info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۷۹
سه‌شنبه / ۱۴ دی / ۱۴۰۰
۱ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۲
04 / January / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان ورسی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۵۳۲۸۸-۲۲۵۳۲۲۲۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۲۸۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

حقایق زندگیمان را تا چه حد در خواستگاری پنهان کنیم؟

در زندگی هر دختر و پسری مسائلی وجود دارد که گاهی افراد به علت ترس از دست دادن طرف مقابل برخی از آن‌ها را بیان نمی‌کنند و گاهی هم برعکس، چیزهایی را می‌گویند که نیازی به گفتنش نیست و تنها باعث ترس و ایجاد نگرانی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، صداقت در ازدواج به معنای این نیست که باید تک تک افکار، رویاها، ترس‌ها، خیالات و اسرار زندگی خود را با طرف مقابلمان در میان بگذاریم. دانستن اینکه چه چیزهایی را باید به طرف مقابل بگوییم و چه چیزهایی را نباید بگوییم، یک مهارت ارتباطی مهم است که باید قبل از رفتن به خواستگاری یاد بگیریم. گفتن یکسری چیزها ممکن است منجر به این شود تا طرف مقابل به ما اعتماد بیشتری کند؛ از طرف دیگر، گفتن و یا دیر گفتن برخی مسائل نیز می‌تواند منجر به بهم خوردن موقعیت ازدواج شود. قبل از هر چیز باید به این نکته توجه داشته باشیم که ازدواج بر پایه اعتماد بنا شده است. عدم صداقت و کتمان مسائل مهم زندگی می‌تواند یک ازدواج را به سراشیبی بکشاند. بنابراین هرگز نباید چیزهای مهم زندگیمان را از طرف مقابل پنهان کنیم.

از کجا بفهمیم که چه چیزهایی را باید به طرف مقابلمان بگوییم؟

اگر مسئله‌ای در زندگیتان وجود دارد که احساس می‌کنید باید آن را به طرف مقابلتان بگویید اما در مورد گفتن آن مطمئن نیستید، وقتی آن حقیقت را پنهان می‌کنید به واکنش‌های فیزیکی خود نگاه کنید. اگر تپش قلب می‌گیرید یا بیشتر عرق می‌کنید، پس اینها می‌توانند سرنخ‌هایی باشند که باید آن مسئله را بیان کنید. همچنین اگر از گفتن مسئله مهمی اجتناب می‌کنید چون نمی‌خواهید موقعیت ازدواج با فرد مورد نظر را از دست بدهید، این می‌تواند مشکلاتی را در ازدواج شما ایجاد کند. در واقع، پنهان کردن حقایق یا اطلاعاتی که در تصمیم‌گیری طرف مقابلتان موثر است، می‌تواند خطرناک باشد.

چیزهایی که مخفی کردنش می‌تواند به ازدواج شما آسیب بزند

ازدواج قبلی

اگر با یک ازدواج ناموفق روبرو بوده‌اید که همه فامیل و دوستان در جریان آن قرار دارند، بهتر است این نکته را قبل از قرار خواستگاری به اطلاع فرد مورد نظر برسانید اما اگر ازدواج تا مرحله بله‌برون پیش رفته و به دلایلی انجام نشده و در شناسنامه هم ثبت نشده، در این شرایط لازم نیست قبل از قرار خواستگاری این مسئله را درمیان بگذارید؛ در جلسه اول خواستگاری طرف مقابل را از این مسئله مطلع سازید.

اعتیاد

برخی افراد ممکن است این نکته را نادیده بگیرند و اعتیاد خود را چه در گذشته و چه در حال حاضر، مخفی نگه دارند. هر نوع اعتیاد یا سوء مصرف مواد، اعم از اعتیاد به الکل، اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به سیگار یا اعتیاد جنسی می‌تواند تأثیری پایدار بر رابطه فرد با شریک زندگی داشته باشد.

وضعیت پزشکی

برخی از بیماری‌ها نه تنها بر بیمار بلکه بر خانواده او نیز تأثیر می‌گذارد. پس از ازدوج، همسر شما عضوی از خانواده شما است و بنابراین مهم است طرف مقابلتان را در مورد بیماریتان که فکر می‌کنید می‌تواند بر ازدواج شما تأثیر بگذارد، مطلع کنید. این شامل مسائل مربوط به سلامت جنسی و روانی شما نیز می‌شود.

شرایط مالی

در صورت داشتن هرگونه مشکل مالی در زندگی خود حتماً به طرف مقابلتان اطلاع دهید. اگر بعد از ازدواج شما باید کمک خرج خانواده‌تان (پدر، مادر، خواهر و...) باشید، حتماً این مسئله را با طرف مقابلتان در میان بگذارید. همچنین اگر در حال پرداخت وام‌های زیادی هستید، آن‌ها را مخفی نکنید زیرا هر بار مالی می‌تواند در ازدواج شما تأثیر گذار باشد.

چیزهایی که مخفی کردنش آسیبی به ازدواج نمی‌زند

گاهی برخی افراد از روی صداقت مسائلی را در خواستگاری مطرح می‌کنند که گفتنش لزومی ندارد و گاهی حتی باعث ایجاد ترس و نگرانی در طرف مقابل می‌شود. مثلاً گفتن اینکه در گذشته چه گناهان و خطایی مرتکب شده‌اید، چند تا خواستگار داشته‌اید و به خواستگاری چند نفر رفته‌اید، قبلاً به کسی علاقه‌مند بوده‌اید و... لازم نیست. همچنین گفتن چیزهایی که به صورت موردی و طبیعی هر فردی ممکن است با آن مواجه شود، لزومی ندارد مثل سفید شدن چند تار مو، عصبانیت‌های موردی، بی‌نظمی‌های موردی، ضعف در مهارت‌های زندگی و... زیرا گفتن چنین چیزهایی تنها باعث نگرانی و ایجاد ترس در طرف مقابلتان شده و ممکن است فرد مقابل اینگونه برداشت کند که مشکل بزرگی وجود دارد.

خواننده

امروز با حافظ

من از آن حسن روزافزون که یوسف داشت دانستم
که عشق از پرده عصمت برون آرد زلیخا را
اگر دشنام فرمایی و گر نفرین، دعا گویم
جواب تلخ می‌زیبد لب لعل شکرخا را

خواننده

خمش کن در خموشی جان کشد چون کهربا آن را
که جانش مستعد باشد کشاکش‌های بالا را

مولانا

افق تاریخ

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۷	۰۷:۱۶	۱۲:۱۱	۱۷:۰۶	۱۷:۲۶

برگه

شیرینی یک بار پیروزی به تلخی صد بار شکست می‌ارزد.

سقراط

گزارش روز

ازدواج به سبک خانواده‌های سیاسی!

ازدواج در نسل اول سیاسی‌ها با سنتی در قالب معرفی دوست و خانواده بوده یا در خلال مبارزه و فعالیت سیاسی آشنایی‌ای صورت گرفته و به ازدواج منجر شده است. برای نسل‌های بعد یعنی فرزندانشان اما ماجرا کمی متفاوت بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شرق، «ازدواج در نسل بعدی سیاسیون به این شکل بوده است که با خانواده داماد و عروس هم از میان سیاسیون بودهاند یا اگر نبودهاند، معرف یا واسط ازدواج یک فرد سیاسی بوده است به طور مشخص برای دو رئیس جمهوری اسبق این اتفاق افتاده است. معرف دامادهای هر دو رئیس سابق جمهوری دو چهره‌های سیاسی اطراف روحانی واحمدی‌نژاد بودهاند.

واسطه ازدواج دختر محمود احمدی‌نژاد با مهدی خورشیدی آزاد، مسعود زریبافان رئیس بنیاد شهید آن زمان بوده است. مهدی خورشیدی آزاد فرزند احمد خورشیدی آزاد دبیر کل جمعیت خدمتگزاران انقلاب اسلامی است. او ماجرای ازدواج خود را این گونه تعریف کرده است: «آقای احمدی‌نژاد و پدر من از زمان کردستان یک رفاقت قدیمی داشتند اما خب با آقای زریبافان صمیمی‌تر بودند. ایشان زمانی که در شورای شهر بودند پیشنهاد دادند. من اول رفتم با خود آقای احمدی‌نژاد دو جلسه صحبت کردم. آقای زریبافان هم بودند ولی خصوصی صحبت کردیم. ایشان از روحیات من پرسیدند. شاید چون آدم رکی بودم آقای احمدی‌نژاد از من خوشش آمد.»

واسطه ازدواج دختر حسن روحانی با کامبیز مهدی‌زاده نیز یک چهره سیاسی یعنی حجت‌الاسلام سیدرضا آکرمی، از چهره‌های اصولگرا بوده است. مهدی‌زاده درباره این ازدواج به «شرق» گفته: «بعد از پیروزی حسن روحانی در انتخابات سال ۹۲، آقای اکرمی به من گفت: ازدواج کردید؟ من گفتم: نه و قصد ازدواج هم ندارم و در حال تحصیل هستم. چهار سال بعد، سال آخر دولت اول آقای روحانی بود که باز آقای اکرمی به من گفتند: ازدواج کردی یا نه؟ که گفتم: نه. حاج آقا ایشان گفتند یک دختر خانم تحصیل کرده‌ای هست.

شما و مادر بیایید و با او ملاقاتی داشته باشید من رفتم با خانواده مطرح کردم و در نهایت به ازدواج رسید.»

ماجرا برای نسل‌های گذشته کمی متفاوت بوده یعنی اگر هم واسطه‌ای در کار بوده، چندان رنگ و بوی سیاسی نداشته بلکه چهره‌های مذهبی بودهاند. مثلا آیت‌الله ری‌شهری تعریف می‌کند واسطه ازدواجش با فرزند مرحوم آیت‌الله مشکینی، حاج‌آقا مرتضی تهرانی بوده است. آیت‌الله ری‌شهری ماجرا را این گونه تعریف می‌کند: «آقای مشکینی پاسخ ایشان را موکول به استخاره کرد و پس از چند روز پاسخ داد که استخاره کردم، خوب آمد. پس از موافقت ایشان جریان را به خانواده‌ام در تهران نوشتم و از مادرم و عمه‌ام ـ خواستم که به قم بروند و صحبه ایشان را ببینند. آنها رفتند و دیدند و پسندیدند و در پاسخ نامه من نوشتند خوب است ولی خیلی کوچک است. او در آن هنگام تقریبا ۹ ساله بود.»

او مدتی را نیز داماد سرخانه آیت‌الله مشکینی بوده یا ملاقاتی ظریف، وزیر سابق خارجه می‌گوید که انتخاب همسر را به خانواده معول کرده بود. محمدجواد ظریف شیوه ازدواج خود را این گونه تعریف کرده است: «در تابستان ۱۳۵۸ با مادرم تماس گرفتم که می‌خواهم به ایران بازگردم و ازدواج کنم. به فاصله یک هفته به اصفهان رفتم تا خواهرم را که ۱۵ سال از من بزرگتر است، ببینم. ایشان نیز خواهر یکی از دوستان خودش را به عنوان دختری متدین و انقلابی، برای ازدواج معرفی کرد. مادر و پدرم هنوز در تهران بودند. بنابراین با اجازه آنها همراه خواهر و شوهر خواهرم به خواستگاری رفتیم. ایشان همان طور که فکر می‌کردم، متدین و انقلابی بودند به بله دارم در آن جلسه کمی قرآن و حدیث خواندم که ایشان پسندیده بودند.»

علی مطهری از معدود سیاسیون نسل قبل است که اول خودش قصد داشته همسرش را انتخاب کند و حتی علنی هم می‌شود اما در نهایت با کسی ازدواج می‌کند که خانواده برایش انتخاب کرده بود. او ماجرای عاشق‌شدنش را این گونه بیان کرده است: «من ۲۳، ۲۴ ساله بودم و تصمیمی هم برای ازدواج نداشتم. آن روزها دانشجوی مکانیک دانشگاه علم و صنعت بودم ولی به خاطر انقلاب فرهنگی، اقامه تحصیل متوقف شده بود و به دعوت یکی از دوستانم به رادیو رفتم. ماه اول آغازیه کارم در رادیو بود که من به یکی از همکارانم در آنجا علاقه‌مند شدم و این علاقه رفته‌رفته شدید شد و عشق به معنای واقعی‌اش که انسان را از خواب و خوراک می‌اندازد در من ایجاد شد و ترغیبم کرد که این موضوع را مطرح کنم و در نهایت یکی از همکاران من را واسطه کردم اما آن خانم جواب رد داد و برای بار دوم من خودم با او صحبت کردم که باز هم جواب رد داد و بعد از آن بود که من برای این که از آن حالت خارج شوم به سراغ ازدواج رفتم.»

او ادامه داد: «وقتی از جواب رد آن خانم مطمئن شدم از مادرم خواستم به خواستگاری دختری مناسب برود و بعد از این که همسرم را عقد کردم، تلفنی ماجرا را به اطلاع آن خانم رساندم تا اگر برنامه‌های دارد دیگر ملاحظه مرا نکند. دیدم شروع کرد به گریه و زاری و حرف‌هایی زد که من تازه متوجه شدم او هم به اندازه من علاقه‌مند بوده اما توقع اصرار بیشتر از جانب مرا داشته است. این ماجرا حالت بدی در من ایجاد کرد. البته این قضیه باعث شد که همسر خوبی تصمیم شود.»

رئیس مجلس هم با برادر همسرش دوست بوده است: «پدر خانم من در دوران دبیرستان شهید آقا مصطفی معلم من بوده و از چهره‌های فرهنگی، مذهبی و مبارزاتی آن زمان بودند. در آن برهه من با شهید فاضل، شهید جاوید و برادر همسرم در همان مدرسه هم‌کلاس بودیم و آشنایی ما نیز از همین جا آغاز شد. زمانی که من در جبهه بودم، از جبهه زنگ زدم و خواستگاری کردم. پدر و مادر من دوباره برای بررسی رفتند و به من در ایلام زنگ زدند. در نهایت من با پدر خانم صحبت کردم و جواب مثبت شنیدم.»

وصلت‌های اتفاقی هم این وسط رخ داده است. مثلا دو خانواده سیاسی بدون این که از قبل طراحی خاصی کرده باشند با هم متصل شدهاند؛ مانند پسر حسین مظفر، وزیر اصولگرای دوره اول اصلاحات که با دختر مهدی کوچک‌زاده، نماینده اصولگرایان، ازدواج کرده است. مظفر ماجرا را این گونه نقل کرده است: «زمانی که ما دانشجو به خواستگاری می‌رفتیم نمی‌دانستیم خواستگاری چه کسی می‌رویم. دلسان این آشنایی از اعتکاف مسجد دانشگاه اتفاق افتاد که خانم و دخترم این دختر خانم را می‌بینند و از آنجا جذب او می‌شوند. خانم ما هم تصمیم گرفت برای صحبت کردن با پیش بگذارد. وقتی جلو رفتیم متوجه شدیم ایشان دختر آقای کوچک‌زاده است.»

یا دختر زیباکلام که با پسر احمد توکلی ازدواج کرده است. آنها هم‌دانشگاهی و همکار بودهاند و بدون دخالت خانواده‌هایشان که از لحاظ سیاسی در دو طیف مختلف قرار دارند با هم آشنا شده و تصمیم به ازدواج می‌گیرند»

مکث

مادر شدن در ۳۰ سالگی به جای ۲۵ سالگی!

افزایش سن خانم‌ها برای بارداری هم از لحاظ پزشکی توصیه نمی‌شود و هم روان‌شناسان درباره آن نکات قابل تاملی دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، ساحل گرامی- روشنفکر کودک در ادامه یادداشت خود نوشت: بنا بر آمار منتشر شده از سوی مرکز آمار ایران، در حالی اغلب موالید سال گذشته (۹۹) از مادران ۲۵ تا ۲۹ ساله متولد شده بودند که بیشتر موالید امسال (۱۴۰۰) از مادران ۳۰ تا ۳۴ ساله به دنیا آمدهاند. از سوی دیگر اگر نگاهی به آمارهای چهار سال گذشته (۹۶ تا ۹۹) بیندازیم، در حالی از سال ۹۶ تا ۹۹ اغلب موالید از مادران ۲۵ تا ۲۹ ساله متولد شدهاند که این آمار برای سال ۱۴۰۰ با اختلاف حدود ۳۷۰۰ کودک نسبت به موالید متولد شده از مادران ۲۵ تا ۲۹ سال به مادران ۳۰ تا ۳۴ ساله معطوف می‌شود(منبع خبر: ایسنا) همان طور که گفته شد، پزشکان زنان همیشه از مضرات بارداری در سنین بالا گفته و زنان را از این موضوع ترسانده‌اند اما کمتر به جنبه روان شناسی این موضوع توجه شده است. حال به بررسی چرایی این موضوع می‌پردازیم و فواید و مضرات بارداری در سنین بالا را بررسی می‌کنیم.

افزایش هزینه‌ها و کاهش احتمال بارداری

در درجه اول باید گفت احتمال بارداری زنان بعد از ۲۵ سالگی کاهش پیدا می‌کند و بعد از ۳۸ سالگی این کاهش، ناگهانی و شدیدتر خواهد شد. علاوه بر این، احتمال تولد نوزادانی با سندروم داون و نواقص ژنتیکی در این زنان بیشتر از زنان کم سن است، به همین دلیل لزوم انجام تست‌های غیرتهاجمی به‌شدت احساس می‌شود تا از تولد نوزادان ناقص جلوگیری شود و این مسئله، هزینه‌ها و مشکلات بارداری را افزایش خواهد داد. یکی دیگر از خطرات بارداری در این سنین ابتلا به فشار خون و دیابت در دوران بارداری است، به دلیل این که این مشکلات با افزایش سن بیشتر می‌شود و تغییرات دوران بارداری مزید بر علت می‌شود و به مشکلات دامن می‌زند.

تصورات اشتباه خانم‌ها درباره بارداری در سن بالاتر

در این بین، بعضی زنان معتقدند که در سنین بالاتر از ۲۵ سال از آرامش بیشتری برخوردار هستند و با امادگی بیشتری به استقبال نوزاد می‌روند و نکته دیگر ثبات مالی بیشتر زنان در این سنین است به ویژه برای آن‌هایی که شاغل هستند ولی در کنار همه این‌ها، توجه به فاصله سنی میان این دو نسل هم مهم است که در آینده به‌ویژه در دوره نوجوانی بچه‌ها برای این خانواده‌ها مشکل‌ساز می‌شود.

والدینی که حوصله نوزاد را ندارند

این والدین از انرژی کافی برای همراهی با فرزندان برخوردار نیستند و به عنوان مثال زمانی که فرزندشان برای رفتن به دانشگاه آماده می‌شود، بیش از ۵۲ سال دارند. همین فرایند به ازدواج و دیدن نوه‌ها هم کشیده می‌شود و نکته مهم‌تر این جاست که این فرزندان در آینده علاوه بر زندگی شخصی خود باید به مراقبت از والدین سالخورده‌شان هم بپردازند. با این حل و با توجه به بالا رفتن سن ازدواج در کشور و شرایط اقتصادی نه چندان مطلوب تصمیم به فرزندآوری تصمیم آسانی به نظر نمی‌رسد ولی زوج‌های جوان باید مسائل گفته شده را در نظر بگیرند و سپس تصمیم قطعی برای داشتن فرزند را هرچه زودتر بگیرند.

قابل توجه

هشدار به افراد کم وزن

تبعات مصرف خودسرانه پروتئین

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با مسیر درست کاهش وزن و همچنین کم‌وزنی افراد، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گلاله اصغری، نماینه تودهبدنی یا BMI را شاخصی برای تشخیص وضعیت وزنی افراد برشمرد و گفت: نماینه توده بدنی یا BMI حاصل تقسیم وزن فرد برحسب کیلوگرم بر مجذور قد وی بر حسب متر است که اگر در بازه ۱۸۵ تا ۲۵ قرار داشته باشد فرد دارای وزن مناسب بوده و در طیف سلامت قرار دارد ولی افزود: در صورتی که BMI بالای ۲۵ باشد، فرد دچار اضافه وزن و اگر زیر ۱۸۵ باشد دچار کم‌وزنی است. این دکترای تغذیه به افرادی که از کم وزنی رنج می‌برند توصیه کرد برای پیگیری به متخصص تغذیه مراجعه کنند و به هیچ عنوان راهکارهایی را که توسط افراد غیر متخصص پیشنهاد می‌شود برای افزایش وزن اجرا نکنند. به گفته وی، کم‌وزنی می‌تواند ارثی باشد و والدینی که دارای وزن پایین هستند ممکن است دارای فرزندانی با وزن پایین باشند. البته این موضوع در مورد چاقی و اضافه وزن نیز مصداق دارد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: اگر فردی قبلاً دارای وزن مناسبی بوده و هم اکنون دچار کاهش وزن شده است باید دلایل این تغییر حتماً مورد بررسی قرار گیرد و اگر از نظر پزشکی مبتلا به بیماری نباشد باید میزان دریافت‌های غذایی وی بررسی شود وی، وضعیت روحی روانی فرد را یکی از عوامل مؤثر بر کم وزنی و کاهش اشتها و دریافت‌های غذایی عنوان کرد که در صورت درمان و اصلاح وضعیت روحی روانی و سایکولوژیک اشتهای فرد نیز بهبود می‌یابد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه برخی افراد به دلیل عدم دریافت مواد غذایی کافی به مدت طولانی، دچار کم وزنی می‌شوند خاطرنشان کرد: در این افراد کمبود مواد معدنی به ویژه ویتامین‌های گروه ب کاهش اشتها را در پی دارد که تجویز مولتی ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های گروه ب می‌تواند سودمند باشد. اصغری، به افرادی که از کم‌وزنی رنج می‌برند توصیه کرد برای بررسی‌های بیشتر به متخصص تغذیه مراجعه کنند و گفت: متخصص تغذیه در ابتدا به بررسی برنامه غذایی روزانه این فرد پرداخته و میزان دریافت‌های وی را با استانداردها مقایسه می‌کند به گفته وی، گاهی اوقات این صرفاً قضاوت شخصی فرد است که غذای کمی دریافت می‌کند در حالی که بررسی متخصص تغذیه حاکی از آن است که از نظر تغذیه‌ای دریافت کافی داشته و کاملاً سالم است. بنابراین اگر حداقل دریافت میزان مورد نیاز از گروه‌های غذایی را داشته باشیم و کالری مورد نیاز خود را دریافت کنیم از نظر تغذیه‌ای کفایت می‌کند و سالم هستیم. اصغری خاطرنشان کرد: پس از بررسی برنامه غذایی روزانه فرد در رژیم غذایی مناسب توسط متخصص تغذیه توصیه می‌شود به نحوی که حداقل‌های گروه‌های غذایی را حتماً دریافت کند.

دکترای تغذیه و رژیم درمانی، شکل ظاهری غذا را یکی از مهمترین راهکارهای مؤثر در افزایش اشتها به ویژه در کودکان کم وزن و بی اشتها عنوان کرد و افزود: در صورتی که شکل ظاهری و چیدمان، طعم، بو، رنگ و مزه غذا جذابیت داشته باشد انگیزه فرد برای خوردن آن افزایش می‌یابد. بنابراین استفاده از ترئینات متنوع و مواد غذایی و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی در چیدمان غذا برای ترغیب بچه‌های بی‌اشتها و کم‌وزن مؤثر است. وی استفاده از غذاهای کم حجم و پرکالری نظیر سالاد الویه و شیک‌ها را که دارای مقادیر مناسبی از پروتئین و نشاسته و چربی هستند به این افراد توصیه کرد این متخصص تغذیه شیک‌ها را با توجه به ترکیب، شیر با انواع میوه‌ها به همراه انواع مغزها منبع پروتئینی کلسیمی و منیزیم خوب و یک میان وعده مناسب برای کودکان عنوان کرد. این دکترای تغذیه به افراد کم وزن هشدار داد از عمل به توصیه‌های افراد غیرمتخصص برای افزایش وزن پرهیز کنند و گفت: برخی جوانان برای افزایش وزن به توصیه عوام به انجام ورزش‌های قدرتی در باشگاه‌ها و مصرف مقادیر بسیار زیاد پروتئین مبادرت می‌کنند اما این راهکار مناسبی برای افزایش وزن نیست. وی با تاکید بر سقف مشخص پروتئین مصرفی در رژیم غذایی روزانه افراد خاطرنشان کرد: میزان نیاز فرد به پروتئین بر اساس سن، جنس، وزن و فعالیت بدنی وی در رژیم غذایی محاسبه و تعیین می‌شود. باید توجه داشت که دریافت پروتئین اضافی باعث افزایش عملکرد و کارکرد کلیه و کبد شده و آسیب‌های جدی کلیوی و کبدی را در درازمدت در پی خواهد داشت. این متخصص تغذیه با توصیه به ریزه خواری در این افراد گفت: افراد کم وزن و بی اشتها معمولاً تحمل حجم غذای بالا در یک وعده را ندارند. بنابراین باید وعده‌های غذایی خود را کم حجم و با تعداد بیشتر برنامه ریزی کنند به طور مثال شام خود را در دو وعده به فاصله یک ساعت مصرف کنند. بر اساس این برنامه افراد مذکور در تمام طول روز در حال خوردن هستند.

چگونه از کودکان در برابر تأثیرات منفی اخبار ناگوار مراقبت کنیم؟

نگذارید خبر را بشنوند:

- تا جایی که امکان دارد اجازه ندهید کودک زیر ۷ سال اخبار را ببیند.
- اگر در برد رادیو شنیدید در مورد اخبار جلوی فرزندتان صحبت نکنید.
- تا حد امکان در حضور کودک اخبار نبینید و نخوانید.
- طوری رفتار نکنید که فرزندتان احساس کند مخفی کاری می‌کنید.

اگر خبر را شنید:

- موقع شنیدن خبر کنار کودکتان باشید و با توجه به حالت آن رسیدگی به صحبت بودن دادند بگذارید.
- به کودک بگویید که در اخبار از حوادث ناخوشایند بیشتر صحبت می‌شود.
- مثال‌هایی از اتفاق‌های خوب که خبرهای اخبار زیاد بزنید.
- از فرزندتان بخواهید که به طور واقعی نظرتان را بنویسد. احساساتش را کنترل کنید.
- با فعالیت با برای دیدن حواس فرزندتان را به موضوعات دیگری معطوف کنید.
- از موقع شنیدن خبر کنار کودکتان بمانید تا بتواند احساساتش را بیان کند.
- جایی که فرزندتان احساس آرامش می‌کند بنشیند و از او بخواهید که در مورد احساساتش صحبت کند.

تبیان @TebyanOnline

رسانه چه خبر

فراخوان دبیر ستاد حقوق بشر در اعتراض به عملکرد اینستاگرام

مهر: دبیر ستاد حقوق بشر در واکنش به حذف پست‌های مربوط به شهید سلیمانی توسط اینستاگرام از مردم خواست تا شکایات خود در خصوص این اقدام ضد حقوق بشری را برای کمیسر عالی حقوق بشر سازمان ملل ارسال کنند. کاظم غریب‌آبادی- معاون امور بین‌الملل قوه قضائیه و دبیر ستاد حقوق بشر جمهوری اسلامی ایران، در واکنش به اقدام اینستاگرام در حذف پست‌های مربوط به شهید سلیمانی، در توییتی نوشت: «بعد از ترور فیزیکی شهید سلیمانی پرچمدار مبارزه با تروریسم، ایشان همچنین به طور مجازی نیز ترور شدند. دهها میلیون پست مربوط به این قهرمان بزرگ ملی توسط اینستاگرام به بهانه سیاست‌های آن در برابر به اصطلاح خشونت حذف شدند. مردم سراسر جهان، بویژه هموطنان ایرانی‌م، را تشویق می‌کنم تا شکایات یا اعتراضات خود در خصوص این اقدام ضد حقوق بشری را برای گزارشگر ویژه آزادی و حمایت از آزادی نظر و بیان، کمیسر عالی حقوق بشر سازمان ملل و رئیس شورای حقوق بشر ارسال نمایند.»

آغاز مذاکرات برای عقد «بیمه تکمیلی» جدید فرهنگیان

ایسنا: وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه مذاکرات ما با شرکت‌های بیمه‌ای برای عقد قرارداد جدید بیمه تکمیلی فرهنگیان آغاز شده است گفت: بهترین بیمه و انتخاب می‌کنیم یا بیمه قبلی را تداوم می‌دهیم که همکاران ما رضایت بیشتری از وضعیت فعلی داشته باشند.

توزیع میوه شب عید به قیمت مصوب در سامانه‌های هوشمند

تسنیم: رئیس مرکز ارتباطات سازمان تعاون روستایی با اشاره به توزیع هوشمند میوه شب عید گفت: مقرر شده است که برای توزیع مناسب میوه شب عید، سیب و پرتقال با قیمت مصوب، به‌صورت هوشمند در سامانه‌های توزیع هوشمند عرضه شود.

وضعیت بیماران مبتلا به سرطان بعد از دریافت واکسن کرونا

سایتس دیلی: تحقیقات در مورد ارزیابی ویژگی‌های بالینی و نتایج بیماران مبتلا به سرطان که کاملاً واکسینه شده‌اند، نشان می‌دهد که این افراد در معرض خطر بالای بستری شدن در بیمارستان و مرگ قرار دارند. نتایج این مطالعه نشان داد که در بیماران سرطانی کاملاً واکسینه شده که به کووید ۱۹ مبتلا می‌شوند، نرخ بستری شدن در بیمارستان ۶۵ درصد، نرخ بستری شدن در ICU یا ضرورت استفاده از تهویه مکانیکی ۱۹٪ و نرخ مرگ و میر ۱۳ درصد بود. تونی چوبری- سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه سرطان دانا- فاربر آمریکا گفت: بیماران مبتلا به سرطان که حتی پس از واکسیناسیون کامل به کووید ۱۹ مبتلا می‌شوند، همچنان می‌توانند عوارض شدیدی از جمله مرگ را تجربه کنند. وی در ادامه می‌افزاید: به همین دلیل است که رویکرد چندلایه شامل استفاده از ماسک و فاصله‌گذاری اجتماعی، همراه با واکسیناسیون به علاوه دوز تقویتی در برابر کووید ۱۹، همچنان یک رویکرد ضروری برای آینده است.

این داده‌ها بین ۱ نوامبر ۲۰۲۰ و ۳۱ مه ۲۰۲۱ جمع‌آوری شد. قبل از اینکه واکسن‌های دوز تقویتی برای بیماران مبتلا به سرطان توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده توصیه شود، با این حال، محققان خاطرنشان کردند که تعداد بیماران در این مطالعه برای نتیجه‌گیری قطعی در مورد انواع خاصی از درمان‌های ضدسرطان که ممکن است با عفونت‌های پیشرو مرتبط باشند، بسیار کم است. همچنین به نظر می‌رسد بیمارانی که کرژیم درمانی کورتیکواستروئیدها را دریافت کرده‌اند، مستعد بستری شدن در بیمارستان هستند. نتایج مشابه (میزان مرگ و میر بالا در میان افراد کاملاً واکسینه شده) در سایر جمعیت‌های بیماران دچار نقص ایمنی، مانند دریافت‌کنندگان پیوند عضو، قبل از استفاده از دوزهای اضافی واکسن گزارش شده است.