

آوای دریا

۲۹۳



بیش از ۵۷۰۰ پست مدیریتی کشور در دولت چهاردهم به زنان واگذار شده است

شنبه ۰۲ اسفند ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تشکیل ۶۰۰ گروه خودیار اشتغال؛ گام تازه وزارت کار برای توانمندسازی مرزنشینان



شناسنامه کاری برای بانوان کارآفرین روستایی تهیه می شود



حمایت از هنرمندان هرمزگانی با معرفی ۵۵۱ طرح صنایع دستی به بانک های عامل



ارتقای سواد سلامت و جلب اعتماد عمومی پیش نیاز اصلاح نظام سلامت

حمایت از هنرمندان هرمزگانی با معرفی ۵۵۱ طرح صنایع دستی به بانک‌های عامل

گزارش: ایرنا



سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان از معرفی رسمی ۵۵۱ طرح صنایع دستی استان به بانک‌های عامل برای دریافت تسهیلات خبر داد.

عادل شهزاد با اعلام این خبر با اشاره به اینکه این تسهیلات در قالب تبصره ۱۵ و در دو بخش خویشتن‌فرمایی و کارفرمایی پرداخت می‌شود، افزود: بخشی از اعتبار پیش‌بینی شده نیز در چارچوب تفاهم‌نامه‌های منعقدشده با بنیاد علوی و بنیاد برکت تأمین خواهد شد تا زمینه حمایت گسترده‌تری از فعالان این حوزه فراهم شود.

وی با بیان اینکه تاکنون در حوزه خویشتن‌فرمایی ۵۵۱ طرح به بانک‌ها معرفی شده است، اضافه کرد: روند معرفی طرح‌ها ادامه دارد و متقاضیان همچنان در حال ثبت‌نام و تشکیل پرونده در معاونت صنایع دستی این اداره کل هستند.

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان تأکید کرد: این تسهیلات با هدف تقویت مشاغل خرد و خانگی، ایجاد و توسعه کارگاه‌های تولیدی، حمایت از کارفرمایان و ایجاد اشتغال پایدار در استان پرداخت می‌شود.

شهزاد یادآور شد: تلاش می‌شود با تسهیل فرآیندهای اداری و تعامل مستمر با بانک‌های عامل و نهادهای حمایتی، زمینه جذب حداکثری اعتبارات و تسریع در پرداخت تسهیلات به هنرمندان صنایع دستی فراهم شود.

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان ابراز امیدواری کرد با تداوم این روند، شاهد رونق هرچه بیشتر تولید و اشتغال در حوزه صنایع دستی هرمزگان بود.

اعطای تسهیلات توسعه و اشتغال‌زایی در سه حوزه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و در راستای حمایت از

و کارفرمایی پرداخت می‌شود و رویکرد اصلی آن، توسعه، اشتغال‌زایی و حمایت از طرح‌های واجد شرایط است.

فعالان و بهره‌برداران این سه حوزه و با هدف توسعه فعالیت‌ها و ایجاد اشتغال پایدار پیش‌بینی شده است. این تسهیلات مربوط به سال ۱۴۰۴ بوده و در قالب تسهیلات تبصره ۱۵ بند «ب» جزء ۲-۷ ارائه می‌شود که در ۲ قالب خویشتن‌فرمایی

تشکیل ۶۰۰ گروه خودیار اشتغال؛ گام تازه وزارت کار برای توانمندسازی مرزنیسان

امید و صندوق نوآوری و توسعه محلی قشم با بازدید از ژئوپارک جهانی قشم - صندوق های نوآورانه و افتتاح گالری صنایع دستی روستای دیرستان این جزیره آغاز شده است.

این رویداد با مشارکت سازمان منطقه آزاد قشم، وزارت رفاه، کار و تامین اجتماعی و صندوق کارآفرینی امید با عاملیت صندوق نوآوری و توسعه محلی قشم در حال برگزاری است و گامی بلند در جهت تبدیل «تجربه‌های بومی جزیره» به یک «سند مرجع ملی» برای توسعه پایدار کشور محسوب می‌شود.

دیرستان روستایی زیبا در بخش شهاب شهرستان قشم در استان هرمزگان است که در فاصله ۲۱ کیلومتری شهر سوزا، ۲۹ کیلومتری شهر طبل، ۳۶ کیلومتری بندر لافت، ۳۷ کیلومتری شهر رمکان، ۳۵ کیلومتری شهر درگهان، ۵۸ کیلومتری بندر دولاب، ۵۵ کیلومتری شهر قشم و ۱۳۱ کیلومتری بندرعباس (مرکز استان) واقع شده است.

مردم دیرستان در زمان‌های قدیم ارتباط زیادی با کشور عمان و سابقه وسیعی در تجارت دریایی در دوران باستان داشته‌اند و محدوده تجارت دریایی آن‌ها سواحل آفریقا، خلیج عدن، پاکستان، هندوستان و کشورهای خلیج فارس بوده است آثار به جا مانده از گمرک قدیمی و انبارهای کالا در سواحل روستا که به تیوو کرموو معروف است یکی از باارزترین شواهد آن است.

گلیم بافی، گلابتون دوزی، سوزن دوزی، رودوزی سنتی، زری دوزی، عروسک سازی، خوس دوزی، حصیر بافی، سبذبافی، تشک بافی، ماکت سازی لنج، ساخت اشیاء کاربردی با استفاده از سیس خرما و برقع دوزی بخشی از توانمندی هنرمندان صنایع دستی قشم است.

همچنین هنرمندان این جزیره در بافت تورهای مستحکم ماهیگیری، ساخت و ساز سنتی عود، ساخت زینت آلات از صدف و سایر بقایای آبزیان، ساخت دمپایی های چوبی (کیکاپ)، ماکت ماهی در ابعاد و انواع مختلف، تسبیح، دستبند، انواع عصا و مینیاتور تبحر و تسلط دارند.



عضو هیات مدیره سازمان منطقه آزاد قشم نیز در آیین افتتاح این نمایشگاه صنایع دستی گفت: ایجاد این محیط می‌تواند زمینه ساز ذوق، اشتغال، انتقال تجربه و دانش هنرمندان شود.

ایوب زارعی اظهار کرد: امیدواریم با تأسیس این خانه صنایع دستی زمینه اشتغال بانوان و کارآفرینان در حوزه صنایع دستی و هنرهای سنتی این روستا را به شکل مناسبی فراهم کنیم.

این رویداد راهبردی با هدف رونمایی از مدل جدید صندوق‌های خرد نوآوری اجتماعی صندوق کارآفرینی

گروه که در سال‌های گذشته شکل گرفته‌اند و بالغ بر ۲۳۰ هزار نفر در این گروه‌ها به صورت محلی و تامین مالی خرد توانسته‌اند صندوق‌های خود را شکل دهند به یک تامین معاش تقریباً پایدار برسند.

حسینی بیان کرد: برنامه امروز افتتاح گالری صنایع دستی روستای دیرستان جزیره قشم نیز به عنوان مجموعه‌ای که در واقع پیشرو بوده و در این روستا کارهای خوبی را با همکاری جامعه محلی با لحاظ مسائل زیست محیطی، فرهنگ بومی و در واقع توانمندی‌های محلی که وجود داشته است راه‌اندازی شد.

در چارچوب برنامه هفتم توسعه و با هدف گسترش تأمین مالی خرد در مناطق کم‌برخوردار، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از تشکیل ۶۰۰ گروه خودیار اشتغال در استان های مرزی کشور خبر داد. این گروه‌ها با مشارکت مردم محلی، تسهیل‌گران و حمایت سازمان برنامه و بودجه شکل گرفته‌اند تا با تقویت مهارت‌های مالی و همکاری جمعی، زمینه‌ساز اشتغال پایدار و توانمندسازی مرزنیسان شوند.

معاون توسعه اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی روز سه شنبه در آیین افتتاح نمایشگاه صنایع دستی روستای دیرستان قشم گفت: بنابر تکلیفی که در قانون برنامه هفتم توسعه داشتیم در چارچوب برنامه توان مالی خرد بنا به تکلیف برنامه و تامین مالی که از سمت سازمان برنامه و بودجه انجام شد، راه‌اندازی گروه‌های خودیار در مناطق کم‌برخوردار و مناطق مرزی جزو اولویت‌های این برنامه قرار گرفت.

سیدمالک حسینی اظهار کرد: با توجه به منابع محدودی که در سال اول وجود داشت ما در ۱۶ استان مرزی کشور و ۳۵ شهرستان در مجموع ۶۰۰ گروه خودیار راه‌اندازی و با کمک بخش غیردولتی و تسهیل‌گران این حوزه تشکیل می‌دهیم.

وی ادامه داد: این گروه‌ها تا سقف ۱۵ نفر شکل می‌گیرند و تفاوت آن با تامین مالی خرد در قالب تسهیلاتی است که سالیانه پرداخت می‌شود، این گروه‌ها در مناطق بومی و براساس یک اعتماد اجتماعی شکل می‌گیرند و موضوعاتی مانند سواد مالی، همکاری مشترک، شناسایی بازار، نحوه ارائه کردن محصول را در قالب کار گروهی و صندوق‌های کوچک محلی فرا می‌گیرند و بعد از آن آماده اشتغال‌پذیری می‌شوند.

معاون وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: بالغ بر ۵۳۰ میلیارد ریال در سال اول برای راه‌اندازی این گروه‌ها در نظر گرفته شده است و انتظار می‌رود با کمکی که از سمت سازمان برنامه و بودجه می‌شود و بنا بر تجربه‌های موجود این گروه‌ها پایدار بیشتری پیدا کنند.

وی اضافه کرد: برآورد ما این است که بیش از ۱۵ هزار

ارتقای سواد سلامت و جلب اعتماد عمومی پیش نیاز اصلاح نظام سلامت

گزارش: ایرنا



مردم و مسئولان اطلاع چندانی از اصلاحات در نظام سلامت و اجرای برنامه پزشکی خانواده ندارند و هر از گاهی یکی از مسئولان در تریبون‌های مختلف درباره این برنامه‌های کلان صحبت می‌کند یا گاهی رسانه‌ها از مسئولان سؤال می‌کنند که چرا این برنامه اجرایی نشده یا وضعیت اجرا در چه مرحله‌ای است ولی به این نکته مهم توجه نمی‌شود که مردم و مسئولان چقدر نسبت به جزئیات این برنامه آگاهی دارند و در چنین شرایطی همراهی جامعه برای اجرای این برنامه مترقی در نظام سلامت چقدر خواهد بود؟

پیش از این در گزارشی با عنوان «پزشکی خانواده بدون پذیرش اجتماعی زمین‌گیر می‌شود» به اهمیت پذیرش اجتماعی برای اجرای برنامه پزشکی خانواده پرداختیم و گفتیم که برنامه پزشکی خانواده علاوه بر ساختار منسجم، هدفمند و منابع پایدار، نیازمند همراهی و پذیرش اجتماعی است و اگر اعتماد عمومی وجود نداشته باشد، چنین برنامه‌ای نمی‌تواند در مرحله اجرا به موفقیت دست یابد یا نتیجه‌ای جز اجرای ناقص و اسمی نخواهد داشت. برنامه‌ای که یکی از پایه‌های مهم اصلاحات در نظام سلامت محسوب می‌شود و با وجود قوانین متعدد، تاکنون در کشور اجرایی نشده و فقط در دو استان فارس و مازندران و شهرهای کمتر از ۲۰ هزار نفر جمعیت به مرحله اجرا رسیده و در همین دو استان و شهرها نیز با چالش‌های متعددی مواجه است.

بی‌اطلاعی جامعه از پزشکی خانواده، اتمسفر مناسبی برای اجرای کسوری طرح نیست

علیرضا عسکری رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت ایرنا در این باره گفت: واقعیت این است که در زمینه آمادگی اجتماعی برای اجرای پزشکی خانواده، اقدامات لازم انجام نشده است؛ حتی اگر در شهرهایی که برای اجرای برنامه پزشکی خانواده انتخاب شده‌اند نیز از مردم یا مسئولان سؤال شود که قرار است در پی اجرای این طرح در نظام سلامت چه اتفاقی رقم بخورد، کسی از آن اطلاعی ندارد. این اتمسفر برای اجرای پزشکی خانواده مناسب نیست، مگر اینکه در مدت باقی‌مانده، آگاهی اجتماعی داده شود زیرا همین نقطه ضعف بزرگ، در سال ۱۳۹۱ و اجرای پزشکی خانواده در استان فارس نیز تجربه شد.

وی ادامه داد: باید نگاه منتقدانه به اجرای پزشکی خانواده در استان فارس داشت و از هر جنبه به آن نگاه کرد. در بسیاری از موارد، مردم و نمایندگان مجلس در رابطه با کم و کیف اجرای طرح آگاهی لازم نداشتند. در کشور ما بسیاری از موارد، تبدیل به مشکل محیطی شده و دغدغه لازم برای حل مسائل وجود ندارد.

انتظار نداشته باشید همه با خیال راحت به سمت پزشکی خانواده بروند

رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: پزشکی خانواده هر فردی را محدود می‌کند و نباید انتظار داشت کسی با خیال راحت به سراغ آن برود؛ حتی کسانی که با اجرای پزشکی خانواده به دنبال صرفه جویی منابع هستند نیز به خوبی می‌دانند که در سال‌های ابتدایی اجرا، هیچ صرفه جویی در منابع ریالی رخ نمی‌دهد بلکه هزینه‌تراشی خود را دارد. مردم سال‌ها عادت کرده‌اند بسیاری از خدمات را با اراده خود به سرعت از یک فوق تخصص دریافت کنند؛ حالا اگر در یک مسیر مشخص قرار بگیرند، واکنش‌هایی خواهند داشت.

وی افزود: حتی در استان فارس این تجربه وجود داشت که مرحله به مرحله از سنگرهای پزشکی خانواده، عقب نشینی شد و پس از سال‌ها تلاش، ماهیت تغییر کرد و نتیجه آن این شد که اکنون پوسته ساده‌ای از برنامه باقی مانده است. در تمام این سال‌ها، دو مشکل اصلی در پزشکی خانواده استان فارس وجود داشت: اول این‌که آگاهی اجتماعی به اندازه کافی داده نشد. دوم این‌که به راحتی از اصول پزشکی خانواده مانند نظام پرداخت عقب نشینی شد. در حالی که اگر از چارچوب پزشکی خانواده عبور کنیم، سرنوشت خوبی نخواهد داشت.

رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: باید پذیرفت که بی‌اطلاعی و فقدان آگاهی مردم و حتی مسئولان نسبت به مفاهیم پایه‌ای پزشکی خانواده وجود دارد.

پزشکی خانواده نیازمند باور در همه سطوح است

برنامه پزشکی خانواده نیازمند باور در همه سطوح، از مردم تا مسئولان است و این باور را نمی‌توان به اجبار ایجاد کرد؛ هرچند رئیس جمهور در زمینه اجرای پزشکی خانواده باورمند است، اما آیا در سال ۱۴۰۴ با همه مولفه‌های موجود اجتماعی، می‌خواهیم برنامه پزشکی خانواده را اجرا کنیم؟ آن هم در جامعه‌ای که بحران‌های مختلفی وجود دارد؛ در این شرایط نمی‌توانیم مسائل حاکم بر جامعه را نادیده بگیریم.

رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: پزشکی خانواده منهای تعریف جایگاه دروازه‌بانی پزشک عمومی در سطح یک، شوخی است. اگر پزشکی عمومی تقویت نشود، ارتباطی به برنامه پزشکی خانواده

ندارد. وقتی نظام سیاسی و اجتماعی کشور از اجرای پزشکی خانواده توجیه نشده باشند، محکوم به شکست است.

وی ادامه داد: از طرفی، برای اجرای پزشکی خانواده باید شخص اول یک استان، پیش‌تاز در اجرای آن باشد. باید آگاهی رسانی مستقیم و مداوم با مردم وجود داشته باشد. اگر این برنامه توسط یک متخصص جامعه‌شناسی برای مسئولان و مردم تبیین نشود، نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود. برنامه‌های زیادی در کشور داشتیم که در آنها از زبان اجتماع و دانش جامعه‌شناسی غافل شدیم و خواستیم با فرمول‌های غیرعادی پیش برویم و نتیجه این بود که جامعه آنها را کنار زده است. عسکری گفت: همه با اجرای برنامه پزشکی خانواده باید آماده تغییر باشند، اما این به معنی عدم اجرای پزشکی خانواده نیست؛ باید به قواعد پزشکی خانواده پایبند باشیم. پزشکی خانواده نیازمند نظام ارجاع الکترونیک، پایش منطقی، تضمین منابع مالی، اعتمادسازی است. در این دوره که یک پزشک باورمند در کشور، رئیس جمهور است، می‌توان پزشکی خانواده را اجرایی کرد. در این رابطه پیشنهاد می‌کنم رئیس جمهور جلسه‌ای با جامعه‌شناسان در این زمینه داشته باشد.

نظام پرداخت در پزشکی خانواده مهم است

رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مواردی مانند نظام پرداخت نیز در زمینه پزشکی خانواده اهمیت دارد؛ به طور مثال نظام پرداخت در استان فارس مناسب نبود و درآمد پزشک متخصص، از تولید بیمار بود. نظام پرداخت به ازای خدمت (فی فور سرویس) در سطح دو کاملاً با روح پزشکی خانواده در تعارض است؛ یعنی یک متخصص تمایل دارد بیمار بیشتری داشته باشد و در نتیجه فشار مردم در سطح یک خدمات برای ارجاع منتقل می‌شود.

مردم باید از مزایای پزشکی خانواده آگاه شوند

هرچند تجربه اجرای پزشکی خانواده در دو استان فارس و مازندران و شهرهای کمتر از ۲۰ هزار نفر جمعیت چندان موفق نبوده، اما در بخش‌هایی مانند صنعت نفت، تجربه‌های موفقی از اجرای آن نیز وجود دارد؛ اگرچه تعداد افراد تحت پوشش بسیار اهمیت دارد، اما به نظر می‌رسد موفقیت صنعت نفت در تشویق و آگاهی کارکنان به عبور از مسیر پزشکی خانواده است.

از طرفی باید توجه کرد که صنعت نفت ایران در حوزه طب کار و پزشکی خانواده پیشرو است. حتی در دهه ۴۰ نیز به نوعی پزشکی خانواده در استان خوزستان و مناطق نفت خیز اجرا می‌شد و زمانی پرونده الکترونیک سلامت در صنعت نفت وجود داشت که حتی وزارت بهداشت نیز به این موضوع توجهی نکرده بود.

گورش هاشمی اصل "متخصص پزشکی خانواده و رئیس سلامت خانواده سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت ایرنا درباره اجرای پزشکی خانواده در صنعت نفت گفت: سلامت هاست پزشکی خانواده در وزارت نفت اجرایی شده و افراد از مزایای آن بهره‌مند می‌شوند. البته جمعیت محدودی در این برنامه در صنعت نفت حضور دارند؛ اما به نوعی طرح آزمایشی پزشکی خانواده محسوب می‌شود. تفکر اجرای پزشکی در صنعت نفت وجود داشته، در حالی که بسیاری گمان می‌کنند درآمد صنعت نفت بسیار زیاد است، اما بانک‌ها هم چنین درآمدی دارند و در عین حال، برنامه پزشکی خانواده را اجرا نکرده‌اند. در صنعت نفت، ارائه خدمات به

پزشکی خانواده گره خورده است.

وی ادامه داد: پزشکی خانواده بدون پذیرش اجتماعی قابلین اجرا ندارد؛ اما باید توجه کنیم که مردم چنین چیزی را به طور معمول قبول نمی‌کنند و به طور مثال در انگلستان هم اگر تصمیم با شخص باشد، کسی به دنبال پزشک خانواده نمی‌رود. در سایر کشورها، محدودیت در مراجعه به متخصص وجود دارد و به همین دلیل است که بسیاری از ایرانیان برای استفاده از خدمات درمانی به ایران می‌آیند.

هاشمی اصل اظهار کرد: بازنگری‌های وزارت نفت به راحتی می‌توانند به هر پزشکی مراجعه کنند، اما بیشترین درصد مراجعه کنندگان به پزشکان خانواده، بازنگری‌ها هستند؛ زیرا نزد پزشک خانواده، پرونده دارند و حتی داروهای خود را به پزشک خانواده خود نشان داده و مشورت می‌گیرند. طرح پزشکی خانواده بسیار خوب است، اما باید به درستی مدیریت شود؛ مردم باید بدانند مزایای پزشکی خانواده چیست که این موضوع کاملاً به سواد سلامت جامعه مربوط می‌شود.

رئیس سلامت خانواده سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت افزود: گذاشتن اجبار برای اجرای پزشکی خانواده، امکان پذیر نیست؛ تشویق بسیار موثرتر از تنبیه خواهد بود و به طور مثال چنین اقدامی را در معاینه‌های دوره‌ای در زمینه طب کار در صنعت نفت انجام دادیم و موفق بود.

هاشمی اصل گفت: در کل کشور، ۶۲ مرکز پزشک خانواده با جمعیت مشخص تحت پوشش در صنعت نفت داریم و همه دستورات عمل‌های وزارت بهداشت را نیز اجرا می‌کنیم.

به مردم گفته شود که غربالگری انجام بدهند تا بیمار نشوند

اردوان بهرامی که پزشک خانواده در استان فارس است هم در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت ایرنا درباره اهمیت فرهنگ سازی درباره پزشکی خانواده گفت: برای بسیاری از مردم در استان فارس، مسائل اقتصادی در زمینه پزشکی خانواده اهمیت داشته و موضوع غربالگری اهمیت چندانی ندارد؛ در واقع مردم هر وقت نیاز به پزشک داشته باشند، می‌توانند از خدمات ارزان قیمت در مطب پزشک خانواده استفاده کنند. به طور مثال در مطب یک بنر بزرگ برای تشویق به مراجعه برای غربالگری نصب کرده‌ایم، اما در طول ۱۰ سال اخیر، حتی یک نفر به واسطه این بنر، برای غربالگری مراجعه نکرده است.

وی ادامه داد: نظام سلامت باید تمرکز بیشتری بر جامعه داشته باشد و فرهنگ سازی کند تا مردم بدانند راه اندازی برنامه پزشکی خانواده چه مزایایی خواهد داشت؛ باید به جامعه گفته شود که غربالگری انجام بدهند تا بیمار نشوند.

برنامه پزشکی خانواده که ذات آن با ایجاد محدودیت برای مراجعه به پزشک متخصص همراه است، نیازمند ایجاد باور در پزشکان عمومی به عنوان دروازه‌بانان نظام سلامت، آگاهی و تشویق جامعه به بهره‌مندی از مزایای پزشکی خانواده در راستای پیشگیری و حفظ سلامت، مدیریت هزینه‌های بیمار و نظام سلامت و افزایش آگاهی رسانی است. موضوعی که شاید تاکنون کمتر به آن توجه شده است و در چنین شرایطی نمی‌توان یک برنامه اصلاحی در نظام سلامت را اجرا کرد و بعد انتظار همراهی بی‌کم و کاست از جامعه و حتی پزشکان را داشت.

توصیه‌های غذایی در ماه رمضان

مصرف مواد غذایی پرچرب و دارای قند محدود شود

گزارش: ایرنا



مصرفی نباید چندین بار استفاده شوند و فرآورده‌های پروتئینی باید در دمای مناسب یخچال قرار گیرند. مصرف بیش از حد چای و قهوه در وعده سحر نیز به دلیل افزایش دفع آب بدن توصیه نمی‌شود، چراکه می‌تواند تشنگی روزانه را تشدید کند. رعایت این نکات نقش مهمی در ارتقای سلامت روزه‌داران دارد.

وی افزود: نمونه‌برداری و پایش این فرآورده‌ها به صورت مستمر انجام می‌شود و در صورت مشاهده تخلف، برخورد قانونی در دستور کار قرار دارد؛ به مصرف‌کنندگان توصیه می‌شود هنگام خرید، مشخصات بهداشتی فرآورده‌ها را بررسی کرده و از خرید اقلام فله‌ای و بدون مجوز خودداری کنند. بهفر با تأکید بر نقش نگهداری صحیح مواد غذایی در منازل گفت: خرما باید در محیطی خشک و خنک نگهداری شود، روغن‌های

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با تأکید بر اهمیت وعده غذایی افطار برای باز کردن روزه و انتخاب مناسب مواد غذایی در وعده سحری، نسبت به مصرف غذاهای پرچرب و نوشیدنی‌های دارای قند در ماه رمضان هشدار داد. عبدالعظیم بهفر با اشاره به اینکه ماه رمضان می‌تواند فرصتی برای اصلاح الگوی تغذیه باشد، افزود: انتخاب نادرست مواد غذایی ممکن است منجر به افت قند خون، کم‌آبی و ضعف عمومی شود البته تأمین مایعات کافی بین افطار تا سحر هم ضروری است و در این زمینه مصرف آب، شیر و نوشیدنی‌های طبیعی مانند خاکشیر و تخم‌شربتی توصیه می‌شود.

وی با بیان اینکه افطار باید با مواد غذایی سبک و زود هضم آغاز شود، اظهار کرد: شروع افطار با خرما، شیر و یا سوپ کمک می‌کند تا دستگاه گوارش به تدریج فعالیت خود را از سر بگیرد، مصرف غذاهای سرخ‌کرده و پرچرب در این وعده می‌تواند موجب بروز ناراحتی‌های گوارشی شود ضمن اینکه در وعده سحر، استفاده از نان‌های سبوس‌دار، پروتئین‌های کم‌چرب و میوه‌ها برای تأمین انرژی روزانه هم توصیه می‌شود.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش مصرف محصولاتی مانند خرما، زولبیا و بامیه، لبنیات و فرآورده‌های پروتئینی در این ماه، گفت: سلامت این اقلام و پیشگیری از تخلفات احتمالی در فرآیند تولید و عرضه، از اولویت‌های نظارتی سازمان است، گزارش‌هایی درباره استفاده از روغن‌های غیرمجاز، افزودن مواد نگهدارنده غیرمجاز و عرضه لبنیات غیربهداشتی دریافت شده که لزوم تشدید نظارت‌ها را نشان می‌دهد.

اخبار حوزه بانوان

تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی مدیریتی در سطوح حکمرانی است که امروز آمار این حضور به بیش از ۵۷۰۰ نفر رسیده است.

به گفته وی، استان‌های قزوین، اصفهان و کرمان بیشترین انتصابات زنان در مناصب مدیریتی را دارند و وزارتخانه‌های کشور، تعاون و کار و رفاه اجتماعی، دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح هم از این منظر در جایگاه برتر هستند.

بهرروز آذر یادآور شد: امروز مدیریت شهری بیش از ۱۶ شهر به عنوان شهردار با بانوان است و بیش از ۳۷۰۰ دهیار زن نیز در مناطق مختلف کشور مشغول خدمت‌رسانی هستند.

معاون رئیس جمهور اظهار کرد: همچنین ۶۵ زن در جایگاه معاون وزیر و یا رییس دستگاه که هم‌تراز معاونت وزارتخانه است، منصوب شده‌اند که این عدد در کشور بی سابقه است.

وی تأکید کرد: این افتخار را دارم که بگویم احکامی که رئیس جمهور برای زنان صادر کرده، در مقایسه با همه دولت‌های گذشته، بیشترین تعداد را دارد.

بهرروز آذر افزود: اگر ما می‌خواهیم یک حکمرانی عدالت‌محور داشته باشیم و همه تلاش ما این باشد که عدالت را ارتقا دهیم، بنابراین باید صدای همه افراد را بشنویم و حضور زنان در پست‌های مدیریتی و فرصت‌هایی که برای آن‌ها فراهم می‌شود از اقدامات موثر در تحقق این مهم است.

وی در خصوص دیگر فعالیت‌های دولت در حوزه زنان نیز گفت: از دیگر رویکردهای دولت چهاردهم توجه ویژه به پارلمان محلی است و در این خصوص و برای نخستین بار رئیس مرکز زنان وزارت کشور به عنوان عضو ستاد انتخابات کشور منصوب شده است.

به گفته وی، در شورای اجرایی انتخابات شوراها هم، برای اولین بار شاهد حضور یکی از بانوان در شورای هیات اجرایی مرکزی هستیم.

معاون رئیس جمهور اظهار کرد: در این دوره از انتخابات شوراها، میزان حضور زنان با ۵۸ درصد رشد مواجه شده و تعداد افرادی که تمایل پیدا کرده‌اند به عنوان نامزد وارد رقابت شوند نیز افزایش یافته است.

جلوه‌گری و مفسده اجتماعی را فراهم کند، مشمول حکم حرمت خواهد بود. در غیر این صورت، صرف موتورسواری، فی‌نفسه دلیل شرعی بر حرمت ندارد و ملاک اصلی، رعایت موازین شرعی و اخلاقی در نحوه انجام آن است.

گزارش ایرنا همچنین حاکی است که پیش از این، آیت الله حسین نوری همدانی، از دیگر مراجع تقلید مقیم قم نیز در پاسخ استفتایی در این خصوص تأکید کرده بود: موتور سواری بانوان ذاتاً حرام نمی‌باشد، مگر آنکه زمینه مفسده را با پوشش نامناسب و اعمال غیرمعارف فراهم نماید و سبب ایجاد گناه و معصیت شود، حکم به حرمت دارد، در غیر اینصورت با رعایت مسائل و موازین شرعی و اخلاقی و نبود مفسده اشکال ندارد.

بیش از ۵۷۰۰ پست مدیریتی کشور در دولت چهاردهم به زنان واگذار شده است



معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به انتصاب بیش از پنج هزار و ۷۰۰ زن در پست‌های مختلف مدیریتی دولت چهاردهم، گفت: سهم زنان از مجموع داوطلبان انتخابات شوراها با حدود ۲ برابر افزایش از ۸ درصد ادوار گذشته به حدود ۱۴ درصد رسیده است.

زهره بهروز آذر اظهار کرد: باور دولت بر این است که اگر قرار است ما به قله‌های پیشرفتی که برایمان ترسیم شده برسیم، به دو بال برای طی این مسیر نیاز داریم که همانا مرد و زن هستند.

وی با تأکید بر اهتمام ویژه دولت چهاردهم برای استفاده از توان مدیریتی بانوان در عرصه‌های مختلف، تصریح کرد: یکی از عرصه‌های حضور زنان،

در حال افزایش است و این روند نشان‌دهنده تقویت حضور آنان در عرصه تولید است.

وی بر اهمیت ورود بخش خصوصی به حوزه کشاورزی تأکید کرد و افزود: در شرایط کنونی، مشارکت بخش خصوصی می‌تواند نقش مهمی در تقویت زنجیره تولید و توسعه فعالیت‌های زنان ایفا کند.

آیت‌الله سبحانی: موتورسواری بانوان به خودی خود، اشکالی ندارد



آیت‌الله جعفر سبحانی از مراجع تقلید در پاسخ به یک استفتاء تأکید کرد: صرف موتورسواری، فی‌نفسه دلیل شرعی بر حرمت ندارد و ملاک اصلی، رعایت موازین شرعی و اخلاقی در نحوه انجام آن است. در پی انتشار یک استفتاء از آیت‌الله جعفر سبحانی درباره دوچرخه و موتورسواری بانوان، دفتر این مرجع تقلید توضیحات تکمیلی درباره دیدگاه و نظر فقهی ایشان ارائه کرد.

در این پاسخ آمده است: طبق دیدگاه فقهی آیت‌الله سبحانی، محور حکم شرعی «خود عمل یا وسیله» نیست، بلکه «عنوانی» است که در عمل تحقق پیدا می‌کند. همان‌گونه که در پاسخ پیشین دفتر ایشان درباره اسب‌سواری بانوان تصریح شده، اگر سوارکاری با پوشش چسبان و به‌نحوی باشد که موجب تحریک شود، جایز نیست. بنابراین، موضوع حرمت، اسب‌سواری به‌عنوان یک وسیله خاص نیست، بلکه تحقق عناوینی مانند تبرج، تحریک یا مفسده است.

ادامه پاسخ حاکی است: بر همین اساس، موتورسواری زنان نیز ذاتاً حرام شمرده نمی‌شود؛ اما اگر با پوشش نامناسب همراه باشد یا زمینه

شناسنامه کاری برای بانوان کارآفرین روستایی تهیه می‌شود



مشاور وزیر جهاد کشاورزی در امور زنان از اجرای طرحی برای نظام‌مند کردن مسیر رشد بانوان کارآفرین روستایی و عشایری خبر داد و گفت: شناسنامه کاری برای بانوان کارآفرین روستایی تهیه می‌شود.

طاهره قیومی در دیدار رئیس موسسه آموزش و ترویج کشاورزی، مدیرکل دفتر توسعه فعالیت‌های کشاورزی زنان روستایی و عشایری و نمایندگان امور بانوان دستگاه‌های مرتبط در حوزه زنان روستایی و عشایری، با تأکید بر ضرورت این نظام‌مندی افزود: در حال طراحی و اجرای طرحی هستیم که بر اساس آن، هر بانوی کارآفرین یک شناسنامه کاری خواهد داشت؛ شناسنامه‌ای که میزان آموزش‌ها، دوره‌های گذرانده شده، نوع فعالیت اقتصادی و روند رشد کسب‌وکار را به‌صورت مستمر ثبت و پایش می‌کند تا بتوانیم خلأها را شناسایی و جبران کنیم.

مدیرکل دفتر توسعه فعالیت‌های کشاورزی زنان روستایی و عشایری به همکاری اولیه با شرکت همراه اول و دیجی‌کالا اشاره کرد و اظهار داشت: در چارچوب مسئولیت اجتماعی این شرکت‌ها، مقرر شده در سه استان کشور به‌صورت آزمایشی دوره‌های تخصصی آموزش کسب‌وکار برای بانوان کارآفرین روستایی برگزار شود.

ابوالفضل فرجی معاون سازمان تات و رئیس مؤسسه آموزش و ترویج کشاورزی نیز در این نشست با اشاره به افزایش نقش زنان در خرده‌مالکیت‌های کشاورزی گفت: سهم زنان در تولیدات کشاورزی سال‌به‌سال

افطار و شام را در ماه رمضان جدا کنیم

اهمیت مصرف لبنیات، پروتئین و سبزیجات

گزارش: ایرنا



فرد از اهداف سلامتی روزه‌داری دور نشود، با توجه به فاصله زمانی نه‌چندان زیاد تا سحر در فصل زمستان، پرهیز از غذاهای چرب، سرخ‌شده و سنگین به بازسازی سلول‌های بدن پس از ماه رمضان کمک شایانی می‌کند.

دکتر عالی‌پور در ادامه به اهمیت مصرف نوشیدنی‌ها اشاره کرد و گفت: نوشیدن سه تا چهار لیوان مایعاتی مانند چای، شیر و آب در فاصله افطار تا سحر بسیار مفید است. ایشان اکیداً توصیه کرد که از مصرف نوشابه‌های گازدار، غذاهای آماده مانند پیتزا، فست‌فودها و انواع ساندویچ‌ها در وعده افطار خودداری شود.

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران همچنین به نقش مؤثر ماست در تأمین کلسیم مورد نیاز بدن اشاره کرد و بر گنجاندن آن در برنامه غذایی افطار و سحر تأکید کرد.

به گفته وی، در این وعده‌ها باید از تمام گروه‌های غذایی شامل کربوهیدرات‌ها، لبنیات، پروتئین‌ها (مانند انواع خورش‌های سنتی) و سبزیجات استفاده شود.

دکتر عالی‌پور خاطرنشان کرد: پس از صرف شام تا زمان خواب، مصرف حداقل دو واحد میوه می‌تواند نیازهای ویتامینی بدن را

آیا می‌دانید نحوه افطار کردن روزه در ماه مبارک رمضان می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و موفقیت در بهره‌مندی از برکات این ماه داشته باشد؟ یک متخصص تغذیه با تأکید بر اهمیت جدا کردن وعده افطار از شام، هشدار داد که مصرف غذاهای سنگین و پرچرب در لحظه افطار، نه تنها موجب بروز ناراحتی‌های گوارشی می‌شود، بلکه روزه‌داران را از اهداف سلامتی این ماه معنوی دور می‌کند.

ماه مبارک رمضان، فرصتی ارزشمند برای تعالی معنوی و بازنگری در سبک زندگی است؛ در این ماه، روزه‌داری علاوه بر جنبه‌های عبادی، تأثیرات عمیقی بر سلامت جسم و روان به جای می‌گذارد، توجه به اصول صحیح تغذیه در این ایام، نه تنها به بهره‌مندی بیشتر از برکات این ماه کمک می‌کند، بلکه از بروز مشکلات گوارشی و ضعف بدنی نیز پیشگیری می‌کند.

کارشناسان تغذیه بر این باورند که با رعایت یک برنامه غذایی متعادل و آگاهانه می‌توان انرژی لازم برای عبادت و فعالیت‌های روزانه را تأمین کرد؛ یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های روزه‌داران، نحوه صحیح باز کردن روزه و انتخاب مواد غذایی مناسب برای وعده افطار است؛ پس از ساعت‌ها ناشتایی، بدن نیازمند دریافت ملایم و تدریجی مواد مغذی است تا دستگاه گوارش بتواند به آرامی فعالیت خود را از سر گیرد.

متأسفانه گاهی عادات نادرست مانند مصرف غذاهای سنگین و پرچرب در لحظه افطار، نه تنها موجب ناراحتی‌های گوارشی می‌شود، بلکه هدف اصلی روزه‌داری را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

افطار و شام را در ماه رمضان از هم جدا کنید

دکتر رامش عالی‌پور متخصص سیاست‌های غذا و تغذیه و عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تشریح نکات کلیدی درباره وعده افطار بر اهمیت جدا کردن آن از شام، انتخاب مواد غذایی مناسب و نقش نوشیدنی‌ها در حفظ سلامت روزه‌داران تأکید کرد.

وی با اشاره به اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان، افزود: پس از ساعات طولانی ناشتایی، معده خالی بوده و بدن آمادگی دریافت حجم بالای غذا را ندارد، به همین دلیل توصیه می‌شود ابتدا روزه با مایعات گرم مانند چای کم‌رنگ، آب جوشیده گرم یا ترکیبات قندی همراه با یک یا دو عدد خرما باز شود تا دستگاه گوارش به آرامی فعال شود.

وی اظهار کرد: پس از این مرحله، بهتر است یک وعده غذایی بسیار سبک مانند نان و پنیر و سبزی، مقداری آش یا سوپ ساده، یا ترکیباتی مثل شیربرنج مصرف شود. این کار به معده فرصت می‌دهد تا فعالیت خود را از سر بگیرد و سپس توصیه می‌شود فاصله‌های کوتاه، حدود نیم تا یک ساعت، بین این وعده و شام ایجاد شود.

این متخصص تغذیه تأکید کرد: وعده شام نیز نباید سنگین باشد تا

اخباره حوزه سلامت

نگرانی از سلامت، بیشترین اثر را دارد زمانی که نگرانی بیشتری درباره پیری داشته‌اند. بر اساس معیار DunedinPACE، پیری سریع‌تری را نشان دادند. این تغییرات می‌تواند خطر کاهش توانایی‌های جسمی و بیماری‌های مرتبط با سن را در آینده افزایش دهد.

در میان انواع نگرانی‌ها، ترس از کاهش سلامتی بیشترین ارتباط را با پیری سریع‌تر نشان داد. در مقابل، نگرانی درباره ظاهر یا باروری ارتباط معناداری نداشت. پژوهشگران معتقدند این احتمالاً به این دلیل است که نگرانی‌های سلامتی با افزایش سن ادامه می‌یابند، در حالی که نگرانی‌های مربوط به زیبایی و باروری معمولاً کاهش می‌یابند.

نقش رفتارهای ناسالم در این رابطه آدولفو کوواس (Adolfo Cuevas)، دانشیار دانشگاه نیویورک و نویسنده ارشد مطالعه، می‌گوید: پژوهش ما نشان می‌دهد اضطراب از پیری یک عامل روانی قابل اندازه‌گیری و تغییر است که به نظر می‌رسد زیست‌شناسی پیری را شکل می‌دهد.

پژوهشگران تأکید می‌کنند که این مطالعه یک تصویر مقطعی ارائه می‌دهد و نمی‌تواند نقش عوامل دیگر را رد کند. رفتارهای ناسالمی که افراد برای مقابله با اضطراب به‌کار می‌برند (مانند سیگار کشیدن یا مصرف الکل) ممکن است ارتباط بین نگرانی از پیری و تسریع در پیری را توضیح دهند. وقتی پژوهشگران تحلیل خود را برای کنترل این رفتارها تنظیم کردند، ارتباط بین نگرانی از پیری و پیری ای‌ژنتیک کاهش یافت و دیگر معنادار نبود.

گام بعدی در پژوهش برای اینکه مشخص شود این نوع اضطراب چگونه در طول زمان بر پیری تأثیر می‌گذارد، به مطالعات بیشتری نیاز است. این یافته‌ها می‌تواند به متخصصان سلامت کمک کند تا بهترین راه‌های حمایت از افرادی که نگرانی از پیری را تجربه می‌کنند، شناسایی و آسیب‌های مرتبط با آن را کاهش دهند.

رودریگز تأکید می‌کند: پیری تجربه‌های جهانی است. ما باید به عنوان یک جامعه گفت‌وگویی را آغاز کنیم درباره اینکه چگونه از راه‌های ساختاری و روابط بین‌فردی خود، با چالش‌های پیری مواجه می‌شویم.

شاید این پژوهش یادآوری کند که ذهن و بدن آن قدرها هم که فکر می‌کنیم از هم جدا نیستند. نگرانی از پیری، اگر مهار نشود، ممکن است خود، پیری را تسریع کند.

ممکن است بر شاخص‌های عینی پیری اثر بگذارند. اضطراب ناشی از پیری فقط یک نگرانی روانی نیست، بلکه می‌تواند در بدن اثر بگذارد و پیامدهایی واقعی برای سلامت داشته باشد.

نگرانی از پیری معمولاً حول ترس از کاهش توانایی‌های جسمی، بیماری و از دست دادن استقلال می‌چرخد. پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند که استرس روانی مداوم می‌تواند از طریق تغییرات ای‌ژنتیک (تغییر در عملکرد ژن‌ها بدون تغییر در خود دی‌ان‌آر) بر پیری زیستی تأثیر بگذارد.

چرا نگرانی از پیری برای زنان مهم‌تر است؟ زنان ممکن است نگرانی بیشتری درباره پیری داشته باشند که برخی دلایل آن عبارت‌اند از:

- انتظارات اجتماعی درباره جوانی و ظاهر؛
- نگرانی‌های مرتبط با باروری و تولیدمثل؛
- نقش‌های چندگانه در میانسال از جمله مراقبت از والدین سالمند.

رودریگز توضیح می‌دهد: زنان در میانسال می‌توانند هم‌زمان نقش‌های متعددی داشته باشند که مراقبت از والدین سالمند از آن جمله‌اند. آن‌ها وقتی می‌بینند اعضای مسن‌تر خانواده بیمار می‌شوند، نگران می‌شوند که همان سرنوشت در انتظار آن‌ها هم باشد.

اندازه‌گیری پیری در سطح مولکولی پژوهشگران برای بررسی این پدیده، داده‌های ۲۴۶ زن شرکت‌کننده در طرح پژوهشی طولانی‌مدت میانسال در آمریکا (MIDUS) را تحلیل کردند. از شرکت‌کنندگان پرسیده شد چقدر نگران موارد زیر هستند:

- تغییر در ظاهر فیزیکی؛
- افزایش مشکلات سلامتی؛
- افزایش سن و ناتوانی در فرزندآوری.

همچنین از نمونه‌های خون آنان برای اندازه‌گیری پیری زیستی استفاده شد. پژوهشگران برای این کار از دو ساعت ای‌ژنتیک بهره گرفتند؛ این ابزارهای مولکولی با بررسی تغییرات شیمیایی روی دی‌ان‌آر، سن واقعی بدن و سرعت پیری را اندازه‌گیری می‌کنند:

- DunedinPACE: سرعت پیری را در طول زمان می‌سنجد؛
- GrimAge۲: میزان آسیب‌های زیستی انباشته‌شده مرتبط با پیری را تخمین می‌زند.

قند خون در پایان روز، بهتر است افطار با مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های ساده مانند خرما، عسل یا یک لیوان آب و جای ولرم کم‌رنگ آغاز شود تا قند خون به‌صورت ملایم افزایش یابد. سپس می‌توان از غذاهای سبک و کم‌حجم مانند نان و پنیر و سبزی، سوپ یا آش سبک، فرنی و شیربرنج استفاده کرد.

متخصص تغذیه تأکید کرد: مصرف غذاهای پرچرب، سرخ‌کردنی و حجیم در ابتدای افطار می‌تواند فشار زیادی به دستگاه گوارش وارد کند. همچنین نوشیدنی‌های بسیار سرد یا بسیار داغ ممکن است موجب اختلال در عملکرد معده و ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شود.

عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به وعده شام گفت: بهتر است شام با فاصله‌های کوتاه پس از افطار و به‌صورت متعادل مصرف شود. در این وعده باید از گروه‌های مختلف غذایی شامل نان و غلات، سبزیجات، منابع پروتئینی و لبنیات استفاده شود تا نیازهای تغذیه‌ای بدن به شکل مناسب تأمین شود. وی مصرف منابع غنی از فیبر مانند نان‌های سبوس‌دار، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات را از دیگر نکات مهم تغذیه‌ای در ماه رمضان دانست و افزود: فیبر علاوه بر کمک به ایجاد احساس سیری طولانی‌تر، در بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست نیز نقش مؤثری دارد.

سنگ‌سپیدی خاطر نشان کرد: روزه‌داران باید در فاصله افطار تا سحر، مایعات کافی شامل آب، آبمیوه‌های طبیعی، شیر کم‌چرب و دوغ کم‌نمک مصرف کنند تا تعادل آب بدن حفظ شود و از بروز کم‌آبی و عوارض ناشی از آن جلوگیری شود.

نگرانی از پیری، روند آن را تسریع می‌کند

نگرانی از پیری و ترس از کاهش توانایی‌ها در دوران سالمندی ممکن است صرفاً یک احساس نباشد، بلکه اثر آن را می‌توان در بدن هم مشاهده کرد. یک پژوهش جدید نشان می‌دهد زنانی که بیشتر نگران پیری هستند، سریع‌تر نشانه‌های پیری را در سطح سلولی نشان می‌دهند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌یک‌دیلی در گزارشی آورده است: ماریانا رودریگز (Mariana Rodrigues)، دانشجوی دکتری دانشگاه نیویورک و نویسنده اول این مطالعه که در مجله سایکونورواندوکرینولوژی (Psychoneuroendocrinology) منتشر شده، می‌گوید: پژوهش ما نشان می‌دهد که تجربیات ذهنی

واکسیناسیون بیش از ۱۶۰۰ نفر کودک در طرح تکمیلی فلج اطفال در کیش

سرپرست مرکز بهداشت کیش از واکسیناسیون هزار و ۶۶۰ کودک در مرحله دوم طرح تکمیلی واکسیناسیون فلج اطفال در این جزیره خبر داد.

دکتر محمدرضا رضایان با اشاره به اجرای مرحله دوم طرح تکمیلی واکسیناسیون فلج اطفال، اظهار کرد: این طرح با هدف پیشگیری از شیوع بیماری فلج اطفال و افزایش سطح ایمنی کودکان زیر پنج سال، در مراکز و پایگاه‌های بهداشتی جزیره کیش در حال اجراست.

وی افزود: تا پایان روز چهارم اجرای این مرحله، در مجموع هزار و ۶۶۰ کودک واکسینه شده‌اند که از این تعداد، هزار و ۴۶۰ کودک ایرانی و ۱۴۶ کودک از اتباع خارجی بوده‌اند.

سرپرست مرکز بهداشت کیش با بیان اینکه در روز چهارم طرح، ۱۲۰ کودک ایرانی و ۱۹ کودک از اتباع خارجی واکسن خوراکی فلج اطفال در دریافت کردند، تأکید کرد: مشارکت خانواده‌ها نقش مهمی در موفقیت برنامه‌های ایمن‌سازی و حفظ سلامت جامعه دارد.

سحری حذف نشود/ افطاری را سبک و تدریجی آغاز کنید

عضو هیات علمی و دکتری تخصصی علوم تغذیه بر اهمیت برنامه‌ریزی صحیح غذایی در ماه مبارک رمضان پرداخت و گفت: روزه‌داران باید سه وعده اصلی سحری، افطار و شام را در برنامه خود بگنجانند و با رعایت تعادل، تنوع و مصرف کافی فیبر و مایعات، از بروز ضعف، افت قند خون و مشکلات گوارشی پیشگیری کنند.

زهره سادات سنگ‌سپیدی با اشاره به اهمیت وعده سحری، افزود: حذف این وعده می‌تواند موجب افت سریع قند خون و بروز علائمی مانند ضعف، سردرد، سرگیجه، خستگی و کاهش تمرکز در طول روز شود. به همین دلیل توصیه می‌شود روزه‌داران در سحر از ترکیبی متعادل شامل کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات و سبزیجات در کنار منابع پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات استفاده کنند تا انرژی به‌صورت تدریجی در بدن آزاد شود و احساس گرسنگی دیرتر بروز کند.

وی درباره نحوه آغاز افطار نیز توضیح داد: به دلیل کاهش سطح

دیابت نوع ۲ و خودمراقبتی؛ ۷ راهکار ساده برای زندگی سالم‌تر

گزارش: ایرنا



با کسی درباره احساسات و استرس‌های خود صحبت کنید. علاوه بر دوستان و خانواده، پیوستن به گروه‌های حمایتی هم می‌تواند مفید باشد. این متخصص تغذیه تأکید می‌کند: ارتباط با دیگران، چه در قالب عضویت در گروه‌های حمایت از افراد مبتلا به دیابت و چه در جمع دوستان و خانواده، نقشی مهم در حفظ روحیه و پیگیری اهداف درمانی دارد. وقتی تنها می‌مانید و با کسی ارتباط ندارید، به مرور زمان به احساسات و مشکلاتان بی‌اعتنا می‌شوید. اگر استرس و اضطراب به شما غلبه کرده، صحبت با یک متخصص سلامت روان می‌تواند به شما در توسعه مهارت‌های مقابله با دیابت کمک کند.

۷. پیگیر مراجعه منظم به پزشک خود باشید
مراجعه به مطب پزشکان مختلف (پزشک عمومی، متخصص غدد، متخصص قلب)، ممکن است برای بعضی افراد دلهره‌آور باشد. برونو برای پیگیری منظم این مراجعه‌ها، چند راهکار ساده پیشنهاد می‌کند:
از تقویم گوشی برای ثبت نوبت‌ها و یادآوری آن‌ها استفاده کنید؛
قبل از ترک مطب، نوبت بعدی را هماهنگ کنید؛
سؤالات خود را قبل از مراجعه به پزشک یادداشت کنید؛
اطلاعات مهم مانند فهرست داروها و نتایج آزمایش را در یک محل مشخص قرار دهید.
سخن پایانی: نکات کلیدی

در مسیر مدیریت دیابت، هیچ وقت خودتان را از یاد نبرید. خودمراقبتی فقط قند خون را کنترل نمی‌کند؛ بلکه روحیه و سلامت کلی شما را هم می‌سازد. عادت‌های خودمراقبتی نه تنها خلق‌وخو، بلکه سلامت کلی شما را بهبود می‌بخشد.

برونو نتیجه می‌گیرد: خودمراقبتی در نهایت به عادت‌های روزانه ما برمی‌گردد؛ به کارهای کوچکی که هر روز انجام می‌دهیم. اما زندگی همیشه طبق برنامه پیش نمی‌رود و گاهی گرفتار می‌شویم. پس با خود مهربان باشید و روی عادت‌هایی متمرکز کنید که برایتان ممکن هستند و می‌توانید به آن‌ها پایبند بمانید.

اندازه‌گیری قند خون مشورت کنید.
۴. نگاهی تازه به تغذیه داشته باشید
غذایی که می‌خورید، کلید مدیریت قند خون هستند. اما اگر تغییر کامل رژیم غذایی برایتان دلهره‌آور است، ناامید نشوید. این مربی دیابت پیشنهاد می‌کند: روی تغییرات کوچک و تدریجی تمرکز کنید. آیا می‌توانید مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های فاقد چربی را در برنامه غذایی خود افزایش دهید؟ با نگاه به آنچه اکنون می‌خورید شروع کنید و ببینید کدام گروه‌های غذایی را کم دارید.

هدف، ساختن یک وعده غذایی متعادل شامل موارد زیر است:
سبزیجات غیر نشاسته‌ای (مثل بروکلی یا لوبیا سبز)؛
پروتئین‌های کم چرب (مثل مرغ یا ماهی)؛
کربوهیدرات‌ها (مثل غلات کامل یا حبوبات)؛
برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی و یادداشت‌برداری از آنچه می‌خورید می‌تواند به شما کمک کند به اهداف تغذیه‌ای خود پایبند بمانید.

۵. تحرک داشته باشید
ورزش یکی دیگر از بخش‌های مهم خودمراقبتی است. برونو می‌گوید: ورزش اندورفین، هورمون شادی، آزاد می‌کند؛ بنابراین ورزش کردن نه تنها باعث احساس بهتر شما می‌شود، بلکه قند خونتان را هم کاهش می‌دهد.
برای شروع:
با گام‌های کوچک شروع کنید. یک هدف قابل اندازه‌گیری تعیین کنید، مثلاً هفته‌ای یک روز ۵ دقیقه ورزش؛
اهداف خود را به تدریج بهبود دهید. مثلاً هر جلسه ۵ دقیقه بیشتر ورزش کنید یا یک روز اضافه کنید؛
هر حرکتی مفید است: به جای سفارش اینترنتی تا فروشگاه بیاده‌روی کنید یا ماشین را در فاصله‌ای دورتر از مقصدتان پارک کنید.
۶. به ارتباطات اجتماعی خود تکیه کنید

ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌تواند نگران‌کننده باشد؛ اما یادگیری مدیریت این بیماری مزمن، از چگونگی اندازه‌گیری قند خون روزانه گرفته تا تنظیم برنامه غذایی، نیز به همان اندازه می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. یک متخصص تغذیه، ۷ راهکار ساده برای خودمراقبتی ارائه می‌دهد که هم سلامت جسم و هم سلامت روان را در بر می‌گیرد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه کلیولند کلینیک در گزارشی آورده است: نیکول برونو (Nicole Bruno)، متخصص تغذیه و مربی دیابت، می‌گوید: خودمراقبتی یک اصطلاح جامع به معنای اولویت دادن به سلامت خود است. خودمراقبتی فقط به سلامت جسمی مربوط نیست، بلکه سلامت روان را هم شامل می‌شود.

در ادامه، ۷ راهکاری که او برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ توصیه می‌کند، را مرور می‌کنیم.

۱. استرس خود را مدیریت کنید
استرس روی بدن همه تأثیر می‌گذارد، اما در دیابت نوع ۲، استرس می‌تواند قند خون را افزایش دهد. برونو توضیح می‌دهد: کورتیزول، هورمون استرس، می‌تواند کبد را تحریک کند تا گلوکز بیشتری تولید کند. وقتی کبد در واکنش به استرس، قند اضافی ترشح می‌کند و شما مقاوم به انسولین هستید، نتیجه آن افزایش قند خون است.

برای مدیریت استرس:
محرک‌های اصلی استرس خود را شناسایی کنید؛
از روش‌های ساده مانند تنفس عمیق استفاده کنید؛
مدیتیشن یا یوگا را امتحان کنید؛
قدم بزنید، دوچرخه‌سواری کنید یا کتاب بخوانید.

۲. خواب باکیفیت را جدی بگیرید
اگر تا به حال بد خوابی را تجربه کرده باشید، می‌دانید که صبح روز بعد چقدر خسته و بد اخلاق هستید. برونو می‌گوید: کم خوابی یا خواب ناکافی می‌تواند قند خون را بالا ببرد. نکته مهم این است که هم خواب ناکافی و هم خواب بی‌کیفیت مانند خستگی و گرسنگی علائمی شبیه به قند خون بالا ایجاد می‌کنند؛ بنابراین مهم است که قند خون خود را کنترل کنید و در صورت امکان خواب خود را تنظیم نمایید.

تحقیقات نشان می‌دهد:
خواب بی‌کیفیت، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۴۰ درصد افزایش می‌دهد و افرادی که شب‌ها دیر می‌خوابند، بیشتر در معرض دیابت هستند.
حتماً به زمان خواب خود توجه کنید. حتی اگر ۷ تا ۹ ساعت می‌خوابید، سعی کنید زودتر بخوابید و زودتر بیدار شوید تا با ریتم طبیعی بدن هماهنگ باشید.

۳. قند خون خود را پایش کنید
اندازه‌گیری قند خون در طول روز، گاهی ۳ تا ۴ بار، بخشی از زندگی جدید شماست. اما لازم نیست یکبار همه چیز را تغییر دهید. برونو توضیح می‌دهد: پایش قند خون مهم است تا بدانید در بدنتان چه می‌گذرد. اگر انجام منظم آن برایتان سخت است، با یک بار در روز یا چند بار در هفته شروع کنید تا به تدریج به آن عادت کنید.

او همچنین توصیه می‌کند:
از زنگ هشدار گوشی استفاده کنید و با پزشک خود درباره بهترین زمان‌های

کودک طلایی؛ افتخار یا بار روانی سنگین؟

یکی از مهم‌ترین پیامدهای این الگو، اختلال در شکل‌گیری هویت مستقل است. فردی که از کودکی به خاطر بهترین بودن دوست داشته شده، در بزرگسالی ممکن است نداند واقعاً چه می‌خواهد یا چه چیزی او را خوشحال می‌کند. این سردرگمی هویتی، تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی از جمله انتخاب شغل، روابط عاطفی و سبک زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

راهکارهای پیشنهادی برای بازسازی تعادل روانی
کارشناسان سلامت روان تأکید می‌کنند که آگاهی، نخستین گام برای تغییر است. شناخت این الگو و پذیرش تأثیرات آن، می‌تواند مسیر بهبود را هموار کند. روان‌درمانی، به‌ویژه رویکردهای مبتنی بر خودشناسی، به افراد کمک می‌کند ارزش شخصی خود را مستقل از موفقیت‌ها تعریف کنند و رابطه سالم‌تری با خود و دیگران بسازند.

نقش والدین در پیشگیری از این آسیب پنهان
متخصصان توصیه می‌کنند والدین به جای تمرکز افراطی بر دستاوردها، بر فرآیند رشد، تلاش و احساسات فرزندان توجه کنند. ایجاد فضایی امن برای اشتباه‌کردن، شنیده شدن و پذیرفته شدن بدون شرط، می‌تواند از شکل‌گیری نقش‌هایی مانند کودک طلایی یا کودک نادیده‌گرفته شده جلوگیری کند.

ترس از اشتباه، حساسیت شدید نسبت به انتقاد و اضطراب ناشی از شکست نیز از دیگر نشانه‌های رایج در این کودکان است.

تأثیر این نقش بر روابط خانوادگی
تمرکز افراطی والدین بر یک فرزند، معمولاً تعادل عاطفی خانواده را بر هم می‌زند. خواهر و برادرها ممکن است احساس نادیده‌گرفته شدن، رقابت یا حتی خشم پنهان را تجربه کنند. در چنین فضایی، روابط خواهر و برادری به‌جای همدلی و حمایت، به میدان مقایسه و کشمکش تبدیل می‌شود؛ مسئله‌ای که آثار آن می‌تواند تا سال‌ها در روابط بزرگسالی باقی بماند.

پیامدهای روانی در بزرگسالی
تجربه کودک طلایی بودن همیشه با حس اعتماد به نفس سالم همراه نیست. بسیاری از این افراد در بزرگسالی با احساس بوجی، اضطراب مزمن یا ترس از ناکافی بودن مواجه می‌شوند. وابستگی شدید عزت‌نفس به موفقیت‌های بیرونی، آن‌ها را در برابر شکست آسیب‌پذیر می‌کند و ممکن است باعث شود ارزش خود را فقط از نگاه دیگران تعریف کنند.

کودک طلایی و چالش هویت فردی

والدین قرار می‌گیرند و در مقابل، خطاها و کاستی‌های نادیده گرفته می‌شود یا توجیه می‌گردد. در چنین شرایطی، کودک به تدریج می‌آموزد که ارزشمندی او وابسته به عملکرد، موفقیت و برآورده کردن انتظارات دیگران است.

چرا این الگو در خانواده شکل می‌گیرد؟
کارشناسان معتقدند این الگوی رفتاری معمولاً ریشه در نیازهای برآورده نشده والدین دارد. گاهی والدین، ناخواسته فرزند خود را به ابزاری برای تحقق آرزوهای شخصی، اجتماعی یا حرفه‌ای‌شان تبدیل می‌کنند. در برخی موارد نیز، تمرکز بیش از حد بر یک کودک می‌تواند نتیجه مقایسه‌های خانوادگی، فشارهای فرهنگی یا سبک‌های تربیتی نادرست باشد، سبکی که در آن برنده بودن مهم‌تر از متعادل رشد کردن تلقی می‌شود.

نشانه‌های رایج کودک طلایی در دوران رشد
مطالعات حوزه سلامت روان نشان می‌دهد کودکانی که در این نقش قرار می‌گیرند، اغلب ویژگی‌های مشترکی از خود بروز می‌دهند. آن‌ها ممکن است در تشخیص خواسته‌ها و احساسات واقعی خود دچار سردرگمی شوند و برای جلب رضایت اطرافیان، بخش‌هایی از شخصیتشان را پنهان کنند.

در برخی خانواده‌ها، یک کودک ناخواسته در جایگاهی قرار می‌گیرد که باید همیشه بهترین باشد، بی‌خطا، موفق و مایه افتخار. این نقش که در روانشناسی غیررسمی از آن با عنوان کودک طلایی یاد می‌شود، اگرچه در ظاهر مثبت به نظر می‌رسد، اما می‌تواند پیامدهای پنهان و ماندگاری بر سلامت روان کودک و روابط خانوادگی او بر جا بگذارد.

با توجه به مطلب منتشرشده در وبسایت تخصصی سلامت Cleveland Clinic، مفهوم کودک طلایی به الگویی تربیتی اشاره دارد که در آن یک فرزند به‌طور مداوم مورد تحسین، حمایت بی‌قید و شرط و انتظارات بالا قرار می‌گیرد. این رویکرد، هرچند گاه از نیت‌های مثبت والدین نشأت می‌گیرد، اما از نگاه کارشناسان می‌تواند تعادل عاطفی خانواده را بر هم بزند و در بلندمدت، چالش‌هایی جدی در شکل‌گیری هویت، عزت‌نفس و روابط اجتماعی فرد ایجاد کند.

کودک طلایی دقیقاً به چه معناست؟
بر اساس تحلیل‌های روانشناسی، کودک طلایی به فرزنددی گفته می‌شود که در ساختار خانواده، به صورت مداوم به عنوان الگو، موفق‌ترین و بی‌نقص‌ترین عضو معرفی می‌شود. این کودک اغلب بیش از دیگران مورد توجه، حمایت و تحسین

از لایک تا اضطراب؛ بحران مقایسه نوجوانان

در اینستاگرام

گزارش: ایرنا



هر صفحه در اینستاگرام، نوجوانان را با زندگی‌هایی روبه‌رو می‌کند که همیشه موفق، شاد و بی‌نقص به نظر می‌رسند. این تصاویر زیبا و کامل، می‌توانند به مقایسه‌هایی خاموش منجر شوند که آرام‌آرام عزت‌نفس، احساس ارزشمندی و سلامت روان نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

اینستاگرام برای بخش قابل توجهی از نوجوانان، دیگر صرفاً یک شبکه اجتماعی نیست بلکه به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره آن‌ها تبدیل شده است. فضایی که در آن، تصاویر نوجوانانی با ظاهر بی‌نقص، بدن‌های ایده‌آل، موفقیت‌های تحصیلی چشمگیر، سبک زندگی لوکس و لحظه‌های شاد، به صورت مداوم بازنمایی می‌شود. مواجهه مستمر با این تصاویر، به‌ویژه در دوره حساس نوجوانی، زمینه‌ساز پدیده‌ای است که دکتر سید محسن اصغری نکاح، روانشناس و استاد روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، از آن با عنوان بحران مقایسه نوجوانان در اینستاگرام یاد می‌کند، بحرانی که به گفته او، آرام و تدریجی اما عمیق، سلامت روان، عزت‌نفس و هویت نوجوانان را هدف می‌گیرد.

مقایسه سازوکار طبیعی مغز انسان دکتر اصغری در توضیح ریشه‌های این بحران، ابتدا به ماهیت مقایسه در ذهن انسان اشاره می‌کند. به گفته او، مغز انسان به‌طور مداوم در حال پردازش اطلاعات محیطی است و یکی از کارکردهای اصلی آن، مقایسه‌کردن داده‌ها با یکدیگر است. این مقایسه به‌صورت خودکار و ناخودآگاه انجام می‌شود و به انسان کمک می‌کند تا پدیده‌ها را معنا کند، آن‌ها را ارزیابی کند و برایشان کارکردی قائل شود. مقایسه‌ها ذاتاً منفی نیستند و در بسیاری از موارد، به سازگاری بهتر فرد با محیط کمک می‌کنند.

او تأکید می‌کند که در زندگی روزمره نیز انسان دائماً در حال مقایسه است، از مقایسه غذاهایی که می‌خورد تا فضاها یا مکان‌هایی که می‌بیند یا موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرد. این مقایسه‌ها ذاتاً منفی نیستند و در بسیاری از موارد، به سازگاری بهتر فرد با محیط کمک می‌کنند. با این حال، مشکل از جایی آغاز می‌شود که این سازوکار طبیعی، در بستری فعال می‌شود که بر پایه اغراق، گزینش و نمایش ناقص واقعیت بنا شده است.

تفاوت مقایسه در زندگی واقعی و فضای اینستاگرام به گفته این استاد دانشگاه، مقایسه در زندگی واقعی، هرچند می‌تواند ناچجا یا نامطلوب باشد، اما معمولاً در بستر تعاملات واقعی و چندبعدی شکل می‌گیرد. در این فضا، فرد با کلیت زندگی از جمله: نقاط قوت، ضعف‌ها، محدودیت‌ها و واقعیت‌های روزمره دیگران مواجه است. اما در اینستاگرام، نوجوان با نسخه‌ای محدود، انتخاب‌شده و ویرایش‌شده از زندگی دیگران روبه‌روست. تصاویری

سید محسن اصغری نکاح تأکید می‌کند: حتی اگر با خوش‌بینانه‌ترین نگاه به محتوای اینستاگرام بنگریم، باید بپذیریم که هر تصویر یا ویدئو، تنها بخش کوچکی از یک واقعیت پیچیده را نشان می‌دهد. در چند ثانیه یا یک قاب تصویری، امکان بازنمایی تمام ابعاد زندگی وجود ندارد.

با این حال، ذهن نوجوان که در حال شکل‌گیری هویت است، این تصاویر را به‌عنوان نماینده کل زندگی دیگران تلقی می‌کند. نتیجه، شکل‌گیری برداشت‌هایی نادرست از موفقیت، خوشبختی و ارزشمندی است؛ برداشت‌هایی که خود نوجوان را در موقعیت مقایسه‌ای نابرابر قرار می‌دهد.

نیاز به دیده‌شدن، موتور محرک حضور نوجوانان دکتر اصغری نکاح یکی از عوامل کلیدی در تشدید بحران مقایسه را نیاز انسان به دیده‌شدن می‌داند. این نیاز است که در دوره نوجوانی، شدت بیشتری پیدا می‌کند. به گفته او، همه انسان‌ها نیاز دارند که دیده شوند و مورد توجه قرار بگیرند. اگر این نیاز در زندگی واقعی و از طریق روابط سالم، خانواده، مدرسه و گروه همسالان تأمین نشود، نوجوان به دنبال مسیرهای جایگزین می‌رود.

که اغلب تنها بخش‌های جذاب، موفق و چشم‌نواز زندگی را نمایش می‌دهند و بخش‌های دشوار، ناکامی‌ها و واقعیت‌های کمتر دلپذیر را پنهان می‌کنند. همین امر باعث می‌شود مقایسه‌های شکل‌گرفته در این فضا، نابرابر و فرساینده باشند.

اینستاگرام و قدرت تصویر این روانشناس نقش تصویر را در تشدید این بحران بسیار مهم می‌داند. به گفته او، تصویر یکی از محرک‌هایی است که مغز انسان آن را بسیار سریع پردازش می‌کند. پردازش تصویر با پردازش متن یا گفتار تفاوت اساسی دارد و اثرگذاری هیجانی آن بسیار عمیق‌تر است. پردازش تصویر، به مراتب عمیق‌تر از متن یا گفتار، بر هیجان تأثیر می‌گذارد.

در شبکه‌هایی مانند اینستاگرام که مبتنی بر تصویر، ویدئو و محتوای چندرسانه‌ای هستند، ذهن نوجوان به‌سرعت درگیر می‌شود. نوجوان در مدت زمانی کوتاه، حجم بالایی از تصاویر را می‌بیند و بدون فرصت تحلیل عمیق، آن‌ها را مبنای قضاوت و مقایسه قرار می‌دهد. این مقایسه‌های سریع و سطحی، به‌تدریج به بخشی از الگوی ذهنی نوجوان تبدیل می‌شوند.

نمایش ناقص واقعیت و شکل‌گیری برداشت‌های نادرست

داستان‌های کوتاه، درس‌های بزرگ؛ چرا روایت‌ها همیشه تأثیرگذارند؟

داستان‌های آموزنده و هویت‌فرهنگی این روایت‌ها بخشی از میراث فرهنگی هر جامعه هستند. آن‌ها نه تنها درس اخلاق می‌دهند، بلکه نشان می‌دهند مردم آن جامعه چه چیزهایی را ارزشمند می‌دانسته‌اند و از چه رفتارهایی ناراضی بوده‌اند.

وقتی یک روایت قدیمی را می‌خوانیم یا می‌شنویم، در واقع بخشی از تاریخ زندگی مردم را مشاهده می‌کنیم. چه می‌فهمیم که آن‌ها چه آرزوهایی داشته‌اند، چه ترس‌هایی را تجربه کرده‌اند و چه چیزهایی برایشان مهم بوده است.

این موضوع باعث می‌شود که روایت‌ها مانند یک پل بین نسل‌ها عمل کنند. نسل‌های جدید با شنیدن این داستان‌ها، با تجربه‌های نسل‌های گذشته آشنا می‌شوند و می‌توانند از آن‌ها درس بگیرند.

داستان‌هایی که همیشه راهنما هستند داستان‌های پندآموز و اخلاقی، از ساده‌ترین و مؤثرترین ابزارهای انتقال تجربه و تربیت انسان‌ها بوده‌اند و هنوز هم جایگاه خود را حفظ کرده‌اند. این روایت‌ها با زبان ساده و ساختار روشن، پیام‌های مهم زندگی را به شکل جذاب منتقل می‌کنند و باعث می‌شوند مخاطب بدون مقاومت، درس بگیرد.

در زندگی روزمره، این روایت‌ها نقش یک راهنما را دارند؛ راهنمایی که به ما یادآوری می‌کند چه رفتارهایی ارزشمند هستند و چه کارهایی می‌تواند به ضرر ما تمام شود. حتی در دنیای مدرن امروز، این نوع روایت‌ها همچنان محبوب‌اند زیرا انسان‌ها همیشه به دنبال داستان‌هایی هستند که هم سرگرم‌کننده باشند و هم معنای زندگی را یادآوری کنند.

به همین دلیل، این روایت‌ها نه تنها در گذشته، بلکه در آینده نیز همچنان باقی خواهند ماند و نسل‌های آینده هم از آن‌ها درس خواهند گرفت.

ارزش‌هایی مثل احترام، همدلی، کمک به دیگران و شجاعت آشنا شوند. این ارزش‌ها در زندگی روزمره، در خانه و مدرسه، به‌صورت طبیعی‌تر شکل می‌گیرند و تبدیل به بخشی از شخصیت کودک می‌شوند.

روایت‌های پندآموز در فرهنگ عمومی این نوع روایت‌ها فقط برای کودکان نیستند، در جامعه بزرگسال هم نقش مهمی دارند. بسیاری از مردم در گفت‌وگوهای روزمره از داستان‌ها برای بیان یک نکته استفاده می‌کنند. وقتی کسی می‌گوید «یاد آن ماجرای قدیمی افتادم...» در واقع دارد از یک تجربه جمعی استفاده می‌کند تا یک پیام را روشن کند.

این داستان‌ها در فرهنگ عمومی مانند یک زبان مشترک عمل می‌کنند. وقتی افراد یک جامعه یک روایت را می‌دانند، می‌توانند با اشاره به آن، بدون توضیح زیاد، یک مفهوم را منتقل کنند. این موضوع در بسیاری از مواقع باعث می‌شود ارتباط‌ها ساده‌تر و سریع‌تر برقرار شود.

چرا این روایت‌ها در دنیای امروز هم باقی مانده‌اند؟ با وجود اینکه رسانه‌های مدرن مانند فیلم، سریال و شبکه‌های اجتماعی جایگاه ویژه‌ای در زندگی ما دارند اما روایت‌های پندآموز همچنان محبوب‌اند. دلیل اصلی این است که انسان‌ها همیشه به دنبال معنی و ارزش در زندگی هستند. در دنیایی که سرعت زندگی زیاد شده و اطلاعات به‌صورت لحظه‌ای منتقل می‌شوند، یک داستان کوتاه می‌تواند مانند یک توقف کوتاه باشد که باعث می‌شود انسان به خود بیاید و درباره ارزش‌ها فکر کند.

در شبکه‌های اجتماعی، این نوع روایت‌ها به شکل‌های جدید منتشر می‌شوند. مثلاً یک پست کوتاه، یک ویدئوی کوتاه یا یک پیام صوتی. این نشان می‌دهد که نیاز به شنیدن تجربه‌های دیگران و یادگیری از آن‌ها هنوز هم وجود دارد. فقط شکل انتقال تغییر کرده است.

کنیم اما اگر همان پیام در قالب یک ماجرا بیان شود، به‌صورت طبیعی‌تر پذیرفته می‌شود. این یکی از دلایل مهمی است که باعث شده این روایت‌ها در فرهنگ‌های مختلف دوام بیاورند.

ساختار این روایت‌ها و دلیل اثرگذاری آن این نوع داستان‌ها معمولاً یک ساختار مشخص دارند؛ معرفی یک وضعیت، وقوع یک حادثه یا چالش و در نهایت نتیجه‌ای که پیام را روشن می‌کند. این ساختار ساده، باعث می‌شود مخاطب از ابتدا تا انتهای داستان همراه باشد و در پایان به نتیجه برسد.

در این نوع روایت‌ها، شخصیت‌ها اغلب نمادین هستند. یعنی شخصیت‌های اصلی، نماینده یک ویژگی اخلاقی است. مثلاً صداقت، شجاعت، حسادت، یا خساست. این نمادین بودن باعث می‌شود پیام داستان سریع‌تر منتقل شود و مخاطب به‌راحتی آن را در زندگی خود تطبیق دهد.

همچنین بسیاری از این داستان‌ها به شکل «مثال» یا «تجربه شخصی» تعریف می‌شوند. این نوع روایت‌ها باعث می‌شود مخاطب فکر کند این اتفاق واقعی است و به همین دلیل تأثیرگذاری بیشتری دارد.

نقش این روایت‌ها در تربیت کودکان یکی از مهم‌ترین کاربردهای این داستان‌ها، تربیت کودکان است. کودکان معمولاً به دلیل کم‌تجربه بودن، نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را به شکل خشک درک کنند اما وقتی یک مفهوم اخلاقی در قالب یک ماجرا بیان می‌شود، برای آن‌ها ملموس‌تر می‌شود.

مثلاً به جای اینکه به کودک گفته شود «دروغ بد است»، داستانی درباره پیامدهای دروغ گفتن برای او تعریف می‌شود. کودک با دیدن نتیجه رفتار شخصیت، خودش نتیجه می‌گیرد و این نتیجه‌گیری شخصی، ماندگاری بیشتری دارد. از طرف دیگر، این روایت‌ها باعث می‌شوند کودکان با

در دنیای امروز که سرعت زندگی بالا رفته و اطلاعات لحظه‌ای منتشر می‌شود، هنوز هم یک روایت کوتاه می‌تواند قلب و ذهن ما را بگیرد. داستان‌های پندآموز، از زمان دوره‌های کنار آتش تا زمان ویدئوهای کوتاه روی صفحه‌نمایش، همچنان همان کار را انجام می‌دهند.

انسان از ابتدای تاریخ، به جای گفتن یک «درس» خشک و مستقیم، آن را در قالب یک ماجرا روایت کرده است. این شیوه، هم جذاب‌تر بوده و هم ماندگاری بیشتری داشته است. در حقیقت داستان‌ها نوعی حافظه‌ی جمعی‌اند؛ همان چیزی که تجربه‌ها و ارزش‌های یک جامعه را از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌کند.

اگر به گذشته نگاه کنیم، می‌بینیم که در بسیاری از فرهنگ‌ها، داستان‌گویی بخشی از زندگی روزمره بوده است. از کنار آتش در شب‌های سرد گرفته تا در میان بازار و سفره خانوادگی. در این میان روایت‌هایی که در پایان یک پیام اخلاقی یا اجتماعی دارند، نقش ویژه‌ای در تربیت و آموزش داشته‌اند. این روایت‌ها معمولاً کوتاه‌تر و ساده‌تر از داستان‌های بلند هستند و به همین دلیل برای همه گروه‌های سنی قابل فهم‌اند.

چرا روایت‌های پندآموز همچنان جذاب‌اند؟ یکی از دلایل جذابیت این نوع روایت‌ها، شکل داستانی آن‌هاست. وقتی کسی یک تجربه را به شکل داستان تعریف می‌کند، مخاطب به‌صورت ناخودآگاه درگیر ماجرا می‌شود. درگیر شدن با شخصیت‌ها و اتفاق‌ها باعث می‌شود پیام نه تنها در ذهن، بلکه در احساسات هم ثبت شود. به همین دلیل بسیاری از ما هنوز هم پس از سال‌ها، پیام یک داستان کوتاه را به یاد داریم، حتی اگر جزئیات آن را فراموش کرده باشیم.

در واقع داستان‌های پندآموز نوعی «آموزش غیرمستقیم» هستند. وقتی کسی به‌طور مستقیم به ما بگوید «صادق باش»، ممکن است آن را مانند یک نصیحت ساده رد

با سرآشپز = خورش استپناک مازندرانی؛ طعم خوش رمضان



با آغاز ماه مبارک رمضان، توجه به غذاهای سنتی و سالم در سفره‌های افطار بیشتر می‌شود. خورش استپناک، یکی از خوراکی‌های اصیل مازندران، با ترکیب اسفناج تازه و مواد طبیعی، هم یادآور فرهنگ بومی است و هم انتخابی مقوی و مناسب برای شب‌های روزه‌داری به شمار می‌آید.

خورش استپناک (یا اسفناج مازندرانی) یکی از غذاهای اصیل و مقوی شمال ایران است که ریشه در فرهنگ غذایی مردم مازندران دارد. این خورش ساده اما پرخاصیت، با ترکیب سبزی تازه، گوشت و چاشنی‌های محلی تهیه می‌شود و به دلیل سبکی و ارزش غذایی بالا، گزینه‌ای بسیار مناسب برای سفره‌های افطاری در ماه مبارک رمضان به شمار می‌رود. در شهرهایی مانند ساری، بابل و قائم‌شهر، این خورش از دیرباز جایگاه ویژه‌ای در وعده‌های خانگی و مهمانی‌ها داشته است.

جایگاه خورش استپناک در سفره افطار

پس از ساعت‌ها روزه‌داری، بدن نیازمند غذایی است که هم انرژی لازم را تأمین کند و هم به دستگاه گوارش فشار نیاورد. خورش استپناک به دلیل داشتن اسفناج، گوشت و چربی کنترل شده، تعادل مناسبی میان پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها ایجاد می‌کند.

این خورش معمولاً در کنار برنج کته شمالی سرو می‌شود و گاهی با نان محلی، سبزی خوردن و ماست خانگی همراه است. طعم ملایم و بافت نرم آن، باعث می‌شود برای افراد در سنین مختلف، از کودکان تا سالمندان، انتخابی مناسب باشد.

در بسیاری از خانواده‌های مازندرانی، خورش استپناک یکی از غذاهای ثابت شب‌های اول و میانی ماه رمضان است، غذایی که هم یادآور سنت‌های گذشته است و هم با سبک زندگی سالم امروزی هماهنگ است.

ارزش غذایی و فواید خورش استپناک

یکی از دلایل محبوبیت این خورش، ارزش غذایی بالای آن است. ترکیبات اصلی آن، هرکدام نقش مهمی در سلامت بدن دارند:

اسفناج / اسفناج سرشار از آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های A، C و K است. مصرف آن در ماه رمضان به پیشگیری از ضعف، کم‌خونی و خستگی کمک می‌کند. همچنین فیبر موجود در اسفناج، عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد.

گوشت / در نسخه سنتی این خورش، معمولاً از گوشت گوسفندی یا گوساله استفاده می‌شود. این گوشت منبع مهم پروتئین و آهن است و به حفظ انرژی بدن در ساعات روزه‌داری کمک می‌کند.

پیاز و چاشنی‌ها / پیاز، سیر و ادویه‌های ملایم، علاوه بر ایجاد طعم مطلوب، خاصیت ضدالتهابی و تقویت‌کننده سیستم ایمنی دارند.

مجموع این عناصر، خورش استپناک را به غذایی کامل و متعادل برای وعده افطار تبدیل می‌کند.

تفاوت خورش استپناک با خورش اسفناج رایج

اگرچه در بسیاری از نقاط ایران خورش اسفناج پخته می‌شود، اما

آب به قابل‌م اضافه کنید و اجازه دهید گوشت با حرارت ملایم نیم‌پز شود. این مرحله معمولاً ۴۵ تا ۶۰ دقیقه زمان می‌برد.

مرحله چهارم: افزودن اسفناج / اسفناج تفت داده شده را به قابلمه اضافه کنید و مواد را به آرامی هم بزنید. سپس اجازه دهید خورش با حرارت کم به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دیگر بپزد و جا بیفتد.

مرحله پنجم: طعم‌دهی نهایی / در ۱۰ دقیقه پایانی پخت، نمک و آب نارنج یا آب‌غوره را اضافه کنید. این چاشنی طعم ملایم و دلپذیری به خورش می‌دهد.

نکته مهم

خورش استپناک هرچه آرام‌تر و طولانی‌تر بپزد، خوش‌طعم‌تر می‌شود. بهتر است حرارت ملایم باشد و درب قابلمه نیمه‌باز بماند.

پیشنهاد سرو برای سفره افطار

برای یک سفره افطار کامل با خورش استپناک، می‌توانید ترکیب زیر را در نظر بگیرید:

خرما و آب ولرم برای شروع افطار

سوپ یا آش سبک

خورش استپناک با برنج کته

سبزی خوردن و ماست

چای کم‌رنگ یا دمنوش

این ترکیب، هم نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین کرده و هم از پرخوری جلوگیری می‌کند.

نسخه مازندرانی آن تفاوت‌هایی دارد. استفاده بیشتر از اسفناج تازه محلی، طعم ملایم‌تر و چربی کمتر، پخت طولانی‌تر برای جا افتادن بهتر و گاهی افزودن آب نارنج یا آب‌غوره محلی از مهم‌ترین تفاوت‌ها هستند و همین ویژگی‌ها باعث می‌شود خورش استپناک مازندران طعمی لطیف، طبیعی و متفاوت داشته باشد.

طرز تهیه خورش استپناک مازندران

مواد لازم (برای ۴ نفر)

اسفناج تازه: ۷۰۰ گرم / گوشت خورشتی (گوسفندی یا گوساله): ۴۰۰ گرم / پیاز متوسط: ۲ عدد / سیر: ۲ حبه (اختیاری) / زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری / فلفل سیاه و نمک: به میزان لازم / روغن: به میزان لازم / آب نارنج یا آب‌غوره: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری (اختیاری) / آب: به میزان لازم

مرحله اول: آماده‌سازی اسفناج / ابتدا اسفناج‌ها را به خوبی شسته و خرد کنید. سپس آن‌ها را در تابه‌ای بدون روغن یا با مقدار کمی روغن تفت دهید تا آب اضافی‌شان کشیده شود. این کار باعث می‌شود خورش طعم غلیظ‌تری بگیرد.

مرحله دوم: تفت دادن گوشت و پیاز / پیازها را نگینی خرد کرده و در قابلمه با کمی روغن تفت دهید تا طلایی شوند. سپس گوشت را اضافه کرده و همراه با زردچوبه و فلفل تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. در صورت تمایل، سیر رنده‌شده را نیز در این مرحله اضافه کنید. مرحله سوم: پخت اولیه / پس از تفت خوردن گوشت، حدود دو لیوان

استرس؛ خطری که بی صدا کلیه‌ها را نابود می‌کند

فشارهای روانی می‌تواند بیشتر در معرض آسیب قرار بگیرد.

برای این افراد، مدیریت استرس نه تنها یک توصیه عمومی برای آرامش روانی، بلکه بخشی از مراقبت از سلامت جسمی به شمار می‌رود.

نشانه‌هایی که باید جدی گرفته شوند

کلیه‌ها معمولاً تا زمانی که آسیب قابل توجهی نبینند، علامت واضحی ایجاد نمی‌کنند. با این حال، برخی نشانه‌ها می‌توانند زنگ خطر باشند؛ نشانه‌هایی مانند خستگی مداوم، ورم دست و پا، تغییر در میزان یا رنگ ادرار، یا افزایش فشارخون از جمله این عوامل هستند.

پزشکان توصیه می‌کنند در صورت مشاهده چنین علائمی، به‌ویژه اگر فرد در معرض استرس‌های شدید قرار دارد، بررسی پزشکی به تأخیر نیفتد.

آرامش، بخشی از مراقبت از کلیه‌ها

کارشناسان سلامت معتقدند همان‌طور که تغذیه مناسب و نوشیدن آب کافی برای کلیه‌ها ضروری است، مدیریت استرس نیز باید به عنوان بخشی از مراقبت روزمره در نظر گرفته شود. فعالیت بدنی منظم، خواب کافی، کاهش مصرف نمک، گفت‌وگو با دوستان یا اعضای خانواده و اختصاص زمانی برای استراحت ذهنی از جمله راهکارهایی است که می‌تواند به کاهش فشار روانی کمک کند.

کلیه‌ها اندام‌هایی هستند که بی‌وقفه کار می‌کنند و معمولاً تا زمانی که آسیب جدی نبینند، صدایی از خود بلند نمی‌کنند. شاید به همین دلیل است که پزشکان می‌گویند توجه به سلامت روان، تنها به معنای داشتن ذهنی آرام نیست بلکه راهی برای محافظت از اندام‌های حیاتی بدن، از جمله کلیه‌ها می‌باشد.

یکی از اثراتی که کمتر به آن توجه می‌شود، افزایش التهاب در بدن است. تحقیقات نشان می‌دهد استرس طولانی‌مدت می‌تواند سطح التهاب عمومی بدن را بالا ببرد. این التهاب اگر ادامه پیدا کند، به مرور زمان بافت‌های مختلف از جمله بافت کلیه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در افرادی که از قبل مشکلات کلیوی دارند، این التهاب می‌تواند روند پیشرفت بیماری را سریع‌تر کند و باعث شود عملکرد کلیه‌ها زودتر کاهش یابد.

اثر غیرمستقیم استرس بر کلیه‌ها

پزشکان تأکید می‌کنند استرس فقط از مسیرهای فیزیولوژیک به کلیه‌ها آسیب نمی‌زند، بلکه از طریق تغییر سبک زندگی نیز نقش مهمی در این روند دارد. افرادی که تحت فشار روانی قرار دارند، بیشتر دچار بی‌خوابی می‌شوند، کمتر تحرک دارند و گاهی به مصرف غذاهای پرنمک یا ناسالم روی می‌آورند. برخی نیز ممکن است مصرف سیگار را افزایش دهند یا مصرف آب کافی را فراموش کنند.

هر یک از این عوامل به‌تنهایی می‌تواند سلامت کلیه‌ها را تهدید کند و وقتی چند عامل در کنار هم قرار بگیرند، خطر بیشتر می‌شود.

چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند؟

متخصصان معتقدند؛ همه افراد باید استرس را جدی بگیرند، اما برخی گروه‌ها نیاز به مراقبت بیشتری دارند. افرادی که فشارخون بالا دارند، مبتلایان به دیابت، کسانی که سابقه بیماری کلیوی در خانواده دارند یا کسانی که به دلیل شرایط شغلی یا خانوادگی در معرض استرس‌های مداوم هستند، در صورت کنترل نکردن

خون را بر عهده دارند و به فشارهای مداوم حساس هستند.

فشار خون بالا، مهم‌ترین مسیر آسیب به کلیه‌ها

پزشکان یکی از اصلی‌ترین ارتباط‌های میان استرس و بیماری‌های کلیوی را افزایش فشارخون می‌دانند. فشارخون بالا به‌تدریج به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند و این آسیب در رگ‌های بسیار ظریف کلیه‌ها شدیدتر است.

وقتی این رگ‌ها دچار آسیب شوند، توانایی کلیه در فیلتر کردن خون کاهش پیدا می‌کند. در چنین شرایطی مواد زائدی که باید از بدن دفع شوند، ممکن است در خون باقی بمانند و به مرور مشکلات بیشتری ایجاد کنند. از سوی دیگر، اختلال در عملکرد کلیه می‌تواند باعث افزایش بیشتر فشارخون شده و یک چرخه معیوب شکل بگیرد. چنانچه این چرخه کنترل نشود، به بیماری‌های جدی‌تر منجر خواهد شد.

هورمون‌ها چه نقشی در این میان دارند؟

استرس مزمن سطح هورمون کورتیزول را برای مدت طولانی بالا نگه می‌دارد. بالا بودن این هورمون می‌تواند تعادل نمک و مایعات بدن را برهم بزند و باعث احتباس مایعات شود. این وضعیت فشار بر سیستم گردش خون را بالا برده و موجب بالا رفتن میزان فشار بر کلیه‌ها می‌شود.

افزون بر این، تغییرات هورمونی ناشی از استرس می‌تواند بر متابولیسم بدن، سطح قند خون و حتی عملکرد سیستم ایمنی اثر بگذارد. مجموعه این تغییرات، شرایطی ایجاد می‌کند که کلیه‌ها باید در محیطی پر تنش و ناپایدار فعالیت کنند.

التهاب پیامد خاموش استرس

استرس را بیشتر با بی‌خوابی، سردرد یا خستگی ذهنی می‌شناسیم، اما به گفته پزشکان، فشارهای روانی طولانی‌مدت می‌تواند عملکرد اندام‌های حیاتی بدن، از جمله کلیه‌ها را تحت تأثیر قرار داده و به خطر بیندازد.

بر اساس مطالب منتشرشده در منابع پزشکی و آموزشی مرتبط با سلامت کلیه در سایت‌های kidney و nephrology، استرس مزمن فقط یک مسئله روانی نیست. استرس واکنش‌های پیچیده‌ای در بدن ایجاد می‌کند که به‌تدریج بر قلب، عروق و کلیه‌ها اثر می‌گذارد. کلیه‌ها برای انجام وظیفه خود به جریان خون پایدار، فشارخون متعادل و تعادل دقیق هورمون‌ها نیاز دارند. هنگامی که بدن برای مدت طولانی در وضعیت تنش و هشدار باقی می‌ماند، همین عوامل حیاتی دچار نوسان می‌شوند و این نوسان‌ها می‌توانند زمینه‌ساز آسیب‌های تدریجی باشند. آسیب‌هایی که گاهی تا مدت‌ها علامت مشخصی ندارند.

وقتی بدن در وضعیت هشدار دائمی می‌ماند

استرس در اصل واکنش طبیعی بدن به خطر است. در چنین شرایطی هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شوند تا بدن را برای واکنش سریع آماده کنند. این واکنش در کوتاه‌مدت مفید است، اما وقتی استرس به یک وضعیت طولانی تبدیل می‌شود، همین سازوکار مفیدی می‌تواند به عامل آسیب تبدیل شود.

افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشارخون و تغییر در نحوه توزیع جریان خون از جمله پیامدهای استرس مزمن است. این تغییرات اگر ادامه پیدا کنند، برگ‌های ظریف کلیه فشار وارد می‌کنند، رگ‌هایی که وظیفه اصلی تصفیه