ید در دوران بارداری و شیردهی افزایش می یابد؛ زیرا بدن مادر باید نیازهای متابولیک خود و نیازهای جنین یا شیرخوار را تأمین کند.

وی ادامه داد: نیاز روزانه به ید در بزرگسالان غیرباردار حدود ۱۵۰ میکروگرم است و این میزان در دوران بارداری به ۲۲۰ تا ۲۵۰ میکروگرم در روز افزایش می یابد. نیاز روزانه در دوران شیردهی نیز حدود ۲۵۰ تا ۲۹۰ میکروگرم است.

عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا با اشاره به اهمیت تأمین ید در رژیم غذایی زنان در سن باروری گفت: توصیه می شود این زنان، به ویژه افرادی که قصد بارداری دارند، از کفایت دریافت ید در رژیم غذایی خود اطمینان حاصل کنند. در زنان باردار یا شیرده، افرادی که رژیم گیاه خوار یا سخت گیرانه دارند یا منابع غذایی ید را به میزان کمی مصرف می کنند، ارزیابی دقیق تر اهمیت دارد.

گیاهی تأکید کرد: در صورت نیاز به مکمل، انتخاب فرآورده و مقدار مصرف آن باید با توجه به رژیم غذایی، مکمل های مصرفی، وضعیت تیروئید و توصیه های بالینی انجام شود. مصرف خودسرانه دوزهای بالای ید یا فرآورده های جلبک دریایی توصیه نمی شود؛ زیرا دریافت بیش از حد ید نیز می تواند عملکرد تیروئید را مختل کند.

کمبود ید ممکن است در مراحل اولیه علامتی نداشته باشد

وی درباره علائم اولیه کمبود ید و راه های تشخیص آن گفت: یکی از چالش های کمبود ید این است که در مراحل اولیه ممکن است هیچ علامت مشخصی ایجاد نکند. در صورت تداوم کمبود و بروز اختلال در عملکرد تیروئید، علائمی مانند خستگی، احساس سرما، یبوست، خشکی پوست، کندی عملکرد ذهنی و گاهی اختلالات قاعدگی ممکن است بروز کند. بزرگ شدن غده تیروئید یا گواتر نیز یکی از نشانه های شناخته شده کمبود ید است.

این عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا افزود: این علائم اختصاصی نیستند و ممکن است در بیماری های مختلف دیگری نیز دیده شوند؛ بنابراین، نمی توان صرفاً بر اساس علائم، کمبود ید را تشخیص داد.

گیاهی خاطرنشان کرد: مردم نباید برای اطمینان از وضعیت ید بدن خود، به مصرف خودسرانه مکمل روی بیاورند. ارزیابی عملکرد تیروئید با آزمایش های مناسب و بررسی دریافت غذایی، متناسب با شرایط هر فرد، می تواند به تصمیم گیری بالینی کمک کند.

وی ادامه داد: اندازه گیری ید در یک نمونه ادرار به تنهایی برای تشخیص قطعی کمبود ید در یک فرد قابل اتکا نیست و این شاخص بیشتر برای ارزیابی وضعیت ید در سطح جمعیت استفاده می شود.

غذاهای فرآوری شده لزوماً دریافت ید را افزایش نمی دهند

گیاهی درباره تأثیر تغییر الگوی غذایی و افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده بر وضعیت ید جامعه اظهار کرد: تغییر الگوی غذایی می تواند بر دریافت ید اثر بگذارد، اما برای قضاوت درباره وضعیت واقعی جامعه باید به داده های پایش تغذیه ای تکیه کرد، نه صرفاً تغییر عادات غذایی.

وی افزود: یکی از موضوعات مهم، افزایش سهم غذاهای آماده و فرآوری شده در رژیم غذایی است. اگر نمک مصرفی در تولید این محصولات یددار نباشد، افزایش مصرف آن ها لزوماً به معنای افزایش دریافت ید نیست.

عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا با تأکید بر ضرورت توجه هم زمان به کاهش مصرف نمک و تأمین ید مورد نیاز بدن گفت: کاهش مصرف نمک برای پیشگیری از فشارخون بالا و بیماری های قلبی عروقی ضروری است؛ بنابراین، راهکار درست افزایش مصرف نمک نیست، بلکه باید غنی سازی مناسب نمک خوراکی و پایش میزان ید دریافتی جمعیت را هم زمان دنبال کرد. گیاهی با اشاره به ضرورت بررسی وضعیت ید در ایران تصریح کرد: برای اعلام اینکه کمبود ید در سال های اخیر افزایش یا کاهش یافته است، به داده های جدید و قابل مقایسه از مطالعات ملی نیاز داریم. بدون چنین داده هایی، نسبت دادن تغییر مشخص به الگوی غذایی جدید، نتیجه گیری دقیقی نخواهد بود.

وی توصیه کرد: مردم از نمک یددار استاندارد به میزان مورد نیاز استفاده کنند، مصرف غذاهای پر نمک و فوق فرآوری شده را کاهش دهند و به کیفیت کلی رژیم غذایی خود توجه داشته باشند. در سطح

سیاست گذاری نیز بررسی میزان ید نمک های مصرفی در صنایع غذایی اهمیت زیادی دارد.

ارتباط کمبود ید با متابولیسم و سلامت روان

گیاهی درباره ارتباط کمبود ید با سلامت تیروئید، متابولیسم و سلامت روان گفت: ید برای تولید هورمون های تیروئیدی ضروری است و این هورمون ها در تنظیم مصرف انرژی، عملکرد بسیاری از سلول ها، تنظیم دمای بدن، رشد و تکامل سیستم عصبی نقش دارند

وی افزود: در صورت کمبود ید و بروز اختلال در عملکرد تیروئید، ممکن است تغییراتی در متابولیسم بدن ایجاد شود. برای مثال، کم کاری تیروئید می تواند با خستگی، کاهش تحمل سرما، کندی عملکرد ذهنی و تغییر وزن همراه باشد.

این عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا ادامه داد: اختلالات تیروئید همچنین می توانند با تغییرات خلقی و علائمی مانند افت انرژی یا مشکلات تمرکز همراه باشند.

رژیم درمانی به تنهایی جایگزین درمان اختلالات تیروئید نیست

لادن گیاهی، عضو هیئت علمی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاددانشگاهی ابن سینا، با تأکید بر ضرورت تشخیص دقیق اختلالات تیروئید گفت: هرگونه خستگی، افزایش وزن یا تغییر خلق و خو به معنای کمبود ید یا ابتلا به بیماری تیروئید نیست. مشکلات روان شناختی و اختلالات متابولیک علل متعددی دارند و باید متناسب با شرایط هر فرد بررسی شوند.

وی افزود: رژیم درمانی در این زمینه دو نقش اصلی دارد: نخست، پیشگیری از کمبود ید و تأمین دریافت کافی آن از طریق رژیم غذایی و دوم، کمک به بهبود کیفیت کلی تغذیه در افرادی که به اختلالات تیروئید مبتلا هستند.

گیاهی تأکید کرد: رژیم غذایی نمی تواند جایگزین درمان دارویی کم کاری یا پرکاری تیروئید شود. همچنین، مصرف بیش از حد ید نه تنها لزوماً سودمند نیست، بلکه در برخی افراد می تواند عملکرد تیروئید را مختل کند؛ بنابراین، رویکرد صحیح، تأمین کافی و متعادل ید در کنار تشخیص و درمان پزشکی در صورت نیاز است.

توصیه های تغذیه ای به زوج هایی که قصد بارداری دارند

عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا درباره توصیه های تغذیه ای به خانواده ها و زوج هایی که قصد بارداری دارند، گفت: توصیه می کنم مراقبت تغذیه ای را به زمان مثبت شدن تست بارداری موکول نکنند؛ زیرا سلامت تغذیه ای پیش از بارداری، به ویژه کفایت دریافت ریزمغذی های ضروری، بخشی از آمادگی برای یک بارداری سالم است.

وی افزود: چند اقدام ساده و قابل اجرا می تواند در این زمینه مفید باشد؛ از جمله استفاده از نمک خوراکی یددار استاندارد، بدون افزایش مقدار کل نمک مصرفی، و گنجاندن منابع غذایی ید مانند لبنیات، تخم مرغ و ماهی در رژیم غذایی، متناسب با الگوی تغذیه و شرایط سلامت فرد.

گیاهی ادامه داد: افرادی که رژیم گیاه خوار یا سخت گیرانه دارند، لبنیات و تخم مرغ مصرف نمی کنند یا از نمک یددار استفاده نمی کنند، بهتر است درباره کفایت دریافت ید با متخصص تغذیه یا پزشک مشورت کنند.

وی با اشاره به ضرورت بررسی ترکیبات مکمل های دوران بارداری اظهار کرد: پیش از مصرف این مکمل ها، باید برچسب ترکیبات آن ها را بررسی شود؛ زیرا همه مکمل های بارداری الزاماً حاوی ید نیستند. در صورت نیاز به مکمل ید نیز مقدار و نوع فرآورده باید با توجه به رژیم غذایی، وضعیت تیروئید و سایر مکمل های مصرفی انتخاب شود. مصرف خودسرانه دوزهای بالای ید یا فرآورده های غلیظ شده جلبک دریایی توصیه نمی شود. این متخصص تغذیه با اشاره به توصیه های انجمن تیروئید آمریکا در راهنمای سال ۲۰۲۶ خاطرنشان کرد: در زنان پیش از بارداری،

دوران بارداری و شیردهی، دریافت مکمل روزانه ۱۵۰ میکروگرم ید در بسیاری از شرایط توصیه می شود؛ با این حال، تصمیم گیری باید با توجه به دریافت غذایی، وضعیت ید در منطقه محل زندگی و شرایط پزشکی فرد انجام شود. در افرادی که به بیماری تیروئید مبتلا هستند یا داروهای تیروئیدی مصرف می کنند، هماهنگی با پزشک اهمیت ویژه ای دارد.

پیشگیری از کمبود ید به پایش مستمر و آموزش صحیح نیاز دارد

گیاهی در آستانه روز جهانی پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید، با تأکید بر اهمیت مداخلات تغذیه ای مبتنی بر شواهد در حفظ سلامت جامعه گفت: گاهی یک ریزمغذی که بدن به مقدار بسیار کمی از آن نیاز دارد، می تواند در رشد و تکامل انسان نقشی اساسی ایفا کند.

وی افزود: برای پیشگیری مؤثر از اختلالات ناشی از کمبود ید، سه اقدام باید در کنار یکدیگر قرار گیرند: حفظ کیفیت و استاندارد غنی سازی نمک با ید، پایش مستمر وضعیت ید جامعه و آموزش صحیح مردم درباره منابع غذایی و مصرف منطقی مکمل ها. عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا ادامه داد: برای مسئولان سلامت، تداوم برنامه های پایش و توجه ویژه به زنان باردار و شیرده اهمیت دارد. رسانه ها نیز باید اطلاعات علمی را به زبانی ساده و دقیق منتقل کنند و از ایجاد ترس یا ترویج مصرف خودسرانه مکمل ها بپرهیزند. گیاهی با تأکید بر ضرورت رعایت تعادل در دریافت ید اظهار کرد: مردم نباید کمبود ید را نادیده بگیرند و در عین حال نباید تصور کنند مصرف بیشتر ید الزاماً به معنای سلامت بیشتر است؛ هدف، دریافت کافی و متعادل این عنصر است.

وی در پایان خاطرنشان کرد: به عنوان متخصص تغذیه تأکید می کنم که سلامت مادر و کودک از پیش از بارداری آغاز می شود. آگاهی تغذیه ای، دسترسی به غذای مناسب و مداخلات پیشگیرانه مبتنی بر شواهد می تواند از بسیاری از پیامدهای قابل پیشگیری کمبودهای تغذیه ای جلوگیری کند.

ورزش بانوان هرمزگان در انتظار اقدام عملی مسوولان ورزشی

گزارش : ایرنا



را از نیازهای این رشته دانست. تجربه شمشیربازی نشان می‌دهد که فراهم شدن فضای تمرین، هرچند گاهی مهم است، به‌تنهایی همه موانع پیشرفت را برطرف نمی‌کند. تجهیزات استاندارد و ایمن، آموزش تخصصی و امکان حضور در مسابقات، بخش‌های ضروری مسیر رشد ورزشکاران هستند. کسب رتبه‌های کشوری در شرایط محدودیت امکانات، ظرفیت این رشته را نشان می‌دهد؛ اما تداوم موفقیت‌ها به حمایت‌هایی نیاز دارد که پیش از بروز مشکل و به‌صورت برنامه‌ریزی شده در اختیار ورزشکاران و مربیان قرار گیرد. هزینه اعزام به مسابقات نیز نباید مسئله‌ای فرعی تلقی شود؛ زیرا حضور در رقابت‌ها فرصتی برای کسب تجربه، سنجش توان فنی و شناسایی نقاط ضعف و قوت ورزشکاران است، اگر این فرصت به دلیل کمبود منابع مالی محدود شود، روند پیشرفت ورزشکاران نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین، حمایت از شمشیربازی باید علاوه بر تأمین تجهیزات، هزینه‌های آموزشی و حضور در رقابت‌ها را نیز در بر بگیرد. مقایسه مشکلات هندبال و شمشیربازی نشان می‌دهد که هر رشته به حمایت متناسب با نیازهای خود احتیاج دارد هندبال برای حفظ تیم‌ها و جلوگیری از مهاجرت بازیکنان به پشتیبانی مالی و امکانات تمرینی نیازمند است؛ در مقابل، شمشیربازی علاوه بر حمایت از مربیان و ورزشکاران، باید تجهیزات تخصصی خود را تکمیل کند، برنامه‌ریزی یکسان برای رشته‌هایی با نیازهای متفاوت، ممکن است بخشی از مشکلات را بدون پاسخ باقی بگذارد. از این رو، اداره‌کل ورزش و جوانان باید با مشارکت هیئت‌ها، نیازهای هر رشته را جداگانه بررسی و برای رفع آن‌ها اولویت تعیین کند.

استاندار پیگیر است؛ مسئولان ورزش کجای میدان هستند؟

در این میان، مسئولیت اصلی پیگیری مشکلات و اجرای برنامه‌های توسعه ورزش بر عهده دستگاه‌های متولی است، اداره‌کل ورزش و جوانان هرمزگان باید با همکاری هیئت‌های ورزشی، فهرستی روشن از کمبودهای زیرساختی و تجهیزاتی، نیازهای مالی تیم‌ها و موانع حضور ورزشکاران در مسابقات تهیه کند و برای هرکدام راهکار و مسیر تأمین منابع را مشخص سازد، جلب مشارکت استانداری، شهرداری‌ها و صنایع نیز زمانی مؤثر خواهد بود که با پیشنهادهای کارشناسی و پیگیری اجرایی همراه شود. استاندار هرمزگان به دلیل شناخت ظرفیت‌ها و مسائل استان و توجه به برخی حمایت‌های ورزشی، می‌تواند در هماهنگی دستگاه‌ها و جلب منابع بیشتر نقش مؤثری ایفا کند؛ اما این ظرفیت نباید به کم‌رنگ شدن مسئولیت مدیران ورزشی منجر شود. اداره‌کل ورزش و جوانان و هیئت‌های مربوط باید در تعیین اولویت‌ها، پیگیری اعتبارات، اجرای برنامه‌ها و ارزیابی نتایج نقش فعال داشته باشند. همراهی استاندار فرصتی برای پیشبرد مطالبات ورزشکاران است و بهره‌گیری از آن، به حضور کارشناسی و مسئولیت‌پذیری مدیران ورزش نیاز دارد.

ورزش بانوان هرمزگان برای عبور از وضعیت موجود، به اقداماتی نیاز دارد که نتیجه آن‌ها در زندگی ورزشی دختران استان دیده شود؛ از دسترسی به امکانات استاندارد تا حفظ تیم‌ها و فراهم شدن فرصت رقابت در سطوح بالاتر. مسئولان ورزشی استان باید مطالبات مطرح‌شده را از مرحله بیان مشکلات به مرحله اجرا برسانند و با همکاری سایر دستگاه‌ها، برای هر مانع راهکاری مشخص تعریف کنند؛ معیار موفقیت، تعداد وعده‌ها و جلسات نیست؛ بلکه حفظ استعدادها، تداوم فعالیت تیم‌ها، دسترسی واقعی بانوان به امکانات ورزشی و فراهم شدن مسیری روشن برای پیشرفت آنان است.

مینا خنفری‌پور، مربی بین‌المللی هندبال، با اشاره به ظرفیت دختران هرمزگان در هندبال سالی و ساحلی گفت: کمبود سالن اختصاصی، نبود زمین استاندارد هندبال ساحلی و کمبود امکانات اولیه از مهم‌ترین مشکلات این رشته در استان است که نامناسب بودن ساعت‌های تمرین نیز روند آماده‌سازی تیم‌ها را دشوار کرده است. خنفری‌پور با اشاره به مشکلات مالی باشگاه‌ها اظهار کرد: این شرایط موجب شده است برخی بازیکنان مستعد برای ادامه فعالیت ورزشی به استان‌های دیگر مهاجرت کنند و سهمیه لیگ برتر هندبال بانوان نیز واگذار شود. وی بر ضرورت همکاری آموزش و پرورش با هیئت‌های ورزشی برای استعدادیابی در مدارس تأکید کرد و افزود: افزایش فرصت حضور بانوان در رقابت‌های ملی و بین‌المللی و بررسی کارشناسی موانع مربوط به پوشش ورزشکاران در مسابقات برون‌مرزی باید مورد توجه قرار گیرد. خنفری‌پور همچنین خواستار حمایت مسئولان استان، شهرداری، اداره‌کل ورزش و جوانان و صنایع برای توسعه زیرساخت‌ها و پشتیبانی از تیم‌های بانوان شد. اظهارات این مربی نشان می‌دهد که مشکلات هندبال بانوان از مرحله تمرین آغاز می‌شود، اما پیامدهای آن تا سطح رقابت‌های حرفه‌ای و حفظ سهمیه استان امتداد پیدا می‌کند وقتی باشگاه‌ها توان تأمین هزینه‌های خود را ندارند، حفظ بازیکنان مستعد دشوارتر می‌شود و امکان برنامه‌ریزی بلندمدت برای تیم‌ها کاهش می‌یابد مهاجرت ورزشکاران و واگذاری سهمیه لیگ برتر را نمی‌توان صرفاً مشکلات یک باشگاه دانست؛ این مسائل بر جایگاه ورزشی استان و فرصت رشد نسل بعدی بازیکنان نیز اثر می‌گذارد. استعدادیابی در مدارس، بدون ایجاد مسیر روشن برای ادامه فعالیت ورزشکاران، نمی‌تواند به توسعه پایدار منجر شود. شناسایی بازیکنان مستعد باید با فراهم کردن امکانات تمرین، حمایت از تیم‌های پایه، تأمین هزینه‌های باشگاهی و ایجاد فرصت حضور در مسابقات همراه باشد از این رو، مسئولان ورزشی استان باید حمایت از تیم‌های بانوان را بخشی از برنامه توسعه ورزش بدانند، نه اقدامی مقطعی که تنها هنگام برگزاری مسابقات مورد توجه قرار گیرد. در کنار هندبال، شمشیربازی بانوان نیز نمونه‌ای از رشته‌هایی است که با وجود کسب نتایج کشوری، همچنان برای تکمیل تجهیزات تخصصی و تأمین هزینه‌های حضور در مسابقات به حمایت بیشتری نیاز دارد.

شمشیربازی هرمزگان؛ موفقیت با تجهیزات ناقص

خدیجه خواجه، نایب‌رئیس هیئت شمشیربازی هرمزگان، با اشاره به آغاز فعالیت این رشته در بندرعباس از سال ۱۳۹۶ گفت: در سال‌های نخست، به دلیل نبود فضای تمرینی اختصاصی، ورزشکاران در پارک‌ها و مدارس تمرین می‌کردند؛ پس از پیگیری‌های انجام‌شده، آکادمی شمشیربازی در اختیار این رشته قرار گرفت، اما تجهیزات مورد نیاز همچنان به‌طور کامل تأمین نشده است. خواجه سلاح استاندارد، لباس و ماسک حفاظتی، سیم‌های تخصصی و دستگاه امتیازدهی را از نیازهای این رشته برشمرد و تأمین هزینه اعزام ورزشکاران به مسابقات استانی و کشوری را نیز ضروری دانست.

وی با اشاره به دستاوردهای شمشیربازان هرمزگان گفت: ورزشکاران این رشته موفق به کسب رتبه‌های سوم و نهم کشوری شده‌اند و شمشیربازان بزرگسال استان نیز تا مراحل حذفی مسابقات پیش رفته‌اند. خواجه همچنین به دعوت از مربی تیم ملی برای برگزاری تمرینات تخصصی اشاره کرد و استعدادیابی در مدارس، برگزاری دوره‌های تخصصی، حمایت از مربیان و تکمیل تجهیزات آکادمی

کمبود زیرساخت‌های تخصصی، تجهیزات استاندارد و حمایت مالی از مهم‌ترین موانع پیش روی ورزش بانوان هرمزگان است؛ مشکلاتی که در برخی رشته‌ها به مهاجرت ورزشکاران مستعد، دشواری حفظ تیم‌ها و محدود شدن فرصت حضور در رقابت‌های ملی منجر شده است این شرایط در حالی ادامه دارد که دختران استان در رشته‌های مختلف از ظرفیت پیشرفت برخوردارند، اما بهره‌گیری از این توانمندی‌ها به برنامه‌ریزی مستمر و حمایت عملی نیاز دارد.

استاندار هرمزگان با توجه به شناخت ظرفیت‌ها و مسائل استان، پیگیر برخی حمایت‌های ورزشی است؛ ظرفیتی که می‌تواند در جلب مشارکت دستگاه‌ها، شهرداری‌ها و صنایع مؤثر باشد اما با این حال، این پیگیری‌ها نباید موجب کم‌رنگ شدن نقش مسئولان ورزشی استان شود، اداره‌کل ورزش و جوانان و هیئت‌های ورزشی باید با شناسایی دقیق نیازها، ارائه راهکارهای کارشناسی و پیگیری اجرای تصمیم‌ها، مسئولیت تخصصی خود را بر عهده بگیرند؛ حمایت استاندار زمانی به نتیجه پایدار می‌رسد که با برنامه‌ریزی و اقدام اجرایی مدیران ورزشی همراه شود؛ به‌ویژه در حوزه بانوان که کمبود امکانات و محدودیت منابع می‌تواند فرصت رشد و ماندگاری استعدادها را کاهش دهد. فاطمه جراره، نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، ۲۵ تیرماه سالجاری در نشست با مدیرکل و معاونان اداره‌کل ورزش و جوانان استان، بر ضرورت تغییر نگاه مدیریتی به حوزه ورزش تأکید کرد و گفت: توسعه زیرساخت‌ها زمانی ارزشمند است که آثار آن در زندگی مردم دیده شود.

وی با اشاره به نقش ورزش در کاهش آسیب‌های اجتماعی، افزایش نشاط جوانان، ارتقای سلامت اجتماعی و پرورش ورزشکاران ملی، بین‌المللی و المپیکی افزود: توسعه ورزش باید با نتایج ملموس در جامعه همراه باشد و صرف اجرای پروژه‌های عمرانی نمی‌تواند معیار کافی برای ارزیابی عملکرد این حوزه باشد. جراره با تأکید بر ضرورت توسعه متوازن زیرساخت‌های ورزشی و تسریع در اجرای پروژه‌های عمرانی، روشنایی ورزشگاه‌های شهرهای تخت، حاجی‌آباد و بندرخمیر و تأمین برق مجموعه ورزشی روستای سرخون را از اولویت‌های این حوزه دانست.

زیرساخت ورزشی؛ شرط لازم، نه تمام راه توسعه ورزش بانوان

وی همچنین خواستار احداث زمین فوتسال ویژه بانوان در بندرعباس، بندرخمیر، حاجی‌آباد، قشم، هرمز، رویدر، فارغان و سوزا شد.

نماینده مردم هرمزگان در مجلس با بیان اینکه بانوان نیمی از جمعیت استان را تشکیل می‌دهند، بر ضرورت افزایش سرانه فضاهای ورزشی ویژه آنان، ایجاد و تکمیل اماکن اختصاصی، تأمین کف‌پوش‌های ورزشی و استفاده از ظرفیت شهرداری‌ها تأکید کرد. وی نگهداری و بازسازی سالن‌ها و اماکن ورزشی را نیز ضروری دانست و استفاده از ظرفیت مسئولیت‌های اجتماعی و منابع قانونی، از جمله اعتبارات ناشی از نشان‌دار کردن مالیات‌ها، را برای این منظور مورد توجه قرار داد. جراره همچنین خواستار پرهیز از نگاه سیاسی به ورزش شد و عملکرد و میزان خدمت‌رسانی به مردم را معیار ارزیابی مسئولان عنوان کرد. اظهارات نماینده مجلس، دو موضوع مهم را پیش روی مدیریت ورزش استان قرار می‌دهد؛ توسعه زیرساخت‌ها و اطمینان از دسترسی واقعی مردم به آن‌ها؛ در حوزه ورزش بانوان، صرف افزایش تعداد سالن‌ها یا زمین‌های ورزشی کافی نیست؛ این امکانات باید از تجهیزات مناسب برخوردار باشند و امکان استفاده مستمر از آن‌ها فراهم شود همچنین، نگهداری مجموعه‌های موجود باید هم‌زمان با اجرای پروژه‌های جدید مورد توجه قرار گیرد تا منابع محدود صرف ساخت فضاهایی نشود که به دلیل کمبود تجهیزات یا اعتبار نگهداری، کارایی لازم را ندارند. از سوی دیگر، پراکندگی جغرافیایی هرمزگان ضرورت توجه به مناطق مختلف استان را افزایش می‌دهد توسعه ورزش بانوان نباید به مراکز شهری محدود بماند و دختران شهرها و مناطق کم‌برخوردار نیز باید فرصت مناسبی برای فعالیت ورزشی داشته باشند در این مسیر، اداره‌کل ورزش و جوانان باید نیازهای هر منطقه را بررسی و پروژه‌ها را بر اساس میزان کمبود امکانات و تعداد بهره‌مندان اولویت‌بندی کند. مشکلات زیرساختی تنها بخشی از موانع ورزش بانوان است در برخی رشته‌ها، حتی ورزشکارانی که از توان فنی و استعداد کافی برخوردارند، به دلیل مشکلات مالی باشگاه‌ها و کمبود امکانات تخصصی با محدودیت مواجه می‌شوند؛ وضعیتی که در هندبال بانوان هرمزگان به‌روشنی دیده می‌شود.

هندبال بانوان؛ استعدادهایی که زیر بار مشکلات

مالی می‌روند

آلرژی یا سرماخوردگی؛ تشخیص علائم در کودکان

گزارش: ایرنا



شست و شوی بینی، یک راه ساده برای بعضی کودکان
در کودکانی که دچار علائم بینی ناشی از آلرژی هستند، استفاده از محلول آب نمک یا سرم شست و شوی بینی می‌تواند به پاک شدن مواد محرک از مجرای بینی کمک کند. البته هنگام شست و شوی بینی کودک باید روش مناسب سن او رعایت شود. برای کودکان کم سن، والدین بهتر است قبل از انجام این کار از پزشک یا داروساز درباره روش مناسب سؤال کنند و از محلول‌ها و وسایل استاندارد استفاده کنند.

لباس کودک بعد از بازی بیرون عوض شود
یکی از عادت‌های ساده خانوادگی می‌تواند این باشد که کودک پس از بازگشت از پارک یا فضای سبز، لباس بیرون را عوض کند و دست‌ها و صورتش را بشوید. اگر کودک در فضای سبز بازی کرده و علائم آلرژی دارد، شست و شوی مو و بدن نیز می‌تواند در کاهش باقی ماندن مواد محیطی روی بدن و لباس‌ها موثر باشد. همچنین بهتر است لباس‌های استفاده شده در فضای بیرون روی تخت کودک یا میلمان اتاق خواب رها نشوند. هدف این اقدامات ایجاد یک محیط کاملاً عاری از مواد حساسیت‌زا نیست، چنین چیزی عملاً ممکن نیست، بلکه کاهش تماس کودک با محرک‌هایی است که علائم او را تشدید می‌کنند.

چه زمانی باید کودک را نزد پزشک برد؟
اگر علائم کودک مرتب تکرار می‌شود، خواب و فعالیت روزانه او را مختل می‌کند یا با وجود مراقبت‌های ساده ادامه دارد، بهتر است موضوع با پزشک کودک مطرح شود. پزشک بر اساس علائم و سابقه کودک می‌تواند مشخص کند آیا احتمال آلرژی مطرح است و آیا نیاز به بررسی یا درمان خاصی وجود دارد. والدین نباید صرفاً بر اساس شباهت علائم، برای کودک داروی ضدحساسیت یا اسپری بینی انتخاب کنند. نوع دارو، مقدار مصرف و مناسب بودن آن برای کودک به سن، وضعیت سلامت و نوع علائم بستگی دارد و بهتر است با نظر پزشک انجام شود. یادمان باشد پاییز برای بیشتر کودکان فصل بازی، مدرسه و فعالیت در فضای باز است و قرار نیست به دلیل احتمال آلرژی، کودک از همه این فعالیت‌ها محروم شود. مهم این است که خانواده الگوی علائم کودک را بشناسد، محرک‌های احتمالی را پیدا کند و با چند عادت ساده مانند نظافت مناسب خانه، توجه به رطوبت، تعویض لباس پس از بازی در فضای بیرون و رعایت توصیه‌های پزشک، شرایط را برای او آسان‌تر کند. شناخت به موقع تفاوت میان آلرژی و سرماخوردگی نیز کمک می‌کند عطسه و آبریزش بینی کودک بی‌دلیل به حساب یک بیماری عفونی گذاشته نشود.

با آمدن پاییز بعضی نشانه‌ها دوباره در زندگی روزمره کودکان ظاهر می‌شود که ممکن است در نگاه اول ساده و آشنا به نظر برسد اما همیشه نمی‌توان از کنار آنها به سادگی گذشت. عطسه‌های پی‌درپی، بینی گرفته یا چشم‌هایی که کودک مدام می‌مالد، می‌تواند دلایل متفاوتی به جز سرماخوردگی داشته باشد.

با خنک شدن هوا و تغییر شرایط محیطی، بعضی کودکان با مجموعه‌ای از علائم مانند عطسه، آبریزش بینی، خارش چشم و گرفتگی بینی روبه‌رو می‌شوند که گاهی با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شوند. در حالی که قرار گرفتن در معرض گرده برخی گیاهان، کپک، گرد و غبار و دیگر عوامل محیطی می‌تواند در فصل پاییز برای کودکان حساس مشکل‌ساز شود. شناخت تفاوت میان آلرژی و سرماخوردگی و توجه به شرایط خانه و محیط بیرون، به خانواده‌ها کمک می‌کند مراقبت مناسب‌تری از کودک داشته باشند.

چرا پاییز می‌تواند فصل بروز آلرژی باشد؟

آلرژی فصلی تنها بهار و تابستان را درگیر نمی‌کند. در برخی مناطق، گرده گیاهان در اواخر تابستان و پاییز نیز می‌تواند در هوا وجود داشته باشد. گرده گیاهان و علف‌های هرز یکی از عوامل شناخته‌شده ایجاد علائم آلرژی فصلی است. البته شدت و زمان بروز این علائم به نوع گیاه، منطقه جغرافیایی و شرایط آب‌وهوایی بستگی دارد.

در کنار گرده گیاهان، کپک نیز می‌تواند در این فصل مورد توجه قرار گیرد. برگ‌های خیس و محیط‌های مرطوب شرایط مناسبی برای رشد کپک فراهم می‌کنند و کودکانی که به کپک حساس هستند ممکن است پس از قرار گرفتن در چنین محیط‌هایی دچار علائم شوند. کپک‌های موجود در محیط داخل خانه نیز در صورت وجود رطوبت و نم می‌توانند مشکل‌ساز شوند. بنابراین اگر کودکی هر سال با تغییر فصل دچار عطسه و آبریزش بینی می‌شود، بهتر است خانواده فقط به این فکر نکند که او "سرما خورده است". تکرار علائم در یک فصل یا پس از قرار گرفتن در محیط خاص می‌تواند سرنخ مهمی برای بررسی احتمال آلرژی باشد.

از کجا بفهمیم کودک آلرژی دارد یا سرما خورده است؟

تشخیص قطعی بر عهده پزشک است اما الگوی علائم می‌تواند به والدین در تشخیص اولیه کمک کند. در آلرژی فصلی، عطسه‌های مکرر، آبریزش بینی، گرفتگی بینی و خارش و اشک ریزش چشم‌ها شایع هستند. ترشحات بینی در آلرژی معمولاً آبکی و شفاف است.

در مقابل سرماخوردگی یک بیماری عفونی است و معمولاً در کنار علائم بینی ممکن است با احساس ناخوشی، گلودرد، سرفه و گاهی تب همراه باشد. البته هیچکدام از این نشانه‌ها به تنهایی نمی‌توانند علت بیماری را مشخص کنند و ممکن است علائم دو بیماری تا حدی شبیه هم باشند. برای مثال اگر کودک صبح‌ها چندین بار عطسه می‌کند، بینی‌اش مرتب آب می‌آید و چشم‌هایش می‌خارد اما تب و بدن‌درد ندارد و این وضعیت هر سال با شروع یک فصل مشخص تکرار می‌شود، ارزش دارد موضوع آلرژی با پزشک مطرح شود.

نشانه‌هایی که والدین باید جدی بگیرند

یکی از نکات مهم این است که آلرژی در همه کودکان دقیقاً به یک شکل ظاهر نمی‌شود. بعضی کودکان بیشتر با عطسه و آبریزش بینی مواجه‌اند و برخی دیگر خارش و قرمزی چشم را بیشتر تجربه می‌کنند. علائم رایج آلرژی فصلی می‌تواند شامل عطسه، گرفتگی یا آبریزش بینی، خارش بینی و چشم، قرمزی و اشک ریزش چشم و گاهی سرفه باشد. اگر کودک دچار خس‌خس سینه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس شود، موضوع دیگر صرفاً یک آبریزش ساده بینی نیست و باید ارزیابی پزشکی انجام شود. به‌ویژه کودکانی که سابقه آسم دارند ممکن است در برابر برخی محرک‌های محیطی مانند گرده حساس‌تر باشند.

برگ‌های پاییزی زیبا اما نه برای بازی طولانی همه کودکان
بازی در میان برگ‌های پاییزی برای کودکان جذاب است اما اگر کودک سابقه حساسیت به کپک یا گرده داشته باشد، بهتر است خانواده نسبت به محیط‌های مرطوب و انباشته از برگ‌های خیس دقت بیشتری داشته باشد. قرار گرفتن در فضای باز به خودی خود برای کودک ممنوع نیست، مساله اصلی شناخت محرک‌های شخصی اوست. اگر والدین متوجه شده‌اند کودک پس از بازی در باغ، پارک یا میان برگ‌های خیس دچار عطسه و آبریزش می‌شود، بهتر است زمان حضور در چنین محیطی

را کاهش دهند و واکنش کودک را با دقت بیشتری دنبال کنند. پس از بازی در فضای بیرون نیز تعویض لباس و شستن دست‌ها می‌تواند به کاهش ورود گرده و آلودگی‌های محیطی به فضای خانه کمک کند.

حیوانات خانگی هم ممکن است برای بعضی کودکان محرک باشند

گاهی خانواده تصور می‌کند اگر کودک به حیوان علاقه دارد، تماس با گربه یا سگ همیشه بی‌اشکال است. اما در برخی کودکان، مواد حساسیت‌زای مربوط به حیوانات می‌تواند علائم آلرژی ایجاد یا تشدید کند. این موضوع به معنای آن نیست که همه کودکان باید از حیوانات خانگی دور باشند، بلکه باید واکنش هر کودک به‌طور جداگانه بررسی شود. اگر والدین متوجه شوند کودک پس از بازی با حیوان خانگی مرتب عطسه می‌کند، چشم‌هایش می‌خارد یا آبریزش بینی پیدا می‌کند، بهتر است این ارتباط را با پزشک در میان بگذارند. منابع مربوط به کیفیت هوای داخل خانه نیز پرز و ذرات مربوط به حیوانات را در گروه عوامل بالقوه حساسیت‌زا قرار می‌دهند.

با روشن شدن بخاری، خانه را فراموش نکنید

با سرد شدن هوا، پنجره‌ها معمولاً بیشتر بسته می‌شوند و خانواده زمان بیشتری را در فضای بسته می‌گذرانند. در چنین شرایطی توجه به کیفیت هوای خانه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. گردوغبار، کنه‌های موجود در گرد و غبار، کپک و مواد حساسیت‌زای حیوانات خانگی از جمله عوامل موجود در محیط‌های داخلی هستند که می‌توانند در برخی افراد واکنش‌های آلرژیک ایجاد کنند. بنابراین، همزمان با روشن کردن بخاری یا شوفاژ، بد نیست خانواده نظافت خانه، رطوبت و وضعیت وسایل گرمایشی را نیز بررسی کنند. تمیز کردن منظم سطوح، شست و شوی رختخواب و اسباب‌بازی‌های قابل شست‌وشو و جلوگیری از تجمع گرد و غبار، اقدامات ساده‌ای هستند که می‌توانند محیط خانه را برای کودک مناسب‌تر کنند.

رطوبت زیاد خانه را دست‌کم نگیرید

رطوبت بیش از حد می‌تواند زمینه رشد کپک و افزایش برخی عوامل حساسیت‌زا را فراهم کند. اگر دیوار، سقف، اطراف پنجره یا بخش‌هایی از خانه نم دارد، بهتر است علت رطوبت پیدا و برطرف شود. در مقابل هوای بیش از حد خشک نیز می‌تواند بینی و گلو را تحریک کند. بنابراین هدف، نه خشک کردن بیش از اندازه خانه و نه تبدیل آن به محیطی بسیار مرطوب است. متخصصان محدوده رطوبت حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد را برای فضای خانه مناسب می‌دانند و تاکید می‌کنند دستگاه‌های مرطوب‌کننده نیز باید مرتب تمیز شوند.

اخبار حوزه بانوان

توسعه کشور بدون مشارکت زنان ممکن نیست

رییس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور با تأکید بر اینکه برابری فرصت ها هم به نفع خانواده و هم به نفع توسعه کشور است، گفت: زنان ایرانی امروز تحصیل کرده تر و باانگیزه تر از گذشته هستند و باید فرصت های برابر اشتغال و حضور اجتماعی بیشتری در اختیارشان قرار بگیرد.

پروین داداندیش گفت: بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، خانم ها چالش های زیادی داشتند که با همکاری و همراهی مسئولین کشور از خیلی از آنها عبور کردیم. امروز می توانم بگویم خانم های ما تحصیل کرده تر، باانگیزه تر برای خدمت به خانواده و کشور اعلام آمادگی کرده اند. وی افزود: از آنجایی که زنان امروز آماده تر از قبل هستند، باید برابری فرصت در اشتغال و حضور در اجتماع نیز داشته باشند و بتوانند حق خود را بگیرند که این برابری فرصت ها هم به نفع خانواده و هم به نفع توسعه کشور است.

رییس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور ادامه داد: زنان بخشی از جامعه هستند و کشور نمی تواند صرفاً با مردان توسعه پیدا کند. وقتی مشارکت زنان اضافه می شود، سرعت توسعه بیشتر می شود. در نتیجه، ما برنامه هایمان را در این راستا در سه حوزه دنبال می کنیم. یک بحث ارتقای مشارکت زنان و توانمندی اقتصادی ایشان است که در این زمینه برنامه های مختلفی داریم. که از بانک ها و تمام مراکزی که این ظرفیت را داشتند دعوت کرده ایم که به خصوص در شرایط بحران اقتصادی پای کار بیایند و خانم هایی که این فرصت های شغلی را از دست داده اند یا شغلشان و درآمدشان آسیب دیده یا محل کارشان آسیب دیده، بتوانیم کمک های ویژه ای برای این خانم ها انجام دهیم که در حقیقت کمک به خانواده است. داداندیش گفت: مسئله سلامت بانوان هم بسیار مهم است. مادر خانه اگر بیمار شود، خانواده دچار مشکل می شود. که پویش های مختلفی در زمینه پیشگیری و شناسایی زودتر بیماری ها از جمله سرطان و پوکی استخوان در وزارت بهداشت اجرا می شود و ما هم در وزارت کشور در این رابطه با وزارت بهداشت همکاری و هم اهی داریم تا زنان و مادران ایرانی در سلامتی باشند.

معاون زنان و خانواده رئیس جمهور:

خانواده بنیادی ترین نهاد برای اصلاح الگوی مصرف و حفاظت از محیط زیست است

معاون زنان و خانواده رئیس جمهور، با تأکید بر اینکه اصلاح رفتارهای زیست محیطی باید از خانواده آغاز شود، گفت: اگر قرار است هر اصلاحی اتفاق افتد، باید از خانواده شروع شود؛ چرا که طبق اصل ۱۰ قانون اساسی، خانواده بنیادی ترین نهاد جامعه است و همه برنامه ریزی ها باید با توجه به این نهاد شکل بگیرد. زهرا بهروز آذر در جلسه کارگروه ملی مدیریت پسماند با اشاره به ایستادگی رییس سازمان در مواجهه با مسائل و چالش هایی که در گذشته در حوزه محیط زیست در کشور وجود داشت از جمله تالاب ها و پرونده میانکاله، توسعه فضاها و بازنگری مجوزهای قبلی، و همچنین موضوعاتی مانند مصرف پلاستیک و تغییر الگوی مصرف در حوزه انرژی، اظهار کرد: این موارد را در بالاترین سطح پیگیری می کنیم و اگر در دستور کار دولت قرار گیرد، حتماً دنبال خواهد شد. ما در حوزه زنان خود را موظف می دانیم که در کنار سازمان محیط زیست باشیم.

وی با بیان اینکه زنان به دلیل اخلاق مراقبت بالا، خود را حافظ محیط زیست می دانند، افزود: امروز خانواده ها اقبال بسیار زیادی به اصلاح رفتار خود نسبت به محیط زیست دارند و اگر کوچک ترین آگاهی به زنان داده شود، نتایج بسیار بزرگی حاصل می شود. اما مسئله این است که زنان احساس می کنند کارهایشان بی فایده است؛ برای مثال خانواده هایی را دیده ام که حتی یک قرص کوچک یا پوست شکلات را جدا می کنند و پلاستیک، باتری و کالاهای مختلف را تفکیک می کنند، اما وقتی شهرداری این کیسه ها را به صورت سازمان یافته جمع آوری نمی کند، انگیزه ها کاهش می یابد. معاون زنان و خانواده رئیس جمهور، نقاط شکست سیاست گذاری اجرایی را مورد توجه قرار داد و گفت: بخش عمده ای از مصرف پلاستیک در خانواده ها مربوط به سفره های یک بار مصرف است و باید به سمت بازگشت به سفره های پارچه ای حرکت کنیم. همچنین باید محصولات با پسماند صفر را در سبد خانوار وارد و ترویج کنیم. زنان زیادی به ما مراجعه می کنند و می خواهند شویده های گالونی با پسماند صفر بخرند، اما این محصولات به جز چند مورد محدود، در دسترس نیست.

وی با تأکید بر لزوم کامل دیدن زنجیره مصرف کننده و خانواده

تصریح کرد: اشتیاق در خانواده ها بالاست و به محض اطلاع رسانی و آگاه سازی، مطالبه شکل می گیرد. اما نباید آگاهی بدهیم و مردم را سرگردان کنیم. باید مسیر خرید، مقرون به صرفه بودن و دسترسی به جایگزین ها مشخص باشد. در شرایط معیشتی فعلی، تا زمانی که دستمال کاغذی اقتصادی تر است، خانواده ها طبیعتاً آن را استفاده می کنند، هرچند بسیاری به دنبال جایگزین های پارچه ای هستند. بهروز آذر در پایان با اشاره به ظرفیت بالای آیین نامه مربوطه خاطرنشان کرد: نکات مطرح شده را یادداشت کرده ام و در کمیسیون ها کنار خانم دکتر و سازمان محیط زیست هستیم. معتقدم اگر محکم پای این آیین نامه بایستیم، بسیاری از موارد قابل اجرا خواهد بود.

فائزه احمدی؛ وارث تاج و تخت ملکه تپانچه

دختر استقلالی تیراندازی ایران، پشتوانه ای محکم برای روزهای وداع ملکه تپانچه با دنیای ورزش است؛ بانویی که رقابت را به رفاقت تبدیل کرد و از مصاف با اسطوره ورزش زنان ایران سربلند بیرون آمد.

رقابت های تیراندازی تپانچه بادی جانبازان و توان یابان برای کاروان ورزشی ایران همواره پیام آور شادی و تیرهای طلایی بوده است؛ تیرهایی که ملکه تپانچه در بیش از یک دهه شلیک می کرد. هرچند ساره جوانمردی پس از کسب مدال طلای پارالمپیک پاریس رسماً اعلام کرد قصد دارد از این رشته خداحافظی کند، این تصمیم هنوز از حرف به عمل نرسیده است.

اعلام این تصمیم ابتدا نگرانی هایی درباره جانشین این بانوی پرافتخار ایران به وجود آورد، اما در ادامه پدیده ای از میان دختران ایران ظهور کرد که تیرهای طلایی اش حتی ملکه تپانچه را هم به چالش می کشد. در بازی های پارآسیایی هانگزو و ناگویا، فائزه احمدی با مهارتی خیره کننده بر سکوی نخست ایستاد و مدال طلا را بالاتر از ساره جوانمردی، اسطوره بی بدیل این رشته، به گردن آویخت. در نگاه نخست، بسیاری قهرمانی او در هانگزو را اتفاقی قلمداد می کردند، اما احمدی در ناگویا بار دیگر شلیکی با عیار طلا داشت تا ثابت کند درخشش او اتفاقی نیست و از تداوم یک روند قهرمانی حکایت دارد. احمدی دختر استقلالی و دوآتیشه ای است که حالا لقب وارث تاج و تخت «ملکه تپانچه» را از آن خود کرده؛ لقبی که پیش از این در اختیار ساره جوانمردی بود. فائزه احمدی مانند برخی قهرمانان، منتظر بازنشستگی جوانمردی نماند، بلکه راه رقابت را در پیش گرفت؛ رقابت با اسطوره ای بی بدیل در ورزش ایران و جهان. او جنگید و در این مصاف سربلند بیرون آمد. اما اهمیت این رقابت در چیست؟

پس از پارالمپیک پاریس، کارشناسان این رشته درباره آینده مدال طلای تپانچه بادی نگران بودند، اما حضور هم زمان احمدی و جوانمردی در کنار نسرین شاهی، مثلثی قدرتمند از «شیردختران ایرانی» در تپانچه بادی ساخته است؛ مثلثی که امیدها را به تداوم حضور قهرمانان ایرانی در میدان زنده نگه می دارد.

فائزه احمدی تنها به سکوهای قاره ای نمی اندیشد و سودای حضور در پارالمپیک را در سر دارد. با درخشش او و نسرین شاهی و تجربه ارزشمند ساره جوانمردی، تیراندازی ایران می تواند با امید به پشتوانه ای قدرتمند، به سوی رقابت های جهانی و پارالمپیک آینده گام بردارد.

والیبال نشسته زنان نایب قهرمان بازی های پارآسیایی شد

تیم ملی والیبال نشسته ایران زنان ایران نایب قهرمان بازی های پارآسیایی ناگویا شد.

دیدار فینال والیبال نشسته زنان پنجمین دوره بازی های پارآسیایی آیچی - ناگویا ۲۰۲۶ (جمعه، اول آبان) بین تیم های ایران و چین برگزار و در پایان ایران نایب قهرمان این بازی ها شد. ملی پوشان ایران در این دیدار با نتیجه سه بر صفر مقابل حریف خود شکست خوردند و به مدال نقره بازی ها دست پیدا کردند.

ست اول: ۲۵ بر ۲۲

ست دوم: ۲۵ بر ۲۰

ست سوم: ۲۵ بر ۱۲

این دومین رویارویی ایران و چین در این دوره از بازی هاست، دو تیم در دور گروهی هم به مصاف هم رفتند که آن بازی نیز با پیروزی چین به پایان رسید. زنان ایران در دور گروهی مقابل چین شکست خوردند اما مغولستان را بردند، سپس ژاپن را در دیدار نیمه نهایی شکست دادند و با شکست در فینال نایب قهرمان شدند.

صعود بانوان تنیس ایران به فینال بیلی جین کینگ کاپ

تیم تنیس بانوان ایران که برای حضور در رقابت های

بیلی جین کینگ کاپ راهی پاکستان شده دقایقی پیش با شکست قطر جواز حضور در فینال این مسابقات را به دست آورد.

در این رویداد که به میزبانی شهر اسلام آباد پاکستان در حال برگزاری است، مشکلات الزهرا صفی، یاسمن یزدانی، هانا سلطانی و کیمیا ثاقب تهرانی با هدایت ارغوان رضایی برای کشورمان به میدان رفته اند. تیم ایران در مرحله گروهی با شکست تیم های تنیس زنان کویت، اردن و قطر جواز حضور در فینال را به دست آورد و در دیدار پایانی باید به مصاف پاکستان برود.

دیدار پایانی این مسابقات فردا در شرایطی برگزار خواهد شد که برنده دیدار ایران و پاکستان جواز صعود به گروه ۲ آسیا و اقیانوسیه در سال ۲۰۲۷ را به دست خواهد آورد. میزبان با شکست مالدیو به این دیدار راه پیدا کرد.

کتابخانه بنی معین گورزین پس از یکسال و نیم تعطیلی به روی اهالی قشم گشوده شد

رئیس اداره کتابخانه های عمومی شهرستان قشم از آغاز دوباره فعالیت کتابخانه بنی معین روستای گورزین پس از حدود یکسال و نیم تعطیلی موقت خبر داد و گفت: این کتابخانه با برگزاری برنامه های فرهنگی و آموزشی ویژه کودکان، نوجوانان و بانوان، فعالیت خود را از سر گرفته است.

امینه دریانورد با اشاره به ازسرگیری فعالیت کتابخانه بنی معین گورزین اظهار کرد: در مرحله نخست بازگشایی، مجموعه ای از برنامه های فرهنگی، ترویجی و آموزشی با هدف جذب دوباره اعضا، تشویق گروه های مختلف سنی به مطالعه و تقویت ارتباط اهالی روستا با کتابخانه اجرا شده است. وی افزود: پس از تعطیلی موقت کتابخانه در حدود یک سال و نیم گذشته، ضرورت داشت با برنامه ریزی برای اجرای فعالیت های متنوع و استفاده از ظرفیت مجموعه های محلی، زمینه حضور دوباره علاقه مندان به کتاب و کتابخوانی فراهم شود.

رئیس اداره کتابخانه های عمومی شهرستان قشم ادامه داد: در همین راستا، برنامه قصه گویی و جشن روز کودک با حضور کودکان برگزار شد تا آنان بار دیگر با محیط کتابخانه و فعالیت های فرهنگی مرتبط با کتاب آشنا شوند و فرصت مشارکت در برنامه های کتابخوانی را پیدا کنند. دریانورد با بیان اینکه برنامه های بازگشایی کتابخانه تنها به کودکان محدود نبوده است، گفت: همزمان با هفته تربیت بدنی، برنامه کتابخوانی ویژه دختران و بانوان نیز با همکاری اداره ورزش و جوانان شهرستان، شورای اسلامی و دهیاری روستای گورزین در باشگاه این روستا برگزار شد. وی اظهار کرد: اجرای این برنامه علاوه بر ترویج فرهنگ مطالعه در میان دختران و بانوان، فرصتی برای معرفی دوباره کتابخانه بنی معین و اطلاع رسانی درباره آغاز فعالیت مجدد آن به اهالی روستا فراهم کرد. رئیس اداره کتابخانه های عمومی شهرستان قشم اضافه کرد: توجه به گروه های مختلف جامعه و طراحی برنامه های متناسب با نیازهای فرهنگی و آموزشی آنان، از جمله رویکردهایی است که می تواند در افزایش مشارکت مردم و تقویت جایگاه کتابخانه در زندگی اجتماعی روستا مؤثر باشد. دریانورد همچنین از برگزاری نشست آموزشی با موضوع افسردگی و سلامت روان در کتابخانه بنی معین خبر داد و گفت: این نشست با همکاری پزشک درمانگاه روستای گورزین برگزار شد و با استقبال بانوان همراه بود. وی افزود: برگزاری این جلسه، فرصتی برای پرداختن به موضوع سلامت روان در کنار فعالیت های فرهنگی کتابخانه فراهم کرد و نشان داد که برنامه های این مرکز می تواند در حوزه های آموزشی و آگاهی بخشی نیز مورد توجه قرار گیرد. رئیس اداره کتابخانه های عمومی شهرستان قشم با اشاره به همکاری مجموعه های محلی در اجرای برنامه ها بیان کرد: مشارکت نهادهای مرتبط با فعالیت های فرهنگی، ورزشی و سلامت، ظرفیت مناسبی برای اجرای برنامه های متنوع و ارتباط مؤثرتر کتابخانه با جامعه محلی ایجاد می کند. ازسرگیری فعالیت کتابخانه بنی معین گورزین پس از حدود ۱۸ ماه تعطیلی موقت، با اجرای برنامه هایی برای کودکان، نوجوانان و بانوان همراه شده است؛ برنامه هایی که کتابخوانی، قصه گویی، معرفی دوباره کتابخانه و آموزش موضوعات مرتبط با سلامت روان را دربر می گیرد. کتابخانه های عمومی علاوه بر فراهم کردن امکان دسترسی به کتاب و منابع مطالعاتی، می توانند بستری برای برگزاری نشست های آموزشی، فعالیت های فرهنگی و تعامل میان گروه های مختلف جامعه باشند. استمرار برنامه های متناسب با نیازهای اهالی و همکاری مجموعه های محلی، از ظرفیت هایی است که می تواند به تقویت ارتباط کتابخانه بنی معین با ساکنان روستای گورزین کمک کند.

چگونه بر کم‌رویی غلبه کنیم؟

گزارش: ایسنا



یک روانشناس با بیان اینکه کم‌رویی می‌تواند مانع پیشرفت شغلی و اجتماعی افراد شود، گفت: ترس از قضاوت دیگران و کمال‌گرایی از عوامل تشدیدکننده این مشکل است اما با تمرین مهارت‌های ارتباطی و مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اجتماعی می‌توان آن را مدیریت کرد.

زیبا شرافتی، در باره تأثیر کم‌رویی در محیط کار که می‌تواند مانع پیشرفت شغلی شود، گفت: یکی از مشکلات کم‌رویی در محیط کار این است که گاهی توانایی واقعی فرد دیده نمی‌شود. ممکن است فرد بسیار توانمند، ایده خوب و دانش تخصصی بالایی داشته باشد، اما در جلسه حرف نزنند، درباره ایده‌اش صحبت نکنند یا حتی برای گرفتن یک فرصت شغلی مناسب درخواست ندهند. در چنین شرایطی ممکن است دیگران تصور کنند این فرد انگیزه یا توانایی کافی ندارد، در حالی که واقعیت کاملاً متفاوت است.

این روانشناس افزود: قرار نیست همه افراد را به آدم‌های بسیار برون‌گرا تبدیل کنیم. هدف این است که فرد بتواند توانمندی خودش را به شکل موثر نشان دهد، یعنی اگر لازم است در جلسه صحبت کند، بتواند؛ اگر ایده‌ای دارد آن را مطرح کند و اگر حقی دارد از آن دفاع کند؛ حتی اگر کمی اضطراب داشته باشد.

وی با بیان این‌که بزرگ‌ترین سد ذهنی فرد کم‌رو برای برقراری ارتباط ترس از قضاوت و ارزیابی منفی دیگران است، گفت: فرد ممکن است مدام با خودش فکر کند «نکنند حرف بدی بزنم؟»، «نکنند صدایم ببرد؟»، «نکنند دیگران متوجه اضطرابم شوند؟» و ... گاهی حتی قبل از اینکه وارد یک جمع شود، بارها در ذهنش گفت‌وگو را مرور می‌کند. مشکل اینجاست که فرد به جای اینکه روی خود ارتباط تمرکز کند، دائماً خودش را زیر نظر می‌گیرد مثلاً به صدایش، حالت چهره‌اش یا واکنش دیگران توجه می‌کند.

شرافتی خاطرنشان کرد: یکی از اهداف مهم درمان این است که توجه فرد از «من چطور به نظر می‌رسم؟» به «من چگونه می‌توانم در این ارتباط حضور داشته باشم؟» منتقل شود.

این روانشناس با بیان این که کم‌رویی می‌تواند با کمال‌گرایی ارتباط داشته باشد، اظهار کرد: در بعضی افراد این ارتباط کاملاً قابل مشاهده است. فرد کمال‌گرا ممکن است احساس کند برای صحبت‌کردن باید حتماً حرف بسیار هوشمندانه‌ای داشته باشد، نباید اشتباه کند و نباید کسی متوجه ضعف او شود. در نتیجه به جای اینکه بگوید «من می‌توانم صحبت کنم و اگر اشتباه کردم اشکالی ندارد»، با خودش می‌گوید «اگر قرار است کامل نباشم، بهتر است اصلاً صحبت نکنم».

اینجاست که کمال‌گرایی می‌تواند به اجتناب اجتماعی منجر شود. شرافتی اضافه کرد: یکی از نکات مهم در درمان این است که فرد به تدریج ببپذیرد ارتباط موثر با ارتباط بی‌نقص تفاوت دارد. ما برای انسان بودن لازم نیست همیشه بهترین جمله را بگوییم یا هیچ‌وقت اشتباه نکنیم.

وی با اشاره به مواجهه تدریجی با کاهش کم‌رویی اظهار کرد: مواجهه تدریجی یکی از تکنیک‌های مهم در درمان شناختی-رفتاری است، اما یک سوءتفاهم درباره آن وجود دارد. مواجهه یعنی فرد را به زور

شرافتی اضافه کرد: در درمان، هم روی افکار و باورهای ناکارآمد کار می‌کنیم و هم روی رفتار، از جمله آموزش مهارت‌های ارتباطی، تمرین ابراز وجود و مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اجتماعی؛ در واقع فرد باید هم یاد بگیرد متفاوت فکر و هم متفاوت عمل کند.

این روانشناس با بیان این‌که در دنیای امروز که رقابت برای دیده‌شدن زیاد است، کم‌رویی یک «نقطه ضعف مطلق» نیست، عنوان کرد: ما نباید کم‌رویی را به‌عنوان یک ویژگی کاملاً منفی تعریف کنیم. افرادی که کمتر وارد صحبت می‌شوند، گاهی شنونده‌های بسیار خوبی هستند، با دقت بیشتری مشاهده می‌کنند و قبل از صحبت کردن بیشتر فکر می‌کنند. این ویژگی‌ها در بسیاری از روابط و حتی مشاغل می‌تواند ارزشمند باشد.

شرافتی ادامه داد: مساله زمانی شروع می‌شود که کم‌رویی اختیار فرد را از او بگیرد. اگر فرد می‌خواهد صحبت کند اما نمی‌تواند، می‌خواهد رابطه‌ای را شروع کند اما از ترس عقب‌نشینی می‌کند، ایده خوبی دارد اما نمی‌تواند آن را بیان کند یا به دلیل ترس از قضاوت فرصت‌های مهم زندگی را از دست می‌دهد، آن وقت کم‌رویی تبدیل به یک مشکل می‌شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: بنابراین هدف ما این نیست که همه انسان‌ها را اجتماعی و برون‌گرا کنیم. هدف این است که فرد آزادی انتخاب داشته باشد، یعنی اگر خواست سکوت کند، انتخاب خودش باشد و اگر خواست صحبت کند، ترس مانع او نشود.

در سخت‌ترین موقعیت قرار ندهیم؟ نه اینگونه نیست. در مواجهه اصولی، ابتدا موقعیت‌هایی که فرد از آنها می‌ترسد شناسایی می‌شوند و معمولاً از موقعیت‌های ساده‌تر شروع می‌کنیم. برای یک فرد ممکن است اولین قدم فقط سلام کردن به یک فرد آشنا باشد. مرحله بعد پرسیدن یک سوال ساده، بعد شروع یک گفت‌وگوی کوتاه و در مراحل بالاتر صحبت کردن در یک جمع باشد.

این روانشناس تصریح کرد: مهم این است که فرد به تدریج تجربه کند که «من می‌توانم اضطرابم را تحمل کنم و از عهده این موقعیت بربیایم». رها کردن ناگهانی فرد در سخت‌ترین موقعیت، بدون آمادگی و بدون توجه به شرایط او با مواجهه درمانی اصولی تفاوت دارد. پرهیز از برچسب‌زنی خجالتی بودن فرزند

وی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین کارهایی که والدین نباید انجام دهند، برچسب‌زدن به فرزندشان است. وقتی والدین جلوی دیگران می‌گویند «بچه من خیلی خجالتیه» یا «اصلاً بلد نیست با کسی حرف بزنه»، ممکن است کودک به مرور این جمله را بخشی از هویت خودش بداند. از طرف دیگر، والدین نباید کودک را تحقیر یا مجبور کنند «چرا سلام نمی‌کنی؟»، «برو حرف بزن، این که کاری نداره!» در مقابل، حمایت بیش از حد هم مناسب نیست؛ مثلاً همیشه به جای کودک جواب‌دادن یا از او در برابر هر موقعیت اجتماعی محافظت کردن. بهترین رویکرد معمولاً پذیرش همراه با تشویق تدریجی است، یعنی والد بگوید «می‌دونم شاید کمی برات سخت باشه، ولی بیا این بار خودت سلام کن»، کودک باید هم احساس امنیت کند و هم فرصت تجربه و یادگیری داشته باشد.

چرا برخی از بچه‌دار شدن می‌ترسند؟

تحویل جامعه دهم؟.

وی ادامه داد: برای گروهی دیگر این ترس ناشی از «از دست رفتن هویت و دستاوردهای شخصی» است، یعنی ترس از این‌که سال‌ها تلاش برای استقلال، پیشرفت شغلی و اهداف شخصی زیر بار سنگین و همیشگی مسئولیت‌نگهداری از فرزند از بین برود. هم‌زمان، نگرانی دیگری درباره «تغییر شکل رابطه زناشویی» مطرح است. این‌که مبادا خستگی زیاد و تقسیم اجباری توجه، صمیمیت عاشقانه زن و شوهر را کم کند و آن‌ها را فقط به شرکایی برای اداره خانه تبدیل سازد. در نهایت، یک دل‌نگرانی عمیق اخلاقی وجود دارد و آن ترس از فرستادن یک انسان معصوم به دنیایی پر از تلاطم است؛ بنابراین این ترس نشانه بی‌مسئولیتی نیست، بلکه ترکیبی چندلایه از کمال‌گرایی اخلاقی، حفظ احترام به هویت فردی، مراقبت از رابطه مشترک و ترس از تکرار شکست‌هاست که در هر فرد شکل متفاوتی به خود می‌گیرد.

این روانشناس با اشاره به این‌که ترس از بچه‌دار شدن می‌تواند شامل نگرانی مالی، تجربه‌های کودکی یا ترس از آینده باشد، در باره ترس از دست‌دادن آزادی و تغییر سبک زندگی در این تصمیم، تصریح کرد: تأثیر این عامل در انسان امروز بسیار عمیق و تعیین‌کننده است. زندگی فردی، عرصه شکوفایی استعدادها، خلوت‌های سازنده، انتخاب‌های آزادانه و پروازهای فکری انسان به شمار می‌رود. والدگری در دنیای امروز فقط مراقبت فیزیکی نیست، بلکه تعهدی همه‌جانبه، شبانه‌روزی و بدون بازگشت است که در سال‌های نخستین، تمام وقت، انرژی و خلوت فرد را به تسخیر خود درمی‌آورد.

وی اضافه کرد: برای انسانی که هویت خود را بر پایه استقلال، پیشرفت

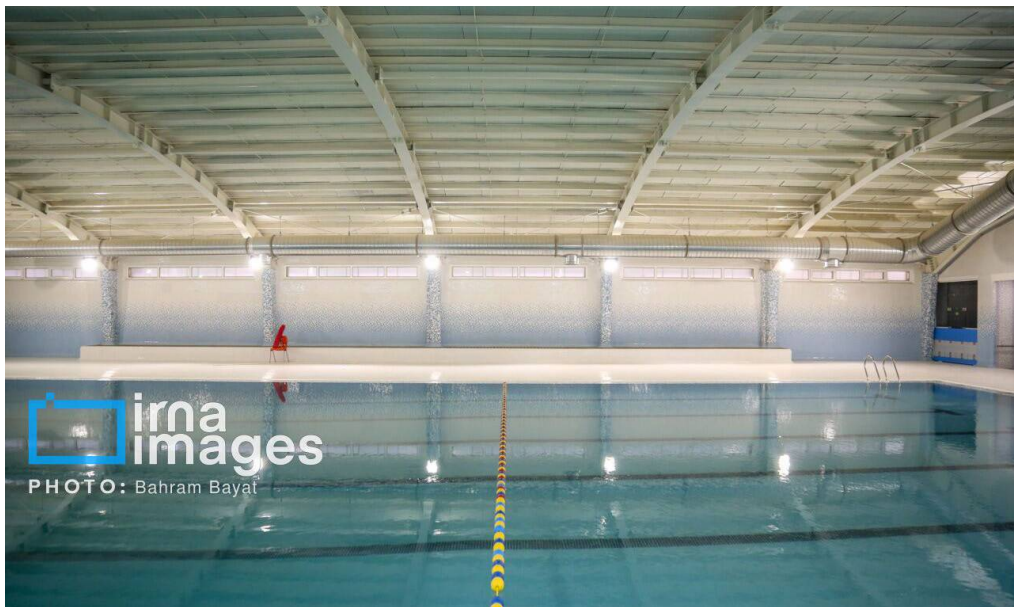


یک روانشناس با اشاره به اینکه ترس از بچه‌دار شدن موضوعی چندلایه و برخاسته از زوایای مختلف روان انسان است، تأکید کرد: این هراس هرگز دلیلی ساده و تک‌عاملی ندارد، بلکه ترکیبی پیچیده از نگرانی‌های درونی، حفظ هویت فردی و چالش‌های معیشتی است که در هر فرد شکل متفاوتی به خود می‌گیرد.

الهام محمد رشنوازه، روانشناس، اظهار کرد: روان انسان مانند یک آیینیه چندوجهی است و ترس از فرزندآوری نیز برای هر کسی در زاویه‌ای متفاوت از این آیینیه دیده می‌شود. شواهد علمی و بررسی‌های عمیق روان‌شناختی نشان می‌دهند که این ترس هرگز یک دلیل ساده و تک‌عاملی ندارد. در اعماق وجود بسیاری از افراد، «ترس از کافی نبودن درونی» وجود دارد، یعنی یک اضطراب عمیق که آیا من شایستگی، صبوری و بلوغ عاطفی کافی را برای پرورش یک کودک دارم یا ممکن است ناخواسته فرزندی رنجور

احمدی: کمبود استخر مانع پیشرفت دختران شناگر شده است به دنبال احیای لیگ بانوان هستیم

گزارش: ایرنا



بانوان نیز گفت: تصمیم فعلی کمیته فنی شنای بانوان این است که بار دیگر فراخوانی منتشر شود تا تیم‌های علاقه‌مند به حضور در لیگ برای شرکت در این رقابت‌ها تشویق شوند. در صورت رسیدن تعداد تیم‌ها به حدنصاب لازم تلاش می‌کنیم لیگ شنا را مجدداً راه‌اندازی کنیم.

احمدی با اشاره به برنامه مسابقات شنا در رده‌های مختلف سنی اظهار داشت: طبق تقویم فدراسیون هر سال مسابقات رده سنی ۱۱ و ۱۲ سال در مناطق شمال و جنوب کشور برگزار می‌شود. همچنین مسابقات رده سنی ۱۳ و ۱۴ سال با هدف استعدادیابی در برنامه قرار دارد و این رده سنی ممکن است در قالب المپیاد استعدادهای برتر ورزشی به میزبانی وزارت ورزش و جوانان، برگزار شود.

وی ادامه داد: مسابقات مسافت کوتاه برای رده‌های سنی بالای ۱۴ و ۱۵ سال و همچنین رقابت‌های مسافت بلند، مطابق تقویم فدراسیون پیگیری می‌شود. خوشبختانه در سال‌های اخیر برگزاری مسابقات بانوان به روند منظم‌تری رسیده است و در صورت فراهم بودن شرایط این رقابت‌ها طبق برنامه سالانه برگزار خواهد شد. سرپرست کمیته شنای هنری با اشاره به سایر رشته‌های آبی گفت: مسابقات لیگ واترپلو نیز هر سال به صورت رفت و برگشت و در رده‌های سنی مصوب کمیته فنی برگزار می‌شود. در رشته شنای هنری هم هر سال یک مسابقه قهرمانی کشور با حضور ورزشکارانی از چندین باشگاه سراسر کشور داریم. دختران حاضر در این رقابت‌ها انگیزه بالایی دارند و تلاش می‌کنیم تا حد توان از آن‌ها حمایت کنیم تا فرصت پیشرفت و درخشش بیشتری داشته باشند.

را شناسایی کنیم و انگیزه آن‌ها برای ادامه تمرینات افزایش یابد. امیدواریم با تداوم حمایت‌ها بتوانیم زمینه پیشرفت این دختران را فراهم کنیم و شاهد درخشش آن‌ها در رقابت‌های پیش‌رو باشیم. احمدی در ادامه با اشاره به وضعیت لیگ شنای بانوان اظهار داشت: در گذشته لیگ سراسری شنا برگزار می‌شد اما به مرور و به دلیل مشکلاتی که در برخی استان‌ها به‌ویژه در زمینه کمبود استخر وجود داشت، تعدادی از تیم‌ها امکان تمرین مستمر را از دست دادند. در نتیجه فعالیت شنا در بخش بانوان کمرنگ‌تر شد و فرصت تمرین و رقابت برای دختران کاهش یافت.

وی افزود: تشکیل تیم ملی و انتخاب ۱۵ شناگر مستعد انگیزه مضاعفی در میان ورزشکاران ایجاد کرده است. این روند موجب شده شناگران با جدیت بیشتری تمرین کنند و برای بهبود رکوردهای خود تلاش بیشتری داشته باشند. سطح رقابت‌ها نیز در مسابقات اخیر مطلوب بود.

دبیر کمیته بانوان فدراسیون شنا همچنین از جذب حامی مالی برای شنای بانوان خبر داد و گفت: برای نخستین بار توانستیم با انجام رایزنی‌ها یک حامی مالی برای تیم ملی شنای دختران جذب کنیم. شرکت موردنظر در حوزه تجهیزات تخصصی شنا فعالیت دارد و مدیر آن نیز از شناگران پیشین تیم ملی ایران است. پس از برگزاری چند جلسه و گفت‌وگو، زمینه حمایت مالی این مجموعه از دختران شناگر فراهم شد و این شرکت در پنجمین دوره جایزه بزرگ که همراه سال جاری برگزار شد به‌عنوان حامی مالی شناگران بانوان حضور داشت.

وی همچنین درباره برنامه فدراسیون برای از سرگیری لیگ شنای

دبیر کمیته بانوان فدراسیون شنا و سرپرست کمیته شنای هنری گفت: در گذشته لیگ سراسری شنا برگزار می‌شد اما به مرور و به دلیل مشکلاتی که در برخی استان‌ها به‌ویژه در زمینه کمبود استخر وجود داشت، تعدادی از تیم‌ها امکان تمرین مستمر را از دست دادند. در صورت رسیدن تعداد تیم‌ها به حدنصاب لازم تلاش می‌کنیم لیگ شنا را مجدداً راه‌اندازی کنیم.

کیمیا احمدی، دبیر کمیته بانوان فدراسیون شنا و سرپرست کمیته شنای هنری روز شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا با اشاره به روند تشکیل تیم ملی شنای بانوان اظهار داشت: با حمایت فدراسیون ورزش‌های آبی و وزارت ورزش و جوانان پس از چند دهه توانستیم سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی دقیق‌تری در این حوزه داشته باشیم. بر همین اساس سال گذشته و در چهارمین دوره مسابقات جایزه بزرگ انتخابی تیم ملی را برگزار کردیم و پس از آن نیز دو دوره اردوی آماده‌سازی برای شناگران تشکیل شد.

وی افزود: پس از پشت سر گذاشتن جنگ تحمیلی یک مرحله انتخابی مجدد در قالب دو مسابقه برگزار کردیم که یکی از آن‌ها به صورت رکوردگیری در اصفهان انجام شد. مرحله دوم نیز در قالب پنجمین دوره مسابقات جایزه بزرگ در مهرماه سال جاری برگزار شد و طی آن شناگران مستعدی که توانستند حدنصاب‌های ورودی موردنظر فدراسیون را کسب کنند شناسایی شدند.

دبیر کمیته بانوان فدراسیون شنا ادامه داد: در این مرحله ۱۵ شناگر مستعد که به صورت حرفه‌ای و زیر نظر مربیان خود در باشگاه‌ها تمرین می‌کنند انتخاب و به اردوی تیم ملی دعوت شدند. این شناگران حدنصاب‌های ورودی تعیین‌شده از سوی فدراسیون را به دست آوردند. البته حضور در اردو به معنای تثبیت جایگاه در ترکیب نهایی تیم نیست و قرار است نفرات نهایی برای حضور در مسابقات پس از بررسی‌های بیشتر اعلام شوند.

احمدی با اشاره به برنامه‌های پیش‌روی فدراسیون برای حضور شناگران بانوان در رقابت‌های بین‌المللی گفت: برنامه‌ریزی ما بر این اساس است که در دهه فجر به میزبانی ایران، مسابقه‌ای با دعوت از کشورهای مسلمان برگزار کنیم تا دختران شناگر کشورمان نیز فرصت حضور در یک رقابت بین‌المللی را داشته باشند و بتوانند توانایی‌های خود را به نمایش بگذارند.

وی تصریح کرد: در حال حاضر تمام تلاش ما با حمایت فدراسیون شنا و وزارت ورزش و جوانان و وزیر ورزش این است که زمینه برگزاری چنین مسابقه‌ای فراهم شود. بسیاری از دختران شناگر ما با وجود استعداد بالا، امکانات محدودتر و شرایط تمرینی دشوارتری دارند و فرصت حضور در مسابقات برون‌مرزی برای آن‌ها محدود است. امیدواریم با برگزاری این رقابت در داخل کشور فرصت مناسبی برای تجربه‌اندوزی و درخشش این ورزشکاران فراهم شود.

سرپرست کمیته شنای هنری با تأکید بر اهمیت حفظ انگیزه شناگران افزود: انتخابی تیم ملی کمک کرده تا شناگران مستعد

ترس از پیری یا حسرت زندگی نکرده؟! وقتی جوانی معیار ارزشمندی می‌شود



وی در ادامه درباره این‌که هراس از پیری و حسرت کارها و زندگی تجربه‌نشده در گذشته است، تصریح کرد: گاهی فرد از «پیر شدن» نمی‌ترسد، از این می‌ترسد که فرصت جبران آنچه زندگی نکرده، در حال تمام شدن است. وقتی فرد به گذشته نگاه می‌کند و با انتخاب‌های انجام نداده، رابطه‌ای که تمام شده، مسیری که دنبال نکرده یا سال‌هایی که صرفاً برای رضایت دیگران زندگی کرده مواجه می‌شود، افزایش سن می‌تواند احساس فوریت ایجاد کند.

خواجهمهدی افزود: در چنین شرایطی فرد ممکن است با جوان‌سازی ظاهر، تغییر ناگهانی سبک زندگی یا تصمیم‌های شتاب‌زده بکوشد فرصت‌های از دست‌رفته را جبران کند. راه‌حل حتماً این نیست که بخواهیم به زور به دوران جوانی برگردیم. گاهی مساله این است که فرد باید غم کارهایی که در زندگی نکرده را بپذیرد و نگاه کند که در زمان باقی‌مانده چه چیزهایی را هنوز می‌تواند انتخاب کرده و بسازد.

این روانشناس با اشاره به این‌که حساسیت بیش از حد به سن نیاز به روان‌درمانی دارد، بیان کرد: چند نشانه می‌تواند هشداردهنده باشد. ادامه صفحه ۹

این مقایسه می‌تواند این باور قدیمی را قوی‌تر کند که «مشکل از من است و باید خودم را اصلاح کنم». به این ترتیب صنعت زیبایی همیشه خودش حس نقص را به وجود نمی‌آورد، بلکه ناامنی‌های موجود ما را بیدارتر و دائمی‌تر می‌کند، به‌ویژه وقتی که جوانی از یک ویژگی طبیعی به معیاری برای ارزش اجتماعی تبدیل شود.

حسرت گذشته و ترس از پایان فرصت جبران

مرور معیار مقایسه ما با خودمان می‌شوند. فیلترها و عکس‌های دستکاری‌شده، چهره‌ای را نشان می‌دهند که در دنیای واقعی به سادگی وجود ندارد، اما مغز ما به مرور آن را به‌عنوان استاندارد زیبایی درونی می‌پذیرد. وی افزود: فرد بعد از آن به جای اینکه بپرسد «آیا من از ظاهر خودم راضی هستم؟»، ممکن است دائماً بپرسد «چرا شبیه این تصویر نیستم؟» برای کسی که از قبل حس ناکارآمدی و شرم درونش وجود دارد،

اضطراب افزایش سن و ترس از دست دادن جوانی، بیش از آنکه ریشه در تغییرات طبیعی بدن داشته باشد، تحت تأثیر باورهای ذهنی، فشارهای اجتماعی و معیارهای غیرواقعی زیبایی در فضای مجازی است؛ مسائله‌ای که می‌تواند مقایسه مداوم با دیگران و ناراضی‌تی از ظاهر را تشدید کند؛ اما یک روان‌شناس معتقد است: پذیرش تغییرات سنی، بازسازی هویت فردی و توجه به توانمندی‌ها و تجربه‌های زندگی می‌تواند به کاهش این اضطراب کمک کند.

لعیا خواجهمهدی روان‌شناس، با تأکید بر اینکه اضطراب افزایش سن، بیش از آنکه یک فرایند طبیعی زیستی باشد، محصول باورهای ذهنی و فشارهای اجتماعی است گفت: صنعت زیبایی و استانداردهای فضای مجازی، با فعال کردن ناامنی‌های درونی، بسیاری از افراد را درگیر جنگی بی‌پایان با زمان کرده است. صنعت زیبایی، فیلترهای مجازی و فرهنگ جوان‌پرستی احساس نقص را تشدید می‌کنند. مشکل اصلی فضای مجازی تنها وجود عکس‌های زیبا نیست، بلکه مساله این است که این تصاویر به

با سرآشپز = کوفته برنجی سوخاری، غذای خانگی

با مغز نرم و پوسته ترد



کردن و هم روش فر مطرح شده است اما زمان و دمای دقیق فر برای همه دستورها یکسان نیست.

سرو کوفته برنجی سوخاری برای خانواده کوفته برنجی سوخاری را می‌توان در کنار سبزی خوردن، سالاد، گوجه و خیار یا یک کاسه ماست سرو کرد. برای مهمانی نیز چیدن کوفته‌های کوچک در یک ظرف و قرار دادن سس در کنار آن‌ها، ظاهر مناسبی به غذا می‌دهد. برای یک وعده خانوادگی، بهتر است اندازه کوفته‌ها را متناسب با سن و اشتهای اعضای خانه در نظر بگیرید. اگر کودک در خانواده دارید، می‌توانید کوفته‌ها را کوچک‌تر درست کنید تا خوردن آن‌ها راحت‌تر باشد. با این حال پنیر داخل کوفته پس از سرخ شدن بسیار داغ می‌شود، بنابراین پیش از سرو اجازه دهید غذا کمی خنک شود و کودک هنگام خوردن تحت نظارت بزرگ‌تر باشد.

نگهداری و مصرف باقی‌مانده اگر از کوفته‌ها باقی ماند، آن‌ها را پس از خنک شدن در ظرف دربسته داخل یخچال قرار دهید. نگهداری کوفته‌های اضافی تا دو روز در یخچال پیشنهاد می‌شود. برای گرم کردن دوباره بهتر است از فر یا تابه با حرارت ملایم استفاده کنید تا سطح کوفته دوباره ترد شود. کوفته‌های باقی‌مانده را چند بار گرم و سرد نکنید. مقدار مورد نیاز را از یخچال بیرون بیاورید و بقیه را در دمای مناسب نگهداری کنید.

تنوع در مواد اولیه کوفته برنجی سوخاری را می‌توان با توجه به ذائقه خانواده تغییر داد. برای نمونه، در برخی دستورها از گوشت چرخ‌کرده استفاده شده است اما در دستورهای دیگر کوفته برنجی، سبزی‌های معطر، لپه و مغزهایی مانند گردو نیز به کار می‌روند. اگر می‌خواهید غذای ساده‌تری درست کنید، می‌توانید مقدار سبزی معطر را کمتر کنید یا به جای پنیر موزارلا از پنیر دیگری استفاده کنید که هنگام حرارت دیدن ذوب می‌شود. با این حال بهتر است مقدار پنیر را بیش از اندازه زیاد نکنید، چون ممکن است هنگام سرخ شدن از درزهای کوفته بیرون بیاید.

غذایی ساده با ظاهری متفاوت کوفته برنجی سوخاری ترکیبی از یک غذای آشنا و روش آماده‌سازی متفاوت است. برنج پخته و گوشت، مایه اصلی غذا را تشکیل می‌دهند و پوشش آرد سوخاری، سطحی طلایی و ترد به آن می‌دهد. برای تهیه موفق این غذا، خنک بودن برنج، خشک بودن مایه گوشتی، بستن درست درزا و کنترل پخت به اندازه کوفته و نوع فر بستگی دارد، بنابراین بهتر است در پایان پخت، سطح آن‌ها طلایی و مرکز کوفته کاملاً گرم و پخته باشد. در دستورهای کوفته سوخاری، هم روش سرخ

کوفته برنجی سوخاری گزینه‌ای متفاوت برای زمانی است که می‌خواهید یک غذای خانگی را با شکل و بافتی تازه روی سفره بیاورید. این غذا با پوسته‌ای طلایی و ترد و بافتی نرم درون آن می‌تواند هم برای وعده اصلی و هم برای پذیرایی انتخابی متنوع باشد.

کوفته برنجی سوخاری از خانواده غذاهایی است که برنج پخته را با مواد دیگری ترکیب می‌کنند، به شکل توپ یا بیضی درمی‌آورند و با پوششی از آرد سوخاری می‌پوشانند. تفاوت این نوع کوفته با کوفته برنجی سنتی ایرانی در روش آماده‌سازی و سرو آن است. در اینجا به جای پختن کوفته در سس، سطح آن سوخاری و طلایی می‌شود. همچنین ترکیب برنج نرم و لایه بیرونی ترد، بافتی متفاوت ایجاد می‌کند که می‌تواند برای تنوع بخشیدن به غذای روزانه خانواده جذاب باشد. این غذا را می‌توان با مواد ساده‌ای که معمولاً در آشپزخانه پیدا می‌شود آماده کرد.

برای تهیه این غذا به مواد زیر نیاز دارید. مقدارها برای حدود چهار نفر تنظیم شده و با توجه به اندازه کوفته‌ها می‌توان آن‌ها را تغییر داد.

مواد لازم:
برنج پخته: ۲ پیمانه
گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم
پنیر موزارلا: حدود ۱ پیمانه
تخم مرغ: ۲ عدد
آرد سفید و آرد سوخاری: به مقدار لازم
پیاز: یک عدد متوسط
سیر: ۲ حبه

جعفری و گشنیز خردشده: به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم
روغن: برای سرخ کردن

همچنین می‌توان با توجه به ذائقه خانواده، مقدار سبزی معطر و ادویه را تغییر داد.

طرز تهیه:

پیش از شروع برنج را بشوید و با آب و کمی نمک بپزید. برای این غذا، برنج باید نرم و کمی چسبنده باشد تا هنگام شکل دادن از هم جدا نشود. اگر از برنج باقی‌مانده غذای قبلی استفاده می‌کنید، بهتر است دانه‌ها بیش از اندازه خشک نباشند. برنج پخته را کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود. مخلوط کردن برنج داغ با تخم‌مرغ و پنیر، کار را دشوارتر می‌کند. پیاز را ریز خرد کنید و در تابه با مقدار کمی روغن تفت دهید تا سبک شود. گوشت چرخ‌کرده، سیر، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و تفت دهید تا گوشت کاملاً پخته شود. مایه گوشتی باید نسبتاً خشک باشد. وجود آب یا روغن زیاد درون آن، فرم دادن کوفته را سخت می‌کند.

مرحله اول: آماده کردن مایه برنجی
برنج خنک‌شده را در ظرفی بزرگ بریزید و یک عدد تخم‌مرغ به آن اضافه کنید. پنیر پارمزان، سبزی‌های معطر خردشده و کمی نمک و فلفل را نیز به مواد بیفزایید. همه را با دست با قاشق مخلوط کنید تا ترکیبی یکدست و چسبنده به دست آید. اگر مایه برنجی بیش از حد شل بود، مقدار کمی آرد سوخاری به آن اضافه کنید. هدف این است که بتوانید مواد را در دست نگه دارید و به شکل کوفته درآورید، نه اینکه به شکل خمیر خشک و سفت تبدیل شود.

مرحله دوم: شکل دادن و قرار دادن پنیر
کف دست‌ها را کمی مرطوب کنید و مقداری از مایه برنجی بردارید. آن را در کف دست پهن کنید و یک قاشق از مایه گوشتی پخته را در مرکز قرار دهید. سپس تکه‌ای پنیر موزارلا به آن اضافه کنید و لبه‌های برنج را روی مواد جمع کنید. کوفته را به شکل گرد یا بیضی درآورید و همه درزهای آن را با دست ببندید. در این مرحله عجله نکنید. اگر برنج به دست می‌چسبد، دست‌ها را کمی مرطوب کنید و اگر کوفته ترک می‌خورد، مقدار مایه برنجی را بیشتر کنید. کوفته‌های کوچک معمولاً هنگام سوخاری کردن و سرخ شدن راحت‌تر شکل خود را

حفظ می‌کنند.

مرحله سوم: سوخاری کردن کوفته‌ها
برای پوشاندن کوفته‌ها سه ظرف یکی برای آرد سفید، دیگری برای تخم‌مرغ زده‌شده و سومی برای آرد سوخاری آماده کنید. کوفته‌ها را ابتدا در آرد سفید بغلتانید، سپس در تخم‌مرغ فرو ببرید و در پایان داخل آرد سوخاری قرار دهید. با دست کمی فشار دهید تا دانه‌های آرد سوخاری به سطح کوفته بچسبند.

مرحله چهارم: سرخ کردن
روغن را در تابه‌گود یا قابلمه کوچک گرم کنید. کوفته‌ها را با احتیاط داخل روغن قرار دهید و اجازه دهید اطراف آن‌ها طلایی و برشته شود. بهتر است کوفته‌ها را با فاصله در روغن بگذارید تا به یکدیگر نچسبند و دمای روغن بیش از اندازه پایین نیاید. مدت زمان برای سرخ کردن کوفته‌ها حدود پنج دقیقه است. این زمان با توجه به اندازه کوفته و دمای روغن تغییر می‌کند. پس از طلایی شدن، کوفته‌ها را با کفگیر سوراخ‌دار بیرون بیاورید و روی دستمال جاذب روغن قرار دهید. اگر کوفته‌ها را در اندازه‌های مختلف درست کرده‌اید، آن‌ها را جداگانه سرخ کنید تا همه به اندازه کافی گرم شوند.

نکات مهم برای وارفتن کوفته‌ها
یکی از مشکلات رایج در تهیه کوفته‌های برنجی، باز شدن آن‌ها هنگام سرخ کردن است. برای جلوگیری از این اتفاق چند نکته ساده را رعایت کنید. نخست اینکه برنج باید خنک و مایه گوشتی کاملاً پخته و کم‌آب باشد. درزهای کوفته را با حوصله ببندید تا پنیر و مواد داخل آن بیرون نریزند. پس از شکل دادن و سوخاری کردن، کوفته‌ها را حدود ۲۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا انسجام بیشتری پیدا کنند. اگر پوسته بیرونی خیلی زود تیره می‌شود، حرارت روغن زیاد است. شعله را کاهش دهید تا سطح کوفته نسوزد و مرکز آن فرصت گرم شدن پیدا کند. از طرف دیگر، روغن نباید آن‌قدر سرد باشد که کوفته مدت طولانی در روغن بماند و چربی زیادی جذب کند.

آیا می‌توان کوفته برنجی سوخاری را در فر آماده کرد؟
بله، برای خانواده‌هایی که ترجیح می‌دهند غذای سوخاری را با روغن کمتری تهیه کنند، پخت در فر یک گزینه قابل بررسی است. در این روش کوفته‌های آماده‌شده را روی سینی دارای کاغذ روغنی بچینید، سطح آنها را با مقدار کمی روغن چرب کنید و در فر با پیش‌گرم شده قرار دهید. دما و زمان پخت به اندازه کوفته و نوع فر بستگی دارد، بنابراین بهتر است در پایان پخت، سطح آن‌ها طلایی و مرکز کوفته کاملاً گرم و پخته باشد. در دستورهای کوفته سوخاری، هم روش سرخ

ترس از پیری یا حسرت زندگی نگرده؟؛ وقتی جوانی معیار ارزشمندی می‌شود

و چیزهایی که برایش معنا دارند هم بنا شده باشد، تغییر ظاهر حتماً به معنی به‌هم‌ریختن هویت و شخصیت او نخواهد بود.

پرسش کلیدی برای بازسازی هویت

این روانشناس در پایان گفت: یکی از کارهای مهم در روان‌درمانی این است که فرد از خودش بیرسد. «اگر ظاهر من دیگر منبع اصلی تأیید دیگران نباشد، چه چیزهایی درباره من همچنان ارزشمند باقی می‌ماند؟» پاسخ این سوال می‌تواند مسیر مهمی برای بازسازی هویت باشد. قرار نیست آدم از زیبایی دست بکشد. قرار است زیبایی فقط یکی از بخش‌های هویت او باشد، نه تمام آن.

مراقبت کند یا به آن برسد بدون اینکه برای بالارزش بودن مجبور باشد مدام با بدنش بجنگد.

چگونه ارزش خود را به جوانی و زیبایی گره نزنیم؟
خواجهمهدی با اشاره به امکان جداسازی حس ارزشمندی و هویت فردی از جوانی و ظاهر، اظهار کرد: این تفکیک زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بتواند برای خودش منابع متنوعی از ارزشمندی تعریف کند. اگر تمام هویت یک فرد حول «جوان و زیبابودن» ساخته شده باشد، طبیعی است که با بالارفتن سن حس کند بخشی از وجودش از بین رفته است، اما اگر هویت او در کنار ظاهر، روی روابط، توانمندی‌ها، تجربه، ارزش‌ها، شخصیت، خلاقیت، نقش‌های اجتماعی

اگر نگرانی درباره سن روی روابط، کار، رفت‌وآمد با دیگران یا تصمیم‌گیری فرد اثر گذاشته باشد، صحبت با روان‌شناس می‌تواند کمک‌کننده باشد. هدف درمان هم این نیست که فرد را مجبور کنیم «پیری را دوست داشته باشد»، بلکه هدف این است که آدم بتواند بدون جنگ همیشگی با زمان همچنان زندگی کند و دست به انتخاب بزند.

این روانشناس ادامه داد: در روش «شفقت‌درمانی» هم تلاش می‌شود که ارتباط فرد با خودش از حالت سرزنش و جنگ همیشگی به سمت پذیرش و مهربانی واقعی تغییر کند. این کار به معنی تسلیم شدن در برابر تغییرات نیست، یعنی فرد بتواند از بدن خودش

فکرکردن مدام به سن و ظاهر، نگاه‌کردن مرتب به آینه یا عکس‌ها، مقایسه همیشگی خود با افراد جوان‌تر، دوری از جمع و موقعیت‌های اجتماعی به خاطر ظاهر، انجام مدام کارهای زیبایی برای کم‌کردن اضطراب یا احساس بی‌ارزشی شدید بعد از دیدن تغییرات ظاهری از جمله این نشانه‌ها هستند.

چرا حساسیت به سن می‌تواند زندگی ما را مختل کند؟
وی اظهار کرد: برخی به دلیل سن، از تجربه‌های مهم زندگی کناره می‌گیرند و برخی برای اثبات جوانی، رفتارهای پرخطر و شتاب‌زده از خود نشان می‌دهند. بهتر است این مساله جدی‌تر بررسی شود. یک معیار مهم میزان به‌هم‌خوردن کارهای روزمره است، یعنی