## گوناگون

### راه‌اندازی مرکز ترک اعتیاد ویژه زنان متجاهر در پایتخت

معاون توسعه بهیشگری و درمان بهزیستی استان تهران از تاسیس یک مرکز موضوع ماده ۱۶ ویژه زنان معتاد متجاهر در استان تهران تا پایان امسال خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا قزرآله جوادی با بیان اینکه در حال حاضر ۱۲ مرکز در بخش دولتی و خصوصی درمان معتادان متجاهر در استان تهران مشغول فعالیت هستند افزود: این مراکز تحت نظارت سازمان بهزیستی استان تهران به ارائه خدمات درمان، بازتوانی و کاهش آسیب معتادان متجاهر مشغول هستند. جوادی با اشاره به اینکه از این تعداد پنج مرکز دولتی هستند اظهار کرد: همچنین ۷ مرکز دیگر نیز در بخش غیردولتی به ارائه خدمات می پردازند. معاون توسعه بهیشگری و درمان بهزیستی استان تهران با اشاره به اینکه ظرفیت کلی مراکز ماده ۱۶ استان ۹۷۱۰ نفر است، تصریح کرد: از این تعداد ۴۷۱۰ نفر در مراکز موضوع ماده ۱۶ هستند و ۴۸۸۴ نفر هم در مرکز قشقایه تحت درمانند. وی با اشاره به اینکه مجموع تعداد معتادان حاضر در مراکز ماده ۱۶ تا پایان خرداد ماه امسال ۸۹۲۳ نفر است، ادامه داد: از بین این تعداد حدود ۱۰۰ زن در مراکز تبصره ۲ ماده ۱۶ هستند. جوادی در ادامه تأکید کرد: یکی از برنامه‌های ما این است که تا پایان امسال یک مرکز ماده ۱۶ ویژه زنان تاسیس کنیم. این مرکز اقدامات لازم در مورد زنان معتاد را از غربال، سم زدایی، درمان با MMT و خدمات غیر دارویی را انجام می‌دهد.

### فخاری: هیچ آمار دقیقی از نوزادفروشی در اختیار نداریم

رئیس کمیته اجتماعی شورای شهر تهران گفت: قاعدتا نوزادفروشی و کودک‌فروشی به دلیل مسائل اقتصادی افزایش می‌یابد اما هیچ آماری دقیقی از این موضوع در اختیار نداریم.

**به گزارش پیام آشنا** تعداد زیاد نقل از تسنیم، الهام فخاری در حاشیه برگزاری صد و پنجاه و ششمین جلسه شورای شهر تهران در جمع خبرنگاران در ارتباط با موضوع کودک‌فروشی و نوزادفروشی در محله هرندی اظهار کرد: به طور معمول آمار تخلفات آمار مشخصی نیست بویژه در حوزه آسیب‌ها که آمارها پنهان و پیچیده است که موضوع نوزادفروشی و کودک‌فروشی نیز از این دسته هستند. وی تصریح کرد: با توجه به شرایط دشوار اقتصادی، قاعدتا مسئله نوزادفروشی و کودک‌فروشی نیز افزایش می‌یابد و البته ما آماری از این موضوع نه تنها در کمیته اجتماعی شورای شهر حتی در شورای اجتماعی تهران نیز نداریم. رئیس کمیته اجتماعی شورای شهر تهران تصریح کرد: شورای شهر تهران عموما به موضوعات شهری ورود می‌کند و موضوعات اجتماعی و بویژه موضوع نوزادفروشی و کودک‌فروشی باید از طریق دستگاه‌های دیگر پیگیری شود. فخاری افزود: موارد مرتبط با حوزه شهری مورد توجه مدیریت شهری و شورای شهر تهران است و در واقع آسیب‌های اجتماعی را به عنوان یک قبال اجتماعی پیگیری می‌کنم.

### مصرف نوشابه موجب تسریع در روند پیری می شود

طبق نتایج یک پژوهش جدید نوشیدن روزانه نوشابه‌های شیرین گازدار، پیر شدن سلول‌های بدن انسان را سرعت می‌بخشد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، میزان بالای قند ناخل این نوشیدنی‌ها موجب ایجاد بیماری‌های مزمن در بدن می‌شود. بیماری‌های قلبی، کبدی و دیابت نوع دو از شایع‌ترین بیماری‌های حاصل از نوشیدن مستمر و زیاد نوشابه شیرین است. تعدادی از پژوهشگران در دانشگاه کالیفرنیا به کشف جالبی درباره اثر این نوشیدنی‌ها بر سلول‌های بدن انسان دست یافته اند. پژوهشگران می گویند بخشی به نام تلومر در DNA وجود دارد که آن را در برابر آسیب‌دیدگی محافظت می کند. تلومرها باعث می‌شوند که تقسیم‌های سلولی در بدن انسان زودتر اتفاق افتاده و سلول‌های جوان بیشتری تولید شوند اما اگر این بخش از DNA خیلی کوچک شود تقسیم سلولی متوقف می‌شود و سلول‌های بدن پیر شده و می میرند. کاهش طول تلومرها باعث می‌شود تا بدن در ابتلا به بیماری‌های قلبی، کبدی، دیابت و حتی سرطان آسیب پذیر شود. پژوهشگران با آزمایش هزاران نفر به این نتیجه رسیده‌اند که نوشیدن اقراطی نوشابه‌های شیرین موجب کاهش طول تلومرها می‌شود. یوکی استحوان، کم خونی و نارسایی‌های کلیوی عوارض دیگر نوشیدن زیاد نوشابه‌های شیرین گازدار هستند. همچنین این نوشیدنی باعث ایجاد بیماری چاقی در بدن می‌شود. برای سوزاندن میزان قندی که با یک لیوان نوشابه وارد بدن می‌شود نیاز به یک ساعت پیاده روی است. در هر لیوان نوشابه ۳۵ تا ۵۵ میلی گرم کافئین وجود دارد که سبب بی خوابی و افزایش تپش قلب می‌شود از سوی دیگر نوعی اعتیاد ایجاد می کند. رنگ‌های غیراستاندارد بعضی نوشابه ها نیز با تجمع در کبد به مرور باعث ایجاد نارسایی در این عضو می‌شوند.

### تذکر شدید "ابوعلی سینا" درباره مضرات نوشیدن "آب یخ"

یکی از عادات ما ایرانی‌ها، عادت به مصرف "آب یخ" است؛ شیخ‌الرئیس "ابوعلی سینا" در کتاب خود، همگان را به شدت از نوشیدن "آب یخ" پرهیز داده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، صحیح نوشیدن آب در آموزه‌های طب سنتی از اهمیت زیادی برخوردار است و متأسفانه درباره میزان مصرف آب و کموکیف آن، باورهای غلطی بین مردم رایج است از جمله این باور بی‌مبنا و غلط که "باید روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب نوشید"؛ این توصیه به زیاد نوشیدن آب از هیچ مبنای علمی و طبی برخوردار نیست و به‌عکس، بر اساس مبانی طب سنتی و دینی، نوشیدن آب در موقع غیرتشنگی واقعی می تواند باعث ابتلا به بیماری‌های مختلف شود.

در همین زمینه، شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا می گوید: "وبه تو می گویم نوشیدن آب یخ اگر ضررش را در جوانی به تو نشان ندهد، در پیری و کهنسالی ضربه مهلکش را به تو خواهد زد". مضرات مصرف آب یخ با خیلی سرد بس از فعالیت‌های شدید ورزشی، تحرک بالا یا پس از خروج از حمام بسیار بیشتر می‌شود؛ مصرف آب یخ بعد از حمام به سلسله اعصاب مرکزی شما صدمه می‌زند و باعث بیماری‌هایی مانند پارکینسون و لرزش در میانسالی می‌شود. در مواقعی که حرارت بدن به‌دلیل فعالیت‌هایی مانند ورزش یا کار سنگین بالا می‌رود و بدن حجمی از آب خود را به‌دلیل تعرق تبلو بالا از دست می‌دهد و عطش شدید در قرد ایجاد می‌شود، باید به‌جای نوشیدن آب یخ که به‌شدت سلامت کبد و سلسله اعصاب بدن را تهدید می کند، از شربت‌های خنک طبیعی مانند شربت عسل، شربت شیره انگور یا سرکه‌انگبین استفاده کرد.

## یک جرعه کتاب

**قدرت و جلال**
**نویسنده: گراهام گرین**
**مترجم: هرمز عبداللهی**
**نشر: چشمه**

**پیام آشنا: «قدرت و جلال» اثر گراهام گرین، نویسنده بزرگ انگلیسی قرن بیستم است. گراهام گرین نویسنده‌ای بااندیشه ضد آمریکایی بود و مدتی هم به کمونیسم گرایش داشت اما از این ایدئولوژی دچار سرخوردگی شد و از آن بازگشت و دیگر به هیچ قدیسه سیاسی‌ای متمایل نشد.**

گرین که نویسنده‌ای عاشق جمع اضداد است و کارهایش طنز و ملال و اقنوم و شاعرانگی و خیر و شر را باهم دارد، در رمان «قدرت و جلال» داستان کشیشی را می گوید که به خاطر وضعیت اجتماعی، سیاسی و اخلاقی‌اش، کشیشی کلیسای پستنتیست خوزه که در زمان انقلاب مکزیک، در مکزیکوسیتی زندگی می‌کند، به خاطر کشیش بودنش و اعتیادش به الکل تحت تعقیب است چون انقلابیون با مصرف و قاچاق مشروبات الکلی بشدت مبارزه می کنند. او کاتولیک است اما پنهانی ازدواج کرده و یک فرزند دارد. ایمان خوزه متزلزل است اما با همه بدبختی‌هایش هرگز بی‌ایمان نمی‌شود و حتی مراسم مذهبی مخفیانه برای مردم برگزار می کند. اوضاع خوزه خیلی تلخ و سامان است. او هم باید از دست مامورانِ مسلح دولت فرار کند و هم با هر فلاکتی شده به تنبال پیدا کردن الکل باشد. در این میانه از وظایف مذهبی‌اش هم تباید غافل شود و ایمانش را هم تباید از دست بدهد. بالاخره دولت برای سر این کشیش بدبخت جایزه تعیین می کند. هفتصد پزو برای کسی که او را تسلیم کند.

این معجوزتی است که گراهام گرین از تضادها و تعارض‌ها برایتان ساخته است و با خواندن این داستان، آن را یک‌نفس سرمی‌کشید.

متتقدان «قدرت جلال»، این کتاب را محبوب‌ترین کتاب گرین می‌دانند و جالب این جا است که وقتی در مصاحبه‌ای از گرین می‌پرسند به کدام یک از شخصیت‌های داستان‌هایتن شباهت دارد، بلافاصله می گوید: «کشیش وبسکی خیر کتاب قدرت و جلال.»

این کتاب قطعا واکنش‌های متفی اهالی کلیسا را هم در پی داشت چون گرین نه تنها در این کتاب بلکه در داستان‌های دیگرش هم چهره کشیش و کلیسا و پاپ را چندان خوشایند تصویر نکرده است. او با این که مذهب خود را از انگلیکان به کاتولیک تغییر داد، هیچ‌گاه با اربابِ کلیسا و شخص پاپ میانه خوبی نداشت. او عقیده داشت که پاپ یک خصلت انسانی را ندارد و آن هم شک است. نه شک در وحدانیت خدا بلکه شک در حقانیت کار و کردار خودش و کارمانی اهل کلیسا.

## نواختن زنگ خطر اجتماعی کشور به دست بحران رشد سالمندی

**چندین سال است که چراغ هشدار افزایش جمعیت سالمندی کشور روشن شده و کاهش شمار ازدواج‌ها و نرخ موالید مهم‌ترین علل پیری جمعیت محسوب می‌شود.**

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، شاید امروز صحبت کردن از معضل پیری جمعیت چندان ملموس نباشد اما مسئله اجتماعی سالمندی، یکی از بحران‌های آینده کشور محسوب می‌شود.

این مسئله در حال حاضر علت‌های متعددی دارد در صورت ادامه روند این علل، سالمندی جمعیت در افق ۳۰ ساله کشور تبعات امنیتی، اجتماعی و اقتصادی جبران ناپذیری به دنبال دارد.

**علل افزایش سالمندی چیست؟**

کاهش تعداد ازدواج‌ها در سال به طور میانگین، مسئله‌ای ریشه‌ای در بررسی رشد جمعیت سالمند کشور است. یکی از دلایل کاهش تعداد تولدها نیز همین موضوع است که از درصد جمعیت جوان آینده می کاهد. دلیل دیگر افزایش شیب مثبت جمعیت سالمندان، کاهش نرخ باروری است. نرخ باروری فعلی ۱.۷ فرزند به ازای هر مادر گزارش شده است و در صورت ادامه همین روند این نرخ تا سال ۱۴۳۰ نیز رشدی نمی کند. در نتیجه جمعیت جوان امروز، بنون جایگزینی جامعه آماری خودش در نسل آینده به جمعیت سالمند تبدیل می‌شود.

کاهش نرخ باروری را می‌توان ذیل افزایش سن ازدواج نیز بررسی کرد. طبق داده‌های مرکز آمار کشور، حدوداً ۱۱ میلیون جوان ایرانی سن مناسب ازدواج (۳۵-۱۸ سالگی) را گذرانده‌اند. این در حالیست که بیشترین درصد باروری بالوان ۲۵ تا ۳۰ سالگی است. همچنین احتمال ناباروری در زوجین ایرانی با افزایش سن مادر و پدر قزونی یافته یا احتمال تک‌فرزندی برای آنان افزایش می‌یابد.

البته باید به قرهنگ ازدواج سخت یا تجملاتی، به عنوان عاملی اشاره کرد که در افزایش سن ازدواج موثر است.

قرهنگ غلط قرزندآوری کم نیز به معضل پیری جمعیت دامن می‌زند. اوج ورود و انتشار این جریان قرهنگی در کشور دهه هفتاد بود و هنوز هم اثرات آن به قوت خود باقی است. عوامل متعددی زنان و خانواده را به سمت نداشتن تعداد قرزند کم، سوق می‌دهند. کمونگ کردن ارزش نقش مادری یکی از مهم‌ترین علل است.

بزرگ جلوه دادن مشکلات اقتصادی در بی‌تمایلی به تعدد قرزندان نیز از مضرات این قرهنگ است.

حال باید به این سوال پاسخ داد: افزایش بیش از حد جمعیت سالمند کشور که اکنون ۹ درصد است، چه اثرات سویی دارد؟

اولا این بحث مطرح است که جوانان و جمعیت فعال کشوری که قصد پیشرفت دارد، به عنوان یک نیروی محرکه ارکان رشد جامعه را پیش می‌برند. به طور متقابل مردمانی پیر و فرسوده، توانایی اجرایی کردن اهداف رو به جلوی کشور را ندارند.

لذا به تدریج چرخ صنعت و اقتصاد از کار می‌افتد. رشد و ارتقای علمی کشور متوقف می‌شود. نیروهای نظامی و امنیتی که بازنیرو و کارجوان سر پا می‌مانند، ضعیف می‌شوند. در نتیجه امنیت اقتصادی، روانی و نظامی کشور در خطر می‌افتد. مسئله بعدی، مشکلات اقتصادی ناشی از جمعیت زیاد سالمندان است. همواره باید نسبت جمعیت سالمند و بازنشسته که مستمری‌گیران هستند کمتر از جمعیت مستمری‌دهنده به این سازمان باشد.

هم‌اکنون این نسبت ۱ به ۱۳ است، اما در سال ۱۴۴۰ به نسبت ۱ به ۲ مبدل می‌شود. جالب توجه است که سازمان تأمین اجتماعی اکنون نیز مشکلات مالی بسیاری در تأمین حقوق بازنشستگان دارد، در نتیجه وضع حقوق بازنشستگان در ۳۰ سال آینده روز به روز بدتر خواهد شد.

از سوی دیگر در وضعیت کنونی فقط به ابعاد درمانی و مراقبتی سالمندان توجه می‌شود و حمایت‌های روانی و اجتماعی آنان مغفول مانده است.

چراکه یکی از معضلات سالمندان در چندین سال آینده، سندروم آشیانه‌های خالی است. این سندروم نوعی افسردگی است که برای والدینی که فرزندان آن‌ها را به دلایل مختلف از جمله تحصیل، ازدواج و غیره ترک کرده‌اند رخ می‌دهد.

تسهیل شرایط ازدواج، راهکار کنترل سالمندی

طبق پیش‌بینی‌ها تک‌فرزندی با حداکثر دو فرزندی خانواده‌ها ضمن در نظر گرفتن احتمال مرگ این فرزندان نیز تهدیدی روانی و اجتماعی برای میان‌سالان و سالمندان محسوب می‌شود.

با توجه به توضیحات فوق، نیاز به تفکر، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری درباره پدیده سالمندی کاملاً احساس می‌شود.

تغییر فرهنگ اشتباه ازدواج و فرزندآوری، طرح سیاست‌های تشویقی برای والدین جهت ترغیب به داشتن فرزندان بیشتر، تسهیل شرایط مالی و رفاهی ازدواج که وظیفه دولت و مجلس محسوب می‌شود، از جمله راهکارهای ممکن برای جلوگیری از ادامه این روند است.

به علاوه روشنگری در مورد ابعاد معضل پیری جمعیت نیز در تغییر نگرش مردم، اثرگذار خواهد بود.

## مینیمال
### هایی برای زندگی

**مینیمال هایی برای زندگی**
**منتظر آمدن همه تپاش**
**یک نفر**
**هیچ وقت نمی‌آید**

**ازدمیر آصاف**

## تازه‌های سلامت

### دانه‌های مفید برای سلامت قلب

افزودن دانه‌های خوراکی به رژیم غذایی، روشی آسان برای تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر فاکتورهای خطرزا برای سلامت قلب است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، بسیاری از انواع دانه‌های خوراکی به عنوان بخشی از رژیم غذایی اهمیت دارند زیرا سرشار از مواد مغذی هستند. مصرف انواعی از این دانه‌ها به ویژه تخم کتان و دانه چیا به دلیل دارا بودن مواد مغذی و مفید برای سلامت قلب توصیه می‌شود.

نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد که این دو دانه مغذی، منبع غنی از آلفالینولنیک اسید (ALA) به حساب می‌آیند که از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند و به اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در گوشت ماهی تبدیل می‌شوند. همچنین آن‌ها منبع خوبی از پروتئین‌های گیاهی، فیبر خوراکی، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی به حساب می‌آیند.

متخصصان علوم پزشکی و تغذیه در آمریکایی گویند: تخم کتان حاوی لیگنان (lignan) است ترکیب شیمیایی طبیعی که در کنار فیبر، آنتی اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم به کاهش کلسترول خون کمک کرده و ممکن است در کاهش میزان فشار خون تاثیر داشته باشد.

همچنین نتایج برخی مطالعات حاکیست ترکیب لیگنان این قابلیت را دارد که رشد تومورهای سرطان پستان را در زنان متوقف کرده و از مردان در برابر سرطان پروستات حفاظت کند.

دانه چیا نیز که از مواد مغذی مشابه با تخم کتان برخوردار است به پایین آمدن قند خون کمک می‌کند. همچنین این دانه مغذی به دلیل برخورداری از فیبر بالا، اشتها را کاهش می‌دهد.

به گزارش مدیکال اکسپرس، دانه‌های دیگر نیز از جمله تخم کدو، تخم آفتابگردان و کنجد سرشار از مواد مغذی هستند.

کارشناسان تغذیه بر این باورند که دانه‌ها و تشکیلِ منبع غنی از پروتئین هستند و باید در رژیم غذایی سالم گنجانده شوند.

## باجامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمانِ خانه هایتان است.**

**امید که بتوانیم با همراهی شما یارانِ همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**

**نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**

## خانه و باغ

دوشنبه ها با میترا انصاری

**پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا**

## رنگ و لعاب متفاوت برای میز صبحانه

**حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبع آن، لذتی دارد که انکار نشدنی است. در این ستون، برای تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم‌های کدبانودر طبخ آن مهارت دارند را با نوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.**

**سه تست شکلات تخم مرغی**

روی نان تست اول را به قطر دو سه میلیمتر از هر نوع شکلات صبحانه که می پسندید بمالید. نان تست دوم را رویش قرار دهید یک عدد تخم مرغ را با حداقل روغن و زرده نزده بپزید (در ظرف را هنگام پخت بگذارید تا کاملا پخته و سفت شود). با آبیز کنید و برش حلقه بزنید و روی تست دوم قرار دهید نان تست سوم را رویش بگذارید و مجددا آستری نازکی از شکلات روی تست سوم بمالید روی شکلات کمی کنجد بپاشید و میل کنید.

سوم شکلات مغزدار بمالید و میل کنید

**سه تست پنیر تخم مرغی**

روی نان تست اول را پنیر بمالید. کمی کنجد بپاشید و نان تست دوم را رویش قرار دهید یک عدد تخم مرغ را با حداقل روغن و زرده نزده بپزید (در ظرف را هنگام پخت بگذارید تا کاملا پخته و سفت شود). با آبیز کنید و برش حلقه بزنید و روی تست دوم قرار دهید نان تست سوم را رویش قرار دهید و مجددا آستری نازکی از پنیر و شکلات بمالید و میل کنید.

**سه تست خامه شکلاتی (کرم کاناش)**

روی نان تست اول، شکلات بمالید و کمی کنجد بپاشید و نان تست دوم را رویش قرار دهید روی نان تست دوم خامه بمالید طوری که خامه به کناره های نان بریزد. نان تست سوم را رویش قرار دهید. در نهایت روی نان تست شکلات با خامه بمالید و تمام سطح را توت فرنگی تازه و حلقه شده یا مربای توت فرنگی بریزید و میل کنید.

**برگر تست پنیر شکلاتی**

کمی کره کف تابه گرم کنید. نان تست را روی کره آب شده قرار دهید و روی نان تست را پنیر پیتزا یا چدار (پنیر زرد) بگذارید و تست دیگر را رویش قرار دهید. میزان پنیر به ذائقه شما بستگی دارد. شعله نسبتا کم باشد. درتابه را بگذارید و حدود ۵ دقیقه قرصت دهید تا پنیر، نرم و پخته شود. برگر تست را از تابه خارج کنید و از شکلات صبحانه کنجدی روی تست دوم بمالید و میل کنید.

**شکلات تست توت فرنگی**

به قاشق غذاخوری از شکلات کنجدی را با یک دو قاشق غذاخوری خامه بزنید تا یکدست شود و روی نان تست بمالید. نان تست دیگر را رویش بگذارید و روی آن کمی میوه توت فرنگی تازه و حلقه شده یا مربای توت فرنگی بریزید و میل کنید.

**تست پنیر شکلاتی**

میان و روی نان تست اول را پنیر پیتزا و کمی کنجد بپاشید و در تابه ای که از قبل با حرارت کم داغ شده قرار دهید درب تابه را بگذارید و حدود ۵ تا ۷ دقیقه قرصت دهید تا پنیر پخته و نرم گردد رویش سس شکلات یا شکلات صبحانه بریزید و میل کنید. می توانید این میان وعده را سرد سرو نمایید.

**نان پنکیک**

**مواد لازم:**

تخم مرغ (یک عدد)، شکر (چهار قاشق غذاخوری)، شیر (۲۵۰ سی سی معادل یک لیوان سرخالی)، وانیل (کمی)، روغن (سه تا چهار قاشق غذاخوری)، بکینگ پودر (یک قاشق چایخوری سرصاف)، آرد (۱۴۰ گرم معادل یک لیوان سرپر)، در صورت تمایل : پودر گردو و زیره سایده شده برای غنی کردن نان پنکیک.

تخم مرغ و شکر را با هم بزنید شیر و بعد روغن را اضافه کنید و مجدد هم بزنید تا یکدست شود. سپس وانیل و بکینگ پودر و در آخر، آرد را کم کم به مایه اقزوده و کاملا بزنید. غلظت مایع به دست آمده همانند ماست همزده باشد. همزن دستی یا چنگال کفایت می کند.

تابه را خاج داغ کنید به اندازه یک ملاقه. کوچک از مایه را هم بزنید و به آرامی روی تابه بریزید تا یک دایره درآید (مانند کوکو). تا جایی که تابه جا دارد مایه را با ملاقه به اندازه های دلخواه بریزید. به محض حباب زدن دور تا دور پنکیک آن را برگردانید تا روی دیگرش هم کمی طلایی شود.

برای غنی کردن، از پودر قندق، بادام، پسته، گردو، کنجد و... و طعم دهنده ای مانند دارچین یا زنجبیل استفاده کنید. در صورت تمایل می توانید از آسیاب شده هل یا دارچین یا زیره در مایه استفاده نمایید.

**برگر پنکیک**

بعد از تهیه پنکیک ها که بهتر است هم اندازه باشند، یک روی پنکیک که حبابدار است را شکلات صبحانه بمالید و چند تکه گردو بگذارید پنکیک دیگری را مجددا روی حبابدارش بگذارید و میل کنید.

از مخلوط پنیر و گردو و سبزی و کمی زیره در میان پنکیک برگر، شورینی تهیه کنید قرمول شورینی را می توان میان دو نان تست هم قرار داد. برای تهیه انواع برگر یا پنکیک از مربا مثل مرمالاد مو، عسل و حتی کوکو، کنلت، اویه، کره سیب زمینی و... استفاده نمایید.

Alborz.payam@gmail.com

## کاوش

**پژوهش ها نشان می دهد؛**

## تداوم افسردگی کودکان تا سنین بزرگسالی

**پژوهش جدیدی که توسط گروهی از روانپزشکان به انجام رسیده نشان می دهد خردسالانی که دچار افسردگی می شوند، ممکن است سالها بعد نیز دچاره با این اختلال روبرو گردند.**

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، طبق نتایج مطالعات محققان دانشگاه واشنگتن خردسالانی که دچار افسردگی هستند ۲۵ برابر بیشتر از سایرین در معرض بازگشت مجدد این اختلال در سالهای آتی زندگی خود هستند. با این حال تشخیص و اقدام برای درمان می تواند تا حد زیادی جلوی عوارض افسردگی در خردسالان را بگیرد.

دکتر حیان لویی، سرپرست این مطالعه می گوید: «این یافته بار مهم به ما نشان می دهد که افسردگی یک اختلال مزمن است که ممکن است دوباره در فرد عود کند. اما جنبه مثبت این یافته این است که اگر بتوان افسردگی را به سرعت تشخیص داد، می توان آن را به شکل موثرتری درمان کرد. در واقع به این ترتیب می توان از احتمال مزمن بودن و بازگشت مجدد افسردگی کاست».

این مطالعه بر روی ۲۴۶ کودک سه تا پنج ساله به انجام رسید و تیم تحقیق به ارزیابی کودکان از نظر افسردگی و نیز سایر اختلالات روانپزشکی پرداختند.

این مطالعه که شش سال به طول انجامید، شامل ۶ ارزیابی سالیانه و نیز ۴ ارزیابی شش ماهه بود. در این ارزیابی ها از والدین خردسالان سئوالاتی در مورد غم، زودرنجی، خواب، اشتها و نیز میزان لذت خردسال از بازی و فعالیت های تفریحی پرسیده شد.

همچنین ارزیابی نوع تعامل میان والدین و کودکان نیز بخشی از این ارزیابی بود. هدف از این ارزیابی، تعیین دلیل وجود علایم افسردگی در کودکان و ارتباط آن با نوع رابطه آنها با والدین شان بود.

در ابتدای این تحقیق مشخص شد که ۷۴ نفر از کودکان دچار افسردگی هستند. شش سال بعد نیز مشخص شد ۷۹ نفر از این کودکان بر اساس معیارهای علمی موجود دارای افسردگی بالینی هستند که نیمی از همان ۷۴ کودکی که در ابتدای مطالعه دچار افسردگی بودند در میان آنها حضور داشتند. همچنین ۲۴ درصد از ۱۷۲ کودکی که در ابتدا افسرده نبودند نیز پس از شش سال دچار افسردگی شدند.

در این مطالعه مشخص شد کودکانی که مادر آنها دچار افسردگی بود، بیشتر در احتمال بروز افسردگی قرار داشتند. همچنین احتمال افسرده شدن در کودکانی که دچار اختلال رفتاری بودند بیشتر بود. جالب اینجا است که حمایت درست مادران از کودکانی که اختلال افسردگی داشتند موجب کاهش این احتمال می شد. به طور کلی این مطالعه به این نتیجه رسید که احتمال ابتلا به افسردگی در خردسالانی که دچار مشکلات روانشناختی بودند در بزرگسالی به مراتب بیشتر بود.