

آوای دریا

۲۸۲



نخستین زایمان بی درد با «گاز آنتونوکس» در بندر خمیر هرمزگان انجام شد

شنبه ۳ آبان ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



رقابت های قایقرانی آب های آرام و اسلا لوم



طرح ملی هفته ماموگرافی رایگان
در استان هرمزگان انجام شد



محرومیت زنان شرق هرمزگان از غربالگری سرطان سینه



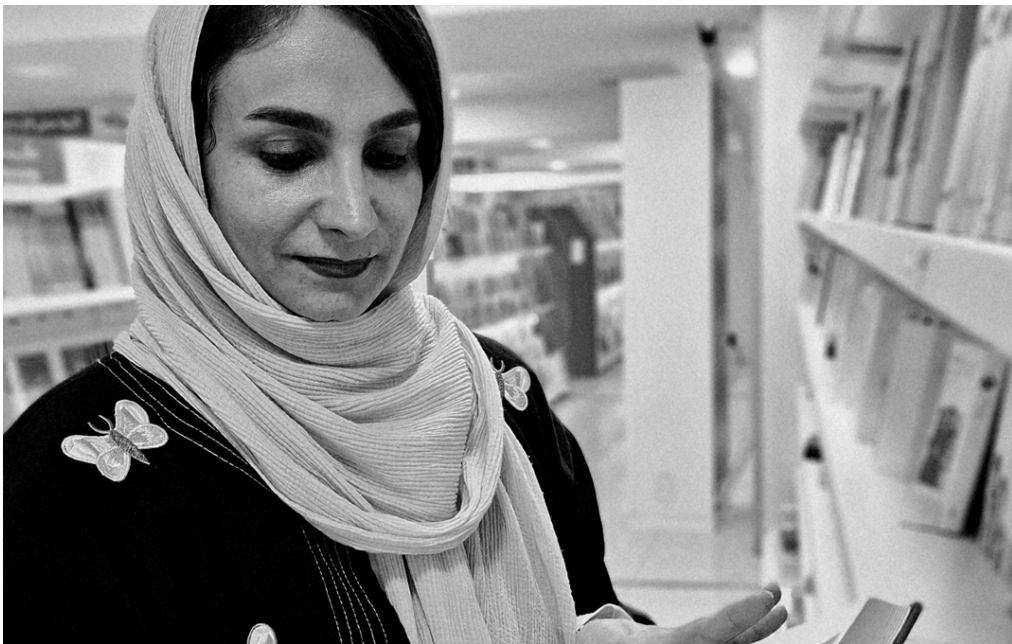
اوج آوازه هنر زنان کارآفرین روستای جهانی «سهیلی» تا سازمان گردشگری ملل متحد

ina
images
PHOTO: Ghajar Becharati

هانا زارعی شاعر هرمزگانی: نگاه انتقادی در شعر امروز کم‌رنگ نشده است

اعتراض در گلوئ ابر؛ وقتی صدای زن از باران می‌بارد

گزارش: بهزاد حبیب زاده بندری



حس کین و همچنین با مرور شعرهای مجموعه، کمتر شعری رو می‌بینی که نگاه انتقادی نداشته. ولی اینکه روش خاصی باشه یا شیوه خاصی رو در پیش گرفته باشم یا موضوع خاصی مد نظر باشه که مورد انتقاد قرار بگیره به‌نظم یک جور محدودیت قائل شنه. مهم اون روحیه انتقادی و اون روحیه اعتراضی داشته که در شعر هم‌نسلان من وجود داره.

آیا گذشته از محتوا، به فرم و زبان هم به‌عنوان ابزار اعتراض و بیان توجه ویژه دارید؟ من قبلاً شعر کلاسیک کار می‌کردم ولی احساس کردم برای بیان یک‌سری موضوعات، توی شعر کلاسیک دستم بسته است و شروع کردم به نوشتن شعر سپید. زبان شعری من از نظر بعضی خوانندگان، زبان آسان و قابل فهمی نیست و کمی پیچیدگی در شعرم وجود داره که مانع ارتباط گرفتن همه افراد با شعرم می‌شه ولی خودم این زبان رو دوست دارم و برام لذتبخشه که مخاطبم رو برای درک مطلب، به چالش بکشم.

زن بودن و نگاه زنانه چه نقشی در شعرهایتان دارد؟ مسلماً چیزی که توی این مجموعه خوب خودش رو نشون داده نگاه زنانه بوده. بیان اعتراض و خشم و نشان دادن رنج‌ها از نگاه یک زن. زنی که وقتی از رنج و اعتراض صحبت می‌کنه البته منظورش رنج زنانه نیست و به مفهوم عام داره از انسان و رنج‌هاش حرف می‌زنه.

کدام شاعران یا جریان‌های ادبی منطقه‌ای و ملی بیشترین تأثیر را بر شما گذاشته‌اند؟ من خودم رو جزو دهه هشتاد و نود می‌دونم ولی توی دوره‌ای که من شروع کردم به نوشتن، هنوز اون پویایی شعر دهه هفتاد وجود داشت و شاعران دهه هشتاد و نود هنوز به اون استقلال لازم نرسیده بودن که متمایزشون کنیم. فکر می‌کنم جریان دهه هفتاد یک جریان ده‌ساله نبود بلکه یک جریان مدت‌دار بود که تا سال‌های سال طول کشید و من هم از این جریان تأثیر گرفتم ولی تلاشم هم این بوده که خودم توی زبان و نوع نگاه و بهره‌گیری از عناصر شعری به یک استقلالی برسم اما در کل این تأثیرگذاری روی همه هم‌نسلان من وجود داره.

آیا پروژه یا کتاب تازه‌ای در دست دارید؟ یک کتاب برای کودکان نوشتم که در دست آماده‌سازی و چون برای تصویرهای این کتاب، به جور سختگیری خاصی دارم، تا به نتیجه مطلوب نرسم عجله‌ای برای چاپش ندارم. **در آینده بیشتر به چه فضاها یا مضامینی می‌خواهید بپردازید؟** علاوه‌بر نوشتن برای بزرگترها که شامل داستان و شعر خواهد بود، حس عمیق و شدید من به دنیای کودکان باعث می‌شه که در آینده به امید خدا برای بچه‌ها بیشتر بنویسم.

دوست دارید شعرهایتان در چه زبان‌ها یا حوزه‌هایی بیشتر دیده شود (ترجمه، اجرا، جشنواره‌ها)؟ دیده شدن به اون معنای ظاهریش مد نظرم نیست. ولی اینکه اثر یک فرد به زبان‌های دیگه ترجمه بشه و مخاطبان جدیدی پیدا کنه بسیار عالیه. از این نظر، ترجمه برام قابل احترامه. برای کتاب‌های شعر کودکم هم دوست دارم که برای خود بچه‌ها اجرا بشه و بتونم از این طریق تأثیرگذاری رو بیشتر کنم.

در خصوص فعالیت‌های جانبی هنری هم لطفاً توضیح بدید. من در کنار نوشتن، سال‌هاست که در حوزه‌ی هنرهای تجسمی هم فعالیت می‌کنم. هنرهایی مثل نقاشی، نمکاشی، رزین، قالب‌سازی، مهرسازی، سنگ مصنوعی و غیره که اونهارو با آموزش هم می‌دم. همون طوری که نوشتن برام حکم تخلیه روانی رو داره و باعث آرامشم می‌شه، هنر هم برام مثل نفس کشیدن و برام یک منبع انرژی حساب می‌شه و نمی‌تونم روزی رو بدون هنر برای خودم تجسم کنم.

به‌قول نیچه: ما محتاج هنرمند تا زندگی هلاکمان نکند

باید سوزه رو در بیاری. حواست به کلمات و نوشته‌ها باشه که یه وقت در کنار یاد دادن یک کار خوب، مثلاً یک حرف بد رو یاد بچه ندیم. واژه‌هایی که به‌کار می‌بریم خیلی مهمن و باید در انتخابشون خیلی دقت کنیم.

زندگی در بندرعباس و استان هرمزگان چه تأثیری بر شعر شما گذاشته است؟ با توجه به اینکه دوران بچگی هم زیاد بندرعباس بودم و الان هم حدوداً بیست و شش ساله که ساکن اینجا هستم خب مسلماً تأثیرات خودش رو گذاشته. همان‌طور که در مجموعه اعتراض در گلوئ ابر، نه به‌وفور که برخی جاها به این اقلیم اشاراتی شده.

طبیعت، فرهنگ و زبان محلی هرمزگان چقدر در کارهای شعری‌تان حضور دارد؟ طبیعت و فرهنگ، ناخودآگاه نمود پیدا می‌کنه ولی زبان محلی رو با اینکه بلدم ولی این اجازه رو هنوز به‌خودم ندادم که بومی بنویسم چون تسلطم رو به اندازه کافی نمی‌دونم، اگرچه برخی از رفتارها و سنن و کلمات بومی رو در شعرم می‌شه دید. البته با این حال با توجه به آشناییم به زبان بومی، تقریباً همه‌ی کتاب‌های بومی چاپ‌شده در انتشارات سمت روشن کلمه رو خودم ویراستاری می‌کنم.

شعر هرمزگان در سال‌های اخیر چه ویژگی‌هایی داشته است؟ به‌نظم برای پاسخ به این سؤال باید سال‌های اخیر رو به دو دسته تقسیم کرد: دهه هفتاد که در این دهه شاعران دهه چهل، آثارشون رو در قالب کتاب چاپ کردن. مثل آقای منصفی، حسن کریمی‌زاده و آقای مسعود فرح. خود نسل دهه هفتاد افرادی مثل آقای موسی بندری، علی آموخته‌نژاد، دیاله شهرجو و سعید آرمات هم آثارشون رو چاپ کردن. دهه هفتاد جزو پویاترین دهه‌های شعر هرمزگان محسوب می‌شه که متأثر از شعر مرکز بود. ما بعد از دهه هفتاد، با دهه هشتاد و نود مواجهیم که نسل تازه‌ای در شعر هرمزگان هستن و سر پرشوری دارن و نسبت به دهه هفتاد، شاعران زیادی رو توی استان هرمزگان می‌بینیم که صاحب اثر هستن و تونستن خودشون رو فراتر از مرزهای استان هرمزگان معرفی کنن.

به نظر شما، شعر هرمزگان چه نقاط قوتی دارد و چه موانعی پیش رو دارد؟ مهمترین نقطه قوت شعر هرمزگان، پویایی نسل جوان اون هست. شعر هرمزگان یک شعر با رویکرد مدرن و نو هست و نوگرایی در شعر هرمزگان هیچ‌گاه متوقف نشده. درسته که جغرافیا می‌تونه یک سری ویژگی‌های اقلیمی رو در شعر منطقه ایجاد کنه اما جغرافیا خیلی تعیین کننده نیست. به‌نظم همان موانعی که در سطح کشور وجود داره و وضعیت خاص اجتماعی ما تأثیر خودش رو در شعر و ادبیات و همچنین هنر گذاشته. همین‌ها می‌تونن موانع شعر هرمزگان هم باشن تا اون پویایی دهه هفتاد رو شاهد نباشیم و نکته دیگه اینکه در دهه هفتاد، نزدیکی و ارتباطات گسترده‌ای بین شاعران وجود داشته که در دهه‌های اخیر بسیار کم شده و تأثیرات خودش رو هم نشون خواهد داد.

آیا فضای نقد و انتشار شعر در هرمزگان به اندازه کافی رشد کرده است؟ نقد و انتشار، دو مقوله‌ی جدا هستن. در زمینه نقد متأسفانه در هرمزگان با نقد جدی مواجه نیستیم و تعداد کسانی که در این زمینه قلم می‌زنن کم و انگشت‌شمارن. اما در زمینه نشر، برخلاف حوزه‌ی نقد که پویا نبوده، در دهه هشتاد و نود پویایی بیشتری داشته و نشری که خود من بخشی از کارها رو برعهده دارم، کتاب افراد زیادی از شاعران دهه هشتاد و نودی رو منتشر کرده و بسیاری از کسانی که در حوزه‌ی ادبیات فعالیت می‌کنن توی همین دو دهه تونستن آثارشون رو چاپ کنن.

نگاه انتقادی در شعر شما چگونه شکل می‌گیرد؟ من خودم رو جزو طیف دهه هشتاد و نود شعر هرمزگان می‌دونم که ویژگی این دسته، نگاه انتقادیه. نگاه انتقادی‌ای که به افراد، به اجتماع و به پیرامون خود دارن. مجموعه شعر سپیدی که از من منتشر شده از همین عنوانش، اعتراض و نقد رو می‌تونین

هانا زارعی در تاریخ ۱۵ تیرماه ۱۳۵۹ در دهکویه لارستان متولد شد. دوران مدرسه را در زادگاه خود به پایان رساند. از کودکی، بهترین هدیه برای او کتاب بود و به گفته‌ی خودش، پدرش این عطش خواندن را در او ایجاد کرد. از دوران دبیرستان، عاشق نوشتن شد. برای مراسم‌های مدرسه، خودش شعر و متن می‌نوشت. دو سال پشت سر هم مقاله‌های او درباره‌ی معلم، مقام اول شهرستان را کسب کرد.

از سال ۱۳۷۸ ساکن بندرعباس است. یک ترم رشته الهیات پیام نور درس خواند اما مجدداً در کنکور شرکت کرد و رشته حقوق قبول شد. هم‌زمان با تحصیل، در دفتر فنی مهندسی، مشغول به‌کار بود و بیش از ۱۰ سال سابقه‌ی نقشه‌کشی تأسیسات ساختمان دارد. مدتی را در دادگستری مشغول به کار شد اما به‌دلیل روحیه‌ی حساسش نتوانسته آنجا تاب بیاورد. لایه‌لای مشغله‌های زندگی گاه‌گاهی می‌نوشت اما از سال ۹۶ تصمیم گرفت به‌صورت جدی‌تر، علاقه‌اش را دنبال کند. ابتدا شعر کلاسیک و ترانه می‌نوشت اما بعدها قالب کار خود را به شعر سپید تغییر داد. اما همچنان شعر کلاسیک و موزون را مخصوصاً برای بچه‌ها رها نکرده است. آموختن هنر هم همیشه برایش از واجبات است. کلاس دوم راهنمایی که بود کلاس خیاطی می‌رفت و برای فامیل و آشنا لباس می‌دوخت. بعدها که بزرگتر شد سعی کرد هنرهای روز را یاد بگیرد. نقاشی، رزین، نمکاشی، قالب‌سازی، مهرسازی و سنگ مصنوعی بخشی از هنرهای ایشان است و همچنان به دنبال آموختن هنرهای جدید است. از هانا زارعی دو کتاب منتشر شده: اعتراض در گلوئ ابر، شامل شعرهای سپید و گری پیر و پرنده هزار رنگ، داستان موزون برای کودکان. یک کتاب شعر کودک هم در دست چاپ دارد. در ادامه گفت و گویی با ایشان داشتیم که خواندنش خالی از لطف نیست

چرا عنوان «اعتراض در گلوئ ابر» را انتخاب کردید و هر کدام از این واژه‌ها چه مفهومی برایتان دارند؟ عنوان «اعتراض در گلوئ ابر» از یکی از شعرهای مجموعه انتخاب شده: که طنین نغمه‌ایست اعتراض در گلوئ ابر / که قطره‌قطره / در شکاف‌های زمین محبوس می‌شود. (شعر سی و چهارم، صفحه ۷۴)

درباره‌ی مفهوم این واژه‌ها: کلمه‌ی خشن و زمخت اعتراض، در کنار واژه‌ی لطیف ابر، یه پارادوکس ایجاد کرده و گویای یک واکنش و برخورد زنانه‌ایه که در برابر تمام وقایع دور و بر، داره اتفاق می‌افته و روح و جسم رو با هم درگیر کرده.

آیا پیش از شروع نوشتن این مجموعه، تصویری کلی از مسیر و محتوای کتاب داشتید یا در حین نوشتن شکل گرفت؟ تولد یک مجموعه شعر، مثل تولد کتاب داستان و رمان نیست که از اول براش ایده و شروع و پایانی در نظر گرفته بشه. هر کدام از شعرها در مکانی و در حال و هوایی خاص، سروده می‌شن و مجموع این احوالات و احساس‌ها می‌شه یک مجموعه شعر.

در این مجموعه، زبان شعر چقدر برایتان مهم بوده و در انتخاب کلمات، ساختار و پرهیز از کلیشه‌ها چه تجربه‌ای داشتید؟ برای من بیشتر، این مهم بود که خودم باشم و تمام شعرهای این مجموعه به نوعی، بیان واقعیت هستنند به زبان خودم. بعضی از شعرهای این مجموعه ممکنه برای همه قابل فهم نباشه و نیاز به کد خوانی داشته باشه ولی چیزی که هست اینه که من طرز بیان موضوع رو به گونه‌ای که مختص خودم هست انتخاب کردم. مثلاً یک شعر توی این مجموعه هست که درباره کودک‌همسریه و ممکنه با یکبار خوندن سرسری، کسی متوجه موضوع شعر نشه و نیاز باشه چندین‌بار خونده بشه تا کاملاً همه چیز عریان پیش چشم خواننده قرار بگیره. (شعر شماره پنج، صفحه‌ی سیزده)

شما برای کودکان هم شعر می‌نویسید، در گری پیر و پرنده هزار رنگ چه پیامی برای کودکان

دارید؟ برای منی که ارتباط با بچه‌ها همیشه خوب بوده، دنیای کودکان، جایگاه ویژه و خاصی داره. این کتاب بیشتر درباره‌ی کمبودهای فرد در زندگیه که در ارتباطش با دیگران تأثیر به‌سزایی داره. ما توی داستان این کتاب، با گرگی مواجه می‌شیم که یک کمبود و حسرت بزرگ داره و همین موضوع باعث شده گرگ دست به کارهای ناشایستی از قبیل دوبه‌هم‌زنی و خیرچینی بزنه. کمبود و حسرت گرگ رو خودش با زبان خودش به پرنده هزاررنگ می‌گه: از سر تنهایی جنجال می‌کنم / این جوری غصه‌هامو چال می‌کنم / من دلم دوست و رفیق خوب می‌خوادم...

چرا قالب شعر بلند کودکان را انتخاب کردید؟ خودم از بچگی عاشق شعر بودم و داستان‌هایی رو که به‌صورت شعر می‌خوندم و می‌شنیدم برام جذابیت بیشتری داشتن و البته بهتر و بیشتر هم در ذهنم می‌موندن. برای همین فکر می‌کنم داستان‌های موزون در ذهن بچه‌ها ماندگارتره و آهنگین بودن داستان، به یادگیری اونا بیشتر کمک می‌کنه.

چالش‌های نوشتن برای مخاطب کودک در مقایسه با بزرگسال برای شما چه بوده است؟ هر کدام چالش‌های خاص خودشونو دارن. نوشتن برای کودکان این‌جوریه که علاوه‌بر اینکه باید پیامی داشته باشی، باید گزینش کلمات طوری باشه که برای کودک قابل فهم باشه. از موضوعات پیرامون کودک که مدام با اونا سرو کار داره، یا رفتارهایی که از اطرافیان مشاهده می‌کنه

اوج آوازه هنر زنان کارآفرین روستای جهانی «سهیلی» تا سازمان گردشگری ملل متحد

گزارش : ایرنا



مهر ۱۴۰۴ به عنوان یکی از بهترین روستاهای برتر گردشگری جهان در سال ۲۰۲۵ شناخته شد.

امسال سه روستای سهیلی از جزیره جهانی قشم، کندلوس از مازندران و شفیع آباد از کرمان موفق به کسب این عنوان شدند که این موفقیت، گامی بزرگ در معرفی ظرفیت‌های گردشگری ایران به بازارهای جهانی است.

روستای سهیلی دارای یک اسکله چند منظوره با تعداد ۹۰ فروند شناور کوچک گردشگری با ۲۷۰ نفر شاغل، ۱۳۰ فروند شناور قایق، آلاچیق در ۲ مدل دارای سوئیت و بدون سوئیت و یک فروند لنج گردشگری ویژه گردشگران با ۳۶۰ نفر شاغل است.

تعداد ۲۹ غرفه و فروشگاه صنایع دستی فعال در اسکله جنگل حرا با تعداد ۵۸ نفر فعالیت خدماتی است، این روستا دارای ۴۷ واحد بوم‌گردی و اقامتگاه و ۱۱ رستوران محلی است که سال گذشته میزبان تقریبی ۵۰۰ هزار گردشگر بوده است.

با توجه به ایجاد اشتغال در این روستا حرکت جمعیتی معکوس بوده و از حالت مهاجرت از روستا تبدیل به روستای مهاجر پذیر شده است. این روستای با دارا بودن نزدیک به ۲ هزار و ۳۰۰ نفر جمعیت (۵۵۰ خانوار) که هم اکنون تعداد ۹۴۰ نفر به صورت مستقیم اشتغال بکار دارند همگام با توسعه گردشگری توانسته سهم بسزایی در توسعه ابعاد مختلف گردشگری پایدار در جزیره قشم را پایه‌گذاری کند.

حفظ و حراست از میراث ناملموس برگزاری کلاس‌های آموزشی بوم گردی، نگهداری ترویج و توسعه جنگل‌های حرا (مانگرو) و نظایر آن تنها بخشی از فعالیت‌های این روستا در جهت توسعه پایدار گردشگری مسوولانه در سال‌های اخیر در جزیره قشم نگین خلیج فارس است.

فعالیت می‌کنند. این یک همکاری برد-برد برای همه مردم سهیلی بوده است.

وی یادآور شد: زنان روستای سهیلی در اجرای تمام برنامه‌های فرهنگی و حتی جشن جهانی شدن روستا نقش مهمی در هماهنگی اجرایی‌ها و تعریف برنامه‌های فرهنگی هنری داشتند آنها رویداد چی چکا کاشت نهال حرا، حال خوب با دختولوک و نظایر آن را به بهترین شکل ممکن اجرا کردند، چهار نفر از مشاورین شورای اسلامی این روستا بانوان توانمند هستند و تسهیل‌گر مسئول تدوین پرونده جهانی شدن نیز یک بانو بوده‌اند. این بلوغ تفکر است که زنان و مردان در جایگاه تخصصی به نحو شایسته به نقش آفرینی بپردازند و در ارتفاع جامعه تاثیرگذار و الهام بخش باشند.

سرپرست اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی سازمان منطقه آزاد قشم گفت: این مدل یکپارچه از توسعه جامعه‌محور، که در آن زنان به عنوان موتور محرک اقتصادی و مردان به عنوان حامیان و پشتیبانان استوار عمل کردند، در نهایت توجه سازمان گردشگری ملل متحد (UN TOURISM) را جلب کرد. روستای جهانی سهیلی به عنوان الگویی موفق برای توازن بین حفظ هویت فرهنگی و توسعه اقتصاد فرهنگی پایدار، عنوان «بهترین روستای گردشگری جهان» را از آن خود کرد.

وی با اشاره به اینکه این موفقیت، تنها یک نشان بین‌المللی نیست؛ بلکه روایتگر قدرت تحول‌آفرین یک جامعه منسجم است که در آن "مشارکت بانوان" و "همت بلند مردان"، روایی به نام "جهانی شدن یک روستا" را به واقعیت تبدیل کرد، اذهان کرد؛ امروزه در جزیره تمدنی و جهانی قشم به عنوان دروازه فرهنگی ایران شاهد بلوغ تکرری در لایه‌های اجتماعی سنتی است.

روستای "سهیلی" جزیره قشم نگین بی بدیل هرمزگان روز جمعه (۲۵)

سرپرست اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی سازمان منطقه آزاد قشم از اوج آوازه هنر زنان کارآفرین روستای جهانی «سهیلی» تا سازمان گردشگری ملل متحد (UN TOURISM) خبر داد و گفت: این روستا که زمانی متکی بر اقتصاد ماهی‌گیری بود، امروز با دستان پرتوان زنانش به قطب گردشگری ایران بدل شده است.

آزاده عابدین‌زاده افزود: روستای ساحلی سهیلی در جزیره قشم، این روزها نه تنها به عنوان «بهترین روستای گردشگری جهان» شناخته می‌شود، که به نمادی زنده از توانمندسازی زنان و همگرایی یک جامعه محلی تبدیل شده است؛ موفقیتی که سکان هدایت بخش اعظمی از آن را زنان کارآفرین این روستا در دست دارند.

وی ادامه داد: داستان تبدیل سهیلی به یک مقصد جهانی، داستان زبانی است که با همت والا و خلاقیت بی‌نظیر با حمایت مردان‌شان، هویت فرهنگی روستا را به سرمایه اقتصادی بدل کردند.

سرپرست اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی سازمان منطقه آزاد قشم توضیح داد: قلب تپنده این تحول اجتماعی - اقتصادی در "بوم‌گردی‌ها" (اقامتگاه‌های بوم‌گردی) می‌زند. زنانی که تا دیروز تنها نقش‌های مقدس مادرانه را در خانه داشتند، امروز به عنوان مالکان و مدیران این اقامتگاه‌ها، میزبان گردشگران داخلی و خارجی هستند. آنها با حفظ معماری بومی و استفاده از تزئینات سنتی، فضایی اصیل و به همراه خدمات باکیفیت و بیادماندنی خلق کرده‌اند.

عابدین‌زاده اضافه کرد: زنان سرآشپز این روستای جهانی در رستوران‌های دریایی سهیلی غذاهایی با ماهی تازه و طعم‌های خانگی آماده می‌کنند و این عطر غذاهای محلی است که گردشگران جزیره قشم را برای حداقل یک مرتبه به سهیلی می‌کشاند، بی‌گمان این عطر از آشپزخانه رستوران‌های است که زنان روستا سرآشپز آن هستند، برمی‌خیزد.

وی گفت: این بانوان با دانش بومی عمیق از ماهیان و میگوها و دیگر آبزیان دریایی خلیج فارس، هنر آشپزی را به سطحی از خلاقیت رسانده‌اند. رستوران‌های سنتی با مدیریت آنان، نه تنها محل صرف غذا، که فضایی برای معرفی فرهنگ بومی و عرضه ادویه‌های و محصولات فرآوری شده خرما و صنایع دستی است.

سرپرست اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی سازمان منطقه آزاد قشم اظهار کرد: در کنار گردشگری خوراک و مهمان‌نوازی بوم‌گردی‌ها، دستان زنان هنرمند روستای جهانی سهیلی، با خلق صنایع دستی منحصربه‌فرد، اقتصاد روستا را به حرکت درآورده است. تولید لباس‌های کم دوزی شده گلابتون دوزی و زیورآلات سنتی، نه تنها منبع درآمدی پایدار ایجاد کرده، بلکه باعث زنده‌نگاه‌داشتن هنرهای بومی شده است.

وی تصریح کرد: این موفقیت بزرگ، هرگز بدون مشارکت و همدلی مردان روستا ممکن نبوده است. مردان سهیلی با درک اهمیت این نقش آفرینی، نه تنها حامی بانوان خانواده‌های خود بودند، بلکه در توسعه زیرساخت‌های روستا، مدیریت ارتباط با نهادهای دولتی و معرفی مقصد گردشگری سهیلی در سطوح ملی و بین‌المللی، نقش کلیدی ایفا کردند.

عابدین‌زاده بیان کرد: مردان سهیلی به بانوان اعتماد کردند و زنان با هنر خود خدمات گردشگری فاخری را ارائه کردند که مورد توجه جهانیان قرار گرفت. امروز مردان در کنار زنان در نخلستان، در راندن قایق‌های سنتی و در راهنمایی کردن توره‌های گردشگری تالابی

امکان تحصیل افراد فاقد مدارک هویتی با بخشنامه دولت فراهم شده است

قانون اعطای شناسنامه به فرزندان مادران ایرانی در اجرا با مشکلاتی مواجه شده است

وی با اشاره به پیشینه قانونی این موضوع اظهار کرد: این موضوع در سالیان گذشته در مجلس مطرح شده و قانونی تدوین شده که بر اساس آن به فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان اتباع، شناسنامه اعطا می‌شود اما اگرچه این قانون به تصویب رسیده اما در مرحله اجرا با مشکلاتی مواجه شده است.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با تکذیب شایعات مربوط به ازدواج‌های موقت تأکید کرد: آنچه به عنوان ازدواج چند ساعته یا چندروزه و فاقد مدارک قانونی شایع شده، نه تنها برای اتباع خارجی، بلکه برای شهروندان ایرانی نیز قابل پذیرش نیست. اینگونه امور با فرهنگ زنان ایرانی و روحیات خانواده‌های ایران زمین کاملاً ناسازگار است. در این خصوص برای اطلاع از جزئیات بیشتر باید از مسئولان مربوطه در مجلس استعلام شود.

بهرزآذر با اشاره به موضوع ازدواج اتباع خارجی با زنان ایرانی که با هدف خرید ملک و زمین انجام می‌شود، اظهار کرد: در مورد ازدواج‌های موقت یا به اصطلاح صیغه که توسط اتباع خارجی انجام می‌شود، متأسفانه اطلاعاتی در اختیار ندارم اما درمجموع ازدواج‌های موقت با اتباع خارجی مغایر با فرهنگ ایرانی است.

سازمان یادشده نیز در حیطه مسئولیت‌های مستقیم ما قرار ندارد، از جزئیات دقیق متن نهایی اطلاعی ندارم و در جلسات مربوطه نیز حضور نیافتیم.

وی به چالش‌های موجود در این زمینه اشاره کرد و گفت: در کشور ما در سالیان گذشته، حدود یک و نیم میلیون زن ایرانی با مردان غیرایرانی ازدواج کرده‌اند. در سفر اخیر به تایپاد، با جوان ۲۵ ساله‌ای مواجه شدیم که مادرش ایرانی بود و خود او در ایران متولد و بزرگ شده بود، زبان، فرهنگ، دین و مذهب وی با ما یکسان بود اما به دلیل تابعیت پدر که از اتباع افغانستان بود، امکان دریافت شناسنامه ایرانی را نداشت.

معاون رئیس جمهور با اشاره به پیامدهای محرومیت‌های ناشی از این وضعیت، افزود: این عزیزان از همه خدمات و امکاناتی که برای ایرانیان فراهم شده، از جمله حق تحصیل و دریافت گواهینامه رانندگی محروم هستند. امسال نیز همزمان با فرارسیدن مهر و سال تحصیلی، موضوع بازماندگی از تحصیل این کودکان مجدد مطرح شده است.

بهرز آذر در خصوص راهکارهای اتخاذ شده توضیح داد: خوشبختانه با صدور بخشنامه‌ای در دولت، امکان تحصیل برای افرادی که فاقد مدارک هویتی هستند فراهم شده است تا حداقل در حوزه آموزش دچار تبعیض و نابرابری نشوند.

امکان تحصیل افراد فاقد مدارک هویتی با بخشنامه دولت فراهم شده است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: امکان تحصیل برای افرادی که فاقد مدارک هویتی هستند با بخشنامه دولت، فراهم شده است تا دست کم در حوزه آموزش دچار تبعیض و نابرابری نشوند.

زهره بهروز آذر با اشاره به لایحه تشکیل سازمان ملی مهاجرت، افزود: این لایحه توسط دولت با نمایندگی وزارت کشور و وزارت امور خارجه تدوین شده و به عنوان تکلیف برنامه هفتم پیشرفت به مجلس شورای اسلامی ارسال شده است.

معاون رئیس جمهور با بیان جزئیات لایحه یادشده تصریح کرد: لایحه ارسال دولت مشتمل بر ۱۳ بند بود که صرفاً به تشکیل این سازمان، اساسنامه آن، ترکیب اعضا، اختیارات، شورای عالی و کارگروه‌های مربوطه می‌پرداخت اما پس از ارسال به مجلس، مشابه لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت، در کمیسیون مربوطه تغییراتی یافت و اکنون به اصل ۸۵ تبدیل شده است

مطابق اصل ۸۵ قانون اساسی، مجلس شورای اسلامی می‌تواند در موارد ضروری صلاحیت وضع قوانین آزمایشی را به کمیسیون‌های خویش تفویض کند؛ ازاین‌رو وجود ضرورت از جمله شرایط امکان قانونگذاری تفویضی است.

بهرز آذر با بیان بی‌اطلاعی از جزئیات تغییرات لایحه در مجلس خاطرنشان کرد: از آنجا که این کمیسیون مرتبط با حوزه کاری این معاونت نیست و

معاون رییس جمهور: ایران پیشرو «پارالمپیک زنان» شناخته شد

گزارش: ایرنا



معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: ایران امسال در میان ۲۰۸ کشور جهان به عنوان کشور برتر در حوزه پارالمپیک زنان شناخته شد.

زهرآ بیهروز آذر در نشست بانوان نُخبه و اثرگذار اصفهان در اتاق بازرگانی این استان افزود: این موفقیت برخی سیاه نمایی های دشمنان در باره وضعیت زنان کشورمان را کنار زد.

وی افزود: ایران همچنین در «روز جهانی زنان» (هشت مارس) به عنوان کشور پیشرو در ورزش بانوان معرفی شد که این موفقیت، نتیجه کُنشگری فعالانه بانوان مربی، داوران و کادر مدیریتی در این بخش است. معاون رییس جمهور گفت: در دولت چهاردهم، نخستین بار در وزارت ورزش و جوانان، المپیادهای تخصصی زنان برگزار و معاونت تخصصی بانوان در آن تشکیل شد.

وی افزود: توسعه حمایت مالی از ورزشکاران زن نیز در دستور کار قرار دارد و نقش آفرینی بخش خصوصی و مسوولیت اجتماعی شرکتها باید در این زمینه فعال تر شود.

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه در دولت چهاردهم، گفتگو یکی از ابزارهای کلیدی برای شنیدن صدای بی صدایان است، افزود: این فرصت نباید محدود به حضور دولت باشد بلکه در همه استانها، مدیران کل بانوان نیز زیر نظر استانداران در این زمینه فعال شوند.

بیهروز آذر با بیان اینکه مدیران کل بودجه مصوب برای حوزه زنان ندارند، تاکید کرد: در قانون برنامه هفتم توسعه، تلاش شده است تا ساختارهای مرتبط با مسائل زنان ارتقاء یابد و برخی ضعفهای آن برطرف شود.

وی تاکید کرد: همه استانداران دولت چهاردهم بویژه در اصفهان، اهتمام خاصی به حوزه زنان و خانواده دارند و حامی مدیران میانی این حوزه هستند.

بیهروز آذر گفت: مقررات و قوانین نابرابر که نمود تبعیض بین زنان و مردان باشد قابل رسیدگی و بازبینی است و گزارش این موارد باید

وی گفت: آن چه در جنگ ۱۲ روزه، توطئه دشمنان را برای گسست ایران خنثی کرد انسجام ملی ما بود و این سرمایه نباید خدشه دار شود.

معاون رییس جمهور تاکید کرد: در رفع چالشهای فرهنگی و اجتماعی، اختلاف سلیق طبیعی است اما هیچ موضوعی نباید به شکاف و تفرقه منتهی شود.

در این نشست، شماری از بانوان فعال استان در زمینه سلامت، ادبیات، ورزش، جوانی جمعیت، حقوق زنان، توانخواهان و کارآفرینان، دغدغه های خود را با معاون رییس جمهور مطرح کردند. معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده امروز برای شرکت در اختتامیه مسابقه های مهارت، نشست با بانوان شاخص استان و زنان کارآفرین به اصفهان سفر کرده است.

تدوین و ارسال شود.

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: تشکیل کارگروه های تخصصی حوزه زنان و خانواده در اصفهان به عنوان آزمایشی کشور اجرا می شود.

وی ارتقاء سلامت زنان را پیش نیاز سیاستهای کلان این حوزه دانست و افزود: اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم، ورزش و خودمراقبتی زنان است که به ساز و کارهای اجرایی مرتبط با این قشر معنا می دهد.

بیهروز آذر با بیان اینکه مساله جمعیت به مرز هشدار رسیده است، افزود: پیش بینی شده است تا سال ۱۴۸۰، جمعیت ایران به ۳۰ میلیون نفر کاهش یابد که این موضوع بر هویت و فرهنگ ملی کشورمان تأثیرگذار است.

زنگ خطر کاهش ید در سبد مصرف ایرانیان



متخصص تغذیه پژوهشگاه رویان با هشدار نسبت به کاهش مصرف ید در کشور، درباره دلایل این پدیده گفت: در چند سال اخیر به دلیل برخی آموزه های طب سنتی، تبلیغات فضای مجازی برای استفاده از نمک دریا و نمک های رنگی، تحریمها و افزایش فشار اقتصادی باعث کاهش مصرف ید در جامعه شده است.

رضا همایون فر بیان کرد: سال ۱۳۸۶، برنامه ملی غنی سازی نمک در ایران آغاز شد اما پیش از آن آمار گواتر در کشور بسیار نگران کننده بود و حدود ۶۸ درصد شیوع گواتر داشتیم.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: برنامه ملی غنی سازی نمک یکی از همکاری های موفق بین بخشی دانشگاه و صنعت بوده است. در این راستا ارائه نمک یددار الزامی شد و آمار شیوع گواتر از ۶۸ درصد به کمتر از ۸ درصد رسید. اوضاع همانطور باقی ماند تا چند سال اخیر که برخی آموزه های طب سنتی، تبلیغات فضای مجازی برای استفاده از نمک دریا و نمک های رنگی و همچنین تحریمها و افزایش فشار اقتصادی باعث کاهش آمار مصرف ید در جامعه شد، که تداوم این وضعیت، زنگ خطری است که باید جدی گرفته شود. متخصص تغذیه مرکز دیابت پژوهشگاه رویان با اشاره به اقدامات لازم برای جلوگیری از کاهش ید در کشور، گفت: جامعه نیاز به آموزش دارد و سه نکته اجرای پایدار، پایش دقیق، انطباق با الگوهای نوین غذایی باید در نظر گرفته شود؛ به دلیل اینکه غذاهای نوین از ید فاصله گرفته و معمولاً غذاهایی که در منزل پخت نمی شود، ید کافی ندارند بنابراین نیاز است تغییراتی در الگو غذایی انجام شود. همایون فر ادامه داد: بسیاری از خانواده ها ارزش نمک یددار را نمی دانند و اینکه ید در چه حالتی نگهداری می شود و در چه حالتی از غذا خارج می شود، نکاتی است که باعث استفاده نادرست از ید و یا دریافت ناقص خواص آن در بدن می شود. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی درباره نحوه جذب ید در غذا، بیان کرد: وقتی نمکی طولانی مدت در معرض هوا، گرما و نور آفتاب قرار بگیرد و گرما و نور آفتاب بخورد، یدی که به نمک اضافه شده، ممکن است تبخیر و از آن جدا شود. برای دریافت و جذب ید، باید نمک را در مرحله آخر پختن غذا اضافه کنیم و نمکی که سر سفره به غذا اضافه می شود هم باید یددار باشد. وی افزود: البته نباید آموزشها به سمتی برود که مردم تصور کنند باید نمک زیادی مصرف کنند بلکه نیاز است تعادل ظرفیتی رعایت شود. نیاز است مردم متوجه مقدار و نحوه مصرف صحیح نمک یددار شوند.

عوارض کاهش ید در بدن

همایون فر در پاسخ به این سوال که کاهش ید چه عوارضی برای بدن دارد، تصریح کرد: کاهش ید بیشتر متوجه دوره کودکی و جنینی افراد می شود زیرا وضعیت بهره هوشی کودک را تحت تأثیر قرار می دهد. فرزند مادرانی که در بارداری به اندازه کافی ید دریافت نمی کنند یا افرادی که در دوران شیرخواری و کودکی، ید کافی دریافت نمی کنند معمولاً توسعه بهره هوشی کافی ندارند به گفته وی، کمبود ید در بزرگسالی نیز متابولیسم را تحت تأثیر قرار می دهد زیرا غده تیروئید که موتور محرک بدن است، به ید نیاز دارد و زمانی که

ید به اندازه کافی دریافت نکند، این غده، بزرگ می شود و عملکرد نادرست آن متابولیسم کل بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. متخصص تغذیه مرکز دیابت پژوهشگاه رویان بیان کرد: اگر نمک یددار به اندازه کافی دریافت شود، با مقدار معمول (روزانه یک تا سه گرم) آن نیاز بدن تأمین خواهد شد.

قانون اجباری استفاده از نمک یددار در ۱۲۶ کشور

وی با اشاره به آمار و اطلاعات میزان مصرف ید در دنیا گفت: در همه دنیا همین شرایط است. یعنی از دهه ۱۹۲۰ که این آگاهی به وجود آمد، یددار کردن نمکها آغاز شده و از این راهکار استفاده شده است. استفاده از نمک یددار در ۱۲۶ کشور به صورت قانون اجباری است و ۲۱ کشور قانون اختیاری است و الان حدود ۱۴۵ کشور به سراغ استفاده از نمک یددار رفته اند و تعداد کشورهایی که تا سال ۲۰۲۲ دریافت ید کافی دارند به حدود ۱۱۷ کشور رسیده است. به گزارش ایرنا، ۲۱ اکتبر برابر با ۲۹ مهرماه در تقویم جهانی به عنوان روز پیشگیری از اختلالات کمبود ید نامگذاری شده است. ید در شکل طبیعی خود در آب دریاها، گیاهان آبی، برخی مواد معدنی و خاک وجود دارد و به عنوان یک ریز مغذی نقش حیاتی در بقای انسان، بازی می کند.

این عنصر کمیاب برای رشد انسان، به خصوص رشد و تکامل عصبی - روانی جنین و تا دو سال بعد از تولد، مورد نیاز است. دریافت ناکافی ید در زمان بارداری ممکن است سبب بروز عوارض در مادر و اختلال تکاملی سیستم عصبی جنین و نوزاد شود، نقش ید در تکامل سیستم عصبی در دوران زندگی جنینی و نوزادی با مطالعات انجام شده در زمینه کمبود ید در زمان بارداری و بروز تأخیر رشد فیزیکی - عصبی، شناختی - رفتاری و همچنین بروز کرتینیسم (عقب ماندگی ذهنی بارز توام با درجات مختلفی از کوتاهی قد، کری و لالی و سفت و سخت شدن عضلات) در موارد کمبود شدید آن به اثبات رسیده است. از آنجا که جنین تا قبل از سه ماهگی، توان هورمون سازی را ندارد، نیازمند دریافت ید از طریق مادر است و این نیاز پس از سه ماهگی و حتی پس از تولد نیز ادامه دارد، بنابراین زنان در دوران بارداری و شیردهی به منظور حفظ سوخت و ساز طبیعی و همچنین انتقال هورمون تیروئید و ید به جنین و نوزاد به ید بیشتری نیاز دارند. مطالعات انجام شده در مناطق مختلف دنیا نشان داده اند که بسیاری از زنان در دوران بارداری نه تنها در مناطق دچار کمبود ید بلکه در مناطق با دریافت ید کافی نیز دچار کمبود ید هستند. نتایج این تحقیقات نشان می دهد که حتی در مناطقی که بیش از یک دهه از کفایت ید رسانی جمعیت عمومی آنها گذشته، زنان باردار این جوامع ید کافی دریافت نمی کنند. زیرا به طور ایده آل، ذخیره ید داخل غده تیروئید زنان قبل از باردار شدن باید با مصرف نمک یددار به حد کافی برسد، از همین رو سازمان بهداشت جهانی و سازمان یونسف توصیه می کنند تمام زنانی که در سن باروری بوده و تمایل به بارداری داشته باشند، نه تنها در مناطق دچار کمبود ید، بلکه در مناطق با دریافت ید کافی نیز باید روزانه ید کافی دریافت کنند. بنابراین مصرف ید باید علاوه بر دوران جنینی و کودکی، در نوجوانی نیز برای دانش آموزان جدی گرفته شود.

سرزنش؛ سم خاموش روابط عاشقانه

گزارش : ایرنا



سرزنش و سرکوفت، مانند زخم‌هایی پنهان، می‌توانند قلب یک رابطه را به آرامی از بین ببرند. این رفتارهای مخرب نه تنها اعتماد و صمیمیت را نابود می‌کنند، بلکه سلامت روان زوجین را به خطر می‌اندازند.

سرزنش و سرکوفت در روابط زوجین یکی از الگوهای ارتباطی مخرب است که می‌تواند تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت روان، عزت نفس و پایداری رابطه داشته باشد. این رفتارها، که اغلب به صورت انتقاد مداوم، تحقیر، یا یادآوری خطاهای گذشته بروز می‌کنند، می‌توانند به تدریج اعتماد، صمیمیت و احترام متقابل در رابطه را از بین ببرند. این مطلب با هدف آگاهی بخشی و ارائه راه حل‌های عملی برای بهبود روابط زوجین تدوین شده است و شما می‌توانید با مفهوم سرزنش و سرکوفت، دلایل بروز، تأثیرات منفی آن بر زوجین و راهکارهای مقابله با این رفتار آشنا شوید.

تعریف سرزنش و سرکوفت

سرزنش به معنای انتقاد مستقیم یا غیرمستقیم از رفتارها، انتخاب‌ها یا ویژگی‌های شریک زندگی است که معمولاً با حنی تحقیرآمیز یا سرزنش‌گرانه همراه است. سرکوفت نیز نوعی رفتار کلامی یا غیرکلامی است که با یادآوری خطاها یا شکست‌های گذشته شریک زندگی، او را تحقیر کرده یا احساس گناه و ناکافی بودن را در او تقویت می‌کند. برای مثال، جملاتی مانند «تو همیشه همین کار را می‌کنی» یا «اگر مثل قبل اشتباه نمی‌کردی، الان وضعمان بهتر بود» نمونه‌هایی از سرکوفت هستند. این رفتارها معمولاً ریشه در ناامیدی، خشم فروخورده یا انتظارات برآورده نشده دارند.

دلایل بروز سرزنش و سرکوفت

ریشه اصلی بسیاری از رفتارهای سرزنش‌آمیز در روابط، اغلب به عدم همسویی انتظارات با واقعیت بازمی‌گردد. زمانی که یکی از طرفین انتظاراتی غیرواقعی و آرمانی از شریک زندگی خود دارد و این انتظارات برآورده نمی‌شود، سرزنش تبدیل به یک ابزار ناخودآگاه برای ابراز عمق ناامیدی می‌شود. این مسئله با نارضایتی‌های عمیق‌تر عاطفی گره خورده است؛ احساساتی نظیر فقدان صمیمیت، درک نشدن یا نادیده گرفته شدن می‌تواند فرد را به سمتی سوق دهد که با سرکوفت زن، به شیوه‌ای ناکارآمد، به دنبال جلب توجه یا وادار کردن شریک زندگی‌اش به تغییر رفتار باشد.

سرزنش در روابط اغلب بازتاب الگوهای ارتباطی ناسالم آموخته شده از محیط خانواده است که ناخودآگاه در روابط زناشویی تکرار می‌شود. علاوه بر این، سرزنش اغلب ریشه در الگوهای ارتباطی آموخته شده دارد. اگر فرد در محیط خانواده‌ای رشد کرده باشد که در آن انتقاد و سرزنش جزئی از فرهنگ مکالمه بوده است، این مکانیزم‌های ناسالم به طور ناخودآگاه به رابطه زناشویی نیز منتقل شده و تکرار می‌شوند. این چرخه مخرب زمانی تشدید می‌شود که زوجین به مهارت‌های ارتباطی سازنده مجهز نباشند؛ ناتوانی در بیان شفاف و مستقیم نیازها، احساسات و دغدغه‌ها، باعث می‌شود که سرزنش به عنوان یک مکانیزم دفاعی ساده، جایگزین گفتگوی عمیق و صادقانه شود. نهایتاً، فشارهای بیرونی و محیطی نقش مهمی در تشدید این رفتار ایفا می‌کنند. استرس‌های ناشی از چالش‌های زندگی مانند مشکلات مالی، فشارهای کاری، یا بحران‌های پیش‌بینی نشده، ظرفیت تحمل و همدلی زوجین را کاهش می‌دهد. در چنین شرایطی که سطح تحمل کاهش یافته، به جای ارائه حمایت متقابل و همکاری برای حل مسئله، هر یک از طرفین به راحتی به موضع اتهام و سرزنش یکدیگر روی می‌آورد و بار روانی مشکلات را به گردن شریک زندگی می‌اندازد.

آسیب‌های سرزنش و سرکوفت

یکی از اولین و ملموس‌ترین آسیب‌های سرزنش مداوم، تخریب عزت نفس فرد است؛ زمانی که یک شریک زندگی به طور مکرر مورد سرزنش قرار می‌گیرد، این انتقادها به تدریج احساس بی‌ارزشی،

ناکافی بودن و ناتوانی را در او تقویت می‌کنند. فردی که دائماً به دلیل اشتباهات گذشته یا کمبودهای فعلی خود مورد سرزنش قرار می‌گیرد، این پیام را دریافت می‌کند که هرگز نمی‌تواند رضایت طرف مقابل را جلب کند و این امر او را در برابر انتقادهای آتی بسیار آسیب‌پذیر می‌سازد.

سرزنش با ایجاد چرخه‌ای از درگیری و تنش، رابطه را به میدان نبرد تبدیل کرده و سلامت روان هر دو طرف را به خطر می‌اندازد. آسیب عمیق‌تر سرزنش، متوجه ستون‌های اصلی رابطه یعنی اعتماد و صمیمیت است؛ امنیت عاطفی در رابطه‌ای که در آن سرزنش حکمفرماست، از بین می‌رود. شریکی که احساس می‌کند دائماً در معرض انتقاد یا تحقیر است، به طور طبیعی شروع به پنهان کردن افکار، احساسات و آسیب‌پذیری‌های خود می‌کند تا از حملات بعدی دوری کند، و این کناره‌گیری عاطفی، فاصله بین زوجین را افزایش داده و صمیمیت را از بین می‌برد.

در نهایت، سرزنش به سرعت رابطه را به یک میدان نبرد دائمی تبدیل می‌کند و سلامت روان هر دو طرف را به خطر می‌اندازد؛ واکنش دفاعی طبیعی به سرزنش، سرزنش متقابل است که چرخه‌ای بی‌پایان از درگیری، تنش و بحث‌های مخرب را ایجاد می‌کند. این محیط سمی می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی‌تری مانند اضطراب و افسردگی در فرد سرزنش‌شده شود و در صورت وجود فرزند، این الگوهای ناسالم به عنوان الگویی معیوب برای نحوه برقراری ارتباط در خانواده‌های آینده منتقل گردد.

راهکارهای مقابله با سرزنش و سرکوفت

برای مقابله مؤثر با سرزنش و سرکوفت در روابط، زوجین نیازمند یک رویکرد چندوجهی در حوزه ارتباطات، درک متقابل و مدیریت هیجانات هستند. اولین گام حیاتی، بهبود کیفیت بیان احساسات است؛ این امر با جایگزین کردن جملات اتهامی (مانند «تو همیشه...») با «جملات من» محقق می‌شود. به این ترتیب، هر فرد به جای متهم کردن شریک زندگی، بر احساس و نیاز شخصی خود تمرکز کرده و فضایی برای گفتگوی سازنده به جای دفاع ایجاد می‌کند.

هر فرد به جای متهم کردن شریک زندگی، بر احساس و نیاز شخصی خود تمرکز کرده و فضایی برای گفتگوی سازنده به جای دفاع ایجاد

کند گام دوم، تقویت بنیاد عاطفی رابطه از طریق توسعه همدلی و تمرکز بر مثبت‌اندیشی است. زوجین باید عمداً گوش دادن فعال را تمرین کنند تا دیدگاه یکدیگر را بدون قضاوت درک کنند، زیرا تلاش برای درک دیگری به طور طبیعی انگیزه سرزنش را کاهش می‌دهد. همزمان، لازم است کانون توجه از اشتباهات به نقاط قوت و دستاوردهای یکدیگر منتقل شود؛ ابراز قدردانی و تشویق به طور مستمر، جایگزینی قوی برای سرکوفت فراهم می‌کند و یک محیط مثبت را پرورش می‌دهد. در نهایت، برای مدیریت رفتارهای مخرب ریشه‌دار، مدیریت هیجانی و کمک حرفه‌ای ضروری است؛ یافتن روش‌های سالم برای تخلیه خشم و استرس (مانند ورزش یا مدیتیشن) از تبدیل شدن فشار روانی به سرزنش جلوگیری می‌کند. همچنین، تعیین مرزهای رفتاری مشخص (مانند توافق بر ممنوعیت یادآوری مداوم خطاهای گذشته) به حفظ چارچوب احترام کمک می‌کند و در صورت ناتوانی در حل این الگوها توسط خود زوجین، مراجعه به مشاوره زوجین به عنوان ابزاری برای شناسایی الگوهای مخرب و یادگیری ابزارهای ارتباطی جدید توصیه می‌شود.

نقش فرهنگ و جامعه

در بسیاری از فرهنگ‌ها، از جمله فرهنگ ایرانی، گاهی سرزنش و سرکوفت به عنوان بخشی از تعاملات روزمره پذیرفته شده است. با این حال، آگاهی از تأثیرات منفی این رفتارها و تلاش برای تغییر الگوهای ارتباطی می‌تواند به بهبود روابط کمک کند. آموزش‌های اجتماعی و برنامه‌های آگاهی‌بخشی می‌توانند نقش مهمی در کاهش این رفتارها ایفا کنند.

سرزنش و سرکوفت در روابط زوجین می‌توانند به عنوان سم‌هایی عمل کنند که به تدریج رابطه را مسموم کرده و به جدایی عاطفی یا حتی پایان رابطه منجر شوند. این رفتارها نه تنها به سلامت روان افراد آسیب می‌رسانند، بلکه پیوندهای خانوادگی و عزت نفس را نیز تضعیف می‌کنند. با این حال، با آگاهی، تمرین مهارت‌های ارتباطی، و در صورت نیاز، کمک گرفتن از مشاوران، زوجین می‌توانند این الگوهای مخرب را تغییر دهند و رابطه‌ای سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر بسازند. در نهایت، کلید موفقیت در روابط، احترام متقابل، همدلی و تعهد به رشد مشترک است.

شعر هفته - این شب‌ها



خواب زیباست اگر
قهوه ات تلخ ولی
روزگارت شیرین روزگارت زیبا
عشق هم باشد همسایه دیوار به
دیوار دلت
امشب از آن شب هاست ...
مهرداد طاهری

قلمی بود کمی ذوق هزاران کلمه
به فنا رفت همین ذره که دنیایم بود
امشب از آن شب هاست
ته فنجان خبری نیست که نیست
قهوه را نوشیدیم
همه تلخی و شَرنگ، همه تاریکی بود
خواب را هجی کن
خواب تسکین و بلاگردان است

امشب از آن شب هاست
نیمه ای از رخ ماه، خسته و ژولیده
نیم دیگر خواب است چهره اش
ناپیدا است
تاب مهتاب که آویزان بود از رخ شب،
دیگر آن بالاها
نه کسی حوصله دارد نه دلی مانده
نه هیچ

هشدار؛ ابتلای نیمی از زنان بالای ۵۰ سال به پوکی استخوان



مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: ۵۰ درصد از زنان بالای ۵۰ سال به پوکی استخوان مبتلا هستند.

جعفر جندقی، مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر درباره وضعیت شیوع پوکی استخوان در کشور گفت: آمارهای ما مربوط به افراد بالای ۵۰ سال است. بر اساس داده‌های ملی، در مجموع حدود ۵۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال دچار پوکی استخوان هستند. همچنین درصد قابل توجهی از مردان در سنین بالای ۵۰ تا ۷۰ سالگی نیز در معرض این بیماری قرار دارند. به‌طور کلی پوکی استخوان در زنان شایع‌تر و زودتر بروز می‌کند که علت آن تغییرات هورمونی دوران یائسگی است.

اصلاح سبک زندگی؛ راه مؤثر در کنترل پوکی استخوان وی افزود: اگرچه بخشی از عوامل پوکی استخوان مانند ژنتیک، نژاد و جنس قابل تغییر نیست، اما با اصلاح سبک زندگی می‌توان تا حد زیادی روند بیماری را به تأخیر انداخت. سیگار، الکل، کم‌تحركی و تغذیه نامناسب از مهم‌ترین عوامل قابل پیشگیری هستند.

تغذیه و ویتامین D؛ پایه سلامت استخوان‌ها مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با تأکید بر نقش تغذیه در سلامت استخوان‌ها اظهار داشت: بدن برای ساخت و حفظ استخوان به مقادیر کافی کلسیم و ویتامین D نیاز دارد. دریافت این دو ماده از طریق تغذیه متعادل و قرار گرفتن در معرض نور خورشید ضروری است. علاوه بر آن، فعالیت‌های بدنی نظیر پیاده‌روی تند، نشستن و برخاستن از صندلی، یا تمرینات

استخوان‌ها خاطرنشان کرد: حداکثر توده استخوانی بدن تا حدود ۳۰ سالگی شکل می‌گیرد؛ بنابراین تغذیه صحیح در کودکی و نوجوانی، به‌ویژه مصرف کافی لبنیات، منابع کلسیم و ویتامین D، در سلامت استخوان‌ها در سال‌های بعدی زندگی نقش اساسی دارد. با آموزش و آگاهی‌رسانی به‌موقع می‌توانیم پوکی استخوان را دیرتر و خفیف‌تر تجربه کنیم و کیفیت زندگی سالمندان را ارتقا دهیم.

ساده فشار به دیوار از جمله ورزش‌هایی هستند که با وارد کردن فشار ملایم به استخوان، موجب تقویت و بازسازی آن می‌شوند. وی ادامه داد: در کنار این فعالیت‌ها، انجام تمرینات تعادلی نیز اهمیت دارد. تمرین‌هایی مانند راه رفتن به عقب، تغییر جهت‌های کنترل‌شده یا حرکات ساده دست و پا، باعث تقویت عضلات تعادلی و کاهش خطر زمین‌خوردگی می‌شود. جندقی در پایان با تأکید بر نقش دوران کودکی و جوانی در سلامت

اخبار حوزه سلامت

طرح ملی هفته ماموگرافی رایگان در استان هرمزگان انجام شد



طرح ملی هفته ماموگرافی رایگان، ارائه خدمات رایگان غربالگری سرطان پستان آغاز شد و بانوان واجد شرایط می‌توانند پس از معرفی از طریق مراکز جامع سلامت محل سکونت خود، از این خدمات بهره‌مند شوند.

دکتر آرش رحیمی معاون درمان دانشگاه اعلام کرد: به مناسبت هفته ملی ماموگرافی رایگان، از یکشنبه ۲۷ مهرماه تا روز شنبه سوم آبان‌ماه، انجام ماموگرافی رایگان برای بانوان واجد شرایط غربالگری سرطان پستان در استان هرمزگان آغاز شده است.

وی افزود: این خدمت در راستای اجرای برنامه ملی پیشگیری و کنترل سرطان و با هدف تشخیص زودهنگام بیماری، در چهار مرکز منتخب شامل بیمارستان شریعتی بندرعباس، بیمارستان شهدای بندرلنگه، بیمارستان فارابی بستک و بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم ارائه می‌شود.

دکتر رحیمی با بیان اینکه بانوان واجد شرایط ابتدا باید از طریق مراکز خدمات جامع سلامت یا مراکز بهداشت محل سکونت خود و در قالب نظام ارجاع به مراکز تخصصی معرفی شوند، خاطرنشان کرد: ماموگرافی به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های تشخیص زودرس سرطان پستان، نقش بسزایی در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری دارد و توصیه می‌شود بانوان در گروه‌های سنی هدف نسبت به انجام آن اقدام کنند.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان در پایان ضمن تأکید بر اهمیت آگاهی و غربالگری

منظم، از همه بانوان دعوت کرد تا با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت و دریافت معرفی‌نامه، از فرصت ارزشمند هفته ماموگرافی رایگان استفاده کنند.

محرومیت زنان شرق هرمزگان از غربالگری سرطان سینه

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان فهرست مراکز مجری طرح ملی ماموگرافی رایگان برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه در زنان را منتشر کرد.

با این حال بررسی‌ها نشان می‌دهد شهرستان‌های رودان، میناب، جاسک، بشاگرد و در مجموع شرق استان، از فهرست مراکز اجرای این طرح حذف شده‌اند. همچنین شهرستان حاجی‌آباد در شمال هرمزگان نیز از این خدمات بی‌بهره است.

این در حالی است که کارشناسان حوزه سلامت، بر لزوم دسترسی برابر زنان سراسر کشور به خدمات غربالگری تأکید دارند و نبود امکانات تشخیص زودهنگام را عاملی جدی در افزایش آمار ابتلا و مرگ‌ومیر ناشی از سرطان سینه می‌دانند. گفتنی است پیش‌تر نیز گزارش‌هایی درباره کمبود امکانات درمانی و بهداشتی در مناطق شرقی و شمالی هرمزگان منتشر شده بود.

تزریق رایگان واکسن آنفلوآنزا به مادران باردار در غرب هرمزگان

رئیس دانشکده علوم پزشکی غرب هرمزگان از تزریق واکسن آنفلوآنزا به بیش از ۳۶۰ مادر باردار در غرب هرمزگان خبر داد.

رئیس دانشکده علوم پزشکی غرب هرمزگان، با اشاره به اهمیت ویژه این واکسیناسیون گفت: مادران باردار از گروه‌های پرخطر فصلی محسوب می‌شوند و واکسیناسیون آنفلوآنزا برای آنان اقدامی ضروری در جهت کاهش ابتلا، پیشگیری از عوارض بارداری و حفظ سلامت جنین است و اجرای این طرح به‌صورت رایگان بیانگر اهتمام حوزه بهداشت و درمان به تأمین عدالت در سلامت و حمایت از مادران باردار است. وی ادامه داد: طرح ملی تزریق رایگان واکسن آنفلوآنزا ویژه مادران باردار با هدف پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های فصلی و ارتقای سلامت مادر و جنین در شهرستان‌های تابعه حوزه غرب هرمزگان اجرا و در

پزشکی عنوان کرد.

نخستین زایمان بی‌درد با «گاز انتونوکس» در بندر خمیر هرمزگان انجام شد

رئیس بیمارستان نیاپور بندرخمیر هرمزگان از انجام نخستین زایمان بی‌درد طبیعی به روش گاز انتونوکس در بیمارستان نیاپور این شهرستان خبر داد.

دکتر صلاح الدین سفاری اظهار کرد: زایمان با گاز، روشی نوین برای کاهش درد زایمان طبیعی است که در آن مادر از طریق ماسک یا لوله مخصوص ترکیبی از اکسیژن و نیتروس اکسید را استنشاق می‌کند و این گاز با اثرگذاری سریع، شدت درد انقباضات رحمی را کاهش می‌دهد بدون اینکه بر روند زایمان یا سلامت جنین تأثیر منفی بگذارد.

وی بیان کرد: زایمان با گاز یک روش ایمن، غیرتهاجمی و بدون نیاز به تزریق یا بی‌هوشی است که پس از قطع مصرف به سرعت از بدن خارج می‌شود و به همین دلیل یکی از گزینه‌های پرتعداد برای کنترل درد زایمان به شمار می‌آید.

رئیس بیمارستان نیاپور بندرخمیر با اشاره به اینکه روشی دیگر برای زایمان بدون درد، استفاده از روش اسپینال می‌باشد که در صورت تمایل بیمار این اقدام هم برای بیماران انجام می‌شود، اظهار کرد: این اقدام در جهت ترویج زایمان طبیعی، کاهش استرس بیماران جهت تحمل درد و کاهش میزان سزارین بدلیل عوارض آن در بیمارستان انجام می‌شود.

دکتر سفاری با بیان اینکه مادرانی که شرایط زایمان طبیعی دارند، می‌توانند از روش گاز انتونوکس استفاده کنند، گفت: بیمارستان نیاپور بندرخمیر آمادگی کامل دارد به مادران بارداری که قصد زایمان طبیعی بدون درد را دارند، با این روش نوین کاهش درد زایمان، خدمت‌رسانی کند.

بیمارستان سید عبدالباقی نیاپور بندر خمیر هرمزگان در سال ۱۳۸۵ با زیربنای چهار هزار و ۴۰۰ مترمربع و ۳۲ تخت مصوب افتتاح شد و در حال حاضر ۴۶ تخت خواب فعال دارد و دارای بخش‌هایی همچون اطفال، جراحی عمومی و داخلی، زنان و زایمان، دیالیز، تالاسمی، اتاق عمل، رایشگاه و اورژانس است.

این طرح، به ۳۶۷ نفر از مادران باردار واجد شرایط، واکسن آنفلوآنزا تزریق شد. دکتر سالمی گفت با برنامه‌ریزی گسترده و همکاری شبکه های بهداشت خوشبختانه این طرح با استقبال ویژه مادران باردار در شهرستان‌های بندر لنگه، پارسیان و بستک همراه شد.

عمل نجات‌بخش برای زن هرمزی در بندرعباس

زن ۷۱ ساله‌ای از جزیره هرمز که دچار پارگی آنورت شده بود، با تلاش تیم پزشکی بیمارستان پیامبر اعظم (ص) بندرعباس از مرگ حتمی نجات یافت. این بیمار که با علائم ضعف، بی‌حالی، درد شدید شکم و کاهش سطح هوشیاری به درمانگاه جزیره هرمز مراجعه کرده بود به دلیل وخامت حال عمومی به اورژانس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) بندرعباس منتقل شد.

اسدی متخصص طب اورژانس پس از انجام بررسی‌های اولیه و تصویربرداری سی‌تی‌اسکن و سونوگرافی پارگی بزرگ‌ترین سرخرگ شکمی «آئورت» را تشخیص داد و بیمار بلافاصله برای انجام عمل جراحی اورژانسی لاپاروتومی به اتاق عمل انتقال یافت. در این جراحی فوق‌العاده دشوار که بیش از پنج ساعت به طول انجامید دکتر امین علی توکلی «جراح عروق» و دکتر جری‌نشین «متخصص بیهوشی» با استفاده از رگ مصنوعی سرخرگ آسیب‌دیده را ترمیم کردند. به گفته تیم پزشکی این نوع جراحی از پیچیده‌ترین و پر ریسک‌ترین اعمال جراحی در دنیا به شمار می‌رود.

بیمار پس از عمل به بخش مراقبت‌های ویژه «ICU» منتقل شد و اکنون با حال عمومی مناسب در بخش بستری است.

بنا بر اعلام تیم درمان روند بهبودی وی رضایت‌بخش بوده و طی روزهای آینده از بیمارستان مرخص خواهد شد.

مدیر مجتمع آموزشی درمانی و پژوهشی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس نیز با قدردانی از تلاش و هماهنگی مثال‌زدنی تیم اورژانس اتاق عمل و پرسنل درمانی این موفقیت را نتیجه همدلی و تعهد مجموعه

اخبار حوزه زنان

برگزاری موفقیت‌آمیز مسابقات دایزبال بانوان بندرعباس با هدف ترویج ورزش و نشاط اجتماعی



مسابقات دایزبال ویژه بانوان با همت هیأت انجمن‌های ورزشی شهرستان بندرعباس برگزار شد. این رویداد ورزشی فرصتی منحصر به فرد برای نمایش توانمندی‌های بانوان ورزشکار و تقویت روحیه همکاری و رقابت سالم در بین شرکت‌کنندگان بود. در پایان، تیم‌های دانشگاه علوم پزشکی، سردنگ الف و سردنگ ب به عنوان تیم‌های برتر معرفی شدند.

مسابقات دایزبال بانوان با استقبال چشمگیر ورزشکاران و علاقه‌مندان به ورزش‌های همگانی در شهرستان برگزار شد. این رویداد که به همت هیأت انجمن‌های ورزشی شهرستان بندرعباس سازماندهی و اجرا گردید، زمینه‌ای مناسب برای نمایش استعدادها و توانمندی‌های بانوان ورزشکار فراهم کرد.

علیرضا دادی پور درگزی، رئیس هیأت انجمن‌های ورزشی شهرستان بندرعباس، در حاشیه این مسابقات با بیان اهمیت توسعه ورزش بانوان، اظهار داشت: «برگزاری این مسابقات نه تنها به ارتقای سطح ورزش بانوان در شهرستان کمک شایانی می‌کند، بلکه فضایی شاداب و رقابتی را برای افزایش همبستگی و دوستی میان شرکت‌کنندگان ایجاد می‌نماید.»

وی در ادامه با تأکید بر لزوم تداوم چنین رویدادهایی، افزود: «برگزاری رویدادهای بیشتر، زمینه را برای رشد و پیشرفت بانوان ورزشکار فراهم می‌کند و نقش مؤثری در نهادینه کردن فرهنگ ورزش در جامعه ایفا می‌نماید.»

دادی پور در پایان ابراز امیدواری کرد که اینگونه رقابت‌ها بتواند به تقویت فرهنگ ورزش در بین بانوان و ایجاد انگیزه برای نسل‌های آینده کمک کند و جامعه را به سوی سلامتی و نشاط بیشتر سوق دهد.

در پایان این دوره از مسابقات، تیم‌های دانشگاه علوم پزشکی، سردنگ الف و سردنگ ب به عنوان تیم‌های برگزیده معرفی و مورد تقدیر قرار گرفتند. این رویداد ورزشی گامی مؤثر در راستای اهداف اداره ورزش و جوانان شهرستان بندرعباس برای ترویج ورزش همگانی و شناسایی استعدادهای جدید بود.

برگزاری جشنواره کودک و نوجوان چک و فیروز در شهر فارغان



نخستین جشنواره بازی کودک و نوجوان با نام چک و فیروز در شهر فارغان شهرستان حاجی‌آباد برگزار شد.

شهردار فارغان گفت: هدف از برگزاری این جشنواره ایجاد شور و نشاط اجتماعی و تقویت هویت بومی و محلی در بین کودکان و نوجوانان است.

جواد دهقانی افزود: ۱۲۸ کودک و نوجوان در این جشنواره شرکت کردند.

مسئول هیأت داوران این جشنواره هم گفت: ۱۶ تیم پسر و دختر در رده‌های سنی کودک و نوجوان در ۸ بازی با یکدیگر به رقابت پرداختند.

رویین تن کبوانی افزود: این بازی‌ها نارنگی چن، شیر غران، دارت چرخان، مکعب چین، شکار توپ رنگی، جور چین زیارت، حلقه‌های هفت رنگ و پرتاب توپ با اهرم الکلتنگ است.

در پایان این رقابت‌ها از تیم‌های کهکشان، پهلوانان و آریایی پسران،

و آسمان، دختان یاس و الماس دختران که رتبه‌های اول تا سوم را کسب کردند، تجلیل شد.

آخرین جزئیات پیش ثبت نام حج ۱۴۰۵؛ بانوان بیشتر از آقایان نام نویسی کردند

معاون حج و عمره سازمان حج و زیارت گفت: در بازه زمانی آغاز پیش ثبت نام تاکنون بیش از ۱۷ هزار نفر در پیش ثبت نام حج ۱۴۰۵ نام نویسی کرده‌اند.

اکبر رضایی، معاون حج و عمره سازمان حج و زیارت درباره جزئیات نام نویسی از متقاضیان حج تمتع ۱۴۰۵ گفت: پیش ثبت نام از متقاضیان از ۲۰ مهر ماه در سراسر کشور آغاز شده و روند نام نویسی از متقاضیان تشرف به حج ۱۴۰۵ مطابق اولویت‌های اعلامی در اطلاعیه سازمان در حال انجام است.

وی افزود: از ساعت ۱۰ صبح ۲۶ مهرماه نیز اولویت‌های جدید اعلام و برای دارندگان اسناد ثبت نامی تا پایان آذر ماه ۸۶ نیز در کنار دیگر اولویت‌های قبلی امکان مراجعه به سامانه my.haj.ir و نام نویسی فراهم شده است.

رضایی با اشاره به اینکه پیش ثبت نام از دارندگان اسناد حج تا پایان آذر ماه ۸۶ همچنان ادامه دارد، تأکید کرد: متقاضیان می‌بایست پس از ورود به سامانه اطلاعات خود را بروزسانی و سپس مبلغ علی الحساب را واریز کنند تا پیش ثبت نام آنها نهایی شود. در مرحله ثبت نام قطعی که در آینده اعلام خواهد شد، صرفاً افرادی می‌توانند کاروان انتخاب کنند که پیش ثبت نام آنها قطعی شده باشند. کسانی که در ده روز اول اقدام به پیش ثبت نام کرده باشند در انتخاب کاروان در اولویت هستند.

معاون حج و عمره سازمان حج اظهار کرد: طی بازه زمانی پیش ثبت نام تا پایان وقت ۲۶ مهر بیش از ۱۷ هزار نفر نام نویسی کرده‌اند که ۵۵ درصد را بانوان و ۴۵ درصد را آقایان تشکیل می‌دهند.

برگزاری رقابت‌های قایقرانی آب‌های آرام و اسلalom



رقابت‌های قایقرانی آب‌های آرام و اسلalom دختران در قالب هفتمین المپιάد استعدادهای برتر کشور در پیست نخل ناخدا و استخر هفت تیر بندرعباس برگزار شد.

آرزو پاسلار رئیس هیئت قایقرانی هرمزگان گفت: در رقابت‌های قایقرانی آب‌های آرام، ورزشکارانی از استان های تهران، همدان، گیلان، اردبیل، البرز، هرمزگان، زنجان، آذربایجان شرقی، کردستان، قزوین و مازندران در فضایی پرشور و هیجان‌انگیز در دور مقدماتی، نیمه‌نهایی و فینال به مصاف یکدیگر رفتند و برترین‌ها مشخص شدند.

وی بیان داشت: در کایاک ۲۰۰ متر، سارا ابراهیمی از البرز مدال طلا گرفت. ریحانه دادو از هرمزگان مدال نقره و فاطمه صابری از تهران مدال برنز به خود اختصاص داد.

رئیس هیئت قایقرانی هرمزگان بیان داشت:

در کایاک ۵۰۰ متر، ابریشم موسوی‌زاده از تهران مدال طلا، آیسا نصیری از البرز مدال نقره و محدثه امراجریدیان از همدان مدال برنز گرفتند.

پاسلار گفت: در کانو ۴۰۰ متر، بهار والی‌پور از گیلان مدال طلا گرفت. آیلا دروگر از آذربایجان شرقی مدال نقره از آن خود کرد و فاطمه سالاری‌پور از هرمزگان برنزی شد.

وی اظهار داشت: در کانو ۵۰۰ متر، آوا قدیانی از البرز مدال طلا، رها موسی رضایی‌فرد از گیلان مدال نقره و آوا قنبری‌ها از تهران مدال برنز گرفت. رئیس هیئت قایقرانی هرمزگان گفت: رقابت‌های قایقرانی اسلalom دختران هفتمین المپιάد استعدادهای برتر کشور در استخر هفت‌تیر بندرعباس برگزار شد.

آرزو پاسلار اظهار داشت: در این رقابت‌ها ورزشکارانی از قزوین، تهران، فارس، البرز، هرمزگان، همدان، قم، یزد، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، مرکزی و کرمانشاه در رقابتی پرهیجان در دو راند شرکت کردند و در پایان در کانواسلalom، ثمین رضایی از قزوین مدال طلا گرفت. طناز جوان با اطاعت مدال نقره و معصومه سادات تقوی از فارس مدال برنز به خود اختصاص داد.

در کایاک اسلalom، مینو معصومی از قزوین مدال طلا، ضحی عظیمی‌نژاد از هرمزگان مدال نقره و ستاره مستعین از همدان مدال برنز گرفتند. رئیس هیئت قایقرانی هرمزگان گفت: این مسابقات با هدف شناسایی و پرورش استعدادهای برتر قایقرانی کشور برگزار شده و مورد استقبال گسترده علاقه‌مندان به این رشته قرار گرفت.

شایان ذکر است که سهرابیان، رئیس فدراسیون قایقرانی کشور، از روند برگزاری مسابقات و حضور در مراسم اختتامیه بازدید کرد.

رئیس ستاد بزرگداشت مقام زن و روز مادر منصوب شد

رئیس ستاد مرکزی هفته بزرگداشت مقام زن و روز مادر طی حکمی از سوی رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی منصوب شد. حجت الاسلام محمدحسین موسی پور در حکمی ریحانه سلامی را به عنوان رئیس ستاد مرکزی هفته بزرگداشت مقام زن و روز مادر منصوب کرد.

در حکم موسی پور آمده است: ادراک ژرف جایگاه زن و مادر ضرورتی بنیادین برای پاسداشت هویت فرهنگی و استمرار حیات معنوی جامعه به شمار می‌رود. بدین جهت و با الهام از تعالیم بلند اسلامی، تأکیدات امامین انقلاب اسلامی و توجه ویژه به موقعیت ممتاز زنان در تمدن اسلامی، شایسته است طراحی و اجرای برنامه‌ها و اقدامات ویژه در راستای پاسداشت مقام زن و گرمی‌داشت جایگاه مادر در دستور کار قرار گیرد تا این میراث گران‌بها در بستر اجتماعی و فرهنگی کشور نهادینه شود.

نماینده ولی فقیه در شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی افزود: بر همین مبنا، با عنایت به ضرورت نگرشی جامع و آینده‌نگر به مقام زن و مادر در جامعه، سرکارعالی را به عنوان رئیس ستاد مرکزی هفته بزرگداشت مقام زن و روز مادر منصوب می‌نمایم. انتظار می‌رود با بهره‌گیری از ظرفیت‌های متنوع و تعامل سازنده با نهادهای فرهنگی، آموزشی، اجتماعی و تشکل‌های بانوان، ابتکاراتی اثربخش را در جهت تقویت هویت، عزت و جایگاه زن مسلمان ایرانی، با تمرکز بر نقش سازنده او در عرصه‌های گوناگون، تدوین و اجرا نمایید.

روز بیستم جمادی الثانی برابر با ۲۰ آذر، سالروز ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) به عنوان روز زن در تقویم رسمی کشور نامگذاری شده است.

درمان ناباروری نیاز لوکس نیست، حقی انسانی و خانوادگی است



مدیر مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا تأکید کرد: درمان ناباروری یک نیاز لوکس نیست، بلکه حقی انسانی و خانوادگی است.

دکتر فرهاد یغمایی - مدیر مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، با تأکید بر اینکه درمان ناباروری یک نیاز لوکس نیست، بلکه حقی انسانی و خانوادگی است، گفت: هدف ما این است که هیچ زوجی به دلیل مشکلات مالی، فاصله جغرافیایی یا کمبود آگاهی از چرخه درمان جا نماند.

او تأکید کرد: ناباروری باید در نگاه نظام سلامت، به عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های جمعیتی و اجتماعی مورد توجه قرار گیرد.

وی افزود: در سال‌های اخیر، فناوری‌های درمان ناباروری با سرعت چشمگیری پیشرفت کرده‌اند، اما ما باور داریم که نوآوری تنها در تجهیزات نیست، بلکه در نوع نگاه به بیمار و خانواده ناباور معنا پیدا می‌کند. بنابراین، مرکز ابن‌سینا علاوه بر توسعه فناوری‌های نوین مانند IVF پیشرفته، PGT و بانک‌های سلولی، طرح‌های حمایتی و آموزشی برای زوج‌ها را نیز گسترش داده است.

بنابر اعلام روابط عمومی پژوهشگاه ابن‌سینا، یغمایی در ادامه با اشاره به مسئولیت اجتماعی پژوهشگاه ابن‌سینا خاطرنشان کرد: در کنار درمان، بر پیشگیری از ناباروری، ارتقای سلامت باروری و ترویج سبک زندگی سالم خانوادگی تمرکز داریم. این بخش کمتر دیده شده اما حیاتی است. آگاهی، آموزش و مداخلات زودهنگام می‌تواند بسیاری از موارد ناباروری را پیش از آنکه تبدیل به بحران شوند، کنترل کند.

او در پایان تصریح کرد: ما تنها به درمان نگاه نمی‌کنیم، بلکه به احیای امید در خانواده‌ها و آینده‌سازی برای نسل‌ها می‌اندیشیم. رسالت مرکز ابن‌سینا، درمان امروز و تضمین فرداست.

با سرآشپز = پلو عربی؛ غذایی لذیذ با طعم ادویه های متنوع



پلو عربی یکی از غذاهای خوشمزه مناطق عربی است که با ادویه های متنوع و لایه بندی مناسب مواد بهترین انتخاب برای جشن ها، مراسم و آیین های سنتی محسوب می شود.

یکی از لذت بخش ترین تفریحات در دنیا خوردن غذا و یا نوشیدن انواع آشامیدنی هاست. غذاهایی با طعم ها و نام های مختلف که شما را برای خوردن آنها بر سر ذوق می آورد. از جمله غذاهای متنوع، انواع خوراک های عربی است که معمولاً ما آنها را با منابع پروتئینی و یا طعم های تند می شناسیم.

غذاهای عربی از جمله غذاهای سالم و مقوی در دنیا هستند که به دلیل عطر، بو و طعم شهرتی جهانی در دارند و جایگاه خوبی در بین ملل مختلف پیدا کرده اند. این نوع غذاها که دارای دستور پختی آسان هستند معمولاً اشتراکات فراوانی با ذائقه ما ایرانی ها دارند. از جمله این غذاها پلو عربی است که جزو غذاهای خوشمزه و مجلسی محسوب شده و دارای ظاهری چشم نواز است. ما در این مطلب نحوه پخت این نوع غذا را برای شما خواهیم گفت.

اقلام مورد نیاز برای تهیه پلو عربی

برنج: ۴ پیمانه

گوشت: ۵۰۰ گرم

گوچه فرنگی رنده شده: ۳ عدد

بادمجان: ۲ عدد

سیب زمینی: ۲ عدد

پیاز سرخ شده: ۴ عدد

ادویه گرام ماسالا، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، هل، دارچین؛ به

مقدار لازم

سیر و زنجبیل: ۱ قاشق غذاخوری

نخود پخته شده: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

پلو عربی؛ غذایی لذیذ با طعم ادویه های متنوع

طرز تهیه

بخش اول

درون یک قابلمه روغن ریخته و بر روی شعله گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس دو عدد از پیازها را نگینی خرد کرده و به همراه ادویه گرام ماسالا درون قابلمه تفت دهید تا رنگ پیازها طلایی شود. در ادامه گوشت را با نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، زنجبیل کوبیده شده و سیر به مواد داخل قابلمه اضافه کرده و سرخ کنید. آنقدر این کار را ادامه دهید تا بوی مواد داخل ظرف آزاد شود. سپس آب جوشیده

شده به همراه گوچه فرنگی رنده شده را به این ترکیب بیافزایید. برای نرم شدن بهتر گوشت می توانید آن را پیش از تفت دادن با ماست کمی مزه دار کنید.

بخش دوم

حالا سیب زمینی و بادمجان را به صورت حلقه خرد کرده و آن درون ظرف جداگانه و در داخل روغن داغ سرخ کنید. پس از این کار، سیب زمینی و بادمجان را درون ظرفی دیگر ریخته و دو پیاز باقی مانده را پس از خردکردن به صورت حلقه ای، سرخ کنید.

بخش سوم

در ادامه قابلمه دیگری را انتخاب کرده و پس از قرار دادن کاغذی روغنی بر روی کف آن، گوشت های پخته شده در ظرف دیگر را به این ظرف منتقل کنید. سپس سیب زمینی را در کناره های گوشت چیده و بقیه آن را بر روی گوشت بریزید. همچنین بادمجان ها سرخ شده را نیز به همراه نخود پخته شده و پیاز سرخ شده به این مواد اضافه کنید. تلاش کنید مواد را لایه به لایه ریخته تا با ترکیب طعم ها، غذا مزه بهتری پیدا کند.

بخش چهارم

حالا برنج را که پیش از این خیس کرده بودید را آبکشی کرده و با ادویه ماسالا، هل، نمک، پودر دارچین، زردچوبه و فلفل سیاه به ظرف محتوای گوشت اضافه کنید. سپس قابلمه را بر روی شعله گاز و با حرارت کم قرار داده تا برنج به آرامی دم بکشد.

بخش پنجم

پس از پختن برنج آن را در ظرف مناسب پذیرایی ریخته و آن را با گشنیز تازه تزئین کنید. این اقدام باعث تقویت طعم غذا می شود. حالا غذا آماده است و می توانید آن را سرو کنید.

نکات مهم برای تهیه پلو عربی

رعایت جزئیات در این غذا داری اهمیت فراوان است. رعایت این نکات باعث می شود به غذا رنگ و عطر خاص بخشیده و دست پخت شما در مقابل دیگران مورد توجه قرار گیرد.

آماده کردن نخود

نخود پایه طعم پلو عربی محسوب شده و انتخاب با کیفیت آن در نقش زیادی در بهتر شدن غذای شما دارد. به یاد داشته باشید که نخود باید نیم پز بوده تا در موقع دم کشیدن برنج مضمحل و له نشود. اگر احساس می کنید که ممکن است نوع نخود از جنس دیرپز باشد آن را از قبل خیس کرده تا هنگام پخت غذا دچار مشکل نشوید. پیشنهاد می کنیم در صورت نداشتن زمان مناسب از کسرو

آن بهره ببرید.

تلفیق گوشت با ادویه ها

در هنگام تهیه پلو عربی بهتر است از گوشت گوسفندی استفاده کرده و آن را بر اساس ذائقه خود با ادویه های مناسب سرخ کنید. به یاد داشته باشید به کارگیری ادویه هایی همانند سیر و زنجبیل له شده، به غذای شما طعم متفاوتی می بخشد. فراموش نکنید گوشت را به اندازه مناسب سرخ کرده و بعد آن را با آب کمی بپوشانید تا آبدار بماند.

بهره گیری از سبزیجات

سبزیجات در هر خوراکی باعث عطرآگین شدن غذای شما خواهد شد. در این میان سرخ کردن بادمجان و سیب زمینی پیش از پخت برنج و نیز اضافه کردن لوبیاسبز، نخودفرنگی و پیاز حلقه شده به لایه های پلو عربی می تواند به حفظ مزه غذای شما کمک کرده و طعم خوبی به آن بدهد.

پختن برنج

مهمترین و کلیدی ترین مرحله پخت برنج و دم کردن آن است. به یاد داشته باشید همانند تمامی غذاهای عربی، برنج باید به آرامی و بر روی شعله کم دم بکشد تا عطر محتوای داخل ظرف، جذب برنج شود. اگر توانستید کمی آب گوشت به آن اضافه کنید تا بافت آن علاوه بر نرمی، یکدست نیز شود.

جایگزین کردن ترکیبات

در صورتی که بخواهید می توانید از به جای گوشت از مرغ در تهیه پلو عربی استفاده کنید. تغییر از گوشت قرمز به گوشت سفید باعث ایجاد تنوع خواهد شد. حتی شما می توانید با استفاده از فقط نخود و سبزیجات پلو عربی را کاملاً به یک غذای گیاهی تبدیل کنید.

تزئین غذا

بهترین تزئین برای پلو عربی استفاده از سبزیجات تازه همچون گشنیز است. در کنار آن می توانید از کشمش و خلال بادام نیز استفاده کنید. این اقدام شما باعث می شود ظاهر غذا برای مهمانان حرفه ای جلوه کند.

رعایت جزئیات

هنگام پخت غذا تلاش کنید تمامی موارد را با دقت انجام دهید. رعایت ترتیب در این غذا باعث حفظ عطر این غذا و در نهایت خوش طعم شدن آن می شود. فراموش نکنید پوشاندن کامل ظرف محتوای غذا مانع تبخیر سریع آب آن شده و پخت بهتر برنج می شود.