آوای دریا ۲۸۱

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۲۶ مهر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

ایران آماده گسترش همکاری با چین در حوزه اشتغال و توانمندسازی بانوان است

تیم ملی تنیس روی میز زنان سهمیه جهانی گرفت

هشتمین دوره داوری مهر اصالت ملی صنایع دستی در هرمزگان

رشد ۱۲۵ درصدی جراحی‌ها در بیمارستان کودکان بندرعباس

پرداخت ۱۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان تسهیلات اشتغال به مددجویان شهرستان میناب

پرداخت ۱۲میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان تسهیلات اشتغال به مددجویان شهرستان میناب

رئیس کمیته امداد شهرستان میناب گفت: از ابتدای سال جاری تا کنون، مبلغ ۱۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان تسهیلات اشتغالزایی با هدف ایجاد کسب و کار برای مددجویان تحت حمایت این نهاد پرداخت شده است. به گزارش پایگاه خبری مکران؛ کاظم صالحی، رئیس کمیته امداد شهرستان میناب با اعلام این خبرگفت: یکی از اقدامات

رئیس کمیته امداد شهرستان میناب گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون، مبلغ ۱۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان تسهیلات اشتغالزایی با هدف ایجاد کسب و کار برای مددجویان تحت حمایت این نهاد پرداخت شده است.

کاظم صالحی، رئیس کمیته امداد شهرستان میناب با اعلام این خبرگفت: یکی از اقدامات مهم کمیته امداد ایجاد فرصت های شغلی و کسب درآمد پایدار از طریق اعطای پرداخت تسهیلات اشتغال برای متقاضیان شغل می باشد که بر همین اساس از ابتدای سال جاری تاکنون بالغ بر ۱۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان تسهیلات اشتغالزایی به مددجویان متقاضی وام اشتغال در سطح شهرستان میناب پرداخت شده است.

وی با بیان اینکه از این میزان، مبلغ ۱۰ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان از محل منابع قرض‌الحسنه بانک های عامل شهرستان و ۲ میلیارد تومان نیز از محل منابع داخلی در صندوق امداد ولایت تأمین شده است، افزود: این تسهیلات قرض‌الحسنه اشتغالزایی، به ۱۳۱ نفر از متقاضیان در مشاغل مختلف از جمله صنایع دستی، صیادی، مشاغل خرد صنفی و صنعتی، دامداری، تاسیسات و .... پرداخت شده است.

صالحی یادآور شد: این تسهیلات تنها به افراد متقاضی در دهک های درآمدی بین ۱ تا ۴ اختصاص یافته است.

رئیس کمیته امداد شهرستان میناب در پایان از همکاری بانک عامل در تسریع خدمت رسانی به محرومان جامعه تقدیر و تشکر نمود و اظهار داشت : در سال های اخیر کمیته امداد امام خمینی (ره) رویکرد خود را از حمایتی به توانمند سازی تغییر داده و تلاش کرده زمینه خوداتکایی خانواده های تحت پوشش را فراهم نماید که این مهم با اجرای برنامه‌های اشتغال زایی ، اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه و آموزش های مهارتی زمینه ایجاد شغل پایدار را برای جامعه هدف فراهم آورده است.

تیم ملی فوتسال بانوان موضوع یک مستند شد
خلأ فیلم‌های ورزشی در بازار سینمای ایران

تهیه کننده مستند «رویای ناتمام» با بیان اینکه این فیلم روایتی از تیم ملی فوتسال بانوان ایران است گفت: بازار سینمای ایران تقریباً از ژانر ورزشی خالی است.

احسان مشکور درباره «رویای ناتمام» (نام موقت) به خبرنگار ایرنا گفت: این فیلم، مستندی ۹۰ دقیقه‌ای است که بازیگران آن، اعضای تیم ملی فوتسال بانوان هستند.

حدود سه سال پیش ایده و طرح اولیه این مستند را در ذهن داشتم و با برخی مسئولان مرتبط نیز گفت‌وگو کرده بودم. پس از قهرمانی سال ۲۰۱۸ تصمیم گرفتم اثری درباره فوتبال بانوان بسازم، اما به‌دلیل شیوع کرونا و مشکلات موجود در فدراسیون فوتبال، این طرح اجرا نشد.

وی افزود: در ادامه مستند «والیبال» را تولید کردم و پس از آن حدود یک سال و نیم برای دریافت مجوز ساخت رویای ناتمام از فدراسیون فوتبال منتظر ماندم. پس از همراهی فدراسیون، روند تولید با همکاری مرکز سوره آغاز شد. تهیه کنندگی مشترک بنده با آقای کیومرث کرده در این پروژه اتفاق افتاده است و آقای کرده به عنوان تهیه کننده مشترک از ابتدای کار در کنار تیم تولید پدرانه حضور داشتند و از کار حمایت کردند.

مشکور درباره انتخاب کارگردان این مستند توضیح داد: با توجه به موضوع فیلم که به فوتسال بانوان اختصاص دارد و از جنبه‌های اجتماعی نیز برخوردار است، تصمیم گرفتیم کارگردانی آن را به یک مستندساز خانم بااستعداد و باتجربه بسپاریم. به این ترتیب، خانم طالبیان برای همکاری دعوت شدند و کارگردانی اثر را بر عهده گرفتند.

وی درباره جزئیات فنی پروژه گفت: تدوین مستند بر عهده آقای علی فراهانی صدر است؛ از تدوین‌گران و مستندسازان شناخته‌شده که آثاری چون قوی‌دل را در کارنامه خود دارد.

تهیه‌کننده «رویای ناتمام» در ادامه با اشاره به چالش‌های ساخت این اثر بیان کرد: مستندسازی ذاتاً کاری دشوار است، به‌ویژه زمانی که موضوع آن به بانوان و فدراسیون فوتبال مربوط می‌شود. مستند ورزشی در ایران کمتر مورد توجه قرار گرفته و تولید آثار سینمایی در این حوزه بسیار محدود است. از همین رو، نخستین چالش ما قانع‌کردن فدراسیون فوتبال و مسئولان مرتبط بود تا بپذیرند ساخت این مستند به نفع فدراسیون و در مجموع به سود ورزش کشور است.

وی ادامه داد: این پروژه شامل سه سفر خارجی به فیلیپین، چین و تایلند بوده است که سفرهای انجام‌شده تاکنون هزینه‌های قابل توجهی داشته‌اند. با حمایت فدراسیون فوتبال، معاونت زنان ریاست جمهوری و سازمان سینمایی سوره، بخشی از هزینه‌ها تأمین شد. از سوی دیگر، حضور بازیکنانی از نقاط مختلف کشور- از خوزستان تا اصفهان، تهران و کرمانشاه - کار را برای تیم تولید و کارگردان دشوارتر می‌کرد. با این حال، از نتیجه کار تا این مرحله رضایت داریم و امیدواریم مخاطبان نیز در جشنواره از تماشای فیلم لذت ببرند.

سینمای ایران و خلأ مستندهای ورزشی

مشکور که پیش‌تر مستند«والیبال» را کارگردانی کرده است، درباره وضعیت تولید مستندهای ورزشی در کشور گفت: بازار سینمای ایران تقریباً از ژانر ورزشی خالی است. هر دو یا سه سال یک‌بار شاید فیلم یا مستندی در این حوزه تولید شود که بتوان از آن دفاع کرد. ساخت آثار ورزشی پرهزینه و دشوار است، زیرا باید از نظر کیفیت با نمونه‌های بین‌المللی قابل مقایسه باشند. با این حال، مدیران فرهنگی کشور معمولاً بودجه محدودی برای این گونه آثار در نظر می‌گیرند.

وی افزود: مستند ورزشی از نظر من اهمیت زیادی دارد، زیرا علاوه بر جنبه ورزشی، ابعاد اجتماعی نیز دارد. در سال‌های اخیر تلاش کرده‌ام آثاری تولید کنم که موجب جلب اعتماد مدیران فرهنگی و ورزشی شود تا در آینده شاهد حمایت بیشتری از این حوزه باشیم. به باور من، جامعه فرهنگی و ورزشی کشور به‌زودی به ضرورت توجه جدی به سینمای مستند ورزشی پی خواهد برد. نمونه‌هایی مانند فیلم «پرویزخان» از سازمان اوج نیز نشانه همین روند است.

سینماحقیقت؛ سکوی پرتاب مستندسازان

این مستندساز در پایان با اشاره به جشنواره «سینماحقیقت» گفت: این جشنواره ویترین سینمای مستند ایران است. نخستین کار خود را در همین رویداد ارائه دادم و معتقدم حضور در سینماحقیقت برای هر مستندساز، سکوی پرتاب محسوب می‌شود. خانم طالبیان نیز سال گذشته با مستند «آبه» در این جشنواره شرکت داشت و همان زمان متوجه شدم می‌توان به ایشان برای این پروژه اعتماد کرد.

وی ادامه داد: سینماحقیقت بستری برای معرفی مستندسازان توانمند به سینمای ایران است و در سال‌های اخیر عملکرد موفقی داشته است. همچنین باعث شده ژانرهای متنوع‌تری در سینمای مستند مورد توجه قرار گیرد. خوشبختانه در دوره‌های اخیر، توجه جشنواره به مستندهای ورزشی افزایش یافته که نتیجه نگاه حمایتی دبیر جشنواره، آقای حمیدی مقدم، به این حوزه است. به‌نظر من،«سینماحقیقت» یکی از بهترین جشنواره‌های خاورمیانه است و بی‌اغراق می‌توان گفت تأثیرگذاری آن از جشنواره فجر نیز بیشتر است.

عوامل این مستند عبارت‌اند از: تهیه‌کننده: احسان مشکور - کیومرث کرده، مجری طرح: میثم زرقانی، کارگردان: سارا طالبیان، تدوینگر: علی فراهانی صدر، دستیار کارگردان: امیرمحمد آزادگانی ، دستیار تدوین: محمدامین قربان زاده، محصول: سازمان سینمایی سوره، حامی: فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران معاونت زنان ریاست جمهوری.

ایرنا

سرطان پستان در کمین زنان؛ ماموگرافی و معاینه گامی برای نجات جان

سرطان، همیشه با واژه‌هایی تلخ همراه بوده اما وقتی صحبت از سرطان پستان به میان می‌آید، پای زنان، مادران و خواهرانی در میان است که در کنار دغدغه‌های روزمره زندگی، ممکن است بی‌خبر از خطری خاموش، به‌سوی چالشی بزرگ قدم بردارند.

سرطان پستان، یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان زنان جهان و کشورمان ایران است؛ بیماری‌ای که هر ساله جان هزاران زن را می‌گیرد، اما با یک تفاوت بزرگ نسبت به بسیاری از سرطان‌ها؛ قابل شناسایی، قابل پیشگیری و در صورت تشخیص زودهنگام، قابل درمان است.

شاید هر زنی، جایی در زندگی‌اش، آن لحظه دلهره‌آور را تجربه کرده باشد؛ ایستادن روبه‌روی آینه، لمس ناگهانی یک توده کوچک، یا دیدن تغییری عجیب در بدنش؛ لحظه‌ای که زمان کند می‌شود، نفس‌ها تندتر و ذهن پر از سوال می‌شود.

سرطان پستان، برخلاف نامش که سنگین و ترسناک است، اغلب با سکوت آغاز می‌شود؛ بی‌صدا، بی‌علامت، بی‌خبر و درست به همین دلیل است که آگاهی، به قدرِ نجات دادن یک زندگی ارزش دارد.

برای بسیاری از زنان، دانستن این نکته که «اگر زود بفهمم، نجات پیدا می‌کنم» می‌تواند تفاوتی بین ترس و اطمینان، بین بیم و امید باشد؛ اما باید این نکته را متذکر شویم که امروز پیشرفت‌های علمی، امکانات تصویربرداری پزشکی و آموزش‌های عمومی، مسیر مبارزه با این بیماری را هموارتر کرده است، ولی همچنان نبود آگاهی کافی، ترس از تشخیص و بی‌توجهی به علائم اولیه، چالش‌هایی جدی در برابر سلامت زنان ایجاد کرده‌اند.

آنچه امروز در قالب غربالگری، ماموگرافی، خودآزمایی و مشاوره پزشکی توصیه می‌شود، فقط مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های خشک پزشکی نیست؛ این‌ها ابزارهایی‌اند برای حفظ زندگی، برای محافظت از مادران، دختران، همسران و همه زنانی که ستون‌های محکم جامعه‌اند.

در روزهایی که پویش ملی پیشگیری از سرطان پستان در کشور جریان دارد، فرصتی دوباره است تا به خود و زنان اطرافمان یادآوری کنیم؛ مراقبت از خود، نشانه ضعف نیست، نشانه آگاهی است و آگاهی، همان نوری‌ست که می‌تواند از دلِ تاریک‌ترین واژه‌ها، راهی روشن به‌سوی زندگی بگشاید.

در این راستا متخصص زنان و فلوشیپ ناباروری و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در خصوص سرطان پستان با تاکید بر نقش حیاتی غربالگری در تشخیص زودهنگام سرطان پستان، این بیماری را شایع‌ترین سرطان در میان زنان و دومین علت مرگ ناشی از سرطان در کشور دانسته و خواستار افزایش آگاهی زنان نسبت به راه‌های پیشگیری، خودمراقبتی و غربالگری منظم شد.

دکتر مریم عزیزی سرطان پستان را یکی از مهمترین چالش‌های سلامت زنان عنوان کرد و گفت: با وجود پیشرفت‌های علمی، این بیماری همچنان آمار بالایی از ابتلا و مرگ‌ومیر را به خود اختصاص داده است.

وی با اشاره به نقش کلیدی غربالگری و تشخیص زودهنگام در کنترل سرطان پستان، اظهار کرد: غربالگری به معنای شناسایی بیماری پیش از بروز علائم بالینی است و می‌تواند با شروع درمان در مراحل اولیه، شانس بقا را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

این پزشک متخصص، عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان را به ۲ دسته قابل اصلاح و غیرقابل اصلاح تقسیم کرد و توضیح داد: عوامل غیرقابل اصلاح شامل سابقه خانوادگی، افزایش سن، قاعدگی زودرس، یائسگی دیررس، فرزندآوری در سن بالا و زمینه‌های ژنتیکی هستند که در این موارد، انجام غربالگری منظم و دقیق اهمیت دوچندان دارد.

دکتر عزیزی ادامه داد: از جمله عوامل قابل پیشگیری نیز می‌توان به چاقی، مصرف زیاد نمک و چربی‌های اشباع، زندگی کم‌تحرک، استفاده بی‌رویه از داروهای هورمونی و قرص‌های جلوگیری از بارداری اشاره کرد که با اصلاح سبک زندگی می‌توان خطر بروز بیماری را کاهش داد.

ماموگرافی؛ طلایی‌ترین روش غربالگری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، ماموگرافی را استاندارد طلایی غربالگری سرطان پستان دانست و گفت: این روش قادر است سلول‌های سرطانی را حتی تا ۲ سال پیش از بروز علائم بالینی شناسایی کند و با این کار، امکان شروع زودهنگام درمان را فراهم سازد.

دکتر عزیزی با اشاره به دستورالعمل‌های مربوط به آغاز غربالگری گفت: در زنان با ریسک پایین تا متوسط، انجام ماموگرافی از سن ۴۰ سالگی به‌صورت یک سال در میان و از ۵۰ سالگی به‌صورت سالیانه توصیه می‌شود. اما در زنان با خطر بالا، غربالگری باید از ۳۰ سالگی یا حتی زودتر، یعنی ۱۰ سال قبل از سن ابتلای نزدیک‌ترین فرد خانواده به سرطان پستان، آغاز شود

وی همچنین به ضرورت معاینه بالینی پستان توسط پزشک یا ماما اشاره کرد و گفت: زنان ۲۰ تا ۳۰ ساله باید هر یک تا سه سال یک‌بار معاینه شوند و از ۳۰ سالگی به بعد این معاینات به‌صورت سالانه انجام شود.

دکتر عزیزی همچنین خودآزمایی را یکی از روش‌های مهم تشخیص زودهنگام معرفی کرد و افزود: زنان باید از سن ۲۰ سالگی، هر ماه پس از پایان قاعدگی، در حالت خوابیده یا در حمام، تمام بافت پستان و زیر بغل خود را بررسی کنند. در صورت مشاهده هرگونه توده، تغییر رنگ پوست، پوسته‌ریزی یا ترشح، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

باید این را بدنیم که سرطان سینه یادآور این واقعیت است که سلامت یک سرمایه گران‌بهاست و حفاظت از آن نیازمند همت و آگاهی همه اقشار جامعه است؛ چالشی که فقط با تلاش جمعی قابل عبور خواهد بود.

گفتنی است؛ پویش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان از ۹ مهر تا ۹ آبان با شعار «شما می‌توانید نجات‌یافته از سرطان پستان باشید با آگاهی و خودمراقبتی» در حال برگزاری است؛ این پویش با هدف کاهش آمار بروز و مرگ‌ومیر ناشی از سرطان پستان و بهبود کیفیت زندگی بیماران، در سراسر کشور اجرا می‌شود؛ پویشی که همزمان با برگزاری آن پزشکان و متخصصان، یک‌صدا بر اهمیت غربالگری، خودمراقبتی و اصلاح سبک زندگی تاکید دارند؛ چرا که نجات از این بیماری، بیش از آن‌که در درمان‌های پیشرفته خلاصه شود، در یک جمله نهفته است: آگاهی، آغاز نجات است.

رعایت بهداشت دهان و دندان مؤثر در پیشگیری از بیماری ژینژیویت

عضو هیئت علمی گروه پریودنتولوژی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به شیوع بالای التهاب لثه یا ژینژیویت در میان نوجوانان، بر ضرورت نظارت والدین بر رعایت بهداشت دهان و دندان فرزندان تأکید کرد و گفت: آموزش صحیح مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و مراجعه منظم به دندانپزشک، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از بروز این عارضه دارد.

دکتر لیلا شاهسوند با اشاره به ژینژیویت به عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات دهان و دندان در نوجوانان و راهکارهایی برای پیشگیری و درمان این بیماری، اظهار کرد: ژینژیویت یک بیماری التهابی و برگشت‌پذیر لثه بوده که معمولاً بر اثر تجمع پلاک دندانی ناشی از رعایت نکردن بهداشت دهان ایجاد می‌شود.

از علائم شایع آن می‌توان به قرمزی، تورم و خونریزی لثه هنگام مسواک زدن، بوی بد دهان و حساسیت لثه‌ها اشاره کرد.

عضو هیئت علمی گروه پریودنتولوژی دانشکده دندانپزشکی همدان از علائم شایع این بیماری را قرمزی، تورم و خونریزی لثه هنگام مسواک زدن، بوی بد دهان و حساسیت لثه‌ها دانست و افزود: ژینژیویت در نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی و ضعف در رعایت بهداشت دهان از بروز بالایی برخوردار است. اگر این مشکل به‌موقع تشخیص داده نشود و فرد مراقبت‌های لازم را انجام ندهد، التهاب می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند تحلیل لثه و تخریب بافت‌های نگهدارنده دندان منجر شود.

شاهسوند با تاکید بر اینکه والدین نقش مهمی در پیشگیری از این عارضه دارند، اظهار کرد: والدین لازم است بر رفتارهای بهداشتی فرزندان خود نظارت مستمر داشته باشند.

وی با اشاره به اینکه مسواک زدن منظم حداقل دو بار در روز، استفاده روزانه از نخ دندان، رعایت رژیم غذایی سالم و کاهش مصرف مواد غذایی شیرین و چسبناک از اصول مهم پیشگیری از این بیماری است، تصریح کرد: مراجعه منظم به دندان‌پزشک هر ۶ ماه یک‌بار و در صورت وجود التهاب یا خونریزی لثه هر سه تا چهار ماه یک‌بار برای کنترل وضعیت دهان و لثه ضروری است.

عضو هیئت علمی گروه پریودنتولوژی دانشکده دندانپزشکی همدان در ادامه با اشاره به پدیده‌ای به نام «ژینژیویت بلوغ» بیان کرد: در دوران بلوغ، به‌ویژه در سنین ۱۰ تا ۱۴ سال، تغییرات هورمونی باعث تشدید پاسخ التهابی لثه نسبت به پلاک میکروبی می‌شود. در این مرحله، لثه‌ها حساس‌تر شده و التهاب بیشتری نشان می‌دهند، اما معمولاً با تثبیت هورمون‌ها در پایان بلوغ، این التهاب کاهش می‌یابد.

شاهسوند با بیان اینکه نوجوانانی که از بریس‌های ارتودنسی ثابت استفاده می‌کنند، به دلیل دشواری در پاک‌سازی کامل پلاک دندانی، بیشتر در معرض التهاب لثه قرار دارند، افزود: هر چند این نوع التهاب معمولاً گذراست، اما در صورت غفلت از رعایت بهداشت می‌تواند به آسیب‌های ماندگار در بافت لثه منجر شود.

شاهسوند اظهار کرد: برای پیشگیری از التهاب لثه در این گروه از نوجوانان، استفاده از مسواک مخصوص ارتودنسی یا مسواک برقی پس از هر وعده غذایی، به همراه نخ دندان مخصوص ارتودنسی و مسواک بین‌دندانی توصیه می‌شود ضمن اینکه علاوه بر آن، مصرف دهان‌شویه حاوی فلوراید، پرهیز از غذاهای قندی و چسبنده، و مراجعه دوره‌ای هر چهار تا ۶ هفته به دندان‌پزشک برای بررسی وضعیت لثه و انجام جرم‌گیری حرفه‌ای در صورت نیاز از دیگر راهکارهای ضروری است.

وی افزود: رعایت این توصیه‌ها به نوجوانان کمک می‌کند تا ضمن حفظ سلامت لثه‌ها، از بروز پوسیدگی‌های دندانی نیز پیشگیری کنند.

این عضو دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر اینکه مراقبت از بهداشت دهان باید از دوران کودکی آغاز شود، اظهار کرد: مسواک زدن و مراجعه منظم به دندان‌پزشک باید به یک عادت خانوادگی تبدیل شود. والدین باید الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند تا سلامت دهان و دندان در خانواده نهادینه شود.

پرخاشگری کودکان بازتابی از محیط خانه و مدرسه

گزارش : ایرنا

وقتی کودک نمی‌تواند خواسته‌ها و احساساتش را بیان کند، عصبانیت و داد زدن تبدیل به زبان او می‌شود. پرخاشگری او نه فقط یک رفتار ناپسند، بلکه نشانه‌ای از نیاز به درک شدن، آموزش مهارت‌های عاطفی و الگویی برای تعامل با جهان است. والدین و مدرسه با شناخت این ریشه‌ها و راهکارهای مدیریت خشم، می‌توانند مسیر رشد سالم کودک را هموار کنند.

گاهی والدین با صحنه‌ای آشنا روبه‌رو می‌شوند؛ پسرشان به کوچک‌ترین محرک واکنش شدیدی نشان می‌دهد، داد و بیداد راه می‌اندازد، بی‌احترامی می‌کند و تلاش می‌کند دیگران را با گریه و جیغ تسلیم کند. دخترشان کافی است کاری برخلاف میلش انجام شود، شروع به داد و فریاد می‌کند یا حتی وسیله‌ای را پرت می‌کند. بسیاری از والدین نگران هستند شدت و دفعات عصبانیت فرزندشان بیش از حد طبیعی باشد.

دکتر انسیه مجذوبی، روانشناس و بازی درمانگر کودک،در گفت وگو با خبرنگار ایرنازندگی می‌گوید این رفتارها نمونه‌ای از پرخاشگری کودکان است که ریشه‌های عمیقی در محیط و آموزش‌های دوران کودکی دارد.

پرخاشگری چیست؟

به گفته انسیه مجذوبی، پرخاشگری عبارت است از؛ عدم کنترل رفتار در موقعیت‌هایی که به میل کودک نیست و به صورت رفتاری یا کلامی می‌تواند به خود یا دیگران آسیب برساند. این رفتارها معمولاً زمانی بروز می‌کنند که کودک نمی‌تواند نیازها و احساسات خود را به زبان بیان کند و راه‌های سالم ابراز احساسات را نیاموخته است.

پرخاشگری تنها محدود به عصبانیت لحظه‌ای نیست؛ این رفتار می‌تواند به تدریج به الگویی پایدار تبدیل شود که روابط کودک با خانواده، مدرسه و جامعه را تحت تاثیر قرار دهد.

ریشه‌های رفتاری پرخاشگری

هیچ کودکی با پرخاشگری به دنیا نمی‌آید. محیط خانه نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. این روانشناس در ادامه توضیح داد؛ محیط های مختلفی در پرخاشگری کودک تاثیردارند:

محیط خانوادگی: وقتی پدر و مادر دائم در حال دعوا هستند، سلطه‌جو یا تنبیه‌کننده‌اند، کودک به مرور یاد می‌گیرد از پرخاشگری برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند.

محیط مدرسه: مدارس خشک، تنبیه‌کننده و سخت‌گیر که کودک را به‌عنوان یک شهروند مستقل نمی‌بینند، زمینه‌ساز بروز پرخاشگری هستند.

جامعه و رسانه‌ها: مشاهده مداوم رفتارهای پرخاشگرانه در تلویزیون، موبایل و شبکه‌های اجتماعی به کودک الگویی برای تقلید ارائه می‌دهد.

مجذوبی تاکید کرد که خانه، مدرسه و جامعه سه رکن تاثیرگذار هستند. وقتی نیازهای کودک به رسمیت شناخته نمی‌شود و هیچ آموزش موثری درباره شناخت احساسات و بیان نیازها به او داده نشده، پرخاشگری به شکل طبیعی راه بروز این ناکامی می‌شود.

سن و رشد کودک در پرخاشگری

سن کودک نقش مهمی در میزان و نوع پرخاشگری دارد. کودکان پیش از تکلم قادر به بیان خواسته‌ها و نیازهای خود نیستند و این محدودیت زبانی باعث بروز پرخاشگری می‌شود. با رشد زبان و مهارت‌های ارتباطی، کودک نیاز دارد آموزش ببیند چگونه احساسات خود را مدیریت کند و نیازهایش را به شکل مناسب بیان کند.

نقش رسانه‌ها

یکی از نکات مهمی که این روانشناس بر آن تأکید کرد، نقش رسانه‌ها و فضای مجازی در پرخاشگری کودکان است، تماشای مداوم رفتارهای پرخاشگرانه در تلویزیون، موبایل و شبکه‌های اجتماعی، الگویی می‌شود که کودک از آن پیروی می‌کند.

کودکانی که ساعات زیادی را در معرض رسانه هستند، به جای یادگیری مهارت‌های حل مسئله و ابراز احساس سالم، پرخاشگری را به عنوان راه حل می‌آموزند.

وی در این مورد به بیان مثالی پرداخت و گفت: وقتی کودک می‌بیند افراد در رسانه‌ها سیگار می‌کشند، با دعوا و پرخاشگری مشکلات خود را حل می‌کنند، این رفتارها در ذهن کودک تثبیت می‌شود و احتمال تقلید آن افزایش می‌یابد.

استرس و فشار محیطی

علاوه بر محیط و رسانه، فشارهای روانی و اجتماعی بر بروز پرخاشگری تأثیر دارد. مجذوبی در این خصوص ادامه داد: وقتی فرد نمی‌تواند نیازهای خود را در زمان مناسب برآورده کند، یا در محیط اجتماعی پاسخگو نیست، پرخاشگری به شکلی طبیعی بروز می‌کند. این رفتار گاهی از والدین به کودک منتقل می‌شود و در خانواده تثبیت می‌شود.

به عبارت دیگر، کودکانی که در محیط‌های پر استرس رشد می‌کنند، برای جلب توجه یا رسیدن به خواسته‌هایشان از داد و بیداد، ضربه زدن یا سایر رفتارهای پرخاشگرانه استفاده می‌کنند.

نقش والدین در پیشگیری و مدیریت

این روانشناس بر اهمیت والدین و محیط خانواده تاکید کرد و به والدین توصیه های زیر را بیان نمود:

ایجاد الگوهای مثبت: والدین باید با مهارت و به صورت آرام محدودیت‌ها و تنبیه‌ها را اعمال کنند.

آموزش احساسات و نیازها: کودک باید یاد بگیرد احساسات خود را بشناسد و به شکل سالم بیان کند.

تعامل عاطفی گرم: همدلی، تحسین و توجه والدین به رفتارهای مثبت کودک، پرخاشگری را کاهش می‌دهد.پرهیز از الگوهای پرخاشگرانه: والدین پرخاشگر و سلطه‌جو می‌توانند رفتار پرخاشگرانه را در کودک تقویت کنند.

مدرسه و جامعه

پرخاشگری کودکان تنها محدود به خانه نیست. مدرسه و محیط اجتماعی نقش مهمی دارند؛ محیط خشک و تنبیه‌کننده در مدرسه می‌تواند پرخاشگری را تشدید کند. وقتی کودک در مدرسه احساس می‌کند به عنوان یک فرد مستقل دیده نمی‌شود و نیازهایش نادیده گرفته می‌شود، پرخاشگری راهی برای جلب توجه و دفاع از خود پیدا می‌کند.

توصیه‌های پایانی

پرخاشگری کودکان نه یک ویژگی ذاتی، بلکه محصول محیط، آموزش و الگوهای رفتاری است. خانه، مدرسه و رسانه‌ها باید شرایطی فراهم کنند که کودک بتواند احساسات و نیازهای خود را به شکل سالم بیان کند.

مجذوبی توصیه کرد؛ والدین با ایجاد محیطی امن و گرم و آموزش مهارت‌های شناخت و مدیریت احساسات، می‌توانند کودک را از مسیر پرخاشگری دور کنند. رسانه‌ها باید با آگاهی از تأثیرات رفتاری محتوا تولید کنند و ساعات استفاده کودک محدود و کنترل‌شده باشد.

آموزش‌های مهارتی و روانشناسی به والدین و مربیان می‌تواند ابزار موثری برای پیشگیری و کاهش پرخاشگری در کودکان باشد. پرخاشگری اگر مدیریت شود، می‌تواند فرصتی برای آموزش مهارت‌های حل مسئله، کنترل خشم و رشد عاطفی کودک باشد؛ اما اگر نادیده گرفته شود، می‌تواند به افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی و ناهنجاری‌های رفتاری در آینده منجر شود.

شعر هفته – شعر گفتم

من نمی‌دانم چرا شاعر شدم
خواب بودم،
کودکی، آن خانه، آن حوض
الفباء

یک نفر من را صدا میزد، نمیدانم که بود!
چشم وا کردم
هزاران حرف، صدها جمله، ماضی
و مضارع
گیج بودم منگ
می‌چرخید دنیا دور اعصابم، خدایا!
یک بیابان بی حواسی، یک بغل آشفتگی

من نمی‌دانم چرا شاعر شدم!
واژه ها را جمع می‌کردم، دوتا فعل و ...
مگر شاعر شدن این است؟
کمی احساس دزدیدم
کمی عطر هوا را
ذره ای دیوانگی را صرف کردم
شعر گفتم
شعر گفتم ...

مهرداد طاهری

اخبار حوزه زنان

انتصاب رئیس جدید هیئت گلف شهرستان بندرعباس

طیبه استادی با پیشنهاد رئیس اداره ورزش و جوانان بندرعباس و حکم بیژن شبانکاره، به عنوان رئیس جدید هیئت گلف این شهرستان منصوب شد. این انتصاب در جلسه ای مشترک انجام و در همین مراسم از زحمات محمد امین آذربار، رئیس سابق قدردانی به عمل آمد.

طیبه استادی به ریاست هیئت گلف شهرستان بندرعباس منصوب گردید.این انتصاب بر اساس پیشنهاد "امین رئیسی"، رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان بندرعباس و با حکم "بیژن شبانکاره" صورت پذیرفت.

مراسم معرفی سرپرست جدید، در جلسه ای مشترک میان هیئت گلف استان هرمزگان و اداره ورزش و جوانان شهرستان بندرعباس برگزار شد. در این جلسه که با حضور مسئولان مربوطه تشکیل شد، طیبه استادی به عنوان رئیس جدید هیئت گلف بندرعباس به حاضرین معرفی شد. همچنین در این مراسم، از خدمات و زحمات "محمد امین آذربار" که پیش از این ریاست این هیئت را بر عهده داشت، قدردانی شد. انتظار می رود با این تغییر مدیریت، شاهد تحرک و توسعه جدیدی در عرصه ورزش گلف در شهرستان بندرعباس باشیم.

پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ودیعه مسکن به زنان سرپرست خانوار

سرپرست معاونت تامین و توسعه مسکن سازمان بهزیستی از پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ودیعه مسکن تا سقف ۴ میلیارد ریال به خانواده های پشت نوبتی حوزه سلامت اجتماعی و نیازمند شناسایی شده توسط اورژانس اجتماعی و مراکز مثبت زندگی، خبر داد.

محمود حسین آبادی با اعلام این خبر گفت:با توجه به سیاست ها و رویکردهای سازمان بهزیستی در راستای توانمندسازی و بهره مندی تمامی افراد جامعه هدف سازمان از حمایت ها و اعتبارات سازمانی و نیز ارائه خدمات موثرتر به خانواده های نیازمند،از این پس به جز جامعه هدف تحت پوشش حوزه توانبخشی و سلامت اجتماعی که از خدمات مستمر و غیر مستمر بهره مند می شوند، زنان سرپرست خانوار دارای پرونده تائید شده و فعال در سامانه بهزیستی و تحت پوشش حمایت های غیر مستمر و همچنین خانواده های نیازمند شناسایی شده توسط اورژانس اجتماعی و مراکز مثبت زندگی در محلات نیز می توانند از تسهیلات قرض الحسنه تا سقف فردی ۴ میلیارد ریال در قالب ودیعه بهره‌مند شوند.

وی افزود:این پرداخت مشروط بر این است که واجدین شرایط صرفا در ۳ دهک اول درآمدی با تائیدیه سامانه رفاه ایرانیان و همچنین تائیدیه سامانه مالکیت قرار گیرند که داشتن قرارداد اجاره نامه معتبر دارای کد رهگیری و دارای اعتبار در زمان اعطای تسهیلات و همچنین فاقد نسبت خویشاوندی نزدیک، الزامی است.

حسین آبادی گفت:جهت بهره مندی خانواده ها از این خدمت و بسته حمایتی، ادارات بهزیستی استان ها موظفند با هدایت و راهنمایی خانواده ها نسبت به تشکیل کمیته توانمندسازی اقدام نمایند و خانواده نیازمند حمایت را ضمن تائید نیازمندی و ثبت سامانه خدمات غیر مستمر، به ۸ بانک عامل معرفی کنند.

دختر کاراته ایران صاحب سهمیه جهانی شد

فاطمه صادقی نماینده کاتاروی کشورمان، در پایان روز نخست رقابت‌های کسب سهمیه مسابقات قهرمانی جهان موفق شد جواز حضور در مصر را دریافت کند.

رقابت‌های کسب سهمیه قهرمانی جهان امروز جمعه با حضور ۵۴۹ کاراته‌کا از سراسر جهان در سالن «پیر دو کوبرتن» شهر پاریس و با برگزاری رقابت‌های کاتای انفرادی آغاز شد.

از تیم اعزامی کشورمان دو کاراته کا در رقابت‌های امروز به مصاف رقبای خود رفتند و در نهایت فاطمه صادقی موفق شد تا در آخرین میدان پیش از رقابت‌های جهانی، جواز حضور در این رویداد معتبر را کسب کند.

صادقی در مرحله مقدماتی با سه پیروزی متوالی برابر کاتاروهایی از کره‌جنوبی، مونته‌نگرو و اتریش مقتدرانه از گروه خود صعود کرد و در مرحله حذفی هم برابر «خوب هوسان» از چین تایپه پیروز شد و با صعود به مرحله بعد سهمیه جهانی خود را تثبیت کرد.

در بخش مردان محمدصدرا شیدزی، حریفانی از پورتوریکو، سنگال و اتریش را پشت سر گذاشت و به عنوان نفر نخست گروه راهی مرحله حذفی شد، اما در این مرحله برابر «جور اسلوگا» از اسلواکی باخت و حذف شد تا سهمیه جهانی مصر را از دست بدهد.

حضور پررنگ کودکان و نوجوانان کانون یاران هرمزگان به دعوت استاندار در نشست شورای برنامه‌ریزی استان؛ اختصاص ۸ میلیارد تومان برای تکمیل مراکز بشاگرد و سیریک

به مناسبت هفته ملی کودک و در راستای تأکید بر حقوق و نیازهای کودکان و نوجوانان، دو عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان، شهرزاد طاهرزاده از مرکز سیریک و عمران سعیدی‌فرد از مرکز پارک گل‌ها واقع در تپه الله اکبر ، به دعوت استاندار هرمزگان، محمد آشوری تازیانی، به نمایندگی از کانون یاران استان، در نشست شورای برنامه‌ریزی استان حضور فعال و تاثیرگذار داشتند.

شهرزاد طاهرزاده و عمران سعیدی‌فرد با ارائه گزارش‌هایی از فعالیت‌ها، موفقیت‌ها و نحوه کنشگری خود و دیگر اعضای کانون، نشان دادند که کودکان و نوجوانان استان با اعتماد به نفس و انگیزه بالا در مسیر پیشرفت فرهنگی و اجتماعی حرکت می‌کنند. این دو نوجوان نماینده، با تسلط کامل و صداقت، خواسته‌ها و نیازهای کانون را بیان کردند و توجه مسئولین را به ظرفیت‌های فرهنگی و اجتماعی کودکان جلب نمودند.

استاندار هرمزگان، محمد آشوری تازیانی، ضمن قدردانی از حضور فعال نوجوانان، با تأکید ویژه بر اهمیت توجه به حوزه کودکان و نوجوانان، این گروه را سرمایه‌های اصلی استان و کشور دانست و گفت: «توجه به حقوق، نیازها و ظرفیت‌های کودکان و نوجوانان از اولویت‌های اصلی دولت است و باید زمینه رشد و شکوفایی آنان فراهم شود.»

در اقدامی نمادین و به رسم قدردانی از حمایت‌های استاندار در حوزه کودکان و نوجوانان، نشان مرغک کانون توسط عمران سعیدی‌فرد به استاندار هرمزگان اهدا شد که این لحظه نمادی از پیوند عمیق میان نسل جوان و مسئولان است.

در این نشست، پروین پشتکوهی، مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان، به مشکلات کمبود نیروی انسانی، نیاز به وسایل نقلیه و وضعیت نامناسب ساختمان مرکز سیریک اشاره کرد و خواستار حمایت بیشتر برای راه‌اندازی مراکز در شهرستان‌های محروم بشاگرد و سیریک شد.

از مهم‌ترین مصوبات این نشست، اختصاص مبلغ ۸ میلیارد تومان برای تکمیل دو ساختمان نیمه‌تمام در سردشت بشاگرد و سیریک بود که پس از تکمیل، به کانون استان تحویل داده می‌شود. همچنین تصویب احداث یک مرکز فرهنگی هنری کانون در پیامبر اعظم و تخصیص یک دستگاه خودرو برای رفع مشکلات حمل و نقل کانون از دیگر تصمیمات مهم این جلسه بود.

در پایان جلسه، از این دو نوجوان به عنوان سرمایه‌های ارزشمند استان با لوح تقدیر و هدیه ویژه تقدیر به عمل آمد.

هشتمین دوره داوری مهر اصالت ملی صنایع‌دستی در هرمزگان

هشتمین دوره داوری مهر اصالت ملی صنایع‌دستی با هدف معرفی آثار اصیل، خلاقانه و ارتقای جایگاه هنرمندان در سطح ملی و بین‌المللی در هرمزگان برگزار می‌شود.

معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان گفت: هنرمندان استان می‌توانند آثار خود را تا دهم آبان به این معاونت تحویل دهند.

ساناز رمجی افزود: معیارهای داوری اصالت اثر، کیفیت فنی، خلاقیت، تناسب با فرهنگ بومی و قابلیت عرضه در بازار است و آثار برگزیده پس از تایید داوران، نشان ملی اصالت دریافت می‌کنند.

وی گفت: دارندگان مهر اصالت از حمایت‌های آموزشی، نمایشگاهی و تسهیلاتی ویژه برخوردار می‌شوند.

معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از همه هنرمندان فعال در رشته‌های مختلف دعوت کرد در این رویداد مشارکت کنند.

برگزاری کارگاه توانمندسازی مربیان پرورشی در میناب

کارگاه توانمند سازی معاونان و مربیان پرورشی دوره پیشتاز در شهرستان میناب برگزار شد.

رئیس سازمان دانش آموزی هرمزگان گفت: این دوره با هدف توانمندسازی و آموزش مربیان با برنامه‌های سازمان دانش آموزی، کارتشکیلاتی، کار تیمی بازی‌های اردویی و همچنین نقش تربیتی یک مربی در مدارس برگزار می‌شود.

حسن علی نژاد افزود: دانش آموزان با توجه به دوره‌هایی که توسط مربیان می‌بینند توانایی اجرای گارد پرچم، حاملان قرآن را در مدارس داشته باشند و در گروه و رشته‌های مختلف سازماندهی می‌شوند.

دوره توانمند سازی مربیان سازمان دانش آموزی در مناطق ۲۳ گانه آموزش و پرورش استان در حال برگزاری است.

تیم ملی تنیس روی میز زنان سهمیه جهانی گرفت

تیم ملی تنیس روی میز زنان ایران نخستین دیدار خود در مرحله حذفی رقابت‌های قهرمانی آسیا را با برتری برابر قزاقستان به پایان رساند؛ با این برد سهمیه جهانی ایران قطعی شد.

بیست و هشتمین دوره رقابت های تنیس روی میز قهرمانی آسیا، با برگزاری دیدارهای مرحله حذفی در هند پیگیری شد. در این روز از رقابت ها و در بخش زنان، تیم ملی که به عنوان تیم دوم از مرحله مقدماتی صعود کرد در اولین مرحله حذفی به مصاف قزاقستان رفت و ۳ بر یک صاحب برتری شد

در جریان دیدار با قزاقستان، ندا شهسواری مقابل «سروناز میرکادووا» ۳ بر یک پیروز شد. «زارش آکاشووا» ۳ بر صفر مغلوب شیما صفایی شد. سومین دیدار میان ستایش ایلوخانی و «ژانرک کوشکومبایووا» برگزار شد که طی آن نماینده ایران ۳ به یک شکست خورد. ندا شهسواری برگزارکننده چهارمین دیدار این رقابت با «زائورش آکاشوا» بود که طی آن شهسواری برنده ۳ بر ۲ شد و باعث برد تیم ملی در این بازی شد.

با برتری برابر قزاقستان، تیم ملی تنیس روی میز زنان سهمیه خود برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان را قطعی کرد. پیش از این هم سهمیه جهانی تیم ملی مردان ایران از این رقابت ها قطعی شده بود.

تیم ملی تنیس روی میز زنان ایران طی ۲ دیدار اول و دوم مرحله مقدماتی موفق به شکست قرقیزستان و نپال در گروه D شد اما در سومین دیدار برابر قرقیزستان شکست خورد و اینگونه در رده دوم گروهش قرار گرفت. این تیم بعد از برد برابر قزاقستان، دیدارهای خود را برای کسب رده های یازدهم و دوازدهم ادامه می دهد.

در بخش مردان رقابت های تنیس روی میز قهرمانی آسیا، تیم ملی ایران که با دو برد برابر مالدیو و مغولستان به عنوان صدرنشین گروه D از مرحله مقدماتی صعود کرد، امروز با غلبه سنگاپور به جمع ۸ تیم برتر راه یافت و سهمیه جهانی خود برای مسابقات تیمی ۲۰۲۶ لندن را قطعی کرد.

روئینگ قهرمانی آسیا؛ دوبل سبک وزن بانوان طلایی شد

بانوان روئینگ سوار کشورمان در ماده دو نفره سبک وزن در پیکارهای قهرمانی آسیا در ویتنام به مدال خوشرنگ طلا دست یافتند.

مسابقات روئینگ قهرمانی آسیا از تاریخ ۲۱ مهرماه در شهر هایفونگ ویتنام آغاز و ملی‌پوشان کشورمان از ۲۴ مهرماه به مصاف حریفان خود رفتند. در ادامه مسابقات روئینگ قهرمانی آسیا امروز (شنبه) زینب نوروزی و کیمیا زارعی در دو نفره سبک وزن بانوان به مصاف حریفان رفتند. نوروزی و زارعی امروز در فینال به مصاف حریفانی از هند، ویتنام، تایلند و هنگ‌کنگ رفتند و اولین مدال طلا را برای تیم ایران به ارمغان آوردند. تیم دو نفره ایران با زمان ۷:۳۰.۲۲ در جایگاه نخست قرار گرفتند.

سبک وزن پسران به مدال برنز رسید

در ادامه مسابقات قهرمانی آسیا امیرحسین محمودپور و امیررضا عبدالی در فینال سبک وزن مردان به مصاف حریفان رفتند و به مدال برنز رسیدند. نمایندگان کشورمان با ثبت رکورد ۶:۴۳.۲۴ در جایگاه سوم قرار گرفتند.

ورزشکاران هند و ازبکستان در این بخش به ترتیب مدال‌های طلا و نقره را کسب کردند.

برنز ایران در دو نفره سنگین وزن بانوان

همچنین مهسا جاور و فاطمه مجلل در دو نفره سنگین وزن بانوان در فینال رقابت‌ها مقابل حریفانی از ازبکستان، ویتنام، چین تایپه، فیلیپین و سنگاپور قرار گرفتند.

تیم دو نفره سنگین وزن بانوان با کسب رکورد ۷:۲۲.۳۰ موفق به کسب مدال برنز شد. تیم‌های ازبکستان و ویتنام در جایگاه اول و دوم قرار گرفتند.

رقابت نونهالان قایقران ۱۸ استان در بندرعباس آغاز شد

ایسنا/هرمزگان

پنجمین دوره المپیاد استعدادهای برتر قایقرانی آب‌های آرام با حضور ورزشکاران نونهال و نوجوان از ۱۸ استان کشور، ۲۵ مهر در آب‌های نیلگون خلیج فارس برگزار شد.

این رویداد ملی با حضور ورزشکارانی از ۱۸ استان کشور و در فضایی رقابتی و پرشور برگزار شد. شرکت‌کنندگان در رده‌های سنی ۱۲ تا ۱۵ سال و نونهالان به مصاف یکدیگر رفتند تا استعدادهای برتر این رشته برای حضور در سطوح بالاتر شناسایی شوند.

در جریان مسابقات، قایقرانان نوجوان و جوان در رشته‌های مختلف به رقابت پرداختند و داوران کشوری عملکرد آنان را ارزیابی کردند تا زمینه حضور چهره‌های موفق در تیم‌های ملی فراهم شود.

برگزاری این المپیاد در بندرعباس، فرصتی ارزشمند برای معرفی ظرفیت‌های ورزش‌های دریایی هرمزگان و ارتقای سطح رقابت‌های قایقرانی در جنوب کشور فراهم کرد.

۱۴۰ دختر نوجوان در رقابت‌های قایقرانی کشور به میزبانی بندرعباس پارو زدند

آرزو پاسلار اظهار کرد: این رقابت‌ها با حضور ۱۴۰ دختر ۱۲ تا ۱۵ سال از ۱۸ استان کشور در دو بخش آب‌های آرام و اسلالوم در حال برگزاری است. وی افزود: مسابقات بخش آب‌های آرام در حوضچه قایقرانی ساحل نخل ناخدای بندرعباس برگزار شد و بخش اسلالوم نیز روز ۲۶ مهرماه در استخر مجموعه ورزشی ۷ تیر بندرعباس پیگیری می‌شود.

پاسلار هدف اصلی این رقابت‌ها را کشف استعدادهای ناب قایقرانی کشور عنوان کرد و گفت: نفرات برتر پس از پایان مسابقات، برای شرکت در اردوهای استعدادیابی فدراسیون قایقرانی دعوت می‌شوند تا با انجام تست‌های تخصصی، برترین‌ها به تیم ملی نوجوانان و جوانان راه یابند. به گفته رئیس هیئت قایقرانی هرمزگان، رشد حضور دختران در این مسابقات نشان از ظرفیت بالای استان‌ها در استعدادیابی و توسعه ورزش‌های آبی دارد و بندرعباس با برخورداری از زیرساخت‌های مناسب ساحلی، میزبان شایسته‌ای برای آینده این رشته در کشور است.

یکی از شرکت‌کنندگان در این رقابت‌ها نیز در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: حضور در این المپیاد فرصتی فوق‌العاده برای سنجش توانایی‌ها و تجربه رقابت در سطح ملی است. این مسابقات باعث افزایش انگیزه ورزشکاران جوان و رشد واقعی استعدادهای قایقرانی کشور می‌شود.

وی افزود: بندرعباس با ظرفیت‌های طبیعی و موقعیت ساحلی خود، شرایط مطلوبی برای برگزاری رقابت‌های قایقرانی دارد و تداوم این رویدادها می‌تواند مسیر پیشرفت ورزش‌های دریایی در کشور را هموار کند.

به استقلال قول قهرمانی نداده‌ام تاجرنیا فشاری بر دوش ما نگذاشت

گزارش : ایسنا

سرمربی تیم فوتسال زنان استقلال می‌گوید به این باشگاه قول قهرمانی در لیگ نداده و مدیرعامل این باشگاه هم فشاری در این زمینه به تیم و بازیکنان نیاورده است.

چهار هفته از لیگ برتر فوتسال زنان ایران گذشته است و تیم استقلال تهران که برای اولین بار در ورزش زنان تیمداری می‌کند، صدرنشین مسابقات است.

شهناز یاری در مورد وضعیت لیگ برتر به ایسنا گفت: چهار هفته را سپری کرده‌ایم اما به دلیل حضور تیم ملی در جام جهانی وقفه‌ای یک ماهه در لیگ ایجاد می‌شود که تیم‌ها می‌توانند از آن استفاده و شرایط بهتری پیدا کنند. با آغاز اردوهای تیم ملی برخی تیم‌های باشگاهی مثل ما بازیکنان ملی پوش خود را در اختیار ندارند که باید تمرینات را مدیریت کنیم. این وقفه کمی زیاد است اما مربیان باید بازیکنان را در شرایط ایده‌آل نگه دارند چون عدم برنامه‌ریزی تمرینات مناسب آسیب‌زننده است.

پنج مدعی قهرمانی داریم

او در مورد کیفیت لیگ و باشگاه‌های حاضر در این دوره از مسابقات بیان کرد: به نظر می‌رسد پنج تیم استقلال، صنعت نفت آبادان، مس کرمان، فولاد هرمزگان و گلبرگ تاکستان با کیفیت هستند و شانس قهرمانی دارند. هیچ تیمی را نمی‌شود دست کم گرفت، حتی تیم‌های دیگر دست و پا بسته نیستند، رفته رفته شرایط بهتری پیدا می‌کنند و می‌توانند برای تیم‌های مدعی دردسر به وجود بیاورند.

جام جهانی انگیزه زیادی به ملی‌پوشان داد

سرمربی تیم استقلال در پاسخ به این سوال که آیا حضور تیم ملی برای اولین بار در جام جهانی سبب ایجاد انگیزه در بازیکنان شده است، گفت: به نظرم انگیزه مضاعفی بین ملی‌پوشان به وجود آورد که هم خودشان را روی فرم نگه دارند و هم در بازی‌ها بهترین عملکرد را نشان بدهند تا با آمادگی بیشتری به اردوی تیم ملی بروند. آرزو می‌کنیم دست پر از مسابقات برگردند.

وقت جوانگرایی در تیم ملی نبود

او در پاسخ به این سوال که آیا بازیکنان مستعدی در لیگ حضور دارند که جایشان در تیم ملی خالی است، گفت: در آینده می‌توان از حضور بازیکنان جوان‌تر در تیم ملی استفاده کرد اما این مقطع دیگر زمان دعوت بازیکن نبود و باید به همین بازیکنانی که مدتی‌ست کنار هم بازی می‌کنند اکتفا کرد اما به امید خدا بعد از جام جهانی به نظرم بازیکنان جوان و باکیفیتی داریم که می‌توانند به تیم ملی کمک کنند.

به استقلال قول قهرمانی نداده‌ام

سرمربی استقلال تهران در پاسخ به این سوال که آیا قول قهرمانی به باشگاه داده‌اید، بیان کرد: در طول دوران مربیگری‌ام به هیچ مدیرعامل یا تیمی قول قهرمانی نداده‌ام، حتی اگر بهترین‌های ایران را هم در اختیار داشته باشم این قول را نمی‌دهم. در لیگ ما خیلی از تیم‌ها بودند و هستند که با بیشترین تعداد ملی‌پوش هم قهرمان نشده‌اند، بنابراین صرفا جذب بازیکن ملی‌پوش ملاک قهرمانی نیست؛ تاکتیک‌های تیمی، اهداف تیم، برنامه‌های کادر فنی با توجه به ابزارهای در اختیار، عواملی هستند که می‌توانند سرنوشت قهرمانی را رقم بزنند.

او در این مورد افزود: در حال حاضر پنج تیم با کیفیت داریم و هیچ کس نمی‌تواند از حالا بگوید ۱۰۰ درصد قهرمان لیگ است. ما هم مثل خیلی از تیم‌های دیگر با توجه به اهداف‌مان چهار بازیکن ملی‌پوش در پست‌های مختلف جذب کرده‌ایم و قطعا برای قهرمانی تلاش می‌کنیم.

تاجرنیا به ما فشاری نمی‌آورد

یاری در واکنش به اینکه آیا باشگاه استقلال این انتظار را از شما ندارد که تیم را قهرمان لیگ کنید، اظهار کرد: خوشبختانه آقای تاجرنیا هیچ فشاری برای قهرمانی نگذاشتند. بسیار انسان شریف و منطقی است و حتی می‌دانست که تیم خیلی دیر جمع و به لیگ اضافه شده است. بنابراین فقط خواستند که همه تلاش خود را برای گرفتن بهترین نتیجه داشته باشیم اما اصلا ما را برای قهرمانی تحت فشار نگذاشتند. یاری با بیان اینکه فکر نمی‌کنم حضور استقلال در لیگ فوتسال زنان مقطعی باشد، تصریح کرد: چشم‌انداز باشگاه استقلال فقط تیمداری نیست و در اکثر رشته‌های مردان و زنان تیم‌های خوبی را راهی لیگ‌ها کرده است. فکر می‌کنم ورود تیم‌های بزرگی مثل استقلال، پرسپولیس، سپاهان، ذوب آهن و باشگاه‌های بزرگی مثل پیکان یا سایپا می‌تواند به دیده شدن و رشد فوتسال زنان کمک کند.

منتظر رای کمیته انضباطی هستیم

سرمربی استقلال در مورد نتیجه دیدار این تیم برابر مس رفسنجان که به دلیل انصراف مس برگزار نشد، بیان کرد: هوز مشخص نیست و باید ابتدا کمیته انضباطی تصمیم بگیرد. تیمی که در دو بازی متوالی شرکت نکند طبق قانون از جدول حذف می‌شود اما همه ما قصد کمک به فوتسال زنان را داریم، بنابراین باید سریع تصمیم‌گیری شود و تکلیف سه امتیاز بازی را مشخص کنند.

انصاری: ۷۰ درصد غذا توسط زنان روستایی و عشایری تولید می‌شود

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با بیان اینکه نقش زنان روستایی و عشایری در تامین غذا و حفظ محیط‌زیست بی‌بدیل است گفت: اکنون بین ۵۰ تا ۷۰ درصد غذای کشور توسط زنان روستایی و عشایری تولید و عرضه می‌شود.

شینا انصاری در همایش روز جهانی غذا و نهمین همایش روز جهانی زنان روستایی و عشایری که در محل سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی برگزار شد، افزود: زنان روستایی از ارکان اصلی اقتصاد هستند و در حوزه کشاورزی، دامداری، صنایع دستی، مدیریت محیط‌زیست و منابع طبیعی نقش پررنگی دارند.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست اظهار داشت: مطالعات نشان می‌دهد بین ۵۰ تا ۷۰ درصد فعالیت در تولید غذا و ترمیم محیط زیست از سوی زنان روستایی و عشایری در حال پیگیری و انجام است.

انصاری تصریح کرد: زنان روستایی و عشایری نه تنها تولیدکنندگان محصولات بلکه مروجان حفاظت از محیط زیست و استفاده بهینه از منابع پایه هستند.

صندوق‌های خرد زنان روستایی و ایجاد مشاغل سبز

معاون رئیس جمهوری یکی از مصادیق تحقق سرمایه گذاری را از سوی این قشر دانست و گفت: زنان روستایی با ایجاد صندوق‌های سرمایه‌گذاری خرد در روستاها اقدامات موثری در تامین امنیت غذایی دارند؛ این صندوق‌های خرد فقط یک ابزار مالی و مادی نبوده و نشانه اعتماد و تلاش این زنان روستایی به کشاورزی است.

انصاری گفت: راه‌اندازی کسب و کارهای کوچک از طریق این سرمایه‌گذاری خرد و نیز ایجاد مشاغل سبز و سازگار با محیط زیست از دل این فعالیت‌ها بیرون آمده است.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به اینکه حفاظت از محیط‌زیست برای این زنان فقط یک وظیفه نیست بلکه هویت آنها است افزود: زنان روستایی و عشایری نسبت به ارزش منابع طبیعی و زیستی و ذخایر پایه آگاهی لازم را دارند.

وی اظهاردلشت: زنان روستایی و عشایری مدافعان راستین طبیعت هستند و با روش‌های بومی برای احیا حاصلخیزی خاک و استفاده بهینه از آب و خاک تلاش می‌کنند؛ این زنان فرهنگ حفظ طبیعت را به فرزندان خود می‌آموزند زیرا می‌دانند هر گونه آسیب به طبیعت آسیب به نسل آینده خواهد بود.

حجت الاسلام والمسلمین عبدالحسین خسروپناه دبیر شورای انقلاب فرهنگی نیز در این همایش گفت: برخی به بهانه کمبود آب به دنبال تعطیلی بخش کشاورزی و روی آوردن به واردات هستند که این تفکر خطرناکی است.

وی به تدوین سند جامع امنیت غذایی کشور اشاره کرد و افزود: این سند با حضور و مشارکت ۵۰۰ دانشمند داخلی تهیه شده است و مسیر خودکفایی کشور در حوزه کشاورزی و غذا را هموار می‌کند.

دبیر شورای انقلاب فرهنگی ضمن انتقاد از رویکردهای حامی واردات، اظهار داشت: در مقابل این دیدگاه باید برای حفظ تولیدات کشاورزی و استفاده از ظرفیت بخش علوم و فنون پیشرفته از جمله نانوتکنولوژی اقدام کرد.

وی تصریح کرد: توسعه علوم دانش‌بنیان کمکی برای کشاورزی است و باید در قالب برنامه‌های کوتاه مدت و میان مدت دنبال شود که این سند دانش‌بنیان و قابل اصلاح است و وزارت جهاد کشاورزی باید نقشی تأثیرگذار در اجرای آن داشته باشد.

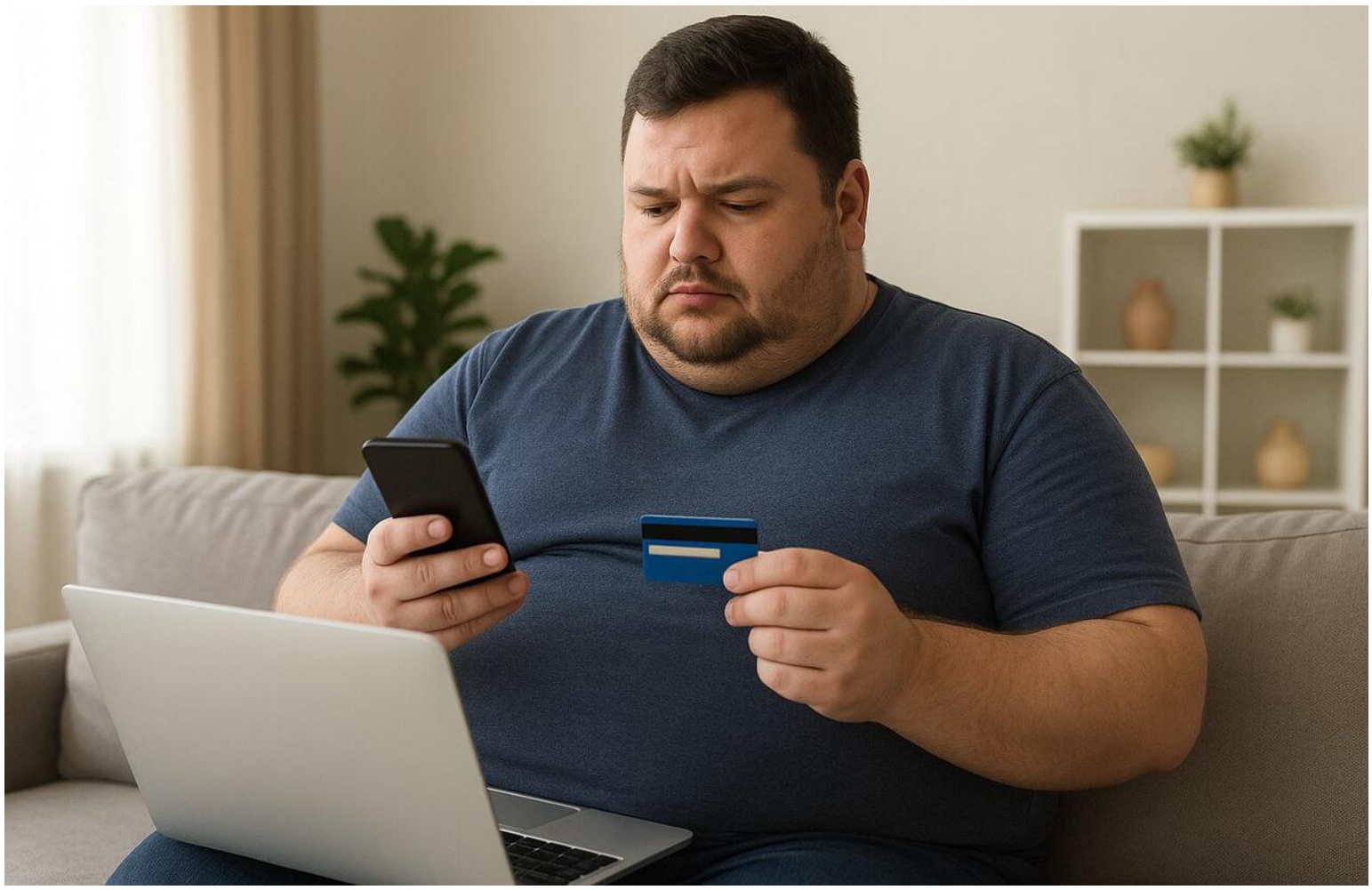
خسروپناه اظهار داشت: ۱۲ هزار عضو هیات علمی در کشور داریم که می توانند به اجرای موفقیت آمیز این سند کمک کنند.

دبیر شورای انقلاب فرهنگی، نظام بانکی کشور را خطاب قرار داد و گفت: بانکداری ما باید از مسیر تجاری به سمت بانکداری توسعه ای و سرمایه‌گذاری سوق داده شود.

وی کشاورزان ایرانی را هوشمند و مسلط به کشاورزی دانست و افزود: در الگوی تامین مالی هوشمند، سرمایه های مردم جذب و در خدمت توسعه بخش کشاورزی و امنیت غذایی قرار می گیرد که باید به این مهم توجه ویژه داشت.

خرید آنلاین؛ آرامشی که بی‌صدا ما را بیمار می‌کند

گزارش : ایرنا



در چند سال اخیر، خرید آنلاین از یک انتخاب به عادت روزمره تبدیل شده است؛ عادتی که هرچند زندگی را راحت‌تر کرده، اما به‌تدریج تحرک خانواده‌ها را کاهش داده و به افزایش وزن آن‌ها دامن زده است.

چند سال پیش، خرید برای خانواده‌ها چیزی بیش از پر کردن سبد کالا بود؛ فرصتی بود برای قدم‌زدن در کوچه و خیابان، ایستادن کنار دکه‌های میوه‌فروشی، چانه‌زدن بر سر قیمت‌ها و حتی نوعی تفریح آخر هفته. اما امروز صحنه عوض شده است. کافی است مادری در خانه پشت تلفن همراهش بنشیند و پدری در محل کارش سری به اپلیکیشن فروشگاهی بزند؛ چند کلیک ساده کافی است تا هرچه می‌خواهند، از پوشک بچه گرفته تا یک یخچال جدید، تنها چند ساعت بعد پشت در خانه حاضر باشد. تغییری که آرام و بی‌سروصدا اتفاق افتاد، سبک زندگی خانواده‌ها را بازنویسی کرد و شیوه خرید آن‌ها را به کلی دگرگون ساخت.

این دگرگونی تنها محدود به ایران نیست. در سراسر جهان، سهم خرید آنلاین از کل خرده‌فروشی‌ها با شتابی سرسام‌آور در حال افزایش است. کشورهایی مانند آمریکا و چین پیشتاز این مسیرند و نزدیک به یک‌پنجم یا بیشتر از کل فروش خود را آنلاین انجام می‌دهند. در ایران هم گرچه سهم تجارت الکترونیک هنوز به اندازه میانگین جهانی بالا نیست، اما سرعت رشد چشمگیر است.گزارش‌های رسمی نشان می‌دهد که بخش مهمی از خانواده‌های شهری برای خریدهای روزانه و حتی بزرگ‌تر به فروشگاه‌های اینترنتی روی آورده‌اند. این یعنی تغییراتی که در کشورهای پیشرفته سال‌ها قبل رخ داد، حالا در ایران هم با شدتی رو به افزایش در جریان است.

چرا خانواده‌ها بیشتر آنلاین می‌خرند؟

راحتی، مهم‌ترین دلیلی است که خانواده‌ها را به سمت خرید آنلاین کشانده است. والدینی که هر دو شاغل هستند و وقت زیادی برای خرید حضوری ندارند، ترجیح می‌دهند به جای تحمل ترافیک یا صف‌های طولانی فروشگاه، تنها چند دقیقه وقت صرف کنند و همه چیز را از طریق گوشی یا لپ‌تاپ سفارش دهند. تنوع بالای کالاها و امکان مقایسه سریع قیمت و کیفیت، یکی دیگر از جذابیت‌های این شیوه است؛ چیزی که در خرید حضوری به سختی به دست می‌آید.

از سوی دیگر، تحویل سریع و پرداخت دیجیتال فرآیند خرید را به تجربه‌ای ساده و بی‌دردسر بدل کرده است. به این ترتیب، فعالیت‌هایی که زمانی با پیاده‌روی، رفت‌وآمد یا حتی تعامل اجتماعی همراه بود، حالا به تجربه‌ای کاملاً خانگی و نشسته تبدیل شده است. با همه این مزایا، خرید آنلاین در عمل بسیاری از افراد را به سمت نوعی تنبلی روزمره سوق داده است. حالا حتی در مواردی دیده می‌شود که با وجود قرار گرفتن سوپرمارکت در چند قدمی خانه، برخی ترجیح می‌دهند اقلام مورد نیازشان را اینترنتی سفارش دهند و منتظر تحویل درب منزل بمانند.

چگونه خرید آنلاین به «کاهش تحرک» می‌انجامد

همین راحتی خرید آنلاین مسیری تازه به سوی کاهش فعالیت بدنی گشوده است. دیگر خبری از قدم‌زدن‌های کوتاه برای خرید نان یا میوه نیست، سفرهای کوچک شهری به بازارچه‌ها جای خود را به تحویل درب منزل داده و زمان بیشتری از روز در خانه و پشت صفحه‌های دیجیتال سپری می‌شود. حتی دسترسی آسان به غذاهای آماده و امکان سفارش مکرر خوراک پرکالری، مصرف بیش از اندازه را تشویق می‌کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گسترش اینترنت پرسرعت و خدمات دیجیتال با افزایش چاقی همبستگی دارد و یکی از مسیرهای اصلی آن همین کاهش تحرک روزمره و افزایش زمان نشستن است.

داده‌های ملی در ایران نشان می‌دهد که شیوع اضافه‌وزن و چاقی در دهه اخیر به‌طور مستمر رو به افزایش بوده است. زنان و خانواده‌های شهری در استان‌های بزرگ بیشترین سهم این رشد را داشته‌اند و پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که اگر روند کنونی ادامه یابد، بار بیماری‌های ناشی از چاقی در آینده نزدیک بسیار سنگین‌تر خواهد شد.

در سطح جهانی هم تجربه کرونا و قرنطینه‌ها یک آزمایش طبیعی بود: جهش خرید آنلاین در کنار کاهش شدید سفرهای روزمره و افزایش زمان استفاده از اینترنت، به بالا رفتن نرخ اضافه‌وزن و کم‌تحرکی منجر شد. حتی با بازگشت زندگی به حالت عادی، بسیاری از عادت‌های راحت‌طلبانه دیجیتال باقی مانده‌اند.

روایت‌هایی از تغییر سبک زندگی خانواده‌ها

تغییرات خرید آنلاین در زندگی روزمره خانواده‌ها به‌خوبی قابل مشاهده است. خانواده‌هایی که تا چند سال پیش هر هفته برای خرید به بازارچه محلی می‌رفتند، امروز بیشتر نیازهای خود را از فروشگاه‌های اینترنتی دیگر تأمین می‌کنند. خرید حضوری برایشان تقریباً از بین رفته و حتی در وعده‌های غذایی بیشتر به سفارش آنلاین غذا روی آورده‌اند. در حومه شهرها، خانواده‌هایی که مسیرهای طولانی برای رسیدن به فروشگاه‌ها داشتند، برای صرفه‌جویی در وقت تقریباً همه خریدهایشان را اینترنتی کرده‌اند؛ هرچند این تغییر زمان بیشتری برای استراحت فراهم کرده، اما عملاً پیاده‌روی‌های هفتگی آن‌ها را حذف کرده است.

در خانواده‌های دو شاغل نیز، استفاده از اشتراک‌های تکرارشونده برای خرید خواربار و سفارش لباس یا اسباب‌بازی آنلاین باعث شده حتی بچه‌ها کمتر به همراه والدین برای خرید بیرون بروند. آنچه زمانی فرصتی برای تحرک و بازی بود، حالا به تجربه‌ای تماماً مجازی تبدیل شده است.

وقتی راحتی خرید آنلاین، سلامت بدن را تهدید می‌کند

تمام آنچه درباره تغییر سبک خرید گفتیم در نهایت به یک نقطه مشترک می‌رسد: خرید آنلاین تنها یک نوآوری تکنولوژیک یا عادت مصرفی جدید نیست؛ بلکه به شکلی نامحسوس بر سلامت جسمی خانواده‌ها اثر می‌گذارد. در گذشته همین فعالیت‌های کوچک روزانه مثل رفتن به نانوایی یا حمل کردن کیسه‌های خرید بخشی از تحرک روزمره ما بود، اما حالا با چند کلیک از بین رفته است. وقتی این حذف‌های کوچک کنار هم قرار می‌گیرند، نتیجه چیزی نیست جز کاهش متوالی سطح فعالیت بدنی.

از سوی دیگر، نشستن طولانی‌مدت پای گوشی و لپ‌تاپ برای انتخاب کالا یا بررسی قیمت‌ها، ساعت‌های بیشتری از روز را به رفتارهای غیرفعال اختصاص می‌دهد. و مهم‌تر از همه، دسترسی آسان به غذاهای آماده و پرکالری که در همان اپلیکیشن‌ها عرضه می‌شود، باعث شده مرز بین خرید ضروری و مصرف راحت‌طلبانه از بین برود. این سه عامل در کنار هم مسیر روشنی به سمت افزایش وزن، چاقی و بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی کم‌تحرک هموار کرده‌اند؛ از بیماری‌های قلبی گرفته تا دیابت و اختلالات اسکلتی عضلانی.

چه باید کرد؟

برای جلوگیری از این پیامدها، لازم است خرید آنلاین را نه به‌عنوان تهدید، بلکه به‌عنوان واقعیتی پذیرفته‌شده ببینیم که باید هوشمندانه مدیریت شود. در سطح فردی، خانواده‌ها می‌توانند تعادل ایجاد کنند؛ مثلاً پس از هر خرید آنلاین زمانی کوتاه را برای قدم‌زدن در نظر بگیرند. حتی ساده‌ترین کار مثل بالا رفتن از پله‌ها هنگام آوردن بسته به خانه می‌تواند به جبران بخشی از این کم‌تحرکی کمک کند. در کنار آن، عادت به سفارش غذاهای آماده باید با پخت غذاهای خانگی سالم متعادل شود؛ خرید آنلاین خواربار تازه می‌تواند فرصت خوبی برای تجربه آشپزی خانوادگی باشد.

اما مسئولیت فقط بر دوش خانواده‌ها نیست. سیاست‌گذاران شهری و شرکت‌های بزرگ تجارت الکترونیک نیز نقش کلیدی دارند. آن‌ها می‌توانند خدمات تحویل را طوری طراحی کنند که مردم به تحرک بیشتر تشویق شوند؛ برای مثال ایجاد ایستگاه‌های تحویل محلی یا پیشنهادات «بسته‌های گروهی» که تعداد دفعات تحویل را کاهش می‌دهد و خانواده‌ها را به مدیریت فعال‌تر خرید تشویق می‌کند. همچنین ترکیب اپلیکیشن‌های خرید با برنامه‌های سلامت، مانند شمارش قدم‌ها یا توصیه‌های غذایی، می‌تواند خرید آنلاین را از یک تجربه کاملاً نشسته به فرصتی برای بهبود سبک زندگی تبدیل کند.

در نهایت، اگرچه خرید آنلاین با خود راحتی و صرفه‌جویی در زمان به همراه دارد، اما تنها زمانی می‌توان از این مزایا بدون پرداخت هزینه‌های سنگین سلامتی بهره برد که نگاه خانواده‌ها و سیاست‌گذاران به آن هوشمندانه‌تر و آینده‌نگرانه‌تر باشد.

راهکارهای طلایی برای شادابی و غلبه بر افسردگی در پاییز

گزارش : ایرنا

با کوتاه شدن روزها و کاهش نور خورشید در پاییز، بسیاری از افراد با احساس غمگینی و بی‌انرژی بودن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. افسردگی پاییزی می‌تواند زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد، اما نگران نباشید. با راهکارهای ساده می‌توانید این فصل رنگارنگ را با روحیه‌ای شاد و پرانرژی سپری کنید.

افسردگی پاییزی، که به طور علمی به عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می‌شود، نوعی افسردگی است که با تغییرات فصلی، به‌ویژه در ماه‌های پاییز و زمستان، مرتبط است. این اختلال معمولاً با کاهش نور خورشید، کوتاه شدن روزها و تغییرات آب‌وهوایی تشدید می‌شود. در این مطلب، به بررسی علل، علائم، تأثیرات افسردگی پاییزی و راهکارهای مؤثر برای پیشگیری و مدیریت آن خواهیم پرداخت.

علل افسردگی پاییزی

افسردگی پاییزی عمدتاً به کاهش نور خورشید مرتبط است که بر ریتم‌های زیستی بدن (ساعت بیولوژیکی) تأثیر می‌گذارد. نور خورشید نقش مهمی در تنظیم هورمون‌هایی مانند سروتونین و ملاتونین دارد که بر خلق‌وخو و خواب اثر می‌گذارند. در پاییز و زمستان، کاهش نور خورشید می‌تواند باعث کاهش سطح سروتونین (هورمون شادی) و افزایش تولید ملاتونین (هورمون خواب) شود، که منجر به احساس خستگی، بی‌انگیزگی و افسردگی می‌شود.

عوامل دیگری نیز در بروز افسردگی پاییزی نقش دارند، از جمله:

تغییرات آب‌وهوایی: روزهای سرد و ابری پاییز می‌توانند احساس انزوا و کاهش انرژی را تقویت کنند.

عوامل ژنتیکی: افرادی که سابقه خانوادگی افسردگی یا اختلالات خلقی دارند، بیشتر در معرض خطر هستند.

استرس فصلی: تغییر برنامه‌های روزمره، مانند شروع سال تحصیلی یا افزایش فشار کاری، می‌تواند به تشدید علائم کمک کند.

کمبود ویتامین D: کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث کاهش سطح ویتامین D در بدن می‌شود، که با خلق‌وخوی پایین مرتبط است.

علائم افسردگی پاییزی

علائم افسردگی پاییزی مشابه علائم افسردگی بالینی است، اما معمولاً به صورت فصلی ظاهر می‌شود. این علائم شامل احساس غمگینی مداوم یا خلق‌وخوی پایین، احساس خستگی بیش از حد، افزایش نیاز به خواب، افزایش اشتها، کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره، مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری، احساس ناامیدی و انزوای اجتماعی و کاهش تعاملات اجتماعی است. این علائم معمولاً در اواخر پاییز یا اوایل زمستان ظاهر می‌شوند و با آمدن بهار و افزایش نور خورشید کاهش می‌یابند.

تأثیرات افسردگی پاییزی

افسردگی پاییزی می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر زندگی فردی و اجتماعی داشته باشد. از نظر شخصی، افراد مبتلا ممکن است در انجام وظایف روزمره، حفظ روابط و دستیابی به اهداف خود دچار مشکل شوند. کاهش انرژی و انگیزه می‌تواند بهره‌وری کاری یا تحصیلی را کاهش دهد. همچنین، انزوای اجتماعی ناشی از این اختلال می‌تواند روابط خانوادگی و دوستانه را تحت تأثیر قرار دهد.

راه‌های پیشگیری و مدیریت افسردگی پاییزی

برای پیشگیری و مدیریت افسردگی پاییزی، ترکیبی از رویکردهای پزشکی، روان‌شناختی و تغییر سبک زندگی توصیه می‌شود. در ادامه، راهکارهای مؤثر برای مقابله با این اختلال ارائه شده است:

۱. نوردرمانی (فتوتراپی)

نوردرمانی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای درمان افسردگی پاییزی است. این روش شامل استفاده از لامپ‌های مخصوصی است که نور مشابه نور خورشید تولید می‌کنند. قرار گرفتن در معرض این نور به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز، به‌ویژه صبح‌ها، می‌تواند به تنظیم ریتم زیستی و افزایش سطح سروتونین کمک کند.

۲. افزایش فعالیت بدنی

ورزش منظم یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود خلق‌وخو و کاهش علائم افسردگی است. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، یوگا، دویدن یا تمرینات مقاومتی می‌توانند سطح اندورفین (هورمون شادی) را افزایش دهند. توصیه می‌شود:

۳. تغذیه سالم

رژیم غذایی متعادل می‌تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. مصرف غذاهای غنی از ویتامین D، مانند ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین)، زرده تخم‌مرغ و محصولات غنی‌شده، گردو و کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده و قندهای ساده از جمله رژیم‌های غذایی در این فصل است.

۴. مدیریت خواب

خواب منظم و کافی برای مدیریت افسردگی پاییزی ضروری است. برای بهبود کیفیت خواب برنامه خواب منظمی تنظیم کنید و هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید. همچنین از قرار گرفتن در معرض نور آبی (مانند نور صفحه نمایش گوشی) قبل از خواب خودداری کنید و تلاش کنید محیط خواب را آرام و تاریک نگه دارید.

۵. روان‌درمانی

روان‌درمانی می‌تواند به افراد کمک کند تا الگوهای فکری منفی را شناسایی و تغییر دهند. جلسات منظم با یک روان‌شناس یا مشاور می‌تواند ابزارهای لازم برای مقابله با افسردگی را فراهم کند.

۶. مصرف مکمل‌ها

در برخی موارد، مصرف مکمل‌های ویتامین D یا مکمل‌های گیاهی مانند زعفران یا گیاه سنت‌جونز (با مشورت پزشک) می‌تواند به بهبود خلق‌وخو کمک کند. کمبود ویتامین D در پاییز شایع است و مکمل‌ها می‌توانند این کمبود را جبران کنند

۷. حفظ ارتباطات اجتماعی

انزوای اجتماعی می‌تواند علائم افسردگی را تشدید کند. برقراری ارتباط با دوستان، خانواده یا شرکت در فعالیت‌های گروهی می‌تواند احساس حمایت و تعلق را تقویت کند.

۸. مدیریت استرس

تکنیک‌های کاهش استرس، مانند مدیتیشن، تنفس عمیق و تمرینات ذهن‌آگاهی می‌توانند به کاهش اضطراب و بهبود خلق‌وخو کمک کنند.

۹. مشاوره پزشکی

در مواردی که علائم افسردگی شدید است، مشاوره با پزشک یا روان‌پزشک ضروری است. گاهی اوقات، تجویز داروهای ضدافسردگی (مانند مهارکننده‌های بازجذب سروتونین) برای مدیریت علائم توصیه می‌شود. هرگز بدون مشورت پزشک دارو مصرف نکنید.

نتیجه‌گیری

افسردگی پاییزی یک چالش قابل‌مدیریت است که با آگاهی و اقدامات پیشگیرانه می‌توان تأثیرات آن را به حداقل رساند. ترکیبی از نوردرمانی، ورزش، تغذیه سالم، روان‌درمانی و حمایت اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا این فصل را با انرژی و روحیه مثبت‌تری سپری کنند. آگاهی از علائم و اقدام به‌موقع برای دریافت کمک حرفه‌ای نیز نقش کلیدی در مدیریت این اختلال دارد. با توجه به تأثیرات گسترده افسردگی پاییزی، توجه به سلامت روان در این فصل نه‌تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند تأثیرات مثبتی بر جامعه داشته باشد.

هوش مصنوعی لقمه‌هایتان را می‌شمارد تا چاق نشوید!

گروهی از پژوهشگران آمریکایی، پتانسیل استفاده از هوش مصنوعی را برای ساده‌سازی تحقیقات درباره خطر چاقی در کودکان نشان داده‌اند و معتقدند که شمارش لقمه‌ها با هوش مصنوعی ممکن است روزی به جلوگیری از چاقی کودکان کمک کند.

پژوهشگران «دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا»(Penn State) می‌گویند هر چه کودک در طول وعده غذایی یا میان وعده سریع‌تر لقمه بگیرد، خطر ابتلا به چاقی در او بیشتر است، اما تحقیقات درباره این ارتباط اغلب به پژوهش‌های کوچک در محیط‌های آزمایشگاهی محدود می‌شوند؛ زیرا شمارش تعداد لقمه‌های کودک دشوار است و برای این کار باید کسی فیلم‌های غذا خوردن کودک را تماشا کند و هر لقمه را به صورت دستی ثبت کند.

به نقل از وب‌سایت رسمی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، برای این که شمارش تعداد لقمه‌ها برای پژوهش‌های بزرگتر و محیط‌های گوناگون امکان‌پذیر شود، پژوهشگران یک مدل هوش مصنوعی را ابداع کردند که تعداد لقمه‌ها را اندازه‌گیری می‌کند.

کاتلین کلر (Kathleen Keller)، استاد دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا و از پژوهشگران این پروژه گفت: وقتی سریع غذا می‌خوریم، به دستگاه گوارش خود فرصت نمی‌دهیم تا کالری‌ها را حس کند. هر چه سریع‌تر غذا بخورید، غذا سریع‌تر از معده شما عبور می‌کند و بدن نمی‌تواند به موقع هورمون‌ها را آزاد کند تا به شما اطلاع دهد که سیر شده‌اید. ممکن است بعداً احساس کنید که پرخوری کرده‌اید، اما وقتی این رفتار تکرار می‌شود، افرادی که سریع‌تر غذا می‌خورند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به چاقی قرار می‌گیرند.

پژوهش پیشین گروه کلر نشان داد که سرعت بیشتر لقمه گرفتن به‌ویژه وقتی با اندازه بزرگتر لقمه همراه باشد، با میزان چاقی بالاتر در کودکان مرتبط است. همچنین، پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که اندازه بزرگتر لقمه ممکن است یک عامل خطر برای خفگی باشد.

برای برطرف کردن این مشکل، «یاشاسوینی بهات»(Yashaswini Bhat)، دانشجوی مقطع دکتری دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا و پژوهشگر ارشد این پروژه تصمیم گرفت اولین هوش مصنوعی شمارش‌کننده لقمه را برای استفاده در مطالعات رفتارهای غذایی کودکان ابداع کند.

بهات با «تیموتی بریک»(Timothy Brick)، دانشیار توسعه انسانی و مطالعات خانواده در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا همکاری کرد تا سیستمی بسازد که بتواند چهره کودکان را در یک ویدئو با حضور چندین نفر شناسایی کند و سپس هنگام غذا خوردن کودک، لقمه‌ها را تشخیص دهد.

به گفته بهات، این سیستم هنوز برای استفاده گسترده آماده نیست. نتایج نشان داد که این مدل تقریباً ۹۷ درصد و به اندازه یک انسان در شناسایی چهره کودک در ویدئو موفق بوده، اما در شناسایی هر لقمه حدود ۷۰ درصد موفقیت داشته است.

اگرچه این مدل به توسعه بیشتری نیاز دارد، اما پژوهشگران گفتند که مدل هوش مصنوعی آنها نویدبخش کمک به پژوهشگران و در نهایت والدین و متخصصان سلامت است تا تشخیص دهند چه زمانی کودکان به کاهش یا تنظیم روش‌های غذا خوردن خود نیاز دارند.

این پژوهش در مجله «Frontiers in Nutrition» به چاپ رسید.

اخبار حوزه سلامت

رشد ۱۲۵ درصدی جراحی‌ها در بیمارستان کودکان بندرعباس

بیمارستان کودکان بندرعباس در شش ماهه نخست سال جاری با رشد ۱۲۵ درصدی تعداد اعمال جراحی نسبت به مدت مشابه سال گذشته، جهش چشمگیری در ارائه خدمات درمانی به کودکان استان هرمزگان و مناطق همجوار تجربه کرد.

در شش ماهه نخست سال گذشته، ۳۶۸ عمل جراحی در این مرکز انجام شد، اما با تلاش شبانه‌روزی تیم درمان و برنامه‌ریزی‌های دقیق، این تعداد در شش ماهه نخست سال جاری به ۸۳۰ عمل جراحی افزایش یافته است.

آموزش تاب‌آوری در بحران‌ها؛ هم‌زمان با هفته سلامت روان

به مناسبت هفته سلامت روان، جمعی از فعالان حوزه سلامت در زیارت گرد هم آمدند تا در یک نشست آموزشی با محوریت "مدیریت بحران"، راهکارهای حفظ آرامش و سلامت روان در شرایط اضطراری را مرور و تمرین کنند.

در راستای گرامی‌داشت هفته سلامت روان، جلسه‌ای آموزشی با موضوع "مدیریت بحران" به همت مرکز خدمات جامع سلامت زیارت و با همکاری کانون بسیج جامعه پزشکی برگزار شد. این نشست با حضور دکتر مریم پارسا، سرپرست مرکز، و جمعی از کارکنان و مخاطبان حوزه سلامت برگزار گردید.

در این برنامه، دکتر پارسا ضمن تشریح مفاهیم بنیادین مدیریت بحران، به بررسی نحوه مواجهه با شرایط اضطراری، کنترل هیجانات، و حفظ سلامت روان در موقعیت‌های بحرانی پرداخت.

او با اشاره به اهمیت آمادگی روانی در برابر بحران‌ها، بر نقش آموزش‌های پیشگیرانه و تمرین‌های ذهنی در افزایش تاب‌آوری فردی و جمعی تأکید کرد.

این نشست با استقبال خوب شرکت‌کنندگان همراه بود و فرصتی فراهم آورد تا تجربیات و دغدغه‌های حوزه سلامت روان در فضای تعاملی مورد بحث و تبادل نظر قرار گیرد.

نقش محوری خانواده و روابط بین‌فردی بر سلامت روان

رئیس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران با استناد به نتایج مطالعات انجام شده، نقش محوری خانواده و روابط بین‌فردی بر سلامت روان افراد را بسیار تاثیرگذار دانست.

سمیه شاهمرادی روز یکشنبه در همایش تخصصی دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران و بلایا که در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران برگزار شد، بیان کرد: در حوزه سلامت روان از منظر خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی صحبت‌های زیادی باید کرد زیرا در ضعف و کاهش سلامت تاثیرات زیادی دارند.

وی ادامه داد: هرچه متخصصان را بیشتر سوق دهیم که دیدگاه جامعه‌محور و خانواده‌محور داشته باشند، تاثیرات پایدارتری روی افراد خواهند داشت.

رییس مرکز مشاوره دانشگاه تهران تصریح کرد: با توجه به بررسی‌های انجام شده در بسیاری از افسردگی‌ها و اضطراب‌ها زمانی که خانواده، نقش موثر ایجاد می‌کنند بهبودی چند برابر می‌شود.

شعار هفته سلامت روان سال ۱۴۰۴ «بهداشت و مراقبت‌های روانشناختی حق همه است» تعیین شده و به همین مناسبت در مراکز مختلف دانشگاهی و تخصصی، ویژه‌برنامه‌هایی برگزار می‌شود.

معاون پژوهشی جهاد دانشگاهی: تشخیص زودهنگام سرطان پستان امکان‌پذیر شد/زنان ۴۰ تا ۴۹ سال در معرض خطر

معاون پژوهشی جهاد دانشگاهی با اشاره به اینکه اکنون پس از ۳۰ سال تشخیص زودهنگام سرطان پستان اتفاق می‌افتد و نگرانی‌ها پایان یافته است، گفت: این نوع سرطان در گروه سنی ۴۰ تا ۴۹ سال بیشترین بروز را دارد و دومین علت مرگ به شمار می‌رود.

زهرا شیخی در نشست خبری هفتمین پویش سراسری سرطان معتمد (تشخیص زودهنگام درمان موفقیت آمیز) که در جهاد دانشگاهی برگزار شد، بیان کرد: بالای ۷۰ درصد از شناسایی بیمارانی که به پژوهشگاه ملی سرطان جهاد دانشگاهی مراجعه می کردند در مرحله تشخیص دیر هنگام بودند و بقای عمر آنها کوتاه بود.

وی ادامه داد: اکنون پس از ۳۰ سال تشخیص زودهنگام اتفاق می افتد و نگرانی ما پایان یافته است و درمان به موقع اتفاق می افتد و افراد با امید به زندگی بالا به زندگی باز می گردند.

معاون پژوهشی جهاد دانشگاهی بیان داشت: افراد پژوهشکده از ابتدای شناسایی در کنار بیمار قرار می گیرند و قدم به قدم با متخصصان روانشناسی همراه هستند. همچنین هر هفته در کنار بیمارانی که شاید مشکلات بیشتری دارند، قرار می گیرند.

شیخی ادامه داد: گروه هایی در پژوهشگاه هستند که همراه بیمار زندگی می کنند و در روزهای سخت کنار بیمار هستند و از تجربه های زیستی یکدیگر مطلع می شوند.

وی با بیان اینکه یکی از اتفاقات خوبی که در کشور در قالب سیاست گذاری کلان نظام سلامت اتفاق افتاده، قانون بودجه است، اضافه کرد: طبق این سیاست گذاری ماموریت ایجاد شبکه، پیشگیری و کنترل و درمان به پژوهشگاه ملی سرطان جهاد دانشگاهی واگذار شده است.

معاون پژوهشی جهاد دانشگاهی با بیان اینکه از سال ۹۸-۹۷ به بعد آمار رسمی از سرطان پستان اعلام نشده است، گفت: در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ در ایران ۱۵ هزار و ۷۰۰ سرطان داشتند که جمعیت زنان در آن بازه زمانی ۴۲ میلیون نفر بود و ۳۷ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر به سرطان مبتلا بودند.

شیخی ادامه داد: بر اساس آمار استان های چهارمحال و بختیاری، خوزستان و ایلام کمترین و استان های تهران، البرز، یزد، قم، اصفهان، گیلان و مازندران بیشترین آمار بروز را داشتند.

وی بیان کرد: سرطان پستان شایع ترین نوع سرطان در ایران است و حدود ۱۲.۹ درصد از موارد جدید سرطان را شامل می شود و حدود ۲۵ درصد از سرطان زنان را تشکیل می دهد و دومین عامل مرگ و میر در میان زنان است.

معاون پژوهشی جهاد دانشگاهی با اشاره به اینکه پیش بینی می شود سرطان پستان در کشور تا پایان سال ۲۰۳۰ به بیش از ۷۰ در هر ۱۰۰ هزار نفر افزایش پیدا کند، اضافه کرد: این سرطان در ایران به صورت خوشه ای است و استان های مرکزی بیشترین نرخ را با ۷۲ در هر ۱۰۰ هزار و استان های جنوب شرقی کمترین نرخ را دارد.

شیخی تصریح کرد: در کشور سرطان پستان در گروه سنی ۴۰ تا ۴۹ سال بیشترین بروز را دارد و دومین علت مرگ ناشی از سرطان و پنجمین عامل مرگ در کل جمعیت است و تمام این آمار هشدار می دهد که باید برنامه ریزی دقیقی برای سرطان داشته باشیم که در این راستا اتفاقات خوبی را شاهد هستیم.

وی یادآورشد: اگر زنان آموزش صحیح برای سبک زندگی سالم داشته باشند و آموزش ها تکرار شود از عوارض جبران ناپذیر آن جلوگیری شود.

افزایش۱.۵ برابری سرطان‌ها در ۱۵ سال آینده

معاون پژوهشی جهاد دانشگاهی تصریح کرد: طبق آمارها در سال ۱۴۰۲، آمار سرطان پستان ۳۷ در هر ۱۰۰ هزار نفر بوده است و در ۱۵ سال آینده سرطان ها ۱.۵ برابر افزایش خواهد داشت

شیخی ادامه داد: از آنجا که شاهد این هستیم زنانی که درگیر بیماری می شوند و هزینه های بسیاری پرداخت می کنند، شبکه ملی پیشگیری با هدف غربالگری، پیشگیری و کنترل درمان را برای کل کشور و کل زنان جامعه در نظر گرفته شده است و نیازمند حمایت جدی دولت و مجلس هستیم تا آگاهی بخشی لازم در زمینه سرطان پستان انجام شود.

وی یادآورشد: در کل کشور نیروی متخصص یکدست نیستند از این رو از آنها درخواست می شود که اقدامات در تمام کشور در زمینه پیشگیری و کنترل و درمان سرطان پستان به صورت یکدست انجام شود. البته جهاد دانشگاهی از امکانات خود استفاده می کند تا این موضوع به صورت فراگیر انجام شود.

روزشمار هفته ملی سلامت بانوان ۲۴ تا ۳۰ مهر/ نقش سلامت زنان در تاب‌آوری جامعه

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اعلام روشمار هفته ملی سلامت بانوان(سبا) ، اعلام کرد: این هفته از ۲۴ تا ۳۰ مهرماه با شعار «سلامت زنان، پشتوانه تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی» برگزار می شود.

رویکرد اصلی برگزاری هفته ملی سلامت بانوان ایران «نقش سلامت زنان در بحران ها و تاب آوری جامعه» است که بر همین اساس شعار هفته مذکور هم «سلامت زنان، پشتوانه تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی» انتخاب و روز شمار آن به شرح زیر تعیین شده است:

پنج‌شنبه ۲۴/۰۷/۱۴۰۴: مراقبت های بارداری و پیشگیری از سقط های احتمالی در بحران

جمعه ۲۵/۰۷/۱۴۰۴: توانمند سازی و مهارت آموزی بانوان برای مقابله با بحران

شنبه ۲۶/۰۷/۱۴۰۴: تهدیدها و فرصت های فضای مجازی و رسانه ها بر سلامت زنان در بحران

یکشنبه ۲۷/۰۷/۱۴۰۴: بر اساس اولویت های دانشگاهی مرتبط با شعار هفته

دوشنبه ۲۸/۰۷/۱۴۰۴: خود مراقبتی در بحران

سه شنبه ۲۹/۰۷/۱۴۰۴: اورژانس های بیماری های زنان در بحران

چهارشنبه ۳۰/۰۷/۱۴۰۴: سلامت روان در بحران

براساس این گزارش، محور روز یکشنبه ۲۷ مهرماه توسط دانشگاه های علوم پزشکی کشور باید مبتنی بر شرایط منطقه، سیمای مرگ و آخرین پیمایش بیماری های غیرواگیر ملی و یا دانشگاهی تعیین شود.

از سواد دانشگاهی تا سواد زندگی، توازنی ضروری برای خوشبختی

گزارش : ایرنا

دیوارهای پر از مدرک، خانه‌ای گرم نمی‌سازند، خانه‌هایی که قلب‌ها در آن زبان هم را بفهمند، گرم و روشن هستند.

در عصری که مدارک دانشگاهی و عناوین علمی، معیار سنجش موفقیت و کمال به شمار می‌روند، آیا زمان آن نرسیده که در مورد پایه‌های حقیقی یک زندگی مشترک پایدار و تربیت فرزندی سالم، بازنگری کنیم؟ شاید گمشده روابط امروز ما، نه در راهروهای پر پیچ و خم دانشگاه‌ها، بلکه در گنجینه‌ای از هوش هیجانی، سواد عاطفی و البته درس‌هایی از گذشته نهفته باشد، درس‌هایی که نیاکان ما، بی‌نیاز از هر مدرک آکادمیک، سینه به سینه و نسل به نسل، به زیبایی هرچه تمام‌تر زندگی می‌کردند و خانواده‌هایی مستحکم می‌ساختند.

در این مطلب با نگاهی به گذشته و واکاوی دقیق گفته‌های دکتر مرجان جعفری روشن، روانشناس اجتماعی، قصد دارد پرده از این حقیقت بردارد که سواد واقعی در روابط زوجین و تربیت فرزندان، فراتر از هر برگه‌ای گواهی‌دهنده تحصیلات است و شاید، کلید خوشبختی ما، در درک عمیق‌تر مفاهیم انسانی و عاطفی پنهان شده باشد.

نگاهی به گذشته و حال، سواد و پیوند خانوادگی

دکتر مرجان جعفری روشن، روانشناس اجتماعی می گوید: در دوران گذشته، شاید مفهوم سواد آکادمیک به شکل امروزی گسترده نبود، اما روابط خانوادگی اغلب بر ستون‌های مستحکمی از درک متقابل، گذشت، همدلی و هوش اجتماعی استوار بود. در غیاب دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی فراگیر به شکل امروزی، جوامع انسانی به اشکال دیگری از یادگیری تکیه داشتند. این یادگیری‌ها نه از طریق کتاب‌ها و مقالات علمی، بلکه از طریق مشاهده، تجربه، داستان‌سرایی، سنت‌های شفاهی و الگوهای رفتاری نسل به نسل منتقل می‌شد. این روش‌های سنتی، که بر پایه‌ی تعاملات نزدیک خانوادگی و اجتماعی بنا شده بودند، مفاهیم کلیدی مانند صبر، تحمل، بخشش، درک نیازهای دیگران، و حل مسالمت‌آمیز اختلافات را به افراد آموزش می‌دادند. این همان چیزی است که امروزه آن را هوش هیجانی می‌نامیم.

بسیاری از زوجین امروز، علی‌رغم داشتن مدارک تحصیلی بالا، با چالش‌های فراوانی در زمینه ارتباط، درک متقابل، مدیریت هیجانات، و حل تعارضات روبرو هستند

در مقابل، دنیای امروز با انفجار اطلاعات و دسترسی آسان به دانش آکادمیک، شاهد افزایش چشمگیر سطح تحصیلات رسمی در جوامع مختلف است. مدارک دانشگاهی، از کارشناسی تا دکترا، به نمادی از موفقیت و اعتبار تبدیل شده‌اند. اما آیا این پیشرفت ظاهری در علم و تحصیلات، به همان نسبت در استحکام و کیفیت روابط انسانی، به ویژه در روابط زناشویی و تربیت فرزندان، بازتاب داشته است؟

نمی توان گفت تحصیلات دانشگاهی در روابط زوجین تاثیری ندارد اما بسیاری از زوجین امروز، علی‌رغم داشتن مدارک تحصیلی بالا، با چالش‌های فراوانی در زمینه ارتباط، درک متقابل، مدیریت هیجانات، و حل تعارضات روبرو هستند. این پدیده، سوالی اساسی را مطرح می‌کند؛ آیا پیچیدگی‌های روابط امروز، علی‌رغم افزایش سطح تحصیلات رسمی، نشانه‌ای از گم شدن این سوادهای پنهان است؟ آیا صرف داشتن مدرک دانشگاهی تضمین‌کننده موفقیت در زندگی مشترک است، یا عوامل عمیق‌تری در کارند که کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند؟

سواد آکادمیک و روابط زوجین

این روانشناس اجتماعی بر این باور است که در تحکیم روابط خانوادگی و دستیابی به خوشبختی تحصیلات آکادمیک بی تاثیر نیست اما درجه بالای علمی آنقدر زیاد اهمیت ندارد، این درجه بالای علمی بیشتر یک سابقه تعامل در فضای آکادمیک است که یکسری آداب را به شما یاد می دهد. اما بیش از این آداب و سابقه تعامل به نظرم رشته و بیش از آن فضای فرهنگی آن رشته موثر است به عبارتی، یک جایی دانشجوی روانشناسی، حقوق، مشاوره هستید و یا دانشجوی ریاضیات محض یا مثلا هنر، اینها واقعا در تعاملات اجتماعی موثر است...و تازه اینکه آن رشته را با فرهنگ سکولار یا با فرهنگ مذهبی خوانده باشید در تعاملات شما در خانواده تاثیر بیشتری دارد.

در مقابل سواد آکادمیک، هوش هیجانی ابزاری قدرتمند است که به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود و دیگران را به درستی درک کنند، به شیوه‌ای موثر ابراز نمایند و به طور سازنده مدیریت کنند.

هوش هیجانی چیست و چرا اینقدر مهم است؟

این استاد دانشگاه در این باره معتقد است :هوش هیجان را می‌توان به زبان ساده، توانایی شناخت، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران تعریف کرد. این مفهوم گسترده شامل طیف وسیعی از مهارت‌ها می‌شود، از جمله آگاهی از احساسات خود، توانایی ابراز آن‌ها به طور صحیح و متناسب با موقعیت، همدلی با دیگران و درک دیدگاه‌های آن‌ها، و همچنین توانایی مدیریت خشم، استرس و سایر احساسات منفی به شیوه‌ای سازنده.

اساساً مبحث سواد و هوش هیجانی به شما کمک می‌کند از خودت هوشیارانه‌تر محافظت کنید اما زمانیکه صحبت از زندگی خوب زوجین می‌کنیم هدف ما صرفاً محافظت از خود نیست بلکه فراتر از آن درک بهتر از هیجان‌های خود و مدیریت بهتر آن و درک بهتر هیجان‌های دیگران و مدیریت بهتر هیجان‌ها دیگران است. این عوامل باعث ایجاد روابط خوب زوجین، ایجاد خانواده ای سالم می شود.

هوش هیجانی مانند یک قطب‌نما عمل می‌کند که به ما کمک می‌کند در مسیر پرپیچ و خم روابط انسانی، به درستی حرکت کنیم و از گم شدن در احساسات منفی و سوءتفاهم‌ها جلوگیری کنیم.

اهمیت هوش هیجانی در خانواده به قدری زیاد است که می‌توان آن را سنگ بنای یک زندگی خانوادگی سالم و موفق دانست. یک خانواده با هوش هیجانی بالا، فضایی امن، صمیمی و حمایت‌گر را برای اعضای خود فراهم می‌کند. در این خانواده، افراد می‌توانند به راحتی و بدون ترس از قضاوت یا سرزنش، احساسات خود را بیان کنند، نیازهای خود را مطرح و از یکدیگر حمایت عاطفی دریافت کنند.

نقش سواد آکادمیک در تربیت فرزندان

تربیت والدین نقش بسیار مهمی در تربیت فرزندانی شاد، سالم و موفق ایفا می‌کنند. والدین می‌توانند الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند و مهارت‌های لازم برای مدیریت احساسات، برقراری ارتباط موثر و حل مشکلات را به آن‌ها آموزش دهند. جعفری روشن در این باره می‌گوید: در بحث تربیت فرزندان موضوعی که بسیار اهمیت دارد مبحث، تفکر مثبت، التزام به اخلاق و دین داری در والدین است. اینگونه نیست که سواد آکادمیک در تربیت فرزندان بی تاثیر باشد اما فراتر از آن فرهنگ و ارزشها و نحوه والدین تاثیر گذار است.

در این زمینه ما باید به موضوعات فرهنگی، ارزشی، تفکر مثبت توجه بیشتری داشته باشیم تا تحصیلات آکادمیک، چه بسا پدر و مادرانی هستند که تحصیلات بالایی دارند اما فرزندان مضطرب و ملول و آزرده ای دارند به خاطر اینکه بیشتر از اینکه به خانواده توجه کنند به کارشان توجه می کنند.

در بحث تربیت فرزندان موضوعی که بسیار اهمیت دارد مبحث، تفکر مثبت، التزام به اخلاق و دین داری در والدین است

دکترجعفری روشن نقش مادر را در تربیت فرزندان بسیار مهم دانست و گفت: این که مادر چگونه خود ابرازی داشته باشد و چگونه مطالب مورد نظر خود را در مبحث تربیت به فرزند خود منتقل کند، در تربیت فرزند بسیار مهم است.

والدین با هوش هیجانی بالا، به فرزندان خود یاد می‌دهند که چگونه احساسات خود را شناسایی کنند، چگونه آن‌ها را به طور صحیح ابراز کنند و چگونه با احساسات منفی مانند خشم و ترس مقابله کنند. آن‌ها همچنین به فرزندان خود یاد می‌دهند که چگونه با دیگران همدلی کنند و چگونه روابط سالم و سازنده برقرار کنند. این والدین به فرزندان خود فضایی امن و حمایت‌گر ارائه می‌دهند که در آن بتوانند احساسات خود را به راحتی بیان کنند و از آن‌ها حمایت عاطفی دریافت کنند.

سخن پایانی

در حالی که سواد دانشگاهی می‌تواند ابزاری مفید باشد، این هوش هیجانی، مهارت‌های ارتباطی، تعهدات اخلاقی و ارزش‌های دینی هستند که ستون فقرات یک رابطه زناشویی موفق و خانواده‌ای پویا و سالم را تشکیل می‌دهند. این سوادهای پنهان یا سوادهای زندگی، همان عناصری هستند که در بسیاری از روابط موفق گذشته، حتی با وجود سطح تحصیلات آکادمیک پایین‌تر، به چشم می‌خوردند.

شاید با بازگشت به این اصول دیرینه و بازتعریف مفهوم "سواد" فراتر از مدرک گرایی صرف، بتوانیم روابطی عمیق‌تر، پایدارتر، و رضایت‌بخش‌تر، همانند گذشته، بنا نهیم و نسلی سالم‌تر و متعادل‌تر را تربیت کنیم. این امر مستلزم سرمایه‌گذاری بر آموزش و پرورش مهارت‌های عاطفی و اجتماعی، و ارزش‌گذاری بر اخلاق و معنویت در کنار دانش آکادمیک است.

ایران آماده گسترش همکاری با چین در حوزه اشتغال و توانمندسازی بانوان است

گزارش : ایرنا

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده بر گسترش همکاری‌ها با جمهوری خلق چین در زمینه‌های آموزش مهارت، اشتغال زنان، کارآفرینی و صنایع‌دستی بانوان تأکید کرد.

زهرا بهروزآذر در حاشیه اجلاس بین‌المللی «رهبران جهان برای آینده زنان» در پکن، با شن بی‌چین رئیس فدراسیون زنان چین دیدار کرد و با ارائه گزارشی از دستاوردهای ایران در حوزه بانوان گفت: در سال‌های اخیر، قوانین و مقررات متعددی در حمایت از زنان باردار و مادران شاغل تصویب و اجرا شده است همچنین جمهوری اسلامی ایران در حال تقویت زیرساخت‌های مهارت‌آموزی و افزایش ظرفیت‌های اشتغال برای دختران فارغ‌التحصیل دانشگاهی است تا آنان بتوانند نقش مؤثرتری در اقتصاد ملی و بین‌المللی ایفا کنند.

وی ادامه داد: توسعه صادرات صنایع دستی زنان ایرانی و گسترش بازارهای بین‌المللی برای محصولات فرهنگی از برنامه‌های مهم دولت در حوزه توانمندسازی اقتصادی زنان است.

معاون رئیس‌جمهور با اشاره به تحولات اخیر در منطقه و جنگ تحمیلی دوازده‌روزه، گزارشی از وضعیت انسانی این درگیری‌ها ارائه کرد و افزود: در این جنگ بیش از هزار نفر کشته شدند که در میان آنان بیش از ۵۰ کودک و صد زن وجود داشت.

بهروزآذر با تاکید بر توسعه روابط دوجانبه دو کشور از حمایت‌های دولت چین قدردانی کرد و افزود: ایران مایل است همکاری با چین را در زمینه‌های مختلف به نفع دو ملت را تعمیق بخشد.

در ادامه این دیدار، شن بی‌چین رئیس فدراسیون زنان چین با ابراز خرسندی از حضور هیأت ایرانی در اجلاس پکن، خاطرنشان کرد: چین و ایران دو تمدن کهن با فرهنگی غنی هستند و زنان در هر دو کشور نقشی کلیدی در پیشرفت اجتماعی و حفظ بنیان خانواده دارند. دولت چین آماده است ارتباط و هماهنگی را با ایران تقویت کند و در چارچوب راهبرد دو کشور، همکاری در حوزه زنان را گسترش دهد.

رئیس فدراسیون ملی زنان چین افزود: چین آماده است تا ارتباطات و هماهنگی با ایران را تقویت کند و تحت هدایت استراتژیک دو رئیس‌جمهور، دست در دست هم روابط تهران و پکن را به سمت پیشرفت بیشتر سوق دهند.

تاکید ایران و ازبکستان بر گسترش روابط در حوزه زنان

براساس این گزارش، معاون رئیس جمهور در دیدار با معاون نخست وزیر و رئیس کمیته دولتی خانواده و بانوان جمهوری ازبکستان نیز بر گسترش همکاری‌های دوجانبه در زمینه‌های آموزش مهارت، اشتغال زنان، کارآفرینی، صنایع‌دستی زنان میان ایران و ازبکستان تأکید کرد.

بهروزآذر در این دیدار، با ارائه گزارشی از دستاوردها و اقدامات ایران در حوزه زنان، بر تبادل تجارب میان دو کشور به ویژه در زمینه‌های آموزش مهارت، اشتغال زنان، کارآفرینی، صنایع‌دستی تاکید و عنوان کرد: توسعه صادرات صنایع دستی زنان ایرانی و گسترش بازارهای بین‌المللی برای محصولات فرهنگی از برنامه‌های مهم ایران در حوزه توانمندسازی اقتصادی زنان است.

زلیخا مخکاموا معاون نخست وزیر و رئیس کمیته دولتی خانواده و بانوان جمهوری ازبکستان نیز با استقبال از پیشنهادات جمهوری اسلامی ایران برای توسعه روابط دوجانبه، بر گسترش روابط دو کشور در حوزه زنان تاکید کرد.

وی با دعوت از معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده برای سفر به ازبکستان، از آمادگی این کشور برای امضای تفاهمنامه همکاری میان تهران و تاشکند خبر داد.

بر اساس این گزارش؛ اجلاس رهبران جهان برای آینده زنان با شعار «آینده‌ای مشترک، توسعه‌ای فراگیر» با حضور مقامات عالی‌رتبه، نمایندگان نهادهای بین‌المللی و فعالان حوزه زنان از بیش از ۵۰ کشور جهان در پکن برگزار شد.

در این اجلاس، موضوعاتی چون عدالت جنسیتی، توسعه پایدار، صلح، و توانمندسازی اقتصادی زنان مورد بررسی قرار گرفت.

هشدار به والدین؛ به کودکانتان رشوه ندهید!

وقتی کودکی با پیشنهاد پاداش یا محبت، بزرگسالان را به انجام خواسته‌هایش ترغیب می‌کند و این رفتار پذیرفته می‌شود، ممکن است الگوهای ناسالمی مانند دستکاری عاطفی، کاهش مسئولیت‌پذیری و روابط معامله‌گرانه در او شکل بگیرد.

دریافت رشوه از سوی کودک، به معنای پذیرش پاداش، امتیاز یا حتی محبت از طرف کودک در ازای انجام یا چشم‌پوشی از خواسته‌ای توسط والدین، مربیان یا دیگر بزرگسالان، رفتاری است که می‌تواند به ظاهر بی‌ضرر یا حتی نشانه‌ای از زیرکی کودک تلقی شود. با این حال، این عمل می‌تواند اثرات منفی عمیقی بر رشد اخلاقی، عاطفی و اجتماعی کودک داشته باشد.

این رفتار معمولاً زمانی رخ می‌دهد که کودک، به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه، با پیشنهاد چیزی مانند رفتار خوب موقتی، هدیه‌ای کوچک، یا حتی ابراز محبت بیش از حد، سعی می‌کند بزرگسالان را به انجام خواسته‌اش (مثلاً چشم‌پوشی از تنبیه، اجازه برای کاری خاص یا کسب امتیاز اضافی) ترغیب کند. اگرچه این رفتار ممکن است در کوتاه‌مدت به نظر مؤثر یا حتی بامزه بیاید، اما در بلندمدت می‌تواند الگوهای ناسالم و مخربی را در شخصیت و رفتار کودک نهادینه کند.

این مطلب به بررسی آسیب‌های دریافت رشوه از کودک و راهکارهای جایگزین برای پرورش رفتارهای سالم و مسئولانه می‌پردازد.

وقتی کودک یاد می‌گیرد که با دادن چیزی (مثل یک شیء، وعده رفتار خوب یا محبت ظاهری) می‌تواند خواسته‌های خود را به دست آورد، این الگو به بخشی از رفتار او تبدیل می‌شود. این نوع تعامل، به جای تقویت ارزش‌هایی مانند صداقت، همدلی و احترام متقابل، کودک را به سمت روابط معامله‌گرانه سوق می‌دهد. او ممکن است در آینده نیز از این روش برای تأثیرگذاری بر دیگران استفاده کند، که می‌تواند به کاهش کیفیت روابط اجتماعی او منجر شود. برای مثال، کودکی که عادت کرده با رشوه دادن به خواسته‌هایش برسد، ممکن است در بزرگسالی به جای ایجاد روابط مبتنی بر اعتماد، به دنبال دستکاری دیگران برای کسب منافع شخصی باشد.

تضعیف اقتدار والدین و مربیان

وقتی بزرگسالان به رشوه‌های کودک تن می‌دهند، ممکن است ناخواسته اقتدار تربیتی خود را تضعیف کنند. کودک در این موقعیت احساس می‌کند که می‌تواند با استفاده از پاداش یا رفتارهای خاص، کنترل اوضاع را در دست بگیرد. این امر می‌تواند به کاهش احترام کودک به والدین یا مربیان منجر شود و رابطه‌ای نامتعادل ایجاد کند که در آن کودک به جای یادگیری مسئولیت‌پذیری، به دنبال راه‌هایی برای دور زدن قوانین است. برای مثال، اگر کودکی با وعده مرتب کردن اتاقش از والدین بخواهد که تنبیه او را لغو کنند و والدین بپذیرند، این پیام به کودک منتقل می‌شود که قوانین انعطاف‌پذیر هستند و می‌توان با معامله از آن‌ها فرار کرد.

یادگیری الگوهای ناسالم مانند دستکاری عاطفی

دریافت رشوه از کودک می‌تواند او را به سمت یادگیری رفتارهای دستکاری‌گرانه سوق دهد. کودک ممکن است متوجه شود که با استفاده از ابزارهایی مانند گریه، ابراز محبت غیرواقعی یا حتی تهدید به بدرفتاری، می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد. این رفتارها در بلندمدت می‌توانند به الگوهای ناسالم مانند سوءاستفاده عاطفی یا دستکاری دیگران در روابط شخصی و حرفه‌ای تبدیل شوند. برای مثال، کودکی که یاد می‌گیرد با دادن یک نقاشی یا بغل کردن والدین، می‌تواند از انجام تکالیفش معاف شود، ممکن است در آینده از روش‌های مشابه برای فرار از مسئولیت‌ها استفاده کند.

کاهش انگیزه درونی و مسئولیت‌پذیری

وقتی کودک با رشوه دادن به خواسته‌هایش می‌رسد، انگیزه درونی او برای انجام رفتارهای درست یا پذیرش مسئولیت کاهش می‌یابد. به جای اینکه کودک یاد بگیرد وظایفش را به خاطر ارزش ذاتی آن‌ها یا برای رشد شخصی انجام دهد، به دنبال راه‌های میانبر برای دستیابی به اهدافش خواهد بود. این موضوع می‌تواند مانع از رشد مهارت‌های مهمی مانند خودکنترلی، مدیریت زمان و تعهد به وظایف شود.

تأثیر منفی بر رشد مهارت‌های حل مسئله

کودکانی که از رشوه دادن به عنوان راهی برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند، ممکن است کمتر به دنبال یادگیری مهارت‌های حل مسئله باشند. به جای مواجهه مستقیم با چالش‌ها یا یادگیری نحوه مذاکره سالم و منطقی، آن‌ها به روش‌های غیرمستقیم و ناسالم وابسته می‌شوند. این امر می‌تواند در بلندمدت توانایی آن‌ها را در مدیریت مشکلات زندگی کاهش دهد.

راهکارهای جایگزین برای پیشگیری

برای جلوگیری از پیامدهای منفی دریافت رشوه از کودک، والدین و مربیان می‌توانند از روش‌های تربیتی سالم و سازنده استفاده کنند:

تعیین قوانین و انتظارات روشن: ایجاد قوانین مشخص و ثابت در خانه یا محیط آموزشی به کودک کمک می‌کند تا درک کند که رفتارها و وظایف او بدون نیاز به معامله باید انجام شوند.

تشویق رفتارهای مثبت بدون پاداش مادی: به جای پذیرش رشوه، والدین می‌توانند رفتارهای مثبت کودک را با تحسین کلامی یا ابراز محبت تشویق کنند. برای مثال، گفتن جملاتی مانند «من خیلی خوشحال شدم که خودت تصمیم گرفتی تکالیفت رو انجام بدی» می‌تواند انگیزه درونی کودک را تقویت کند.

آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله: به کودک بیاموزید که به جای استفاده از رشوه، خواسته‌هایش را به صورت مستقیم و با گفت‌وگو بیان کند. این کار به او کمک می‌کند تا مهارت‌های مذاکره سالم و احترام به دیگران را یاد بگیرد.

ایجاد رابطه مبتنی بر اعتماد: والدین باید رابطه‌ای با کودک ایجاد کنند که بر پایه محبت، احترام و درک متقابل باشد، نه معامله و پاداش. این نوع رابطه به کودک کمک می‌کند تا ارزش‌های اخلاقی را درونی کند.

مدل‌سازی رفتارهای اخلاقی: بزرگسالان باید خودشان الگوی رفتارهای درست باشند و از پذیرش رشوه یا استفاده از روش‌های مشابه خودداری کنند تا کودک این الگوها را از آن‌ها یاد نگیرد.

نتیجه‌گیری

دریافت رشوه از سوی کودک ممکن است در لحظه به نظر راه‌حلی ساده یا بی‌ضرر بیاید، اما در بلندمدت می‌تواند به رشد الگوهای ناسالم مانند دستکاری عاطفی، کاهش مسئولیت‌پذیری و تضعیف روابط مبتنی بر اعتماد منجر شود. والدین و مربیان با آگاهی از این آسیب‌ها و استفاده از روش‌های تربیتی مثبت و سازنده، می‌توانند به کودک کمک کنند تا رفتارهای مسئولانه، اخلاقی و سالم را در خود پرورش دهد. این رویکرد نه تنها به رشد شخصیتی کودک کمک می‌کند، بلکه روابط او با دیگران را نیز در مسیری مثبت و پایدار هدایت می‌کند.

با سرآشپز = ترشی بادمجان؛ چاشنی پاییزی خوش‌رنگ با خواص شگفت‌انگیز

با شروع پاییز، تهیه ترشی‌های خانگی بار دیگر رونق می‌گیرد. در میان انواع ترشی‌ها، ترشی بادمجان جایگاه ویژه‌ای دارد؛ ترکیبی ساده و خوشمزه که علاوه بر رنگ و طعم جذاب، سرشار از خواص تغذیه‌ای همچون کاهش کلسترول، تقویت سیستم ایمنی و کمک به هضم غذاست.

با شروع روزهای خنک پاییزی، سفره ایرانی رنگ و بوی تازه‌ای می‌گیرد. یکی از عادت‌های قدیمی و دلچسب خانواده‌ها در این فصل، تهیه انواع ترشی خانگی است؛ ترکیب‌هایی رنگارنگ از سبزیجات و میوه‌های فصل که نه تنها مزه‌ای ترش و خوشایند به غذاها می‌دهند، بلکه خواص تغذیه‌ای فراوانی هم دارند. در میان ترشی‌های متنوع، ترشی بادمجان جایگاهی ویژه دارد؛ چراکه هم تهیه آن ساده است، هم ظاهر جذابی دارد و هم به واسطه خواص درمانی بادمجان و دیگر مواد به‌کار رفته در آن، یک خوراکی ارزشمند به شمار می‌رود.

چرا ترشی بادمجان؟

بادمجان یکی از سبزیجات پرمصرف در ایران است و در بسیاری از غذاهای سنتی مانند کشک بادمجان، خورش بادمجان یا دلمه استفاده می‌شود. اما وقتی پای ترشی به میان می‌آید، طعمی متفاوت و خاص به خود می‌گیرد. در واقع، ترشی بادمجان را می‌توان نوعی چاشنی پرطرفدار دانست که سفره پاییزی و زمستانی بدون آن چندان کامل به نظر نمی‌رسد.

از نظر تغذیه‌ای هم، بادمجان سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست و ترکیب آن با سیر، سبزیجات معطر و سرکه، یک ترکیب خوشمزه و در عین حال سالم ایجاد می‌کند.

ترشی بادمجان در فرهنگ غذایی ایرانی

ترشی‌ها در ایران فقط یک چاشنی نیستند؛ بلکه بخشی از فرهنگ غذایی و مهمانی‌های خانوادگی به شمار می‌روند. در بسیاری از شهرها، دستور تهیه ترشی بادمجان کمی متفاوت است. برای مثال در شمال ایران، ترشی بادمجان را با رب انار و سبزی‌های محلی درست می‌کنند، در حالی که در شهرهای مرکزی بیشتر از سیر و فلفل استفاده می‌شود.

این تنوع باعث شده ترشی بادمجان نه تنها یک غذای خانگی، بلکه یک بخش مهم از تنوع فرهنگی ایرانی‌ها در آشپزی باشد.

مراحل تهیه ترشی بادمجان

تهیه ترشی بادمجان چند مرحله ساده اما مهم دارد. رعایت این مراحل باعث می‌شود ترشی خوش‌طعم، سالم و ماندگار باشد.

مواد لازم

بادمجان کوچک یا قلمی: ۱ کیلو
سیر: یک بوته متوسط
فلفل سبز یا قرمز تند: ۳ تا ۵ عدد (دلخواه)
سبزیجات معطر (نعنا، ترخون، مرزه، ریحان خشک یا تازه): حدود یک پیمانه خرد شده
نمک: ۲ قاشق غذاخوری
سرکه: به مقدار لازم (ترجیحاً سرکه انگور یا سیب)
لبو پخته: یک عدد متوسط (برای رنگ زیبا، اختیاری)
ادویه: زردچوبه، فلفل سیاه و گلپر به میزان لازم

روش تهیه

آماده‌سازی بادمجان‌ها: بادمجان‌ها را خوب بشویید. اگر کوچک و قلمی هستند، می‌توانید آن‌ها را کامل استفاده کنید؛ در غیر این صورت بهتر است به دو نیم تقسیم شوند. سپس بادمجان‌ها را در کمی آب و نمک بپزید تا نیم‌پز شوند.

تهیه مخلوط سبزیجات: سیر، فلفل و سبزیجات معطر را ریز خرد کنید. اگر از لبو استفاده می‌کنید، آن را هم مکعبی خرد کنید.

پر کردن بادمجان‌ها: اگر بادمجان‌ها کوچک و توخالی شدند، می‌توانید آن‌ها را با مخلوط سبزیجات پر کنید. این روش، ترشی را خوشمزه‌تر و مجلسی‌تر می‌کند.

چیدن در ظرف: بادمجان‌ها را در یک ظرف شیشه‌ای تمیز و خشک بچینید. بین هر لایه بادمجان، کمی از مخلوط سبزیجات و ادویه اضافه کنید.

افزودن سرکه: در نهایت روی همه مواد را با سرکه پر کنید تا چیزی بیرون نماند.

زمان استراحت: ظرف را در جای خنک و تاریک قرار دهید. معمولاً بعد از ۱۰ تا ۱۵ روز ترشی بادمجان آماده مصرف است.

نکات مهم در تهیه ترشی بادمجان

انتخاب بادمجان: بادمجان‌های کوچک و قلمی برای ترشی بهترین گزینه هستند.

خشک کردن مواد: پیش از ریختن مواد داخل ظرف، مطمئن شوید که سبزیجات و بادمجان‌ها کاملاً خشک شده‌اند تا ترشی کپک نزند.

ظروف شیشه‌ای: همیشه از ظرف شیشه‌ای تمیز و خشک استفاده کنید، چراکه فلز یا پلاستیک می‌تواند طعم ترشی را تغییر دهد.

ادویه‌ها: گلپر و زردچوبه از ادویه‌هایی هستند که طعم ترشی بادمجان را خاص می‌کنند.

زمان ماندگاری: ترشی بادمجان هر چه بیشتر بماند، طعمش بهتر و جاافتاده‌تر می‌شود.

ترشی بادمجان؛ چاشنی پاییزی خوش‌رنگ با خواص شگفت‌انگیز

خواص ترشی بادمجان

۱. بادمجان: دشمن کلسترول

بادمجان سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ناسونین است. این ترکیبات به کاهش کلسترول خون و سلامت قلب کمک می‌کنند. مصرف متعادل بادمجان در قالب ترشی می‌تواند برای افرادی که نگران چربی خون هستند، گزینه‌ای مناسب باشد.

۲. سیر: تقویت‌کننده ایمن

سیر یکی از اصلی‌ترین مواد در ترشی بادمجان است. خواص ضدباکتری، ضدویروس و ضدقارچ سیر بر کسی پوشیده نیست. مصرف سیر به بهبود سیستم ایمنی، کاهش فشار خون و حتی پیشگیری از سرماخوردگی‌های فصلی کمک می‌کند.

۳. سبزیجات معطر: کمک به هضم

وجود نعنا، ترخون و مرزه در ترشی، نه تنها عطر خوشایندی ایجاد می‌کند، بلکه به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. این سبزیجات خاصیت ضدنفخ دارند و دستگاه گوارش را آرام می‌سازند.

۴. سرکه: تنظیم قند خون

سرکه طبیعی یکی از اجزای جدانشدنی ترشی است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف سرکه می‌تواند به کنترل قند خون، بهبود هضم و افزایش احساس سیری کمک کند. البته مصرف زیاد آن ممکن است برای افراد دارای مشکلات معده مناسب نباشد.

۵. فلفل تند: افزایش متابولیسم

افزودن کمی فلفل تند به ترشی بادمجان علاوه بر طعم، می‌تواند سوخت‌وساز بدن را افزایش دهد و به کاهش وزن کمک کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف ترشی‌ها در کنار غذاهای سنگین مانند خورش‌ها یا برنج، به هضم بهتر کمک می‌کند. با این حال، به دلیل وجود نمک و سرکه، زیاده‌روی در مصرف آن برای افراد مبتلا به فشار خون بالا یا مشکلات گوارشی توصیه نمی‌شود.

اگر می‌خواهید از خواص ترشی بادمجان بهره‌مند شوید بدون اینکه آسیبی به بدن وارد شود، بهتر است در مصرف آن اعتدال داشته باشید و در تهیه آن از سرکه طبیعی و سبزیجات تازه استفاده کنید. همچنین نمک کمتری به ترشی بیفزایید.

حرف آخر

ترشی بادمجان یک خوراکی خوشمزه، سالم و خاطره‌انگیز برای خانواده‌های ایرانی است. تهیه آن آسان است و می‌توان با کمی خلاقیت، دستورهای مختلفی امتحان کرد. علاوه بر طعم بی‌نظیر، خواصی چون کاهش کلسترول، تقویت ایمنی و بهبود هضم نیز از مهم‌ترین دلایل محبوبیت این ترشی به شمار می‌رود.

با شروع پاییز و سرد شدن هوا، جای خالی یک شیشه ترشی بادمجان خانگی در سفره‌ها به‌خوبی احساس می‌شود. چه در کنار خوراک‌های سنتی مانند قرمه‌سبزی و آبگوشت و چه همراه با غذاهای ساده‌ای مثل نیمرو و کتلت، این ترشی خوش‌رنگ و لعاب همواره اشتها را دوچندان می‌کند.