

آوای دریا

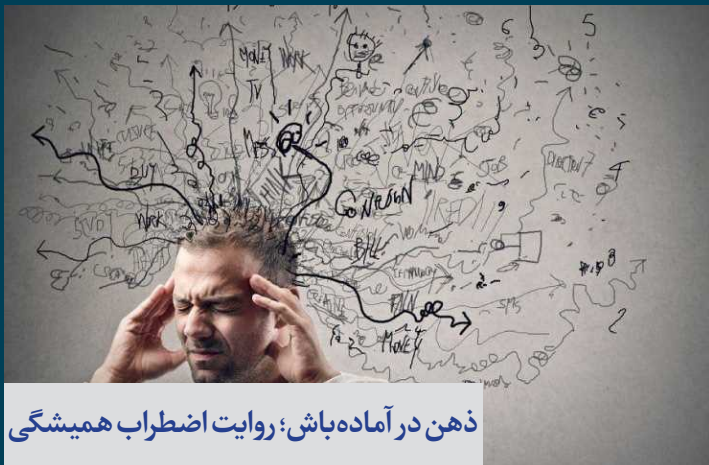
۲۹۲



تنش های ذهنی، ریشه بسیاری از دردهای مزمن عضلانی اند

شنبه ۲۵ بهمن ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



ذهن در آماده باش؛ روایت اضطراب همیشگی



کودکان قربانیان خاموش اخبار منفی



افزایش میزان وام ازدواج به نظر نمایندگان مجلس بستگی دارد



تعداد زنان داوطلب انتخابات شوراها از هشت درصد به ۱۴ درصد رسیده است

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده:

تعداد زنان داوطلب انتخابات شوراها از هشت درصد به ۱۴ درصد رسیده است

گزارش: ایرنا



پروین داداندیش رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور نیز در ادامه با اشاره به تحلیل انتخابات شوراها در دوره ششم، اظهار کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد تنها بین ۶ تا ۱۰ درصد از اعضای شوراها شهر و روستا را زنان تشکیل می‌دهند و این در حالی است که ظرفیت، تحصیلات و انگیزه زنان امروز بسیار فراتر از این میزان است. وی افزود: دختران و زنان ایرانی امروز از نظر سطح تحصیلات و آمادگی اجتماعی در جایگاه بالایی قرار دارند و شوراها و شهر و روستا می‌تواند یکی از مهم‌ترین بسترها برای بهره‌گیری از این ظرفیت در مسیر تصمیم‌سازی و مدیریت محلی باشد.

وی گفت: تمرکز اصلی ما بر یافتن راهکارهایی برای افزایش حضور زنان در شوراها و ارتقای مشارکت سیاسی آنان در انتخابات پیش‌روست، چراکه تقویت نقش زنان در مدیریت محلی می‌تواند به بهبود شرایط اجتماعی و آینده کشور کمک کند.

مشارکت نیز افزایش یافته است. وی با اشاره به تجربه ادوار مختلف انتخابات افزود: در بیش از چهار دهه برگزاری انتخابات، علی‌رغم شرایط سخت از جمله جنگ خارجی، ناآرامی‌های داخلی و محدودیت‌های زیرساختی، انتخابات بدون اخلاص جدی برگزار شده است. رئیس ستاد انتخابات کشور با بیان اینکه مشارکت زنان باید فعالانه و شبکه‌ای تقویت شود، گفت: اگر زنان سهم بیشتری در مدیریت، تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری داشته باشند، حکمرانی خلافت‌تر، منظم‌تر و اجتماعی‌تر خواهد شد.

وی با اشاره به الکترونیکی شدن فرآیندهای رأی‌گیری و شمارش آرا، این اقدام را گامی مهم در افزایش شفافیت، سلامت انتخابات و اعتماد عمومی دانست و ابراز امیدواری کرد با کنشگری فعال زنان، انتخابات پیش‌رو با مشارکتی قابل قبول و اثرگذار برگزار شود.

شوراها و شهر و روستا فرصت مغفول افزایش مشارکت سیاسی زنان است

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اینکه تعداد داوطلبان زن انتخابات شوراها از ۸ درصد در دوره‌های گذشته به حدود ۱۴ درصد افزایش یافته است، گفت: این امر نشان‌دهنده حضور و مشارکت بیشتر زنان در عرصه‌های مختلف و همچنین افزایش میزان اعتماد به نفس و خودباوری برای تصدی مسئولیت است.

زهره بهروزآذر در نشست تخصصی «زنان پیشگام تحولات سیاسی و اجتماعی» با بیان اینکه مشارکت سیاسی زنان یکی از مؤلفه‌های اصلی پیشرفت است، افزود: باور ما در جمهوری اسلامی ایران این است که فتح قله‌های پیشرفت، تنها با همراهی و همگامی زنان و مردان میسر می‌شود و پرواز برای توسعه هم نیازمند ۲ بال (زن و مرد) سالم و همراه است.

وی با اشاره به رویکرد دولت چهاردهم در تقویت نقش و جایگاه زنان، اظهار کرد: از ابتدای دولت چهاردهم تاکنون بیش از پنج هزار زن در سطوح مختلف مدیریتی منصوب شده است که این روند همچنان ادامه دارد چراکه دولت بر افزایش حضور و اثرگذاری زنان در حوزه‌های مختلف تصمیم‌سازی تأکید دارد.

بهروزآذر با تأکید بر اینکه زنان در واقع صدای گروه‌های هستند که کمتر شنیده شده‌اند، تصریح کرد: به طور معمول، صدای کودکان، سالمندان، افراد دارای معلولیت و حتی مهاجران از مسیر زنان بهتر شنیده می‌شود و همین مسئله ضرورت حضور زنان در نهادهای تصمیم‌گیر را دوچندان می‌کند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به انتخابات شوراها و اسلامی، خاطرنشان کرد: این انتخابات فرصت بزرگی برای زنان است تا با حضوری آگاهانه، نقش خود در مسیر توسعه و پیشرفت کشور را ایفا کنند.

وی خاطرنشان کرد: مشارکت سیاسی زمانی افزایش می‌یابد که زنان باور کنند در این عرصه صاحب حق و سهم هستند و حضورشان می‌تواند آینده بهتری را برای ایران رقم بزند.

افزایش مشارکت زنان، کیفیت مدیریت شهری و اعتماد اجتماعی را ارتقا می‌دهد.

علی زینی‌وند معاون سیاسی وزیر کشور و رئیس ستاد انتخابات هم در این جلسه با تأکید بر نقش تعیین‌کننده زنان در فرآیندهای انتخاباتی، گفت: هر جا حضور زنان پررنگ‌تر بوده، مشارکت مردم افزایش یافته و مدیریت شهری از کیفیت بالاتری برخوردار شده است. وی افزود: ثبت‌نام انتخابات شوراها شهر به پایان رسیده و بررسی صلاحیت‌ها در هیئت‌های اجرایی انجام و به هیئت‌های نظارت ارسال شده است. در این دوره، شاهد رشد معنادار ثبت‌نام زنان بوده‌ایم و آمارها نشان می‌دهد هرچه حضور زنان بیشتر بوده، میزان

کودکان قربانیان خاموش اخبار منفی

به والدین درباره نشانه‌های اضطراب کودکان، از دیگر اقدامات ضروری در این زمینه است.

مدیریت رسانه‌های دیجیتال در خانواده

کنترل دسترسی کودکان به تلویزیون، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، یکی از توصیه‌های مهم این روان‌درمانگر بود. استفاده از فیلترهای مناسب سنی، قرار دادن وسایل دیجیتال در فضای مشترک خانه و تعیین زمان مشخص برای استفاده از رسانه‌ها، می‌تواند مواجهه کودک با محتوای نامناسب را کاهش دهد.

همراهی والدین هنگام استفاده کودک از رسانه‌ها و ایجاد فضای گفت‌وگوی امن درباره آنچه دیده یا شنیده است، احساس امنیت و اعتماد را در کودک تقویت می‌کند.



به فرزندانشان منتقل می‌کنند.

ایجاد احساس امنیت در فضای خانه

چلبی احساس امنیت روانی را یکی از اساسی‌ترین نیازهای کودکان دانست و گفت: ایجاد فضایی گرم، قابل پیش‌بینی و حمایتگر در خانه، می‌تواند اثرات منفی اخبار را تا حد زیادی خنثی کند. محبت، توجه، در آغوش گرفتن کودک و اختصاص زمان باکیفیت به او، پیام روشنی از امنیت و حمایت منتقل می‌کند.

انجام فعالیت‌های شاد، بازی‌های گروهی، ورزش، قصه‌گویی و برنامه‌های سرگرم‌کننده، به کودک کمک می‌کند تا ذهن خود را از اخبار نگران‌کننده دور کند و احساس کنترل بیشتری بر دنیای اطرافش داشته باشد.

مسئولیت رسانه‌ها در قبال کودکان

این درمانگر در ادامه گفت: در کنار خانواده، رسانه‌ها نیز مسئولیت مهمی در حفظ سلامت روان کودکان بر عهده دارند. تولید محتوای متناسب با گروه‌های سنی، استفاده از هشدارهای سنی برای برنامه‌های خبری و پرهیز از نمایش تصاویر خشن و دلخراش، از جمله اقداماتی است که می‌تواند آسیب‌های روانی را کاهش دهد.

کارشناسان معتقدند رسانه‌ها باید میان اطلاع‌رسانی و حفظ سلامت روان جامعه، به‌ویژه کودکان، تعادل برقرار کنند و از هیجان‌سازی افراطی پرهیز شود.

نقش مدارس و آموزش سواد رسانه‌ای

این روانشناس نقش محیط‌های آموزشی را در کاهش اثرات منفی اخبار موثر دانست و افزود: آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان، به آن‌ها کمک می‌کند تا اخبار را بهتر درک و تحلیل کنند و دچار ترس‌های غیرواقعی نشوند. ایجاد فضای امن روانی در مدرسه و اطلاع‌رسانی

به جنگ و بحران، می‌تواند احساس ناامنی عمیقی در ذهن کودک ایجاد کند؛ احساسی که اگر به‌موقع مدیریت نشود، به اضطراب پایدار تبدیل می‌شود.

نشانه‌های هشداردهنده در رفتار کودکان

تأثیر اخبار منفی در کودکان همیشه به‌صورت مستقیم و کلامی بروز نمی‌کند. بسیاری از کودکان احساسات خود را از طریق رفتار نشان می‌دهند. ترس‌های شبانه، کابوس، شب‌اداری، ناخن جویدن یا وابستگی بیش از حد به والدین از نشانه‌های شایع هستند.

برخی کودکان دچار گوشه‌گیری می‌شوند و تمایل کمتری به بازی یا تعامل با همسالان دارند، در حالی که برخی دیگر پرخاشگری یا تحریک‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. افت تمرکز در درس و بازی، تغییر در الگوی خواب و اشتها و پرسیدن مکرر سؤالات نگران‌کننده درباره مرگ، جنگ یا امنیت خانواده، از دیگر علائمی است که نیازمند توجه جدی والدین است.

والدین، نخستین خط دفاع روانی کودکان

این کارشناس تأکید دارد که خانواده مهم‌ترین پناهگاه روانی کودک است. والدین باید محتوای رسانه‌ای متناسب با سن کودک را انتخاب کنند و از قرار گرفتن او در معرض اخبار سنگین و نگران‌کننده جلوگیری کنند. توضیح ساده و صادقانه اخبار، بدون اغراق و ایجاد ترس، به کودک کمک می‌کند تا واقعیت را در چارچوبی امن درک کند.

گفت‌وگوی آرام و همدلانه، پاسخ دادن به پرسش‌های کودک با زبانی قابل فهم و پرهیز از پخش اخبار در حضور او، نقش مؤثری در کاهش اضطراب دارد. والدینی که خود با آرامش اخبار را دنبال می‌کنند، ناخواسته این آرامش را

در جهانی که اخبار ناگوار از جنگ و خشونت گرفته تا حوادث و بحران‌های اجتماعی، بی‌وقفه از رسانه‌ها مخابره می‌شود، کودکان بیش از هر زمان دیگری در معرض پیام‌هایی قرار دارند که می‌تواند احساس امنیت روانی آن‌ها را تهدید کند؛ مسئله‌ای که روانشناسان کودک نسبت به پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت آن هشدار می‌دهند.

کودکان، جهان را با منطق پیچیده بزرگسالان نمی‌بینند بلکه با عینک احساسات می‌بینند. درک آن‌ها از مفاهیمی مانند جنگ، مرگ، بحران یا ناامنی، محدود و اغلب آمیخته با خیال‌پردازی است. به همین دلیل، مواجهه مستقیم یا مکرر با اخبار منفی می‌تواند ذهن کودک را دچار آشفتگی کند و احساس ترس و ناامنی را در او تقویت کند.

متخصصان سلامت روان کودک معتقدند که مدیریت آگاهانه نوع و میزان اطلاعاتی که کودک دریافت می‌کند، یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های والدین در دنیای رسانه‌محور امروز است. در این خصوص با پردیس چلبی روانشناس کودک و نوجوان و روان‌درمانگر به گفت‌وگو پرداختیم.

چرا کودکان بیشتر آسیب می‌بینند؟

به گفته پردیس چلبی، کودکان به دلیل رشد ناکامل شناختی و هیجانی، توانایی تحلیل منطقی اخبار را ندارند. آن‌ها معمولاً نمی‌توانند میان خبر و واقعیت نزدیک به زندگی خود مرز مشخصی ترسیم کنند. در نتیجه، ممکن است تصور کنند اتفاقات ناگوار هر لحظه برای خود یا خانواده‌شان رخ خواهد داد.

اخبار خشونت‌آمیز، تصاویر دلخراش، یا گزارش‌های مربوط

ذهن در آماده‌باش؛ روایت اضطراب همیشگی



در عصر بمباران اطلاعاتی، ذهن انسان کمتر از هر زمان دیگری فرصت آرام‌گرفتن دارد. تکرار مداوم اخبار اضطراب‌آور، مغز را در وضعیتی از آماده‌باش دائمی نگه می‌دارد؛ وضعیتی که نه تنها تمرکز و حافظه را مختل می‌کند، بلکه سلامت روان و روابط انسانی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما این سازوکار چگونه در مغز فعال می‌شود و چه راهی برای خروج از این چرخه اضطراب وجود دارد؟ در روزهایی که اخبار تهدید، جنگ و سناریوهای هولناک لحظه‌به‌لحظه در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها بازنشر می‌شوند، بسیاری از مردم خود را ناخواسته در چرخه‌ای از اضطراب، ترس و بیش‌بینی‌های فاجعه‌بار می‌یابند؛ چرخه‌ای که نه تنها آرامش روان را سلب می‌کند، بلکه بر حافظه، سلامت جسم و روابط خانوادگی نیز سایه می‌اندازد. اما چرا مغز انسان تا این اندازه به اخبار تهدید حساس است؟ چه سازوکاری در مغز باعث می‌شود برخی افراد وسواس‌گونه اخبار جنگ را دنبال کنند و برخی دیگر از آن فرار کنند؟ و چگونه می‌توان از این فشار روانی رها شد؟

سعیده کبیری، روان‌شناس و مشاور خانواده، در گفت‌وگو با ما به تشریح نقش «مغز بقا»، هورمون کورتیزول و راهکارهای علمی برای مدیریت اضطراب ناشی از اخبار تهدید می‌پردازد.

وقتی اخبار تهدید مغز بقا را فعال می‌کند

از منظر روان‌شناسی، مواجهه مداوم با اخبار تهدید و سناریوهای جنگی اینکه تقریباً هر از چندگاهی از اخبار می‌شنویم که مثلاً «ترامپ امروز حمله می‌کند، فردا حمله می‌کند» تأثیرات جدی بر مغز و روان دارد. سعیده کبیری، روان‌شناس و مشاور خانواده، درباره تأثیر مواجهه مستمر با این اخبار تهدید و سناریوهای جنگی بر مغز و روان انسان می‌گوید: «ما یک مغز بقا داریم و نظام بقا و زنده‌ماندن انسان، مأموریتی است که خدای متعال بر عهده مغز و ذهن گذاشته است. بخشی در مغز به نام آمیگدال وجود دارد که جایگاه ترس، خشم و تولید افکار منفی است؛ با این هدف که بقای انسان تضمین شود. به همین دلیل، در هر شرایطی مغز متناسب با موقعیت، شروع به تولید افکار منفی می‌کند.

کبیری ادامه می‌دهد: «در شرایط جنگی یا در موقعیت‌های ترس و اضطراب، مغز شروع به تصویرسازی می‌کند؛ اینکه ممکن است چه اتفاق بدی رخ دهد تا فرد دچار شوک ناگهانی نشود و بتواند برای بقای خود آماده باشد. به همین دلیل پیشاپیش سناریوهای منفی را در ذهن بازسازی می‌کند. برای مثال، فردی که عزیزش در اتاق عمل است، در ذهن خود تصویر مرگ او را مرور می‌کند تا اگر چنین اتفاقی رخ داد، شوک شدیدتری تجربه نکند. در حالی که همه این‌ها صرفاً افکار ذهنی است و در بسیاری از موارد هیچ اتفاقی نمی‌افتد و فرد بیمار سالم از اتاق عمل خارج می‌شود، اما فرد ساعت‌های طولانی درگیر افکار منفی و اضطراب بوده است.

این روان‌شناس با اشاره به نقش هورمون کورتیزول می‌افزاید: «وقتی آمیگدال فعال می‌شود و مغز بقا شروع به تولید افکار و هیجانات منفی می‌کند، سطح کورتیزول در خون به شدت بالا می‌رود. بالا رفتن کورتیزول به خودی خود بد نیست؛ چون اگر در حالت جنگ یا خطر باشیم، مغز ما آماده می‌کند تا حمایت کنیم، فرار کنیم، فریاد بزنیم یا کمک بخواهیم. اگر کورتیزول پایین باشد، ممکن است در حالت فریز شدن قرار بگیریم و هیچ کاری نتوانم انجام دهم و بقیام به خطر بیفتد.

کبیری ادامه می‌دهد: «اما بالا رفتن سطح کورتیزول یک ضرر بزرگ دارد؛ حافظه به شدت بازدار می‌شود. اگر نگاه کنید، افراد در تصادف یا اتفاق‌های بزرگ می‌گویند صحنه‌ها را یادشان نمی‌آید یا از یک جایی به بعد به خاطر نمی‌آورند چه اتفاقی افتاده است. این به دلیل بالا رفتن شدید کورتیزول است. حال تصور کنید فردی که به‌طور مستمر در معرض اخبار شدید و تهدیدآمیز قرار می‌گیرد، مدام با هر خبر سطح کورتیزولش بالا می‌رود، در حالی که این رویدادها هنوز واقعی نشده‌اند. مغز شروع به تصویرسازی سناریوهای منفی می‌کند، در حالی که در واقع نه زلزله‌ای رخ داده و نه جنگی اتفاق افتاده و خطری در لحظه فرد را تهدید نمی‌کند.»

افت کورتیزول و بی‌حالی پس از اضطراب

او درباره پیامدهای افت کورتیزول نیز می‌گوید: «سطح کورتیزول معمولاً در واکنش به استرس افزایش می‌یابد و سپس برای بازگشت بدن به وضعیت تعادل کاهش پیدا می‌کند. اما گاهی این کاهش از سطح پایه نیز پایین‌تر می‌رود. در چنین شرایطی فرد دچار بی‌حالی و فرسودگی شدید می‌شود. بسیاری از ما این تجربه را داشته‌ایم که پس از یک روز بسیار هیجان‌انگیز، پرخطر یا مملو از فشار روانی، در روز بعد احساس ضعف و بی‌انرژی می‌کنیم و می‌گوییم توان انجام کار نداریم. این حالت معمولاً ناشی از افت کورتیزول به زیر سطح پایه است.

وقتی خود را به‌طور افراطی در معرض اخبار قرار دهیم، جز آسیب‌های روانی، اختلال در سیستم عصبی و تضعیف روابط خانوادگی، پیامد مثبتی به همراه ندارد

این روان‌شناس تأکید می‌کند: «وقتی فرد مدام در معرض اخبار حوادث و تهدید قرار می‌گیرد، سطح کورتیزول به شدت بالا می‌رود و دوباره افت می‌کند تا به تعادل برسد. این چرخه می‌تواند آسیب‌هایی برای قلب، فشار خون و حافظه ایجاد کند. بسیاری از افراد شکایت می‌کنند که حافظه‌شان کم شده و چیزها را یادشان نمی‌آید و فکر می‌کنند آلزایمر گرفته‌اند، در حالی که این اثر بالا رفتن سطح کورتیزول در خون است. کبیری می‌گوید: «می‌توان با به‌کارگیری برخی راهکارها، شدت این وضعیت را کنترل کرد؛ از جمله محدود کردن مصرف اخبار. اگر رخداد مهمی قرار باشد اتفاق بیفتد، به هر حال از طرق مختلف به ما خواهد رسید. اینکه به‌صورت آگاهانه و از سر احساس خطر یا بقا، خود را به‌طور افراطی در معرض اخبار قرار دهیم، جز آسیب‌های روانی، اختلال در سیستم عصبی و تضعیف روابط خانوادگی، پیامد مثبتی به همراه ندارد.

چرا برخی افراد وسواس‌گونه اخبار تهدید و جنگ را دنبال می‌کنند؟ کبیری با اشاره به سبک‌های مقابله‌ای انسان در مواجهه با تهدید توضیح می‌دهد: «نخستین نکته در رابطه با سبک‌های مقابله‌ای این است که باید بدانیم ما سه سبک مقابله‌ای داریم: جنگ، فرار و فریز شدن. این سبک‌ها آگاهانه نیستند و افراد به‌طور ناخودآگاه وارد یکی از این الگوها می‌شوند.

او درباره سبک مقابله‌ای «جنگ» می‌گوید: «در این حالت، فرد از چیزی می‌ترسد اما برای اینکه ترس خود را نشان ندهد و بر آن غلبه کند، بیشتر خودش را در معرض آن قرار می‌دهد. مثلاً فردی که از اخبار جنگ می‌ترسد، مدام آن‌ها را دنبال می‌کند تا به خود و دیگران نشان دهد که ترسو نیست. در واقع، بدون اینکه بخواهد، خود را در معرض آسیب روانی بیشتری قرار می‌دهد؛ شبیه کسی که از ارتفاع می‌ترسد اما

برای اینکه دیگران ترسش را نبینند، اولین نفر می‌پرد. کبیری ادامه می‌دهد: «گاهی این رفتار از سیستم بقا ناشی می‌شود. فرد آن قدر می‌ترسد که می‌خواهد همه چیز را پیش‌بینی کند تا از آسیب جلوگیری کند، اما در عمل با قرار دادن خود در معرض استرس مداوم، اضطراب بیشتری تولید می‌کند.

او درباره سبک «فرار» نیز می‌گوید: «در سوی دیگر، برخی افراد کاملاً از اخبار و واقعیت‌ها فاصله می‌گیرند و به دلیل شدت ترس، هیچ چیزی را پیگیری نمی‌کنند. این افراد در سوی دیگر افراط و تفریط قرار می‌گیرند.

جداسازی از فکر؛ نخستین راهکار روان‌شناختی

کبیری نخستین راهکار را «جداسازی از فکر» معرفی می‌کند و می‌گوید: «در روان‌شناسی یک استراتژی مهم وجود دارد که به آن جداسازی از فکر گفته می‌شود. افکار ما توسط آمیگدالا تولید و در قشر پیش‌پیشانی پردازش می‌شوند. این فرآیند ناخودآگاه و برای سیستم بقاست. اما آیا همه افکاری که داریم درست هستند؟

او تأکید می‌کند: «باید از خود پرسیم اگر این فکر را باور کنم چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا مرا به ارزش‌هایم نزدیک‌تر می‌کند؟ آیا مرا قوی‌تر، امیدوارتر و باانگیزه‌تر می‌کند؟ قطعاً نه. بنابراین اولین قدم این است که هر فکری به ذهنمان آمد، آن را مشاهده کنیم؛ حتی بنویسیم؛ من دارم فکر می‌کنم که نمی‌توانم، من دارم فکر می‌کنم که شاید همه

بیمیرم. کبیری توضیح می‌دهد: «با این کار، اصالت فکر را می‌گیریم. به آن می‌گوییم تو فقط یک فکر هستی که برای بقا تولید شده‌ای. وقتی شرایط بحرانی است، طبیعی است که مغز مدام سناریوهای ترسناک تولید کند. اما اگر هر شب با این فکر بخواهیم که جنگ می‌شود یا می‌میرم، در حالی که هیچ اتفاقی نیفتاده، در واقع داریم به بدن خود آسیب می‌زنیم.

او برای توضیح این فرآیند از یک مثال تصویری استفاده می‌کند و می‌گوید: «می‌توانیم افکار را مثل زیرنویس تلویزیون ببینیم. ما فیلم اصلی را می‌بینیم و زیرنویس هم در حال پخش است. قرار نیست زیرنویس را قطع کنیم؛ فقط باید بپذیریم که هست، اما قرار نیست آن را بیش از حد باور کنیم.

زندگی در لحظه حال؛ دومین راهبرد برای آرامش روان

کبیری دومین راهکار را «زندگی در لحظه حال» می‌داند و تأکید می‌کند: «ذهن آگاه بودن یعنی تلاش کنیم در همین لحظه زندگی کنیم. وقتی آشپزی می‌کنیم، بازی می‌کنیم، مطالعه می‌کنیم یا کنار خانواده غذا می‌خوریم، تمام توجه‌مان را به همان لحظه بدهیم.

او با استناد به آموزه‌های دینی می‌گوید: «امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید گذشته بازمی‌گردد و آینده هنوز نیامده است. زندگی یعنی همین لحظه حال. هنوز جنگی اتفاق نیفتاده و خانواده آسیبی ندیده‌اند، پس باید از همین لحظه لذت ببریم.

کبیری در پایان تأکید می‌کند: «وقتی فکرها نگران‌کننده می‌آیند، می‌توان به آن‌ها گفت که بعداً به شما فکر می‌کنم. الان انتخاب من مطالعه است، بازی با فرزندم است یا لذت بردن از کنار خانواده بودن. اگر بعدها اتفاقی افتاد، آن زمان تصمیم می‌گیریم چه کاری بهتر است انجام دهیم.»

تنش های ذهنی، ریشه بسیاری از دردهای مزمن عضلانی اند

گزارش : ایرنا



یوگا، تای چی و مدیتیشن ابزارهای قدرتمندی برای تعدیل سیستم عصبی سمپاتیک و فعال سازی سیستم پاراسمپاتیک هستند. تحقیقات نشان می دهد که این روش ها می توانند به صورت مستقیم بر کاهش سطح کلی کورتیزول و در نتیجه کاهش حس درد ناشی از تنش های عضلانی تأثیر بگذارند.

مکانیزم عمل در تمرینات ذهن و بدن به فرد کمک می کند تا اولین نشانه های افزایش تنش در بدن را در همان لحظه شناسایی کرده و قبل از تبدیل شدن به گرفتگی مزمن، آن را برطرف سازد.

نقش سبک زندگی و عوامل محیطی بر آرامش عضلانی

حذف تنش عضلانی نیازمند یک رویکرد چندوجهی است. علاوه بر تمرینات تخصصی بالا، توجه به عوامل محیطی و سبک زندگی نقش مکمل اما مهمی ایفا می کنند:

بهداشت خواب: اطمینان از خواب کافی و با کیفیت، به عضلات اجازه می دهد تا ترمیم شوند.

هیدراتاسیون: مصرف کافی مایعات برای حفظ خاصیت ارتجاعی بافت های همبند و تسهیل دفع مواد زائد ضروری است.

ارگونومی: اصلاح پوزیشن بدن در محیط کار از جمله ارتفاع مانیتور، پشتیبانی مناسب کمر برای جلوگیری از ایجاد تنش های مکانیکی مزمن، حیاتی است.

در صورت پایداری علائم، دردهای غیرقابل توضیح یا احساس بی حسی، مراجعه به پزشک متخصص برای رد سایر دلایل پزشکی مانند مشکلات دیسک یا اختلالات عصبی ضروری است. در نهایت، یادگیری زبان بدن و پاسخ دادن به نیازهای عضلات، کلید حفظ یکپارچگی جسمی در دنیای پرفشار امروز است.

است. هدف اصلی این است که بدن از طریق کنتراست شدید، یاد بگیرد که تفاوت بین تنش و رهایی کامل را حس کرده و به طور فعال عضلات را شل کند.

برای اجرای این کار ابتدا باید مرحله آماده سازی را فراهم کرد. در این مرحله محیطی آرام پیدا کرده و روی تنفس شکمی تمرکز کنید و سپس وارد مرحله انقباض و رهایی شوید. از پاها شروع کرده و به سمت عضلات صورت حرکت کنید؛ پیشانی، چشم ها، فک، گردن، شانه ها، بازوها، شکم، ران ها و پاها، سپس هر گروه عضلانی را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه با فشار ملایم منقبض کنید به حدی که فشار را حس کنید اما درد نگیرد، بلافاصله آن را برای ۲۰ تا ۳۰ ثانیه کاملاً رها کنید و احساس سنگینی و شل شدن را در آن ناحیه درک نمایید. دقت داشته باشید که تنفس عمیق در تمام مراحل باید حفظ شود.

حرکت هدفمند و کشش هوشیارانه

حرکات کششی سبک، کلید بازپایی انعطاف پذیری از دست رفته و افزایش دامنه حرکتی مفاصل تحت تأثیر تنش هستند. تمرکز باید بر روی کشش های ایستا همراه با تنفس های شکمی عمیق باشد. این کار به بهبود جریان خون و اکسیژن رسانی به بافت های سفت شده کمک می کند.

به همه افراد توصیه می شود که حرکات کششی را تا جایی انجام دهید که یک کشش ملایم احساس شود، نه درد. حفظ کشش به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در حالت رها شده، برای بهبود طول عضلات ضروری است. تکرار این تمرینات دو تا سه بار در روز، به ویژه پس از دوره های طولانی بی حرکتی مانند نشستن پشت میز، حیاتی است.

تمرینات ذهن و بدن

باورهای غلط درباره "عقونت خونی"

دارد، در معرض خطر ابتلا به سپسیس است. وی بیان کرد: سوءتغذیه، یک نقص ایمنی بسیار بزرگ است که می تواند خطر ابتلا را بالا ببرد؛ این مشکل، باعث تضعیف سیستم ایمنی می شود و فرد را مستعد سپسیس می کند. سوءتغذیه همیشه به این معنا نیست که فرد غذا نخورد، بد غذا خوردن نیز سوءتغذیه محسوب می شود.

راه های پیشگیری از سپسیس

ورناصری گفت: تشخیص سریع و به موقع عفونت و پس از آن مراقبت از بیمار، موارد مهم در پیشگیری از ابتلا به سپسیس است؛ برای مثال در صورت بروز علائمی مانند تب در فردی که پیوند کلیه انجام داده است، مشکل باید سریع بررسی شود زیرا اگر اجازه گسترده شدن به این عفونت داده شود، عارضه به سپسیس تبدیل می شود. وی اضافه کرد: موارد دیگری هم هست که به جلوگیری از ابتلا کمک می کنند؛ تغذیه مناسب، فعالیت ورزشی یا دوری از آزارهایی که می توانند باعث تخریب سیستم ایمنی شوند مانند سم ها یا هوای آلوده از این موارد است. کنترل دیابت در افراد دیابتی هم به جلوگیری از سپسیس کمک می کند.

بدن پخش می شود که به آن سپسیس ادراری می گویند. همچنین محل پیدایش عفونت می تواند شکم باشد که به آن سپسیس شکمی می گویند وی ادامه داد: بر اساس اینکه ریشه سپسیس کجا باشد درمان آن متفاوت است اما در ابتدا ریشه آن باید برداشته شود؛ برای مثال اگر عفونت از طریق آبهسه وارد شده باید آبهسه را خالی کرد در کنار آن درمان با آنتی بیوتیک نیز باید انجام داد

و در گام سوم وضعیت حیاتی بدن باید حفظ شود که شامل تنظیم فشار خون بیمار و حل اختلال الکترولیتی و موارد دیگر است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به اینکه احتمال ابتلا به سپسیس در چه افرادی بیشتر از دیگران است، گفت: خطر ابتلا به سپسیس در کودکان و نوزادان و به خصوص در سنین بالا و افراد مسن و همچنین در افرادی که بیماری های زمینه ای دارند، بالاتر است؛ فردی که مشکل یا نارسایی کلیوی دارد، بیمار مبتلا به دیابت، فردی که پیوند انجام داده، فردی که داروهایی با عوارض تضعیف سیستم ایمنی بدن مصرف می کند، فردی که طحال وی برداشته شده است یا بیماری که تالاسمی یا سیکل سل

فشار خون شوند، دمای بدن دچار کاهش یا افزایش شود، اکسیژن خون افت کند و ضربان قلب کم یا زیاد شود. این متخصص بیماری های عفونی گفت: در سپسیس ممکن است بیمار دچار اختلال کلیوی یا قطع ادرار شود یا تنگی نفس شدید پیدا کند. در مجموع می توان گفت سپسیس باعث بدحالی بیمار می شود.

سپسیس چیست؟

وی بیان کرد: توضیح ساده سپسیس، نبرد بین میکروب و بدن است. وقتی در صحنه این جنگ درگیری رخ می دهد، بافت های اطراف آسیب می بینند که این آسیب می تواند ناشی از میکروب ها یا از سلول های دفاعی بدن باشد. برای تعریف خلاصه این بیماری می توان گفت سپسیس مجموع اختلال هایی است که به دنبال عفونت در برابر پاسخ ایمنی بدن ایجاد می شود.

درمان سپسیس

ورناصری توضیح داد: سپسیس قابل درمان است. این بیماری یک عارضه کلی است و درمان آن وابسته به مکان درگیری در بدن است. برای مثال اگر عفونت در سیستم ادراری و ریشه بیماری از آن جا باشد به سراسر

هر چند «عفونت خونی» می تواند بسیار خطرناک شود، اما باورهای نادرستی هم درباره آن وجود دارد؛ باید دانست که عفونت خون می تواند ناشی از عفونت در بخش های مختلف بدن باشد و در نهایت به «سپسیس» تبدیل شود.

دکتر مهران ورناصری یک متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری در گفت و گو با ایسنا با اشاره به باورهای غلط درباره عفونت خون اظهار کرد: چیزی با اسم عفونت خون در پزشکی وجود ندارد. این یک کلمه اشتباه است که میان مردم جا افتاده است و چند اصطلاح جداگانه برای آن وجود دارد مانند «باکتری» و «سپسیس»؛ هنگامی که میکروب وارد جریان خون بشود به آن باکتری می گویم و وقتی عفونت علاوه بر جاهایی در بدن، خون را نیز درگیر می کند، سپسیس نام دارد. وی افزود: آنچه مردم با نام عفونت خون می شناسند، اشتباه است. هنگامی که تعداد سلول های سفید در آزمایش خون بالا باشد، تصور می کنند که دچار عفونت خون شده اند، در حالی که اگر فردی دچار سپسیس شود، کاملاً بدحال می شود. در این بیماران ممکن است علائم حیاتی مختل و دچار افت

یک میوه با چند خاصیت؛ سلامت با زالزالک

گزارش: ایرنا



مشکلات قلبی، دیابت و حتی مشکلات گوارشی است. بنابراین مصرف زالزالک به حفظ سلامت عمومی بدن و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

اثرات گوارشی و کمک به هضم

زالزالک علاوه بر اینکه برای قلب مفید است، می‌تواند به سیستم گوارشی نیز کمک کند. دمنوش این میوه به آرامش معده و کاهش نفخ کمک می‌کند، جذب غذا را بهبود می‌بخشد و هضم را راحت‌تر کرده و همچنین برخی مشکلات گوارشی خفیف را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، مصرف زالزالک ممکن است به تقویت متابولیسم و کمک به کنترل وزن کمک کند و حتی در کاهش علائم یائسگی نقش داشته باشد، هرچند برای این اثرات هنوز تحقیقات علمی بیشتری لازم است.

نحوه مصرف زالزالک در زندگی روزمره

زالزالک را می‌توان به روش‌های مختلف مصرف کرد: میوه تازه: میوه‌های رسیده و شسته‌شده را می‌توان به صورت میان‌وعده خورد. میوه خشک: برای دمنوش و دم‌کرده مناسب است و در فصول سرد سال قابل استفاده است. عصاره یا مکمل استاندارد: برای اثرات قلبی بهتر، عصاره استاندارد توصیه می‌شود. دمنوش: مصرف روزانه ۱ تا ۲ فنجان دمنوش زالزالک می‌تواند به آرامش بدن و قلب کمک کند. با افزودن کمی عسل یا مخلوط کردن با چای‌های گیاهی دیگر، طعم دلپذیری به دمنوش داده می‌شود و استفاده روزانه آسان‌تر می‌شود.

نکات ایمنی و احتیاط‌ها

با وجود اینکه زالزالک معمولاً بی‌خطر است، اما بهتر است به چند نکته توجه داشته باشید؛ مصرف بیش از حد این میوه می‌تواند باعث تهوع یا سرگیجه شود و افرادی که داروهای قلبی مصرف می‌کنند باید قبل از استفاده با پزشک مشورت کنند، زیرا ممکن است اثر داروها را تغییر دهد. همچنین زنان باردار یا شیرده بهتر است پیش از مصرف زالزالک با پزشک مشورت کنند تا از ایمنی آن اطمینان حاصل شود. مصرف متعادل و مطابق با توصیه‌ها، بیشترین فواید را با کمترین عوارض به همراه دارد.

باعث پیری زودرس و بیماری‌های مزمن می‌شوند. فلاونوئیدها و پروآنتوسیانیدین‌ها: ترکیباتی که به تقویت قلب، افزایش جریان خون و حفظ انعطاف رگ‌ها کمک می‌کنند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی: ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی مثل پتاسیم و منیزیم که برای سلامت عمومی بدن مفید هستند.

به لطف این ترکیبات، زالزالک علاوه بر خوراکی خوشمزه، نقش دارویی و محافظتی برای بدن دارد.

اثرات زالزالک بر قلب و عروق

یکی از مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین خواص زالزالک، تقویت سلامت قلب و عروق است. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که:

بهبود عملکرد قلب در نارسایی قلبی خفیف تا متوسط؛ مصرف عصاره زالزالک می‌تواند خستگی و تنگی نفس را کاهش دهد و توانایی بدن را برای فعالیت روزمره افزایش دهد. مثلاً فردی که با پیاده‌روی کوتاه احساس تنگی نفس می‌کند، بعد از مصرف منظم دمنوش زالزالک می‌تواند راه طولانی‌تر را بدون خستگی شدید طی کند. کاهش فشار خون: زالزالک می‌تواند فشار خون سیستمیک و دیاستولیک را تا حدی کاهش دهد و به کنترل پرفشاری خون کمک کند.

محافظت از رگ‌ها و جلوگیری از سخت شدن آن‌ها: ترکیبات زالزالک به حفظ انعطاف دیواره رگ‌ها کمک می‌کنند و می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهند.

به همین دلیل، بسیاری از مکمل‌های قلبی، عصاره استاندارد زالزالک را در ترکیبات خود دارند و استفاده از آن به افرادی که به دنبال روش‌های طبیعی برای تقویت قلب هستند توصیه می‌شود.

اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی

زالزالک دارای آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که بدن را در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. این ویژگی باعث می‌شود سلول‌ها دیرتر آسیب ببینند و نشانه‌های پیری و بیماری‌های مزمن کاهش پیدا کنند. همچنین، این میوه می‌تواند التهاب بدن را کاهش دهد. التهاب مزمن عامل بسیاری از بیماری‌ها مانند

زالزالک، میوه‌ای کوچک و قرمز با طعمی شیرین و کمی ترش است که علاوه بر خوشمزه بودن، خواص درمانی زیادی برای قلب، فشار خون و دستگاه گوارش دارد. این میوه سنتی از دیرباز در طب سنتی ایران و جهان استفاده می‌شود و می‌تواند به طور طبیعی سلامت شما را تقویت کند.

زالزالک، که در ایران به «سرخه ولیک» هم شناخته می‌شود، میوه‌ای کوچک، گرد و قرمز است که از دیرباز در طب سنتی برای تقویت سلامت قلب، بهبود هضم و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها استفاده می‌شده است. این میوه درختچه‌ای خودرو است که در مناطق مختلف ایران، اروپا و آسیا می‌روید. طعم آن شیرین و کمی ترش بوده و می‌توان آن را به صورت تازه، خشک یا در قالب دمنوش و عصاره مصرف کرد.

تاریخچه و مصرف سنتی زالزالک

زالزالک قدمتی طولانی در طب سنتی ایران، چین و اروپا دارد. در طب سنتی ایرانی، میوه، گل و برگ زالزالک برای درمان ضعف قلب، مشکلات گوارشی و افزایش انرژی بدن به کار می‌رفته است. در چین این میوه به عنوان تقویت‌کننده قلب و آرامش‌بخش شناخته می‌شود و در اروپا، از قرن هجدهم میلادی به عنوان داروی طبیعی قلب توصیه می‌شده است.

مصرف سنتی زالزالک شامل مربا و کمپوت برای طعم‌دهی و استفاده خوراکی، دمنوش و عصاره گیاهی برای بهره‌مندی از خواص درمانی و همچنین روغن یا تنتور برگ و گل‌ها برای آرامش و درمان خستگی بوده است.

این سابقه نشان می‌دهد که انسان‌ها از دیرباز به خواص مفید این میوه کوچک پی برده‌اند و آن را در زندگی روزمره خود جای داده‌اند.

ترکیبات مفید زالزالک

راز اصلی خواص درمانی زالزالک، مواد مغذی و ترکیبات طبیعی موجود در آن است. این میوه سرشار از: آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد طبیعی که با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و از آسیب سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایدار هستند که در اثر آلودگی، استرس و تغذیه نامناسب تولید می‌شوند و

با سرآشپز = بورانی کدو حلوائی؛ غذای سنتی، سالم و مغذی ایرانی



همچنین سرو بورانی همراه با نان تازه، سبزی خوردن یا به عنوان کنار غذای اصلی، رایج است. در مهمانی‌ها نیز می‌توان آن را در ظروف کوچک و تزئین شده ارائه داد.

نقش بورانی در سبک زندگی سالم

در دنیای امروز که مصرف غذاهای آماده و پرچرب افزایش یافته است، بازگشت به غذاهای سنتی و ساده اهمیت بیشتری پیدا کرده است. بورانی کدو حلوائی نمونه‌ای از غذای خانگی سالم است که بدون افزودنی‌های مضر تهیه می‌شود. این غذا می‌تواند بخشی از برنامه غذایی خانواده‌ها باشد و به حفظ سلامت عمومی کمک کند.

بورانی کدو حلوائی در طب سنتی

در طب سنتی ایران، کدو حلوائی طبیعت معتدل تا گرم دارد و برای تقویت بدن مفید دانسته می‌شود. ماست نیز به عنوان ماده‌ای خنک‌کننده شناخته می‌شود. ترکیب این دو ماده، غذایی متعادل ایجاد می‌کند که برای بیشتر مزاج‌ها مناسب است. مصرف متعادل بورانی می‌تواند به آرامش معده و بهبود هضم کمک کند.

جایگاه بورانی در فرهنگ غذایی معاصر

امروزه با گسترش شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های آشپزی، توجه به غذاهای سنتی دوباره افزایش یافته است. بورانی کدو حلوائی نیز به عنوان غذایی ساده و قابل تهیه در خانه، مورد توجه نسل جوان قرار گرفته است. بسیاری از افراد با تغییرات جزئی در دستور پخت، نسخه‌های جدید و خلاقانه‌ای از این غذا ارائه می‌دهند.

بورانی کدو حلوائی؛ انتخابی هوشمندانه برای سفره ایرانی

بورانی کدو حلوائی غذایی ساده، مغذی و ریشه‌دار در فرهنگ ایرانی است که با مواد اولیه کم و روش تهیه آسان، قابل آماده‌سازی است. این غذا علاوه بر طعم دلپذیر، فواید بسیاری برای سلامت بدن دارد و می‌تواند بخشی از سبک زندگی سالم باشد. توجه به غذاهای سنتی مانند بورانی، راهی برای حفظ میراث فرهنگی و ارتقای کیفیت تغذیه در جامعه است. با گنجاندن این غذای ارزشمند در برنامه غذایی خانواده‌ها، می‌توان هم از طعم آن لذت برد و هم از فواید آن بهره‌مند شد.

بورانی کدو حلوائی، پیش‌غذایی سنتی ایرانی، ترکیبی ساده از کدو حلوائی و ماست است که هم طعمی دلنشین دارد و هم سرشار از مواد مغذی است. این غذا نه تنها به عنوان یک میان‌وعده سبک و سالم شناخته می‌شود، بلکه نمایانگر بخشی از فرهنگ غذایی ایران و اهمیت بازگشت به غذاهای سنتی در زندگی مدرن است.

بورانی کدو حلوائی یکی از غذاهای سنتی، سالم و محبوب در فرهنگ غذایی ایرانی است که ترکیبی از سادگی، طعم دلنشین و ارزش غذایی بالا را در خود جای داده است. این غذا که معمولاً با ماست، کدو حلوائی و ادویه‌های ملایم تهیه می‌شود، جایگاه ویژه‌ای در سفره‌های پاییزی و زمستانی دارد. بورانی کدو حلوائی نه تنها به عنوان یک پیش‌غذا یا میان‌وعده، بلکه به عنوان غذایی سبک و مقوی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تاریخچه و جایگاه بورانی در فرهنگ ایرانی

بورانی از جمله غذاهای قدیمی ایرانی است که ریشه آن به استفاده از سبزیجات و لبنیات در رژیم غذایی سنتی بازمی‌گردد. در گذشته، بورانی‌ها بیشتر در مناطق روستایی و کشاورزی رواج داشتند، جایی که دسترسی به سبزیجات تازه و ماست محلی آسان بود. انواع مختلف بورانی مانند بورانی اسفناج، بادمجان و کدو در مناطق گوناگون ایران تهیه می‌شدند. بورانی کدو حلوائی نیز به تدریج با گسترش کشت این محصول، جای خود را در میان غذاهای خانگی باز کرد.

معرفی کدو حلوائی و ویژگی‌های آن

کدو حلوائی یکی از سبزیجات پرکاربرد در آشپزی ایرانی است که طعمی ملایم و کمی شیرین دارد. این گیاه سرشار از فیبر، ویتامین A، ویتامین C و مواد معدنی مانند پتاسیم است. رنگ نارنجی آن نشانه وجود بتاکاروتن است که برای سلامت چشم و پوست مفید است. کدو حلوائی به دلیل قابلیت پخت آسان و سازگاری با طعم‌های مختلف، در غذاهای متنوعی مانند سوپ، خورش، دسر و بورانی استفاده می‌شود.

ارزش غذایی بورانی کدو حلوائی

بورانی کدو حلوائی ترکیبی متعادل از سبزیجات و لبنیات است و از نظر تغذیه‌ای گزینه‌ای سالم به‌شمار می‌رود. ماست موجود در این غذا منبعی غنی از کلسیم و پروتئین است و به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. کدو حلوائی نیز با داشتن فیبر، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. همچنین این غذا کالری نسبتاً کمی دارد و برای افرادی که به دنبال رژیم غذایی سالم هستند، انتخاب مناسبی محسوب می‌شود.

روش تهیه بورانی کدو حلوائی و آماده‌سازی کدو

برای تهیه بورانی کدو حلوائی معمولاً از مواد ساده و در دسترس استفاده می‌شود. مواد اصلی شامل کدو حلوائی، ماست چکیده یا معمولی، سیر، نمک، فلفل و در برخی موارد نعناع خشک یا روغن زیتون است. در برخی دستورها از گردو، کشمش یا عسل نیز برای ایجاد طعمی متفاوت بهره گرفته می‌شود. انتخاب مواد تازه و باکیفیت نقش مهمی در طعم نهایی غذا دارد.

برای تهیه یک بورانی خوش طعم، نحوه آماده‌سازی و پخت کدو حلوائی اهمیت زیادی دارد. ابتدا باید کدویی سالم، بدون لکه و نسبتاً سنگین انتخاب کرد، زیرا این ویژگی‌ها نشان‌دهنده تازگی و کیفیت بالای آن است. پوست کدو حلوائی معمولاً سفت است و بهتر است با چاقوی تیز جدا شود. پس از پوست‌گیری، دانه‌ها و الیاف داخلی باید کاملاً خارج شوند.

در مرحله بعد، کدو به قطعات متوسط، مکعبی یا ورقه‌ای برش داده می‌شود تا هم سریع‌تر بپزد و هم بافت خود را حفظ کند. برای پخت

چند خبر کوتاه ...

مادری به مثابه میدانی برای قدرت‌ورزی که خواننده را با تناقض‌ها و اشتیاق‌های پنهان شخصیت‌ها مواجه می‌کند؛ زنی که فرزند را زاییده و زنی که او را بزرگ کرده؛ فرزندی که در کشاکش تصاحب مهر، هویتش تکه‌پاره شده و نیز مردانی که میان این رقابت عاطفی، نظاره‌گر و بی‌پناه باقی می‌مانند.

علی‌مؤذنی با زبانی روان و دیالوگ‌هایی زنده، کشمکش‌های روانی را در دل زندگی روزمره به تصویر می‌کشد. فلش‌بک‌ها به‌درستی در خدمت شناخت انگیزه‌ها قرار می‌گیرند و شخصیت‌پردازی دقیق اثر، حتی گرایش خواننده نسبت به افراد را مدام تغییر می‌دهد. هیچ‌کس در این خانه مطلقاً قهرمان یا شرور نیست؛ همه به‌نوعی قربانی‌اند.

«مادر و مامان» تصویری ملموس از خانواده طبقه متوسط ایرانی ارائه می‌دهد؛ جایی که مهر، گاه چهره مالکیت به خود می‌گیرد و زخم‌ها بیشتر از آن‌که با مرگ تمام شوند، تازه سر باز می‌کنند. نتیجه اثری است تأثیرگذار، پرتعلیق و بسیار انسانی؛ داستانی که پس از خواندن، ذهن را رها نمی‌کند.



ورود «مادر و مامان» به بازار نشر

کتاب «مادر و مامان» به تازگی از سوی نشر نیستان هنر منتشر و روانه بازار نشر شد.

کتاب «مادر و مامان» داستانی اجتماعی-روان‌شناختی است که با مرگ مادر خانواده آغاز می‌شود؛ رویدادی که به جای آشتی دادن دل‌ها، برملا شدن سال‌ها رابطه پرتنش میان اعضای خانواده را کلید می‌زند.

نویسنده این کتاب با نگاهی دقیق و ظریف، یکی از پیچیده‌ترین مناسبت‌های انسانی را بازتاب می‌کند.

به بودجه ۱۴۰۵ گفت: فرآیند رسیدگی به بودجه ۱۴۰۵ در مجلس کلید خورده و ۱۰ روز بعد از تصویب کلیات در صحن مجلس، کمیسیون تلفیق وارد رسیدگی شد، اما چون ظرف ۱۰ روز تمام نشد برابر ظرفیت آیین‌نامه ۵ روز هم تمدید شد و با دو سه روز تأخیر، بودجه در تلفیق کارش تمام شده است.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس اظهار کرد: طبق برنامه‌ریزی صورت‌گرفته، در صحن علنی رسیدگی به بودجه را خواهیم داشت و امیدواریم که این بودجه بتواند در تسهیل زندگی مردم سهم بسزایی را اعمال کند. نماینده مردم بروجرد در مجلس در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا مبلغ وام ازدواج در بودجه ۱۴۰۵ افزایش خواهد داشت؟، بیان کرد: وام ازدواج در همه بودجه‌ها بوده، چه در لایحه بیاید چه در لایحه نیاید. حالا دولت اعلام کرده که افزایش نخواهیم داشت، اما این امر بستگی به نظر نهایی نمایندگان در صحن علنی مجلس خواهد داشت و فصل‌الخطاب، مصوبه صحن علنی مجلس شورای اسلامی خواهد بود.

افزایش میزان وام ازدواج به نظر نمایندگان مجلس بستگی دارد



سخنگوی هیئت‌رئیس مجلس می‌گوید دولت اعلام کرده که وام ازدواج افزایش نمی‌یابد، اما این امر بستگی به نظر نهایی نمایندگان در صحن علنی مجلس خواهد داشت. محمد امیرحسینی - عباس گودرزی سخنگوی هیئت‌رئیس مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان درباره فرایند رسیدگی