

# آوای دریا

۲۹۵



سلامت مادر، ضامن بقای نسل آینده است  
اهمیت واکسیناسیون در دوران بارداری

شنبه ۱۶ خرداد ماه ۱۴۰۵ سال هشتم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



IRNA  
Mahsen Nafarost

مدیرکل میراث فرهنگی هرمزگان: تولید بازار  
محور، اقتصاد صنایع دستی را شکوفای کند



آمار ۶۰ درصدی «سزارین» در ایران؛ چرا مادران کمتر زایمان طبیعی  
را انتخاب می‌کنند؟



نقش آفرینی کودکان بازمانده مدرسه شجره  
طیبه میناب در کارگاه هنرزمینی



بازداشت پدر کودک آزار سنندجی؛ نامادری هم احضار شد

# سلامت مادر، ضامن بقای نسل آینده است

## اهمیت واکسیناسیون در دوران بارداری

گزارش: ایرنا



در حالی که سلامت مادر در دوران بارداری تنها یک مسئله پزشکی فردی نیست و به عنوان شاخصی کلیدی برای سنجش کیفیت زندگی نسل‌های آینده و پایداری اجتماعی تلقی می‌شود، کارشناسان معتقدند که غفلت از این حوزه می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای اقتصاد و ساختار جمعیتی کشور به همراه داشته باشد.

دوران بارداری یکی از حساس‌ترین و پویاترین مراحل زندگی یک زن است که در آن نه تنها سلامت مادر، بلکه توفیق سلامت جنین و آینده‌سازان جامعه در گرو مراقبت‌های دقیق قرار می‌گیرد؛ در این دوره، بدن مادر تحولات بی‌شماری را تجربه می‌کند و هرگونه غفلت یا سهل‌انگاری می‌تواند پیامدهای وخیمی برای هر دو طرف داشته باشد.

توجه ویژه به سلامت مادر نه یک انتخاب لوکس، بلکه یک ضرورت بهداشتی و اجتماعی است؛ سیاست‌گذاران حوزه سلامت در سال‌های اخیر بر ارتقای سطح بهداشت مادران تأکید ویژه‌ای داشته‌اند، زیرا سلامت مادران مستقیماً با کاهش مرگ‌ومیر مادران و نوزادان گره خورده است.

با این حال، آمارها نشان می‌دهند که با وجود خدمات رایگان یا کم‌هزینه ارائه شده، هنوز بسیاری از مادران به دلایل مختلف از جمله بی‌سوادی بهداشتی یا مشکلات اقتصادی، از این خدمات به‌درستی بهره نمی‌برند.

سمانه توکلی متخصص زنان و زایمان در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا، بر اهمیت پیش‌بینی‌پذیری عوارض بارداری تأکید کرد و با اشاره به اینکه بسیاری از این عوارض ریشه در عدم مراقبت‌های اولیه یا تغذیه نامناسب دارد، اظهار کرد: اگر مادر از روزهای اول بارداری تحت نظارت دقیق باشد، خطر مواجهه با مشکلات حاد کاهش می‌یابد.

وی ادامه داد: تغذیه مادر در این دوران نقش محوری در رشد اندام‌های حیاتی جنین ایفا می‌کند همچنین کمبود مواد مغذی مانند آهن، کلسیم و اسید فولیک می‌تواند منجر به نقص‌های مادرزادی یا وزن کم هنگام تولد شود.

توکلی با بیان اینکه رژیم غذایی باید متعادل و متناسب با نیازهای فرایند بدن مادر تنظیم شود، افزود: برخی بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون و بیماری‌های کلیوی اگر قبل از بارداری کنترل نشوند، در دوران بارداری تشدید می‌گردند، تشخیص زودهنگام این بیماری‌ها می‌تواند از عواقب کشنده آن‌ها پیشگیری کند.

متخصص زنان با تأکید بر اهمیت مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها در دوران بارداری، گفت: مصرف روزانه مکمل‌های تجویز شده توسط پزشک، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است، عدم مصرف این مکمل‌ها می‌تواند به مرور زمان سلامت مادر را به خطر انداخته و رشد مغزی

جنین را مختل سازد.

توکلی به تأثیر استرس و اضطراب بر سلامت مادر و جنین اشاره کرد و توضیح داد: هورمون‌های استرس می‌توانند از جفت عبور کرده و بر سیستم عصبی جنین تأثیر بگذارند، بنابراین، آرامش روانی مادر باید یکی از اولویت‌های اصلی مراقبت‌های بارداری در نظر گرفته شود.

وی، انجام ورزش‌های سبک و مناسب دوران بارداری را مفید توصیف کرد و افزود: فعالیت‌های بدنی منظم و کنترل‌شده، به کاهش دردهای کمر، بهبود گردش خون و تسهیل زایمان کمک می‌کنند البته این ورزش‌ها باید حتماً تحت نظر پزشک و با توجه به شرایط هر فرد انجام شود.

توکلی با تأکید بر لزوم مراجعه منظم به پزشک متخصص زنان گفت: هیچ‌یک از آزمایش‌ها و سونوگرافی‌ها نباید حذف شوند، زیرا هر مرحله از بارداری نیازمند بررسی‌های خاصی است، غفلت از ویزیت‌های دوره‌ای می‌تواند منجر به تشخیص دیرهنگام عوارض شود.

این متخصص زنان بر اهمیت واکسیناسیون در دوران بارداری تأکید کرد و افزود: برخی واکسن‌ها مانند واکسن آنفولانزا، نه تنها برای مادر بلکه برای جنین نیز مفید هستند و مشورت با پزشک درباره زمان بندی واکسیناسیون ضروری است.

هشدار نسبت به خطرات مصرف خودسرانه داروها

این متخصص زنان درباره خطرات مصرف خودسرانه داروها نیز

هشدار داد و خاطرنشان کرد: حتی داروهای بدون نسخه نیز می‌توانند در دوران بارداری عوارض جدی برای جنین داشته باشند. مادران باید قبل از مصرف هرگونه دارو، با پزشک خود مشورت کنند.

وی بر اهمیت خواب کافی و باکیفیت تأکید کرد و گفت: کم‌خوابی می‌تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی و افزایش خستگی مادر شود، استفاده از بالش‌های مخصوص بارداری می‌تواند به بهبود وضعیت خواب و راحتی مادر کمک کند.

توکلی ادامه داد: لکه‌های پوستی، ترک‌های شکم و تغییرات مو در دوران بارداری طبیعی هستند، پذیرش این تغییرات و عدم مقایسه خود با دیگران، به سلامت روانی مادر کمک می‌کند.

این متخصص زنان بر اهمیت حمایت خانواده از مادر باردار تأکید و عنوان کرد: حضور فعال همسر و اعضای خانواده در مراقبت از مادر، استرس او را کاهش داده و باعث احساس امنیت می‌شود، این حمایت عاطفی، بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت مادر است.

وی با اشاره به خطرات سیگار و الکل در دوران بارداری، هشدار داد که مصرف حتی مقدار کمی از این مواد، می‌تواند باعث نقص‌های مادرزادی و رشد نامتناسب جنین شود و ترک کامل این عادات، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که مادر می‌تواند برای سلامت فرزندش انجام دهد.

### چند خبر کوتاه ...

هرمزگان در بین هیئت‌های قایقرانی سراسر کشور و بر اساس شاخص‌های ارزیابی عملکرد هیئت‌های ورزشی و با در نظر گرفتن کلیه رشته‌های تحت پوشش فدراسیون قایقرانی هیئت قایقرانی استان هرمزگان با امتیاز ۶۲۶ رتبه دوم را کسب کرد. وی بیان داشت: در سال ۱۴۰۴ هیئت قایقرانی هرمزگان بیشترین ملی پوش را به کشور معرفی کرده است و حضور لیگ‌های مختلف کشور، حضور در مسابقات لیگ برتر و میزبانی‌ها از جمله میزبانی المپیک که باعث شد هرمزگان در بین تمام استان‌ها رتبه برتر را از آن خود کرد موجب شد که هیئت قایقرانی هرمزگان از بین ۳۱ استان رتبه دوم کشور را کسب کند. در این ارزیابی استان‌های تهران، هرمزگان و گیلان در مکان اول تا سوم کشور قرار گرفتند و شاید کسی روزی در تصورش هم نبود که هرمزگان در قایقرانی جایگاهی بالاتر از گیلان را به خود اختصاص دهد. پاسلار گفت: این عنوان حاصل تلاش چهار ساله دبیر، اعضای هیات رئیسه، روسای هیئت‌های شهرستانی هرمزگان، مربیان، داوران و ورزشکاران هیئت قایقرانی هرمزگان می‌باشد و جا دارد از خادمی مدیرکل سابق اداره کل ورزش و جوانان استان و مهدی فولادی مدیرکل جدید اداره کل ورزش و جوانان استان هرمزگان بابت حمایت‌شان از ورزش قایقرانی تشکر کنم.

بر روی آنها انجام شود. رئیس کل دادگستری استان کردستان افزود: از این دو دختر معاینه پزشکی بعمل آمده و به دادستان مرکز استان دستور داده شده تا با حضور در بیمارستان کوثر سنندج در سریع‌ترین زمان ممکن اقدامات قانونی لازم را در این خصوص انجام دهد. رئیس کل دادگستری استان کردستان بیان کرد: دستورات قضایی لازم به دادستان مرکز استان صادر و برای متهمین پرونده قضایی در دادسرای مرکز استان تشکیل شد. وی افزود: یکی از متهمین (پدر) به اتهام کودک‌آزاری با صدور قرار بازداشت موقت، روانه زندان شد و متهم دیگر (نامادری) به اتهام مشارکت در کودک‌آزاری به دادسرای سنندج احضار شده است.

#### بر اساس ارزیابی فدراسیون قایقرانی جمهوری اسلامی ایران هیئت قایقرانی هرمزگان عنوان دومی کشور را کسب کرد

هیئت قایقرانی استان هرمزگان جایگاه دوم را در بین هیئت‌های قایقرانی کشور کسب کرد.

آرزو پاسلار رئیس هیئت قایقرانی هرمزگان گفت: بر اساس ارزیابی فدراسیون قایقرانی جمهوری اسلامی ایران و به دلیل عملکرد بسیار خوب سال ۱۴۰۴ هیئت قایقرانی

طبق قانون بودجه، از این میزان ۲۵۰ هزار میلیارد تومان برای پرداخت وام ازدواج و ۸۵ هزار میلیارد تومان برای تسهیلات فرزندآوری اختصاص یافته است.

#### بازداشت پدر کودک‌آزار سنندجی؛ نامادری هم احضار شد

حجت الاسلام سیدحسین حسینی اظهار داشت: در پی دریافت گزارش‌های مردمی مبنی بر وقوع کودک‌آزاری در یکی از مناطق شهر سنندج، با صدور دستور قضایی، دو دختر ۷ و ۱۵ ساله از سرویس بهداشتی یک منزل توسط کارشناسان اورژانس اجتماعی خارج شدند که آثار ضرب و جرح شدید و شکستگی در نواحی مختلف بدن در آنها مشهود بود. حجت الاسلام سیدحسین حسینی اظهار داشت: در پی دریافت گزارش‌های مردمی مبنی بر وقوع کودک‌آزاری در یکی از مناطق شهر سنندج، با صدور دستور قضایی، دو دختر ۷ و ۱۵ ساله از سرویس بهداشتی یک منزل توسط کارشناسان اورژانس اجتماعی خارج شدند که آثار ضرب و جرح شدید و شکستگی در نواحی مختلف بدن در آنها مشهود بود. وی افزود: در ادامه این دو دختر به بیمارستان کوثر سنندج منتقل شدند تا مراحل درمانی

#### رفع ابهام درباره رقم ۴۷۰ هزار میلیارد تومانی تسهیلات قرض‌الحسنه

در پی انتشار برخی برداشت‌های نادرست در شبکه‌های اجتماعی درباره تعیین حداقل مبلغ تسهیلات ازدواج، فرزندآوری و ودیعه، خرید یا ساخت مسکن به میزان ۴۷۰ میلیون تومان، بانک مرکزی توضیحات تکمیلی در این خصوص ارائه کرد.

بر اساس اعلام صورت‌گرفته از سوی بانک مرکزی، رقم ۴۷۰ هزار میلیارد تومان درج‌شده در قانون بودجه سال جاری، به سقف کلی تسهیلات قرض‌الحسنه اختصاص یافته برای پرداخت وام‌های ازدواج، فرزندآوری، ودیعه، خرید یا ساخت مسکن و سایر تسهیلات مشابه مربوط است و به هیچ عنوان به معنای تعیین مبلغ فردی این وام‌ها نیست.

همچنین سقف فردی تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و فرزندآوری در سال جاری بدون تغییر نسبت به سال ۱۴۰۴ تعیین شده است.

بر این اساس، شبکه بانکی کشور موظف است مجموعاً حداقل ۴۷۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات قرض‌الحسنه را به متقاضیان واجد شرایط پرداخت کند.

# آمار ۶۰ درصدی «سزارین» در ایران؛ چرا مادران کمتر زایمان طبیعی را انتخاب می‌کنند؟



رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه وضعیت زایمان طبیعی و سزارین در کشور به هیچ وجه خوب نیست، گفت: میزان سزارین در اغلب کشورها ۳۰ درصد است که اختلاف فاحشی میان سزارین ایران با این کشورها وجود دارد؛ طی دو تا سه دهه گذشته، میزان سزارین کشور حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد بود که در حال حاضر حدود ۶۰ درصد است.

دکتر رضا سعیدی، درباره وضعیت سزارین در ایران و اقدامات برنامه‌ها در جهت ترویج زایمان طبیعی، اظهار کرد: بخشی از اقدامات در زمینه زایمان طبیعی به برنامه «جوانی جمعیت» و بخش دیگر آن به «سلامت عمومی» مربوط می‌شود. وضعیت زایمان طبیعی و سزارین در کشور به هیچ وجه خوب نیست و جزو دو تا سه کشوری هستیم که بیشترین میزان سزارین را دارند؛ موضوعی که برای نظام سلامت «بد» به شمار می‌رود. راه چاره این موضوع مشخص است، اما موانعی در مسیر اجرا وجود دارد.

## وضعیت سزارین در ایران

این فوق تخصص نوزادان درباره جزئیات میزان سزارین در ایران توضیح داد: میزان سزارین در کل کشور ۵۸ درصد است؛ اگر از جمعیت اتباع صرف نظر کنیم، میزان سزارین به ۶۰ درصد می‌رسد که این وضعیت در برخی شهرها به ۸۵ درصد نیز می‌رسد.

## ترس از زایمان طبیعی، علت سزارین در ایران

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه برخی مادران باردار اجازه زایمان طبیعی را نمی‌دهند، توضیح داد: بنابر تخصص پزشکی خودم، چگونگی متولد شدن نوزادان را می‌پرسم. اغلب افراد، ترس از زایمان طبیعی را علت سزارین بیان می‌کنند.

## سزارین در ایران ۳ برابر استاندارد WHO

او با بیان اینکه برخی سزارین‌ها به علت مسائل پزشکی است، گفت: براساس اظهارات سازمان جهانی بهداشت، ۱۵ تا ۲۰ درصد زایمان‌ها می‌تواند به صورت سزارین و ۸۰ تا ۸۵ درصد طبیعی باشد. آمار و ارقام بیانگر آن است سزارین کشور حدود ۶۰ است که ۳ برابر استاندارد به حساب می‌آید. البته تعداد کشورهای محدودی توانسته‌اند به رقم استاندارد سزارین دست یابند.

## اختلاف ایران با سایر کشورهای جهان

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: میزان سزارین در اغلب کشورها ۳۰ درصد است که اختلاف فاحشی میان سزارین ایران با این کشورها وجود دارد. طی دو تا سه دهه گذشته، میزان سزارین کشور حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد بود که در حال حاضر حدود ۶۰ درصد است. براساس قوانین، ایران در نظر داشت میزان سزارین را ۵ درصد در هر سال کاهش دهد اما این میزان در گذر زمان افزایش یافته است.

او می‌گذشت. ریسک زایمان طبیعی بسیار بالاست اما پرداختی‌های ناچیزی دارد؛ در چنین شرایطی، هر پزشکی ریسک نمی‌کند و خطر را نمی‌پذیرد.

## تعریف بودجه تشویقی با هدف افزایش زایمان طبیعی

سعیدی با بیان اینکه کمیته «سلامت مادران» در وزارت بهداشت تشکیل شده، حدود ۷ ماه است که مسئولیت دفتر جوانی جمعیت وزارت بهداشت را بر عهده گرفته‌ام؛ کمیته سلامت مادران را با اساتید این رشته تشکیل داده‌ایم. یکی از فاکتورهای که برای تخصیص بودجه دانشگاه‌های علوم پزشکی در نظر گرفته‌ایم، کاهش میزان سزارین است. اگر زایمان‌های طبیعی نسبت به سزارین در یک دانشگاه علوم پزشکی بیشتر باشد، آن دانشگاه مشمول دریافت بودجه تشویقی می‌شود.

## اقدام برای افزایش کارانه زایمان طبیعی

وی اظهار کرد: همچنین بنابر مصوبه معاون وزیر بهداشت در نظر داریم که کارانه زایمان طبیعی را ۱۰ برابر افزایش دهیم که بازهم مبلغ ناچیزی با نرخ تورم فعلی به حساب می‌آید. مبلغ کارانه برای مدتی پرداخت نشده، نه تنها آن را پرداخت می‌کنیم بلکه افزایش کارانه را در دستور کار قرار داده‌ایم.

## سزارین، انتخابی خودخواسته

این فوق تخصص نوزادان درباره چرایی بالا بودن سزارین در ایران گفت: انتخاب سزارین، خودخواسته است. هنگامی که فرزند اول یک خانواده با سزارین متولد می‌شود، تولد فرزند دوم به صورت زایمان طبیعی خطرناک است و هر پزشکی زیربار خطر آن نمی‌رود. علاوه بر ترس، سزارین در مسائل فرهنگی نیز ریشه دارد. ما ایرانی‌ها فقط در سزارین رکورد نزنده‌ایم، بلکه در عمل جراحی زیبایی بینی و بسیاری از عمل‌هایی که در سایر کشورها حدود ۵ درصد است، رکورد زده‌ایم و درباره چرایی آن نیز جامعه‌شناسان و روان‌شناسان می‌بایست درباره این موضوع اظهار نظر کنند.

## نقش مسائل حقوقی و اقتصادی بر افزایش سزارین در ایران

او درباره نقش مسائل اقتصادی و حقوقی بر افزایش سزارین اظهار کرد: علاوه بر اصرار مادران، مسائل اقتصادی، میزان پرداخت‌های زایمان طبیعی و حقوقی نیز در افزایش سزارین دخیل است. اگر یک نوزاد در روند زایمان طبیعی دچار خفگی شود یا مشکلاتی در پی داشته باشد، مشکلات حقوقی برای پزشک به وجود می‌آید. به طور مثال، یک پرونده پزشکی مطرح بود و یک فرد ۱۸ ساله از پزشک نوزادان خود شکایت کرده بود؛ این در حالی است که ۱۸ سال از زمان تولد

## معاون رئیس جمهور: دولت مصمم به فراهم سازی بستر رشد و توسعه شغلی زنان کشور است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده اظهار داشت: در این طرح سعی شده این زنجیره و زیست‌بوم به‌طور کامل ابتدا مطالعه شود. شاید نزدیک به یک سال این مطالعه طول کشید تا بتوانیم همه بازیگران اصلی را بشناسیم. وی افزود: بخشی از این بازیگران، نقشی است که رسانه می‌تواند ایفا کند؛ بخشی دیگر، حمایت‌های مالی است و بخشی نیز نقشی است که فروشگاه‌های زنجیره‌ای، مانند فروشگاه کفش ملی، می‌توانند داشته باشند تا حداقل بخشی از اکوسیستم چرم ما را پوشش دهند. در مهارت‌هایی که در این طرح دیده شده، همه این بخش‌ها مورد توجه قرار گرفته و این تازه فاز اول کار است. بهروز آذر گفت: ما اکنون در دولت مشغول چانه‌زنی و پیگیری برای آن هستیم که این روند را متحول کنیم چرا که بدون اتصال این چرخه به صادرات، امکان تکمیل این مسیر وجود ندارد. باید بتوانیم ظرفیت کسب‌وکارهای خانگی، مشاغل خانواده‌محور و مشاغل مهارت‌بنیان را به بازارهای جهانی متصل کنیم. وی ادامه داد: تقریباً در عموم نشست‌هایی که در عرصه بین‌المللی داریم، موضوع صادرات همواره برای ما مهم بوده است. تحریم‌های ظالمانه‌ای که سال‌هاست بر سر ایران سایه انداخته و زندگی همه، به‌ویژه زنان و کودکان را مختل کرده است، این مسیر را برای ما کند کرده، اما ما اجازه نخواهیم داد این دیوارها مانع حرکت ما شود و حتماً مسیری‌هایی را باز خواهیم کرد تا مردم جهان بتوانند از محصولی که سرشار از عشق و کیفیت است، بهره‌مند شوند.

هدفگذاری، کار و برنامه‌ریزی شد اما تا زمانی که ما زنان را فقط مخاطب خود قرار دهیم، آن رشد مورد نظر و آن تحول و شکوفایی که باید اتفاق بیفتد، محقق نمی‌شود. وی ادامه داد: شاید نتیجه این رویکرد آن باشد که زنان ما سرخورده‌تر از قبل شوند؛ شاید پیش از این، زنان تمایل به کار کردن داشتند و خودباوری نیز داشتند اما وقتی محیط آماده پذیرش آن‌ها نباشد و موانع در زیست‌بوم رفع نشده باشد، این سرخورده‌گی و حس ناتوانی غلبه پیدا می‌کند و ممکن است در بخش‌های دیگر زندگی نیز خود را نشان دهد. بهروز آذر تأکید کرد: در نتیجه، رویکرد دولت چهاردهم در حوزه زنان این است که اگر دنبال فراهم کردن مسیر رشد و شکوفایی زنان هستیم و اگر دنبال آن هستیم که مهارت‌های شغلی زنان را، همان‌گونه که در برنامه هفتم مورد تأکید قرار گرفته، ارتقا دهیم، باید زیست‌بوم را هم متحول کنیم. باید زنجیره را کامل ببینیم و از جایی که زنان تمایل و اشتیاق کارآفرینانه برای ورود به بازار کار پیدا می‌کنند تا زمانی که محصول به دست مشتری می‌رسد، در همه این فضاها کنار آنان باشیم. وی افزود: البته این همراهِی، هم برای زنان و هم برای مردان است، زیرا موضوعی که درباره آن صحبت می‌کنیم، موضوعی کاملاً علمی است و شاید در این بخش، چندان جنسیت‌بردار نباشد. در همه این زیست‌بوم و زنجیره، ما باید بتوانیم موانع را شناسایی و برای رفع آن‌ها تلاش کنیم؛ طرح «کارآفرین» در حقیقت بخش ابتدایی این تحول اکوسیستم است.

شکوفایی همه زنان را فراهم کنیم؛ این تأکیدی بوده که بارها در سیاست‌های کلی ابلاغی رهبر شهید انقلاب نیز مطرح شده و در برنامه هفتم نیز ذیل مواد ۱۵ و ۱۶، رفع موانع شکوفایی زنان دوباره مورد تأکید قرار گرفته است. وی تصریح کرد: ما به عنوان دولت چهاردهم، ذیل دستورات دکتر پزشکیان موظف هستیم این برنامه‌ها را دنبال کنیم و خوشحالیم که توانسته‌ایم بخشی از این سیاست‌ها و آرمان‌هایی را که برای ایران عزیزمان داریم، امروز به مرحله اجرا برسانیم. بهروز آذر گفت: باوری که ما در حوزه زنان داریم این است که اگر قرار است ایران عزیز ما به قله‌های پیشرفتی که برایش ترسیم شده برسد، به ۲ سال برای پیشرفت نیاز دارد؛ بال زنان و بال مردان. این‌ها همیشه پیشاپیش هم بوده‌اند و همیشه کنار هم بوده‌اند و اگر ما نتوانیم هر دوی این بال‌ها را ببینیم، این تحقق پیدا نمی‌کند. وی افزود: در طول تاریخ نیز همین‌طور بوده است؛ ما در دفاع مقدس این واقعیت را دیدیم، در روزهای انقلاب نیز آن را مشاهده کردیم و خدا را شکر در همین ۸۰ روز گذشته، آنچه زنان ما در همه عرصه‌ها نشان دادند، بار دیگر ثابت کرد که ما اشتباه نمی‌کردیم و بی‌شک زنان یکی از بال‌های پرواز ایران ما هستند. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه نباید همه مسوولیت‌ها و فشارها فقط متوجه خود زنان باشد، اظهار داشت: سال‌هاست برنامه‌های متعددی برای توانمندسازی زنان داریم؛ در برنامه ششم که سندی بسیار مترقی بود، به‌صورت تخصصی در این حوزه



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر ضرورت فراهم‌سازی بسترهای لازم برای رشد و شکوفایی زنان، گفت: ارتقای مهارت‌های شغلی زنان تنها با آموزش محقق نمی‌شود بلکه باید زیست‌بوم کارآفرینی و زنجیره ورود به بازار کار تا رسیدن محصول به دست مشتری نیز متحول شود. «زرها بهروز آذر»، در آیین گشایش اولین پیشخوان مهارت کشور در کرج افزود: هرچند برنامه «کارآفرین» یک طرح ملی بسیار بزرگ است که ارتقای مهارت‌های شغلی همه شهروندان و ارتباط آنان با کسب‌وکار را دنبال می‌کند اما بخواهیم یا نخواهیم ۹۰ درصد این بازار و این زیست‌بوم در حقیقت در اختیار زنان است و از این حوزه عوایدی نصیب زنان خواهد شد؛ موضوعی که ما در این طرح دنبال می‌کنیم.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: بخشی از این اقدام، اجرای اصل ۲۱ قانون اساسی است؛ ما در اصل ۲۱ قانون اساسی موظف هستیم مسیر رشد و

روانپزشک کودک و نوجوان بیان کرد:

## حسادت فرزند بزرگتر به نوزاد؛ واکنشی طبیعی به تغییر ساختار خانواده

گزارش: ایسنا



همچنین اختصاص روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه توجه ویژه به فرزند بزرگتر می‌تواند مؤثر باشد.

صفوی اظهار کرد: موضوع مهم دیگر، پذیرش احساسات کودک است، به جای سرزنش او، والدین می‌توانند از جملاتی مانند می‌بینم ناراحتی که امروز بیشتر کنار فرزند کوچکتر بودم استفاده کنند، این موضوع به کودک کمک می‌کند احساسات خود را بشناسد و بتواند آن‌ها را بیان کند.

این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان توضیح داد: همچنین باید از هرگونه مقایسه میان فرزند بزرگتر و نوزاد اجتناب شود، هرگونه مقایسه مستقیم یا غیرمستقیم میان دو فرزند می‌تواند موجب تشدید رقابت شود، لازم است روحیه همکاری به جای رقابت در فرزند شکل بگیرد، برای مثال، به جای اینکه به فرزند بگوییم تو بهترین فرزند خانواده هستی، می‌توانیم بر همکاری و کمک متقابل تأکید کنیم، همچنین باید به رفتارهای مثبت کودک توجه شود، برای نمونه، زمانی که رفتار خوبی با نوزاد دارد، کودک مورد تحسین قرار گیرد.

وی با بیان اینکه مشارکت دادن کودک در مراقبت از نوزاد نیز می‌تواند فواید و محدودیت‌هایی داشته باشد، گفت: از جمله فواید آن می‌توان به افزایش احساس تعلق، کاهش احساس طردشدگی تقویت مسئولیت‌پذیری و ایجاد ارتباط عاطفی با نوزاد اشاره کرد، فعالیت‌هایی مانند انتخاب لباس نوزاد، قصه گفتن برای او و کمک در چیدن وسایل نوزاد از جمله این موارد هستند، اما محدودیت آن این است که نباید نقش والد به کودک بزرگتر واگذار شود و مسئولیت‌های سنگین برای او در نظر گرفته شود، همچنین کمک کردن باید کاملاً داوطلبانه باشد و هیچ اجباری در میان نباشد.

صفوی در خصوص بازی‌ها و فعالیت‌های خانوادگی که می‌توانند رابطه میان فرزندان را تقویت کنند، خاطر نشان کرد: بازی‌های مشارکتی، بازی‌هایی که همه اعضای خانواده در آن حضور دارند، قصه‌گویی خانوادگی، انجام کارهای هنری مشترک و بازی‌های نقش‌آفرینی می‌توانند در تقویت این موضوع مفید باشند.

میان حسادت طبیعی و حسادتی که نیاز به مداخله تخصصی و درمانی دارد، گفت: حسادت طبیعی بین فرزندان معمولاً به صورت ناراحتی، گاهی همراه با اعتراض، درخواست توجه بیشتر یا بروز رفتارهای رقابتی جزئی دیده می‌شود و این علائم به تدریج کاهش پیدا می‌کنند.

وی افزود: اما حسادتی که نیاز به بررسی تخصصی و احتمالاً مداخله روان‌پزشکی یا روان‌شناسی دارد، می‌تواند با علائمی همراه باشد، برای مثال، اگر کودک به مدت چند هفته یا چند ماه پرخاشگری شدیدی نسبت به نوزاد تازه متولد شده داشته باشد، قصد آسیب رساندن عمدی به فرزند کوچکتر را داشته باشد، دچار افسردگی، گوشه‌گیری یا غمگینی شدید شود، افت شدید عملکرد تحصیلی پیدا کند یا برای مدت طولانی با اضطراب شدید و اختلال خواب درگیر باشد و همچنین رفتارهای پسرستی مداوم نشان دهد، در این موارد نیاز به مشورت با روان‌پزشک یا روان‌شناس کودک وجود دارد.

صفوی با اشاره به نشانه‌های حسادت در کودکان گفت: حسادت همیشه به صورت مستقیم بیان نمی‌شود، گاهی ممکن است به شکل چسبندگی بیش از حد کودک به والدین، بهانه‌گیری و قشقرق، لجبازی، مخالفت با قوانین خانه، گریه‌های مکرر و زیاد، درخواست بغل شدن یا شیر خوردن مانند نوزاد، تلاش برای جلب توجه به هر شکل ممکن یا کناره‌گیری و سکوت غیرمعمول بروز پیدا کند.

این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان یادآور شد: پرخاشگری، لجبازی و افت تحصیلی گاهی نوعی پیام غیرمستقیم از سوی کودک هستند، کودک با این رفتارها در واقع می‌خواهد به والدین بگوید که هنوز به توجه و محبت آن‌ها نیاز دارد، ممکن است کودک متوجه شود که نوزاد هنگام گریه مورد توجه قرار می‌گیرد، بنابراین او نیز با لجبازی، بدرفتاری یا انجام ندادن تکالیف خود تلاش می‌کند توجه والدین را جلب کند.

وی در خصوص روش‌های مؤثر برای کاهش حسادت در کودکان، توضیح داد: یکی از مهم‌ترین اقداماتی که والدین می‌توانند انجام دهند، اختصاص زمان ویژه به فرزند بزرگتر است، یعنی زمانی اختصاصی که والد و کودک به صورت دوفره در کنار هم وقت بگذرانند و بازی‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه کودک را انجام دهند،

یک فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان گفت: حسادت فرزند بزرگتر به نوزاد یا فرزند کوچکتر، یکی از شایع‌ترین و طبیعی‌ترین واکنش‌های کودکان به تغییر ساختار خانواده است. پروین صفوی در خصوص حسادت فرزند بزرگتر به نوزاد تازه متولد شده، اظهار کرد: بسیاری از کودکان پس از تولد خواهر یا برادر جدید، نگران از دست دادن توجه، محبت و جایگاه خود در خانواده هستند، در این خصوص، آنچه اهمیت زیادی دارد، نحوه برخورد والدین با احساسات کودک است.

این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان ادامه داد: در بیشتر موارد این حسادت یک واکنش طبیعی به تغییر ساختار خانواده محسوب می‌شود، کودک بزرگتر پیش از تولد نوزاد جدید، مرکز توجه خانواده بوده است، اما پس از تولد نوزاد، محبت و توجه والدین تقسیم می‌شود، بنابراین این احساس لزوماً نشانه مشکل روانی در کودک نیست، بلکه واکنشی طبیعی به شرایط جدید است این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان افزود: از مهم‌ترین دلایل شکل‌گیری حسادت پس از تولد فرزند جدید، می‌توان به کاهش توجه به فرزند اول اشاره کرد، نوزاد به طور طبیعی نیازمند صرف زمان و انرژی زیادی از سوی والدین است و کودک بزرگتر ممکن است این موضوع را به معنای بی‌اهمیت شدن خود یا کم‌ارزش شدن جایگاهش نزد والدین تعبیر کند.

وی تصریح کرد: همچنین کودک ممکن است احساس کند جایگاه خود را از دست داده و دیگر اهمیت سابق را برای والدین ندارد، از طرف دیگر، ممکن است خود را با نوزاد مقایسه کند یا والدین با به کار بردن جملات مقایسه‌ای میان فرزند کوچکتر و فرزند بزرگتر، این مقایسه را تشدید کنند که این موضوع می‌تواند حس رقابت و حسادت را افزایش دهد.

صفوی توضیح داد: تغییرات ناگهانی در شرایط زندگی، مانند جابه‌جایی اتاق، شروع مهدکودک، سپردن کودک به مراقبی دیگر یا کاهش زمانی که برای فرزند بزرگتر اختصاص داده می‌شود، می‌تواند موجب ایجاد حس ناامنی و افزایش حسادت در فرزند اول شود.

این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان بیان کرد: ویژگی‌های شخصیتی کودک نیز در این میان اهمیت دارد، به عنوان مثال، کودکان حساس‌تر، مضطرب‌تر یا وابسته‌تر معمولاً واکنش‌های شدیدتری از خود نشان می‌دهند.

وی در خصوص تأثیر سن کودک بر شدت و نوع حسادت، اظهار کرد: این موضوع از اهمیت زیادی برخوردار است، در سنین دو تا چهار سالگی معمولاً شدیدترین واکنش‌ها مشاهده می‌شود، زیرا کودک هنوز مفهوم اشتراک‌گذاری محبت را درک نمی‌کند، در این سن، کودک ممکن است به رفتارهای سنین پایین‌تر برگردد، برای مثال، کودکی که کنترل ارادر داشته است ممکن است دچار شب‌ادراری شود یا رفتارهایی مانند مکیدن انگشت و صحبت کردن با لحن کودکانه در او تشدید شود.

صفوی افزود: در سنین پنج تا هفت سالگی، حسادت بیشتر به شکل رقابت، لجبازی یا شکایت از تبعیض والدین میان فرزندان بروز پیدا می‌کند، در این سن، کودک توانایی بیشتری برای بیان احساسات خود دارد، در سن هشت سال به بالا، معمولاً حسادت پنهان‌تر است و امکان دارد، به شکل گوشه‌گیری، ناراحتی، افت انگیزه یا رفتارهای رقابتی ظاهر شود.

این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان در خصوص تفاوت

### آنتی بیوتیک‌ها به کاهش حساسیت کودکان کمک نمی‌کنند

این کودکان خردسال آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند. محققان خاطرنشان کردند که علاوه بر بی اثر بودن، استفاده از داروها در این زمینه می‌تواند احتمال مقاومت آنتی بیوتیکی را افزایش دهد.



برای حداقل یک نوع باکتری احتمالاً مضر مثبت شدند.

کودکان به‌طور تصادفی انتخاب شدند تا آنتی‌بیوتیک آزیترامایسین یا یک قرص دارونما «ساختگی» را به عنوان بخشی از درمان خود در اورژانس دریافت کنند. هیچ مزیت بالینی از استفاده از آنتی بیوتیک مشاهده نشد.

مارتینز امیدوار است که این یافته‌ها ممکن است آنچه را که او معتقد است درمان نادرست است، مهار کند.

وی در بیانیه خبری دانشگاه گفت: سال‌هاست می‌گوییم در این شرایط حاد نباید از آنتی بیوتیک استفاده کرد زیرا حساسیت ناشی از ویروس‌هاست. اما پزشکان هنوز هم حداقل در یک چهارم موارد برای

بر اساس اطلاعات محققان، آسم و حساسیت‌های ناشی از آن دلیل اصلی بستری شدن کودکان زیر ۵ سال است.

مدت‌هاست که اشاره شده است که دوره‌های حساسیت سینه دوران کودکی با حضور باکتری‌های خاصی نظیر استرپتوکوک پنومونی، موراکسلا کاتارالیس و هموفیلوس آنفلوانزا در گلو مرتبط است.

آیا مبارزه با این گونه‌های باکتریایی با آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند به کاهش حساسیت سینه کمک کند؟ برای پی بردن به این موضوع، تیم تحقیق نتایج را برای ۸۴۰ کودک بستری شده در اورژانس ایالات متحده به دلیل حساسیت سینه مقایسه کرد. بچه‌ها بین ۱۸ ماه تا تقریباً ۵ سال سن داشتند.

به گفته محققان، در مجموع، ۵۲۱ کودک از ۸۴۰ کودک

در کودکان مبتلا به آسم ممکن است حملات حساسیت سینه به حدی شدید باشد که باعث مراجعه به اورژانس شود.

به نقل از مدیسین نت، با این حال، یک آزمایش جدید نشان می‌دهد که دریافت آنتی‌بیوتیک‌ها به آنها کمکی نمی‌کند.

در واقع، پس از اینکه محققان دریافتند آنتی بیوتیک آزیترامایسین در کاهش حساسیت سینه بی فایده است، این کارآزمایی متوقف شد.

دکتر «فرناندو مارتینز» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آریزونا، می‌گوید: می‌توانیم با اطمینان بگوییم که به کودکانی که با حساسیت شدید به مطب پزشک یا اورژانس مراجعه می‌کنند، نباید آزیترامایسین یا هرگونه آنتی‌بیوتیک داده شود.

# شناخت و کنترل ریزه‌خواری هیجانی

گزارش: ایرنا



ریزه‌خواری هیجانی یکی از عادت‌های پنهانی اما رو به افزایش در زندگی امروز است. رفتاری که در آن افراد نه از روی گرسنگی واقعی، بلکه برای فرار از استرس، غم، خستگی یا بی‌حوصلگی به سراغ خوراکی‌ها می‌روند.

در بسیاری از خانه‌ها خوردن فقط برای رفع گرسنگی نیست، گاهی یک تکه شکلات بعد از عصبانیت، چپیس هنگام تماشای تلویزیون یا حمله به یخچال پس از یک روز پراسترس، به عادت تکراری تبدیل می‌شود. متخصصان تغذیه و روانشناسان به این رفتار «ریزه‌خواری هیجانی» می‌گویند، که فرد نه از روی نیاز واقعی بدن، بلکه برای آرام کردن احساسات خود غذا می‌خورد.

این الگو اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت حس آرامش ایجاد کند، اما در درازمدت سلامت جسم و روان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و حتی می‌تواند از کودکی تا بزرگسالی ادامه پیدا کند.

### ریزه‌خواری هیجانی چیست؟

ریزه‌خواری هیجانی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در پاسخ به احساساتی مانند استرس، غم، خستگی، تنهایی، اضطراب یا حتی بی‌حوصلگی، به سراغ غذا می‌رود. در این شرایط، غذا نقش «آرام‌بخش» پیدا می‌کند. بسیاری از افراد پس از خوردن خوراکی‌های شیرین یا چرب، برای چند دقیقه احساس بهتری پیدا می‌کنند اما این احساس موقتی است و خیلی زود جای خود را به عذاب وجدان، پشیمانی یا حتی احساس شکست می‌دهد.

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد خوراکی‌های پرچرب و شیرین می‌توانند مراکز پاداش در مغز را فعال کنند و به طور موقت احساس آرامش ایجاد کنند. به همین دلیل، مغز به تدریج یاد می‌گیرد در زمان فشار روانی، غذا را به عنوان راه حل انتخاب کند.

### نشانه‌های هشدار را جدی بگیرید

بسیاری از افراد بدون آنکه متوجه باشند درگیر ریزه‌خواری هیجانی هستند. یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها، خوردن بدون احساس گرسنگی واقعی است. فرد ممکن است بلافاصله بعد از یک روز سخت کاری یا پس از یک بحث خانوادگی، سراغ خوراکی برود، در حالی که وعده غذایی خود را به‌تازگی خورده است.

میل ناگهانی به غذاهای شیرین، فست‌فود، چپیس، شیرینی یا شکلات نیز از نشانه‌های رایج این مشکل است. گرسنگی واقعی معمولاً تدریجی ایجاد می‌شود و بدن انواع غذاها را می‌پذیرد اما در گرسنگی هیجانی، فرد اغلب فقط خوراکی خاصی می‌خواهد.

احساس آرامش کوتاه‌مدت پس از خوردن و سپس عذاب وجدان، یکی دیگر از زنگ خطر هاست. بسیاری از افراد بعد از پرخوری یا ریزه‌خواری با خود می‌گویند «چرا باز این کار را کردم؟»

در کودکان نیز این رفتار نشانه‌های مشخصی دارد. کودکانی که هنگام ناراحتی، خستگی یا بی‌حوصلگی مدام درخواست خوراکی می‌کنند، ممکن است در حال شکل دادن یک الگوی ناسالم باشند. اگر والدین هر بار برای آرام کردن کودک از خوراکی استفاده کنند، کودک یاد می‌گیرد غذا راه حل مشکلات احساسی است.

### چرا ریزه‌خواری هیجانی شکل می‌گیرد؟

متخصصان معتقدند خانواده نقش مهمی در شکل‌گیری این رفتار دارد. کودکی که بارها می‌بیند والدین هنگام عصبانیت یا استرس سراغ غذا می‌روند، همان الگو را یاد می‌گیرد. جملاتی مانند «بیا بستنی بخور حالت خوب شود» یا «اگر گریه نکنی برایت شکلات می‌خرم» در ظاهر ساده‌اند اما در ذهن کودک رابطه‌ای مستقیم میان احساسات و غذا ایجاد می‌کنند. استفاده از غذا به عنوان پاداش یا تنبیه نیز زمینه‌ساز مشکلات بعدی است. وقتی کودک برای موفقیت، خوراکی جایزه می‌گیرد یا از برخی غذاها محروم می‌شود، ارزش هیجانی غذا افزایش پیدا می‌کند.

از سوی دیگر، محدودیت شدید غذایی نیز می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد. افرادی که خود را از خوردن کامل برخی خوراکی‌ها محروم می‌کنند، معمولاً در زمان فشار روانی کنترل بیشتری از دست می‌دهند و دچار ریزه‌خواری می‌شوند.

استرس مزمن، کم‌خوابی و ناتوانی در بیان احساسات هم از عوامل مهم

این مشکل هستند. خواب ناکافی هورمون‌های تنظیم اشتها را بر هم می‌زند و میل به خوراکی‌های پرکالری را افزایش می‌دهد. همچنین افرادی که نمی‌توانند احساسات خود را بیان کنند، بیشتر احتمال دارد از غذا برای تخلیه هیجانی استفاده کنند.

### ریزه‌خواری فقط اضافه وزن نیست

بسیاری تصور می‌کنند تنها پیامد ریزه‌خواری هیجانی، چاقی است؛ در حالی که اثرات آن بسیار گسترده‌تر است. افزایش وزن و تجمع چربی، یکی از پیامدهای آشکار این رفتار است، اما مشکل اصلی، تثبیت یک الگوی ناسالم ذهنی است که در آن فرد برای هر احساس ناخوشایند به غذا پناه می‌برد.

این وابستگی هیجانی به غذا می‌تواند عزت نفس فرد را کاهش دهد. برخی افراد پس از پرخوری احساس ضعف یا بی‌ارادگی می‌کنند و همین موضوع اضطراب و ناراحتی بیشتری ایجاد می‌کند. در نتیجه، فرد دوباره برای فرار از این احساسات به غذا پناه می‌برد و یک چرخه معیوب شکل می‌گیرد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد ریزه‌خواری هیجانی در کودکان و نوجوانی، احتمال ابتلا به اختلالات خوردن در آینده را افزایش می‌دهد. همچنین خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و مشکلات قلبی در افرادی که به‌طور مداوم ریزه‌خواری دارند بیشتر است.

### چگونه گرسنگی واقعی را از گرسنگی هیجانی تشخیص دهیم؟

یکی از راهکارهای مهم، یادگیری تفاوت میان گرسنگی جسمی و هیجانی است. گرسنگی واقعی معمولاً به تدریج ایجاد می‌شود، با علائمی مانند ضعف یا خالی شدن معده همراه است و با خوردن غذای معمولی برطرف می‌شود.

اما گرسنگی هیجانی ناگهانی است، بیشتر با هوس خوراکی خاص همراه می‌شود و حتی پس از سیر شدن نیز ادامه پیدا می‌کند. فرد ممکن است بدون توجه، حجم زیادی غذا بخورد و بعد متوجه شود بیش از حد خورده است.

متخصصان توصیه می‌کنند هنگام هوس شدید غذا، افراد چند دقیقه مکث کنند و از خود بپرسند «آیا واقعاً گرسنه‌ام یا فقط خسته، ناراحت یا عصبی هستم؟»

### راهکارهایی ساده اما موثر

درمان ریزه‌خواری هیجانی به معنی حذف کامل خوراکی‌های مورد علاقه نیست، بلکه هدف، ایجاد رابطه سالم‌تر با غذاست. نخستین گام، اصلاح رفتار والدین و بزرگسالان در خانه است. کودکان بیش از آنکه به توصیه‌ها گوش دهند، رفتار والدین را تقلید می‌کنند.

یکی از راهکارهای کاربردی، نوشیدن یک لیوان آب و ایجاد وقفه ۱۰

دقیقه‌ای هنگام هوس خوردن است. در بسیاری از مواقع، شدت میل به غذا پس از چند دقیقه کاهش پیدا می‌کند.

صحبت درباره احساسات نیز نقش مهمی دارد. به‌ویژه در کودکان، باید به جای ساکت کردن یا خوراکی، احساسات را نام‌گذاری کرد. برای مثال به کودک گفته شود «می‌دانم ناراحتی» یا «به نظر می‌رسد خسته‌ای». این کار به کودک کمک می‌کند احساسات خود را بشناسد و راه‌های سالم‌تری برای مدیریت آن پیدا کند.

فعالیت بدنی، بازی، پیاده‌روی، گفت‌وگو با دوستان یا انجام سرگرمی‌های مورد علاقه می‌تواند جایگزین مناسبی برای پناه بردن به یخچال باشد. حتی چند دقیقه تحرک سبک می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد.

تنظیم وعده‌های غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. حذف وعده‌ها یا گرسنگی طولانی، احتمال ریزه‌خواری را افزایش می‌دهد. افرادی که صبحانه و وعده‌های منظم دارند، معمولاً کنترل بهتری روی اشتها خود پیدا می‌کنند.

### خانه را از محرک‌ها خالی کنیم

محیط زندگی تاثیر مستقیمی بر رفتار غذایی دارد. وقتی خوراکی‌های پرکالری و تنقلات ناسالم همیشه در دسترس باشند، احتمال مصرف آنها بیشتر می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند خانواده‌ها تا حد امکان خانه را از محرک‌های غذایی ناسالم خالی و در عوض میوه، مغزها، سبزیجات یا میان‌وعده‌های سالم را جایگزین کنند.

البته هدف، ممنوعیت کامل نیست؛ زیرا محدودیت شدید می‌تواند میل به آن خوراکی را بیشتر کند. تعادل و مدیریت، مهم‌ترین اصل در تغذیه سالم است.

### کمک گرفتن نشانه ضعف نیست

اگر ریزه‌خواری هیجانی شدید باشد و زندگی روزمره یا سلامت فرد را مختل کند، مراجعه به روانشناس یا متخصص تغذیه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. گاهی ریشه این رفتار در اضطراب، افسردگی یا فشارهای روانی عمیق‌تر قرار دارد و نیاز به درمان تخصصی دارد.

کارشناسان تاکید می‌کنند مقابله با ریزه‌خواری هیجانی، یک فرآیند تدریجی است و تغییر عادت‌ها زمان می‌برد. سرزنش کردن خود یا کودکان نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه ممکن است احساسات منفی را تشدید کند.

در نهایت، غذا باید منبع انرژی و لذت متعادل باشد، نه ابزاری برای فرار از احساسات. شناخت هیجان‌ها، ایجاد سبک زندگی سالم و یادگیری راه‌های درست آرام‌سازی، مهم‌ترین گام‌ها برای جلوگیری از ریزه‌خواری و حفظ سلامت جسم و روان است.

## نقش آفرینی کودکان بازمانده مدرسه شجره طیبه میناب در کارگاه هنرزمینی



استان فراهم آورد. استان هرمزگان با حدود ۴۵۰ هزار دانش‌آموز و چهار هزار و ۵۰۰ مدرسه، ۱۶ مرکز فرهنگی هنری ثابت، چهار کتابخانه سیار روستایی و ۲ کتابخانه پستی دارد.

وی افزود: استقبال چشمگیر شرکت‌کنندگان و ذوق و شوق آنان در خلق آثار، نشان داد که برگزاری چنین برنامه‌هایی می‌تواند روحیه‌ای تازه و خودباوری عمیقی را در نسل نوجوان تقویت کند.

کارشناس واحد آفرینش‌های هنری کانون هرمزگان با اشاره به اینکه این فعالیت آموزشی با هدف تقویت مهارت‌های هنری و ایجاد فضایی متفاوت برگزار شده است، ادامه داد: زینب مرادزاده و کوثر ذاکری، از مربیان مراکز کانون در ایوموسی و میناب، در همراهی و اجرای این کارگاه‌ها مشارکت داشتند.

فرهادی تاکید کرد: کانون پرورش فکری هرمزگان همواره تلاش دارد با برگزاری برنامه‌های این چنینی، ضمن غنی‌سازی اوقات فراغت، بستری پویا برای پرورش ذوق هنری و اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان در سراسر

رویکردی که در برنامه‌های اخیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان در شهرستان میناب به شکلی ملموس دنبال شد.

کارشناس واحد آفرینش‌های هنری کانون هرمزگان با بیان اینکه شناسایی و توجه به استعدادها و این کودکان، زمینه‌ساز شکوفایی آنان است. خاطرنشان کرد: هنرزمینی با استفاده از عناصر طبیعی، جذابیت ویژه‌ای برای کودکان داشت و آنان توانستند نگاه منحصر به فرد خود را به دنیای پیرامون، در قالب آثاری بدیع به نمایش بگذارند.

فرهادی تصریح کرد: هر اثر خلق شده در این کارگاه، نه تنها یک محصول هنری، بلکه سندی از توانمندی، خودباوری و نگاه خاص این کودکان به هستی است، به ویژه برای گروهی که نیازمند توجه بیشتر و فرصت‌های آموزشی و فرهنگی متنوع‌تری هستند.

کارشناس واحد آفرینش‌های هنری کانون هرمزگان گفت: برگزاری کارگاه‌های تصویرسازی و هنرزمینی (لند آرت) در میناب، تجربه‌ای نوآورانه را برای کودکان و نوجوانان به‌ویژه بازماندگان مدرسه «شجره طیبه» رقم زد، تا با پیوند میان ذهن خلاق و عناصر طبیعت، بستری برای بروز توانمندی‌های هنری آنان فراهم شود. نوشین فرهادی افزود: این دوره از کارگاه‌های آموزشی که با حضور حدود ۵۰ نفر از کودکان و نوجوانان برگزار شد، شرکت‌کنندگان با مفاهیم پایه‌ای تصویرسازی و هنرزمینی آشنا شدند و در فضایی تعاملی، رویاها و احساسات خود را بر روی کارت و بستر زمین به تصویر کشیدند. وی اظهار کرد: هنر به عنوان ابزاری قدرتمند در رشد فردی و اجتماعی، همواره نقشی کلیدی در ارتقای اعتمادبه‌نفس و تقویت خلاقیت نسل نو ایفا می‌کند.

# با سرآشپز = کوزه کباب؛ جادوی طعم در ظرفی سفالی



کوزه کباب از نظر ساختار و شیوه پخت شباهت‌هایی با برخی غذاهای سنتی ایرانی مانند «دیزی» دارد. در هر دو غذا، مواد در ظرفی بسته و در مدت طولانی پخته می‌شوند و نتیجه، غذایی نرم و پرطعم است. با این حال، استفاده از کوزه سفالی و شیوه سرو خاص، کوزه کباب را متمایز می‌کند.

نکات مهم در تهیه کوزه کباب برای تهیه یک کوزه کباب با کیفیت، رعایت چند نکته کلیدی اهمیت دارد. استفاده از گوشت تازه و مرغوب در کنار خرد کردن یکنواخت مواد، پایه شکل‌گیری طعمی مطلوب را فراهم می‌کند. از سوی دیگر، بستن کامل درب کوزه برای جلوگیری از خروج بخار، نقش تعیین‌کننده‌ای در پخت صحیح و حفظ عطر و مزه غذا دارد. تنظیم دمای مناسب و پخت آهسته نیز باعث می‌شود بافت گوشت نرم و آبدار باقی بماند. در این میان، استفاده متعادل از ادویه‌ها به ایجاد طعمی متوازن کمک می‌کند و در نهایت، برخی آشپزها با افزودن کره یا روغن حیوانی، عمق و غنای بیشتری به مزه این غذای سنتی می‌بخشند.

ارزش غذایی و جذابیت مدرن کوزه کباب علاوه بر طعم لذیذ، دارای ارزش غذایی بالایی است. وجود پروتئین در گوشت، ویتامین‌ها در سبزیجات و چربی‌های مفید، این غذا را به یک وعده کامل تبدیل می‌کند. از سوی دیگر، روش پخت بدون نیاز به سرخ کردن، باعث می‌شود این غذا نسبتاً سالم‌تر باشد. در سال‌های اخیر، کوزه کباب به عنوان یکی از جاذبه‌های گردشگری غذایی مورد توجه قرار گرفته است. بسیاری از گردشگران برای تجربه این غذا به ترکیه سفر می‌کنند و رستوران‌ها نیز با اجرای مراسم سنتی سرو، بر جذابیت آن می‌افزایند.

شدن بافت گوشت می‌شود.

مراحل تهیه کوزه کباب

فرآیند تهیه کوزه کباب اگرچه ساده به نظر می‌رسد، اما نیازمند دقت و زمان است. در ادامه مراحل اصلی تهیه این غذا را مرور می‌کنیم.

۱. آماده‌سازی مواد / ابتدا گوشت را به قطعات کوچک و مکعبی برش می‌زنند. سپس پیاز، سیر، گوجه‌فرنگی و فلفل‌ها خرد می‌شوند. این ترکیب پایه طعم غذا را تشکیل می‌دهد.

۲. ترکیب مواد / تمام مواد خردشده به همراه گوشت در یک ظرف بزرگ مخلوط می‌شوند. در این مرحله، نمک، فلفل، ادویه‌ها، روغن و سرکه نیز به مواد اضافه می‌شود. این ترکیب باید به خوبی هم زده شود تا طعم‌ها به صورت یکنواخت پخش شوند.

۳. انتقال به کوزه / مواد آماده‌شده داخل کوزه سفالی ریخته می‌شوند. سپس مقداری آب به آن افزوده می‌شود تا از خشک شدن غذا جلوگیری کند.

۴. بستن درب کوزه / درب کوزه با خمیر یا فویل کاملاً بسته می‌شود تا هیچ بخاری از آن خارج نشود. این مرحله بسیار مهم است، زیرا بخار داخل کوزه نقش اصلی را در پخت غذا ایفا می‌کند.

۵. پخت در فر یا تنور / کوزه در دمای حدود ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت حدود دو ساعت در فر قرار می‌گیرد. در روش سنتی، کوزه درون تنور یا روی زغال قرار داده می‌شود. مدت زمان پخت بسته به نوع گوشت و دمای حرارت ممکن است تغییر کند.

۶. سرو غذا / پس از پخت، کوزه از فر خارج شده و در برخی موارد، در حضور مهمان شکسته می‌شود. غذا معمولاً با نان یا برنج سرو شده و با سبزیجات تازه تزئین می‌شود.

شباهت به غذاهای ایرانی

کوزه کباب به عنوان یکی از غذاهای سنتی و ریشه‌دار آناتولی، نمونه‌ای کم‌نظیر از پیوند هنر سفالگری با مهارت‌های آشپزی است که در آن مواد اولیه ساده در دل کوزه‌های سفالی و در حرارتی ملایم پخته می‌شوند.

کوزه کباب با «تستی کباب» یکی از غذاهای سنتی و شاخص منطقه آناتولی در ترکیه است که به‌ویژه در ناحیه کاپادوکیا شهرت فراوان دارد. این غذا نه تنها به خاطر طعم منحصر به فرد خود، بلکه به دلیل شیوه خاص پخت و سرو، به یکی از جذاب‌ترین نمونه‌های آشپزی سنتی در جهان تبدیل شده است. پخت غذا در کوزه‌های سفالی قدمتی چند هزار ساله دارد و کوزه کباب نیز ادامه همین سنت دیرینه است که در آن گوشت و مواد دیگر درون ظرفی سفالی و در بسته پخته می‌شوند.

پیشینه و اهمیت فرهنگی

کوزه کباب ریشه در فرهنگ غذایی مردمان آناتولی دارد. در گذشته، مردم این منطقه به دلیل دسترسی فراوان به خاک مناسب سفالگری، از ظروف سفالی برای پخت غذا استفاده می‌کردند. این روش نه تنها باعث حفظ طعم طبیعی مواد غذایی می‌شد، بلکه به دلیل پخت آهسته، غذا را بسیار نرم و خوش طعم می‌کرد.

در منطقه کاپادوکیا، کوزه کباب بخشی از هویت فرهنگی و گردشگری منطقه محسوب می‌شود. در بسیاری از رستوران‌ها، این غذا با مراسم خاصی سرو می‌شود، به طوری که کوزه سفالی را در حضور مشتری می‌شکنند تا غذا نمایان شود. این شیوه سرو، تجربه‌ای متفاوت و جذاب برای گردشگران ایجاد می‌کند.

ویژگی‌های منحصر به فرد کوزه کباب

آنچه کوزه کباب را از سایر غذاهای گوشتی متمایز می‌کند، روش پخت آن است. در این غذا، مواد اولیه درون یک کوزه سفالی قرار داده شده و درب آن به طور کامل بسته می‌شود. سپس کوزه درون تنور یا فر قرار می‌گیرد تا مواد در حرارت ملایم و در مدت زمان طولانی پخته شوند.

این روش چند مزیت مهم از جمله حفظ کامل عطر و طعم مواد، پخت یکنواخت و آرام، نرم شدن بافت گوشت و ترکیب کامل مزه‌ها دارد. در واقع، کوزه به عنوان یک محافظه بسته عمل می‌کند که بخار حاصل از پخت، درون آن باقی می‌ماند و باعث می‌شود مواد در آب خودشان بپزند.

مواد اولیه کوزه کباب

مواد اولیه این غذا ساده اما بسیار خوش طعم هستند. بر اساس منابع معتبر، ترکیب اصلی شامل موارد زیر است:

گوشت گوسفندی یا گوساله (ترجیحاً تازه و بدون چربی زیاد): یک کیلوگرم

پیاز: دو عدد متوسط

سیر: دو حبه (رنده شده)

گوجه‌فرنگی: دو عدد متوسط

فلفل سبز یا دلمه‌ای: یک عدد

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

ادویه‌هایی مانند کاری یا هل (در برخی دستورها): هر کدام یک دوم قاشق چایخوری

روغن یا کره: سه قاشق غذاخوری

مقداری آب

سرکه (برای نرم شدن گوشت): دو قاشق غذاخوری

استفاده از سرکه یکی از نکات مهم در این غذاست، زیرا باعث لطیف‌تر

## تولید بازار محور، اقتصاد صنایع دستی را شکوفا می‌کند

فرهنگی سازمان‌ها

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به هماهنگی با بانک‌ها و سازمان‌های دولتی برای حمایت از صنایع دستی، گفت: مقرر شده که دستگاه‌های اجرایی در تهیه بسته‌های فرهنگی خود، فقط از محصولات صنایع دستی استان استفاده کنند و این موضوع در قالب هماهنگی‌های بین‌دستگاهی پیگیری می‌شود.

شهرزاد به ظرفیت‌های بی‌نظیر خشکی، ساحلی و دریایی هرمزگان اشاره کرد و افزود: برای معرفی این جذابیت‌ها، شیوه‌های نوین تبلیغات در دستور کار قرار گرفته است.

وی با اشاره به فعالیت یک کمیته تخصصی در حوزه اطلاع‌رسانی دیجیتال خاطر نشان کرد: با همکاری دو موسسه فعال در عرصه فضای مجازی و با محوریت بخش خصوصی، برنامه جامعی برای معرفی ظرفیت‌های گردشگری هرمزگان به زودی در استان اجرایی خواهد شد.

بیش از ۳۰۰ مکان و بنای تاریخی، برای بازدید مسافران و گردشگران در استان هرمزگان وجود دارد ضمن آنکه مجوز فعالیت ۱۱ فروشگاه صنایع دستی در این استان نیز صادر شده است.



از کانون‌های اصلی تولید صنایع دستی در استان به شمار می‌روند. وی بیان کرد: صنایع دستی اقتصاد ارزان و زودبازده است و با توجه به نیاز اندک به سرمایه‌گذاری کلان

در این حوزه، صنایع دستی نقش مهمی در تقویت معیشت خانوارها ایفا می‌کند که به همین دلیل در کانون برنامه‌های راهبردی این اداره کل قرار گرفت. الزامی شدن استفاده از صنایع دستی در بسته‌های

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: بازاریابی صنایع دستی یکی از اولویت‌های مهم بوده و باید نگاه سنتی به تولید را تغییر دهیم، زیرا بسیاری از محصولات فعلی فقط جنبه تولید دارند، اما برنامه ما هدایت صنعتگران به سمت تولیدات متناسب با نیاز بازار است.

عادل شهرزاد افزود: تعامل با مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای برای ارتقای مهارت فعالان و نیز ایجاد سازوکارهای جدی جهت فروش محصولات در دستور کار قرار دارد.

وی اظهار کرد: هدف ما این است که صنایع دستی هرمزگان به سبب خرید هر گردشگری که وارد این استان می‌شود راه یابد، تا علاوه بر معرفی فرهنگ بومی، به پویایی اقتصاد کمک کند.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با تأکید بر ضرورت اقتصادی سازی صنایع دستی، گفت: همچنین سند راهبردی برای ساماندهی و توسعه این بخش در استان تدوین می‌شود که با تدوین این سند، برنامه‌ریزی دقیق برای پوشش بیشتر مخاطبان و افزایش بهره‌وری اقتصادی این مناطق انجام خواهد شد.

شهرزاد افزود: اکنون حدود ۷۰ هزار نفر در استان هرمزگان دارای گواهی فعالیت در حوزه صنایع دستی هستند که جزیره هرمز، بندرکنگ، پارسیان و روستای بهمنی میناب

IRNA  
Mohsen Nofereeli