بهداشت خانواده

سالنامه

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان | ۱۴۰۱

www.fha.org.ir

شماره ۸۳

ایران سرزمین مزه ها

مهدی یغمایی
هم آواز، هم غذا

چرا مردها
سکوت میکنند؟

استاک گیری
معجزه‌ای در طعم

هموطن، شادزی
روزی که جهان شادی می کند

سال نو
۱۴۰۲
مبارک

لیمومی

www.limoome.com

کلینیک آنلاین رژیم درمانی

ارائه دهنده انواع رژیم‌های درمانی، کاهش وزن و اصلاح مزاج

- دارای 30سال سابقه مدیریت در حوزه تغذیه
- دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت
- با مدیریت دکتر حمید رضا روشندل

limoo.me

آماده همکاری با سازمان ها و ارگان ها

دارای بیش از 3000 نوع رژیم

انواع رژیم های پرسنل و کارمندان جهت پایش دوره‌ای تغذیه و ارائه برنامه غذایی اختصاصی هر فرد

SelakTeb
Producer of Medical Softwares

سلاک طب
پیشرو در تولید نرم افزارهای پزشکی

- نرم افزارمدیریت مطب با امکان نسخه نویسی الکترونیک
- نـــرم افزار کلینیـــک تخصصـــی پوســـــت، مـو و لیـــزر
- نـــرم افزار پذیـــرش درمانگاه با امــکان کنتـرل از راه دور
- نـــرم افزار رژیـــم درمانـــی (تنها نرم افزار دارای تاییدیه کشور)
- نـــرم افزار طب کار و پایش سلامت پرسنل
- نـــوبت دهـی آنـــلاین و تـــلفنی

۰۹۰۳۹۶۲۸۶۰۷
خط ویژه

selaktebpishro
اینستاگرام

۰۲۱-۲۲۲۳۲۹۰۷
تماس

www.selakteb.com

۱۴۰۲

تقـــویم

بهار

فروردین ۱۴۰۲

MAR- APR 2023

شعبان . رمضان ۱۴۴۴

شنبه		۰۵ (25 / ۰۳)	۱۲ (01 / ۱۰)	۱۹ (08 / ۱۷)	۲۶ (15 / ۲۴)
یکشنبه		۰۶ (26 / ۰۴)	۱۳ (02 / ۱۱)	۲۰ (09 / ۱۸)	۲۷ (16 / ۲۵)
دوشنبه		۰۷ (27 / ۰۵)	۱۴ (03 / ۱۲)	۲۱ (10 / ۱۹)	۲۸ (17 / ۲۶)
سه شنبه	۰۱ (21 / ۲۸)	۰۸ (28 / ۰۶)	۱۵ (04 / ۱۳)	۲۲ (11 / ۲۰)	۲۹ (18 / ۲۷)
چهارشنبه	۰۲ (22 / ۲۹)	۰۹ (29 / ۰۷)	۱۶ (05 / ۱۴)	۲۳ (12 / ۲۱)	۳۰ (19 / ۲۸)
پنج شنبه	۰۳ (23 / ۰۱)	۱۰ (30 / ۰۸)	۱۷ (06 / ۱۵)	۲۴ (13 / ۲۲)	۳۱ (20 / ۲۹)
جمعه	۰۴ (24 / ۰۲)	۱۱ (31 / ۰۹)	۱۸ (07 / ۱۶)	۲۵ (14 / ۲۳)	

لحظه تحویل سال ۱۴۰۲ ، ساعت ۵۴ دقیقه و ۲۸ ثانیه بامداد روز سه شنبه ۰۱ فروردین ۱۴۰۲

۱- آغاز نوروز ۲- عید نوروز ۳- عید نوروز ٤- عید نوروز - هجوم ماموران ستم شاهی پهلوی به مدرسه فیضیه قم - آغاز عملیات فتح المبین ٦- زادروز زرتشت پیامبر ۷- روز هنرهای نمایشی ۱۲- وفات حضرت خدیجه (س) - روز جمهوری اسلامی ایران ۱۳- روز طبیعت ۱۷- ولادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) روز اکرام و تکریم خیرین ۱۸- روز سلامتی ۲۰- شب قدر - روز ملی فناوری هسته ای - روز هنر انقلاب اسلامی (سالروز شهادت سید مرتضی آوینی) ۲۱- ضربت خوردن حضرت امام علی (ع) - روز نهج البلاغه - شهادت امیر سپهبد علی صیادشیرازی - سالروز افتتاح حساب شماره ۱۰۰ به فرمان حضرت امام خمینی (ره) و تأسیس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی ۲۲- شب قدر ۲۳- شهادت حضرت امام علی (ع) ۲٤- شب قدر ۲۵- بزرگداشت عطار نیشابوری ۲۹- روز ارتش جمهوری اسلامی ایران و نیروی زمینی

اردیبهشت ۱۴۰۲

APR - MAY 2023

رمضان-شوال-ذی القعده ۱۴۴۴

شنبه	۳۰ (20 / ۲۹)	۰۲ (22 / ۰۱)	۰۹ (29 / ۰۸)	۱۶ (06 / ۱۵)	۲۳ (13 / ۲۲)
یکشنبه	۳۱ (21 / ۰۱)	۰۳ (23 / ۰۲)	۱۰ (30 / ۰۹)	۱۷ (07 / ۱۶)	۲۴ (14 / ۲۳)
دوشنبه		۰۴ (24 / ۰۳)	۱۱ (01 / ۱۰)	۱۸ (08 / ۱۷)	۲۵ (15 / ۲۴)
سه شنبه		۰۵ (25 / ۰۴)	۱۲ (02 / ۱۱)	۱۹ (09 / ۱۸)	۲۶ (16 / ۲۵)
چهارشنبه		۰۶ (26 / ۰۵)	۱۳ (03 / ۱۲)	۲۰ (10 / ۱۹)	۲۷ (17 / ۲۶)
پنج شنبه		۰۷ (27 / ۰۶)	۱۴ (04 / ۱۳)	۲۱ (11 / ۲۰)	۲۸ (18 / ۲۷)
جمعه	۰۱ (21 / ۳۰)	۰۸ (28 / ۰۷)	۱۵ (05 / ۱۴)	۲۲ (12 / ۲۱)	۲۹ (19 / ۲۸)

۱- روز جهانی قدس (آخرین جمعه ماه رمضان) - روز بزرگداشت سعدی ۲- عید سعید فطر - تأسیس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی - سالروز اعلام انقلاب فرهنگی ۳- تعطیل به مناسبت عید سعید فطر - شهادت امیر سپهبد قرنی - روز بزرگداشت شیخ بهایی - روز معماری ۵- شکست حمله نظامی آمریکا به ایران در طبس ۷- روز ایمنی حمل و نقل ۹- روز شوراها ۱۰- روز ملی خلیج فارس ۱۱- روز جهانی کار و کارگر ۱۲- شهادت استاد مرتضی مطهری - روز معلم ۱۵- روز بزرگداشت شیخ صدوق ۱۸- روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه ای - روز بیماری های خاص و صعب العلاج ۱۹- روز بزرگداشت شیخ کلینی ۲۴- لغو امتیاز تنباکو به فتوای آیت اللّه میرزا حسن شیرازی ۲۵- روز پاسداشت زبان فارسی و بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی ۲۶- شهادت حضرت امام جعفر صادق (ع) ۲۸- روز بزرگداشت حکیم عمر خیام ۳۰- روز ملی جمعیت ۳۱- ولادت حضرت معصومه (س) و روز دختران - آغاز دهه کرامت - روز اهدای عضو، اهدای زندگی

خرداد ۱۴۰۲

MAY - JUN 2023

ذی القعده-ذی الحجه ۱۴۴۴

شنبه		۰۶ (27 / ۰۷)	۱۳ (03 / ۱۴)	۲۰ (10 / ۲۱)	۲۷ (17 / ۲۸)
یکشنبه		۰۷ (28 / ۰۸)	۱۴ (04 / ۱۵)	۲۱ (11 / ۲۲)	۲۸ (18 / ۲۹)
دوشنبه	۰۱ (22 / ۰۲)	۰۸ (29 / ۰۹)	۱۵ (05 / ۱۶)	۲۲ (12 / ۲۳)	۲۹ (19 / ۳۰)
سه شنبه	۰۲ (23 / ۰۳)	۰۹ (30 / ۱۰)	۱۶ (06 / ۱۷)	۲۳ (13 / ۲۴)	۳۰ (20 / ۰۱)
چهارشنبه	۰۳ (24 / ۰۴)	۱۰ (31 / ۱۱)	۱۷ (07 / ۱۸)	۲۴ (14 / ۲۵)	۳۱ (21 / ۰۲)
پنج شنبه	۰۴ (25 / ۰۵)	۱۱ (01 / ۱۲)	۱۸ (08 / ۱۹)	۲۵ (15 / ۲۶)	
جمعه	۰۵ (26 / ۰۶)	۱۲ (02 / ۱۳)	۱۹ (09 / ۲۰)	۲۶ (16 / ۲۷)	

۱- روز بهره وری و بهینه سازی مصرف - روز بزرگداشت ملاصدرا ۳- فتح خرمشهر در عملیات بیت المقدس و روز مقاومت، ایثار و پیروزی ۴- روز تجلیل از امامزادگان و بقاع متبرکه - روز دزفول، روز مقاومت و پایداری ۵- روز بزرگداشت حضرت احمد بن موسی شاهچراغ(ع) ۱۰- ولادت حضرت امام رضا(ع) ۱۴- رحلت حضرت امام خمینی(ره) رهبر کبیر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران - انتخاب حضرت آیت ا... امام خامنه ای به رهبری ۱۵- قیام خونین ۱۵ خرداد - روز جهانی محیط زیست ۲۰- روز صنایع دستی - روز ملی فرش ۲۶- شهادت سربازان دلیر اسلام : بخارایی/ امانی/ صفار هرندی و نیک نژاد ۲۷- روز جهاد کشاورزی (تشکیل جهاد سازندگی به فرمان امام (ره)) ۲۹- شهادت حضرت امام محمد تقی(ع) «جواد الائمه» - درگذشت دکتر علی شریعتی ۳۰- سالروز ازدواج حضرت امام علی(ع) و حضرت فاطمه(س) - روز ازدواج ۳۱- شهادت دکتر مصطفی چمران - روز بسیج استادان

تابستان

تیر ۱۴۰۲

JUN - JUL 2023

ذی الحجه۱۴۴۴-محرم ۱۴۴۵

شنبه	۳۱ (22 / ۰۴)	۰۳ (24 / ۰۵)	۱۰ (01 / ۱۲)	۱۷ (08 / ۱۹)	۲۴ (15 / ۲۶)
یکشنبه		۰۴ (25 / ۰۶)	۱۱ (02 / ۱۳)	۱۸ (09 / ۲۰)	۲۵ (16 / ۲۷)
دوشنبه		۰۵ (26 / ۰۷)	۱۲ (03 / ۱۴)	۱۹ (10 / ۲۱)	۲۶ (17 / ۲۸)
سه شنبه		۰۶ (27 / ۰۸)	۱۳ (04 / ۱۵)	۲۰ (11 / ۲۲)	۲۷ (18 / ۲۹)
چهارشنبه		۰۷ (28 / ۰۹)	۱۴ (05 / ۱۶)	۲۱ (12 / ۲۳)	۲۸ (19 / ۰۱)
پنج شنبه	۰۱ (22 / ۰۳)	۰۸ (29 / ۱۰)	۱۵ (06 / ۱۷)	۲۲ (13 / ۲۴)	۲۹ (20 / ۰۲)
جمعه	۰۲ (23 / ۰۴)	۰۹ (30 / ۱۱)	۱۶ (07 / ۱۸)	۲۳ (14 / ۲۵)	۳۰ (21 / ۰۳)

۱-روز تبلیغ و اطلاع رسانی دینی(تاسیس سازمان تبلیغات اسلامی) - روز اصناف ۴- شهادت مظلومانه زائران خانه خدا به دست ماموران آل سعود ۵-شهادت حضرت امام محمدباقر(ع) ۷-روز عرفه(روز نیایش) - شهادت مظلومانه آیت ا... دکتر بهشتی و ۷۲ تن از یاران امام خمینی(ره) - روز قوه قضاییه - بمباران شیمیایی شهر سردشت ۸-عید سعید قربان- آغاز دهه امامت و ولایت - روز مبارزه با سلاح های شیمیایی و میکروبی ۱۰- روز صنعت و معدن ۱۱- شهادت آیت ا... صدوقی چهارمین شهید محراب به دست منافقان ۱۲- حمله ددمنشانه ناوگان آمریکای جنایتکار به هواپیمای مسافربری جمهوری اسلامی ایران - روز افشای حقوق بشر آمریکایی ۱۳- ولادت حضرت امام علی النقی الهادی(ع) ۱۴- روز قلم ۱۶- عید سعیدغدیرخم ۱۸- ولادت حضرت امام موسی کاظم(ع) - روز ادبیات کودکان و نوجوانان ۲۱- روز عفاف و حجاب ۲۲- روز مباهله پیامبر اسلام(ص)- روز بزرگداشت خوارزمی - روز فناوری اطلاعات ۲۳- روز خانواده و تکریم بازنشستگان - روز گفت و گو و تعامل سازنده با جهان ۲۵- روز بهزیستی و تأمین اجتماعی ۲۶- سالروز تأسیس نهاد شورای نگهبان ۲۸- آغاز سال ۱۴۴۵ هجری قمری- روز شعر و ادبیات آیینی- روز بزرگداشت محتشم کاشانی

مرداد ۱۴۰۲

JUL - AUG 2023

محرم - صفر ۱۴۴۵

شنبه		۰۷ (29 / ۱۱)	۱۴ (05 / ۱۸)	۲۱ (12 / ۲۵)	۲۸ (19 / ۰۲)
یکشنبه	۰۱ (23 / ۰۵)	۰۸ (30 / ۱۲)	۱۵ (06 / ۱۹)	۲۲ (13 / ۲۶)	۲۹ (20 / ۰۳)
دوشنبه	۰۲ (24 / ۰۶)	۰۹ (31 / ۱۳)	۱۶ (07 / ۲۰)	۲۳ (14 / ۲۷)	۳۰ (21 / ۰۴)
سه شنبه	۰۳ (25 / ۰۷)	۱۰ (01 / ۱۴)	۱۷ (08 / ۲۱)	۲۴ (15 / ۲۸)	۳۱ (22 / ۰۵)
چهارشنبه	۰۴ (26 / ۰۸)	۱۱ (02 / ۱۵)	۱۸ (09 / ۲۲)	۲۵ (16 / ۲۹)	
پنج شنبه	۰۵ (27 / ۰۹)	۱۲ (03 / ۱۶)	۱۹ (10 / ۲۳)	۲۶ (17 / ۳۰)	
جمعه	۰۶ (28 / ۱۰)	۱۳ (04 / ۱۷)	۲۰ (11 / ۲۴)	۲۷ (18 / ۰۱)	

۴- روز بزرگداشت شیخ صفی الدین اردبیلی ۵- تاسوعای حسینی - سالروز عملیات افتخار آفرین مرصاد ۶- عاشورای حسینی ۷- روز تجلیل از اسرا و مفقودان ۸- شهادت حضرت امام زین العابدین (ع) - روز بزرگداشت شیخ شهاب الدین سهروردی (شیخ اشراق) ۹- روز اهدای خون ۱۴- صدور فرمان مشروطیت - روز حقوق بشر اسلامی و کرامت انسانی ۱۶- تشکیل جهاد دانشگاهی ۱۷- روز خبرنگار ۱۸- روز بزرگداشت شهدای مدافع حرم ۲۱- شهادت حضرت امام زین العابدین (ع) به روایتی - روز حمایت از صنایع کوچک ۲۲- روز تشکل ها و مشارکت های اجتماعی ۲۳- روز مقاومت اسلامی ۲۶- آغاز بازگشت آزادگان به میهن اسلامی ۲۸- کودتـای آمریکا برای بازگرداندن شاه ۳۰- روز بزرگداشت علامه مجلسی - روز جهانی مسجد

شهریور ۱۴۰۲

AUG - SEP 2023

صفر - ربیع الاول ۱۴۴۵

شنبه		۰۴ (26 / ۰۹)	۱۱ (02 / ۱۶)	۱۸ (09 / ۲۳)	۲۵ (16 / ۳۰)
یکشنبه		۰۵ (27 / ۱۰)	۱۲ (03 / ۱۷)	۱۹ (10 / ۲۴)	۲۶ (17 / ۰۱)
دوشنبه		۰۶ (28 / ۱۱)	۱۳ (04 / ۱۸)	۲۰ (11 / ۲۵)	۲۷ (18 / ۰۲)
سه شنبه		۰۷ (29 / ۱۲)	۱۴ (05 / ۱۹)	۲۱ (12 / ۲۶)	۲۸ (19 / ۰۳)
چهارشنبه	۰۱ (23 / ۰۶)	۰۸ (30 / ۱۳)	۱۵ (06 / ۲۰)	۲۲ (13 / ۲۷)	۲۹ (20 / ۰۴)
پنج شنبه	۰۲ (24 / ۰۷)	۰۹ (31 / ۱۴)	۱۶ (07 / ۲۱)	۲۳ (14 / ۲۸)	۳۰ (21 / ۰۵)
جمعه	۰۳ (25 / ۰۸)	۱۰ (01 / ۱۵)	۱۷ (08 / ۲۲)	۲۴ (15 / ۲۹)	۳۱ (22 / ۰۶)

۱- روز بزرگداشت ابوعلی سینا - روز پزشک ۲- شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) به روایتی - روز بزرگداشت سلمان فارسی - آغاز هفته دولت - شهادت سید علی اندرزگو ۴- روز کارمند ۵- روز بزرگداشت محمدبن زکریای رازی - روز داروسازی - روز کشتی ۸- روز مبارزه با تروریسم (انفجار دفتر نخست وزیری به دست منافقان و شهادت مظلومانه شهیدان رجایی و باهنر) ۱۲- روز مبارزه با استعمار انگلیس (سالروز شهادت رییسعلی دلواری) ۱۳- روز تعاون - روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی ۱۴- شهادت آیت اللّه قدوسی و سرتیپ وحید دستجردی ۱۵- اربعین حسینی ۱۷- قیام۱۷شهریور و کشتار جمعی از مردم به دست ماموران ستم شاهی پهلوی ۱۹- وفات آیت اللّه سیدمحمود طالقانی اولین امام جمعه تهران ۲۰- شهادت دومین شهید محراب آیت اللّه مدنی به دست منافقان ۲۱- روز سینما ۲۲- روز وقف ۲۳- رحلت حضرت رسول اکرم (ص) - شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) ۲۵- شهادت حضرت امام رضا (ع) ۲۶- هجرت حضرت رسول اکرم (ص) از مکه به مدینه ۲۷- روز شعر و ادب فارسی - روز بزرگداشت استاد سید محمد حسین شهریار ۳۱- آغاز جنگ تحمیلی - آغاز هفته دفاع مقدس

۱۴۰۲
تقویم

پاییز

مهر ۱۴۰۲

SEP - OCT 2023
ربیع الاول - ربیع الثانی ۱۴۴۵

شنبه	۰۱ (23 / ۰۷)	۰۸ (30 / ۱۴)	۱۵ (07 / ۲۱)	۲۲ (14 / ۲۸)	۲۹ (21 / ۰۵)
یکشنبه	۰۲ (24 / ۰۸)	۰۹ (01 / ۱۵)	۱۶ (08 / ۲۲)	۲۳ (15 / ۲۹)	۳۰ (22 / ۰۶)
دوشنبه	۰۳ (25 / ۰۹)	۱۰ (02 / ۱۶)	۱۷ (09 / ۲۳)	۲۴ (16 / ۳۰)	
سه شنبه	۰۴ (26 / ۱۰)	۱۱ (03 / ۱۷)	۱۸ (10 / ۲۴)	۲۵ (17 / ۰۱)	
چهارشنبه	۰۵ (27 / ۱۱)	۱۲ (04 / ۱۸)	۱۹ (11 / ۲۵)	۲۶ (18 / ۰۲)	
پنج شنبه	۰۶ (28 / ۱۲)	۱۳ (05 / ۱۹)	۲۰ (12 / ۲۶)	۲۷ (19 / ۰۳)	
جمعه	۰۷ (29 / ۱۳)	۱۴ (06 / ۲۰)	۲۱ (13 / ۲۷)	۲۸ (20 / ۰۴)	

۲- شهادت حضرت امام حسن عسکری (ع) و آغاز امامت حضرت ولی عصر (عج) - روز بزرگداشت شهدای منا ۴- روز سرباز ۵- شکست حصر آبادان در عملیات ثامن الائمه(ع) - روز گردشگری ۶- ولادت حضرت رسول اکرم (ص) به روایت اهل سنت -آغاز هفته وحدت ۷- روز بزرگداشت فرماندهان شهید دفاع مقدس - شهادت سرداران اسلام: فلاحی، فکوری، نامجو، کلاهدوز و جهان آرا - روز آتش نشانی و ایمنی - روز بزرگداشت شمس ۸- روز بزرگداشت مولوی ۹- روز همبستگی و همدردی با کودکان و نوجوانان فلسطینی - روز جهانی سالمندان ۱۱- ولادت حضرت رسول اکرم (ص) و روز اخلاق و مهرورزی - ولادت حضرت امام جعفر صادق (ع) موسس مذهب جعفری ۱۳- هجرت حضرت امام خمینی (ره) از عراق به پاریس - روز نیروی انتظامی ۱۴- روز دامپزشکی ۱۵- روز روستا و عشایر ۲۰- روز بزرگداشت حافظ ۲۲- روز جهانی استاندارد ۲۳- شهادت پنجمین شهید محراب آیت الله اشرفی اصفهانی به دست منافقان - روز جهانی نابینایان (عصای سفید) ۲۴- روز ملی پارالمپیک ۲۶- روز تربیت بدنی و ورزش ۲۹- روز صادرات

آبان ۱۴۰۲

OCT- NOV 2023
ربیع الثانی - جمادی الاول ۱۴۴۵

شنبه		۰۶ (28 / ۱۲)	۱۳ (04 / ۱۹)	۲۰ (11 / ۲۶)	۲۷ (18 / ۰۴)
یکشنبه		۰۷ (29 / ۱۳)	۱۴ (05 / ۲۰)	۲۱ (12 / ۲۷)	۲۸ (19 / ۰۵)
دوشنبه	۰۱ (23 / ۰۷)	۰۸ (30 / ۱۴)	۱۵ (06 / ۲۱)	۲۲ (13 / ۲۸)	۲۹ (20 / ۰۶)
سه شنبه	۰۲ (24 / ۰۸)	۰۹ (31 / ۱۵)	۱۶ (07 / ۲۲)	۲۳ (14 / ۲۹)	۳۰ (21 / ۰۷)
چهارشنبه	۰۳ (25 / ۰۹)	۱۰ (01 / ۱۶)	۱۷ (08 / ۲۳)	۲۴ (15 / ۰۱)	
پنج شنبه	۰۴ (26 / ۱۰)	۱۱ (02 / ۱۷)	۱۸ (09 / ۲۴)	۲۵ (16 / ۰۲)	
جمعه	۰۵ (27 / ۱۱)	۱۲ (03 / ۱۸)	۱۹ (10 / ۲۵)	۲۶ (17 / ۰۳)	

۱- روز بزرگداشت ابوالفضل بیهقی ۲- ولادت حضرت امام حسن عسکری (ع) ۴- وفات حضرت معصومه (س) - اعتراض و افشاگری حضرت امام خمینی (ره) علیه پذیرش کاپیتولاسیون ۸- شهادت محمدحسین فهمیده (بسیجی ۱۳ ساله) - روز نوجوان و بسیج دانش آموزی ۱۰- شهادت آیت اللّه قاضی طباطبایی اولین شهید محراب به دست منافقان ۱۳- تسخیر لانه جاسوسی آمریکا به دست دانشجویان پیرو خط امام - روز ملی مبارزه با استکبار جهانی - روز دانش آموز ۱۴- روز فرهنگ عمومی ۱۹- روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه ۲۴ - روزکتاب ،کتاب خوانی و کتابدار - روز بزرگداشت آیت اللّه علامه سید محمد حسین طباطبایی ۲۸- ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار ۳۰- روز حکمت و فلسفه - روز بزرگداشت ابونصر فارابی

آذر ۱۴۰۲

NOV-DEC 2023
جمادی الاول - جمادی الثانی ۱۴۴۵

شنبه		۰۴ (25 / ۱۱)	۱۱ (02 / ۱۸)	۱۸ (09 / ۲۵)	۲۵ (16 / ۰۲)
یکشنبه		۰۵ (26 / ۱۲)	۱۲ (03 / ۱۹)	۱۹ (10 / ۲۶)	۲۶ (17 / ۰۳)
دوشنبه		۰۶ (27 / ۱۳)	۱۳ (04 / ۲۰)	۲۰ (11 / ۲۷)	۲۷ (18 / ۰۴)
سه شنبه		۰۷ (28 / ۱۴)	۱۴ (05 / ۲۱)	۲۱ (12 / ۲۸)	۲۸ (19 / ۰۵)
چهارشنبه	۰۱ (22 / ۰۸)	۰۸ (29 / ۱۵)	۱۵ (06 / ۲۲)	۲۲ (13 / ۲۹)	۲۹ (20 / ۰۶)
پنج شنبه	۰۲ (23 / ۰۹)	۰۹ (30 / ۱۶)	۱۶ (07 / ۲۳)	۲۳ (14 / ۳۰)	۳۰ (21 / ۰۷)
جمعه	۰۳ (24 / ۱۰)	۱۰ (01 / ۱۷)	۱۷ (08 / ۲۴)	۲۴ (15 / ۰۱)	

۵- روز بسیج مستضعفان (تشکیل بسیج مستضعفان به فرمان حضرت امام خمینی (ره)) ۶-شهادت حضرت فاطمه (س) به روایتی ۷- روز نیروی دریایی ۹- روز بزرگداشت شیخ مفید ۱۰- شهادت آیت اللّه سید حسن مدرس و روز مجلس ۱۱- شهادت میرزا کوچک خان جنگلی ۱۲ - روز قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران(تصویب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران) - روز جهانی معلولان ۱۶- روز دانشجو ۱۹- تشکیل شورای عالی انقلاب فرهنگی به فرمان حضرت امام خمینی(ره) ۲۰- شهادت آیت اللّه دستغیب سومین شهید محراب به دست منافقان ۲۵- روز پژوهش ۲۶- شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) ۲۷ - شهادت آیت اللّه دکتر محمد مفتح - روز وحدت حوزه و دانشگاه - روز جهان عاری از خشونت و افراطی گری ۳۰- شب یلدا

زمستان

دی ۱۴۰۲

DEC 2023 - JAN 2024
جمادی الثانی - رجب ۱۴۴۵

شنبه	۳۰ (20 / ۰۸)	۰۲ (22 / ۰۹)	۰۹ (29 / ۱۶)	۱۶ (05 / ۲۳)	۲۳ (12 / ۰۱)
یکشنبه		۰۳ (23 / ۱۰)	۱۰ (30 / ۱۷)	۱۷ (06 / ۲۴)	۲۴ (13 / ۰۲)
دوشنبه		۰۴ (24 / ۱۱)	۱۱ (31 / ۱۸)	۱۸ (07 / ۲۵)	۲۵ (14 / ۰۳)
سه شنبه		۰۵ (25 / ۱۲)	۱۲ (01 / ۱۹)	۱۹ (08 / ۲۶)	۲۶ (15 / ۰۴)
چهارشنبه		۰۶ (26 / ۱۳)	۱۳ (02 / ۲۰)	۲۰ (09 / ۲۷)	۲۷ (16 / ۰۵)
پنج شنبه		۰۷ (27 / ۱۴)	۱۴ (03 / ۲۱)	۲۱ (10 / ۲۸)	۲۸ (17 / ۰۶)
جمعه	۰۱ (22 / ۰۸)	۰۸ (28 / ۱۵)	۱۵ (04 / ۲۲)	۲۲ (11 / ۲۹)	۲۹ (18 / ۰۷)

۴- ولادت حضرت عیسی مسیح (ع) - روز بزرگداشت رودکی ۵- روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی ۶- سالروز وفات حضرت ام البنین (س) - روز تکریم مادران و همسران شهدا ۷- سالروز تشکیل نهضت سوادآموزی به فرمان حضرت امام خمینی (ره) ۹- روز بصیرت و میثاق امت با ولایت ۱۱- آغاز سال ۲۰۲۴ میلادی ۱۳- ولادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز زن - تولد حضرت امام خمینی (ره) - روز جهانی مقاومت - شهادت الگوی اخلاص و عمل سردار سپهبد قاسم سلیمانی به دست استکبار جهانی ۱۶- روز شهدای دانشجو (شهادت سید حسین علم الهدی و همرزمان وی در هویزه) ۱۹- قیام خونین مردم قم ۲۰- شهادت میرزاتقی خان امیرکبیر ۲۲- تشکیل شورای انقلاب به فرمان حضرت امام خمینی (ره) ۲۳- ولادت حضرت امام محمدباقر (ع) ۲۵- شهادت حضرت امام علی النقی الهادی (ع) ۲۶- فرارشاه معدوم ۲۷- شهادت نواب صفوی، طهماسبی، برادران واحدی و ذوالقدر از فداییان اسلام ۲۹- روز غزه

بهمن ۱۴۰۲

JAN - FEB 2024
رجب - شعبان ۱۴۴۵

شنبه		۰۷ (27 / ۱۵)	۱۴ (03 / ۲۲)	۲۱ (10 / ۲۹)	۲۸ (17 / ۰۷)
یکشنبه	۰۱ (21 / ۰۹)	۰۸ (28 / ۱۶)	۱۵ (04 / ۲۳)	۲۲ (11 / ۰۱)	۲۹ (18 / ۰۸)
دوشنبه	۰۲ (22 / ۱۰)	۰۹ (29 / ۱۷)	۱۶ (05 / ۲۴)	۲۳ (12 / ۰۲)	۳۰ (19 / ۰۹)
سه شنبه	۰۳ (23 / ۱۱)	۱۰ (30 / ۱۸)	۱۷ (06 / ۲۵)	۲۴ (13 / ۰۳)	
چهارشنبه	۰۴ (24 / ۱۲)	۱۱ (31 / ۱۹)	۱۸ (07 / ۲۶)	۲۵ (14 / ۰۴)	
پنج شنبه	۰۵ (25 / ۱۳)	۱۲ (01 / ۲۰)	۱۹ (08 / ۲۷)	۲۶ (15 / ۰۵)	
جمعه	۰۶ (26 / ۱۴)	۱۳ (02 / ۲۱)	۲۰ (09 / ۲۸)	۲۷ (16 / ۰۶)	

۲- ولادت حضرت امام محمدتقی (ع) «جواد الائمه» ۵- ولادت حضرت امام علی (ع) - روز پدر - آغاز ایام البیض (اعتکاف) ۶- سالروز حماسه مردم آمل - روز آواها و نواهای ایرانی - روز بزرگداشت صفی الدین ارموی ۷- ارتحال حضرت زینب (س) - تغییر قبله مسلمین از بیت المقدس به مکه معظمه ۱۲- بازگشت حضرت امام خمینی (ره) به ایران و آغاز دهه مبارک فجر انقلاب اسلامی ۱۴- روز فناوری فضایی ۱۷- شهادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۱۹- مبعث حضرت رسول اکرم (ص) - روز نیروی هوایی ۲۲- پیروزی انقلاب اسلامی ایران و سقوط نظام شاهنشاهی ۲۴- ولادت حضرت امام حسین (ع) و روز پاسدار ۲۵- ولادت حضرت ابوالفضل العباس (ع) و روز جانباز ۲۶- ولادت حضرت امام زین العابدین (ع) - روز صحیفه سجادیه ۲۹- قیام مردم تبریز به مناسبت چهلمین روز شهادت شهدای قم - روزاقتصاد مقاومتی و کار آفرینی

اسفند ۱۴۰۲

FEB - MAR 2024
شعبان - رمضان ۱۴۴۵

شنبه		۰۵ (24 / ۱۴)	۱۲ (02 / ۲۱)	۱۹ (09 / ۲۸)	۲۶ (16 / ۰۵)
یکشنبه		۰۶ (25 / ۱۵)	۱۳ (03 / ۲۲)	۲۰ (10 / ۲۹)	۲۷ (17 / ۰۶)
دوشنبه		۰۷ (26 / ۱۶)	۱۴ (04 / ۲۳)	۲۱ (11 / ۳۰)	۲۸ (18 / ۰۷)
سه شنبه	۰۱ (20 / ۱۰)	۰۸ (27 / ۱۷)	۱۵ (05 / ۲۴)	۲۲ (12 / ۰۱)	۲۹ (19 / ۰۸)
چهارشنبه	۰۲ (21 / ۱۱)	۰۹ (28 / ۱۸)	۱۶ (06 / ۲۵)	۲۳ (13 / ۰۲)	
پنج شنبه	۰۳ (22 / ۱۲)	۱۰ (29 / ۱۹)	۱۷ (07 / ۲۶)	۲۴ (14 / ۰۳)	
جمعه	۰۴ (23 / ۱۳)	۱۱ (01 / ۲۰)	۱۸ (08 / ۲۷)	۲۵ (15 / ۰۴)	

۲- ولادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان ۵- روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی - روز مهندسی ۶- ولادت حضرت قائم (عج) و روز جهانی مستضعفان ۸- روز حمایت از بیماران نادر ۱۴- روز احسان و نیکوکاری - روز ترویج فرهنگ قرض الحسنه ۱۵- روز درختکاری ۱۸- روز بزرگداشت سیدجمال الدین اسدآبادی - سالروز تاسیس کانون های فرهنگی و هنری مساجد کشور ۲۰- روز راهیان نور ۲۱- روز بزرگداشت نظامی گنجوی ۲۲- روز بزرگداشت شهدا (سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تاسیس بنیاد شهید انقلاب اسلامی) ۲۵- روز بزرگداشت پروین اعتصامی ۲۹- روز ملی شدن صنعت نفت ایران

فهرست شماره ۸۳ سالنامه بهداشت خانواده

ویــــژه‌نامه

ص ۱۳ | **چرا مردها سکوت می‌کنند؟**

اگر نگاه کلی به وضعیت سلامت مردان بیاندازیم شاید چند موضوع کلیشه ای برایتان بارزتر به‌نظر برسد موضوعاتی مانند پرخاشگری، عدم ابراز احساسات، سکوت کردن در بسیاری از موقعیت‌هاو...

ص ۱۶ | **هموطن، شــادزی روزی که جهان شادی می‌کند**

هر ساله در بیستم مارس، روز جهانی شادی با این هدف، که بخشی از پیشرفت بشریت باید شامل افزایش شادی و تندرستی باشد جشن گرفته ...

تغـــــــذیه

ص ۱۹ | **نوشیدنی‌های شگفت انگیز**

اسموتی نوشیدنی است که از ترکیب و مخلوط کردن تهیه می‌شود. این بدین معنی است که اجزای یک میوه شکسته می‌شود و ...

ص ۲٤ | **چگونه در بارداری سلامت بمانیم...؟**

در مورد مکمل‌هایی که در بازار وجود دارد بسیار صحبت شده، مکمل‌هایی که همیشه شنیدیم خانم‌های باردار باید استفاده کنند، که این مکمل‌ها متفاوت و متنوع هستند، این سوال در ذهن پیش می‌آید که

ص ۲٦ | **مواد غذایی که سلامــت کودک شما را به خطر می‌اندازد**

میان وعده‌ها از هر ٦ گروه اصلی غذایی گروه شیر و لبنیات، گروه نان و غلات، گروه گوشت حبوبات و تخم مرغ، مغزها و گردو، میوه و سبزی انتخاب شود ...

سرزمین مزه‌ها

ص ۲۹ | **سرزمین مزه‌ها، ایران**

در سفر تجربه مزه کردن غذاهای سنتی و محلی هر منطقه، بخشی جدانشدنی از گردشگری به شمار می‌آید و گردشگران

ص ٤۰ | **کله جوش یا کاله جوش**

کله جوش یا کاله جوش یکی از خوراکی‌های ایرانی است که کشک ماده اصلی تهیه این غذا می‌باشد و شاید به این دلیل ...

فهرست شماره ۸۳ سالنامه بهداشت خانواده

مطبــخ خانه

ص ٤٤ | استاک معجزه‌ای در طعم

استاک‌ها یکی از ارکان اصلی آشپزی هستند، که به عنوان یک طعم دهنده بسیار قوی در تهیه انواع غذاها می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. بطور مثال ...

ص ٤٦ | شف (سرآشپز) بسیار جوان

اشکان حاتمی در ۲۵ اسفند ماه ۱۳۷۲ در منطقه سهروردی تهران به دنیا آمدند. در یک خانواده چهار نفر بزرگ ...

ص ٤٨ | هم آواز، هم غذا

بهمن ماه که می‌شود کم کم شور و نشاط رسیدن سال جدید و انجام کارهای آخر سال در یک اسفندماه پرکار، ریتم زندگی را تندتر می‌کند. در ترافیک یکی از اصلی‌ترین خیابان‌های ...

ص ٥٠ | زستر و کاربرد آن در آشپزی

کلمه زست (zest) در واقع معانی مختلفی دارد از این معانی می‌توان به ...

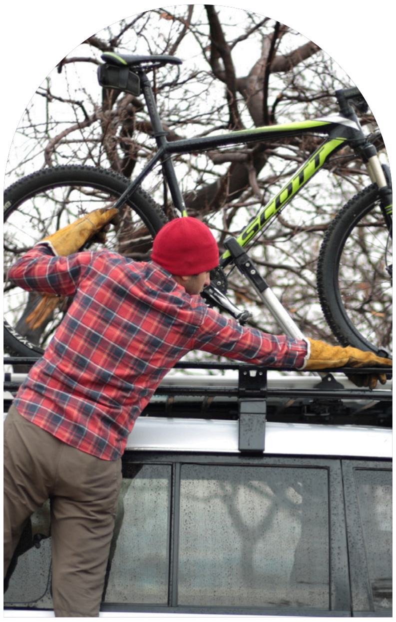
ورزشــــــی

ص ٥٢ | ژل‌های ورزشی با هضم سریع

ژل‌های ورزشی عصاره‌ی کربوهیدرات (٦٥ تا ٧٠ درصد یا ٦٥ تا ٧٥ گرم در ١٠٠ میلی‌لیتر) به شکل «موم عسل» هستند، که به راحتی ...

ص ٥٤ | ضرورت مصرف مکمل‌ها

مصرف مکمل‌های غذایی در میان ورزشکاران گسترده است، و بسیاری از ورزشکاران بر این باور هستند، که مصرف مکمل‌های غذایی ضرورتی اجتناب ناپذیر برای عملکرد ورزشی مطلوب است، بر اساس بررسی اخیر ما بیشتر از ٦٠ درصد ...



محیــطزیست

ص ٥٨ | بسیار سفــر باید تا پختــه شود خامی

عشق به طبیعت و بهره‌گیری از انرژی مثبت آن یکی از بدیهی‌ترین ویژگی‌ها و خواسته‌های هر انسانی است. بارها اتفاق افتاده که همه ما برای رفع خستگی و دور شدن از هیاهوی زندگی روزمره راهی طبیعت شده‌ایم و به محض رسیدن ...

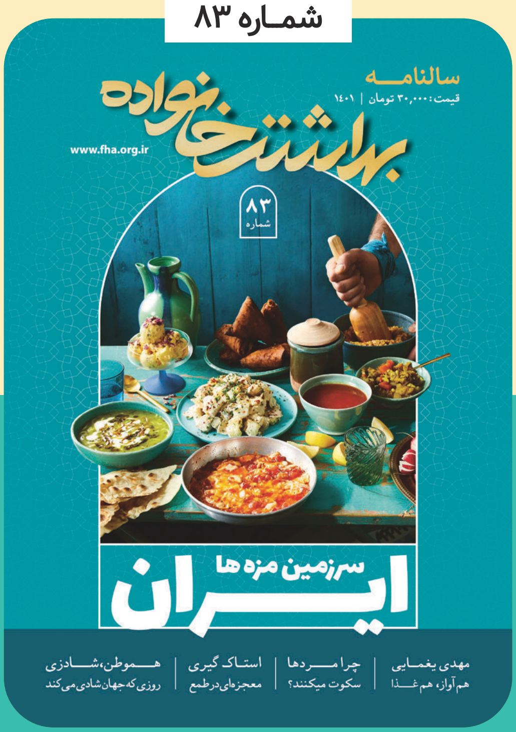
ص ٦٠ | گنجینه‌ای برای روز قیامت

خزانه جهانی بذر سوالبارد (Svalbard Global Seed Vault) در ۲۶ فوریهی ۲۰۰۸ به‌طور رسمی افتتاح شد و نخستین سفارش خود را با دریافت یک‌صد میلیون بذر از یک‌صد کشور آغاز کرد. در این انبار، که به «خزانه‌ی بذر روز قیامت» (doomsday seed vault) هم مشهور است، تا ماه مارس ۲۰۱۰ مجموعه‌ای از پانصد هزار گونه دانه‌های کشاورزی گردآوری شده بود. امروزه این انبار یکی ...

بسم الله الرحمن الرحیم

انجمن سلامت خانواده ایران
Family Health Association of IRAN

شماره ۸۳



صاحب امتیاز: انجمن سلامت خانواده ایران

مدیر مسئول: دکتر صفیه شهریاری افشار (در حال تغییر)

سردبیر و ویراستار: حمیدرضا افسری ممقانی

مدیر هنری : میثاق تیموری

کارشناس اجرایی : فاطمه بازرگانی

دبیر تحریریه : سپیده میرزایی

کارشناسان مالی اداری : فاطمه عبادی | حامد عظیم زاده

نقلیه و پشتیبانی : اسماعیل شبانی دائم

چاپ و لیتوگرافی و صحافی : چاپ یزدا

نشانی : تهران، میدان توحید، خیابان پرچم، کوچه صفا، پلاک ۳

کدپستی : ۱۴۵۷۹۸۵۳۸۱

تلفن : ۶۶۴۲۱۳۸۳ - ۰۲۱ و ۶۶۴۲۰۵۳۹ - ۰۲۱

نمابر : ۶۶۹۰۷۲۲۲ - ۰۲۱

سایت انجمن : www.fha.org.ir

پست ا لکترونیکی : magazinefha@gmail.com

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:

حمیدرضا افسری ممقانی، شقایق بخشی‌زاده، پدرام بهرامی، سیده فاطمه تیموری سندسی، اشکان حاتمی، دکتر مریم کاشانیان، دکتر افسانه گلشن‌راز، سپیده میرزایی، دکترعلیرضا میری، مریم میرزایی

به نام خداوند نعمت دهنده

سخن سردبیر

حمیدرضا افسری ممقانی
سردبیر

در جوامع امروزی، یک انسان سالم بهتر می‌تواند امور مختلف زندگی خود را مدیریت کرده، پله‌های موفقیت را طی کند و در کارها و اهداف خود به نتایج مثبت دست یابد، تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین و شاید اساسی‌ترین راه دستیابی به سلامت جسم است، گرچه در ارتقای سلامت روان نیز بی‌تاثیر نیست. همان‌گونه که می‌دانیم انسان تنها موجود در این کره خاکیست که با کشف آتش آموخت چگونه خوراک خود را طبخ نماید و رفته رفته با ترکیب مزه‌های مختلف شروع به خلق مزه‌های جدید نمود. می‌توان گفت به نوعی هنر آشپزی در بشر به موازات هنر نقاشی رشد کرد و یک آشپز همچون یک نقاش که با ترکیب رنگ‌ها به خلق یک اثر هنری می‌پردازد او نیز با ترکیب مزه‌ها و چیدمان آن‌ها در یک قاب به نام بشقاب، اثری هنری خلق می‌کند و این هنر مانند هر هنر دیگری ریشه در فرهنگ و آموزه‌های آن سرزمین دارد.

ایران زمین به دلیل برخورداری از یک فرهنگی غنی و دارای قدمت بسیار، به جرأت می‌توان گفت یکی از برترین و متنوع‌ترین فرهنگ‌های غذایی جهان را دارا می‌باشد.

استفاده از مواد اولیه مرغوب به دلیل برخورداری ایران از یک کشاورزی و دامداری متنوع، مرغوب و قوی، در نظر گرفتن خواص مواد بکار رفته در طبخ غذا با توجه به آموزه‌های طب سنتی ایرانی و اسلامی که جایگاهی ویژه در درمان بیماری‌ها از طریق مواد طبیعی در گذر تاریخ داشته، در کنار پخت آرام و نوع ارائه غذا باعث گردیده تا غذاهای سنتی و بومی ایرانی، جذابیتی خاص و جایگاهی ویژه در بین غذاهای دیگر ملل جهان داشته باشند.

لذا در طول سالیان متمادی متاسفانه اراده‌ای قوی و همتی راسخ و جدی در جهت شناسایی، ثبت، معرفی و گاهاً احیای برخی غذاهای سنتی و بومی ایرانی که به دست فراموشی سپرده شده‌اند از سوی دست اندرکاران صنعت غذا صورت نگرفته و با نفوذ فرهنگ غذایی کشورهای دیگر، افراد جامعه به خصوص قشر نوجوان و جوان آگاهی لازم در این خصوص را نداشته و جذب فرهنگ و الگوی غذایی کشورهای دیگر شده اند که در برخی موارد البته الگوهای غلط غذایی نیز موجب گردیده تا شاهد بروز برخی عوارض مانند چاقی، دیابت، کبد چرب و... در سنین پایین در افراد جامعه باشیم.

لذا انجمن سلامت خانواده ایران که دارای مقام مشورتی از شورای اقتصادی اجتماعی سازمان ملل متحد (UN-ECOSOC) می‌باشد بر آن شد تا با تمرکز فعالیت‌های خود بر ترویج فرهنگ غذایی سالم و شناسایی و اطلاع رسانی در خصوص غذاهای بومی و محلی اقوام ایرانی، گامی هر چند کوچک در ارتقای سطح آگاهی جمعی اصلاح الگوی غذایی اقشار مختلف جامعه برداشته و ضمن آن، اقشار کم برخوردار از دسترسی به مواد غذایی سالم به خصوص مادران باردار، شیرده، کودکان در حال رشد و سالمندان را از طریق درآمدزایی و جلب کمک های مردمی و دولتی، مورد حمایت قرار دهد تا بتوانیم جامعه‌ای سالم‌تر و فعال‌تری داشته باشیم.

لذا امید است شما مخاطب عزیز ما را در نیل به این دو هدف مهم یاری نموده و در جهت حفظ و ترویج فرهنگ غنی ایرانی در حوزه تغذیه و شناسایی آن به جهان با ما همراه باشید.

ویـــــــژه‌نامه

۱۳
چرا مردها سکوت می‌کنند؟

۱۶
هموطن، شـــادزی
روزی که جهان شادی میکند

زوج درمانـــــگر/مشاور خانواده

چرامردهاســـــکوت‌می‌کنند؟

سیده‌فاطمه تیموری‌سندسی

اگر نگاه کلی به وضعیت سلامت مردان بیاندازیم شاید چند موضوع کلیشه ای برایتان بارزتر به نظر برسد موضوعاتی مانند پرخاشگری، عدم ابراز احساسات، سکوت کردن در بسیاری از موقعیت ها و... شاید بتوان گفت بسیاری از مواردی که در سنین بزرگسالی، مردان با آن دست و پنجه نرم می کنند بر گرفته از بافت فرهنگی و باورهایی رایجی است که در طول تربیت کسب می کنند. در انگلستان، از هر هشت مرد یک نفر مشکلات روانی رایج مانند افسردگی، اضطراب، اختلال هراس یا اختلال وسواس فکری - اجباری(OCD) دارد. مردان اغلب به‌دلیل کلیشه‌های سنتی و آنچه در جوامع عرف است کمتر درمورد مشکلات سلامت روان خود حرف می‌زنند. از سالهای دور، حضور مرد در بستر خانواده نمادی از قدرت و توان کار بالا برای تأمین نیازهای اولیه بوده است. عصر کشاورزی و کار طاقت فرسا و پس از آن عصر صنعتی و کار ماشینی سنگین، جزو وظایفی بوده که به علت توان فیزیکی برتر به مردها سپرده شده بود. با تغییر جوامع و تحول در سبک زندگی افراد، حضور زنان در جوامع و کسب درآمد وخواستگاه برابری و... نوع دیگری از خواسته ها و انتظارات را از نقش زن و مرد به وجود آورد که شاید دیگر مبتنی بر کارکرد نقش های قدیم نبود. در حال حاضر ما شاهد حضور مردانی در جامعه هستیم که به همسران خود در خانه کمک می کنند، ظرف می‌شویند، آشپزی می‌کنند، نگهداری از کودکان را بر عهده می گیرند در صورتی که تا همین چند نسل قبل، چنین مواردی کمتر دیده می شد یا در صورت پذیرفتن همراه با تکیه کلام ها و الفاظی مانند" زن ذلیل" " مرد ضعیف" " مرد بی غیرت " و ... تعبیر شده بود. حجم انتظارات بیش از اندازه از مردان برای کنترل خویش و حفظ جایگاه قدرت در خانواده سبب گردیده که مردان دچار آسیب های روانی متعددی گردند.

در این مطلب در خصوص برخی از باورهای اصلی که باعث ایجاد مسائل و مشکلات گوناگونی از جمله پرخاشگری، رفتارهای ضد اجتماعی و ... می‌گردد را بیان و برخی راه حل های کمک کننده را بیان می کنیم :

۱

مرد گریه نمی‌کند. مرد معقول جدی است / مرد اگر بخندد عنان کار از دست خارج می‌شود و کسی دیگر حرفش را نمی‌خواند و ...

شاید نقطه عطف تمام جملات بالا این موضوع باشد که گویا متصل بودن مردان با احساساتشان فرآیندی عجیب و دور از ذهن است و این ارتباط تنگاتنگ داشتن با هیجانات نشانه ای از ضعف آن مرد تلقی می گردد. شاید هیجان خشم و درک آن برای مردان حتی برای ما زنان نیز پذیرفتنی تر و مقبول تر باشد چرا که از قدیم الایام مرد، پدر و برادر عصبانی بارها دیده شده و این رفتار از سوی دیگران نهادینه یا پذیرفتنی تر از سایر احساسات است اما اگر مردی را که گریه می کند در خیابان یا خانواده خویش ببینید که هفته ای یک بار گریه می‌کند به احتمال زیاد اولین چیزی که به ذهنتان خطور می کند این است که چه مرد ضعیفی است؟ چرا وسط خیابان گریه می‌کند؟ چه مردی است که نمی تواند جلوی خودش را بگیرد؟ و... عدم وجود بستری مناسب برای شناخت هیجانات خویش و مرحله بعد ابراز آن و پس از آن بازخورد های نامناسب از سوی محیط(چه خانواده و چه جامعه) سبب گردیده است که شاهد بسیاری از آسیب دیدگی ها هم برای شخص و هم برای دیگرانی که در رابطه با او هستند ایجاد گردد. در بسیاری از مواقع وقتی از مراجعان مرد سوال می پرسیم که در فلان موقعیت چه احساسی داشتی در آن زمان چه حسی به تو دست داد اکثر افراد خشم را گزارش می کنند و سایر احساس‌ها از جمله غم، نگرانی، حسرت، شوق، دلواپسی و ... را نمی‌شناسند و با آن بیگانه است. عدم بروز هیجانات از سوی مردان سبب می‌شود که کم‌کم تنها نقش‌های جنسی و اقتصادی خویش را بپذیرند و به این نتیجه برسند که احساسات مال زن هاست و زن و مرد اساسا در این مقوله با یکدیگر متفاوتند. عدم نگاه انسان محور به مردان سبب سرکوب بیشتر احساسات و به تبع آن عدم توان برای برقراری رابطه می‌شود از این رو مردان کمتری هستند که روابط عمیق عاطفی را تجربه می‌نمایند. تلنبار شدن احساسات به مرور زمان باعث ایجاد خشم های انفجاری، از دست دادن موقعیت های مناسب ارتباطی، افسردگی و به تبع آن خودکشی و ... می‌گردد.

۲

همه چیز بر عهده من است

از آنجا که مرد خود را به عنوان ستون خانواده می شناسد. معمولا بار روانی اتفاقات زندگی را برعهده می گیرد. تصمیمات اقتصادی، تهیه منزل و اسکان، افزایش درآمد، مراقبت و سرپا نگاه داشتن زندگی و در صورت بروز اشتباه در این مسئولیت ها، مردها به سختی می توانند خود را مقصر ندانند. همین فشارهای زیاد از یک سو و عدم بروز آن برای نگه داشتن جایگاه (به اصطلاح صورت خود را با سیلی سرخ نگه داشتن) سبب می شود که شاهد آمار سکته های بیشتر، ناراحتی های قلبی عروقی، فشار خون و ... در مردان باشیم. مردان تمایل بیشتری به سیگارکشیدن، مشروبات الکلی، پذیرفتن ریسک بیشتر دارند و به‌طور کلی سبک زندگی سالمی ندارند و همین امر پرداختن به اهمیت سلامت مردان رو دو چندان می‌کند.

۳

دیگران باید از من بترسند تا همواره به من احترام بگذارند!

تبدیل شدن ما به یک هیولای پرخاشگر و بد اخلاق باعث نمی‌گردد تا جایگاه یک مرد مقتدر را در زندگی داشته باشیم. پدری که حاضر است با هر زور و ترفندی شده حرف خود را به کرسی بنشاند و برای رسیدن به این مقصد هرگونه تخریب شخصیتی همسر یا کودک یا والدینش را انجام می‌دهد. باور به اینکه اگر با نرمی یا عاطفه بیشتر برخورد کند در مواقع لازم نمی‌تواند تصمیم‌های مهم زندگی یا مقتدرانه را در زندگی بگیرد باعث می‌شود بین برزخ دوست داشتن و اقتدار در رفت و آمد باشد.

برای رسیدن به این نقطه می توانید از چند گام ساده شروع کنید.

حال چه کنیم تا این تغییرات در ما ایجاد شود؟

گام اول

به مدت یک هفته در طول روز موقعیت هایی که با آن روبرو بوده اید را به خاطر بیاورید. حال روی کاغذ بنویسید که در آن لحظه چه احساسی داشتید و در مورد چه چیزی فکر می‌کردید، لیست احساسات را از اینترنت می توانید دانلود کنید . اگر بیان نوع احساس برای شما مشکل است موقعیت را برای چند فرد امین شرح دهید و از او بپرسید که در آن شرایط ممکن است چه احساسی داشته باشد . سپس صحت این حس را در خودتان بسنجید.

گام دوم

پذیرفتن اینکه لزوما وقتی عصبانی هستیم به معنای این نیست که چاره ای جز شکستن و آسیب زدن از نوع کلامی و غیر کلامی نداریم (اصلا دست خودم نیست!) سوالی که از شما دارم این است اگر در لحظه عصبانیت پیاله زهری در گوشه اتاق باشد آیا آن را می‌نوشید؟ مگر این نیست که می‌گوییم در لحظه عصبانیت کنترلی روی خود نداریم؟ پس چگونه می‌توانیم ترجیح دهیم که ظرف زهرآلود را سر نکشیم؟! پس علت بروز این رفتار به صورت مکرر چیست؟ بایستی بدانیم بسیاری از مسائل ریشه تربیتی دارند، مشاهده رفتار پرخاشگرایانه و انجام آن و گرفتن پاسخ های مثبت از محیط برای تسلط به اوضاع و شرایط باعث می‌شود که ما پرخاشگری را به عنوان رفتاری کارآمد درک می‌کنیم اما ماجرا از سنین نوجوانی به بعد که قدرت جسمانی بیشتر می‌شود تغییر می‌کند و دیگر کنترل اوضاع برهم می ریزد دیگر پرخاشگری آن کارکرد قبلی را ندارد اما آن را نمی توانیم ترک کنیم چرا که باور کردیم راه بهتر و مناسب تری برای تخلیه و بروز هیجان خشم وجود ندارد .

گام سوم

پذیرفتن اینکه من نیز یک انسان هستم و همه انسان ها اعم از زن و مرد دارای عواطف واحساسات می‌باشند شاید جنس احساسات در برخی موارد فرق داشته باشد یا کمرنگ تر یا پرنگ تر باشد اما در نهایت تعداد انسان هایی که دچار اختلالات هستند و عاطفه سطحی را تجربه می‌کنند به شدت کم می‌باشد. با تمرین‌های خود شفقتی مسیرهای سختی را که تاکنون طی کرده اید به خاطر بیاورید

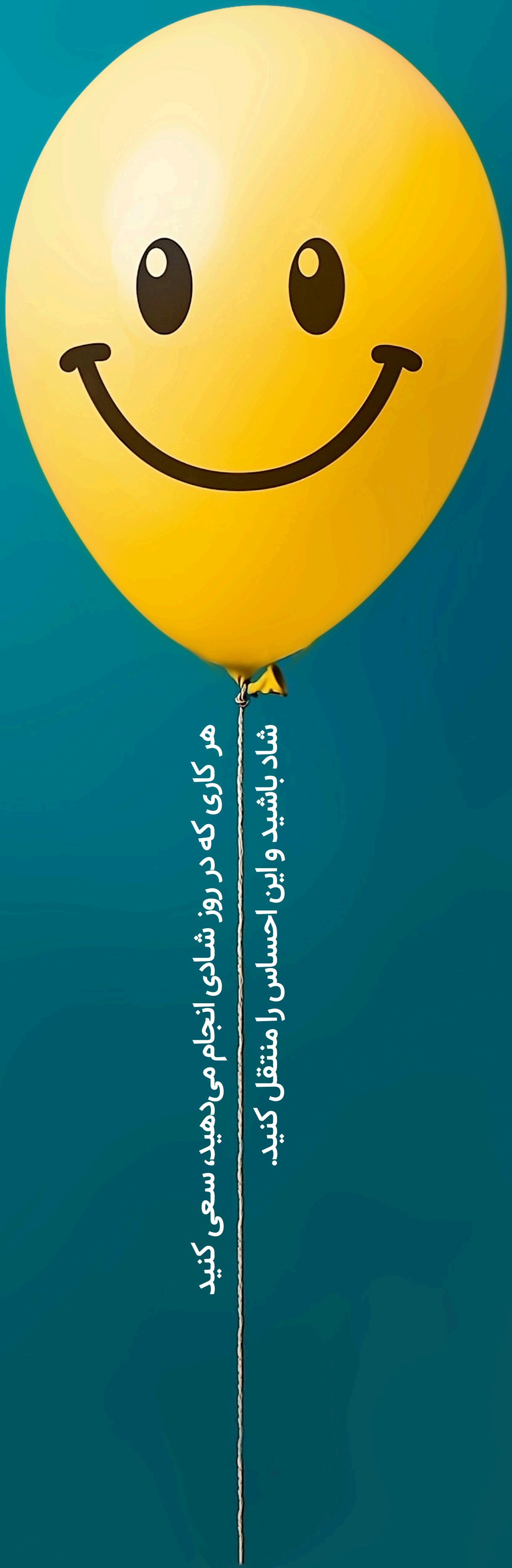
خود را در آغوش بکشید و از خودتان برای صبوری و ایستادگی در سخت ترین شرایط تشکر کنید. حتی اگر تصمیمات اشتباهی گرفته اید بپذیرید که همه انسان‌ها دچار اشتباه می‌شوند و خودتان را با مشکلاتتان در آغوش بگیرید و دوست بدارید .

روز جهانی شادی چه روزی است؟

همــــوطن، شـــــادزی

پژوهشگر: سپیده میرزایی

کارشناسی ارشد تبلیغات و تولید محتوا



هر کاری که در روز شادی انجام می‌دهید، سعی کنید شاد باشید و این احساس را منتقل کنید.

روز جهانی شادی چه روزی است؟

هر ساله در بیستم مارس، روز جهانی شادی با این هدف، که بخشی از پیشرفت بشریت باید شامل افزایش شادی و تندرستی باشد جشن گرفته‌می‌شود.

روز جهانی شادی، همچنین به عنوان روز بین المللی شادی نیز نامیده شده و در این روز جشن گرفته می‌شود، تا اهمیت شادی در زندگی مردم در سراسر جهان به رسمیت شناخته شود.این روز از سال ۲۰۱۳ وارد تقویم جهانی شده است.

برای کسب شادی باید خوشحال بود و در این روز فقط خوشحال بودن فرد مطرح نیست، شاد کردن دیگران باعث می‌شود که این دومینوی شادی در آخر به خودمان برگردد ، پس سعی کنیم در روز جهانی شادی دیگران را هم در خوشحالی خودمان سهیم کنیم. تاریخ نشان داده که شادی‌های دست جمعی می توانند ماندگارتر هم باشند، پس به امید آن روزی که یک جهان در این شادی سهیم شود.

شاد بودن یعنی ...

از دیدگاه علم روان‌شناسی، شادترین لحظات، لحظاتی است که ما می‌خندیم. با نگاهی به کودکان به راحتی می‌توان این واقعیت را دریافت، آن‌ها بدون دلیل می‌خندند اما وقتی به سن بزرگسالی می‌رسند برای شاد بودن دلیل می‌خواهند. به طور میانگین روزانه کودکان، ۱۵ بار می‌خندند و موضوع جالب این است که میانگین خنده بزرگترها ۶ بار در روز است.

در یک دوره طولانی، پیشرفت در جهان تنها از بعد اقتصاد بوده است. اما همه می‌دانند که شادی نیز بخش ضروری پیشرفت است. خوشحالی افراد با هم متفاوت است بعضی‌ها از یه فنجان قهوه خوب لذت می‌برند و برخی وقتی یک شاخه گل هدیه می‌گیرند. خنده و شادی یکی از نیازهای اساسی بشر است.

بر اساس تحقیقات، سه چیز مردم را خوشحال می کند:

۱. کیفیت روابط آن‌ها با خانواده و اطرافیان

۲- داشتن شغل یا سرگرمی که دوستش دارند.

۳- کمک به دیگران از طریق کار داوطلبانه یا انجام کاری برای دیگران از روی محبت

برآورده شدن نیازهای اساسی نیز می‌تواند شادی را القا کند. با این حال داشتن پول اضافی لزوماً مردم را شادتر نمی‌کند.هنگامی که تعداد زیادی از مردم شاد باشند جامعه شاد به وجود آمده و حتی تمام کشور، یک مکان شادتر برای زندگی می‌شوند.

در روز شادی چکار کنیم؟

در این روز مردم سراسر جهان تشویق می‌شوند که شادی بیشتری را در دنیای اطراف خود ایجاد کنند. به این فکر کنید که برای ایجاد شادی بیشتر چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ شاید بتوانید داوطلب شده و به کسی که احتیاج دارد کمک کنید یا شاید باید روی شادتر شدن تمرکز کنید. این کار ممکن است با بهبود کیفیت روابط خودتان با خانواده هم ایجاد شود.

تغذیه

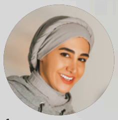
۱۹
نوشیدنی‌های شگفت‌انگیز

۲٤
چگونه در بارداری سلامت بمانیم...؟

۲٦
موادغذایی که سلامت کودک شما را به خطر می‌اندازد

نوشیدنی‌های شگفت‌انگیز

اسمـــــوتی چیست؟



شقایق بخشی زاده | مولف و مترجم کتاب ۶۰ اکسیر سلامت

اسموتی نوشیدنی است که از ترکیب و مخلوط کردن میوه‌ها تهیه می‌شود. این بدین معنی است که اجزای یک میوه شکسته می‌شود و به حالت یک نوشیدنی در می‌آید، نوشیدنی که بافت دارد و آبکی نیست. بافت میوه اندکی شکسته و نرم می‌شود اما از بین نمی‌رود و از نوشیدنی حذف نمی‌شود، پس بدن شما برای هضم اسموتی نیاز به انجام عملیاتی دارد تا بتواند به صورت کامل این نوشیدنی را در بدن حل کند. اما این تجزیه تحلیل شدید نیست و بدن خیلی فعالیت زیادی انجام نمی‌دهد.

اسموتی در واقع نوعی از نوشیدنی است، که قابلیت تطبیق بیشتری دارد یعنی شما به راحتی می‌توانید اجزای آن را تغییر دهید و جابجا کنید و تنوع پذیرتر از آبمیوه هست. برای تهیه اسموتی دست باز است، مثلا به راحتی می‌توان از گیاهان، سبزیجات، میوه‌ها، دانه و مغزها، ادویه ها و هر چیز دیگری که دوست دارید استفاده کنید.

بهترین میوه‌ها و سبزیجات برای مقابله با استرس

۱. موز

کمبود ویتامین B٦ باعث کاهش تولید سروتونین می‌شود که یکی از حیاتی‌ترین مواد شیمیایی در بدن برای بهبود روحیه و خلق و خو است. مصرف روزانه موز سطح سروتونین در بدن شما را بالا برده و باعث افزایش پتاسیم می‌شود.

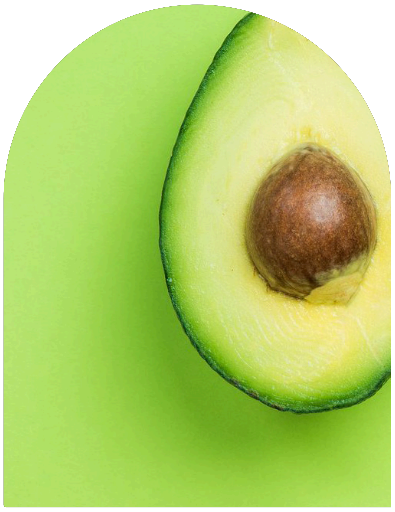
۲. کرفس

فتالیدها که در عناصر موجود در کرفس یافت می‌شوند، اثر آرام بخش دارند و می‌تواند به کاهش تولید هورمون‌های استرس و شل شدن دیواره‌های عضلات شریانی کمک کند و در نتیجه جریان خود را افزایش دهد. کرفس همچنین منبع بسیاری از ویتامین‌ها از جمله ویتامین B٦، C، K، پتاسیم، فلات و فیبر است.

۳. چارد یا برگ چغندر سوئیسی

استرس می‌تواند باعث تشدید حس تحریک پذیری در شما شود و این احساس با کمبود منیزیم در بدن شدت می‌گیرد. برگ چغندر سوئیسی سرشار از منیزیم است و بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که این ماده غذایی استرس را کاهش می‌دهد.

بهترین میوه‌ها و سبزیجات برای کنترل اشتها

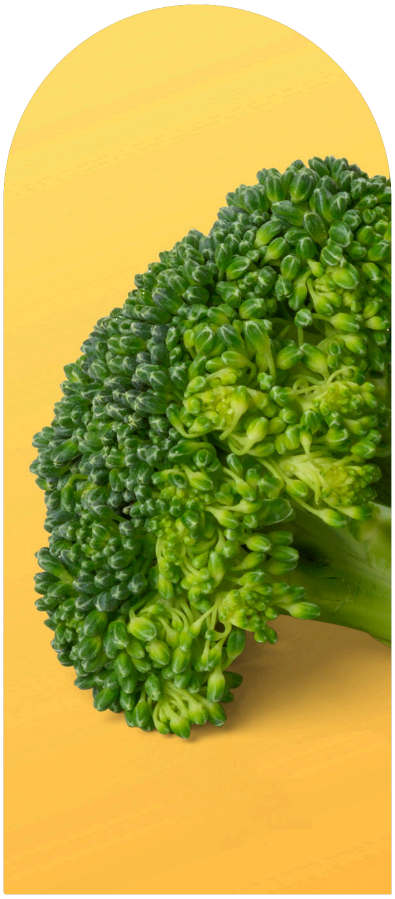


۱. آووکادو

آووکادو ماده غذایی عالی برای ثابت نگه‌داشتن قندخون است. این میوه مناسب آبگیری نیست اما برای استفاده در شیک و اسموتی گزینه‌ی درستی می‌باشد. اگر چه آووکادو کالری زیادی دارد اما سرشار از چربی‌های مفید است.

۲. گریپ فورت

این میوه حاوی مواد شیمیایی گیاهی است، که اشتها را سرکوب می‌کند. گریپ فورت سرشار از ویتامین «C» می‌باشد و متابولیسم را تحریک کرده و به چربی‌سوزی بیشتر کمک می‌کند.



۳. کلم بروکلی

کلم بروکلی کم کالری است و میزان قند پایینی دارد و می‌تواند آن را به اسموتی‌هایتان اضافه کنید. کلم بروکلی حاوی ترکیباتی است، که باعث می‌شود قند خون به سرعت وارد دیوارهای سلول شود و همچنین اشتها را کنترل می‌کند.

اسموتی انرژی‌زا

این نوشیدنی سرشار از تریپتوفان (یکی از ۳۳ اسیدآمینه اصلی و ضروری در رژیم غذای انسان است که در ساخت برخی میانجی‌های عصبی مانند سروتونین و کوآنزیم‌های مانند نیاسین مؤثر است) می‌باشد، که در بدن تبدیل به سروتونین می‌شود و همین عملکرد سبب بالا رفتن سطح انرژی و روحیه می‌شود.

مواد لازم

- ۱ عدد موز
- ۲۰۰ گرم ماست کم چرب
- ۱ قاشق غذا خوری کره بادام درختی
- ۱ عدد خرما
- ۱۲ قاشق چایخوری پودر دارچین

- تنظیم کننده هورمون‌ها و آنزیم‌های بدن
- سرشار از تریپتوفان
- تقویت کننده ماهیچه‌ها و استخوان‌ها

تمام مواد ذکر شده را همراه ۵۰ میلی لیتر آب داخل مخلوطکن ریخته. سپس اسموتی به دست آمده را به کمک یك قاشق چوبی از صافی که زیر آن یک کاسه قرار دادید، عبور دهید و سپس میل کنید.

اسموتی آبرسان

این اسموتی می‌تواند یک انتخاب مناسب برای وعده بعد از تمرین و ورزش شما باشد. چرا که مواد موجود در این نوشیدنی جایگزین الکترولیت‌ها می‌شود و بدن را با مواد معدنی آبرسانی می‌کند.

مواد لازم

- ۳ ساقه کرفس (بدون برگ)
- نصف یک عدد خیار
- ۳ مشت سبزی اسفناج
- ۱ عدد سیب (ترجیحاً سبز) بدون هسته و پوست
- نصف یک عدد لیموترش (پوست و پالپ‌ها گرفته شود)
- ۱ قاشق چای خوری عسل

- کاهش استرس
- تصفیه کننده خون
- سرشار از کلسیم، آهن و ویتامین A، B، C

تمام مواد ذکر شده را همراه ۱۵۰ میلی لیتر آب داخل مخلوطکن ریخته. سپس اسموتی به دست آمده را به کمک یک قاشق چوبی از صافی که زیر آن یک کاسه قرار دادید، عبور دهید و سپس میل کنید .

اسموتی افزایش سیستم ایمنی بدن

این اسموتی غنی از ویتامین «C» می‌باشد که برای افزایش سیستم ایمنی و سلامت بدن شما مفید و مناسب است.

مواد لازم

۱ عدد گریپ فروت (بدون پوست)
۱ عدد سیب (بدون پوست و هسته)
۲ مشت سبزی اسفناج
۵ برگ نعنا تازه

- کاهش اشتها
- سرشار از ویتامین C
- کمک به بهبود هضم

تمام مواد ذکر شده را همراه ۱۰۰ میلی‌لیتر آب داخل مخلوطکن ریخته سپس اسموتی به دست آمده را به کمک یك قاشق چوبی از صافی که زیر آن یک کاسه قرار دادید، عبور دهید وسپس میل کنید.

چگونه در بارداری سلامـــــت بمانیم...؟

دکتر مریم کاشانیان
استاد و جراح زنان و زایمان، فلوشیپ طب مادر و جنین (پرناتولوژی) | عضو هیئت مدیره انجمن متخصصین زنان و زایمان ایران

در مورد مکمل‌هایی که در بازار وجود دارد بسیار صحبت شده، مکمل‌هایی که همیشه شنیدیم خانم‌های باردار باید استفاده کنند، که این مکمل‌ها متفاوت و متنوع هستند، این سوال در ذهن پیش می‌آید که کدام یک از این مکمل‌ها ضروری هستند؟ صحبت از اسید فولیک و آهن است، ید و ترکیبات مختلف ویتامین B، ویتامین C، E و بالاخره زینک و کلسیم که همیشه صحبت‌شان است که کدام یک ضروری‌تر هستند.

یک سوال مهم این است، که چه راه‌هایی وجود دارد که در بارداری سلامت بمانیم؟

طبق تحقیقات صورت گرفته به چهار مورد ذیل بیشتر باید توجه داشت؟

۱) اگر خانمی می‌خواهد باردار شود حتماً از قبل برنامه‌ریزی کند، بارداریش با تصمیم قبلی باشد به این علت که مشاوره قبل بارداری را گرفته و آزمایش‌ها را انجام بدهد، تا بالاخره بداند کمبودی وجود دارد و بعد وارد حاملگی بشود، مهم‌ترین بخش حاملگی با برنامه‌ریزی بودن آن است.

۲) دومین مسئله که اهمیت دارد استفاده نکردن از موادی که مضر است مانند: سیگار، الکل و مواد مخدر و... است.

۳) یک سبک زندگی سالم برای حاملگی انتخاب خوراک سالم است، چیزی حدود ۷۵ درصد از مواد بدن باید از ترکیبات گیاهی تأمین بشود، سبزی میوه و حبوبات و پروتئین کم چرب و بدون چربی می‌تواند در یک بارداری سالم نقش مهمی داشته باشد.

٤) و مسئله دیگر فعال بودن و ورزش کردن خانم‌ها است، زندگی نشسته باید کنار گذاشته شود، وزن اضافه باید به وزن نرمال رسیده و اگر بیماری زمینه‌ای وجود دارد حتما کنترل و درمان شود.

که این موارد خیلی مهم‌تر از مصرف مکمل‌ها در بارداری است.

آیا واقعا نیاز است در بارداری مکمل استفاده شود؟

یک مقاله جامع وجود دارد که آیا مکمل‌ها واقعا نیاز هستند؟ دربارداری ثابت شد که وجود ریز مغذی‌ها می‌تواند باعث بهبود شرایط بارداری شود، شواهدی که نشان دادند کمبود ریزمغذی‌ها می‌تواند، روی سلامت مادر و جنین تأثیر داشته باشد، ولی فقط یک ریزمغذی خاص نیست که کمبودش می‌تواند به سلامت مادر و جنین صدمه بزند، مجموعه‌ای از ریزمغذی‌ها هستند که کمبودشان می‌تواند مشکل‌ساز باشد و به همین دلیل است که در ترکیبات مولتی ویتامین چندین ریزمغذی قرار گرفته و استفاده می‌شود، که می‌تواند پیامد حاملگی را بهبود ببخشد.

چرا مکمل‌ها و ریز مغذی‌ها در سلامت حاملگی اهمیت دارد؟

چون جنین سریعاً در حال رشد است، و این رشد نیازمند موادی است، بدن مادر هم تغییرات فیزیولوژیکی زیادی را تجربه می‌کند که نیازمند ریز مغذی‌ها و هم درشت مغذی‌ها است تا مرحله بارداری و رشد جنین به درستی انجام بشود.

ما این را می‌دانیم خانم‌هایی که تغذیه درست دارند نیاز نیست ریزمغذی و مکمل مصرف کنند ولی واقعیت این است که، ما هیچ وقت نمی‌توانیم بررسی کنیم که در بدن هر خانم چه کمبودهایی وجود دارد، چون عملی نیست پس ما مکمل‌ها را تجویز می‌کنیم تا اگر کمبودی وجود دارد جبران شود. با این حال طبق تحقیقات صورت گرفته حتی در مورد خانم‌هایی که تغذیه مناسبی هم دارند، در مواقع خاصی مطرح می‌کند، که این افراد حتماً باید ریزمغذی‌ها را مصرف کنند چون، در معرض کمبود این مواد هستند. مانند حاملگی چند قلویی، کسانی که سیگاری هستند. کسانی با سن کم باردار می‌شوند، کسانی که گیاه‌خوارند همچنین کسانی که سوابق جراحی دارند یا سوء جذب دارند و کسانی که اعتیاد دارند.

اسید فولیک و ویتامین D را همه خانم‌ها در بارداری باید استفاده کنند، ولی مکمل‌های دیگر را برحسب ضرورت برای هر شخص تجویز می‌کنند. ولی در برخی از برنامه‌های بهداشتی نیز مواد دیگری را هم در برنامه خود دارند که به علت نیاز تغذیه‌ای متفاوت است.

مکمل‌ها و مینرال‌هایی که ممکن است در بارداری استفاده بشود در صدر جدول آن آهن است. خانم‌ها بدنشان آهن زیادی را از دست می‌دهد،به علت خونریزی ماهانه که وجود دارد، و این کمبود با مواد غذایی تأمین نمی‌شود، نیاز به آهن در بارداری افزایش پیدا می‌کند، جهت خون‌سازی جنین و مادر مقدار زیادی از این آهن در جفت قرار می‌گیرد و به علت خونریزی در زایمان و شاید در بارداری آهن زیادی از بدن دفع می‌شود. این نیاز به آهن در بارداری زیاد شده و در عین حال که میزان آهن در ذخایر بدن کاهش می‌یابد در سه ماهه اول تا سه ماهه دوم میزان مصرف آهن ده برابر می‌شود. پس مکملی که در بارداری الزاماً باید استفاده بشود آهن است. که حتماً مورد توجه قرار بگیرد چون مصرف آهن، اول از ذخایر بدن و بعد از هموگلوبین کاهش پیدا می‌کند، که باعث کم خونی شده بنابراین وقتی خانمی دچار کم خونی می‌شود دیگر خیلی دیر شده و خیلی خوب است که ما در مرحله‌ای که آهن بدن در حال کم شدن است و بدن دچار فقر آهن می‌شود تشخیص داده و خانم را تحت درمان قرار دهیم.

مورد بعد کلسیم است که باید در دوران بارداری به بدن برسد.

مصرف اسید فولیک باید قبل از بارداری شروع بشود چون می‌تواند از ناهنجاری‌های مادرزایی به خصوص ناهنجاری که در ریه و لوله عصبی وجود دارد جلوگیری کند، میزان ۴۰۰ میکروگرم یا حداکثر یک میلی‌گرم که روزانه استفاده می‌شود کافی است.

کلسیم برای ساخت اسکلت جنین لازم است و شاید به میزان لازم به بدن نرسد، بنابراین باید میزان قابل توجهی کلسیم را در وعده‌ها قرار داده و ناچار هستیم مقداری را توسط مکمل‌ها به بدن برسانیم. در جوامعی که میزان مصرف کلسیم کم است مشاهده شده اگر به خانم کلسیم داده شود می‌تواند جلوی فشار خون ناشی از بارداری را تا حدی بگیرد.

حدود ۸۰ درصد خانم‌ها کمبود ویتامینD دارند، بنابراین باید مکمل ویتامین D مصرف شود. اما باید توجه داشت که میزان ۵۰۰۰ هزار واحد ویتامین D که در بازار موجود است مطلقاً نباید استفاده شود و همین‌طور آمپول‌های ۶۰۰ هزار یا ۳۰۰ هزار واحد موجود در بارداری نباید استفاده شوند، بنابراین برای خانم‌ها در طی بارداری قرص‌های ۱۰۰۰ یا ۲۰۰۰ را تجویز می‌کنیم. تحقیقات صورت گرفته و شواهد نشان می‌دهد که تجویز میزان ویتامین D در میزان کاهش ابتلا به اوتیسم، فشار خون و آسم تاثیر مثبت دارد که مطالعات بیشتری برای تایید این موارد لازم است.

یکی از مکمل‌های مورد نیاز زینک یا روی است که کمبودش می‌تواند بر روی رشد جنین تاثیر بگذارد. در ترکیبات اکثر مولتی ویتامین‌ها زینک وجود دارد و به بدن می‌رسد و ید یکی دیگر از این ریزمغذی ها است، که شاید در مکمل‌ها وجود نداشته باشد پس دقت کنید که مولتی‌ویتامین مصرفی حاوی ید باشد.

کمبود ویتامین A می‌تواند باعث ایجاد شب کوری شده و عوارض بینایی داشته باشد. حداقل میزان مورد نیاز این ویتامین باید در مولتی ویتامین مصرفی موجود باشد.

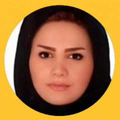
کرومیوم یکی دیگر از ریز مغذی‌هایی است که جدیداً متوجه شدند که در کنترل قندخون می‌تواند تاثیر داشته باشد، پس مولتی ویتامین که استفاده می‌کنید حاوی کرومیوم باشد تا به کنترل قندخون کمک کند.

منیزیم یکی دیگر از این ریز مغذی‌ها است که ضرورت دارد. چیزی حدود ۳۰ درصد خانم‌ها گرفتگی در ناحیه پا را در بارداری تجربه می‌کنند. که علتش آن‌چنان مشخص نیست، ولی فکر می‌کنند کمبود منیزیم می‌تواند در کاهش این گرفتگی تاثیر داشته باشد.

DHA (اسید دوکوزاهگزانوئیک) که در بارداری استفاده می‌شود، برای بدن ضروری است. کمک به رشد عصبی جنین، رشد مغزی و چشم‌ها که از طریق جفت به جنین منتقل می‌شود. خانم‌ها می‌توانند از طریق مصرف ماهی آن را تأمین کنند و یا از طریق مکمل دریافت کنند فقط مشکلی که در مصرف ماهی وجود دارد، ماهی‌های دریای عمیق است که این امکان وجود دارد که باعث ایجاد مسمومیت با جیوه شده و جیوه برای جنین خطرناک است، به همین دلیل اگر از ترکیبات مولتی ویتامین‌ها DHA (اسید دوکوزاهگزانوئیک) استفاده شود بهتر است. مصرف DHA توسط خانم در بارداری و شیردهی نشان داده که رشد مغزی و آی‌کیو و ضریب هوش کودکان این افراد، در چهار سالگی بهتر بوده است.بنابراین در طی دوران بارداری هر ویتامینی که استفاده می‌شود، باید دقت کافی در میزان و نوع ترکیبات آن کرد.

در این مقاله سعی شد به تعدادی از مکمل‌ها پرداخته شود تا موارد مورد نیاز به صورت کامل و درست به بدن مادر و جنین برسد و دوران بارداری سالمی را بتوان با دانستن این اطلاعات طی کرد.

مواد غذایی که سلامـــت کودک شما را به خطر می‌اندازد



مریم میرزایی | مشاور تغذیه و رژیم درمانی

میان وعده‌ها از هر ٦ گروه اصلی غذایی گروه شیر و لبنیات، گروه نان و غلات، گروه گوشت حبوبات و تخم مرغ، مغزها و گردو، میوه و سبزی انتخاب شود تا تنوع و تعادل در رژیم غذایی او ایجاد گردد و بخشی از مواد مغذی مورد نیاز نیز از طریق میان وعده تامین شود.

تنقلات شور علاوه بر کاهش اشتها، ذائقه کودک را به طعم شوری عادت داده، احتمال ایجاد عارضه در سنین بزرگسالی به ویژه پرفشاری خون را بیشتر می‌کند. خوردن مواد غذایی شیرین مانند شیرینی، شکلات و آبنبات نیز در کودکان در حد کم مجاز است، ولی مصرف روزانه و بی‌رویه این مواد توصیه نمی‌شود چون ذائقه کودک را به خوردن مواد شیرین عادت داده و موجب اضافه وزن و چاقی و هم چنین سبب پوسیدگی دندان می‌شود. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده موجب اضافه وزن و چاقی در سنین کودکی و بالاتر نیز می‌شود. مصرف نوشابه‌ها نیز علاوه بر اضافه وزن و چاقی جذب مواد مغذی مانند کلسیم را کاهش می دهد.

نکات کلیدی

حداقل پانزده دقیقه زمان برای خوردن میان وعده غذا در نظر گرفته شود.

بین وعده‌های اصلي و میان وعده، حداقل دو ساعت فاصله گذاشته شود. در صورتی که فاصله مصرف میان وعده تا وعده غذایی اصلی کم باشد کودک احساس سیری کرده و از مصرف غذاهای اصلی غذایی می‌کند.

اگر کودک در بین وعده غذای اصلی و میان وعده احساس تشنگی کرد، به او آب داده شود زیرا در صورت مصرف آب میوه احساس سیری کرده از مصرف غذای اصلی خودداری خواهد کرد.

شکلات، آبنبات، شیرینی و چیپس، انواع پفک و آب میوه‌های صنعتی دارای مقدار زیادی مواد قندی، نمک و چربی هستند. بنابراین مصرف آنها در کودکان باید بسیار محدود گردد و به جای آن از میان وعده‌های غذایی سالم مانند شیر، انواع مغزدانه‌ها و (خشکبار کشمش ، توت خشک ، برگه‌ها و...) و انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده شود.

میان وعده می‌تواند عادات غذایی درست یا نادرست را در کودک ایجاد نماید، با توجه به این‌که کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از مشکلات تغذیه‌ای کودکان می‌باشد و یکی از دلایل اصلی آن استفاده از برنامه غذایی نامناسب است، انتخاب میان وعده مناسب مانند انواع خشکبار (برگه‌های هلو، آلو، توت خشک، کشمش، نخودچی، خرما و ...) و مغزها (پسته ، بادام و...) همراه با میوه‌ها بخشی از ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز کودک را تامین می‌کند.

میان وعده های مناسب و نامناسب برای کودکان

میان وعده‌های مناسب	میان وعده‌های نامناسب
شیر پاستوریزه یا جوشیده شده	یخمک و نوشمک، لواشک، آلوچه و تمبرهندی
نان و پنیر کم نمک، خرما	آبنبات‌ها، شکلات‌ها و کاکائو
انواع ساندویچ‌های خانگی: مرغ، تخم مرغ، پنیر با گردو یا خیار و گوجه	ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، پیتزا، سیب زمینی سرخ شده، فلافل، سمبوسه
بیسکوئیت ساده، کیک بدون کرم	کیک‌های شکلاتی، کیک‌های کرم‌دار
خشکبار مانند انواع مغزها از نوع بدون نمک(بادام، گردو، پسته)، کشمش، نخودچی، برگه‌ها و توت خشک	آجیل و مغزهای بو داده شده و شور
ذرت بو داده خانگی کم نمک	چیپس و پفک، چوب شور

میان وعده‌های مناسب	میان وعده‌های نامناسب
انواع آبمیوه‌های طبیعی، بستنی پاستوریزه، دوغ بدون نمک و گاز	آبمیوه‌های صنعتی، نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های شیرین که دارای قند افزوده هستند
انواع میوه‌های تازه، سالاد شامل انواع سبزی‌ها به همراه یک یا دو قاشق ماست خنک	انواع سالادها با سس مایونز، سس سالاد و ماست‌های پرچرب

نکات مهم رفتاری در تغذیه کودک

کودک باید در زمان خوردن در وضعیت راحتی قرار گیرد و غذا نزدیک او باشد تا کودک بتواند به راحتی بدون این که تحت فشار قرار گیرد، غذا بخورد. بشقاب و لوازم غذا خوردن باید از جنس نشکن باشد. زیرا در صورت شکستن ظرف کودک ممکن است احساس یأس کند یا والدین عصبانی شود. رنگ مواد غذایی در اشتهای کودک و علاقه او به غذا تاثیر می‌گذارد. خوردن غذاهایی با رنگ‌های سبز، نارنجی و زرد برای او جالب است. به عنوان مثال می‌توان از سبزی‌های برگ سبز و یا هویج و گوجه فرنگی استفاده کرد. به جای آب میوه صنعتی از آب میوه طبیعی استفاده کنید زیرا به آب میوه صنعتی مواد قندی، رنگ و ماده معطر اضافه شده است. غذا خوردن در یک ساعت معین سبب تحریک اشتهای کودک می‌شود. خستگی کودک مهم‌ترین عامل از بین بردن اشتهای آن است. بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود. دادن وقت کافی به کودک برای صرف غذا بسیار مهم است، بهتر است از شتاب و عجله در هنگام غذا خوردن پرهیز کرد. از دادن مواد غذایی شور، مثل: پفک و چیپس و چوب شور، و سایر تنقلاتی که حاوی نمک زیاد هستند جداً خودداری گردد، همان‌طور که ذکر شد تنقلات شور ذائقه کودک را به غذاهای پرنمک و شور عادت میدهد و شانس ابتلا به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی - عروقی در بزرگسالی را افزایش دهند.

دادن غذای یکنواخت و تکراری سبب بیزاری کودک می‌شود. حتی اگر غذای مورد علاقه کودک، پشت سرهم به او داده شود، کودک از خوردن آن خودداری می‌کند. باید کودک را با انواع غذاهای مختلف آشنا کرد. بهتر است غذای جدید را ابتدا یک فرد بزرگتر خانواده بخورد تا الگویی برای کودک باشد. بی‌تحرکی، خواب ناکافی و بیماری کودک موجب بی‌اشتهایی و غذا نخوردن کودک می‌شود.

چند نکته مهم برای بهداشت غذای کودک: قبل و بعد از تهیه غذا دست‌ها باید شسته شوند. غذاها خوب پخته شوند. زیرا حرارت موجب از بین رفتن میکروب‌های بیماری‌زا می‌شود و خطر آلودگی احتمالی غذا در اثر حرارت از بین می‌رود. غذای کودک باید برای هر وعده تازه تهیه شود و فاصله بین وقتی که غذای کودک پخته می‌شود تا زمانی که به کودک غذا داده می‌شود طولانی نباشد زیرا احتمال دارد میکروب‌ها در غذا تکثیر یابند. غذاهای پخته به طور صحیح نگه‌داری شود. غذاهای باقیمانده سریعاً خنک و در ظرف دربسته در داخل یخچال نگه‌داری شود. در تهیه غذای کودک از مواد غذایی سالم و پاکیزه استفاده شود. برای نوشیدن و تهیه غذا نیز از آب سالم استفاده شود. غذاها از دسترس حشرات و جوندگان دور نگه‌داری شود. بدین منظور غذاها باید در ظرف دربدار و دور از دسترس حیوانات و حشرات نگه‌داری شود چون حیوانات حامل میکروب‌های بیماری‌زا هستند.

سرزمین مزه‌ها

۲۹
سرزمین مزه‌ها، ایران

۴۰
کله جوش یا کاله جوش

سرزمین مــــــزه‌ها، ایران

در سفر تجربه مزه کردن غذاهای سنتی و محلی هر منطقه، بخشی جدانشدنی از گردشگری به شمار می‌آید و گردشگران علاقه‌مند به غذا حداقل یک یا چند وعده را در رستوران‌های محلی غذا می‌خورند، تا با آشنایی بیشتر با فرهنگ غذایی هر شهر، سفری دلچسب‌تر و خاطره انگیزتری برای خود رقم بزنند. کشور ما ایران دارای ۳۱ استان است که هر یک، چندین غذای محلی ویژه خودشان را دارند.

استان یزد

قیمه نخود یزدی

خورش قیمه نخود از غذاهای خوش‌طعم یزدی است که به‌جای لپه، از نخود در آن استفاده می‌شود. این خورش طعمی مشابه آبگوشت دارد که از همین نظر متفاوت است. قیمه نخود یزدی، رنگی زعفرانی دارد و در طرز تهیه آن معمولا رب گوجه‌فرنگی به کار نمی‌رود. این خورش با عطر و بوی اشتهابرانگیز و ظاهر متفاوتش، گزینه‌ای عالی برای مجالس و مهمانی‌ها به شمار می‌رود.

استان همدان

آبگوشت قرمه همدانی

آبگوشت قرمه، قرمه سبزی همدانی یا آبگوشت بزباش، یک غذای بسیار جالب و لذیذ همدانی است که نسخه‌ای منحصربه‌فرد و متفاوت از خورش محبوب قرمه سبزی را به شما ارائه می‌کند. طعم و عطر سبزی قرمه، پیاز داغ و سیب‌زمینی به‌همراه لیمو امانی، غذایی وسوسه‌انگیز و خوشمزه را خلق می‌کند که به‌سختی می‌توان به آن دست رد زد.

استان هرمزگان

پلو هزاری

پلو هزاری یکی از انواع غذاهای سنتی جنوبی است که اصالت آن به بندرعباس برمی‌گردد؛ البته هزاری در استان‌های مختلف کشور با مواد و دستورهای متنوعی تهیه می‌شود. برای تهیه این غذا می‌توان از انواع ماهی‌های جنوبی از جمله سالمون، رشکو، سرخو و شیر یا حتی قزل‌آلا استفاده کرد. از دیگر مواد تشکیل‌دهنده هزاری می‌توان به پیاز، برنج، گرد لیمو و ادویه‌جات اشاره کرد.

سرزمین مـــــزه‌ها، ایران

استان مرکزی

ته تالی یا تتال

«ته تالی» یا «تتالی»، یکی از غذاهای محلی استان مرکزی و شهر اراک است که با گوشت چرخ‌کرده، پیاز، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، رب گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، غوره، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه درست می‌شود. در توضیح نام‌گذاری این غذا باید به شما بگوییم که «تال» در گویش اراکی به‌معنای «ماهیتابه» است و از آنجا که برای طبخ این غذا، گوشت را ته ماهیتابه می‌گذارند، به آن «ته تالی» می‌گویند. «تال» در واقع، یک نوع ظرف مسی کوتاه، پهن و شبیه به تابه با دیواره بلند و ته گرد بوده است و جالب است بدانید که ته تالی را در گذشته در این ظرف روی آتش درست می‌کردند.

استان مازندران

خورش ناردون

«ناردون» به‌معنای «انار» است و همان طور که از نام خورش اناردون برمی‌آید، دانه انار خشک شده یا تازه، ماده اصلی تشکیل‌دهنده این غذا است. این خورش لذیذ و اصیل مازندرانی با گوشت مرغ، غاز یا اردک، دانه انار، آب انار، رب انار، سیر، پیاز، ادویه‌جات، کره و زعفران درست می‌شود و آن را درست مانند دیگر غذاهای شمالی با برنج کته سرو می‌کنند. این خورش، شباهت بسیاری به انار مسمای گیلانی دارد، غذایی که گیلانی‌ها برای رنگارنگ کردن سفره شب یلدای خود از آن استفاده می‌کنند.

استان لرستان

خورش قلیه ترش

خورش قلیه ترش یا قلیه لری، یکی از غذاهای اصیل ایرانی و متعلق به استان لرستان است که با گوشت قرمز، پیاز، آب انار یا عصاره تمر هندی، رب انار یا رب گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی و ادویه‌جات درست می‌شود؛ البته می‌توان آن را با گوشت مرغ نیز درست کرد. با شنیدن نام این خورش، ممکن است فکر کنید که این غذا ربطی به قلیه ماهی یا قلیه میگوی مشهور جنوب کشور داشته باشد؛ اما باید بدانید که خورش قلیه ترش، یک خورش کاملا متفاوت از غذاهای جنوبی است.

سرزمین مـــــزه‌ها، ایران

استان گیلان

میرزاقاسمی

میرزاقاسمی یکی از اصیل‌ترین غذاهای محلی استان گیلان است که با گوجه‌فرنگی، بادمجان کبابی، سیر، ادویه‌جات و تخم‌مرغ درست می‌شود. میرزاقاسمی در گیلان، به‌همراه کته شمالی به‌عنوان غذای اصلی یا پیش‌غذا سرو می‌شود، اما در برخی از نقاط کشور، به‌خصوص تهران، این غذا با نان نیز خورده می‌شود.

استان گلستان

چکدرمه

چکدرمه، یک از غذاهای سنتی اقوام ترکمن با قدمتی از هزاران سال قبل است که معمولا در ایام محرم به‌عنوان نذری در بندر ترکمن استان گلستان طبخ می‌شود، البته چکدرمه، یکی از غذاهای ثابت بسیاری از مراسم رسمی و عروسی‌ها نیز است. برنج، پیاز، سیب زمینی، انواع گوشت (شتر، بره، گوسفند، گاو، مرغ و ماهی)، رب گوجه‌فرنگی، روغن و هویج از مواد تشکیل‌دهنده این پلوی سنتی با طعمی بی‌نهایت‌لذیذ هستند.

استان کهگیلویه و بویر احمد

شله‌ماسی

شله ماسی یا شله دوغی، یکی از غذاهای ساده و محلی کهگیلویه و بویر احمد است که با برنج، دوغ، پونه و پیاز داغ درست می‌شود.

سرزمین مـــــــزه‌ها، ایران

استان کرمانشاه

خورش خلال، دنده کباب

خورش خلال بادام، یکی از غذاهای سنتی، لذیذ و مجلسی استان کرمانشاه است که برخی آن را به‌عنوان بهترین خورش ایرانی می‌شناسند. این خورش خوشمزه متشکل از گوشت گوسفندی به‌همراه خلال بادام، زرشک سیاه، هل، دارچین، گلاب، زعفران، رب گوجه‌فرنگی و لیمو امانی است. کرمانشاهی‌ها معمولا خورش خلال بادام را در مجالس رسمی همچون عروسی و عزا یا ایام محرم سرو می‌کنند.

استان کرمان

آبگوشت بزقرمه

بزقرمه در شهرهای رفسنجان، شهر بابک، ماهان و کرمان طرفداران بسیاری دارد و برای افرادی که بومی کرمان نیستند، شاید شبیه گوشت کوبیده‌ای به نظر برسد که با کشک و نعنا داغ تزئین شده است. این غذا را با گوشت سردست و ماهیچه پرچربی بزغاله یا گوسفند، پیاز، کشک، سیر کوبیده، سیرداغ، نخود نیم‌کوب و زعفران می‌پزند و معمولا آن را به دو صورت سرو می‌کنند: آبگوشت بزقرمه و خورش بزقرمه. آبگوشت بزقرمه آبدار است و با نان محلی سرو می‌شود؛ در حالی که خورش بزقرمه بسیار کم آب و غلیظ است و آن را با برنج کته می‌خورند.

استان کردستان

خورش ریواس، کلانه

کلانه یا «که لانه»، یک نان محلی و خوشمزه است که از ۳۰۰ سال قبل تاکنون پخت می‌شود. اصالت این نان به شهرهای کردنشین کردستان و کرمانشاه برمیگردد. کلانه که به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین فست فودهای دنیا شهرت دارد، با نام «پیتزای کردی» نیز شناخته می‌شود. نان کلانه در کشورهای همسایه مانند افغانستان، آذربایجان و ترکیه نیز با روش طبخی مشابه نان کلانه ایرانه، درست می‌شود؛ اما نام‌های متفاوتی دارد. به‌طور مثال، به این نان در کشور افغانستان، «بولانی»، در ترکیه، «گزلمه» و در آذربایجان، «سبزله گوتاب» می‌گویند.

سرزمین مـــــــزه‌ها، ایران

استان قم

آبگوشت‌قنبید

قنبید از کلمه قمنبید به‌معنای نبات قم، گرفته شده است. آبگوشت قنبید نیز یکی از غذاهای سنتی و محبوب استان قم است که دستور تهیه و طعم آن با دیگر آبگوشت‌های ایرانی تفاوت دارد. جالب است بدانید که اهالی قم به‌دلیل شوری آب این شهر و خاصیت کلم قمری در دفع املاح مضر از کلیه‌های بدن در بیشتر غذاهای خود از این ماده غذایی استفاده می‌کنند. آبگوشت قنبید با ترکیب نخود، لوبیا سفید، سیب‌زمینی، قنبید، لیمو عمانی، گوجه‌فرنگی، گوشت، پیاز، نمک و زردچوبه طبخ شده و با سبزی‌خوردن، پیاز، ماست یا انواع ترشی سرو می‌شود. نحوه طبخ سنتی این آبگوشت در فهرست میراث ناملموس استان قم به ثبت رسیده است.

استان قزوین

قیمه‌نثار

قیمه نثار، یکی از غذاهای مشهور و محلی استان قزوین است که با تکه‌های گوشت راسته گوسفندی یا گاوی، پیاز داغ، خلال بادام، خلال پسته، خلال پوست پرتقال و زرشک درست می‌شود و برای سرو، آن را روی برنج می‌ریزند. این غذای خوشمزه برخلاف نام آن، شباهت بسیاری به خورش قیمه سنتی ندارد و در تهیه آن از لپه یا حبوبات دیگری استفاده نمی‌شود. قیمه نثار، بیشتر شبیه به مرصع پلو و آجیل پلو است و مجلسی‌ترین غذای استان قزوین به شمار می‌آید.

استان فارس

کلم‌پلو شیرازی

کلم پلو، غذایی محبوب در میان ایرانیان است که به روش‌های مختلفی در سراسر ایران طبخ می‌شود؛ اما اصالت آن به شهر شیراز برمی‌شود. کلم‌پلوی شیرازی، معمولا از کلم، برنج، سبزی‌ها و ادویه‌های مختلف تشکیل می‌شود. کلم استفاده‌شده در کلم پلوی شیرازی، کلم قمری است که برخی آن را با نام کلم سنگ یا قنبید می‌شناسند.

سرزمین مـــــــزه‌ها، ایران

استان سیستان و بلوچستان

تباهگ

تباهگ یکی از لذیذترین و قدیمی‌ترین غذاهای محلی استان سیستان و بلوچستان است که در خارج از این استان و کشورهای همجوار عربی خلیج فارس نیز به‌عنوان یک سوغاتی با ارزش، شناخته می‌شود. تباهگ در واقع، یک روش نگهداری از گوشت است که پس از آماده شدن، از آن یک خوراک لذیذ یا پلو بلوچی درست می‌کنند. تباهگ، از گوشت گوسفند یا بز ورقه‌شده، نمک، فلفل و پودر انار درست می‌شود و طعمی فوق‌العاده دلچسب دارد. تباهگ خشک‌شده را می‌توان بدون استفاده از هیچ وسایل سرمایشی، برای چند ماه و حتی یک سال در منزل نگهداری و استفاده کرد.

استان سمنان

چرتمه

چرتمه، یکی از خورش های محلی استان سمنان است که با استفاده از اعضای درونی بدن گوسفند از جمله دنبه و جگر سیاه پخته می‌شود. از دیگر مواد تشکیل‌دهنده این غذای متفاوت، چرب و پرکالری می‌توان به سیر، ماست، نمک و ادویه‌های مخصوص اشاره کرد. چرتمه در واقع، یک خورش بومی و سنتی است که معمولا همراه با برنج خورده می‌شود و به آن چرتمه پلو می‌گویند.

استان زنجان

جغور بغور

زنجانی‌ها برای تهیه جغور بغور (جیغیر بیغیر) از دل و جگر و قلوه گوسفند همراه با غوره، پیاز، گوجه‌فرنگی و ادویه استفاده می‌کنند. شاید جالب باشد که بدانید این خوراک در زنجان به‌عنوان صبحانه میل می‌شود و در سفر به این منطقه خواهید دید که دکه‌ها و رستوران‌های بسیاری در طول صبح، جغور بغور داغ را در اختیار مشتریان قرار می‌دهند. پایه این غذا را موادی مانند دل، قلوه و جگر گوسفند تشکیل می‌دهد که همراه با ادویه‌جات مختلف و سبزیجاتی مثل پیاز، گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی ترکیب می‌شوند وطعمی لذیذ را خلق می‌کنند. این غذا بعد از پخت، همراه با نان سرو می‌شود.

سرزمین مـــــــزه‌ها، ایران

استان خوزستان

فلافل

فلافل اهوازی، یکی از غذاهای جنوبی و عربی مشهوری است که در سراسر کشور، تهیه و سرو می‌شود. فلافل اصل، متشکل از نخود و مقدار بسیاری ادویه‌های تند است. فلافل خوزستانی با روش‌های مختلفی تهیه می‌شود و آن را با نان، گوجه‌فرنگی، خیارشور و انواع ترشی سرو می‌کنند.

استان خراسان شمالی

اشکنه

اشکنه، یکی از غذاهای اصیل، لذیذ و بدون گوشت ایرانی است که معمولا همراه با نان سرو می‌شود. از مواد اولیه این غذای سوپ مانند، می‌توان به روغن، پیاز، سبزیجات (شنبلیله یا مرزه خشک)، آرد گندم، نمک، زردچوبه و ادویه‌های دیگر اشاره کرد. اشکنه، پیش‌غذایی است که به سرعت و به‌سادگی در آشپزخانه طبخ می‌شود و شما می‌توانید انواع آن را برای مهمانی‌های خانوادگی و دورهمی‌های دوستانه درست کنید.

استان خراسان رضوی

شله‌مشهدی

شله مشهدی، آشی پرملات و خوشمزه است که طبخ آن به تجربه و دقت و زمان بسیاری احتیاج دارد. این غذای مقوی اغلب در ماه محرم به‌عنوان نذری پخته می‌شود و خوشمزه‌ترین نوع آن را می‌توانید در حوالی حرم امام رضا(ع) نوش جان کنید. از روزگاران قدیم رسم بر این بوده است که گوسفندی را جلوی پای دسته‌های عزاداری ذبح کرده و سپس از گوشت آن برای تهیه شله استفاده می‌کردند. این آش لذیذ از ترکیب گوشت، حبوبات، برنج، بلغور گندم و ادویه تشکیل می‌شود.

سرزمین مـــــــزه‌ها، ایران

استان خراسان جنوبی

بلغور پلو

بلغور پلو، یکی از انواع غذاهای ساده و گیاهی ایرانی است که می‌توان آن را به سرعت در خانه آماده کرد. این غذا که شباهت بسیاری به استانبولی دارد، با بلغور گندم، پیاز، روغن، آب، زردچوبه، نمک، فلفل و گاهی گوجه‌فرنگی، رب گوجه‌فرنگی یا هر دو درست می‌شود. اصالت این غذای خوشمزه و بسیار مقوی را به استان خراسان جنوبی و شهر بیرجند نسبت می‌دهند؛ اما بلغور پلو را در شهرهای دیگر ایران مانند گناباد، طبس، اردبیل و همچنین کشور ترکیه نیز با مواد اولیه مختلفی طبخ می‌کنند.

استان چهارمحال و بختیاری

کباب بختیاری

کباب بختیاری، یکی از کباب‌های لذیذ و مشهور ایرانی است که خاستگاه آن به استان چهارمحال و بختیاری و لرستان برمی‌گردد؛ البته این نوع کباب امروزه در سراسر ایران و جهان طبخ می‌شود و از طرفداران بسیاری برخوردار است. برای تهیه کباب بختیاری به راسته گوسفندی و سینه مرغ یا فیله ماهی نیاز دارید. البته کباب بختیاری اصیل با گوشت بره و دنبه بره به‌صورت یکی در میان در سیخ درست می‌شود و طعمی منحصربه‌فرد دارد.

استان تهران

کله جوش

غذاهای تهران از جمله کله جوش، دمپختک، سرگنجشکی، اشکنه و بعضی از خورش‌ها با طعم و مزه لذیذ خود شما را به سفری در زمان دعوت می‌کنند؛ پس در سفر به تهران، حتما این غذاهای ساده و لذیذ را امتحان کنید. برخی از این غذاها شناخته شده نیستند؛ در حالی که برخی دیگر کماکان در خانه‌های تهرانی‌ها طبخ می‌شوند.

سرزمین مــــــزه‌ها، ایران

استان بوشهر

قلیه‌ماهی

دمپخت ماهی بوشهری، دمی لخ لخ یا در زبان محلی ماهی «می‌یَدُم»، یکی از لذیذترین غذاهای بوشهری است که با ماهی، برنج، سبزی (گشنیز، شنبلیله و شوید)، سیر، پیاز، تمر هندی و ادویه‌جات درست می‌شود. نام این غذا از کلمه عربی «لخلخه» به‌معنای «بوی خوش» گرفته شده است. این خوراک با نام‌های متفاوت در برخی دیگر از شهرهای جنوبی و هرمزگان نیز طبخ می‌شود؛ اما مشهورترین نام آن، دمی لخ لخ یا لخلاخ بوشهری است. این غذا با دو دستور پخت متفاوت درست می‌شود که تفاوت عمده آن‌ها در استفاده از لیمو عمانی یا تمر هندی است.

استان ایلام

آش ترخینه

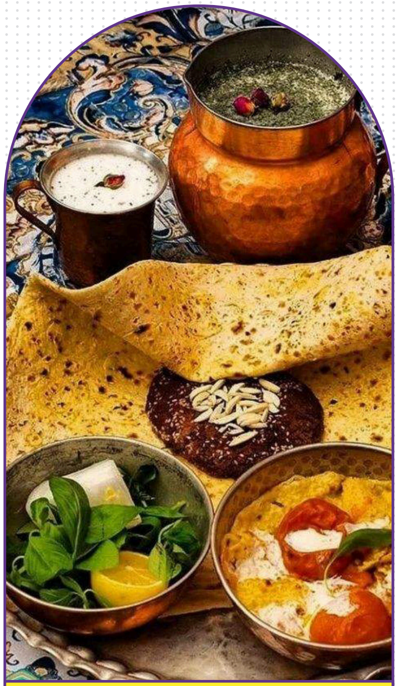
آش ترخینه، یکی از مشهورترین غذاهای ایلامی است، آشی مقوی که درمان سرماخوردگی است. غذاهای محلی ایلام از طعم و مزه فوق‌العاده‌ای برخوردار هستند و مردم این استان در مناسبت‌ها و فصول مختلف، غذاهای متنوعی می‌پزند. ترخینه، یکی از غذاهایی است که در فصل زمستان و به‌دلیل شیوع سرماخوردگی طبخ و خورده می‌شود. البته ترخینه را به‌عنوان غذای محلی دیگر استان‌های غربی کشور از جمله کرمانشاه، لرستان و کردستان نیز می‌شناسند.

استان البرز

خورش عدس طالقان (مرجو خورش)

خورش عدس سبز، یکی از لذیذترین و مقوی‌ترین خورش‌های ایرانی است که اصالت آن به شهر طالقان در استان البرز برمی‌شود؛ البته این خورش در استان گیلان و مازندران نیز با کمی تفاوت در طرز تهیه درست می‌شود. این خورش، دستور پخت ساده‌ای دارد و می‌تواند به‌عنوان یک وعده غذایی کامل به‌همراه نان یا برنج در رژیم غذایی شما قرار بگیرد. خورش عدس یا مرجو خورش را می‌توان با گوشت یا به‌صورت کاملا گیاهی طبخ کرد.

سرزمین مـــــــزه‌ها، ایران



استان اصفهان

بریان، خورش ماست

از معروف‌ترین غذاهای اصفهان می‌توان به خورش ماست و بریان اشاره کرد که گل سرسبد غذاهای سنتی این منطقه هستند. به‌طور کلی، رژیم غذایی مردم اصفهان با گوشت عجین شده است که برای علاقه‌مندان به گوشت، به‌خصوص گوشت قرمز، یک مزیت بزرگ به حساب می‌آید.

استان اردبیل

آش دوغ

از مواد اولیه آش دوغ می‌توان به انواع حبوبات مانند نخود و لوبیا، سبزی‌های مختلف، تره و انواع سبزی‌های کوهی و محلی اشاره کرد. این آش در نهایت با دوغ مزه‌دار شده و سرو می‌شود. آش دوغ را می‌توان به‌صورت گیاهی یا همراه با کوفته قلقلی گوشت چرخ‌کرده یا گوشت ریش ریش شده به‌عنوان یک میان وعده و پیش‌غذا یا حتی در وعده ناهار سرو کرد. آش دوغ، به‌دلیل دارا بودن کلسیم و ویتامین، گزینه‌ای مناسب برای وعده افطار در ماه مبارک رمضان نیز به شمار می‌آید و در برخی نقاط ایران، این آش را در مراسم‌های نذری می‌پزند.

استان آذربایجان غربی

گوزلمه

گوزلمه یکی از غذاهای محلی ارومیه است که با سیر، تخم‌مرغ، ماست، روغن و نمک درست می‌شود. «گوزلمه» در زبان ارومیه‌ای به‌معنای «منتظر نباش» یا «صبر نکن» است و دلیل نام‌گذاری این غذا این است که تهیه گوزلمه به زمان بسیاری نیاز ندارد و بسیار ساده است. گوزلمه یک فست فود ایرانی به شمار می‌آید و شما می‌توانید آن را با کمی تزئین، به پیش‌غذایی مجلسی نیز تبدیل کنید. این غذای لذیذ معمولا با نان خشک به‌عنوان صبحانه، عصرانه یا شامی سبک سرو می‌شود.

سرزمین مـــزه‌ها، ایران

استان آذربایجان شرقی

کوفته‌تبریزی

کوفته از غذاهای مشهور قدیمی و پرطرفدار است که برای طبخ آن از انواع سبزی‌های معطر و گوشت قرمز استفاده می‌شود. کوفته‌ها بر پایه مواد تشکیل‌دهنده خود به انواع مختلف تقسیم می‌شوند. کوفته با وجود مواد مغذی، دارای ارزش غذایی بالایی است. یکی از مهم‌ترین نکات برای پخت این غذای لذیذ، این است که کوفته باید شکل گرد خود را از دست ندهد و مزه واقعی خود را حفظ کند.

کله جوش، غذایی از دل پایتخت ...

سرآشپز (شف) حمید رضا افسری ممقانی

کله جوش یا کاله جوش یکی از خوراکی‌های ایرانی است که کشک ماده اصلی تهیه این غذا می‌باشد و شاید به این دلیل در مرور زمان تلفظ کشک در گویش‌های محلی به کله یا کاله تغییر کرده است.

از دیگر نام‌های این غذا می‌توان به کشکو، اشکنه کله جوش، قتقو، دفلکی، دوغ گرم و حتی اشکنه قروت در تلفظ آذری اشاره کرد.

همان‌طور که گفته شد ماده اصلی اولیه تهیه این غذا کشک می‌باشد و کشک دارای خواص بسیاری است. کشک در طب سنتی و اسلامی نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. طبع کشک سرد و خشک است لذا این ماده غذایی برای افرادی که مایلند رطوبت بدنشان را کاهش دهند گزینه‌ی مناسبی است. این خوراک مقوی برای گرم مزاجان مفید است و افراد سرد مزاج با رعایت اندازه و استفاده مصلحات می‌توانند از خواص کشک بهره لازم را ببرند.

از دیگر خواص کشک می‌توان به کاهش دهندگی تندی صفرا و سیر کنندگی و کم کالری بودن آن در افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند اشاره نمود. همچنین کشک در تقویت استخوان‌ها و تسکین دردهای استخوانی به دلیل داشتن کلسیم بالاو در ضدعفونی کردن دستگاه گوارش، معده و روده‌ها بسیار مفید است.

از مصلحات کشک می‌توان به سبزیجات گرم و معطر مانند نعنا، پونه و آویشن اشاره نمود. نکته قابل توجه آن‌که از کاکوتی (در گویش فارسی) که برخی هموطنان آذری زبان به آن (کهلیک اوتی)می‌گویند نیز می‌توان در تهیه کله جوش استفاده نمود.

کله جوش در استان‌ها و شهرهای مختف ایران با دستورات متفاوت تهیه شود لذا ما برآنیم تا شما را با کله جوش ساده و اصیل تهرانی آشنا کنیم. شایان ذکر است در برخی شهرهای کشورمان به خصوص اقوام آذری زبان در تهیه این غذا از گوشت چرخکرده بصورت کوفته‌های کوچک، لپه و عدس نیز استفاده می‌کنند.

مواد لازم برای ٤ نفر

کشک	**٤٠٠ گرم**
گردو	**١٠٠ گرم**
پیاز متوسط	**١ عدد**
نعنا خشک یا کاکوتی خشک	**١ قاشق غذاخوری (کاکوتی دارای عطر بهتری است)**
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه	**به مقدار دلخواه**
روغن	**به مقدار دلخواه (استفاده از روغن حیوانی بنا به سلیقه)**

دستور پخت

ابتدا گردو را خرد می‌کنیم به طوری که تبدیل به پودر نشود و زیر دندان حس شود و آن را کنار می‌گذاریم.

سپس پیاز را پوست گرفته و آن‌را نگینی خرد می‌کنیم.

پیازها را با روغن تفت می‌دهیم تا سبک و نرم شوند. سپس نمک ، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم. بعد از این مرحله گردوها را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. کشک را با کمی آب رقیق کرده و به مواد اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا ١٠ دقیقه بجوشد. مجدداً چنانچه غلظت کشک زیاد بود آن را با آب رقیق کرده و ٣ دقیقه دیگر می گذاریم به جوش آید.

نعنا خشک یا کاکوتی را با روغن تفت می دهیم (مانند نعنا داغ در آش رشته).

در موقع سرو نعنا داغ را اضافه می‌کنیم. در برخی دستورات، نعنا یا کاکوتی را در موقع تفت دادن پیاز و گردو، اضافه می‌کنند که آن روش هم صحیح می‌باشد لذا اضافه کردن نعنا داغ در موقع سرو برای تزیین (گارنیش) غذا بهتر است.

معمولاً به همراه کله جوش پیاز خام میل می‌شود که مزه‌ی آن را بسیار لذیذ خواهد کرد. این غذا با نان محلی بصورت تیلت سرو می‌شود.

چنانچه به مزه گوشت در غذا عادت دارید به جای استفاده از گوشت کوفته‌ای چرخ کرده در دستور تهیه آذری (بخصوص در زنجان) می‌توان از استاک گوشت استفاده نمود.

COMING SOON
آموزشگاه آشپـــزی
بزودی با شما خواهیم بود با آموزش صحیح،
اصولی و به روز هنر آشپزی ایرانی
انجمن سلامت خانواده ایران

مطبــــخ‌خانه

۴۴
استاک معجزه‌ای در طعم

۴۶
شف (سرآشپز) بسیار جوان

۴۸
هم آواز، هم غذا

۵۰
زستر و کاربرد آن در آشپزی

استـــــاک معجزه‌ای در طمع ...!

سر آشپز (شف) حمید رضا افسری ممقانی

استاک‌ها یکی از ارکان اصلی آشپزی هستند، که به عنوان یک طعم دهنده بسیار قوی در تهیه انواع غذاها می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. بطور مثال در تهیه انواع سوپ‌ها، انواع سس‌ها و البته بسیاری از غذاهای دیگر از استاک‌ها استفاده می شود.

استاک‌ها در آشپزی ایرانی نیز بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند و در واقع همان عصاره خودمان می‌باشند. شاید بارها از عصاره گوشت یا مرغ در تهیه غذاها استفاده کرده باشید. امروزه عصاره‌ها گاه به شکل صنعتی و خشک (قرص‌های پودری) نیز تهیه و در طبخ غذاها مورد استفاده قرار می گیرند. لذا در ادامه به شرح انواع استاک‌ها خواهیم پرداخت. به جرات می‌توان گفت در تهیه برخی غذاها، یک استاک خوب و اصولی ۵۰ درصد طعم و کیفیت غذا را تامین خواهد نمود. لذا آشنایی با انواع استاک‌ها و تهیه درست و اصولی آنها یکی از اصول ابتدایی و بسیار مهم در هنر آشپزی می‌باشد.

انواع استاک عبارتند از:

۱- استاک مرغ
۲- استاک گوشت
۳- استاک ماهی
٤- استاک سبزیجات
۵- استاک ادویه‌جات

نکته حائز اهمیت آن که در استاک‌ها با رست کردن مواد پایه هر استاک (قرار دادن مواد پایه در دمای حداقل ۱۵۰ درجه ی سانتی‌گراد داخل فر و با رب گوجه فرنگی رقیق شده پوشش دادن که در فرانسوی به این ترکیب NAPPE گفته می‌شود) می‌توان استاک قهوه‌ای تولید نمود لذا استاک‌ها به دو نوع کلی ذیل تقسیم می شوند :

۱- استاک سفید

۲- استاک قهوه‌ای

دلیل این نام‌گذاری در استاک قهوه‌ای به دلیل تغییر رنگ استاک پس از رست کردن مواد پایه استاک می‌باشد.

در تهیه استاک‌ها غیر از مواد پایه، ما نیاز به دو نوع مواد افزودنی به شرح ذیل داریم :

در تهیه استاک‌ها غیر از مواد پایه ما نیاز به دو نوع مواد افزودنی به شرح ذیل داریم:

۱-دسته‌ی سبزیجات ساقه‌ای که به عنوان بوگیر از آن‌ها استفاده می‌شود و در اصطلاح فرانسوی به آنها mirepoix (تلفظ به فارسی میق پواق)گفته می‌شود. این مواد بیشتر شامل کرفس، پیاز، هویج و تره فرنگی می‌باشند. این سبزیجات به این دلیل انتخاب شده‌اند که ضمن عمل بوگیری در حرارت زیاد و طولانی پوره نشده و باعث کدر شدن استاک نمی‌گردند.

معمولا نسبت استفاده از آنها به شرح ذیل می باشند :

پیاز به نسبت ٤: به طور مثال ۱۰۰ گرم

هویج به نسبت ۲: به طور مثال ۵۰ گرم

کرفس به نسبت ۱: به طور مثال ۲۵ گرم

تره‌فرنگی به نسبت ۱: بطور مثال ۲۵ گرم

(در صورت در دسترس نبودن تره‌فرنگی می‌توان نصف میزان تره‌فرنگی از سیر استفاده کنید).

۲-دسته ادویه‌جات عطردار که جهت عطردهی به استاک مورد استفاده قرار می‌گیرند و در اصطلاح فرانسوی به آنها bouquet garni (بوکت گارنی) گفته می‌شود و معمولا از دان فلفل نکوبیده (جهت حل نشدن در استاک و جلوگیری از کدر شدن استاک)، برگ بو، میخک، چوب دارچین، هل و آویشن نکوبیده استفاده می‌شود.

در تهیه‌ی استاک‌ها باید به نکات ذیل توجه داشت تا استاکی شفاف و مناسب حاصل کار باشد:

۱- زمان پخت: چنانچه زمان پخت بیش از حد باشد استاک کدر و تلخ شده و چنانچه کمتر باشد استاک بی‌مزه خواهد شد.

استاک گوشت: ۱۰ تا ۱۲ ساعت

استاک مرغ: ۳ تا ٤ ساعت

استاک ماهی: ۲۰ دقیقه

استاک سبزیجات: ۴۵ تا ۱ ساعت

استاک ادویه‌جات: ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

۲- استفاده نکردن از سبزیجاتی که پس از حرارت و طی مدت تهیه استاک پوره شده و در آن پخش می‌گردند و باعث کدر شدن استاک می‌شوند مانند گوجه‌فرنگی، سیب زمینی و...

۳- دقت داشته باشیم در مدت زمان تهیه استاک‌ها باید به صورت مداوم کف جمع شده روی سطح استاک را جمع آوری نمود زیرا این کار تاثیر بسزایی در شفافیت استاک خواهد داشت.

٤- در تهیه استاک مرغ، گوشت و ماهی می‌بایست قبل از پخت، استخوان و اسکلت‌های مورد استفاده به صورت تمیز شسته و چربی و اضافات آنها گرفته شود.

۵- استخوان‌های بزرگ در صورتی که به تکه‌های کوچکتر تقسیم شوند، سریع‌تر طعم وعصاره خود را آزاد می‌کنند.

٦- به هیچ عنوان در تهیه استاک‌ها از نمک استفاده نمی‌کنیم چرا که استاک‌ها در غذاهای مختلف و سس‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند و به دلیل تفاوت میزان نمک در غذاهای مختلف بهتر است میزان نمک در آخرین مرحله مورد بررسی قرار گرفته و تعیین گردد.

۷- در تهیه استاک‌ها کلیه مواد را ابتدا در آب سرد ریخته و حرارت را زیاد می‌کنیم تا به درجه جوشش برسد و زمانی که به درجه جوش رسید حرارت را کم می‌کنیم و زمان لازم را می‌دهیم تا استاک آماده شود.

۸- استاک‌ها را پس از آماده شدن با دقت از صافی گذرانده و اگر نیاز به بالابردن غلظت باشد، استاک صاف شده را با حرارت ملایم می‌جوشانیم (Reduction) تا غلظت آن بالاتر رود. سپس به سریع‌ترین روش ممکن آن را خنک می‌کنیم و در ظروف مناسب ریخته و در دمای زیر صفر درجه در فریزر نگه‌داری می‌کنیم

استاک‌ها را می‌توان به مدت ۲٤ ساعت در یخچال و به مدت ۳ ماه در فریزر نگه‌داری نمود. در صورت دسترسی به فریزر با دمای منفی ۳۰ درجه، مدت نگه‌داری تا ۸ ماه قابل افزایش است.

۹-ادویه‌جات عطردار مورد استفاده را در داخل یک صافی چای توری که معمولا درب داشته و دارای یک زنجیره باریک است، می‌ریزیم و در داخل قابلمه می‌گذاریم تا از پخش شدن یا له شدن آن‌ها که باعث کدر شدن استاک می‌گردند جلوگیری شود. در روش سنتی فرانسوی به جای صافی چای، از یک تکه برگ تره‌فرنگی استفاده شده، به این شکل که ادویه‌جات داخل برگ تره‌فرنگی قرار گرفته و با یک نخ نازک کنفی، برگ پیچیده و بسته می‌شود.

اشکـــــــان حاتمی

شف(سرآشپز) بسیار جوان

اشکان حاتمی در ۲۵ اسفند ماه ۱۳۷۲ در منطقه سهروردی تهران به دنیا آمدند.

در یک خانواده چهار نفر بزرگ شدند و فرزند آخر خانواده هستند. از دوران راهنمایی علاقه زیادی به کافه رفتن داشتند. در کودکی علاقه‌مند به رشته پزشکی بودند و تحصیلات خود را در دانشگاه آزاد اسلامی محلات در رشته صنایع غذایی ادامه دادند.در دوران دانشگاه شروع به کار در یک رستوران کردند و به این کار علاقه‌مند شدند، ایشان در کنار یکی از سرآشپزهای ماهر آموزش دیدند و پس از پایان دوره دانشگاه، یک پیشنهاد و تجربه موفق در راه‌اندازی رستوران داشتند. وقتی به تهران بازگشتند، هم زمان با خدمت سربازی علاقمند به قنادی شده و برای کافه‌ها کیک میپختند.پس از یک اتفاق تلخ و از بین رفتن سرمایه کارگاه کوچکشان شروع به گذراندن دوره‌های حرفه‌ای آشپزی کردند و بعد از گذشت مدتی به عنوان سرآشپزی جوان به آموزش این هنر پرداختند.

گفت و گوی صمیمانه

۱

آقای حاتمی لطفاً نظرتان را به عنوان یک مدرس آشپزی در خصوص دوره‌هایی که در ایران برگزار می‌شود بفرمایید؟

به نظر من کلاس‌های آشپزی در ایران به نسبت چند سال پیش، که من دنبال آموزش بودم بسیار گسترده‌تر و اصولی‌تر شده است و اساتید، بسیار خود را به روز نگه‌داشته و رقابت بین اساتید برای به روزتر بودن اطلاعات، بسیار عالی است. کلاس‌ها بسیار متنوع شده و تعداد علاقه‌مندان به یادگیری افزایش یافته است. این نشان می‌دهد علاقه‌مندان به این حوزه هم دوست دارند کار را به صورت آکادمیک یاد بگیرند نه مثل گذشته به صورت تجربی.

۲

بهترین روش برای آن که کسی بخواهد آموزش ببیند و وارد حرفه آشپزی شود را بفرمایید؟

از بهترین روش‌هایی که وجود دارد شرکت در کلاس‌های مختلف است. اما نه صرفاً شرکت کردن در کلاس، چون بدون تمرین هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. تا جایی که فرد متوجه بشود پس از شرکت در این دوره، چیزی به علم او اضافه شده است. فیلم دیدن، کتاب خواندن و جمله همیشگی من به شاگردانم **تمرین، تکرار و تحقیق** است، که می‌تواند در این صنف موفقیت را به دنبال داشته باشد.

۳

به نظر شما این حرفه چه جذابیت‌هایی دارد؟

از جذابیت‌های این حرفه می‌توان گفت که این صنعت انتها ندارد چون هیچ فردی با کوهی از علم و تجربه هم در این حرفه نمی‌تواند ادعا کند، که به انتهای این حرفه رسیده است، چون با خلاقیت میشود کلی مزه جدید خلق کرد. و به نظرم این خیلی جذاب است.

۴

به نظر شما چه چالش‌هایی در حرفه آشپزی وجود دارد؟

یکی از چالش‌ها بازی با طعم‌ها است، شاید قرمه‌سبزی را همه مادران در ایران بپزند ولی یک سری همیشه مزه به یاد ماندنی‌تری دارند، و این یعنی ساختن طعم‌هایی که مخصوص یک نفر بوده و امضای آن فرد است.

۵

در خصوص احیای غذاهای بومی و محلی اقوام ایرانی که گاهاً به دست فراموشی سپرده شده‌اند و ثبت آن‌ها در سطح بین المللی نظرتان را بفرمایید؟

خلاء بزرگی که در این صنعت وجود دارد وجود یک مرجع یا کتاب و برنامه تلویزیونی در این زمینه است، که به شدت احساس می‌شود. خیلی حیف است اگر این غذاها به دست فراموشی سپرده شود، چون این غذاها جز تاریخ ماست، که دارند از بین میروند و این وظیفه من و همکارانم است. که به این حوزه بیشتر بپردازیم و آن‌ها را به نسل‌های بعد انتقال بدهیم، یک شف(سرآشپز) باید اول بتواند غذای ملل خودش را بداند و آن را به دنیا نشان بدهند، و من به نوبه خودم با یکی از دوستان، این کار را شروع کردیم، که بتوانیم تعدادی از این غذاها را که از بین رفتند احیا کرده و انشاالله در آینده نه چندان دور در قالب یک کتاب عرضه کنیم.

هم آواز، هم غذا

مهدی یغمایی

تهیه و تنظیم: حمیدرضا افسری ممقانی

بهمن ماه که می‌شود کم کم شور و نشاط رسیدن سال جدید و انجام کارهای آخر سال در یک اسفندماه پرکار، ریتم زندگی را تندتر می‌کند. در ترافیک یکی از اصلی‌ترین خیابان‌های منطقه رسالت (عظیمیه) کرج، نظرم به یک مرکز خرید مجلل جلب می‌شود که نام آن مهراد مال است، ساعت حدوداً یک بعدازظهر است. برای رفع گرسنگی تصمیم می‌گیرم وارد این مرکز خرید شوم، بعد از پرس‌وجو از خانمی که متصدی امور مشتریان است خودم را به طبقه چهارم می‌رسانم. فودکورت این مرکز خرید در این طبقه با یک تراس رو به سمت جنوب شهر کرج که یک منظره دل‌انگیز و ابدی را ایجاد کرده خودنمایی می‌کند. دورتادور، انواع غرفه‌های عرضه غذا موجود هستند. از غذاهای اصیل ایرانی گرفته تا فست فود و حتی غذاهای ترکیه‌ای.

همهمه صدای برخورد قاشق و چنگال با بشقاب و دیالوگ‌های مردمی که در حال صرف غذا با یکدیگر اما با سلایق مختلف هستند موسیقی جریان زندگی را در ذهن تداعی می‌کند و انواع غذاهای رنگارنگ و متنوع هم، تابلوی زیبایی از رنگ‌ها و مزه‌ها را پیش رویم قرار می‌دهد.

طبق عادت و طبع هنری، به دنبال گوشه‌ای دنج گشتم که ناگهان در گوشه‌ی دنج تابلوی یک غرفه پیتزا فروشی خودنمایی کرد.

پیتزا ریتم!

اسمش برایم جالب بود. سال‌ها نوازندگی و فعالیت در حوزه موسیقی و سینما نظرم را به این غرفه جلب کرد. سفارش خود را دادم و از ترکیب مزه‌ها و مواد اولیه خوب بکار رفته لذت بردم و رنج گرسنگی را تسکین دادم.

سپس از پله‌های برقی برای کمی گشت در این مرکز خرید به طبقه فوقانی رفتم و بسیار متعجب شدم. طبقه پنجم به طور کل اختصاص به فعالیت‌ها و رویدادهای فرهنگی، هنری داشت. یک کتاب‌فروشی بسیار زیبا، فروشگاه صنایع دستی، یک سالن آمفی تئاتر و در گوشه شمال غربی آن یک فروشگاه و نمایشگاه انواع آلات موسیقی.

به دلیل گرایش به موسیقی به سمت این قسمت از طبقه رفتم و بیشتر سورپرایز شدم. پشت یک مبلمان نسبتاً شیک با چرمی قهوه‌ای که یک هارمونی زیبا را با رنگ پیانوها داشت هنرمند محبوب کشوری جناب آقای مهدی یغمایی را دیدم، به دلیل آشنایی از قبل با ایشان بسیار خرسند شدم. بعد از سلام و احوالپرسی‌های معمول میان ما ایرانی‌ها به فکرم رسید برای این شماره از مجله از جناب یغمایی خواهش کنم کمی در مورد فعالیتشان در حوزه موسیقی برای مخاطبان بگویند که متوجه شدم تمام اتفاقات چون تکه‌های یک پازل کنار هم قرار گرفتند تا این مطلب جذاب را برای اولین سالنامه انجمن تهیه کنم چرا که مالک و مدیر پیتزا ریتم کسی نبود جز هنرمند محجوب و محبوب **مهدی یغمایی** و اما ادامه ماجرا از زبان خودشان :

من مهدی یغمایی هستم ، بیست و یکم مرداد ماه سال ۱۳۵۵ در مشهد به دنیا آمدم . اصالت من برمی‌گردد به شهر جندق در استان اصفهان و پشت پنجم یغما جندقی شاعر و مرثیه سرای قرن۱۳ هجری هستم. تمام یغمایی ها اصالتشان به شهر جندق بر می‌گردد و از این شهر به مناطق دیگر منشعب شده‌اند . از سال ۱۳۷۷ کار موسیقی را به صورت حرفه‌ای شروع کردم، حرفه اصلی من در موسیقی هم تدریس و هم اجرای آواز است، در کنار آن پیانو و گیتار را هم مینوازم . خانواده من در شهر شاهرود زندگی می‌کنند ، مادر من اهل شاهرود هستند ولی باز اصالت ایشان هم به شهر جندق بر می‌گردد. من خودم را مشهدی، شاهرودی و جندقی می‌دانم .

و اما در مورد پیتزا ریتم بگویم. ابتدا باید عرض کنم که آشپزی خود یک هنر است. آشپز با ترکیب مزه‌ها و حتی رنگ‌ها اثری خلق می‌کند که مخاطبش از آن لذت ببرد. علاقه من به مقوله غذا و در کنار آن ایجاد یک درآمد امن پایدار ، باعث گردید تا بعد از یک تجربه شراکت با یکی از دوستان در رستوران‌داری، پیتزا ریتم را در مهرادمال راه اندازی کنم. ضمن آنکه خودم کاملا با مقوله تهیه و پخت پیتزاهای ایتالیایی به خصوص پیتزا ناپولیتن (Neapolitan) آشنا هستم. اما باید توجه داشت به دلیل برخی چالش‌ها پخت غذای سالم و باکیفیت برای مردمی که حق دارند غذای درجه یک مصرف کنند کار سختی است. و این موضوع برای بنده به عنوان مالک پیتزا ریتم بسیار اهمیت دارد.

اگر بخواهم از چالش‌های پیش روی صنعت غذا بگویم ابتدا به منابع و نیروی انسانی باید اشاره کنم. وقتی کارفرما به کار مسلط نباشد و یا نیروی کار، آموزش و مهارت لازم را پشت سر نگذاشته باشد، چالش‌های بسیاری برای رستوران به دنبال آن پیش می‌آید. شاید این همان دلیل بود که باعث شد بنده ابتدا خودم صفر تا صد این کار را فرا بگیرم. و امیدوارم مراکزی در ایران ایجاد گردد که امکان آموزشی هدفمند و حرفه‌ای را برای همه به خصوص جوانان علاقمند به این حرفه ایجاد کنند.

چالش بعدی و مهم گران بودن و عدم ثبات قیمت‌ها در تهیه مواد اولیه سالم و با کیفیت است که باعث می‌گردد هزینه تمام شده برای مصرف کننده بالا برود.

نکته‌ای را هم به مخاطبین مجله به خصوص دست اندرکاران و صاحبان رستوران‌های ایتالیایی متذکر می‌شوم در خصوص غذاهای ایتالیایی بهتر است، اصالت غذا حفظ شود گرچه در برخی موارد در مواجه با مشتری ایرانی و ذائقه ایرانی به مشکل بر خواهیم خورد. بطور مثال پیتزا ناپولیتن اصیل می‌بایست دور برجسته و کمی دارای نقاط سوخته باشد که این به دلیل کیفیت خوب خمیر و پخت در دمای بالا در تنور مخصوص ایجاد می‌شود اما مشتری ایرانی این نوع را خیلی نمی‌پسندد. به نظر بنده در این حوزه یعنی ایرانیزه کردن غذاهای بین المللی و تطابق آن با سلیقه و ذائقه ایرانی باید توسط مراکز آموزشی، تحقیقات و پژوهش‌های گسترده‌ای صورت پذیرد تا ضمن حفظ اصالت و کیفیت غذا، بتوانیم غذا را برای مخاطب ایرانی جذاب‌تر کنیم .

ضمن آنکه بسیاری از غذاهای ایتالیایی امروزه در رستوران‌هایی که نام ایتالیایی را یدک می‌کشند، سرو نمی‌شود. من خودم همواره می‌گویم یک رستوران ایتالیایی باید منوی کاملی داشته باشد و در مورد پیتزا ریتم معتقدم بنده یک مرکز فروش پیتزا دارم که پیتزایی شبیه به پیتزای ناپولیتن اصیل را طبخ و ارائه می‌کند.

ضمن آنکه به دلیل علاقه شدیدی که به فرهنگ ایرانی دارم چنانچه حرفه اصلی هنری بنده و مشغله‌های آن اجازه بدهد، به زودی مایلم یک کافه رستوران غذاهای اصیل ایرانی نیز راه اندازی نمایم.

در راه برگشت از این مرکز خرید قطعه " از من چرا رنجیده ای " جناب یغمایی را در خودرو گوش می‌دادم و به عنوان مصاحبه‌ام با این هنرمند عزیز کشوری فکر می‌کردم، که ناگهان عنوان " **هم آواز، هم غذا** " به ذهنم خطور کرد .

زستر(zester) و کاربرد آن در آشپزی

سرآشپز (شف) حمیدرضا افسری ممقانی

زستر وسیله‌ای است که برای جدا کردن پوست مرکبات استفاده می‌شود و نکته مهم در این وسیله کاربردی، آن است که در واقع زستر فقط قسمت رنگی پوست را جدا می‌کند و به قسمت داخلی سفید رنگ آن نمی‌رسد.
کلمه زست (zest) در واقع معانی مختلفی دارد از این معانی می‌توان به "میل" "خوشمزه‌گی" و "چاشنی" اشاره کرد لذا در بین این معانی به تراشه پوست پرتقال و لیموترش نیز برمی‌خوریم. از این قسمت رنگی پوست مرکبات به خصوص لیمو و پرتقال در تهیه سس‌های مختلف به خصوص سس‌های درسینگ و مرینیت کردن یا گارنیش بسیاری از غذاها و دسرها و سالادها می‌توان استفاده نمود.
در واقع زستر یک نوع رنده استیل می‌باشد که دنده‌های آن طوری طراحی گردیده تا فقط قسمت رنگی پوست که عطر و آرومای مرکبات را در خود دارد از الباقی پوست جدا کند.
زسترها انواع مختلفی دارند برخی از زسترها پوست را به صورت رشته‌ای و برخی دیگر به شکل تراشه‌های ریز از میوه جدا می‌سازند.
اگر قصد خرید زستر را در داخل کشور دارید متاسفانه با مشکلات بسیاری مواجه خواهید شد. ابتدا اینکه بسیاری از متصدیان فروشگاه‌های لوازم خانگی و آشپزخانه با این وسیله آشنا نیستند. به همین دلیل هم با کمبود آن در بازار مواجه خواهید شد و فقط از طریق برخی از فروشگاه در داخل فضای مجازی که لوازم آشپزی حرفه‌ای را به فروش می‌رسانند می‌توانید این وسیله را تهیه کنید.
باید گفت به دلیل کمبود این ابزار قیمت آن نیز بسیار نجومی می‌باشد.
شایان ذکر است زستر رشته‌ای در بازار بیشتر در دسترس می‌باشد.

ورزشی

۵۲
ژل‌های ورزشی با هضم سریع

۵۴
ضرورت مصرف مکمل‌ها

دکترای بیوشیمی و متابولیسم ورزشی

ژل‌های ورزشی با هضم سریع

دکتر علیرضا میری | دکترای بیوشیمی و متابولیسم ورزشی

ژل‌های ورزشی عصاره‌ی کربوهیدرات (۶۵ تا ۷۰ درصد یا ۶۵ تا ۷۵ گرم در ۱۰۰ میلی‌لیتر) به شکل «موم عسل» هستند، که به راحتی قابل مصرف بوده و به سرعت هضم می‌شوند. ژل‌های ورزشی منبع فشرده و قابل حمل کربوهیدرات هستند که می‌توانند به راحتی قبل از ورزش یا در طول آن با هدف دریافت بهتر کربوهیدرات مصرف شوند . کربوهیدرات‌های دریافتی در طول ورزش می‌توانند عملکرد فرد را با دو مکانیسم مختلف بهبود بخشند یا تقویت کنند: تأمین سوخت عضلات و مزایای جذب دهانی آنها برای مغز و سیستم عصبی مرکزی، دستورالعمل‌های دریافت کربوهیدرات در طول فعالیت‌های مختلف ورزشی با توجه به اهمیت مزایای ذکر شده‌ی آن متفاوت است. ممکن است دریافت کربوهیدرات در طول تمرینات شدید و طولانی مدت اثرات دیگری هم داشته باشد که برای سلامت ورزشکار مفید باشد، به ویژه برای ورزشکارانی که عملکرد باالایی دارند. این اثرات بر اساس پژوهش‌هایی به دست آمده است که پاسخ شدید به ورزش را بررسی می‌کند. برای تعیین اینکه آیا این اقدامات خطر بیماری و آسیب را کاهش می‌دهند یا خیر، انجام پژوهش‌های بیشتری نیاز است. مصرف کربوهیدرات قبل از ورزش سنگین طولانی مدت، در طول تمرین یا بعد از آن ممکن است تغییرات رایج مضری که در سیتوکین‌ها و سلول‌های سیستم ایمنی در اثر استرس ایجاد می‌شود، را کاهش دهد و از این طریق به محافظت از عملکرد سیستم ایمنی کمک کند.

مصرف کربوهیدرات قبل از ورزش استقامتی ممکن است برای سلامت استخوان مفید باشد، زیرا کاهش مصرف کربوهیدرات می‌تواند برای سلامت استخوان مضر باشد و با تامین کربوهیدرات حین ورزش سلامت استخوان حفظ می شود. بسیاری از ژل‌ها، الکترولیت نیز دارند، به ویژه سدیم، که باعث تشنگی و احتباس مایعات یا تنظیم سدیم در طول رویدادهای فوق العاده استقامتی می‌شود.

شکل آن چگونه است؟

یک ساشه ژل ورزشی معمولاً شامل ترکیبات زیر است:
۲۰-۳۰گرم کربوهیدرات
۵۰۰-۳۵۰ کیلوژول (۱۲۰-۸۰کیلوکالری)
اما مقدار سدیم آن معمولاً کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در هر ساشه ژل است، برخی از ساشه‌ها حاوی کافئین و برخی حاوی منتول می‌باشند، که جهت دریافت همزمان مقادیر برابر کربوهیدرات با کافئین یا منتول مصرف می‌شوند.

نوع و مقدار کربوهیدرات‌های موجود در ژل‌ها بسته به برند آن متفاوت است. برخی ژل‌ها «کربوهیدرات‌های با قابلیت جذب متعدد» دارند، یعنی ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، مانند گلوکز و فروکتوز بوده و که با مولکول‌های ناقل مختلف از روده جذب می‌شوند.

مقادیر کربوهیدرات موجود در ژل‌ها بسیار بیشتر از نوشیدنی‌های ورزشی دارای کربوهیدرات است، تا بتوانند در یک وعده، انرژی را به میزان زیادی افزایش دهند. ژل‌ها بیشتر باید همراه با آب یا مایعات رقیق دیگر مصرف شوند تا نیازهای هیدراتاسیون برای فعالیت را به صورت جداگانه برطرف کنند و غلظت خالص کربوهیدرات کاهش یابد تا احتمال بروز مشکلات روده را کاهش دهد. روی برخی ژل‌های «ایزوتونیک» برچسب مخصوصی وجود دارد که نشان می‌دهد، نباید آنها را همراه با آب مصرف کرد.

با این‌که در دستورالعمل‌های اولیه تغذیه ورزشی در مورد مصرف اشکال غلیظ کربوهیدرات در حین ورزش مخالفت‌هایی وجود دارد، مطالعات اخیر نشان داده‌اند که ژل‌های ورزشی که در طول ورزش‌هایی با شدت متوسط همراه با آب مصرف شده‌اند، دریافت کربوهیدرات و اکسیداسیون آنها توسط عضله، همانند نوشیدنی‌های ورزشی است، و اکثر ورزشکاران به راحتی می‌توانند آن‌ها را مصرف کنند

با اینکه هر ساشه ژل حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات فراهم می‌کند، ریختن آن‌ها در فلاسک‌های مخصوص باعث می‌شود که ورزشکار بتواند ژل‌ها را در حجم‌های مختلفی مصرف کند. در برخی ورزش‌ها، می‌توان در طول مسابقه ژل را به یک بطری آب آشامیدنی اضافه کرد تا نوشیدنی ورزشی رقیق‌تری به دست آید.

غلظت ژل‌های ورزشی ممکن است باعث شوند که زمان مصرف و تماس دهانی مصرف کربوهیدرات در مقایسه با نوشیدنی‌های ورزشی افزایش یابد. این امر ممکن است باعث شود که مزیت عملکردی ژل‌ها با تحریک گیرنده‌های دهانی حساس به کربوهیدرات بر مغز و سیستم عصبی مرکزی افزایش یابد.

چگونه و چه زمانی از آن استفاده کنم؟

استفاده قبل از ورزش: ژل‌های ورزشی فیبر کمی دارند و کربوهیدرات فشرده را برای سوخت‌رسانی قبل از مسابقه برای ورزشکارانی که نمی‌توانند غذاها و مایعات معمولی مصرف کنند، فراهم می‌کنند.

استفاده در حین ورزش: استفاده در حین ورزش می‌تواند تأمین کربوهیدرات برای عضلات و سیستم عصبی مرکزی فراهم کند.

استفاده پس از ورزش: می‌تواند به تأمین ذخایر کربوهیدرات در داخل عضله و یا بافت کبد کمک کند، اما در کنار آنها سایر غذاها و محصولات ورزشی نیز باید مصرف شود تا تغذیه فرد برای نیازهای ریکاوری کلی شامل مواد مغذی بیشتری باشد.

سوخت‌رسانی: ژل‌ها کربوهیدرات‌های مصرف شده را به راحتی تأمین می‌کنند تا با توجه به نیازهای هر فعالیت ورزشی، سوخت اضافه را برای عضله فراهم کند. فواید ژل‌های ورزشی برای بهبود عملکرد به وضوح در بسیاری از رویدادهای ورزشی نشان داده شده است.

جذب دهانی: تماس کربوهیدرات با گیرنده‌های دهان در حفره دهان، پاسخ مطلوبی را در مغز و سیستم عصبی مرکزی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود ورزشکار برای دستیابی به هدف به تلاش کمتری نیاز داشته باشد.

ضرورت مصرف مکمل‌ها ...

دکتر افسانه گلشن راز
دکتـــرای حرفه‌ای داروسازی

مصرف مکمل‌های غذایی در میان ورزشکاران گسترده است، و بسیاری از ورزشکاران بر این باور هستند، که مصرف مکمل‌های غذایی ضرورتی اجتناب ناپذیر برای عملکرد ورزشی مطلوب است، بر اساس بررسی اخیر ما بیشتر از ٦٠ درصد ورزشکاران نخبه ایران از انواع مختلف مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنند و بیشترین نوع مکمل مصرفی آن‌ها ویتامین‌ها (٤٨٫٤٪) و مواد معدنی (٤٢٫٩٪) می باشد.

با وجود این‌که مواد ریزمغذی شامل ویتامین‌ها و املاح معدنی، در طیف وسیعی از فرآیندهای متابولیک و فیزیولوژیک بدن نقش بازی می‌کنند و بسیاری از ورزشکاران مکمل‌های حاوی این مواد را برای مقاصد نیروزایی مصرف می‌کنند، اطلاعات علمی در مورد اثرات نیروزایی مصرف این مکمل‌ها در ورزشکاران مبهم است. بسیار واضح است که ریز مغذی‌ها نقش مهمی در تولید انرژی، سنتز هموگلوبین و حفظ سلامت استخوان‌ها، عملکرد سیستم ایمنی بدن مناسب، و حفاظت از بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو بازی می‌نمایند. همچنین به عضله‌سازی و ترمیم بافت آسیب دیده در هنگام بازیابی پس از انجام تمرینات ورزشی کمک می‌نمایند.

ورزش بسیاری از مسیرهای متابولیکی که ریز مغذی‌ها در آنها نقش دارند را تحریک می‌نماید. همچنین، تمرینات ورزشی ممکن است، باعث افزایش سازگاری بیوشیمیایی عضلات شود که نیاز بدن به ریز مغذی را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، انجام تمرینات ورزشی روتین به جابجایی و از دست رفتن بیشتر این ترکیبات از بدن منتهی می‌شود. در نتیجه، به منظور تامین نیاز بیشتر بدن به ویتامین‌ها و املاح معدنی که در ساخت و ساز، ترمیم و حفظ توده بدون چربی بدن موثر می‌باشند، مصرف بیشتری از این ترکیبات در ورزشکاران لازم می باشد.

در رژیم‌های غذایی ورزشکاران، تامین مقادیر متناسب و کافی کلسیم، آهن، روی، منیزیم، ویتامین D، ویتامین‌های گروه B و همچنین برخی از آنتی اکسیدان‌ها بیشتر حائز اهمیت می‌باشد.

ورزشکارانی که انرژی دریافتی روزانه خود را محدود می‌نمایند یا برنامه‌ها و رژیم‌های شدید کاهش وزن را رعایت می‌نمایند و یکی یا بیشتر از گروه‌های غذایی را از رژیم غذایی خود حذف می‌نمایند، بیشتر در خطر مواجه با وضعیت کمبود این ویتامین‌ها و املاح معدنی در بدن‌هستند.

از آنجا که فقر ریز مغذی‌ها ممکن است به وضعیت سلامت ایده‌آل ورزشکاران آسیب وارد نماید و این آسیب در سلامت ممکن است، عملکرد ورزشی را تحت تاثیر قرار دهد، ورزشکاران باید مقادیر کافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز را با برنامه‌ریزی و مصرف مکمل غذایی مناسب به دست آورند. علاوه بر این بیشتر ورزشکاران علاقه وافری به مصرف پروتئین‌ها که از جمله مواد درشت مغذی موجود در رژیم غذایی هستند، دارند. پروتئین‌ها مولکول‌های بزرگی متشکل از آمینواسیدها هستند که این آمینواسیدها ساختار بدن ما را تشکیل داده و عملکرد طبیعی سلول‌ها، بافت‌ها و ماهیچه‌ها را تنظیم می‌کنند.

پروتئین در هورمون‌ها، آنزیم‌ها، و پادتن‌ها نیز یافت می‌شود، و بدن ما را در حالت تعادل نگه می‌دارند و ٢٥٪ وزن بدن ما را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه مصرف انواع پروتئین و آمینو اسیدها توسط ورزشکاران برای افزایش حجم عضلانی می‌باشد، اما مصرف پروتئین صرفاً برای کسانی که قصد عضله‌سازی دارند، ضروری نیست، بلکه به دلیل سایر اثرات پروتئین در عملکرد طبیعی بدن، تمام افراد باید منابع مختلف پروتئینی را مصرف نمایند.

از جمله نقش‌های ثابت شده پروتئین‌ها در بدن می توان به موارد زیر اشاره نمود :

- تامین انرژی مورد نیاز بدن
- تقویت دستگاه ایمنی
- انتقال مواد غذایی
- ایجاد تعادل مایعات در بدن
- تقویت بافت‌ها و قادرسازی ما به حرکت و ایستادن

به عبارت دیگر بدون مصرف پروتئین، بدن عملکرد مناسبی نداشته و عملکرد ذهنی کاهش یافته و سیستم ایمنی نمی‌تواند با بیماری‌ها مقابله کند. بدین دلیل پروتئین برای تمام افراد ضروری بوده و باید همه به میزان کافی پروتئین دریافت کنند. پروتئین در افزایش عملکرد ورزشی نیز بسیارموثر است و در نتیجه نیاز بدن ورزشکاران به پروتئین بیشتر از افراد کم تحرک می‌باشد. به همین دلیل ورزشکاران برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن خود، می‌بایست از انواع پروتئین های گیاهی و حیوانی بصورت طبیعی و اشکال مختلف مکمل هم‌زمان استفاده نمایند. ولی با توجه به این نکته که انواع منابع پروتئینی هر یک دارای جوانب مثبت و منفی خاصی می‌باشند، انتخاب مکمل پروتئینی مناسب و مصرف آن با دوز موثر در زمان مناسب حائز اهمیت می‌باشد. وی پروتئین و کازئین از جمله مقبول‌ترین پروتئین های مصرفی ورزشکاران می‌باشند. پروتئین وی محصولی است که در حین تولید پنیر فرآوری می‌شود و یکی از بهترین منابع پروتئینی است. وی پروتئین ۲۰٪ از پروتئین موجود در شیر است و غنی از تمام اسید آمینه‌های ضروری و به ویژه اسیدهای آمینه شاخه دار (BCAA) خصوصا لوسین (۱۰ تا ۱۴ گرم در هر ۱۰۰ گرم پروتئین وی) و سیستئین (۳ برابر بالاتر از کازئین) غنی است.

مزایای مصرف پروتئین وی عبارت است از :

- کاهش وزن
- کاهش ریسک ابتلا به سرطان
- کاهش کلسترول
- درمان آسم
- کاهش فشارخون
- کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی

دلیل سرعت جذب بالا و میزان بالای اسیدهای آمینه شاخه‌دار (BCAA) معمولا گزینه مناسب و ایده‌آل مصرف پروتئین برای قبل و بعد از تمرین، و یا بین وعده‌های غذایی است. خواص آنابولیک (عضله سازی) پروتئین وی بیشتر بدلیل میزان بالای اسید آمینه لوسین در این پروتئین می‌باشد که با میزان کالری پایین برای افراد رژیمی مناسب می باشد. سطح سیستئین بالا باعث افزایش تولید گلوتاتیون و ظرفیت آنتی اکسیدانی این پروتئین است. وی پروتئین معمولا ۳۰ دقیقه قبل از تمرین و بلافاصله بعد از تمرین با دوز ۱۰ تا ۳۰ گرم مصرف می شود.

بهترین و زود جذب‌ترین پروتئین وی، پروتئین وی ایزوله می‌باشد که فرآوری شده بوده و فاقد لاکتوز و چربی می‌باشد و دارای ۹۰٪ پروتئین است.

کازئین پروتئین اصلی (۸۰٪ کل پروتئین) موجود در شیر گاو است که غنی در تمام اسیدآمینه‌های ضروری، به ویژه تیروزین و پرولین است.

سرعت هضم کازئین به علت تشکیل میسل در معده پایین می‌باشد و به همین دلیل توصیه به مصرف آن ۱۰-۳۰ گرم یک ساعت بعد از تمرین یا شب‌ها قبل از خواب می‌باشد.

در انتها توصیه می‌شود، قبل از اقدام برای تهیه و مصرف مکمل‌های ورزشی با متخصصین پزشکی و دارویی با سابقه علمی در حیطه پزشکی ورزشی مشاوره نمایید تا در صورت نیاز قبل از تجویز و مصرف، بررسی‌های پزشکی لازم برای اطمینان از شرایط سلامت زمینه‌ای و ایمنی مصرف مکمل انتخابی انجام و در خصوص نوع و اصالت مکمل انتخابی و نحوه مصرف هم اطمینان حاصل شود. همچنین از توجه به تبلیغات تجاری کذب در خصوص انواع مکمل‌های ورزشی خصوصا انواعی که در باشگاه های ورزشی و یا به صورت آنلاین و بدون نسخه به فروش می‌رسند، اجتناب نمائید چرا که احتمال آلودگی مکمل‌های ورزشی به مواد مخدر، محرک و پروهورمون‌ها و هورمون‌های استروئیدی وجود دارد.

محیط زیست

۵۸
بسیار سفر باید تا پخته شود خامی

۶۰
گنجینه‌ای برای روز قیامت

پدرام بهرامی طبیعت‌گرد

بسیار سفر باید تا پخته شود خامی

عشق به طبیعت و بهره‌گیری از انرژی مثبت آن یکی از بدیهی‌ترین ویژگی‌ها و خواسته‌های هر انسانی است. بارها اتفاق افتاده که همه ما برای رفع خستگی و دور شدن از هیاهوی زندگی روزمره راهی طبیعت شده‌ایم و به محض رسیدن به فضای دلخواه‌مان، احساس خوبی وجود ما را در برگرفته است. طبیعت ایران بسیار بکر و چهارفصل بوده و برای افراد علاقه‌مند به طبیعت‌گردی بهترین گزینه است. در این بخش از مجله صحبتی داشتیم با آقای بهرامی کوهنورد و طبیعت‌گرد تا درباره زیبایی‌ها و سختی‌های طبیعت‌گردی ازشون بپرسیم.

من پدرام بهرامی هستم. متولد ۱۳۶۹/۱۲/۲۹ و از سن ۱۸ سالگی کوهنوردی را آغاز کردم یک دوچرخه کوهستان خریدم و آنجا نقطه عطف و علاقه من به طبیعت آغاز شد.

و پس از گذشت سال‌ها کوهنوردی حدود ۵-۶ سال است، که با ماشین دودیفرانسیل خود سفرهایم شکل جدیدی به خود گرفته است.

طبیعت‌گردی چیست؟

هرچند طبیعت‌گردی هم نوعی سفر است، اما از آنجا که تلاش می‌کند تاثیر منفی حداقلی بر محیط‌زیست داشته باشد، محبوبیت بیشتری دارد.

از چه زمانی به طبیعت‌گردی علاقه‌مند شدید؟

عموی من مسبب علاقه‌مندی من به طبیعت شدند، ایشان از کوهنوردان قدیمی کلوب دماوند (قدیمی‌ترین باشگاه کوهنوردی ایران) بودند.

برای کسانی که با آفرود آشنایی ندارند می‌شود کمی توضیح بدهید؟

آفرود در لغت به معنی خارج جاده است، اما اگر بخواهم معنی روان و نزدیکتری را بگویم می‌توان از واژه‌ی بیراهه نوردی استفاده کرد. به بیانی دیگر شما با یک خودروی دو دیفرانسیل به مسیرهای خارج جاده و سنگلاخی می‌روید. البته این نکته را هم در نظر بگیرید که داشتن ماشین دو دیفرانسیل دلیلی بر این نیست که هر کجا ماشین شما، قدرت رفتنش را داشت، پس شما هم اجازه‌ی رفتن دارید. باید فقط از مسیرهایی که رد چرخ ماشین وجود دارد حرکت کنید.

چه خطراتی یک آفرود سوار را تهدیدمی‌کند؟

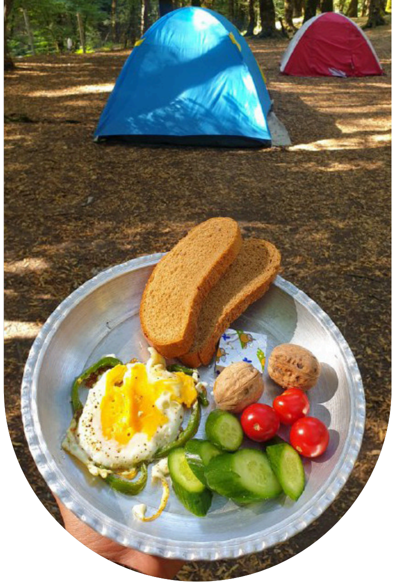
آفرود و بیراهه نوردی همانقدر که لذت بخش است، اگر درست انجام نشود می‌تواند برای محیط زیست خطرهای جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد.طبیعت در عین بخشندگی و لطافتش گاهی خشن بوده و این طبیعی است.

در نظر داشته باشیم وقتی که می‌خواهیم به طبیعت مخصوصاً مناطق بکر و دست نخورده برویم این ما هستیم که مهمان طبیعت هستیم و باید با قواعد و قوانین صاحبخانه پیش برویم. این قواعد و قوانین گاهی سبب بروز حوادثی می‌شود که برای مدیریت آن نیاز به بیش از یک نفر است. (در بعضی موارد نیاز به بیش از یک ماشین است).

برای مثال: خرابی ماشین و گیر افتادن در چاله‌ها و... در بیراهه‌نوردی بخش جدایی ناپذیری از این سفر است و هر دودیفرانسیل سواری، حداقل یکبار تجربه‌اش کرده است. مسیرهایی وجود دارد که دسترسی به آنتن موبایل وجود ندارد، یا از روستا و شهرها فاصله دارید. در این مواقع تنها بودن می‌تواند دردسر ساز بشود. اما اگر شرایط، نرمال و عادی باشد، با رعایت یکسری نکات می‌شود تنها سفر کرد.

چه توصیه‌ای برای یک طبیعت‌گرد دارید؟

در نظر داشته باشید که ما روی این زمین مهمان هستیم و وظیفه داریم که آن را برای نسل‌های آینده حفظ کنیم. ما باید از طبیعت به شکلی استفاده کنیم که آیندگان هم بتوانند از آن بهره ببرند.در رابطه با روشن کردن آتش حقیقتاً سخت است، اگر بگوییم که در طبیعت آتش روشن نکنید اما می‌شود این کار به نحوی انجام داده شود که آسیبی به طبیعت وارد نکند.چند نکته مهم درباره برافروختن آتش در جنگل این است که زیر درختان و داخل جنگل‌های انبوه آتش روشن نکنیم. برای برپایی آتش حتی الامکان از منقل یا آتشدان استفاده کنیم. اگر شرایطش نبود می‌توانیم از ظرف‌های استانبولی و یا پیت‌های حلبی با پهن کردن چند لایه فویل آلومینیومی در زیر آن این کار را انجام دهیم و در نهایت اگر هیچ کدام از موارد فوق نبود آتش را در محلی برپا کنیم که قبلا آتش بوده، چرا که آتش ریشه گیاهان را می‌سوزاند و دیگر در جایی که آتش روشن شده گیاهی رشد نمی‌کند. شاخه درختان را برای برپایی آتش نشکنیم، و سعی کنیم با خودمان هیزم مورد نیازمان را برداریم. در مکان‌های سبز آتش



روشن نکنیم. حتماً بعد از این که کارمان با آتش تمام شد آن را با آب زیاد خاموش کنیم.
نکته‌ی بعد راجع به باقی مانده سیگار است. باقی مانده سیگار بخاطر داشتن بیش از ۳۶ ماده سمی اگر در طبیعت رها بشود، مواد مضر آن با آب باران ترکیب شده و جذب زمین می‌شود، علاوه بر این تا شعاع ۱ متر مربع از خاک اطراف خودش را آلوده کرده و خاک تا ۱۰ سال غیر قابل رشد می‌شود.
مطلب بعدی که باید رعایت کنیم حیوانات و محیط زیست است. وقتی که به طبیعت می‌رویم نباید صدای موزیک بلند باشد. صدای بلند حیوانات رو می‌ترساند و سیستم عصبی آن‌ها را بهم می‌ریزد.
به لانه‌ی حیوانات دست نزنیم. از غذا دادن به حیوانات هم اجتناب کنیم چون همه‌ی این موارد دست بردن در چرخه‌ی طبیعی آن‌هاست.

سفر چه تاثیراتی می‌تواند بر زندگی افراد بگذارد؟

سفر یک تجربه‌ی ارزشمند است، که دستاوردهای آن را در هیچ کتاب و جزوه‌ای نمی‌توان یافت. باید خودتان تجربه‌اش کنید.
سفر از هر نوعی که باشد به مرور سبک زندگی ما را تغییر می‌دهد. این تغییر هم می‌تواند خوب و هم بد باشد، چرا بد چون به آن وابسته می‌شوید، یعنی هر چقدر که بیشتر شما سفر می‌روید بیشتر به آن علاقه‌مند شده و می‌خواهید سفر کنید.
و اما تاثیرات مثبت سفر کردن این است، که باعث می‌شود با فرهنگ و رسومات مناطق مختلف آشنا شویم. سفر به دلیل داشتن چالش‌های زیاد باعث افزایش صبر و حوصله می‌شود و شما را برای مدیریت بحران آماده می‌کند. سفر باعث می‌شود شناخت بهتری از خودمان داشته و احساس رضایت را در ما ایجاد می‌کند. شما وقتی سفر می‌کنید قدر داشته‌های خود را بیشتر می‌دانید، برای سفر کردن سخت نگیرید، از حیطه امن خودتان خارج بشوید، بیرون دنیا خیلی قشنگ‌تر است.

چگونه می‌توان در طبیعت یک غذای سالم طبخ کرد؟

راجع به پخت و پز باید خدمتتون عرض کنم که هیچ محدودیتی ندارید، یعنی همانطور که شما داخل آشپزخانه منزل خودتان آبگوشت و قرمه سبزی و انواع سالاد را درست می‌کنید در سفر هم امکانش برایتان وجود دارد و موضوع فقط تجهیزات است.برای تهیه و پخت غذا شما هم می‌توانید از آتش کمک بگیرید و هم از انواع اجاق‌های خوراک‌پزی که در بازار موجود است.سخت نگیرید از وسایل داخل منزل هم می‌توان استفاده کرد.

معمولاً سفرهای شما چند روز به طول می‌انجامد؟

مدت زمان سفر بسته به هدف و مقصد می‌تواند از یک گردش یک‌روزه، خارج از شهر تا یک سفر حتی چند ماهه باشد.

لوازم مورد نیاز یک سفر:

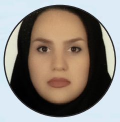
لوازم مورد نیاز بستگی به سبک سفر شما دارد، برای مثال اگر بخواهید در طبیعت کمپ بزنید باید لوازم خواب شامل چادر، کیسه خواب، لوازم مورد نیاز پخت و پز را همراه خودتان داشته باشید. اگر هم بخواهید که در اقامتگاه باشید صرفاً لوازم شخصی کافی است.در صورتی که با خودروی شخصی سفر می‌کنید حتماً لوازم یدکی ضروری خودرو همراهتان باشد.

سخن پایانی:

با امکاناتی که دارید سفر کردن رو شروع کنید و سخت نگیرید. با اتوبوس، قطار، دوچرخه و یا حتی پای پیاده سفر کنید،مطمئن باشید وقتی برمی‌گردید خوشحال‌تر و قوی‌تر هستید و یادتان باشد که طولانی‌ترین جاده‌ها با برداشتن کوچکترین قدم‌ها شروع و تمام می‌شوند.

«فراموش نکنیم که از طبیعت چیزی باخود نیاوریم، جز عکس و هیچ اثری از خودمان بجا نگذاریم جز رد پا»

گنجینه‌ای برای روز قیامت



پژوهشگر: سپیده میرزایی | کارشناسی ارشد تبلیغات و تولید محتوا

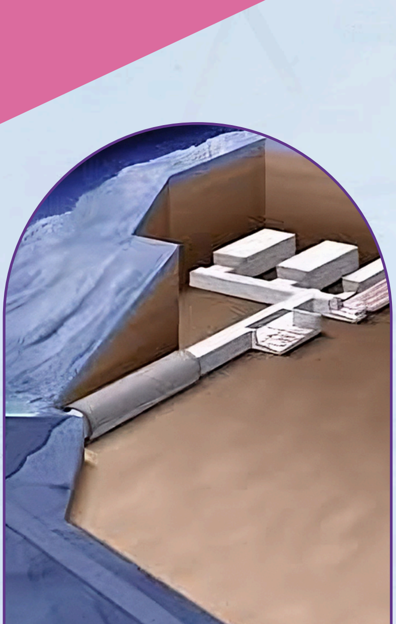
طرح ساخت خزانه جهانی بذر سوالبارد به مدت یک سال و نیم انجام پذیرفت. شب‌های طولانی مدت زمستانی شرایط نگهداری بذرها را در دمای منفی چهار درجه فراهم نموده‌است. دمای این انبار توسط یک انتقال‌دهنده الکترونیکی با سامانه ماهوارهای کنترل می‌شود.

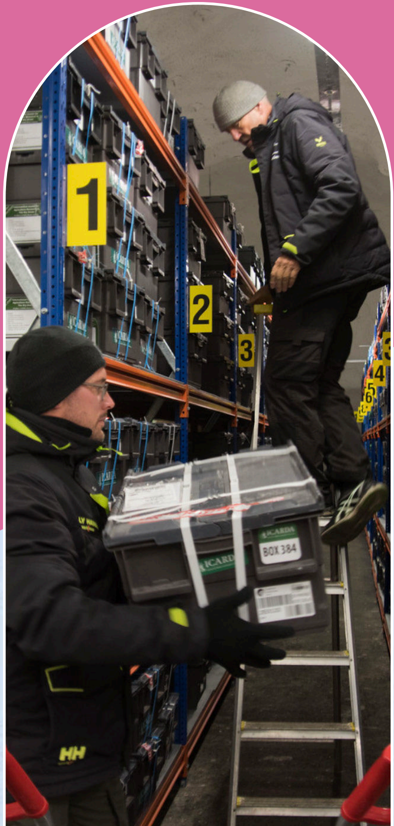
نگه‌داری هر نوع گونه‌ای از، گیاهان برای مبارزه با انقراض و مطالعات و بهره‌برداری در نسل‌های آینده بسیار ضروری است. در این زمینه دانشمندان با جمع‌آوری گونه‌های مختلف از سراسر دنیا و قرار دادن آن در انبار دانه‌های جهان در کشور نروژ یک بانک تقریباً بی‌نقص از دانه‌ها را ایجاد کرده‌اند. خزانه جهانیِ بذر سوالبارد (Svalbard Global Seed Vault) در ۲۶ فوریه ۲۰۰۸ به‌طور رسمی افتتاح شد و نخستین سفارش خود را با دریافت یک‌صد میلیون بذر از یک‌صد کشور آغاز کرد. در این انبار، که به «خزانه‌ی بذر روز قیامت» (doomsday seed vault) هم مشهور است، تا ماه مارس ۲۰۱۰ مجموعه‌ای از پانصد هزار گونه دانه‌های کشاورزی گردآوری شده بود. امروزه این انبار یکی از ۱۴۰۰ انبار در جهان جهت نگه‌داری بذر برای حالت‌های اضطراری است و تنها انباری است که وظایف تحقیقاتی ندارد. در این انبار ۴.۵۰۰.۰۰۰ بسته بذر نگه‌داری می‌شوند که در هرکدامشان ۵۰۰ دانه بذر وجود دارد.

این انبار گونه‌ای بیمه جهانی برای تضمین بقای انواع گوناگونی از محصولات غذایی در برابر تهدیداتی مانند: بیماری، آفت‌ها، خشکسالی و سایر بلایای طبیعی و گرم شدن کره زمین محسوب می‌شود. خزانه جهانی بذر سوالبارد مجموعه منحصربه‌فردی از گونه‌های مواد غذایی را از قبیل بادمجان، کاهو، جو، سیب زمینی، ذرت، برنج، گندم، سورگوم و لوبیای چشم‌بلبلی محافظت می‌کند. در کنار نگه‌داری گونه‌های دانه‌های کشاورزی در مقابل بلاهای طبیعی می‌توان این حفاظت را در مقابل خطاها و آسیب‌های انسانی در یک ناحیه در امر کشاورزی نیز گسترش داد تا از نابودی نسل یک گونه غذایی توسط این گونه خطاها در مقیاس جهانی جلوگیری به عمل آورد.

این انبار در جزیره‌ای دورافتاده در مجمع‌الجزایر سوالبارد نروژ در ۱۰۰ کیلومتری از قطب شمال قرار گرفته‌است، انبار جهانی دانه‌های کشاورزی سوالبارد، در انتهای یک تونل یخی در عمق ۱۲۵ متری حفر شده‌است. حتی اگر برق منابع محلی از کار بیفتد، شرایط دمای زیر صفر درجه (فارنهایت) طبیعی این انبار یخی، سرمای کافی برای بقاء بعضی از دانه‌های کشاورزی نظیر گندم تا ۱,۷۰۰ سال و سورگوم تا ۲۰,۰۰۰ سال مؤثر است. حتی در بدترین شرایط گرم شدن کره‌ی زمین برای دویست سال، یخ به‌طور طبیعی در اطراف این خزانه وجود خواهد داشت. تسهیلات ایمنی نظیر درب‌های فلزی سنگین با قفل‌های جداگانه، سطوح گوناگونی از امنیت برای ترخیص کالا از این انبار نیز فراهم کرده‌است. ساخت و ساز خزانه جهانی بذر سوالبارد در ماه ژوئیه ۲۰۰۶ آغاز و در سپتامبر ۲۰۰۷ تکمیل و نخستین محموله دانه‌های کشاورزی در فوریه ۲۰۰۸ تحویل شد. مکان دور افتاده، شرایط سخت و نیاز به مهندسی منحصربه‌فرد همه چالش‌هایی برای سازندگان بود. نزدیک به چهار ماه در سال، این منطقه کاملاً تاریک است.

اگر برق این انبار قطع شود دمای طبیعی زیر زمینی بذرها را در دمای زیر صفر حفاظت می‌کند. سقف‌های ورودی این مجموعه از جنس فولاد همراه با منشور و آینه‌های متعدد است تا برای بازتابش نور قطبی در تابستان به درون ساختمان استفاده نماید. در طول ماه‌های زمستان تاریک نیز یک شبکه کابل فیبر نوری ۲۰۰ تایی، نور سفید مایل به سبز فیروزه‌ای که یادآور شفق شمالی است را به درون خزانه هدایت می‌کند. این انبارها قادر به ذخیره بیش از چهار و نیم میلیون گونه (۲ میلیارد دانه کشاورزی) می‌باشند.





انجمن سلامت خانواده ایران

Family Health Association of IRAN

دارای مجـوز از وزارت کشـور

دارای مقام مشورتی از شورای اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد UN-ECOSOC

پیشرو در ترویج فرهنگ تغذیه سالم

هموطن گرامی، خیرین عزیز و ارجمند شما با اهدای کمک های نقدی و غیر نقدی خود به این انجمن ما را در خدمات رسانی رایگان به افرادی که دسترسی به مواد غذایی سالم ندارند یاری می نمایید.

راه‌های تماس با انجمن

همچنین شما میتوانید با عضویت در این انجمن ضمن ایجاد هم افزایی ما را در انجام امور داوطلبانه همراهی نمایید
جهت عضویت می توانید از طریق سایت انجمن به آدرس www.fha.org.ir اقدام نموده و یا
با شماره تماس های ۶۶۴۲۱۳۸۳ و ۶۶۴۲۰۵۳۹ تماس حاصل نمایید.

CHUBAROO

۰۹۱۲۳۹۰۲۵۴۴

کرج، عظیمیه، بلوار شریعتی، مهراد مال، طبقه دوم ، پلاک 216

chubaroo_sp