

آوازه دریا

۲۹۶



بندرلنگه، میزبان نشست تخصصی
روز جهانی صنایع دستی

شنبه ۲۳ خرداد ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تغییر الگوی فرزندآوری در کشور نگران کننده است
ضرورت مراقبت از زنان باردار در مواقع بحران



ملی پوش مینابی، به اردوی تیم ملی والیبال نشسته بانوان
دعوت شد



۱۵۰۰ کودک هرمزگانی زیرپوشش طرح
پیشگیری از تبلی چشم قرار گرفتند



عکاس هرمزگانی مدال طلای جهانی اکسپوزر ۲۰۲۶ را کسب کرد

کودک کار؛ زخمی که هنوز بر چهره جامعه دیده می شود

گزارش: ایرنا



کودک کار مسئله‌ای نیست که تنها یک سازمان یا نهاد بتواند آن را حل کند. این پدیده ریشه در مشکلات اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و آموزشی دارد و مقابله با آن نیازمند همکاری گسترده همه بخش‌های جامعه است.

میلیون‌ها کودک در جهان هنوز از حق طبیعی آموزش، امنیت و کودکی محرومند و برای تأمین معاش در مشاغل مختلف فعالیت می‌کنند؛ پدیده‌ای که کارشناسان از آن به عنوان یکی از پیچیده‌ترین آسیب‌های اجتماعی یاد می‌کنند و مقابله با آن را نیازمند حمایت همزمان از کودک و خانواده می‌دانند.

صدای فروش دستمال کاغذی پشت چراغ قرمز، نگاه‌های منتظر میان ازدحام خودروها و دستان کوچکی که زودتر از موعد با دغدغه‌های بزرگسالانه آشنا شده‌اند، سال‌هاست به بخشی از زندگی شهری تبدیل شده است؛ کودکانی که باید در کلاس درس باشند اما فقر، آسیب‌های اجتماعی و گاه شرایط نامساعد خانوادگی، آنان را به خیابان کشانده و از حق طبیعی کودکی محروم کرده است.

دوازدهم ژوئن، روز جهانی مبارزه با کار کودکان، فرصتی برای بازخوانی یکی از تلخ‌ترین آسیب‌های اجتماعی جهان است؛ پدیده‌ای که با وجود دهه‌ها تلاش نهادهای بین‌المللی و دولتی، همچنان میلیون‌ها کودک را در سراسر جهان از آموزش، امنیت و فرصت رشد محروم کرده است.

کودک کار تنها به معنای اشتغال یک کودک برای کسب درآمد نیست، آنچه در ادبیات حقوقی و اجتماعی جهان به عنوان «کار کودک» شناخته می‌شود، فعالیتی است که مانع تحصیل، آموزش و رشد طبیعی کودک شود یا او را در معرض استثمار، خشونت و آسیب‌های جسمی و روانی قرار دهد، به همین دلیل، بسیاری از سازمان‌های بین‌المللی این پدیده را یکی از مهم‌ترین تهدیدها علیه حقوق کودکان می‌دانند.

بر اساس آمارهای جهانی، حدود ۱۶۰ میلیون کودک در سراسر جهان درگیر کار هستند؛ کودکانی که بسیاری از آنان به جای حضور در مدرسه، در مزارع، کارگاه‌ها، خیابان‌ها و مشاغل مختلف فعالیت می‌کنند، بخش قابل توجهی از این کودکان نیز در شرایط خطرناک و آسیب‌زا به کار گرفته می‌شوند و از ابتدایی‌ترین حقوق انسانی خود محروم می‌مانند.

کارشناسان معتقدند: فقر مهم‌ترین عامل شکل‌گیری کار کودک است، اما عوامل دیگری همچون بیکاری والدین، مهاجرت، مشکلات خانوادگی، ترک تحصیل، حاشیه‌نشینی و ضعف نظام‌های حمایتی نیز در گسترش این پدیده نقش دارند، در واقع کار کودک بیش از آنکه یک انتخاب باشد، نتیجه مجموعه‌ای از نابرابری‌ها و آسیب‌های اجتماعی است که کودکان را به نخستین قربانیان خود تبدیل می‌کند.

کودکی که پشت چراغ قرمز جا می‌ماند

برای بسیاری از شهروندان، کودکان کار با چهره‌هایی شناخته می‌شوند که در تقاطع‌ها و خیابان‌ها به فروش کالاهای کوچک یا تکدی‌گری مشغول هستند، اما واقعیت این است که بخش بزرگی از کودکان کار هرگز دیده نمی‌شوند، بسیاری از آنان در کارگاه‌های غیررسمی، مزارع کشاورزی، مشاغل خانگی و محیط‌هایی فعالیت می‌کنند که از نگاه عموم پنهان است.

همین پنهان بودن، شناسایی و حمایت از این کودکان را دشوارتر می‌کند، در برخی موارد نیز کودکان در معرض انواع سوءاستفاده‌ها، خشونت، بهره‌کشی اقتصادی و آسیب‌های جسمی و روانی قرار می‌گیرند؛ موضوعی که ضرورت مداخله نهادهای حمایتی را بیش از پیش آشکار می‌کند.

تجربه کشورهای مختلف نشان داده است که مقابله با کار کودک تنها از طریق اقدامات مقطعی امکان‌پذیر نیست، جمع‌آوری کودکان از خیابان بدون توجه به عوامل ریشه‌ای این پدیده، نه تنها راهگشا نیست بلکه در بسیاری از موارد موجب بازگشت دوباره آنان به همان شرایط می‌شود.

از همین رو، رویکردهای جدید در حوزه حمایت‌های

اجتماعی بر توانمندسازی خانواده، آموزش کودکان، حمایت‌های اقتصادی و مداخلات تخصصی متمرکز شده است؛ رویکردی که در سال‌های اخیر در برنامه‌های سازمان بهزیستی نیز مورد توجه قرار گرفته است.

مسیر حمایت از خیابان تا خانواده

در هرمزگان نیز مرکز ساماندهی کودکان کار و خیابان بهزیستی با هدف کاهش آسیب‌های اجتماعی و حمایت از کودکان در معرض خطر فعالیت می‌کند؛ مرکزی که به گفته مسئولان آن، تلاش دارد با نگاهی علمی و چندجانبه، کودکان را از شرایط آسیب‌زا خارج کرده و زمینه بازگشت آنان به زندگی عادی را فراهم کند.

رئیس اداره اورژانس اجتماعی بهزیستی هرمزگان با تشریح فرآیند حمایت از کودکان کار و خیابان، تأکید کرد: رویکرد این مرکز صرفاً به جمع‌آوری کودکان از سطح شهر محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از اقدامات تخصصی برای شناسایی ریشه‌های آسیب، حمایت از کودک و توانمندسازی خانواده در دستور کار قرار دارد.

افسانه پورمحمد گفت: فرآیند پذیرش کودکان از مرحله شناسایی آغاز می‌شود؛ شناسایی که از طریق گشت‌های سیار، معرفی از سوی شهروندان یا مراجعه مستقیم صورت می‌گیرد و پس از آن، تیم‌های تخصصی شامل مددکاران اجتماعی و روانشناسان وضعیت سلامت، سن، شرایط خانوادگی و میزان آسیب‌پذیری کودک را بررسی می‌کنند تا نوع خدمات مورد نیاز مشخص شود.

به گفته وی، پس از انجام این ارزیابی‌ها، مجموعه‌ای از خدمات حمایتی برای کودک و خانواده ارائه می‌شود، مشاوره‌های فردی و خانوادگی با هدف شناسایی دلایل حضور کودک در خیابان و بهبود شرایط روحی و روانی او که یکی از مهم‌ترین بخش‌های این فرآیند است؛ چرا که بسیاری از کودکان علاوه بر مشکلات اقتصادی، با چالش‌های عاطفی و خانوادگی نیز روبه‌رو هستند.

رئیس اداره اورژانس اجتماعی بهزیستی هرمزگان بر اهمیت آموزش در پیشگیری از تداوم این آسیب اجتماعی، از اجرای برنامه‌های آموزشی، تحصیلی و مهارت‌آموزی برای کودکان و نوجوانان تأکید و بیان کرد: فنی و حرفه‌ای می‌تواند زمینه ورود قانونی و ایمن نوجوانان به بازار کار در سال‌های آینده را فراهم کند و آنان را از بازگشت به چرخه آسیب دور نگه دارد.

پورمحمد همچنین حمایت‌های درمانی و معیشتی را از دیگر محورهای فعالیت این مرکز عنوان کرد و گفت: ارائه خدمات درمانی، توزیع بسته‌های حمایتی و کمک به رفع برخی مشکلات معیشتی خانواده‌ها با هدف کاهش فشارهای اقتصادی و جلوگیری از بازگشت مجدد کودکان به خیابان انجام می‌شود.

وی بر این باور است که حل مسئله کودکان کار بدون توجه به وضعیت خانواده‌ها امکان‌پذیر نیست، از همین رو، بخش مهمی از برنامه‌های بهزیستی بر توانمندسازی اقتصادی و اجتماعی خانواده‌ها متمرکز شده است تا زمینه‌های حضور کودکان در خیابان از میان برداشته شود. رئیس اداره اورژانس اجتماعی بهزیستی هرمزگان در ادامه با اشاره به جنبه‌های قانونی حمایت از کودکان تصریح کرد: اولویت همواره بر جلب همکاری و رضایت والدین یا قیم قانونی است، اما در شرایطی که کودک در معرض خطر فوری قرار داشته باشد یا امکان دسترسی به خانواده وجود نداشته باشد، مداخلات حمایتی با هماهنگی دستگاه قضایی و بر اساس احکام قانونی آغاز می‌شود.

به گفته وی، پس از طی مراحل قانونی، کودکان متناسب با شرایط خود به مسیرهای حمایتی مختلف هدایت می‌شوند، کودکانی که خانواده آنان فاقد صلاحیت لازم برای نگهداری است، به مراکز شبانه‌روزی ارجاع داده می‌شوند و سایر کودکان نیز از خدمات آموزشی، درمانی، حمایتی و مهارت‌های زندگی بهره‌مند می‌شوند تا شرایط بازگشت ایمن آنان به محیط خانواده فراهم شود.

پورمحمد در عین حال بر اهمیت همکاری میان دستگاه‌های اجرایی، نهادهای حمایتی، تشکل‌های مردم‌نهاد و خیران تأکید می‌کند و این تعامل را یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در ایجاد محیطی امن و پایدار برای آینده کودکان می‌داند.

مسئولیتی که بر دوش همه جامعه است

تجربه‌های موفق جهانی نشان می‌دهد هرچا حمایت از خانواده‌ها، توسعه آموزش، کاهش فقر و گسترش خدمات اجتماعی به صورت همزمان دنبال شده، آمار کودکان کار نیز کاهش یافته است، در مقابل، بی‌توجهی به این عوامل موجب شده چرخه کار کودک همچنان در نسل‌های مختلف تداوم پیدا کند.

روز جهانی مبارزه با کار کودکان یادآور این واقعیت است که کودکی نباید قربانی فقر، نابرابری یا آسیب‌های اجتماعی شود. هر کودک باید فرصت آموختن، بازی کردن، رشد و ساختن آینده خود را داشته باشد؛ فرصتی که تحقق آن نیازمند مسئولیت‌پذیری همه نهادها و آحاد جامعه است. شاید هنوز در بسیاری از چهارراه‌ها بتوان کودکانی را دید که به جای کیف مدرسه، کالایی برای فروش در دست دارند، اما امید آنجاست که با توسعه حمایت‌های اجتماعی، توانمندسازی خانواده‌ها و تداوم برنامه‌های حمایتی، مسیر این کودکان از خیابان به کلاس درس تغییر کند؛ مسیری دشوار اما ضروری برای ساختن فردایی امن‌تر و انسانی‌تر.

خانواده؛ جایی که تجربه پیر نمی شود

گزارش: ایرنا



نسل‌ها مواجه هستند، بهره‌گیری از ظرفیت بازنشستگان می‌تواند راهگشای بسیاری از مسائل باشد، تجربه‌ای که طی دهه‌ها فعالیت حرفه‌ای به دست آمده، سرمایه‌ای نیست که بتوان آن را نادیده گرفت یا به سادگی جایگزین کرد.

بازنشستگان علاوه بر نقش حرفه‌ای، در خانواده نیز جایگاهی تعیین‌کننده دارند، بسیاری از آنان به عنوان پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، حلقه اتصال نسل‌های مختلف هستند و با انتقال تجربه، ارزش‌ها و خاطرات جمعی، به حفظ هویت خانوادگی کمک می‌کنند.

از این منظر، تکریم بازنشستگان تنها قدردانی از گذشته نیست؛ بلکه سرمایه‌گذاری برای آینده محسوب می‌شود، جامعه‌ای که از ظرفیت تجربه بهره‌بردارد، با هزینه‌های کمتری مسیر پیشرفت را طی خواهد کرد.

توجه به معیشت، سلامت، رفاه و کرامت بازنشستگان از جمله وظایفی است که هم نهادهای اجرایی و هم جامعه بر عهده دارند، خدمات مناسب درمانی، حمایت‌های اجتماعی، ایجاد بسترهای مشارکت و حفظ منزلت اجتماعی از جمله مطالباتی است که همواره از سوی این قشر مطرح شده است.

در همین راستا، مسئولان حوزه تأمین اجتماعی نیز بر ضرورت ارائه خدمات شایسته به بازنشستگان تأکید دارند، به اعتقاد آنان، بازنشستگان بخش مهمی از سرمایه اجتماعی کشور هستند و حفظ شأن و منزلت آنان باید به عنوان یک اولویت مورد توجه قرار گیرد. تلاش‌های سالیان طولانی این قشر در استحکام پایه‌های اقتصادی کشور، توسعه توانمندی‌های صنعتی، پیشبرد امور اداری و تربیت نسل‌های مختلف، سرمایه‌ای ارزشمند برای ایران امروز به شمار می‌رود؛ سرمایه‌ای که باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.

پیوندی معنادار میان خانواده و بازنشستگان

شاید در نگاه نخست، قرار گرفتن «خانواده» و «بازنشستگان» در یک مناسبت مشترک، صرفاً یک تصمیم تقویمی به نظر برسد؛ اما با اندکی تأمل می‌توان دریافت که این دو مفهوم ارتباطی عمیق و ناگسسته‌ای با یکدیگر دارند.

خانواده بدون احترام به بزرگان و بهره‌گیری از تجربه آنان، بخشی از هویت خود را از دست می‌دهد و بازنشستگان نیز در بستر خانواده می‌توانند نقش واقعی خود را ایفا کنند، به همین دلیل، تقویت جایگاه هر یک از این دو، به استحکام دیگری نیز کمک می‌کند.

روز خانواده و تکریم بازنشستگان فرصتی است تا جامعه بار دیگر به اهمیت این دو سرمایه بزرگ بیندیشد؛ خانواده‌هایی که سرچشمه آرامش، تربیت و رشد هستند و بازنشستگانی که با سال‌ها تجربه، مسیر توسعه و پیشرفت کشور را هموار کرده‌اند.

این مناسبت یادآور یک حقیقت مهم است؛ جامعه‌ای که خانواده را پاس بدارد و برای بازنشستگان خود احترام قائل شود، از سرمایه‌ای برخوردار خواهد بود که هیچ بحران و چالشی قادر به تضعیف آن نیست، خانواده‌های مستحکم و بازنشستگان تکریم‌شده، دو ستون اصلی جامعه‌ای پویا، سالم و امیدوار به آینده هستند.

در خانواده‌ها بروز می‌دهند، اختلافات خانوادگی، ضعف ارتباط میان اعضا، مشکلات تربیتی و کاهش سرمایه عاطفی در خانواده می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسیب‌هایی شود که در نهایت دامنه آن به کل جامعه گسترش می‌یابد.

از همین رو توجه به خانواده تنها یک مسئله شخصی یا خصوصی نیست، بلکه ضرورتی اجتماعی و حتی ملی محسوب می‌شود. زیرا هر اندازه خانواده‌ها از انسجام، آرامش و پایداری بیشتری برخوردار باشند، جامعه نیز از آسیب‌های کمتری رنج خواهد برد و مسیر توسعه و پیشرفت با اطمینان بیشتری طی خواهد شد.

خانواده؛ کانون تربیت سرمایه‌های انسانی

هیچ نهادی به اندازه خانواده در شکل‌گیری سرمایه انسانی نقش ندارد، کودکان نخستین درس‌های زندگی را در محیط خانواده می‌آموزند؛ از احترام و مسئولیت‌پذیری گرفته تا نظم، صداقت، همکاری و مشارکت اجتماعی.

سرمایه انسانی مهم‌ترین پشتوانه توسعه هر کشور به شمار می‌رود و شکل‌گیری این سرمایه از درون خانواده آغاز می‌شود، خانواده سالم، فرزندان سالم، مسئولیت‌پذیر و توانمند تربیت می‌کند و همین فرزندان در آینده مدیران، معلمان، پزشکان، کارگران، کارآفرینان و سازندگان جامعه خواهند بود.

بر همین اساس، بسیاری از صاحب‌نظران حوزه توسعه معتقدند سرمایه‌گذاری بر خانواده در حقیقت سرمایه‌گذاری بر آینده کشور است، هر اقدامی که به تحکیم بنیان خانواده کمک کند، در بلندمدت آثار مثبت خود را در عرصه‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی نشان خواهد داد.

احترام به بزرگان؛ آموزه‌ای ریشه‌دار در فرهنگ اسلامی

در کنار تأکید بر خانواده، آموزه‌های اسلامی احترام به سالمندان و بزرگان را نیز از ارزش‌های بنیادین جامعه می‌دانند، قرآن کریم و روایات اسلامی بارها بر ضرورت تکریم والدین، سالمندان و افراد باتجربه تأکید کرده‌اند و این احترام را نشانه‌ای از رشد اخلاقی و فرهنگی جامعه دانسته‌اند.

در فرهنگ ایرانی نیز همواره بزرگ‌ترها جایگاهی ویژه داشته‌اند، خانواده ایرانی در طول تاریخ، محل انتقال تجربه و دانش میان نسل‌ها بوده و سالمندان نقش مهمی در حفظ هویت فرهنگی و اجتماعی جامعه ایفا کرده‌اند.

بازنشستگان امروز، همان نیروهای پرتلاشی هستند که سال‌های جوانی و میان‌سالی خود را در مسیر توسعه کشور صرف کرده‌اند، آنان در بخش‌های مختلف اقتصادی، صنعتی، آموزشی، درمانی و اداری حضور داشته‌اند و حاصل تلاششان در بخش‌های گوناگون کشور قابل مشاهده است.

بازنشستگان؛ گنجینه‌های تجربه

بازنشستگی پایان نقش‌آفرینی اجتماعی نیست؛ بلکه آغاز مرحله‌ای تازه از حضور و اثرگذاری در جامعه است، بازنشستگان با سال‌ها تجربه، دانش و مهارت اندوخته شده، سرمایه‌ای ارزشمند برای کشور محسوب می‌شوند.

در شرایطی که بسیاری از جوامع دنیا با چالش انتقال تجربه میان

خانواده، نخستین پناهگاه انسان و بازنشستگان، حافظان حافظه و تجربه جامعه‌اند؛ در روزگاری که سرعت تحولات اجتماعی بیش از هر زمان دیگری است، خانواده همچنان امن‌ترین کانون تربیت و بازنشستگان معتبرترین راویان تجربه باقی مانده‌اند.

خانواده، نخستین مدرسه انسان و بازنشستگان، حافظان تجربه و سرمایه اجتماعی کشورند؛ دو سرمایه‌ای که در فرهنگ ایرانی و آموزه‌های اسلامی جایگاهی ویژه دارند و به همین دلیل، روز «خانواده و تکریم بازنشستگان» در تقویم رسمی کشور به نام هر دو مزین شده است؛ روزی برای یادآوری اهمیت نهادی که بنیان جامعه بر آن استوار است و بزرگانی که سال‌ها برای آبادانی آن تلاش کرده‌اند.

هر سال با فرا رسیدن ۲۵ ذیحجه، نگاه‌ها به یکی از مناسبت‌های فرهنگی و اجتماعی تقویم رسمی کشور جلب می‌شود؛ روزی که از سال ۱۳۸۶ با عنوان «روز خانواده و تکریم بازنشستگان» نامگذاری شده و فرصتی برای بازخوانی نقش دو رکن مهم در حیات اجتماعی، یعنی خانواده و بازنشستگان، فراهم می‌آورد.

انتخاب این روز، ریشه در یکی از مهم‌ترین آموزه‌های دینی دارد، بر اساس منابع اسلامی، آیات سوره «هل‌آئی» یا «انسان» در شأن اهل بیت پیامبر اکرم (ص) نازل شده است؛ زمانی که حضرت علی (ع)، حضرت فاطمه (س) و خاندان ایشان پس از سه روز روزه‌داری، افطار خود را به نیازمندان بخشیدند و ایثار، همدلی و مسئولیت‌پذیری را در بالاترین سطح به نمایش گذاشتند.

این واقعه که نمونه‌ای از استحکام بنیان خانواده و تجلی ارزش‌های انسانی در کانون خانواده است، سبب شد ۲۵ ذیحجه به عنوان روز خانواده در تقویم کشور ثبت شود.

در ادامه نیز شورای فرهنگ عمومی با هدف پاسداشت جایگاه بازنشستگان، این مناسبت را با روز خانواده تلفیق کرد؛ تصمیمی که از یک پیوند عمیق فرهنگی و اجتماعی حکایت دارد، در واقع بازنشستگان نه تنها بخشی از سرمایه انسانی کشور به شمار می‌روند، بلکه در بسیاری از خانواده‌ها نقش ستون و تکیه‌گاه اصلی را ایفا می‌کنند و حضور آنان به معنای استمرار تجربه، خرد و انسجام در محیط خانواده است.

خانواده؛ نخستین سنگ بنای جامعه

اگر جامعه را ساختمانی بزرگ تصور کنیم، خانواده بدون تردید نخستین و مهم‌ترین آجر این بناست، تمامی ارزش‌ها، هنجارها و مهارت‌های اجتماعی در نخستین گام در محیط خانواده شکل می‌گیرد و شخصیت افراد پیش از هر چیز در این نهاد اجتماعی پایه‌گذاری می‌شود.

در آموزه‌های دینی نیز خانواده جایگاهی ممتاز دارد، اسلام همواره بر تحکیم بنیان خانواده، حفظ حرمت اعضای آن و مسئولیت‌پذیری متقابل میان والدین و فرزندان تأکید کرده است، به همین دلیل، سلامت خانواده همواره به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است.

کارشناسان حوزه اجتماعی معتقدند بسیاری از آسیب‌های اجتماعی پیش از آنکه در سطح جامعه نمایان شوند، نشانه‌های اولیه خود را

مصرف داروی دیگران؛ میانبر خطرناک به سوی بحران سلامت

گزارش: ایرنا



شباهت علائم بیماری همیشه به معنای نیاز به درمان یکسان نیست، با این حال بسیاری از افراد هنوز هم از داروهای تجویز شده برای دیگران استفاده می‌کنند که می‌تواند سلامت افراد را با تهدید جدی روبه‌رو کند.

تقریباً همه ما حداقل یک‌بار با این صحنه روبه‌رو شده‌ایم؛ فردی در خانه یا محل کار می‌گوید که «من همین علائم را داشتم، این قرص را بخور خوب می‌شوی.» شاید در نگاه اول این پیشنهاد دوستانه و بی‌خطر به نظر برسد، اما پزشکان هشدار می‌دهند که مصرف داروی تجویز شده برای دیگران، حتی اگر علائم بیماری مشابه باشد، می‌تواند سلامت فرد را با خطرهای جدی روبه‌رو کند.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند اگر سردرد، تنگی نفس، تب یا دل‌دردشان شبیه فرد دیگری باشد، پس همان دارو هم برایشان مناسب است، در حالی که بدن هر انسان ویژگی‌های خاص خود را دارد و دارویی که برای یک نفر مفید بوده، ممکن است برای فرد دیگر عوارض شدید ایجاد کند. از واکنش‌های آلرژیک گرفته تا مسمومیت دارویی، پنهان ماندن بیماری‌های خطرناک و حتی ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی، همگی از پیامدهای مصرف خودسرانه داروهای دیگران است.

هر بدن، واکنش متفاوت

یکی از مهم‌ترین دلایل خطرناک بودن مصرف نسخه قرضی، تفاوت‌های فردی میان انسان‌هاست. پزشکان هنگام تجویز دارو تنها به علائم بیماری توجه نمی‌کنند، بلکه عواملی مانند سن، وزن، سابقه بیماری، عملکرد کلیه و کبد، داروهای همزمان و حتی حساسیت‌های دارویی را در نظر می‌گیرند.

برای مثال دارویی که برای یک فرد سالم تجویز شده، ممکن است برای بیماری که مشکل کلیوی دارد خطرناک باشد. کلیه و کبد نقش اصلی را در دفع داروها از بدن ایفا می‌کنند و اگر عملکرد این اندام‌ها مختل باشد، دارو در بدن تجمع پیدا می‌کند و احتمال مسمومیت افزایش می‌یابد.

همچنین برخی داروها با یکدیگر تداخل دارند. فردی که داروی فشار خون، رقیق‌کننده خون یا داروهای قلبی مصرف می‌کند، ممکن است با خوردن یک قرص ساده سرماخوردگی دچار افت فشار، خونریزی یا اختلال ریتم قلب شود. به همین دلیل پزشکان پیش از تجویز دارو درباره سوابق پزشکی و داروهای مصرفی بیمار پرس‌وجو می‌کنند.

حساسیت دارویی، خطری که قابل پیش‌بینی نیست

واکنش‌های حساسیتی از دیگر خطرهای مهم مصرف داروی دیگران است. بعضی افراد نسبت به داروهای خاص حساسیت دارند اما خودشان نیز از آن بی‌اطلاع هستند تا زمانی که دارو را مصرف کنند. این واکنش‌ها می‌تواند از خارش و کهیر ساده تا شوک آنافیلاکسی متغیر باشد، وضعیتی که در آن راه‌های تنفسی دچار تورم می‌شود و جان بیمار در معرض خطر قرار می‌گیرد. آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکن‌ها و برخی داروهای ضدالتهاب از جمله داروهایی هستند که بیشتر با حساسیت‌های شدید همراه می‌شوند.

پزشکان تاکید می‌کنند هیچ‌گاه نباید صرفاً به دلیل موثر بودن یک دارو برای اطرافیان، آن را بدون مشورت متخصص مصرف کرد، زیرا بدن هر فرد واکنش متفاوتی دارد.

تله علائم مشابه

یکی از رایج‌ترین اشتباهات مردم، یکسان دانستن علائم بیماری‌هاست. در حالی که یک علامت می‌تواند علت‌های بسیار متفاوتی داشته باشد. برای نمونه، تنگی نفس ممکن است ناشی از آسم باشد اما همین علامت می‌تواند نشانه نارسایی قلبی، آمبولی ریه یا حتی اضطراب شدید باشد. مصرف خودسرانه اسپری تنفسی بدون تشخیص پزشک شاید موقتا علائم را کاهش دهد اما بیماری اصلی همچنان در حال پیشرفت باشد.

سردرد نیز مثال دیگری از این وضعیت است. بسیاری از افراد با مشاهده سردرد به سراغ مسکن می‌روند، در حالی که گاهی سردرد می‌تواند نشانه فشار خون بالا، خونریزی مغزی یا عفونت باشد. در چنین شرایطی، مصرف دارو تنها علامت را پنهان می‌کند و فرصت طلایی درمان از دست می‌رود.

پزشکان معتقدند خطر اصلی نسخه‌های قرضی این است که فرد تصور می‌کند درمان شده، در حالی که بیماری واقعی در سکوت پیشرفت می‌کند.

دوز نامناسب، از بی‌اثری تا مسمومیت

مقدار دارو برای هر فرد متفاوت است و پزشک آن را بر اساس وزن، سن و شرایط جسمی تعیین می‌کند. به همین دلیل مصرف همان دوزی که برای شخص دیگری تجویز شده، می‌تواند خطرناک باشد. برای مثال کودکان نسبت به بزرگسالان به دوزهای بسیار کمتری نیاز دارند و حتی مقدار کمی از برخی داروها ممکن است برای آنان سمی باشد. سالمندان نیز به دلیل کاهش عملکرد اندام‌ها و مصرف همزمان چند دارو، بیشتر در معرض عوارض قرار دارند.

از سوی دیگر برخی افراد به دلیل وزن بالا یا بیماری‌های خاص نیازمند تنظیم دقیق دوز هستند. اگر دارو کمتر از حد لازم مصرف شود، ممکن است هیچ اثری نداشته باشد و اگر بیش از اندازه مصرف شود، احتمال آسیب جدی به کبد، کلیه یا سیستم عصبی وجود دارد. مسمومیت با استامینوفن نمونه‌ای شناخته شده از این خطر است. بسیاری تصور می‌کنند این دارو کاملاً بی‌خطر است اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند به نارسایی شدید کبد منجر شود.

آنتی‌بیوتیک‌ها و تهدید مقاومت دارویی

کارشناسان سلامت مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک را یکی از جدی‌ترین تهدیدهای بهداشتی جهان می‌دانند. بسیاری از مردم به محض گلودرد، سرماخوردگی یا تب، از آنتی‌بیوتیک‌های باقی‌مانده در خانه استفاده می‌کنند؛ در حالی که بیشتر این بیماری‌ها ویروسی هستند و آنتی‌بیوتیک هیچ تاثیری بر آنها ندارد.

مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک باعث می‌شود باکتری‌ها به مرور مقاوم شوند. در این شرایط، داروهایی که زمانی بیماری را درمان می‌کردند، دیگر موثر نخواهند بود و عفونت‌ها سخت‌تر درمان می‌شوند.

پزشکان هشدار می‌دهند مقاومت آنتی‌بیوتیکی تنها یک مشکل فردی نیست، بلکه تهدیدی برای کل جامعه محسوب می‌شود. وقتی باکتری‌های مقاوم گسترش پیدا کنند، درمان عفونت‌های ساده نیز دشوار و پرهزینه خواهد شد. یکی دیگر از مشکلات رایج، قطع زودهنگام آنتی‌بیوتیک است. برخی افراد پس از کاهش علائم، مصرف دارو را متوقف می‌کنند یا باقی‌مانده آن را به دیگران می‌دهند. این اقدام نیز احتمال مقاوم شدن باکتری‌ها را افزایش می‌دهد.

مسکن‌ها؛ آرامش موقت، خطر پنهان

مسکن‌ها از پرمصرف‌ترین داروهایی هستند که اغلب بدون نسخه میان افراد رد و بدل می‌شوند. اگرچه این داروها می‌توانند درد را کاهش دهند اما مصرف بی‌رویه یا نادرست آنها خطرهای زیادی به همراه دارد. داروهای ضدالتهاب مانند ایبوپروفن و دیکلوفناک ممکن است در برخی افراد موجب خونریزی معده، افزایش فشار خون یا آسیب کلیوی شوند. افرادی که سابقه زخم معده یا بیماری قلبی دارند، بیش از دیگران در معرض این عوارض هستند.

از سوی دیگر مصرف مسکن می‌تواند علائم بیماری‌های خطرناک را پنهان کند. برای مثال، فردی که دچار آپاندیسیت شده ممکن است با مصرف مداوم مسکن درد را کنترل کند و مراجعه به پزشک را به تاخیر بیندازد؛ تا جایی که بیماری به مرحله پارگی آپاندیس برسد و جان بیمار تهدید شود.

فضای مجازی و توصیه‌های غیرعلمی

در سال‌های اخیر شبکه‌های اجتماعی به یکی از منابع اصلی توصیه‌های دارویی تبدیل شده‌اند. بسیاری از افراد بدون دانش پزشکی، تجربه شخصی خود را به عنوان راه‌حل درمانی منتشر می‌کنند و دیگران نیز بر اساس همان توصیه‌ها دارو مصرف می‌کنند.

کارشناسان می‌گویند تجربه یک فرد نمی‌تواند معیار درمان برای همه باشد. حتی اگر دو نفر بیماری مشابهی داشته باشند، شرایط جسمی و واکنش بدنشان متفاوت است.

برخی تبلیغات فضای مجازی نیز مردم را به مصرف داروهای گیاهی یا مکمل‌های ناشناخته تشویق می‌کند. در حالی که طبیعی بودن یک محصول به معنای بی‌ضرر بودن آن نیست و برخی ترکیبات گیاهی می‌توانند با داروهای دیگر تداخل خطرناک ایجاد کنند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

پزشکان توصیه می‌کنند در صورت تداوم علائم، تب بالا، تنگی نفس، درد شدید، ضعف ناگهانی، سرگیجه یا علائم غیرعادی حتماً باید به پزشک مراجعه شود و از مصرف خودسرانه دارو پرهیز شود.

همچنین افراد نباید داروهای تجویزی خود را در اختیار دیگران قرار دهند، حتی اگر تصور می‌کنند بیماری مشابهی دارند. نگهداری داروهای باقی‌مانده برای مصرف‌های بعدی نیز اقدامی نادرست است، زیرا ممکن است تاریخ مصرف آنها گذشته باشد یا شرایط مصرفشان تغییر کرده باشد.

فرهنگ‌سازی برای مصرف منطقی دارو

کارشناسان حوزه سلامت معتقدند بخش زیادی از مصرف خودسرانه دارو ناشی از باورهای اشتباه و دسترسی آسان به داروهاست. بسیاری از مردم برای صرفه‌جویی در زمان یا هزینه، بدون مراجعه به پزشک از نسخه اطرافیان استفاده می‌کنند. در حالی که درمان صحیح، تنها با تشخیص درست امکان‌پذیر است. دارو زمانی موثر و ایمن خواهد بود که متناسب با شرایط هر فرد و زیر نظر پزشک یا داروساز مصرف شود.

نسخه قرضی شاید در ظاهر راهی ساده و سریع به نظر برسد؛ اما می‌تواند سلامت فرد را با خطرهای جدی روبه‌رو کند؛ خطری که گاهی بهای آن بسیار سنگین‌تر از یک مراجعه ساده به پزشک خواهد بود.

تغییر الگوی فرزندآوری در کشور نگران کننده است ضرورت مراقبت از زنان باردار در مواقع بحران

گزارش: ایرنا



معاون برنامه ریزی ستاد ملی جمعیت با اشاره به تغییر الگوی فرزندآوری در کشور، اظهار کرد: یکی از نشانه‌های نگران‌کننده این است که برای نخستین بار، تعداد فرزندان اول از تعداد فرزندان دوم بیشتر شده است. این موضوع نشان می‌دهد که جامعه به سمت الگوی تک‌فرزندی حرکت می‌کند؛ روندی که در صورت تداوم، پیامدهای جدی برای آینده جمعیتی کشور خواهد داشت.

نشست تخصصی «ادغام سلامت زنان و بارداری در برنامه‌های مدیریت بحران» به همت سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران برگزار شد. در این نشست، متخصصان بر ضرورت توجه به سلامت مادران در تمامی مراحل مدیریت بحران، از پیشگیری تا بازسازی، تأکید کردند.

حامد برکاتی معاون برنامه ریزی ستاد ملی جمعیت، در ابتدای این نشست با تشکر و قدردانی از شهرداری و سازمان مدیریت بحران؛ پیرامون چهره شهر در حوادث اخیر، افزود: این اقدامات شهرداری تهران باعث زنده نگه داشتن امید در میان مردم شد.

او با توجه به سیاست‌های کلی جمعیت که ۱۴ بند است، دو محور را حائز اهمیت دانست و گفت: نخستین محور رسیدن به سطح باروری جایگزین است به این معنا که به ازای هر زن در سن باروری، به طور متوسط ۲.۱ فرزند متولد شود تا ساختار جمعیتی کشور حفظ شود. دومین محور نیز رصد مستمر شاخص‌های جمعیتی است که متأسفانه در سال‌های گذشته به اندازه کافی مورد توجه قرار نگرفته است.

برکاتی مهم‌ترین چالش در حوزه جمعیت را مسئله ازدواج دانست و ادعان کرد: در حال حاضر حدود ۱۲ میلیون جوان بالای ۲۰ سال و نزدیک به ۱۸ میلیون نفر بالای ۱۵ سال در کشور مجرد هستند که بخش قابل توجهی از ظرفیت آینده جمعیتی کشور در همین گروه قرار دارند.

وی با انتقاد از سیستم اجرایی قانون در این زمینه، افزود: خطری‌پذیرترین گروه‌ها در حوزه سلامت، زنان باردار (خصوصاً سه ماهه سوم بارداری)، زنانی با نیازمند مراقبت ویژه، نوزادان تازه متولد شده، نوجوانان، زنان سرپرست خانوار، زنان شیرده، خانواده‌های دارای چند کودک و افراد با نیازهای ویژه که معمولاً رسیدگی به آنها کمتر اما نیازشان بیش از سایر گروه‌هاست، هستند.

برکاتی با بیان اندازه و گستره تولد در کشور گفت: در کشور با حدود ۸۶ میلیون نفر جمعیت و نزدیک به ۹۰۰ هزار تولد سالانه، در هر زمان حدود ۷۰ تا ۸۰ هزار زن باردار وجود دارد؛ یعنی حدود یک درصد جمعیت کشور.

معاون برنامه ریزی ستاد ملی جمعیت قطع مراقبت‌های زنان باردار را یکی از مهم‌ترین تهدیدها در مواقع بحران دانست و گفت: تجربه حوادثی همچون زلزله و زلزلان و سیلاب‌های شمال کشور نشان داده است که در روزهای نخست وقوع حادثه، دسترسی به خدمات مراقبتی مادران باردار با اختلال جدی مواجه می‌شود. علاوه بر این، احتمال افزایش زایمان‌های نایمن، اختلال در نظام ارجاع و انتقال بیماران، کمبود دارو، خون و تجهیزات حیاتی و همچنین افزایش استرس، سوءتغذیه و ناامنی وجود دارد.

وی با بیان اینکه در حوزه سلامت مادران سه نوع تأخیری می‌تواند پیامدهای جدی ایجاد کند، گفت: در شرایط بحران، سه نوع تأخیر تشدید می‌شوند و می‌توانند سلامت مادر و نوزاد را با خطرات جدی مواجه کنند. نخست، تأخیر در تصمیم‌گیری برای مراجعه به مراکز درمانی که ممکن است ناشی از ترس، ناآگاهی، محدودیت‌های خانوادگی، ناامنی یا باورهای فرهنگی باشد. دوم، تأخیر در رسیدن به مرکز درمانی به دلیل تخریب راه‌ها، کمبود وسایل حمل و نقل یا اختلال در ارتباطات. سوم، تأخیر در دریافت خدمات مناسب به علت کمبود نیروی انسانی، دارو، تجهیزات یا ظرفیت درمانی. البته زنان در بحران تنها با چالش‌های مرتبط با بارداری روبه‌رو نیستند.

معاون برنامه ریزی ستاد ملی جمعیت گفت: افزایش بارداری‌های ناخواسته، خطر خشونت علیه زنان و دختران، نبود حریم خصوصی در محل‌های اسکان اضطراری، مشکلات بهداشت قاعدگی و افزایش مسئولیت مراقبت از کودکان و سالمندان از جمله مشکلاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد. از سوی دیگر، سلامت روان مادران نیز به شدت تحت تأثیر بحران قرار می‌گیرد. اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، سوگ و استرس شدید می‌تواند توانایی مادر در مراقبت از خود و نوزاد را کاهش دهد و پیامدهای بلندمدتی برای خانواده به همراه داشته باشد.

توزیع بی‌رویه شیرخشک می‌تواند موجب کاهش تغذیه طبیعی نوزادان

برکاتی با توجه به تجربه حوادث اخیر معتقد است: توزیع

بی‌رویه شیرخشک می‌تواند موجب کاهش تغذیه طبیعی نوزادان و بروز مشکلات بعدی شود.

او به اقدامات ضروری در قبال، حین و بعد بحران اشاره کرد و گفت: از اقداماتی که باید پیش از وقوع بحران برای حفاظت از سلامت مادران و نوزادان در بحران برنامه‌ریزی شود، شناسایی زنان باردار و مادران تازه‌زا، تعیین مراکز امن زایمان، استقرار تیم‌های مامایی و پزشکی، تأمین دارو و تجهیزات ضروری، ذخایر خون و امکانات جراحی و همچنین برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های پس از زایمان است.

برکاتی با تأکید بر اینکه در زمان بحران فعال‌سازی تیم‌های سیار، پایش وضعیت مادران و نوزادان، تأمین مسیرهای انتقال ایمن و ثبت و تحلیل مستمر اطلاعات اهمیت ویژه‌ای دارد، تصریح کرد: پس از بحران نیز پیگیری وضعیت مادران نیازمند مراقبت ویژه، ارائه حمایت‌های روانی و اجتماعی و بازسازی خدمات سلامت باروری باید در اولویت قرار گیرد.

برکاتی در ادامه سخنان خود با اشاره به وضعیت جمعیتی کشور، اظهار کرد: در سیاست‌های کلی جمعیت و قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، برخی موضوعات اساسی کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. یکی از مهم‌ترین این موارد، مسئله ازدواج جوانان و فاصله زمانی میان ازدواج و فرزندآوری است.

افزایش سن بارداری، امکان فرزندآوری بیشتر در خانواده‌ها را از بین می‌برد

وی با بیان اینکه میانگین فاصله ازدواج تا تولد نخستین فرزند در کشور حدود ۴.۷ سال است، اظهار کرد: فاصله میان تولد فرزند اول و دوم نیز به طور متوسط به حدود شش سال می‌رسد. در نتیجه، سن متوسط فرزندآوری نخست برای زنان به حدود ۲۷ سال و سن تولد فرزند دوم به حدود ۳۴ سالگی می‌رسد. این روند باعث می‌شود بسیاری از خانواده‌ها امکان فرزندآوری بیشتر را از دست بدهند.

معاون برنامه‌ریزی ستاد ملی جمعیت با اشاره به شاخص باروری کل کشور افزود: سطح جانشینی جمعیت ۲.۱ فرزند به ازای هر زن است؛ به این معنا که اگر میزان باروری در این سطح قرار داشته باشد، ساختار جمعیتی کشور حفظ می‌شود. با این حال، میزان باروری در ایران به حدود ۱.۳۴ فرزند رسیده که در زمره سطوح بسیار پایین باروری قرار می‌گیرد.

کاهش میزان باروری و ایجاد "چاله جمعیتی"

وی هشدار داد: مناطقی که میزان باروری آنها به کمتر از ۱.۳ فرزند برسد، وارد آنچه متخصصان «چاله جمعیتی» می‌نامند می‌شوند؛ وضعیتی که خروج از آن بسیار دشوار است. استان‌هایی مانند گیلان و مازندران اکنون در این شرایط قرار دارند.

برکاتی با اشاره به پیش‌بینی‌های جمعیتی ادامه داد: بر اساس برخی سناریوهای بین‌المللی، اگر روند فعلی باروری ادامه یابد، جمعیت ایران تا پایان قرن حاضر ممکن است به حدود ۴۴ میلیون نفر کاهش پیدا کند و بخش قابل توجهی از جمعیت کشور را سالمندان تشکیل دهند.

وی با تأکید بر پیامدهای سالمندی جمعیت گفت: سالمندی تنها یک مسئله جمعیتی نیست، بلکه تمامی بخش‌های نظام سلامت، رفاه، اقتصاد و خدمات اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در دهه‌های آینده کشور با جمعیت بزرگی از سالمندان مواجه خواهد شد که نیازمند خدمات درمانی، مراقبتی و حمایتی هستند.

معاون برنامه ریزی ستاد ملی جمعیت همچنین به روند کاهش تولدها اشاره کرد و گفت: تعداد موالید کشور از بیش از یک میلیون و ۵۷۰ هزار تولد در سال ۱۳۹۵ به حدود ۸۹۲ هزار تولد در سال ۱۴۰۴ رسیده است. این کاهش نشان می‌دهد که روند افت باروری نه تنها متوقف نشده، بلکه در سال‌های اخیر با سرعت بیشتری ادامه یافته است.

برکاتی با اشاره به تغییر الگوی فرزندآوری در کشور، اظهار کرد: یکی از نشانه‌های نگران‌کننده این است که برای نخستین بار، تعداد فرزندان اول از تعداد فرزندان دوم بیشتر شده است. این موضوع نشان می‌دهد که جامعه به سمت الگوی تک‌فرزندی حرکت می‌کند؛ روندی که در صورت تداوم، پیامدهای جدی برای آینده جمعیتی کشور خواهد داشت.

برکاتی خاطرنشان کرد: بر اساس پیمایش‌های ملی، میانگین تعداد فرزند مطلوب در میان خانواده‌های ایرانی بیش از دو فرزند است، اما فاصله قابل توجهی میان تمایل خانواده‌ها و تعداد فرزندان واقعی وجود دارد. این شکاف نشان می‌دهد که موانع اقتصادی، اجتماعی و حمایتی مانع تحقق خواسته‌های خانواده‌ها شده است.

وی افزود: بخش مهمی از این شکاف ناشی از عوامل اقتصادی، نگرانی نسبت به آینده فرزندان، هزینه‌های تربیت و آموزش، مسکن، اشتغال و همچنین کاهش احساس امنیت و ثبات در زندگی است. بسیاری از زوج‌های جوان تمایل به فرزندآوری دارند، اما به دلایل مختلف تصمیم خود را به تعویق می‌اندازند.

معاون برنامه‌ریزی ستاد ملی جمعیت با اشاره به نتایج نظرسنجی‌ها درباره دلایل کاهش فرزندآوری، گفت: مهم‌ترین عوامل مطرح‌شده از سوی مردم شامل شرایط اقتصادی نامناسب، ناکافی بودن حمایت‌های دولتی، نگرانی نسبت به آینده فرزندان، مسائل فرهنگی و تغییر سبک زندگی است. برکاتی در ادامه به طرح «کارت امید مادر» اشاره کرد و یادآور شد: یکی از برنامه‌هایی که با هدف حمایت مستقیم از مادران طراحی شده، کارت امید مادر است. این طرح با هدف کاهش بخشی از هزینه‌های واقعی خانواده‌ها و همچنین تقویت جایگاه و کرامت مادری در جامعه اجرا می‌شود.

وی توضیح داد: تمامی مادرانی که از ابتدای سال ۱۴۰۵ صاحب فرزند شده‌اند، بدون نیاز به مراجعه حضوری و صرفاً بر اساس ثبت اطلاعات تولد در سامانه‌های رسمی، مشمول دریافت این حمایت می‌شوند. اطلاعات تولد از طریق بیمارستان‌ها ثبت و پس از تأیید در سامانه ثبت احوال، فرایند تخصیص اعتبار انجام می‌شود. اعتبار این طرح به صورت مستقیم بر روی کارت بانکی مادران شارژ می‌شود و امکان استفاده از آن برای خرید کالاهای تعیین‌شده فراهم است. همچنین برخی اقلام مورد نیاز مادر و کودک، از جمله پوشاک و برخی کالاهای ضروری این طرح مورد توجه قرار گرفته‌اند و این دوره اول است. همچنین در سه ماهه آخر سال ۱۴۰۵ یا اوایل ۱۴۰۶ کارت فیزیکی به مادران اهدا خواهد شد که شامل ۳۰ خدمت خواهد بود.

معاون برنامه ریزی ستاد ملی جمعیت، تصریح کرد: هدف اصلی این طرح صرفاً پرداخت کمک مالی نیست، بلکه تلاش می‌شود جایگاه اجتماعی و ارزش مادری در جامعه بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد و حمایت از مادران به عنوان یکی از ارکان اصلی خانواده تقویت شود.

اخبار حوزه بانوان

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده: «خانواده ایران» در روزهای سخت معنایی تازه یافت

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تاکید کرد: در روزهای سخت، «خانواده ایران» معنای تازه‌ای یافت؛ کنار هم، برای هم و به امید فردایی بهتر.

زهره بهروزآذر به مناسبت روز ملی خانواده در صفحه اجتماعی خود نوشت: دشمن می‌خواست خانه‌ها را ویران کند؛ اما پیوند دل‌های ایرانیان را محکم‌تر کرد. وی ادامه داد: در روزهای سخت، «خانواده ایران» معنای تازه‌ای یافت؛ کنار هم، برای هم و به امید فردایی بهتر. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده افزود: دولت چهاردهم در کنار این خانواده بزرگ ایستاده است. روز ملی خانواده مبارک. از سال ۱۳۸۶ روز ۲۵ ذیحجه (امسال با ۲۱ خرداد ماه مصادف شده است) به عنوان روز خانواده و تکریم بانزشتگان در تقویم رسمی کشور درج شده است، علت انتخاب این روز شأن نزول آیه «هل اتی» در سوره الانسان که راجع به خانواده و استحکام پایه‌های آن است، عنوان شده است.

خانواده به عنوان کوچک‌ترین نهاد اجتماعی، آسیب‌پذیرترین گروه در برابر آسیب‌های اجتماعی است به طوری که اکثر مشکلات و آسیب‌ها ابتدا در خانواده‌ها بروز پیدا می‌کند و در صورت عدم پیشگیری و برخورد ناصحیح با آنها، به درون جامعه نیز رسوخ می‌کند. خانواده به عنوان اثرگذارترین نهاد تربیتی در پرورش و تربیت سرمایه‌های انسانی که از بزرگترین پشتوانه‌های توسعه و تعالی هر کشوری به شمار می‌آید، از چنان اهمیتی برخوردار است که سلامت و صلابت هر جامعه‌ای مرهون وجود خانواده‌های سالم، عفیف و با تقوا است.

همچنین بانزشتگان به عنوان ستون‌های جامعه در این روز تکریم می‌شوند، به عبارتی آرامش و امنیت اجتماعی و اقتصادی کشور مدیون تلاش‌های بی‌دریغ بانزشتگانی است که طی سال‌های فعالیت خود از هیچ کوششی مضایقه نکرده و با پشتکار و سخت‌کوشی وصف‌ناپذیر در عرصه آبادانی و سازندگی این مرز و بوم تلاش کردند.

صدور گواهینامه موتورسواری بانوان تا یک ماه آینده/ پایان تشریفات اداری

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه تمامی تشریفات صدور گواهینامه موتورسواری بانوان انجام شده است، گفت: کمتر از یک ماه دیگر گواهینامه موتورسواری برای بانوان صادر می‌شود.

زهره بهروز آذر در حاشیه آیین امین ایران ۳ - روایت مهر در تالار وحدت، با بیان اینکه متأسفانه ما درگیر جنگ که شدید آموزشگاه‌ها نتوانستند خدمات صدور گواهینامه را ارائه دهند، اظهار کرد: با هماهنگی که انجام دادیم و قولی که به ما داده شد، کمتر از یک ماه دیگر گواهینامه صادر می‌شود. وی با اشاره به اینکه ابتدا گواهینامه برای مریبان صادر می‌شود گفت: برای انتخاب مربی از ظرفیت زنانی که در فدراسیون‌ها و هیات‌های موتورسواری فعال هستند استفاده می‌شود. به گفته وی، امروز دختران ما در میدان‌ها هستند، ما نگران سلامتی و بیمه آنها هستیم.

وی در پاسخ به این پرسش که سن صدور گواهینامه موتورسواری برای بانوان چه سنی است، تاکید کرد: مانند مردان همان سن ۱۸ سالگی گواهینامه صادر می‌شود. بهروزآذر با اشاره به اینکه اتفاقی که افتاده تلاش خود زنان بوده است گفت: سیاست‌هایی که برای زنان از ابتدای تاسیس انقلاب اسلامی دیده شده، توجه به اصل افزایش ظرفیت‌های زنان و رفع موانع در این فرایند همواره مورد توجه بوده است. وی اظهار کرد: زمانی که شرح مذاکرات خبرگان قانون اساسی رهبر شهید در مجلس را بررسی می‌کردم متوجه شدم که موضوعات مربوط به زنان در قانون اساسی را پیگیری کردند، پیشنهادات بسیار پیشروانه‌ای داشتند که نگاه و باوری که به جایگاه زن داشتند را نشان می‌دهد. بهروز آذر با اشاره به سیاست‌های کلی در زمینه زن و خانواده گفت: آخرین سند در این زمینه برنامه هفتم پیشرفت است که کلیات آنرا رهبر شهید ابلاغ کردند و دولت را به طور خاص در اصل ۱۵ آن موظف کردند که موانع را بردارند. وی تاکید کرد: زنان در شرایط کنونی کشور، با هدف پشتیبانی از دولت و نیروهای مسلح، به همراه خانواده خود همواره در خیابان‌ها حضور داشتند و ما خودمان را موظف می‌دانیم تمام موضوعاتی که ممکن است به عنوان مانع با زیست امروز زنان و رشد و شکوفایی آنها شناخته می‌شود را شناسایی کنیم. معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: اکنون در معاونت زنان و خانواده مهم‌ترین موضوعی را که پیگیری می‌کنیم،

ضمانت وام برای زنان است که مشکل زنان به ویژه زنان کارآفرین است که دسترسی آنها به منابع مالی پایین است که در صدد رفع این موانع هستیم. بهروز آذر تاکید کرد: امروز زنان همپای مردان کار می‌کنند اما دسترسی زنان به منابع مالی برای تامین سرمایه کمتر است به ویژه زنان سرپرست خانوار، از این رو در این راستا پیشنهادی را به کمیسیون اقتصادی مجلس ارائه کردیم تا سقف ضمانت را افزایش دهیم. وی با تأکید بر ضرورت حضور فعال زنان در عرصه‌های اجتماعی اظهار داشت: دختران و زنان ایرانی امروز در میدان‌های مختلف حضور دارند و باید زمینه مشارکت سالم و ایمن آنان در جامعه فراهم شود. بهروز آذر همچنین با اشاره به رویکرد فرهنگی در مواجهه با مسائل اجتماعی گفت: فرهنگ با اجبار و برخورد‌های سخت‌گیرانه اصلاح نمی‌شود، بلکه باید با نفوذ در دل‌ها و ارائه الگوهای موفق تقویت شود.

وی افزود: اتفاقات اخیر نشان داد بسیاری از برداشته‌ها درباره نگاه زنان به مسائل کشور نادرست بوده است و زنان با گرایش‌ها و پوشش‌های مختلف، علاقه و پایبندی خود به ایران و ارزش‌های ملی را نشان داده‌اند.

وی تأکید کرد: همه زنان فرزندان این سرزمین هستند و باید با نگاه احترام و همبستگی به حضور و نقش آنان در جامعه نگریست.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور مطرح کرد: زنان؛ پیشران اصلی اقتصاد خلاق در ایران هستند

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور با تأکید بر نقش پررنگ زنان در زیست‌بوم صنایع خلاق و اینکه هم اکنون بیش از ۸۰ درصد فعالان صنایع دستی زن هستند؛ خواستار تغییر نگاه به رویداد ملی «مانوین» شد و گفت: این رویداد باید فراتر از یک رقابت یا جشنواره عمل کند و به سکویی برای آموزش، نوآوری، اتصال به بازار و توسعه کسب‌وکارهای خانواده‌محور تبدیل شود. زهره بهروزآذر در نشست شورای سیاست‌گذاری رویداد ملی صنایع خلاق مانوین در محل ساختمان معاونت علمی ریاست جمهوری با اشاره به ظرفیت فرهنگی این حوزه اظهار کرد: هر محصول در صنایع دستی، فرهنگی و خلاق تنها یک کالا نیست، بلکه بخشی از هویت و فرهنگ ایرانی را با خود حمل می‌کند. به گفته وی، این محصولات می‌توانند به عنوان سفیران فرهنگی ایران در داخل و خارج از کشور ایفای نقش کنند و تصویر تازه‌ای از فرهنگ و هنر ایرانی به مخاطبان جهانی ارائه دهند. از همین رو تسهیل مسیر حضور این محصولات در بازارهای داخلی و بین‌المللی از مهم‌ترین وظایف سیاست‌گذاران به شمار می‌رود.

بهروزآذر همچنین با اشاره به حضور گسترده زنان در صنایع خلاق تصریح کرد: امروز بخش بزرگی از فعالان این حوزه را زنان تشکیل می‌دهند؛ به‌گونه‌ای که در حوزه صنایع دستی بیش از ۸۰ درصد فعالان، زن هستند و در مشاغل خانگی نیز سهم قابل توجهی از مجوزها به زنان کارآفرین اختصاص دارد.

وی تأکید کرد: زنان ایرانی با روحیه کارآفرینی و خلاقیت خود می‌توانند در توسعه این بخش نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا کنند و معاونت امور زنان و خانواده نیز در این مسیر از فعالان این حوزه حمایت خواهد کرد.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور تأکید کرد: مانوین نباید صرفاً محلی برای معرفی و تقدیر از برترین‌ها باشد، بلکه باید به بستری برای یادگیری و توانمندسازی فعالان صنایع خلاق تبدیل شود. بهروزآذر گفت: حضور دستگاه‌های مختلف از جمله وزارت تعاون، وزارت آموزش و پرورش، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت میراث فرهنگی و سایر نهادهای مرتبط فرصتی ارزشمند برای شکل‌گیری یک جریان آموزشی گسترده در این حوزه فراهم کرده است. بهروزآذر در ادامه با اشاره به الگوهای نوآوری در اقتصاد خلاق، پنج مسیر اصلی برای توسعه این حوزه را شامل ایجاد محصول جدید، شکل‌گیری بازارهای تازه، استفاده از مواد اولیه نو، طراحی ساختارهای جدید و به‌کارگیری روش‌های نوین تولید نام برد. به گفته وی، این چارچوب می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی رویداد مانوین باشد تا فعالان صنایع خلاق بتوانند مهارت‌ها و دانش خود را ارتقا دهند.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور با اشاره به ایجاد زیرساخت‌هایی مانند بازارچه‌های محلی در کشور گفت: اگرچه فرصت‌هایی برای عرضه محصولات فراهم شده، اما بسیاری از تولیدکنندگان هنوز با مفاهیمی مانند نیازسنجی بازار، استانداردسازی، هویت‌بخشی و شناسنامه‌دار کردن محصولات آشنایی کافی ندارند. بهروزآذر تأکید کرد: اتصال ظرفیت‌های آموزشی موجود در دستگاه‌های مختلف به یک زنجیره منسجم

می‌تواند این خلأ را برطرف کند و مانوین می‌تواند بستر شکل‌گیری این هم‌افزایی باشد. معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور در ادامه ابراز امیدواری کرد با همکاری معاونت علمی و فناوری، شورای عالی انقلاب فرهنگی و سایر نهادهای مرتبط، مانوین به بستری مؤثر برای رشد کسب‌وکارهای خانواده‌محور و افزایش سهم صنایع خلاق در اقتصاد کشور تبدیل شود؛ مسیری که می‌تواند به توسعه کارآفرینی، ارتقای مهارت‌ها و گسترش بازار محصولات فرهنگی ایرانی منجر شود.

رویداد «مانوین» توسط معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست جمهوری و با محوریت مرکز راهبری ستاد‌های توسعه اقتصاد دانش‌بنیان و ستاد فناوری‌های نرم و صنایع خلاق این مجموعه طراحی شده است.

این رویداد با هدف حمایت از فعالان صنایع خلاق، توسعه بازار، تجاری‌سازی محصولات و تقویت شبکه‌سازی میان بازیگران این زیست‌بوم برگزار می‌شود. مانوین قرار است همراه امسال به میزبانی شهر اصفهان برگزار شود.

ملی پوش مینایی، به اردوی تیم ملی والیبال نشسته بانوان دعوت شد

فرزانه حیدری ورزشکار مینایی، به یازدهمین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی والیبال نشسته بانوان دعوت شد.

سرپرست تیم والیبال نشسته استان هرمزگان روز شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا با ابراز خوشحالی از دعوت دوباره فرزانه حیدری به اردوی تیم ملی، این موفقیت را نتیجه تلاش، پشتکار و عملکرد مستمر این ورزشکار دانست.

اسماعیل شهدادی، افزود: یازدهمین اردوی تیم ملی والیبال نشسته بانوان در تهران برگزار می‌شود و هدف اصلی از برگزاری آن، آماده‌سازی تیم برای رقابت‌های حساس پارآسیایی ناگویی است. وی ابراز امیدواری کرد این بازیکن مینایی با تکیه بر توانایی‌های خود، مسیر افتخارآفرینی برای تیم ملی ایران را در رقابت‌های بین‌المللی ادامه دهد و برای کشورمان مقام‌های ارزنده کسب کند. هادی رضایی به عنوان مشاور فنی، ذکیه احتشام آزاد به عنوان مربی بدن ساز و فرزانه رضایی به عنوان روان‌شناس در کنار ملی پوشان حضور دارند و سرپرستی اردو نیز بر عهده سودابه رسولی است.

بندرلنگه، میزبان نشست تخصصی روز جهانی صنایع دستی

رییس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان بندرلنگه از برگزاری نشست تخصصی «صنایع دستی و تاب آوری اجتماعی»، به مناسبت روز جهانی صنایع دستی، در شهر ملی گلابتون‌دوزی (بندرلنگه) خبر داد.

حسن هاشم‌زاده با تاکید بر لزوم پیوند میان هنرهای اصیل و مسائل روز اجتماعی، افزود: این نشست تخصصی با هدف بررسی نقش هنرهای سنتی در توانمندسازی جوامع محلی و ارتقای تابآوری اجتماعی، با مشارکت انجمن حافظان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و اداره بهزیستی شهرستان بندرلنگه برگزار شد. وی خاطر نشان کرد: این ویژه برنامه در محل خانه نور بندرلنگه و با حضور هنرمندان، پژوهشگران و علاقه‌مندان برگزار و همزمان، نمایشگاهی برای عرضه مستقیم صنایع دستی و سوغات در همان مکان برپا شد.

رییس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان بندرلنگه با اشاره به برنامه‌های شهر تاریخی کنگ، اظهار کرد: همزمان با روز جهانی صنایع دستی، نمایشگاهی یک روزه با هدف معرفی ظرفیت‌های هنری منطقه و حمایت از تولیدات خانگی، در محل خانه صنایع دستی این شهر بندری نیز برپا شد که فرصتی ارزشمند برای نمایش خلاقیت هنرمندان و عرضه مستقیم سوغات و صنایع دستی اصیل این منطقه به شهروندان و گردشگران است. به گزارش ایرنا، شهرستان بندرلنگه به دلیل قدمت دیرینه در هنر گلابتون‌دوزی، در فهرست شهرهای ملی صنایع دستی ایران به عنوان «شهر ملی گلابتون» به ثبت رسیده است و با ۱۵۹ هزار نفر جمعیت در غرب هرمزگان واقع شده که تا مرکز بندرعباس ۲۴۰ کیلومتر فاصله دارد.

بیش از ۳۰۰ مکان و بنای تاریخی در هرمزگان وجود دارد و همچنین در حال حاضر ۷۰ هزار نفر در این استان دارای گواهی صنایع دستی هستند.

در تقویم جهانی ۱۰ ژوئن (۲۰ خرداد) هر سال روز جهانی صنایع دستی است.

اخبار حوزه بانوان

۱۵۰۰ کودک هرمزگانی زیر پوشش طرح پیشگیری از تنبلی چشم قرار گرفتند

معاون توانبخشی اداره کل بهزیستی هرمزگان گفت: امسال یک هزار و ۵۰۰ کودک سه تا ۶ ساله هرمزگانی در اجرای طرح ملی پیشگیری از تنبلی چشم، غربالگری شده‌اند.

مهدی محمدی در این زمینه افزود: این طرح از ۲۲ اردیبهشت ماه امسال در هرمزگان آغاز شده که برای متولدان نیمه دوم سال ۱۳۹۹ و همه سنین متولد ۱۴۰۱، ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ در حال اجراست.

وی با اشاره به اینکه ۶۹ پایگاه ثابت و سیار در هرمزگان برای سنجش بینایی کودکان در نظر گرفته شده است، خاطر نشان کرد: پیش بینی می‌شود امسال ۱۱۴ هزار و ۸۱۴ کودک سه تا ۶ ساله در استان هرمزگان، در این طرح شرکت کنند. معاون توانبخشی اداره کل بهزیستی هرمزگان ادامه داد: خانواده‌ها می‌توانند با در دست داشتن شناسنامه کودک به پایگاه‌های سنجش بینایی واقع در اداره بهزیستی شهرستانها، خانه‌های بهداشت و مراکز مثبت زندگی مراجعه کنند.

محمدی تصریح کرد: همچنین والدین می‌توانند با مراجعه به پایگاه اینترنتی به نشانی behzisti.ir از مکان‌های اجرای طرح تنبلی چشم در استان آگاه شوند. وی با اشاره به اینکه این طرح در سه سطح غربالگری و در صورت نیاز ارجاع به بینایی سنجی و چشم پزشکی اجرا می‌شود، اظهار کرد: سال گذشته بیش از ۱۰۵ هزار و ۸۰۰ کودک سه تا ۶ ساله در طرح چشم شرکت کردند. تنبلی چشم از بیماری‌های چشمی است که بر اساس آمار اعلام شده حدود یک تا ۲ درصد از کودکان به آن مبتلا می‌شوند، بیماری که اگر در سنین پایین‌تر تشخیص داده نشود، می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی‌تر به چشم و حتی کم بینایی و یا نابینایی در بزرگسالی شود.

برندگان مسابقات شای بانوان جام اعیاد کیش مشخص شدند

مسابقات شای بانوان جام اعیاد کیش با حضور ۵۵ شناگر در استخر مجموعه ورزشی المپیک جزیره کیش برگزار شد.

این رقابت‌ها در چهار رده سنی برگزار شد و شناگران در ماده‌های ۵۰ متر آزاد و ۴×۲۵ متر مختلط انفرادی به رقابت پرداختند و در پایان مسابقه به نفرات برتر هر رشته، حکم قهرمانی اهدا شد.

نتایج این مسابقات به شرح زیر است:

رده سنی ۸ تا ۱۰ سال: مقام اول تا سوم رشته ۵۰ متر آزاد (به ترتیب): آوین اسدپور، روزان غلامی و لیا جودی زاده

مقام اول تا سوم رشته ۴×۲۵ متر مختلط انفرادی (به ترتیب): آوین اسدپور، روزان غلامی و راشین تمدن

رده سنی ۱۱ تا ۱۲ سال: مقام اول تا سوم رشته ۵۰ متر آزاد (به ترتیب): آرتیمیس قریشی، فرح چراغ چشم و آدرینا امیری

مقام اول تا سوم رشته ۴×۲۵ متر مختلط انفرادی (به ترتیب): آیسان رده سنی ۱۳ تا ۱۵ سال: مقام اول تا سوم رشته ۵۰ متر آزاد (به ترتیب):

مهرانا احمدی، نازنین زهر حسینی فخر، مریم رضانی و آرنیکا باغستانی

مقام اول تا سوم رشته ۴×۲۵ متر مختلط انفرادی (به ترتیب): مهرانا احمدی، مریم رضانی و نازنین زهر حسینی

رده سنی ۱۵ سال و بالاتر: مقام اول تا سوم رشته ۵۰ متر آزاد (به ترتیب): فرح فلاح، فدک فلاح و آینا سیفی پور

مقام اول تا سوم رشته ۴×۲۵ متر مختلط انفرادی (به ترتیب): فرح فلاح، فدک فلاح، آینا سیفی پور و آینا حدادی

این مسابقات با هدف ایجاد نشاط اجتماعی، توسعه ورزش همگانی و ارتقای سطح آمادگی شناگران بانوان در جزیره کیش برگزار شد و با استقبال خوب ورزشکاران و خانواده‌ها همراه بود.

برنامه‌های هفته صنایع دستی در هرمزگان اعلام شد

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: همزمان با هفته صنایع دستی، برنامه‌های متنوعی با محوریت پاسداشت هنرمندان، توسعه بازار، آموزش و معرفی ظرفیت‌های بومی در نقاط مختلف هرمزگان برگزار خواهد شد.

عادل شهرزاد روز چهارشنبه با اشاره به جایگاه صنایع دستی به عنوان یکی از ارکان هویت فرهنگی و ظرفیت‌های مهم اقتصاد خلاق در هرمزگان، افزود: در آغاز این هفته، نشست تخصصی با فعالان و هنرمندان صنایع دستی استان برگزار خواهد شد، تا ضمن بررسی مسائل، چالش‌ها و فرصت‌های این حوزه، زمینه تعامل و هم‌افزایی میان هنرمندان و مسئولان فراهم شود. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به برگزاری آیین تجلیل از پیشکسوتان صنایع دستی، تأکید کرد: پاسداشت سال‌ها تلاش هنرمندان پیشکسوت و انتقال تجربه آنان به نسل‌های جدید، یکی از اهداف مهم برنامه‌های این هفته است. شهرزاد تصریح کرد: همچنین بازارچه صنایع دستی در بندرعباس با حضور هنرمندان و تولیدکنندگان، فرصتی برای عرضه مستقیم آثار، حمایت از تولیدکنندگان و آشنایی بیشتر مردم با هنرهای سنتی استان فراهم می‌کند. وی بیان کرد: بازارچه و کارگاه‌های آموزشی صنایع دستی در روستای ملی حصریابی بهمنی میناب با هدف معرفی ظرفیت‌های

این روستا و تقویت جایگاه آن در حوزه تولید و آموزش حصریابی برگزار می‌شود. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اضافه کرد: بازارچه صنایع دستی در شهرهای کنگ و بندرلنگه نیز با محوریت شهر ملی گلاتیون‌دوزی برگزار خواهد شد، تا ضمن معرفی این هنر اصیل، زمینه حمایت از هنرمندان فعال در این رشته فراهم شود. شهرزاد همچنین از برگزاری نشست تخصصی با مسئولان شهرستان میناب در راستای توسعه و تقویت ظرفیت‌های روستای ملی حصریابی بهمنی خبر داد و افزود: در این نشست راهکارهای توسعه زیرساخت‌ها، حمایت از هنرمندان و ارتقای جایگاه این روستا در سطح ملی بررسی خواهد شد. وی بازدید از کارگاه‌های صنایع دستی استان را از دیگر برنامه‌های این هفته عنوان کرد و گفت: این بازدیدها با هدف بررسی مسائل هنرمندان، حمایت از تولیدکنندگان و آشنایی نزدیک با فرآیند تولید صنایع دستی انجام می‌شود.

در حال حاضر بیش از ۸۰ هزار نفر صنعتگر صنایع دستی در هرمزگان فعالیت می‌کنند که از این تعداد بیش از ۶۰ هزار نفر مجوز فعالیت دریافت کرده‌اند و همچنین مجوز فعالیت ۱۱ فروشگاه صنایع دستی در این استان صادر شده است.

عکاس هرمزگانی مدال طلای جهانی اکسپوزر ۲۰۲۶ را کسب کرد

امیر مینابیان، عکاس هرمزگانی، موفق شد برای سومین بار مدال طلای رویداد بین‌المللی اکسپوزر را در بخش فرهنگ ممل کسب کند.

این عکاس هرمزگانی موفق شد با اثر خود که به پوشش زنان هرمزگان اختصاص داشت توانست در جشنواره جهانی عکاسی «اکسپوزر ۲۰۲۶» که به میزبانی امارات متحده عربی برگزار شد توجه داوران بین‌المللی را جلب و برای کشور ایران افتخارآفرینی کند.

وی در عکس برگزیده خود در این جشنواره با به تصویر کشیدن اصالت و زیبایی پوشش محلی زنان خطه خلیج فارس، جلوه‌ای از غنای فرهنگی جنوب ایران را در معرض دید جهانیان قرار داد و توانست جایگاه فرهنگ غنی استان هرمزگان را در سطح جهانی ارتقا بخشد. این عکاس هرمزگانی در مورد کسب این موفقیت به خبرنگار ایرنا گفت: در خلق این اثر نگاهش به تصویر، ترکیبی از روایت‌گری، مستندسازی و تأمل زیبایی‌شناسانه است که هم‌زمان به ریشه‌های فرهنگی وفادار است و به زبان جهانی هنر معاصر را پاسخ می‌دهد. مینابیان اضافه کرد: امسال نیز عکسی از پوشش زنان هرمزگان که نشان دهنده هنر و فرهنگ و نگاه و رویکرد زیباشناسانه در زندگی جاری و روزمره مردم هرمزگان است، برای سومین بار پس از سال‌های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۵ توانست مدال طلای این رویداد را کسب کند.

این هنرمند درباره رویداد بین‌المللی اکسپوزر نیز گفت: این جشنواره جهانی که هر ساله برگزار می‌شود یکی از معتبرترین رویدادهای حوزه عکاسی در جهان است چون فقط یک نمایشگاه ساده نیست، بلکه یک پلتفرم (پن سازه) جامع آموزشی و رقابتی است و هدف اصلی آن ترویج هنر عکاسی، مستندسازی و حمایت از عکاسان در سطوح مختلف حرفه‌ای است. این عکاس خاطر نشان کرد: مجموعه کارگاه‌های آموزشی یکی از نقاط قوت این رویداد است که با حضور عکاسان نامدار جهان برگزار و به آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های نوین می‌پردازد. به گفته مینابیان این جشنواره دارای بخش رقابتی است که به عکاسان برتر در دسته‌بندی‌های مختلف جوایز نقدی و فرصت‌های نمایشگاهی اهدا می‌کند و به دلیل جذب عکاسان برنده جایزه پولیتزر و عکاسان مطرح نشنال جئوگرافیک، به یک مرکز تجمع برای نخبگان دنیای عکاسی تبدیل شده است. امیر مینابیان عکاس، مستندساز و مدرس دانشگاه (متولد، بندرعباس) از عکاسان شناخته شده‌ای است که بیش از ۲ دهه در حوزه‌های گوناگونی مانند معماری، طبیعت، صنعت، و فرهنگ بومی فعالیت کرده است. آثار او که تلفیقی از نگاه مستندنگارانه و حساسیت زیبایی‌شناسانه‌اند، در بیش از ۱۹۰ نمایشگاه و جشنواره در ایران، اروپا، آمریکا و خاورمیانه به نمایش درآمده‌اند. مینابیان فارغ‌التحصیل رشته گرافیک است و در کنار فعالیت‌های هنری، بیش از ۱۰ سال به تدریس عکاسی، گرافیک و صنایع دستی در دانشگاه‌های استان هرمزگان پرداخته و نقش مؤثری در آموزش نسل جدید هنرمندان ایفا کرده است. آثار او در کتاب‌ها، گالری‌ها و مجموعه‌های معتبر از جمله گالری جان اف کندی (امریکا) در یونان، ایستگاه تاریخی قطار براونشوایگ (آلمان)، برزلی، آرژانتین، انگلستان، ولز، دانشگاه تایلند، تاجیکستان، آمریکا، سوئد و مرکز بین‌المللی هنر آرت دبی به نمایش درآمده‌اند.

آغاز رویداد ملی «تصویر، نغمه و قصه کانون» در هرمزگان

مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان گفت: رویداد ملی «تصویر، نغمه و قصه کانون» با شعار «برای ایران؛ می‌مانیم، می‌خوانیم، می‌سازیم» در آستانه فصل تابستان و اوقات فراغت دانش‌آموزان در این استان آغاز شد. پروین پشت‌کوهی در این زمینه افزود: این طرح با هدف غنی‌سازی اوقات فراغت و تقویت عدالت آموزشی و فرهنگی از ۱۶ خردادماه سال جاری آغاز شده و تا ۳۱ شهریورماه ۱۴۰۵ ادامه خواهد داشت.

وی اظهار کرد: سید فرهنگی ویژه‌ای شامل، یک فیلم یا انیمیشن، یک

کتاب صوتی و یک اثر موسیقایی برای مخاطبان برگزار خواهد شد، که در مجموع ۲۸۲ اثر هنری فاخر در طول فصل تابستان، در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می‌گیرد. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان خاطر نشان کرد: بر اساس برنامه‌ریزی‌ها از سوی امور سینمایی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، این رویداد در یک بازه زمانی ۹۴ روزه تعریف شده است. پشت‌کوهی عنوان کرد: این طرح فرهنگی، بستری نوین و رایگان را برای دسترسی کودکان و نوجوانان عضو مراکز کانون به آثار شاخص سینمایی، ادبی و موسیقایی فراهم کرده است. وی تصریح کرد: این برنامه که به صورت رایگان برای اعضای کانون طراحی شده، بخشی از راهبرد کلان کانون پرورش فکری برای تبدیل خانه‌ها به کانون‌های کوچک فرهنگی و هنری در ایام تعطیلات تابستانی است. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان ادامه داد: دسترسی به این آثار از طریق پایگاه اینترنتی «نما» به نشانی nama.kpf.ir امکان‌پذیر است و اعضای مراکز کانون می‌توانند با مراجعه به این نشانی، علاوه بر لذت بردن از تماشای آثار سینمایی، با ادبیات فاخر از طریق کتاب‌های صوتی و موسیقی اصیل ایرانی پیوندی عمیق‌تر برقرار کنند. پشت‌کوهی بیان کرد: برگزاری چنین رویدادهایی، به ویژه برای اعضای مراکز کانون در مناطق مختلف، گامی موثر در جهت کاهش شکاف دسترسی به منابع فرهنگی است و این رویداد نه تنها اوقات فراغت کودکان را با محتوای سالم و سازنده پر می‌کند، بلکه فرصتی برای آشنایی با تولیدات تخصصی کانون در حوزه‌های مختلف هنری فراهم می‌آورد.

وی گفت: انتظار می‌رود با استقبال خانواده‌ها و اعضای کانون از این بستر دیجیتال، شاهد بهره‌وری بیشتری از ظرفیت‌های هنری کانون در سراسر استان هرمزگان باشیم.

رقابت‌های اسکواش بانوان جام اعیاد کیش پایان یافت

مسابقات اسکواش جام اعیاد بانوان کیش با معرفی نفرات برتر به کار خود پایان داد. در این دوره از مسابقات در رده سنی نونهالان که مسابقات آن از ۱۰ خردادماه در دو گروه A و B آغاز شده بود، وندا عبادی در دیدار نهایی با نتیجه ۳ بر یک مقابل یلدا عبادی به برتری رسید و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. در این رده سنی، یلدا عبادی به مقام دوم دست یافت و نیلگون حسن‌زاده و ایرین مشیری به طور مشترک بر جایگاه سوم ایستادند. در بخش بزرگسالان این مسابقات نیز که رقابت‌های آن از ۱۱ خردادماه با حضور ۱۳ ورزشکار به صورت جدول تک‌حذفی پیگیری شد، دینا محمدی با کسب برتری در دیدار نهایی برابر یاسمن جهانشاهی، سکوی نخست را از آن خود کرد. در این رده سنی یاسمن جهانشاهی به مقام دوم رسید و شادی بیدگلی و پرنیا نبوی به صورت مشترک جایگاه سوم را کسب کردند.

همچنین در جدول پلیت (plate) این مسابقات، سونیا ثقفی موفق به کسب عنوان نخست شد.

ایجاد بازارچه صنایع دستی دائمی در رودان

معاون صنایع دستی میراث فرهنگی و گردشگری استان هرمزگان از تصویب تخصیص زمین برای احداث بازارچه دائمی صنایع دستی در شهر رودان خبر داد و گفت: این شهرستان با برخورداری از ظرفیت‌های کم‌نظیر هنری، پتانسیل تبدیل شدن به قطب عرضه صنایع دستی در شرق استان را دارد. ساناز رمچی در نشست مشترک بررسی زیرساخت‌های صنایع دستی شهرستان رودان با تأکید بر ضرورت تقویت زنجیره ارزش در هنرهای سنتی منطقه، خواستار واگذاری هرچه سریعتر زمین مناسب برای احداث بازارچه دائمی شد و این اقدام را گامی راهبردی برای رونق معیشت هنرمندان محلی برشمرد. وی اظهار کرد: ایجاد بازارچه صنایع دستی، مسیر عرضه مستقیم محصولات را هموار کرده و با حذف واسطه‌های غیرضروری، به تثبیت بازار فروش و افزایش انگیزه تولیدکنندگان منجر می‌شود. معاون صنایع دستی میراث فرهنگی هرمزگان خاطر نشان کرد: شهرستان رودان به لحاظ تنوع رشته‌ها و شمار هنرمندان فعال، از این ظرفیت برخوردار است که به قطب صنایع دستی شرق استان تبدیل شود و راه‌اندازی یک مرکز متمرکز، هویت و اقتصاد محلی را ارتقا می‌دهد.

ایجاد بازارچه صنایع دستی دائمی در رودان

رمچی با اشاره به پیرونده ثبت ملی شهر زیارت‌علی بیان کرد: نواربافی از اصیل‌ترین صنایع دستی رودان است و در صورت تکمیل زیرساخت‌ها، ثبت زیارت‌علی به عنوان شهر ملی نواربافی، زمینه‌ساز حمایت‌های ویژه دولتی، برندسازی و معرفی این هنر در سطح ملی و بین‌المللی خواهد شد. فرماندار شهرستان رودان نیز در این نشست با اشاره به استقبال از طرح‌های پیشنهادی و پیوند طبیعت و هنر در این شهرستان، افزود: رودان با برخورداری از باغات، جاذبه‌های طبیعی بکر و اماکن زیارتی، سالانه میزبان گردشگران بسیاری است. محمد محسنی ادامه داد: صنایع دستی باید به عنوان مکمل زنجیره گردشگری در کنار این جاذبه‌ها قرار گیرد تا تجربه سفر برای زائران و گردشگران کامل شود. وی تصریح کرد: مقرر شده است با همکاری فرمانداری و نهادهای متولی، روند جانمایی و واگذاری زمین بازارچه تسریع شده و مستندات لازم برای تکمیل پرونده ثبتی شهر زیارت‌علی در اولویت قرار گیرد.



پسچیدن عطر و بوی گواوا در باغ‌های میناب

گزارش: ایرنا



در حالی که خورشید سوزان جنوب بر پهنه باغ‌های میناب می‌تابد، عطر دل انگیز و شیرین میوه گواوا (زیتون محلی) در هوا پیچیده است. میوه‌ای که نه تنها کام اهالی را شیرین می‌کند، بلکه با خواص کم نظیرش گویی داروخانه‌ای سیار در دل باغ‌های این دیار روییده است.

شهرستان میناب، قطب کشاورزی هرمزگان، جایی که فصل برداشت «زیتون محلی یا همان سیب مناطق گرمسیری» آغاز شده و باغداران را به تکاپویی شیرین واداشته است.

این میوه که در ادبیات کشاورزی با نام «گواوا» شناخته می‌شود، در فرهنگ بومی این دیار و نیز در استان همسایه (سیستان و بلوچستان) با نام «زیتون محلی» شهره است؛ نامی که ریشه در پیوند عمیق مردم با این درخت همیشه سبز دارد.

تجارت سبز در قلب هرمزگان

مدیر جهاد کشاورزی میناب در گفت‌وگو با ایرنا گفت: امسال بیش از ۶۰ هکتار از اراضی کشاورزی این شهرستان به کشت گواوا اختصاص یافته که بیش‌بینی می‌شود بیش از ۶۰۰ تن گواوا از باغ‌های این شهرستان برداشت و روانه بازارهای مصرف شود.

اسلام بهرامی با اشاره به اینکه فصل گل دهی نوبت اول این درخت در اردیبهشت و گل دهی نوبت دوم مهرماه است، افزود: این درخت که به سازگاری با اقلیم‌های گرمسیری شهره دارد، در گرمای تابستان (از نیمه دوم خرداد تا شهریور) و در دل زمستان (از نیمه بهمن تا پایان اسفند) یعنی در سال ۲ بار به ثمر می‌نشیند.

وی بیان کرد: در میان مردم بومی استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان، میوه آن به زیتون محلی معروف است؛ رقمی که نشان از ثبات تولید و اهمیت اقتصادی این محصول در سبد درآمدی کشاورزان مینابی دارد.

مدیر جهاد کشاورزی میناب با اشاره به شیوه‌های نوین باغداری در این منطقه اظهار کرد: کاشت گواوا به صورت باغ‌های یکدست یا مخلوط با سایر درختان، برای تولید میوه ارگانیک در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری رایج است.

صنعتی فراتر از یک میوه ساده

مدیر جهاد کشاورزی میناب با نگاهی به آینده، بر اهمیت رعایت اصول فنی برای توسعه این کشت تاکید کرد: برای رسیدن به محصولی با کیفیت و رقابت‌پذیر، مبارزه علمی با آفات نظیر مگس میوه و کرم چوب‌خوار در اولویت است؛ با تکیه بر دانش بومی و علمی، گواوا می‌تواند نقشی پررنگ‌تر در اقتصاد کشاورزی استان ایفا کند.

زیتون محلی تنها یک میوه برای تازه خوری نیست؛ اگرچه عطر مطبوع و طعم ترش و شیرین آن وسوسه‌انگیز است اما کاربردهای فراوان آن، این میوه را به یک «محصول ارزش‌افزا» تبدیل کرده است. از تولید کمپوت، شربت و اسانس گرفته تا تهیه کره میوه‌ای و

پودر غذا؛ این محصول زنجیره‌ای از صنایع تبدیلی را با خود همراه دارد.

میوه‌ای که داروخانه است

شاید آنچه گواوا را در میان میوه‌های گرمسیری متمایز می‌کند، قدرت درمانی شگفت‌انگیز آن است. متخصصان تغذیه، گواوا را بمب‌بوم از ویتامین «ث»، کلسیم، فسفر و آهن می‌دانند.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این میوه، آن را به سنگری در برابر بیماری‌ها تبدیل کرده است؛ از کنترل قند خون و دیابت گرفته تا تنظیم فشار خون و مدیریت کلسترول، همگی در لیست خواص این میوه جای دارند.

جالب‌تر آنکه این گیاه، حتی برگ‌هایش نیز مفید است؛ در طب سنتی هرمزگان، جوشانده برگ گواوا نسخه‌ای شفابخش برای درمان اسهال و تنظیم فشار خون است و صنایع رنگ‌سازی نیز از این برگ‌ها بهره می‌برند. حتی چوب مستحکم درخت گواوا، در صنایع چوبی و رنگرزی جایگاه ویژه‌ای دارد تا ثابت شود که در این درخت، هیچ چیز دورریختنی نیست.

زیتون محلی؛ هدیه‌ای به طبیعت و سفره‌ها

وجود شرایط اقلیمی خاص در استان هرمزگان و به‌ویژه میناب سبب شده تا این خطه مستعد تولید کشت میوه‌های گرمسیری از جمله موز، انبه، گنار، گواوا، چیکو و حتی تمرهندی باشد.

درحالی‌که میوه فروشی‌های شهرهای بزرگ کشور به ندرت گواوا را می‌شناسند اما مردم جنوب کشور و به‌ویژه استان هرمزگان و سیستان و بلوچستان با گواوا و خواص درمانی و غیردرمانی زیاد آن

بخوبی آشنایی دارند.

این درختچه در شهرستان‌های هرمزگان در سن چهار سالگی پس از به بارنشستن تا پایان عمر ۳۰ ساله‌اش محصول می‌دهد و برای باغداران این خطه درآمدزا است، درختچه‌ای همیشه سبز با برگ‌های متقابل دراز و بیضی شکل از خانواده «میرتاسه» که برگ‌های کرک‌دار و تنه آن از پوست متمایل به سبز یا قهوه‌ای متمایل به قرمز پوشیده شده است.

این گیاه ریشه‌ای عمیق و پرپشت دارد و زمان گلدهی آن ماه‌های بهمن و اسفند با گل‌هایی به رنگ سفید و معطر است، میوه آن به انار کوچک و زیتون شباهت دارد و به همین سبب بومیان آن زیتون محلی می‌نامند.

رنگ گوشت میوه؛ قرمز، سفید یا زرد است و مزه میوه رسیده شیرین، ترش و یا ملس با بویی مطبوع است؛ گواوا به صورت خام یا پخته و در تهیه مربا و ژله نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

علاوه بر تمام این ویژگی‌های اقتصادی و درمانی، نباید از جلوه‌گری بصری این درخت نیز غافل شد، درخت گواوا با شاخ و برگ‌های همیشه سبز و گل‌های سفید معطر نه تنها محصول که زیبایی را به باغ‌های میناب هدیه داده است.

اکنون که فصل برداشت آغاز شده، «زیتون محلی» میناب بار دیگر جایگاه خود را به عنوان محصولی استراتژیک تثبیت کرده است، میوه‌ای که گویی عصاره‌ی گرمای جنوب را به جان خریده تا برای مردم این مرز و بوم، سلامتی و طراوت به ارمغان آورد.

چند خبر کوتاه ...

موالید در استان هرمزگان، همچنان برای رسیدن به شاخص‌های مطلوب جمعیتی به تلاش بیشتری نیاز دارد.

دکتر یاسر مرادی، از اجرای دو برنامه در راستای افزایش جمعیت و کاهش موارد سقط خبر داد و افزود: برنامه جامع مهار، پایش و پیشگیری از سقط‌های خودبه‌خودی با تکیه بر آموزش‌های سبک زندگی سالم و طب ایرانی، همچنین راه‌اندازی مرکز «نفس» با هدف نجات فرزند از سقط، در حال پیگیری و اجراء است. دکتر مرادی در زمینه خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان، تصریح کرد: بین ۳۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها با اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی، ترک دخانیات و غربالگری‌های منظم قابل پیشگیری هستند. وی با اشاره به شایع‌ترین سرطان‌ها در کشور و هرمزگان، از سرطان‌های پستان، پروستات و روده بزرگ به عنوان شایع‌ترین سرطان‌ها در کشور و سرطان‌های پستان، تیروئید و کولورکتال در هرمزگان نام برد. دبیر شورای سلامت شهرستان قشم همچنین از اجرای برنامه آموزشی خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان در راستای ارتقای سواد سلامت جامعه در شهرستان قشم خبر داد.

شهرستان قشم با تأکید بر لزوم بهره‌مندی مردم شهرستان از مشوق‌های فرزندآوری، از پیگیری جدی برای جذب و اجرای این حمایت‌ها در قشم خبر داد. وی همچنین با اشاره به وضعیت مادران شاغل در کارگاه‌ها و شرکت‌ها اظهار کرد: بر اساس گزارش‌های دریافتی، شماری از بانوان به دلیل غیررسمی بودن قراردادهای کاری، ناچار به پنهان کردن یا تأخیر در بارداری می‌شوند.

وی تأکید کرد: این موضوع با جدیت پیگیری خواهد شد تا محیط کار به فضایی امن و حمایتگر تبدیل شود و هیچ مادری به دلیل بارداری نگران از دست دادن شغل خود نباشد.

امیرتیموری با یادآوری تجربه فرهنگ‌سازی گسترده در دهه ۶۰ برای تحقق اهداف جمعیتی، گفت: امروز نیز برای ساختن آینده‌ای پویا و امیدوارکننده، نیازمند حمایت‌ها و مشوق‌های مؤثر در حوزه فرزندآوری هستیم.

در ادامه این نشست، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم، با اشاره به اینکه در سال ۱۴۰۴ تنها ۷۰ درصد موالید مورد انتظار در شهرستان محقق شده است، گفت: قشم با وجود ثبت بالاترین آمار

محله‌محوری است که در حال حاضر با توجه به اثری که مساجد می‌توانند داشته باشند، این نهاد مذهبی به عنوان محور اصلی طرح در نظر گرفته شده‌اند.

وی ادامه داد: موضوعاتی نظیر آموزش، حمایت، بهداشت و درمان و سایر مسائل مرتبط، در این چارچوب به صورت کامل در حال طراحی است و وزارت کشور به همراه استانداری تهران اجرای این طرح را در یکی از مناطق آغاز کرده‌اند.

سخنگوی دولت در پایان گفت: امیدوارم نتایج‌ای که از اجرای این طرح به دست می‌آید و نقشی که زنان می‌توانند در این زمینه ایفا کنند، قابل تسری به سایر نقاط ایران باشد.

فرماندار: محیط کار در قشم باید برای مادران امن و حمایتگر باشد

فرماندار قشم، با تأکید بر ضرورت حمایت از سیاست‌های جوانی جمعیت، گفت: تمامی تلاش‌ها برای ایجاد محیط‌های کاری امن و حمایتگر از مادران شاغل در این شهرستان به کار گرفته خواهد شد تا هیچ بانویی به دلیل ماهیت قراردادهای کاری، مجبور به پنهان‌کاری یا تأخیر در بارداری نباشد. حسین امیرتیموری در نشست شورای سلامت

مهاجرانی: لایحه منع خشونت علیه زنان در مسیر استرداد است

سخنگوی دولت اعلام کرد که لایحه منع خشونت علیه زنان در مسیر استرداد است.

فاطمه مهاجرانی امروز - ۲۰ خرداد - در حاشیه مراسم سومین سوگ «امین ایران» که به یاد رهبر شهید انقلاب برگزار شد، در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: رهبر شهید انقلاب نگاه‌های بلندی برگرفته از منظر قرآنی و در حوزه‌های مختلف از جمله توجه به زنان و علم و توجه متوازن به همه موضوعات داشتند و نگاه ایشان، نگاهی آموزنده بود.

وی افزود: طبیعتاً سال‌های درازی باید از نگاه‌هایی که ایشان برای ما تبیین کردند و منظرهایی که برای ما ترسیم کردند، بیاموزیم.

سخنگوی دولت همچنین در پاسخ به پرسشی درباره آخرین وضعیت لایحه منع خشونت علیه زنان در مجلس، گفت: لایحه منع خشونت علیه زنان در مسیر استرداد است.

موضوع محله‌محوری در دستور کار دولت است مهاجرانی درباره طرح محله‌محوری گفت: یکی از موضوعاتی که دولت به‌طور جدی دنبال می‌کند، طرح

نسل آنلاین؛ راهکارهای علمی برای کاهش وابستگی کودکان به موبایل

گزارش: ایرنا



در بسیاری از خانه‌ها، یک صحنه تکراری هر روز دیده می‌شود: کودکی که هنگام غذا خوردن، خوابیدن، درس خواندن یا حتی بازی کردن، گوشی موبایل را رها نمی‌کند. چیزی که چند سال پیش فقط یک وسیله ارتباطی بود، امروز برای بسیاری از کودکان به «هم‌بازی»، «معلم»، «سرگرمی» و حتی «آرام‌بخش روانی» تبدیل شده است. اما پشت این آرامش ظاهری، پژوهش‌های علمی درباره کاهش تمرکز، اختلال خواب، اضطراب، افت مهارت‌های اجتماعی و وابستگی رفتاری هشدار می‌دهند.

واقعیت این است که مسئله فقط «زیاد موبایل دیدن» نیست؛ مسئله این است که مغز کودک در سال‌های رشد، به دریافت دائمی محرک‌های سریع، پاداش فوری و هیجان لحظه‌ای عادت می‌کند. به همین دلیل کاهش وابستگی کودکان به موبایل، صرفاً با گرفتن گوشی یا دعوا کردن ممکن نیست؛ بلکه نیازمند یک برنامه هوشمند، تدریجی و علمی است.

بحران خاموشی که آرام‌آرام خانواده‌ها را درگیر کرده است امروز کودکان پیش از آنکه کامل حرف بزنند، نحوه باز کردن قفل موبایل را یاد می‌گیرند. بسیاری از والدین برای آرام کردن کودک، غذا دادن، جلوگیری از گریه یا حتی مشغول کردن او در مهمانی، موبایل را به ابزاری دائمی تبدیل کرده‌اند. این اتفاق در کوتاه‌مدت شاید آرامش ایجاد کند، اما در بلندمدت می‌تواند ساختار عادت، تمرکز و حتی روابط عاطفی کودک را تغییر دهد.

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند استفاده بیش‌ازحد از صفحه‌نمایش می‌تواند با مشکلاتی مانند کاهش کیفیت خواب، افت تمرکز و حافظه، افزایش تحریک‌پذیری و عصبانیت، کاهش تعاملات اجتماعی، کاهش فعالیت بدنی و افزایش چاقی و وابستگی رفتاری مشابه اعتیاد ارتباط داشته باشد.

مطالعات علمی همچنین نشان می‌دهند هرچه کودک در سن پایین‌تر بیشتر در معرض موبایل قرار بگیرد، کنترل هیجانی و توجه پایدار او در سال‌های بعد دشوارتر می‌شود.

آمار جهانی؛ کودکان جهان چقدر از موبایل استفاده می‌کنند؟ بررسی‌های بین‌المللی نشان می‌دهد استفاده کودکان و نوجوانان از موبایل طی دهه اخیر رشد انفجاری داشته است. گسترش اینترنت، فرآیند شدن گوشی‌های هوشمند و افزایش حضور شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره باعث شده کودکان امروز بخش بزرگی از زمان خود را در فضای دیجیتال سپری کنند. بر اساس مطالعات جهانی، میانگین استفاده نوجوانان از موبایل و صفحه‌نمایش در برخی کشورها به بیش از ۷ ساعت در روز رسیده است؛ عددی که نگرانی بسیاری از متخصصان حوزه سلامت و آموزش را افزایش داده است.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد در بسیاری از کشورها، کودکان ۵ تا ۱۵ سال اکنون زمان بیشتری را به فعالیت‌های آنلاین اختصاص می‌دهند تا تماشای تلویزیون سنتی. این تغییر نشان می‌دهد موبایل و فضای مجازی به بخش اصلی سرگرمی، ارتباط و حتی اوقات فراغت کودکان تبدیل شده‌اند. برخلاف تلویزیون که معمولاً یک رسانه منفعل بود، اپلیکیشن‌ها، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که کودک را برای مدت طولانی درگیر نگه دارند و او را مرتب به استفاده دوباره تشویق کنند.

وضعیت ایران؛ آمارها چه می‌گویند؟ ایران نیز همگام با روندهای جهانی، با موج فزاینده وابستگی کودکان و نوجوانان به ابزارهای دیجیتال مواجه است؛ به طوری که گزارش‌های داخلی نشان می‌دهند حدود ۶۵ درصد کودکان ۳ تا ۵ سال به گوشی یا تبلت دسترسی دارند، بخش عمده‌ای از نوجوانان روزانه بیش از دو ساعت از این ابزارها استفاده می‌کنند و پژوهش‌های دانشگاهی نیز بر افزایش نرخ وابستگی دانش‌آموزان به گوشی‌های هوشمند صحنه می‌گذرانند که همگی گویای ضرورت توجه جدی خانواده‌های ایرانی به این مسئله است.

چرا بچه‌ها به موبایل وابسته می‌شوند؟ وابستگی کودک به موبایل معمولاً نشانه «ضعف تربیتی» نیست؛ بلکه

تحقیقات نشان داده نور صفحه‌نمایش کیفیت خواب کودکان را کاهش می‌دهد و خواب ضعیف با اضطراب، پرخاشگری و افت تمرکز مرتبط است. حداقل یک ساعت قبل خواب موبایل، تبلت و تلویزیون باید خاموش شوند.

۴- زمان‌های بدون موبایل تعریف کنید خانواده‌های موفق معمولاً «زمان‌های بدون موبایل» دارند مثلاً هنگام غذا، مهمانی، قبل خواب، گردش خانوادگی و یا زمان درس این کار به کودک یاد می‌دهد زندگی واقعی هنوز مهم‌تر از صفحه‌نمایش است.

۵- والدین باید الگوی واقعی باشند اگر پدر و مادر مدام در حال چک کردن گوشی باشند، محدودیت برای کودک بی‌اثر می‌شود. کودک باید ببیند والدین کتاب می‌خوانند، گفت‌وگو می‌کنند و یا بدون موبایل تفریح می‌کنند.

۶- کودک باید «تحمل بی‌حوصلگی» را یاد بگیرد یکی از مهم‌ترین دلایل وابستگی به موبایل، فرار دائمی از سکوت و بی‌حوصلگی است. کودکی که هر لحظه با موبایل سرگرم می‌شود کمتر خيال‌پردازی می‌کند، کمتر خلاق می‌شود و تحمل کمتری در زندگی واقعی دارد. گاهی لازم است کودک چند دقیقه حوصله‌اش سر برود تا مغز او خلایق تولید کند.

۷. فعالیت بدنی را جدی بگیرید ورزش و تحرک واقعی، یکی از قوی‌ترین راه‌های کاهش وابستگی دیجیتال است. فعالیت بدنی دوپامین طبیعی تولید می‌کند، اضطراب را کم می‌کند، خواب را بهتر می‌کند و نیاز به محرک دیجیتال را کاهش می‌دهد.

۸- برای نوجوانان؛ گفت‌وگو بهتر از کنترل شدید است در نوجوانی، کنترل خشن معمولاً باعث پنهان‌کاری می‌شود. بهتر است، درباره اثرات موبایل صحبت شود، قوانین مشترک تعیین شود و اعتماد دوطرفه ایجاد شود.

۹- اگر وابستگی شدید است، کمک تخصصی بگیرید عصبانیت شدید هنگام قطع موبایل، افت شدید درس، انزوا، اجتماعی، اختلال خواب و بی‌علاقگی به فعالیت‌های واقعی از نشانه‌های هشدار است. در این شرایط، مشاوره کودک و نوجوان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

دقت کنید که کاهش وابستگی کودکان به موبایل، جنگ با تکنولوژی نیست؛ بلکه تلاش برای بازگرداندن تعادل به زندگی کودک است. هدف این نیست که کودک کاملاً از دنیای دیجیتال جدا شود؛ زیرا فناوری بخشی از زندگی امروز است. هدف اصلی این است که موبایل «ابزار» باقی بماند، نه اینکه به مرکز زندگی کودک تبدیل شود.

نتیجه ترکیب چند عامل روانی و محیطی است. ۱- مغز کودک عاشق پاداش فوری است بازی‌ها، ویدئوهای کوتاه و شبکه‌های اجتماعی دائماً محرک‌های جدید تولید می‌کنند. مغز کودک به دریافت سریع لذت عادت می‌کند و فعالیت‌های طبیعی مثل کتاب، درس یا بازی واقعی برایش «کند» و «کم‌هیجان» به نظر می‌رسد.

۲- موبایل به ابزار آرام‌سازی تبدیل شده است وقتی کودک هر بار هنگام بی‌حوصلگی، گریه یا عصبانیت موبایل دریافت می‌کند، یاد می‌گیرد تنظیم هیجان را از طریق صفحه‌نمایش انجام دهد؛ نه از طریق گفت‌وگو، بازی یا ارتباط عاطفی.

۳- والدین خودشان الگوی مصرف هستند کودکان بیشتر از آنکه به توصیه‌ها گوش کنند، رفتار والدین را تقلید می‌کنند. خانواده‌ای که همیشه تلویزیون روشن است یا اعضا مدام گوشی در دست دارند، نمی‌تواند انتظار مصرف متعادل از کودک داشته باشد.

اشتباهات رایجی که وابستگی کودک را بیشتر می‌کند دادن موبایل برای غذا خوردن؛ این کار باعث می‌شود مغز کودک خوردن را با تحریک دیجیتال پیوند بزند و بعدها بدون صفحه‌نمایش تمرکز روی غذا برایش سخت شود.

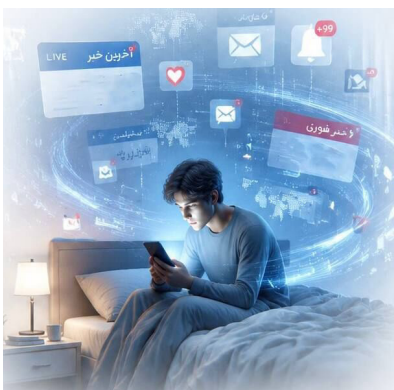
ممنوعیت ناگهانی و شدید: قطع کامل و ناگهانی موبایل معمولاً نتیجه معکوس دارد و مقاومت شدید ایجاد می‌کند. استفاده از موبایل به‌عنوان پاداش یا تنبیه: وقتی موبایل تبدیل به «جایزه بزرگ» می‌شود، ارزش روانی آن چند برابر خواهد شد.

راهکارهای واقعی و مؤثر برای کاهش وابستگی کودکان به موبایل ۱- کاهش تدریجی، نه قطع ناگهانی موفق‌ترین روش علمی، کاهش مرحله‌ای زمان استفاده است. اگر کودک روزی ۵ ساعت موبایل استفاده می‌کند، ابتدا آن را به ۴ ساعت برسانید. سپس هر هفته ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کاهش دهید. مغز کودک باید فرصت سازگاری داشته باشد. پژوهش‌های رفتاری نشان می‌دهد تغییر تدریجی پایدارتر از ممنوعیت ناگهانی است.

۲- جایگزین واقعی بسازید، نه فقط محدودیت کودکی که هیچ سرگرمی جذاب دیگری ندارد، دوباره به موبایل برمی‌گردد. بهترین جایگزین‌ها برای او بازی‌های حرکتی، ورزش، لگو و ساختنی‌ها، موسیقی، نقاشی، کتاب داستان تعاملی و بازی‌های خانوادگی است. این را هم بدانیم که جایگزین‌ها باید «هیجان‌زا» باشد، نه صرفاً آموزشی.

۳- قانون طلایی خانواده؛ موبایل در اتاق خواب ممنوع

نمودار زندگی اثر خبرهای شبانه بر کیفیت خواب



اطلاعات را پردازش کند و در نتیجه، فرد با مشکلاتی نظیر بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و نگرانی مداوم روبرو شود. اعلان‌های خبری و تحلیل‌های لحظه‌ای باعث شده‌اند که مردم حتی در زمان استراحت نیز از فضای خبر جدا نشوند. این وضعیت به ویژه بر کودکان تأثیر می‌گذارد، زیرا اضطراب بزرگ‌ترها را حس می‌کنند. برای مدیریت این اضطراب، توصیه می‌شود ساعات مشخصی برای پیگیری اخبار تعیین شود، از منابع معتبر استفاده شود و زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی محدود گردد. همچنین، گفت‌وگو درباره نگرانی‌ها و ادامه فعالیت‌های روزمره می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

ذهن انسان به دنبال امنیت و کنترل است. این نیاز به جمع‌آوری اطلاعات باعث می‌شود که افراد به طور مکرر گوشی‌های خود را چک کنند، حتی اگر اطلاعات جدیدی وجود نداشته باشد. اما این آرامش موقتی به سرعت با اخبار جدید یا شایعات جایگزین می‌شود و اضطراب دوباره بازمی‌گردد.

در حالی که مرور اخبار ممکن است به نظر برسد که به ما کمک می‌کند تا از رویدادهای روز مطلع شویم، اما در واقع، افرادی که به طور مکرر اخبار را بررسی می‌کنند، در معرض اطلاعات متناقض و شایعات قرار می‌گیرند. این وضعیت باعث می‌شود که مغز نتواند به درستی

بسیاری از افراد پس از خواندن آخرین خبرها، به جای آرامش، با احساس نگرانی و اضطراب مواجه می‌شوند. این وضعیت ناشی از چرخه‌ای است که در آن انسان‌ها به دنبال اطلاعات جدید هستند تا حسن کنترل خود را بازگردانند. این تلاش برای کسب اطلاعات، به جای کاهش اضطراب، معمولاً آن را تشدید می‌کند.

در دنیای امروز، چک کردن مداوم اخبار قبل از خواب به یک عادت رایج تبدیل شده است، اما این رفتار می‌تواند منجر به اضطراب و اختلال در کیفیت خواب شود. روانشناسان معتقدند که در شرایط نااطمینانی،

اعتماد به نفس؛ میراثی که والدین برای آینده کودک می سازند

گزارش: ایرنا



می توانند با طرح پرسش هایی مانند؛ فکر می کنی از کجا باید شروع کنی؟ یا چه راه دیگری می توان امتحان کرد؟ او را به فکر کردن تشویق کنند.

بازی، تمرین اعتماد به نفس

بیمین بازی را یکی از مهم ترین بسترهای رشد اعتماد به نفس در کودکان دانست و گفت: کودک در جریان بازی فرصت پیدا می کند توانایی های خود را تجربه کند، با مفهوم برد و باخت آشنا شود و مهارت های اجتماعی مانند همکاری و مذاکره را تمرین کند. برای نمونه، زمانی که کودکان در یک بازی گروهی نقش های مختلفی را تجربه می کنند یا در ساختن یک سازه با لگو تلاش می کنند، در واقع در حال تمرین احساس می توانم هستند، احساسی که به تدریج به اعتماد به نفس پایدار تبدیل می شود.

نقش محیط خانواده در اعتماد به نفس این روانشناس در پایان تأکید کرد: محیط خانواده مهم ترین بستر شکل گیری اعتماد به نفس کودک است. خانه ای که در آن پذیرش، ثبات، تشویق منطقی و فرصت تجربه وجود داشته باشد، زمینه رشد کودکی مطمئن تر و خلاق تر را فراهم می کند. سبک والدگری مقتدرانه که ترکیبی از قاطعیت و مهربانی است، بیشترین تأثیر مثبت را بر رشد روانی کودکان دارد، سبکی که در آن کودک هم مرزهای مشخص را می شناسد و هم احساس می کند مورد حمایت و توجه قرار دارد.

مسئولیت های کوچک اما واقعی به کودک به شکل گیری خودپنداره مثبت کمک می کند.

او توضیح می دهد: برای مثال وقتی از یک کودک هفت ساله خواسته می شود اسباب بازی هایش را جمع کند یا در چیدن میز غذا کمک کند، این پیام را دریافت می کند که توانایی انجام کارها را دارد. همین تجربه های ساده، پایه های اعتماد به نفس را شکل می دهد.

از پرهیز از مقایسه تا قدرت بازی و تجربه در خانه نقش گفت و گو و توجه والدین

بیمین یکی از عوامل مهم در تقویت اعتماد به نفس را گوش دادن فعال به کودک می داند و می گوید: وقتی کودک احساس کند حرف هایش شنیده می شود و برای والدین اهمیت دارد، حس ارزشمندی در او تقویت می شود. حتی گفت و گوهای ساده روزمره نیز می تواند در این زمینه مؤثر باشد. برای مثال وقتی والدین از کودک می پرسند امروز در مدرسه چه چیزی یاد گرفتی؟ یا کدام بخش از روزت را بیشتر دوست داشتی؟ در واقع به او نشان می دهند که تجربه ها و احساساتش اهمیت دارد.

یادگیری حل مسئله

این روانشناس تأکید می کند: یکی از اشتباهات رایج والدین این است که می خواهند همه مشکلات کودک را سریع حل کنند. در حالی که بهتر است کودک در پیدا کردن راه حل مشارکت داشته باشد. فرض کنید کودک در انجام یک تکلیف درسی دچار مشکل شده است. به جای اینکه والدین پاسخ را مستقیم به او بگویند،

اعتماد به نفس یکی از پایه های مهم رشد روانی و اجتماعی کودکان است. احساسی که به آنها کمک می کند توانایی های خود را باور کرده و با چالش های زندگی روبه رو شوند. شکل گیری این ویژگی بیش از هر چیز به فضای عاطفی خانواده، نوع برخورد والدین با موفقیت و شکست کودک و فرصت هایی که برای تجربه و مسئولیت پذیری در اختیار او قرار می گیرد بستگی دارد.

بسیاری از والدین آرزو دارند فرزندان با اعتماد به نفس، مستقل و توانمند تربیت کنند، کودکانی که از امتحان کردن تجربه های جدید نترسند و در مواجهه با مشکلات نیز قدرت تصمیم گیری داشته باشند. با این حال گاهی برخی رفتارهای روزمره در خانواده، ناخواسته می تواند احساس توانمندی کودک را تضعیف کند. در این خصوص با مریم بیمین روانشناس کودک به گفت و گو پرداختیم تا درباره ریشه های کمبود اعتماد به نفس در کودکان و راه حل آن بیشتر بدانیم.

کمبود اعتماد به نفس کودکان و الگوی تربیتی ناپایدار

مریم بیمین یکی از مهم ترین عوامل کمبود اعتماد به نفس کودکان را الگوهای تربیتی ناپایدار دانست و گفت: وقتی کودک نداند در برابر رفتارهایش چه واکنشی از سوی والدین دریافت می کند، احساس امنیت روانی او کاهش یافته و همین موضوع بر تصویر ذهنی او از خودش اثر می گذارد.

او ادامه می دهد: مقایسه شدن با دیگران نیز از عواملی است که می تواند اعتماد به نفس کودک را تضعیف کند. برای مثال وقتی والدین مدام به فرزند خود می گویند ببین خواهرت چقدر زود تکالیفش را انجام می دهد یا دوستت در کلاس اول شد، کودک به تدریج این پیام را دریافت می کند که به اندازه کافی خوب نیست. شکست، فرصتی برای یادگیری

این روانشناس کودک با تأکید بر اینکه شکست بخش طبیعی رشد است، گفت: اگر کودک پس از شکست با سرزنش یا تحقیر روبه رو شود، ممکن است آن را نشانه ناتوانی خود بداند. در حالی که همراهی والدین می تواند این تجربه را به فرصتی برای یادگیری تبدیل کند.

به گفته بیمین، نوع واکنش والدین در چنین موقعیت هایی بسیار تعیین کننده است. برای نمونه اگر کودکی در یک مسابقه ورزشی برنده نشود، به جای گفتن جملاتی مانند چرا تلاش نکردی؟، بهتر است والدین از او بپرسند چه چیزی از این تجربه یاد گرفته است و چگونه می تواند دفعه بعد بهتر عمل کند.

انتظارات واقع بینانه از کودک

این روانشناس همچنین به نقش انتظارات والدین اشاره کرد و گفت: انتظارات بیش از حد یا حتی کمتر از حد توان کودک هر دو می تواند احساس بی کفایتی ایجاد کند. در مقابل، سپردن

آسیب پذیری بیشتر زنان در حوادث و بلاها / لزوم تدوین برنامه ملی خانواده در برابر حوادث

باروری در بحران ها ممکن است باردار باشند یا با بارداری مواجه شوند. زنان باردار در شرایط بحران جزو آسیب پذیرترین گروه ها هستند؛ چون ۶۰ درصد از مرگ های مادری پس از زایمان رخ می دهد و ۴۵ درصد آنها در ساعات و روزهای نخست پس از زایمان رخ می دهد و کوچک ترین اختلال در دسترسی به خدمات درمانی، می تواند جان آنها را تهدید کند.

وی در پایان تأکید کرد: در طراحی اردوگاه ها و اسکان های اضطراری باید به حریم خصوصی خانواده ها، امنیت زنان و پیشگیری از خشونت مبتنی بر جنسیت توجه ویژه داشت.

/ایسنا



شود، چراکه افزایش آمادگی روانی و اجتماعی زنان می تواند به طور مستقیم آمادگی کل جامعه را نیز افزایش دهد. او خاطرنشان کرد: بحران ها علاوه بر آثار جسمی و اقتصادی، می توانند زمینه ساز بروز آسیب های اجتماعی همچون ازدواج زود هنگام، کودک همسری، افزایش خشونت های خانگی و فشارهای روانی شوند.

تقی زاده در جمع بندی سخنان خود پیشنهاد کرد، علاوه بر برنامه های مدیریت بحران موجود، یک «برنامه ملی خانواده در برابر حوادث و بلاها» نیز تدوین شود تا نیازهای زنان، مادران، کودکان و خانواده ها به صورت جامع در آن دیده شود.

لزوم توجه به حریم خصوصی خانواده ها و امنیت زنان در طراحی اردوگاه ها و اسکان های اضطراری الهام رجبی، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات سلامت در حوادث و بلاها دانشگاه علوم توانبخشی نیز در این نشست تخصصی به اهمیت نقش سلامت زنان در بحران پرداخت و گفت: سلامت مادران در بحران فقط یک مسئله درمانی نیست، بلکه یک موضوع راهبردی برای حفظ خانواده، فرزندآوری و تاب آوری جامعه است. ۲۵ درصد زنان در سن

بسیاری از حوادث و بلاها صرفاً پدیده های طبیعی تلقی نمی شوند، بلکه عوامل اجتماعی، اقتصادی و مدیریتی نقش مهمی در شدت پیامدهای آنها دارند. استاد تقی زاده با استناد به مطالعات انجام شده درباره تاب آوری زنان، اظهار کرد: زنان در حوادث و بلاها بیشتر در معرض آسیب قرار می گیرند و نیازهای آنان در بسیاری از مواقع به درستی شناسایی نمی شود. ضمن اینکه زنان دارای ظرفیت های ارزشمندی در حوزه مدیریت بحران هستند.

به گفته او، زنان معمولاً از شبکه های اجتماعی پایدارتر، ادراک خطر بالاتر، توجه بیشتر به هشدارهای اولیه، انگیزه بیشتر برای مشارکت اجتماعی و توانایی بالاتر در حمایت از اعضای خانواده برخوردارند.

لزوم ارتقای آمادگی روانی - اجتماعی و ایجاد فرصت های برابر تقی زاده خواستار مشارکت فعال زنان در برنامه ریزی، اجرا و ارزیابی برنامه های مدیریت بحران شد و گفت: توانمندسازی زنان از طریق آموزش، ارتقای آمادگی روانی - اجتماعی و ایجاد فرصت های برابر باید به یکی از محورهای اصلی سیاست گذاری تبدیل

مدیرگروه سلامت در حوادث و بلاهای دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه زنان در حوادث و بلاها بیشتر در معرض آسیب قرار می گیرند بر لزوم تدوین برنامه ملی خانواده در برابر حوادث و بلاها تأکید کرد.

نشست تخصصی «ادغام سلامت زنان و بارداری در برنامه های مدیریت بحران» به همت سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران برگزار شد.

عباس استاد تقی زاده، مدیر گروه سلامت در حوادث و بلاهای دانشگاه علوم پزشکی تهران در این نشست با اشاره به موقعیت جغرافیایی ایران، خاطر نشان کرد، ایران در یکی از پرخطرترین مناطق جهان از نظر زلزله، خشکسالی، سیل، تنش آبی و گردوغبار قرار دارد و بسیاری از این مخاطرات با تغییرات اقلیمی ارتباط مستقیم دارند.

وی تأکید کرد که افزایش بلاها در سال های اخیر نشان می دهد توجه به مدیریت بحران باید بیش از گذشته در سیاست گذاری های کشور مورد توجه قرار گیرد.

این پژوهشگر حوزه سلامت و مدیریت بحران با اشاره به رویکردهای جدید جهانی، گفت: امروزه

با سرآشپز = مارمالاد توت فرنگی قرمز

راز تهیه یک طعم بهشتی در خانه



مارمالاد توت فرنگی قرمز یکی از خوش طعم ترین فرآورده های میوه ای است که با ترکیب سادگی و هنر آشپزی، می تواند به راحتی در خانه تهیه شود. این خوراکی محبوب، علاوه بر رنگ چشم نواز و عطر دلنشین، راهی سالم برای بهره مندی از خواص توت فرنگی در تمام طول سال است.

مارمالاد توت فرنگی یکی از محبوب ترین فرآورده های میوه ای در جهان است که به دلیل رنگ جذاب، عطر دلنشین و طعم متعادل شیرین و ترش، جایگاه ویژه ای در سفره های صبحانه و میان وعده دارد. این محصول نه تنها یک خوراکی خوشمزه محسوب می شود، بلکه راهی برای نگهداری طولانی تر میوه های فصلی نیز به شمار می رود. تهیه مارمالاد توت فرنگی در خانه، علاوه بر اطمینان از کیفیت مواد اولیه، امکان کنترل میزان شکر و افزودنی ها را فراهم می کند و تجربه ای لذت بخش و خلاقانه برای خانواده ها به همراه دارد.

تفاوت مارمالاد و مربا

بسیاری از افراد مارمالاد و مربا را یکسان می دانند، در حالی که این دو تفاوت هایی دارند. مارمالاد معمولاً بافتی نرم تر و یکنواخت تر دارد و در آن میوه ها به صورت له شده یا پوره شده استفاده می شوند. در مقابل، مربا اغلب شامل تکه های درشت میوه در شربت است. در مارمالاد توت فرنگی، هدف رسیدن به بافتی ژله ای و قابل پخش روی نان است که به خوبی روی سطح می نشیند و به راحتی پخش می شود.

ارزش غذایی توت فرنگی

توت فرنگی سرشار از ویتامین ها و ترکیبات مفید است. این میوه منبعی غنی از ویتامین C، آنتی اکسیدان ها و فیبر غذایی به شمار می رود. بر اساس منابع علمی در حوزه تغذیه، مصرف توت فرنگی می تواند به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک کند. هرچند در فرآیند تهیه مارمالاد بخشی از ویتامین ها به دلیل حرارت کاهش می یابد، اما همچنان بخش قابل توجهی از خواص آن حفظ می شود، به ویژه اگر زمان پخت کنترل شود.

مواد اولیه لازم برای تهیه مارمالاد توت فرنگی

برای تهیه یک مارمالاد با کیفیت، انتخاب مواد اولیه مناسب اهمیت زیادی دارد:

توت فرنگی تازه و رسیده: ۱ کیلوگرم
شکر: ۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم (بسته به ذائقه)

آب لیمو تازه: ۲ قاشق غذاخوری

پکتین (اختیاری): ۱ قاشق چای خوری

توت فرنگی های رسیده و قرمز رنگ، بهترین گزینه برای تهیه مارمالاد هستند، زیرا هم طعم بهتری دارند و هم رنگ نهایی محصول را جذاب تر می کنند.

مراحل تهیه مارمالاد توت فرنگی با جزئیات کامل

۱. آماده سازی و شست و شوی میوه

ابتدا توت فرنگی ها را به خوبی بشویید و کلاهک سبز آن ها را جدا کنید. بهتر است شست و شو قبل از جدا کردن کلاهک انجام شود تا آب به داخل بافت میوه نفوذ نکند. سپس میوه ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید یا با گوشت کوب کمی له کنید تا بافتی یکنواخت تر ایجاد شود.

۲. ترکیب با شکر و استراحت اولیه

توت فرنگی های خرد شده را در یک ظرف مناسب ریخته و شکر را به آن اضافه کنید. این ترکیب را برای چند ساعت (ترجیحاً ۴ تا ۶ ساعت) در

یخچال قرار دهید. این کار باعث می شود آب طبیعی میوه خارج شده و شکر بهتر در آن حل شود. به این فرآیند «میسره کردن» گفته می شود و نقش مهمی در بهبود طعم و بافت نهایی دارد.

۳. شروع پخت و کنترل حرارت

مخلوط را روی حرارت متوسط قرار دهید تا به آرامی به جوش برسد. در این مرحله، هم زدن مداوم ضروری است تا از ته گرفتن جلوگیری شود. با افزایش دما، کف هایی روی سطح ایجاد می شود که بهتر است با قاشق برداشته شوند تا مارمالاد شفاف تری داشته باشید.

۴. افزودن آب لیمو و تنظیم غلظت

پس از حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پخت، آب لیمو را اضافه کنید. اسید موجود در آب لیمو به فعال شدن پکتین طبیعی میوه کمک کرده و باعث قوام بهتر مارمالاد می شود. اگر احساس کردید بافت هنوز به اندازه کافی غلیظ نیست، می توانید مقدار کمی پکتین اضافه کنید.

۵. آزمون قوام و پایان پخت

برای اطمینان از آماده شدن مارمالاد، مقدار کمی از آن را روی یک بشقاب سرد بریزید. اگر پس از چند ثانیه حالت ژله ای پیدا کرد و به آرامی حرکت کرد، آماده است. در غیر این صورت، چند دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید.

۶. بسته بندی و نگهداری

مارمالاد داغ را در شیشه های استریل شده بریزید و درب آن ها را محکم ببندید. سپس شیشه ها را وارونه قرار دهید تا خلأ ایجاد شود. پس از خنک شدن، آن ها را در جای خنک و تاریک نگهداری کنید.

نکات کلیدی برای داشتن مارمالاد با کیفیت

استفاده از قابلمه استیل یا لعابی برای جلوگیری از تغییر رنگ پرهیز از حرارت زیاد که باعث سوختن و تیره شدن مارمالاد می شود

خوابی که میان خبرها کم می شود

متخصصان چند توصیه ساده دارند:
به جای چک کردن مداوم اخبار، ساعات مشخصی برای پیگیری خبر تعیین کنید.
اخبار را از منابع رسمی و معتبر دریافت کنید.
از دنبال کردن شایعات و کانال های ناشناس پرهیز کنید.
پیش از خواب اخبار تنش زا را مرور نکنید.
زمان استفاده از شبکه های اجتماعی را محدود کنید.
درباره نگرانی های خود با اعضای خانواده گفت و گو کنید.
فعالیت های روزمره مانند ورزش، مطالعه و دیدارهای خانوادگی را متوقف نکنید.
زندگی باید ادامه پیدا کند
شاید مهم ترین نکته همین باشد؛ اینکه انسان ها در طول تاریخ بارها با بحران ها، جنگ ها و نااطمینانی ها مواجه شده اند اما زندگی را متوقف نکرده اند. خبرها مهم اند، اما تمام زندگی نیستند.
اگر قرار باشد هر صدای نامعلوم، هر پیام در شبکه های اجتماعی و هر شایعه منتشر شده ذهن ما را برای ساعت ها درگیر کند، پیش از آنکه بحران بیرونی آسیب بزند، اضطراب درونی توان ما را تحلیل خواهد برد.
این روزها شاید بیش از هر زمان دیگری لازم باشد میان «آگاه بودن» و «غرق شدن در اخبار» تفاوت قائل شویم؛ زیرا آرامش روانی، خود یکی از مهم ترین سرمایه هایی است که در روزهای پرتنش باید از آن محافظت کرد.

راديو يا بخش خبری می مانند، امروز هر تلفن همراه به یک اتاق خبر ۲۴ ساعته تبدیل شده است.
اعلان های خبری، پیام های گروه های خانوادگی، فیلم های منتشر شده در شبکه های اجتماعی و تحلیل های لحظه ای باعث شده اند که بسیاری از افراد حتی در زمان استراحت نیز از فضای خبر جدا نشوند.
نتیجه آن است که جنگ فقط در میدان نبرد جریان ندارد؛ بلکه در ذهن میلیون ها نفر نیز ادامه پیدا می کند.
یکی از مهم ترین قربانیان این وضعیت، کودکانی هستند که شاید اخبار را مستقیم دنبال نکنند، اما اضطراب بزرگ ترها را کاملاً حس می کنند.
کودکی که می بیند پدر یا مادر هر چند دقیقه تلفن همراه خود را بررسی می کند، با صدای بلند درباره اخبار صحبت می کند یا شب ها تا دیروقت بیدار می ماند، پیام روشنی دریافت می کند: «اتفاق خطرناکی در حال رخ دادن است.»
بسیاری از متخصصان کودک معتقدند انتقال اضطراب از طریق رفتار، بسیار بیشتر از انتقال آن از طریق کلمات اتفاق می افتد.
چگونه از اخبار جا نمانیم اما اسیر آنها هم نشویم؟
مدیریت اضطراب به معنای بی تفاوتی نیست. هیچ کس نمی گوید مردم اخبار مهم را دنبال نکنند. مسئله، شیوه دنبال کردن اخبار است.

تلاش می کند با جمع آوری اطلاعات بیشتر، حس کنترل از دست رفته را بازسازی کند. به همین دلیل است که فرد هر چند دقیقه یک بار تلفن همراه خود را برمی دارد؛ نه لزوماً برای کسب اطلاعات جدید، بلکه برای کاهش اضطراب. مشکل اما اینجاست که این آرامش معمولاً فقط چند دقیقه دوام دارد. خبر بعدی، شایعه بعدی یا تحلیل بعدی دوباره اضطراب را بازمی گرداند و فرد را به سمت دور تازه ای از جست و جوی اخبار سوق می دهد.
چرخه ای که اضطراب را بیشتر می کند
در ظاهر، دنبال کردن اخبار قرار است به ما آرامش بدهد؛ اما در عمل گاهی نتیجه معکوس دارد.
فردی که روزی دو یا سه بار اخبار را مرور می کند، معمولاً تصویر کلی رویدادها را دریافت می کند. اما کسی که هر ده دقیقه در حال بررسی کانال ها و شبکه های اجتماعی است، در معرض صدها پیام متناقض، تحلیل های غیرمعتبر، تصاویر پراکنده و شایعات قرار می گیرد.
در چنین شرایطی مغز فرصت پردازش منطقی اطلاعات را از دست می دهد و به حالت آماده باش دائمی می رود؛ حالتی که با افزایش ضربان قلب، بی خوابی، تحریک پذیری، کاهش تمرکز و احساس نگرانی مداوم همراه است.
نسل جدید؛ قربانی اعلان ها
اگر در جنگ های گذشته مردم برای شنیدن اخبار منتظر

آخرین خبر را می خواند. صفحه را می بندد، تلفن همراه را کنار می گذارد و سعی می کند بخوابد. چند دقیقه بعد دوباره گوشی را برمی دارد. شاید در این فاصله خبر تازه ای منتشر شده باشد. شاید جایی اتفاقی افتاده باشد. شاید کسی در یکی از گروه ها چیزی نوشته باشد. صفحه کانال های خبری دوباره بالا و پایین می شود. خبرها عوض شده اند، اما اضطراب نه.
این روزها برای بسیاری از مردم، نگرانی فقط از خود حوادث نیست؛ از ندانستن است. از اینکه ندانند چند ساعت دیگر چه اتفاقی می افتد، امشب چگونه به پایان می رسد و فردا یا چه خبری آغاز خواهد شد. در چنین شرایطی، بسیاری ناخواسته وارد چرخه ای می شوند که خروج از آن آسان نیست؛ چرخه ای از نگرانی، جست و جوی مداوم خبر، آرامش کوتاه مدت و بازگشت دوباره اضطراب. چرخه ای که با هر اعلان جدید، هر پیام در گروه های خانوادگی و هر شایعه منتشر شده در فضای مجازی از نو آغاز می شود.
اعتیاد به خبر؛ وقتی ذهن دنبال امنیت می گردد
بسیاری تصور می کنند علت چک کردن مداوم اخبار، کنجکاوی است؛ اما روانشناسان توضیح دیگری دارند.
ذهن انسان در شرایط نااطمینانی به دنبال کنترل است. هنگامی که فرد احساس می کند اتفاقات مهمی در حال رخ دادن است اما توان تأثیرگذاری مستقیمی بر آنها ندارد،