



از ترس تا تاب آوری؛ راهنمای روانشناسی در روزهای نا آرام

خواص و اهمیت ارده وشیره در طب سنتی

گروه بهداشت و سلامت – ارده و شیره یکی از مقوی ترین و خوشمزه ترین مواد غذایی است که به عنوان صبحانه یا میان وعده مصرف می شود. دو ماده اصلی تشکیل دهنده اصلی این خوراکی، کنجد و دوشاب(شیره انگور) است. ارده و شیره هر کدام به تنهایی برای سلامتی مفید هستند و با ترکیب با هم خواصشان معجزه آسا می شود. اگر می خواهید بدانید که این خوراکی پرطرفدار چه خواصی دارد، با این بخش از نمناک همراه شوید. ارده مایعی است که از کنجد نرم پوست کنده بریان و نرم کوبیده تهیه شده و روغن آن جدا نشده باشد. برای تهیه ارده و شیره این خمیر کنجد له شده را با شیره میوه های مختلف مانند انگور، خرما و انجیر مخلوط می کنند اما شکل رایج تر آن، ترکیب با شیره انگور است. برای پیشگیری از شیرین شدن بیش از حد، از مقدار کمتری شیره استفاده می کنند. ارده و شیره کاملاً گیاهی و خالی از کلوترن است و دارای مواد مغذی فراوانی مانند «آمینواسیدها و چربی های سالم»، «فیبر»، «پروتئین»، «انواع ویتامین بخصوص ویتامین گروه ب»، «تیماین»، «متیزیم»، «مس»، «فسفر»، «منگنز»، «آهن» و «زینک» است.

طبع ارده و شیره

شیره وارده هر دو طبیعت گرم دارند و مصرف آن برای سرد مزاجان بسیار مفید است اما گرم مزاج ها باید این ماده خوراکی را با احتیاط مصرف نمایند زیرا موجب غلیظ شدن صفرا و جوش زدن می شود. مصلح ارده و شیره، سرکه و عسل است و گرم مزاجان برای تعدیل طبیعت ارده و شیره می توانند آن را همراه سرکه و عسل یا میوه های تازه با طبیعت سرد مصرف کنند.

خواص بی نظیر ارده و شیره

۱-شیره و ارده، انرژی زا بوده و برای فصل زمستان که بدن به انرژی بیشتری برای گرم کردن خود احتیاج دارد، بهترین غذا محسوب می شوند.
۲-ارده و شیره خاصیت آنتی ترومبو تیک دارد و باعث جلوگیری از لخته شدن خون در بدن می شوند.
۳-ارده و شیره سطح کلسترول خون را کاهش داده و با جریان بخشدن به خون و جلوگیری از لخته شدن آن، فشارخون و ضراب قلب را تنظیم می کند.
۴-ارده و شیره برای سلامتی و برای بهبود عملکرد بدن مفیدند و به تنهایی بخش مهمی از نیازهای بدن را برطرف می کنند.

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت – دکتر مجیدغفاری بر تقویت ایمان معنوی و معرفت تأکید کرد و گفت:در کنار این، آموزش سواد رسانه‌ای به تمامی اعضای خانواده ضروری است تا از تأثیر اخبار نادرست و هیجانی جلوگیری شود.

این روانشناس بالینی توصیه کرد: پیگیری اخبار تنها از منابع معتبر ملی و در زمان‌های مشخص صورت گیرد و از پیگیری مستمر و اعتیاد گونه آن پرهیز شود. همچنین، داشتن اطلاعات لازم در مورد شماره تلفن‌های ضروری مانند اورژانس، آتش نشانی، اطلاعات، صدای مشاور، اورژانس اجتماعی، می‌تواند احساس امنیت را افزایش دهد. غفاری با نگاهی تاریخی، بر اهمیت درک ریشه‌های جنگ‌ها، به ویژه جنگ‌های علیه ایران و ارتباط آن‌ها با مسائل اقتصادی (منابع نفت و گاز) تأکید کرد و توضیح داد: ایسن در کم، می‌تواند به فهم بهتر شرایط و کاهش احساس ناامیدی کمک کند.

وی همچنین بر پذیرش احساسات اضطراب و ترس در خود و دیگران و ایجاد فضایی امن برای ابراز این احساسات، بدون قضاوت یا سرکوب آن‌ها، تأکید کرد. این روانشناس در ادامه پیشنهاد داد: حفظ روال‌های

روزمره زندگی خانوادگی همچون گفت‌وگو، تعاملات اجتماعی، تفریح و استفاده از رسانه‌های داخلی برای سرگرمی و آموزش، می‌تواند به حفظ آرامش و تداوم زندگی عادی کمک کند. غفاری یادآور شد: مطالعه منابع علمی و مشاوره با متخصصان در مورد علائم اضطراب، استرس پس از بحران و افسردگی، و همچنین آشنایی با تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن، یوگا، هیپنوتیزم، تنفس عمیق، برای حفظ سلامت روان ضروری است.

وی بر اهمیت گفت‌وگوهای واقع‌بینانه و پذیرش محدودیت‌های واقع بینانه و تقویت امید در زندگی تأکید کرد.

این روانشناس بالینی با برشمردن نشانه‌های اضطراب و ترس در کودکان شامل دلهره، تشویش، بی‌قراری، خشم، گریه، انزوا، بد خوابی، کابوس شبانه و افکار ترسناک (حتی افکار مربوط به مرگ)، اظهار کرد: بروز این علائم در اوایل بحران طبیعی است، اما در صورت تداوم و شدت یافتن و اختلال در عملکرد روزانه کودک، مراجعه به متخصص ضروری است.

این متخصص مشاوره خانواده در نقش مهم والدین در

گروه بهداشت و سلامت

دکتر بهبود تغذیه جامعه‌وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر حذف مصرف مواد غذایی دارای کربوهیدرات از رژیم غذایی به منظور لاغر شدن توضیحاتی داد. دکتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا برای لاغری کربوهیدرات باید کاملاً از رژیم غذایی حذف شود؟، مطرح کرد: کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. بنابراین، رژیم غذایی بدون کربوهیدرات ممکن است منجر به کاهش انرژی و خستگی شود. کربوهیدرات ها منبع بسیار مهمی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین های گروه ب، آهن، منیزیم و زینک هستند. بسیاری از غذاهای حاوی کربوهیدرات سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری هستند. زمانی که کربوهیدرات را بی رویه کاهش می دهید (به خصوص غلات و حبوبات)، ممکن است فیبر کافی دریافت نکنید. فیبر یکی از مواد مغذی است که اگر کربوهیدرات نخورید ممکن است به اندازه کافی از آن استفاده نکنید. غلات کامل، میوه ها و سبزیجات، به ویژه انواع نشاسته ای، برخی از بزرگترین منابع فیبر هستند. فیبر نقش کلیدی در هضم، سلامت قلب و سلامت روده دارد. کربوهیدرات ها منبع انرژی ترجیحی مغز هستند. تخمین زده می شود که مغز هر روز تقریباً ۱۲۰ گرم کربوهیدرات مصرف کند و مغز تقریباً ۲۰ درصد از کل انرژی سوزانده شده در روز را تشکیل می دهد. هنگامیکه برای اولین بار رژیم



پوست در برابر نور خورشید محافظت می کند.
۲۲- ترکیب شیره انگور و ارده کنجد به ورزشکاران توصیه می شود چراکه علاوه بر مقوی بودن، باعث افزایش حجم عضلات می شود.
۲۳- مصرف شیره ی انگور برای پیشگیری از سرطان مفید است. شیره با ارده پلاکت خون را افزایش میدهد و برای افرادی که پلاکت خون پایینی دارند، مفید است.

شرایط نگهداری ارده و شیره

ارده و شیره سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده است پس باید آن را در جای خشک، خنک و دور از نور آفتاب نگهداری کنید زیرا اگر در معرض هوای گرم و نور قرار بگیرند، چربی هایشان اکسید شده و روغن به اصطلاح فاسد می شود.

نکته مهم:

ارده و شیره کالری بالایی هم دارند و برای افرادی کم تحرک و کسانی که ورزش روزانه و منظمی ندارند، چندان توصیه نمی شود و چاقی را برای آنها به همراه می آورد. مقدار زیاد ارده و شیره به افراد دچار دیابت توصیه نمی شود زیرا سبب افزایش قند خون می گردد.

دوستی در فضای مجازی زندگی

دختر جوان را نابود کرد!

گروه حوادث – تاکنون چندبار از خانه فرار کرده ام و هر بار قریب افرادی را خوردم که در فضای مجازی با آن ها آشنا شده بودم اما این بار با مردی آشنا شدم ام که قول داده است مرا خوشبخت می کند!با وجود این، وقتی اجبارا را با پدر و مادرم در میان گذاشتم باز هم مخالفت ها و سرو صدا ها بلند شد تا جایی که دوباره از خانه فرار کردم و ...

دختر ۲۳ساله که وارد مرکز انتظامی شده بود، با بیان این ماجرا به کارشناس اجتماعی کلانتری امام رضا(ع)مشهد گفت: من فرزند ارشد خانواده ام هستم و دو برادر کوچک تر دارم. پدرم بازنشسته و مادرم خانه دار است اما وضعیت مالی متوسطی داریم به همین دلیل هم پدرم هیچ گاه نگذاشته است ما در زندگی کمبودی را احساس کنیم، از همان دوران کودکی بسیار پرشر و شور و به قول معروف «هیجانی» بودم. شلوغی و شلوغ کاری از سرتاسر وجودم می بارید. وقتی در دوران پایان مقطع ابتدایی صاحب گوشی هوشمند شدم، خیلی زود فضای مجازی را به هم ریختم. آن قدر در بهره گیری و استفاده از گوشی های هوشمند تبحر و مهارت پیدا کرده بودم که همواره مورد تحسین اطرافیانم قرار می گرفتم و خیلی راحت می توانستم امکانات تخصصی فضاهای مجازی را برای دیگران تشریح کنم!

دراین شرایط بدون آن که پدر و مادرم متوجه شوند به طور پنهانی ساعت ها وارد فضاهای مجازی می شدم و با افراد مختلف از تباط برقرار می کردم. این درحالی بود که وقتی به ۱۷سالگی رسیدم با پسر خالهام از تباط دوستانه داشتم. در این میان یک روز با یکی از دوستان پسر خالهام در فضای مجازی آشنا شدم و با او ارتباط برقرار کردم.

«سامان امدعی بود مرا دوست دارد و می خواهد با من ازدواج کند!هنوز مدتی از این رابطه مجازی نگذشته بود که ملاقات های حضوری با آغاز شد و من با رویای ازدواج با «سامان» از خانه فرار کردم و به منزل آن ها رفتم. حدود یک ماه کسی از ماجرا خبر نداشت و در این مدت با پسر خالهام از تباط دوستانه داشتم. در وقتی فهمیدم که او قصد ازدواج با مرا ندارد و فقط بازجیه هوسرانی های او هستم، به خانه پدرم باز گشتم. اما از بالای که به سرم آمده بود چیزی به خانواده ام نگفتم چون می ترسیدم مورد سرزنش یا سخت گیری های آنان قرار بگیرم و حتی پدرم مرا کتک بزند! ولی از همان زمان نیش و کنایه ها و زخم زبان های اطرافیانم شروع شد و همه به من به چشم

دزد جوان با موتورسیکلت سرقتی شبانه به سراغ پرایدها میرفت

گروه حوادث – دزد ۲۳ ساله‌ای که سوار بر موتورسیکلت سرقتی به خودروهای پراید

در تاریکی شب دستبرد می‌زد در حالی‌ راز ۱۵۰ فقره‌ از سرقت‌هایش را فاش کرده که بررسی‌های تخصصی پلیس نشان داد این سارق سابقه‌دار جرایم خود را فقط با یک پیچ گشתי انجام می‌داد.

در پی افزایش پرونده‌های سرقت محتویات و قطعات از خودروهای پراید در مناطقی از شمال غربی مشهد، تحقیقات گسترده‌ای با تأکید ویژه سرهنگ محمد چراغ (فرمانده انتظامی مشهد)، برای ریشه‌یابی سرقت‌های مذکور آغاز شد.

باتوجه به اهمیت جرایم مذکور و این که خودروهای اقشار ضعیفی از جامعه مورد دستبرد سارق یا سارقان قرار می‌گرفت، گروه تخصصی از نیروهای انتظامی بافرماندهی مستقیم سرگرد احسان سبکیار (رئیس کلانتری شفا) و او عمل شدند و بررسی‌های میدانی را در دستور کار قرار دادند. تحقیقات عوامل انتظامی در بازدید از صحنه‌های جرم حکایت از

آن داشت که پلیس باسارق یا سارقان روبه‌رو شده است چراکه بیشتر سرقت‌ها

از خود گذشتگی زن میانسال برای شوهر با کتک خوردن همراه بود

گروه حوادث – خانمی ۵۲ساله با شکواییه‌ای که در دست داشت

به کلانتری گلشهر مراجعه کرد و گفت:همسر من از من خواست تا به خواستگاری دختر مورد علاقه‌اش بروم. اما وقتی به خانه آن دختر رفتم خانوادش مرا به شدت کتک زدند.

این زن میانسال ادامه داد: زمانی که فقط دو ماه داشتم، پدرم در درگیری‌های داخلی افغانستان کشته شد و مادرم من و چهار خواهر و برادرم را بزرگ کرد. برادرانم کمی که بزرگ تر شدند خرج و مخارج مرا تأمین می کردند و بعد هم به ایران آمدیم. برای همین هیچ گاه به مدرسه نرفتم. فقط در ایران به کلاس‌های نهضت سواد آموزی رفتم. هنگامی که ۱۱ سال داشتم با مردی از همشهریان خودمان ازدواج کردم! اما او و خانواده اش خیلی مرا اذیت می کردند. بعد هم در حالی که فقط ۱۵ سال داشتم من و دو دختر خردسالم را برای همیشه ترک کرد و به افغانستان رفت و باز خانواده ام مرا زیر بال و پر خودشان گرفت. حدود ۱۰ سال از این ماجرا گذشته بود که روزی طبق معمول به محل کار برادرم رفتم. او در یک کارگاه خیاطی کار می کرد. من گاهی به کمک او می رفتم. آن روز برادرم گفت که قادر از تو خواستگاری کرده است. من به او جواب دادم چون او مجرد بود و ۴ ساله هم از من کوچکتر است. خلاصه با اصرارهای قادر که در همان کارگاه کار می کرد، با هم ازدواج کردیم. البته نه اختیاد دارد در بازجویی های تخصصی درباره تنها پیچ گشתי بدون هیچ جشستی و حتی خرید حلقه راهی خانه اجاره ای همسرم شدم. چند مدت با خانواده هایمان قطع ارتباط کردیم تا این که دختر اولم به دنیا آمد. بالاخره خانواده ام پذیرفتند ولی خانواده همسرم مدام مرا سرزنش می کردند و با کتک ترنن تماس یا حرفی که می زدند همسرم مرا زیر مشمت و لگد می گرفت. علاوه بر من، دختر و پسرانم را هم کتک می زد. من هم به خاطر این که دوباره انگ طلاق به پیشانی ام نخورد و با هر رفتار او



دختری بی بندوباری می نگریستند! دیگر در خانه خیلی احساس تنهایی می کردم. به همین دلیل هم بیشتر به فضای مجازی پناه آوردم و چندبار دیگر نیز قریب افراد هوسران را خوردم و از خانه فرار کردم تا شاید بتوانم ازدواج کنم و از این شرایط رهایی یابم! ولی باز هم متوجه شدم که آن ها قصد ازدواج با مرا ندارند!

با همه این بدبختی ها، حدود ۲ماه قبل دوباره در همین فضای مجازی با پسری آشنا شدم که مدعی است مرا از جانش هم بیشتر دوست دارد و می خواهد به خواستگاری ام بیاید! من هم شرایط زندگی و گذشته ام را برایش بازگو کردم، با این همه اده امی کند که همچنان مرا دوست دارد و به گذشته ام کاری ندارد! من هم برای فرار از این وضعیت و سرکوفت های خانواده ام می خواهم با او ازدواج کنم. در همین حال برای مسافرت از شهر خودمان به مشهد آمدم و من در مسافر خانه ماجرای خواستگاری آن جوان را برای پدر و مادرم بازگو کردم که مانند همیشه با مخالفت آن ها رو به رو شدم. به همین دلیل دوباره فرار کردم اما این بار به مرکز مشاوره پلیس آمدم تا راه حلی برای این ماجرا پیدا کنم ...

پس از پایان اظهارات این دختر جوان، مددکار اجتماعی تعدادی پرونده از فلاکت و تباهی دختران جوانی را وی نشان داد که طعمه باندهای تبهکاری شده بودند و سپس کارشناس اجتماعی با راهنمایی های سرهنگ علی اصغر زرین کاسه (رئیس کلانتری امام رضا(ع)مشهد) با پسر جوان مورد ادعای دختر مذکور تماس گرفت و از او خواست به خواستگاری اش بیاید! اما آن پسر مدعی شد هیچ کس با یک دختر هز زه بی بندوبار و آلوده به روابط غیر اخلاقی در فضای مجازی از ازدواج نمی کند! من هم قصد داشتم برای مدتی با او روابط عاطفی داشته باشم و ...

سه شنبه ۱۷ تیر ۱۴۰۴، ۱۲ محرم ۱۴۴۷، ۸ جولای ۲۰۲۵، شماره ۴۷۴۱، صفحه ۴

این شرایط تأکید و تصریح کرد: رویکرد والدین باید متناسب با سن و درک کودک باشد. والدین ابتدا باید به سؤالات کودک پاسخ دهند یا پرسش سؤالات کلی (نه جزئی) مانند «به نظرت چه اتفاقی افتاده؟» یا «خودت چه فکری می کنی؟» پیش دستی کنند.

غفاری توصیه کرد: در پاسخ به سؤالات کودک، از قصه گوئی و بازی با محوریت مفاهیم ظالم و مظلوم و قهرمان استفاده شود تا ضمن آرامش کودک، رشد اخلاقی او نیز تقویت شود.

وی با هشدار نسبت به نمایش تصاویر دلخراش جنگی یا انفجارها به کودک و پیگیری مداوم اخبار جنگی در حضور او، بر حفظ روتین و روزمره زندگی کودک تا حد امکان تأکید کرد.

این روانشناس افزود: اختصاص وقت بیشتر به بازی، فعالیت‌های فیزیکی و اخلاقانه با کودک و تمرین آرام‌سازی به شکل بازی و سرگرمی نیز می‌تواند به کاهش اضطراب آن‌ها کمک کند.

غفاری در پایان بر پذیرش و حمایت از احساسات و هیجانات مضطربانه کودک و اجتناب از سرکوب آن‌ها تأکید کرد.

برای لاغری کربوهیدرات باید کاملاً از رژیم غذایی حذف شود؟

کم کربوهیدرات را شروع می شود، ممکن است کاهش عملکرد مغزی، خستگی ذهنی و نوسانات خلقی را تجربه می شود، زیرا منبع سوخت اولیه بدن ناگهان حذف شده است. حذف کامل مواد غذایی حاوی کربوهیدرات با کاهش بسیار شدید آنها، ممکن است منجر به بیوست، کمبود انرژی و کمبود احتمالی ریز مغذی ها شود. انتخاب کربوهیدرات های سالم مهم است، زیرا کیفیت این کربوهیدرات ها، نه تنها در تعیین کارکرد مغز اثر داشته، بلکه تعیین کننده چگونگی استفاده مغز و بقیه اعضای بدن از آن کربوهیدرات ها و نتایج آن برای سلامتی ذهنی، است. کربوهیدرات های می توانند به عضله سازی شما کمک کنند. پروتئین، اغلب زمانی که صحبت از حجم شدن به میان می آید، شهرت دارد، اما کربوهیدرات ها به همان اندازه مهم هستند. وقتی کربوهیدرات مصرف می کنید، بدن مقداری از آنها را به گلیکوژن تبدیل می کند (شکل ذخیره ای از کربوهیدرات که در ماهیچه ها ذخیره می شود). کربوهیدرات های می توانند به عضلات شما کمک کنند تا پس از تمرینات سخت، سریعتر خود را ترمیم کنند. کمبود کربوهیدرات ممکن است دلیل کاهش تناسل اندام باشد. بنابراین، لازم است نان، سیب زمینی، برنج و سایر منابع کربوهیدرات به طور کلی از برنامه غذایی حذف نشود و مصرف منابع کربوهیدرات در حد اعتدال به خصوص منابع حاوی کربوهیدرات کامل، ضروری است.



می ساختم. هر روز خانواد اش یک نفر از فامیل را که من می شناختم برایش در نظر می گرفتند تا دوباره از دواج کند. چندبار خانواد اش در حضور خودم یک نفر دیگر را خواستگاری کردند ولی هر بار من با خانواده آن دختر صحبت می کردم، آن خانواده به خاطر من جواب رد می دادند تا این که سه سال پیش خانواده عمه همسرم از افغانستان به ایران آمدند. بعد از آن همسرم مدام از دختر عمه اش حرف می زد که هم سن پسر سوم من است و به همین خاطر چندین بار مرا کتک زد و حتی بینی ام را شکسته است. بالاخره یک روز گفت: باید به خواستگار دختر عمه اش بروم. من به خانه عمه اش رفتم آن جا به عمه اش گفتم که تو رو خدا نگذار خانه ام خراب شود! ولی ناگهان عمه همسرم در حالی که بیماری صعبالعلاج هم دارد به همراه دخترش به من حمله کردند و مرا به شدت کتک زدند. من هم به پسران و دخترانم زنگ زدم که با آمدن آن ها درگیری بیشتر شد و حالا شکایت کردم. وقتی طرین در آمدن آن دختر از کلانتری رو روی یکدیکر قرار گرفتند، ناگهان راز عجیب این خواستگاری فاش و مشخص شد در تمام مدتی که عمه اش وعده ازدواج دخترش را به او می داده و هر بار با همین مبلغ، فداقت زیادی را از قادر می گرفته، دخترش با فرد دیگری در اروا قرار ازدواج گذاشته بود و الان همه مرا احل مهاجرت انجام شده و ظرف یک هفته دیگر عازم آن جاست.

قادر که مدعی بود میالنی را حتی به عنوان شیربها به عمه اش پرداخت کرده است، وقتی ماجرا را فهمید و متوجه شد ر دوست خورده است باحال روحی وخیم از کلانتری گلشهر خارج شد!با تحقیقات پلیس برای شکایت زن ۲۵ ساله با دستور سرهنگ ابراهیم عربخانی (رئیس کلانتری گلشهر) در دایره مددکاری اجتماعی ادامه یافت.

دام، چون گشودن صندوق عقب و در این نوع خودروها به راحتی صورت می گیرد. این سارق شیشه ای که مدعی بود تاکنون به ۱۵۰ تا ۱۶۰ خودروی پراید در تاریکی شب دستبرد زده است، در ادامه بازجویی با اعتراف کرد: «موال سرقتی را نیز به مالخران می فروختم و بیشتر سرقت ها را در مناطق اطولاب هدایت، عبدالملک، حرعالمی و خیابان های فرعی دیگر انجام دادم. وی همچنین در اعتراف خود گفت: «دو سابقه کفیری دارم از زمانی که زندگی ام به خاطر اعتیاد متلاشی شد با پدرم زندگی می کنم و برای تأمین هزینه های سنگین تأمین مواد مخدر، دست به سرقت از خودروهای پراید می زنم! سپس برخی از قطعات خودروها مانند جک، زاپاس و باتری را به منطقه اطراف میدان بار سپاد می برم و برای خرید مواد مخدر به خرده فروشان مواد می دهم!

در حالی که تعدادی از ششکایان و مال باختگان توسط افسران دایره تجسس کلانتری نفتان شبانه ای اقدام به خودروهای دستبرد می زد که در نقاط تاریک و خلوت پارک شده بودند. اما بیشتر سرقت قطعات مانند باتری و زاپاس را از خودروهای پراید انجام می

