

آوازه دریا

۲۹۷



صنایع دستی، پیشران اقتصاد خانوارهای
مددجوی هرمزگانی

شنبه ۳۰ خرداد ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



کتابهای «درخت جادویی» و «داستانهای
دوستی» در هرمزگان رونمایی شد



صادرات ۲ میلیون دلار صنایع دستی از هرمزگان



جشنواره آیینی «چارو»؛ پیوند ناگسستنی
معماری و زندگی در غرب هرمزگان



در تالو طلایی نخها؛ رونمایی از بزرگترین گلابتون دوزی ایران در قشم

chtn PHOTO

تاثیر خواب کافی در کاهش اضطراب دوران بارداری

گزارش: ایرنا



پژوهشگران دریافته‌اند که کم خوابی در دوران بارداری و پس از زایمان می‌تواند یکی از عوامل اصلی ایجاد اضطراب باشد. به گفته آن‌ها، بی خوابی معمولاً پیش از علائم اضطراب ظاهر می‌شود و می‌تواند یک «علامت هشدار اولیه» محسوب شود. وبگاه سای تک‌دیلی در گزارشی آورده است:

کم خوابی اغلب به عنوان بخشی اجتناب‌ناپذیر از بارداری و مادرشدن پذیرفته می‌شود؛ اما یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که این شب‌های بی خوابی ممکن است فراتر از خستگی، نقشی مهم در ایجاد اضطراب در این دوران حساس ایفا کنند.

افسردگی پس از زایمان بیشتر در میان مردم شناخته شده است، اما اختلالات اضطرابی در واقع از رایج‌ترین مشکلات سلامت روان در دوران بارداری و پس از آن هستند.

پژوهشگران دانشگاه واشینگتن در سن لوئیس شواهدی یافتند که نشان می‌دهد بی خوابی ممکن است یکی از نخستین علائم هشداردهنده باشد و پیش از بروز علائم اضطراب ظاهر شود.

توصیه دانشمندان برای کاهش اضطراب در بارداری: خواب کافی را جدی بگیرید

خواب و سلامت روان در بارداری

تخمین زده می‌شود حدود ۱۵ درصد از زنان در دوران بارداری یا ماه‌های پس از زایمان، دچار اختلال اضطرابی می‌شوند. این دوران همچنین با احتمال بیشتری برای بروز علائم مرتبط با وسواس (از جمله افکار مزاحم و رفتارهای اجباری) همراه است.

برای درک بهتر ارتباط خواب و اضطراب، پژوهشگران حدود ۲۳۰ زن را در مراحل مختلف بارداری و پس از زایمان دنبال کردند.

گروه پژوهشی به سرپرستی دکتر مری کیمل (Mary Kimmel)، روانپزشک و دکتر ربکا کاکس (Rebecca Cox)، روانشناس، شرکت‌کنندگان را در اوایل و اواخر بارداری و همچنین در دوران پس از زایمان بررسی کردند. هدف آن‌ها تعیین این بود که آیا تغییرات در خواب با تغییرات در اضطراب و علائم مرتبط با وسواس مرتبط است یا خیر.

خواب ناکافی؛ مشکل رایج دوران بارداری

اختلال در خواب در دوران بارداری بسیار رایج است. تغییرات هورمونی، ناراحتی‌های جسمی و بیدارشدن‌های مکرر در شب از یک سو، و نیازهای مراقبت از نوزاد از سوی دیگر، همگی می‌توانند خواب منظم و انرژی‌بخش را دشوار سازند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که کیفیت خواب اغلب در سه ماهه سوم بارداری بدتر می‌شود و کمی پس از زایمان به پایین‌ترین حد خود می‌رسد.

توصیه دانشمندان برای کاهش اضطراب در بارداری: خواب کافی

را جدی بگیرید

کم خوابی؛ هشدار قبل از اضطراب

یکی از پرسش‌های بی‌پاسخ این بوده که آیا اضطراب باعث بی خوابی می‌شود یا بی خوابی به ایجاد اضطراب کمک می‌کند. برای بررسی این موضوع، شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌هایی را درباره عادات خواب، سطح اضطراب و باورهای مرتبط با وسواس تکمیل کردند. سوالات شامل نگرانی‌هایی مانند نگرانی درباره نوزاد و ترس از آسیب دیدن نوزاد بود.

پژوهشگران همچنین عوامل روانشناختی به نام توانایی مقابله با مشکلات را بررسی کردند. این عامل نشان می‌دهد که افراد چقدر به توانایی خود برای مدیریت چالش‌ها و حفظ احساس کنترل در هنگام مواجهه با استرس اعتماد دارند.

نتایج به طور مداوم در یک جهت اشاره داشت: خواب کمتر با افزایش اضطراب و باورهای وسواسی قوی‌تر در طول زمان همراه بود. زنانی که خواب آشفته‌تری داشتند، میزان بیشتری از اضطراب دوران بارداری و پس از زایمان را گزارش کردند. این رابطه به‌ویژه در میان کسانی که اعتماد کمتری به توانایی خود برای مقابله با چالش‌های زندگی داشتند، قوی‌تر بود.

توصیه دانشمندان برای کاهش اضطراب در بارداری:

خواب کافی را جدی بگیرید

به گفته پژوهشگران، کوتاهی مدت خواب می‌تواند نشانه‌ای قوی برای پیش‌بینی اضطراب آینده دوران بارداری و پس از زایمان باشد؛ به عبارت دیگر، تغییر در الگوی خواب ممکن است یک نشانه اولیه باشد که فرد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به علائم اضطراب در آینده قرار دارد.

دکتر ربکا کاکس در جمع‌بندی می‌گوید: تلاش برای اولویت‌دادن به خواب مادر می‌تواند فوایدی برای سلامت روان او داشته باشد. چرا توانایی مقابله مهم است؟

جالب اینجاست که توانایی مقابله با مشکلات، ارتباط بین خواب و اضطراب را تحت تأثیر قرار می‌داد، اما بر ارتباط بین خواب و باورهای وسواسی تأثیری نداشت. این مطالعه همچنین شواهدی کمی پیدا کرد که نشان می‌دهد اضطراب یا باورهای وسواسی باعث بی خوابی می‌شوند. در واقع، داده‌ها نشان می‌دهد که کم خوابی معمولاً زودتر رخ می‌دهد و علائم اضطراب بعد از آن ظاهر می‌شوند.

به گفته پژوهشگران، کوتاه‌بودن مدت خواب می‌تواند نشانه‌ای قوی برای پیش‌بینی اضطراب در دوران بارداری و پس از زایمان باشد؛ به عبارت دیگر، تغییر در الگوی خواب ممکن است یک علامت هشدار اولیه باشد که فرد در آینده در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اضطراب قرار دارد.

در تالو طلایی نخ‌ها؛ رونمایی از بزرگ‌ترین گلابتون‌دوزی ایران در قشم

تماشای این گلابتون‌دوزی، مانند تماشای نقشه زنده و پویایی از همبستگی اجتماعی و پیوند عمیق فرهنگی در سراسر این جزیره شگفت‌انگیز است؛ پیوندی که نشان می‌دهد هنر چگونه می‌تواند قلب‌های پراکنده در روستاهای دوردست را به یکدیگر متصل کند.

نمادی برای معرفی اصالت قشم به جهان این اثر فاخر، نفیس و ماندگار، چیزی بسیار بیشتر از یک رکوردشکنی ساده در حوزه صنایع دستی ایران است؛ این گلابتون‌دوزی پیامی روشن، عمیق و تماشایی از عشق، تعلق خاطر و عرق بومی زنان قشم به خاک، فرهنگ و میهن خود دارد.

هنرمندان سوزن‌به‌دست جزیره با اجرای این طرح منحصر‌به‌فرد، توانمندی‌های بی‌نظیر و پنهان خود را به زیباترین شکل ممکن به رخ کشیدند و ثابت کردند که صنایع دستی قشم ظرفیتی بی‌بدیل و ارزشمند برای درخشش و جلب توجه در عرصه‌های ملی و بین‌المللی دارد.

این اثر هنری حالا به عنوان یک سفیر فرهنگی تمام‌عیار از جزیره، آماده است تا قصه صبوری، هنر اصیل و تاریخ غنی جنوب را به گوش جهانیان برساند و ویتیرینی درخشان برای معرفی جاذبه‌های فرهنگی خلیج فارس باشد.

تسنیم



هر کوک که با دقت و ظرافت بر تن این پارچه نشسته، صدای قلب یک زن هنرمند قشمی است که با نخ‌های طلایی و نقره‌ای، خاطرات، آرزوها و اصالت جزیره را تصویر کرده است.

شبانه‌روزی، همدلانه و داوطلبانه بیش از ۶۳ بانوی هنرمند است که از ۲۱ روستای مختلف جزیره، فرسنگ‌ها راه را با یک هدف مشترک پیمودند و دور هم جمع شدند تا یک حماسه هنری را رقم بزنند.

زنان هنرمند خلیج فارس با خلق اثری درخشان هویت و همبستگی خود را به نمایش گذاشتند. وقتی هنر با عشق، اصالت و همدلی گره می‌خورد، شاهکاری خلق می‌شود که چشم هر بیننده‌ای را به عمق فرهنگ یک دیار می‌کشاند.

به مناسبت هفته صنایع دستی، جزیره قشم شاهد رونمایی از اثری بود که فراتر از یک محصول دستی ساده، به عنوان شناسنامه‌ای فرهنگی از اصالت، صبوری و سخت‌کوشی مردم جنوب قد برافراشته است.

بزرگ‌ترین گلابتون‌دوزی ایران که نقش دلفریب و هندسی جزیره قشم را بر سینه خود دارد، حاصل ذوق و هنر زبانی است که اصالت را نسل به نسل در تار و پود پارچه‌ها زنده نگه داشته‌اند.

این اثر باشکوه، روایتگر داستان پیوند و همدلی جامعه‌ای است که هنر سنتی را نه تنها به عنوان یک حرفه، بلکه به عنوان ابزاری برای روایت اصالت، غرور و تاریخ خود برگزیده‌اند تا نشان دهند اصالت این مرز و بوم چگونه در بستر زمان حفظ شده است.

سمفونی سوزن و گلابتون با مشارکت ۲۱ روستا ارزش و عظمت این اثر هنری زمانی آشکارتر می‌شود که به فرآیند گروهی و شگفت‌انگیز خلق آن نگاهی بیندازیم. این قاب ماندگار، حاصل تلاش

سفیدتر از رنگ‌ها؛ روایت زندگی با زالی در سایه ناآگاهی و تبعیض

زالی؛ از چالش‌های بینایی تا تبعیض و باورهای نادرست

گزارش: ایرنا



آلبینیسم یا زالی، یک اختلال ژنتیکی نادر است که بیش از آنکه با مشکلات جسمی شناخته شود، قربانی ناآگاهی، باورهای نادرست و تبعیض‌های اجتماعی است؛ وضعیتی که باعث شده بسیاری از مبتلایان، علاوه بر مقابله با مشکلات بینایی و آسیب‌پذیری در برابر نور خورشید، بار سنگین قضاوت‌ها و انگ‌های اجتماعی را نیز بر دوش بکشند.

آلبینیسم (زالی) بیماری واگیردار نیست، نشانه‌ای از ناتوانی ذهنی محسوب نمی‌شود و ارتباطی با باورهای خرافی ندارد؛ با این حال بسیاری از مبتلایان هنوز قربانی نگاه‌های نادرست و قضاوت‌های غیرعلمی هستند.

آلبینیسم یا زالی نوعی اختلال ژنتیکی ارثی است که در اثر جهش در یک یا چند ژن مرتبط با تولید ملانین ایجاد می‌شود. ملانین رنگدانه‌ای است که رنگ پوست، مو و چشم را تعیین می‌کند و نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر اشعه‌های مضر خورشید دارد.

کاهش یا فقدان این رنگدانه سبب می‌شود افراد مبتلا دارای پوست، مو و چشمانی روشن‌تر از سایر افراد باشند و در عین حال با مشکلاتی در زمینه بینایی و سلامت پوست مواجه شوند.

کارشناسان ژنتیک، آلبینیسم را مجموعه‌ای از اختلالات ژنتیکی می‌دانند که در آن تولید ملانین به شدت کاهش یافته یا به طور کامل متوقف می‌شود، این بیماری در همه نژادها، قومیت‌ها و در هر دو جنس زن و مرد مشاهده می‌شود و بر اساس برآوردها به طور متوسط از هر ۱۷ هزار نفر، یک نفر به آن مبتلا است.

مجتبی کاظمی، پدر یک کودک مبتلا به آلبینیسم (زالی)، گفت: پس از تولد فرزندش تازه با دنیای ناشناخته‌ای روبه‌رو شد که پیش از آن شناخت چندانی از آن نداشت.

وی تأکید کرد: بخش بزرگی از مشکلات این کودکان نه به بیماری، بلکه به ناآگاهی جامعه بازمی‌گردد.

به گفته کاظمی، هرچه آگاهی خانواده‌ها و مردم نسبت به آلبینیسم بیشتر باشد، فرصت حضور و رشد این کودکان در جامعه نیز افزایش خواهد یافت.

وی افزود: زمانی که برای شناخت بیشتر آلبینیسم شروع به مطالعه کرد، متوجه شد بسیاری از مردم حتی اطلاعات اولیه‌ای درباره این اختلال ندارند.

وی معتقد است: اگر جامعه به جای تمرکز بر تفاوت ظاهری، توانایی‌های افراد مبتلا را ببیند، بسیاری از موانع پیش روی آنان از میان برداشته خواهد شد.

این روایت تنها به یک خانواده محدود نمی‌شود، بسیاری از مبتلایان به آلبینیسم در ایران و جهان، علاوه بر چالش‌های پزشکی، با پیامدهای اجتماعی ناشی از تفاوت ظاهری خود نیز مواجه هستند؛ از نگاه‌های کنجکاوانه و قضاوت‌های نادرست گرفته تا محرومیت از برخی فرصت‌های آموزشی، شغلی و اجتماعی.

اختلالی ژنتیکی، نه یک ناتوانی ذهنی

کارشناسان ژنتیک، آلبینیسم را مجموعه‌ای از اختلالات ارثی می‌دانند که در آن تولید ملانین به میزان بسیار کم انجام می‌شود یا به طور کامل متوقف می‌شود، این بیماری در همه نژادها و قومیت‌ها مشاهده می‌شود و زنان و مردان به یک میزان در معرض آن قرار دارند.

آلبینیسم در اغلب موارد به صورت اتوزوم مغلوب به ارث می‌رسد؛ به این معنا که کودک ژن معیوب را از هر دو والد دریافت می‌کند، البته در موارد محدودی نیز نوع وابسته به کروموزوم X مشاهده می‌شود که بیشتر در پسران بروز می‌کند.

یکی از باورهای نادرست درباره این بیماری، ارتباط دادن آن با مشکلات ذهنی و شناختی است؛ در حالی که افراد مبتلا به آلبینیسم (زالی) از نظر هوش و توانایی‌های ذهنی تفاوتی با سایر افراد جامعه ندارند، با این حال مشکلات بینایی ناشی از بیماری می‌تواند روند آموزش و تحصیل آنان را با دشواری‌هایی همراه کند. ملانین علاوه بر ایجاد رنگ در پوست، مو و چشم، نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر نور خورشید دارد، به همین دلیل افراد مبتلا به آلبینیسم (زالی) بیشتر از دیگران در معرض آسیب‌های ناشی از اشعه فرابنفش قرار می‌گیرند.

مشکلات بینایی، کاهش قدرت دید، حساسیت شدید به نور، حرکات غیرارادی چشم و در برخی موارد نابینایی نسبی از جمله عوارض شناخته‌شده این بیماری است، همچنین نبود یا کمبود ملانین احتمال آفتاب‌سوختگی و ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

وقتی ناآگاهی از بیماری دردناک‌تر می‌شود

با وجود پیشرفت‌های علمی، بسیاری از مبتلایان معتقدند

دشواری‌ترین بخش زندگی با آلبینیسم (زالی) نه مشکلات جسمی، بلکه نگاه جامعه به تفاوت ظاهری آنان است.

محمد رستمی، پژوهشگر حوزه مسائل اجتماعی نیز در این خصوص گفت: بخش قابل توجهی از مشکلات مبتلایان به آلبینیسم (زالی) از ناآگاهی عمومی ناشی می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: برخی کودکان مبتلا از همان سال‌های نخست زندگی به دلیل تفاوت ظاهری خود با نگاه‌های متفاوت و گاه رفتارهای نامناسب مواجه می‌شوند؛ شرایطی که می‌تواند اعتماد به نفس آنان را تحت تأثیر قرار دهد.

رستمی افزود: در برخی موارد، کودکان مبتلا به آلبینیسم (زالی) حتی در محیط‌های خانوادگی نیز با درک درستی از شرایط خود روبه‌رو نمی‌شوند و همین مسئله زمینه گوشه‌گیری و فاصله گرفتن آنان از تعاملات اجتماعی را فراهم می‌کند.

امنیّت روانی؛ حلقه مفقوده زندگی مبتلایان

روانشناسان تأکید دارند فشارهای اجتماعی ناشی از تفاوت ظاهری، یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی افراد مبتلا به آلبینیسم است.

آیدا رنجبر، روانشناس، نیز در این باره گفت: بسیاری از مبتلایان به دلیل مواجهه مداوم با نگاه‌های متفاوت، پرسش‌های آزاردهنده و نگرانی درباره پذیرش اجتماعی، از امنیت روانی کامل برخوردار نیستند.

به گفته وی، برخی از این افراد به تدریج از جامعه فاصله می‌گیرند و برخی دیگر تلاش می‌کنند بیش از حد توانایی‌های خود را به دیگران اثبات کنند؛ وضعیتی که می‌تواند سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار دهد.

رنجبر تأکید کرد: افراد مبتلا به آلبینیسم (زالی) باید همانند سایر شهروندان از فرصت‌های برابر برای آموزش، اشتغال و مشارکت اجتماعی برخوردار باشند و نگاه‌های مبتنی بر تحمیل تبعیض جای خود را به شناخت و پذیرش اجتماعی بدهد.

نه معلول محسوب می‌شوند، نه از حمایت کافی برخوردارند

یکی از چالش‌های مطرح شده از سوی فعالان اجتماعی، وضعیت حمایتی مبتلایان به آلبینیسم (زالی) است، بسیاری از این افراد با وجود مشکلات بینایی و نیازهای درمانی ویژه، از برخی حمایت‌های قانونی و اجتماعی که برای گروه‌های دیگر در نظر گرفته شده بهره‌مند نیستند.

هزینه‌های مرتبط با مراقبت‌های چشمی، استفاده از تجهیزات کمک‌بینایی و مراقبت‌های پوستی برای بسیاری از خانواده‌ها سنگین است و حمایت‌های بیمه‌ای و درمانی می‌تواند نقش مهمی در کاهش این مشکلات داشته باشد.

تاریخچه آلبینیسم (زالی) در جهان نشان می‌دهد مبتلایان به این بیماری در برخی کشورها قربانی خرافات و باورهای نادرست شده‌اند، در دهه ۲۰۰۰ میلادی گزارش‌های متعددی از حمله و حتی قتل افراد مبتلا به آلبینیسم در برخی کشورهای آفریقایی منتشر شد؛ حوادثی که ریشه در باورهای خرافی درباره قدرت‌های جادویی این افراد داشت.

همین رخدادها موجب شد موضوع حمایت از حقوق افراد مبتلا به این بیماری در مجامع بین‌المللی مورد توجه قرار گیرد، شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۳ قطعنامه‌ای برای مقابله با تبعیض و خشونت علیه این افراد تصویب کرد و در نهایت مجمع عمومی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۴، روز ۱۳ ژوئن را به عنوان روز جهانی ناآگاهی از آلبینیسم به رسمیت شناخت.

پیشرفت علم ژنتیک امکان تشخیص دقیق‌تر آلبینیسم (زالی) را فراهم کرده است، امروزه از روش‌های مولکولی پیشرفته برای شناسایی جهش‌های ژنتیکی مرتبط با این بیماری استفاده می‌شود، پس از شناسایی ژن معیوب، امکان بررسی سایر اعضای خانواده و تعیین ناقلان بیماری نیز وجود دارد که این موضوع می‌تواند نقش مهمی در مشاوره ژنتیک و پیشگیری از بروز بیماری در نسل‌های بعدی داشته باشد.

با وجود پیشرفت‌های علمی، هنوز درمان قطعی برای آلبینیسم وجود ندارد، با این حال راهکارهایی برای کاهش عوارض بیماری و بهبود کیفیت زندگی مبتلایان در دسترس است.

استفاده از عینک‌ها و لنزهای تخصصی، معاینات منظم چشمی، محافظت از پوست در برابر نور خورشید و انجام برخی جراحی‌های محدود برای کاهش حرکات غیرارادی چشم از جمله اقداماتی است که می‌تواند به بهبود شرایط زندگی مبتلایان کمک کند.

دانشمندان در سال‌های اخیر تحقیقات گسترده‌ای در زمینه ژن درمانی انجام داده‌اند، اما این مطالعات هنوز به مرحله استفاده گسترده در انسان نرسیده است.

هرمزگان و ضرورت افزایش آگاهی عمومی

در هرمزگان نیز همچون بسیاری از استان‌های کشور، آمار رسمی و دقیقی از تعداد افراد مبتلا به آلبینیسم وجود ندارد، نبود بانک اطلاعاتی مشخص از این افراد، برنامه‌ریزی برای ارائه خدمات حمایتی، آموزشی و درمانی را با دشواری مواجه کرده است.

با این حال چالش اصلی تنها نبود آمار نیست، بلکه کمبود آگاهی عمومی درباره آلبینیسم (زالی) نیز همچنان محسوس است، بسیاری از شهروندان اطلاعات کافی درباره ماهیت ژنتیکی بیماری، مشکلات بینایی مبتلایان و نیازهای آنان ندارند و همین مسئله گاه به شکل‌گیری رفتارهای ناآگاهانه و نگاه‌های تبعیض‌آمیز منجر می‌شود.

رسانه‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و نهادهای فرهنگی می‌توانند نقش مهمی در افزایش آگاهی عمومی ایفا کنند، آشنایی بیشتر جامعه با واقعیت‌های علمی آلبینیسم (زالی) نه تنها از شکل‌گیری باورهای غلط جلوگیری می‌کند، بلکه زمینه حضور فعال‌تر مبتلایان در عرصه‌های مختلف اجتماعی را نیز فراهم خواهد کرد.

روز جهانی ناآگاهی از آلبینیسم، فرصتی است تا جامعه بار دیگر به این واقعیت توجه کند که تفاوت در رنگ پوست، مو یا چشم نمی‌تواند معیاری برای سنجش توانایی‌های انسان باشد.

افراد مبتلا به آلبینیسم بیش از هر چیز به جامعه‌ای آگاه، پذیرنده و عاری از تبعیض نیاز دارند؛ جامعه‌ای که آنان را نه با ظاهر متفاوت، بلکه با استعدادها، توانایی‌ها و حقوق برابر شهروندی‌شان بشناسد.

اخبار حوزه بانوان

با حکم رئیس هیئت کاراته هرمزگان؛ غلامشاهی به عنوان سرپرست هیئت کاراته میناب منصوب شد



یاسمن غلامشاهی به عنوان سرپرست هیئت کاراته شهرستان میناب منصوب شد.

با پیشنهاد رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان میناب و طی حکمی از سوی مهدی صابری رئیس هیئت کاراته هرمزگان، یاسمن غلامشاهی به عنوان سرپرست هیئت کاراته شهرستان میناب منصوب شد. آیین معارفه سرپرست جدید هیئت کاراته میناب با حضور مهدی صابری رئیس هیئت کاراته هرمزگان، جعفر متقی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان میناب، فهمیه جوزان معاون اداره ورزش و جوانان و مشاور امور بانوان فرماندار میناب، محمود زندیار نایب رئیس هیئت کاراته استان، محیا شجاعی دبیر هیأت کاراته استان و جمعی از اعضا و مربیان هیأت کاراته شهرستان میناب در محل اداره ورزش و جوانان این شهرستان برگزار شد.

مهدی صابری با اشاره به روند رو به رشد کاراته در شهرستان میناب اظهار داشت: خوشبختانه کاراته میناب در سال‌های اخیر و به ویژه در سال گذشته، پیشرفت چشمگیری در بخش‌های مختلف داشته است. این موفقیت حاصل تلاش مربیان، ورزشکاران، خانواده‌ها و مسئولان ورزش شهرستان بوده و امیدواریم این روند با قدرت بیشتری ادامه یابد.

رئیس هیئت کاراته هرمزگان افزود: کاراته میناب یادگار استاد زنده یاد رضا مکاری از پیشکسوتان و زحمتکشان کاراته در این منطقه بوده و بی‌شک با همدلی، اتحاد و بهره‌گیری از تمامی ظرفیت‌های موجود، شرایط برای رشد و پیشرفت هرچه بیشتر دختران و پسران مستعد مینابی در رشته کاراته فراهم خواهد شد و شاهد افتخارات بیشتری برای ورزش شهرستان خواهیم بود. صابری همچنین با قدردانی از خدمات جابر پری‌تقی‌نژاد، رئیس پیشین هیئت کاراته میناب گفت: با توجه به شرایط و مسئولیت‌های جدید کاری پری‌تقی‌نژاد، امکان ادامه همکاری ایشان در سمت ریاست هیئت فراهم نبود. از تلاش‌ها و خدمات ارزشمند، دلسوزانه و مؤثر ایشان در توسعه کاراته شهرستان صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنیم. وی در پایان ابراز امیدواری کرد که با حضور یاسمن غلامشاهی در جایگاه سرپرست هیئت کاراته شهرستان میناب، زمینه برای توسعه هرچه بیشتر این رشته ورزشی، شناسایی استعدادها و ارتقای جایگاه کاراته میناب در سطح استان و کشور فراهم شود.

کتاب‌های «درخت جادویی» و «داستان‌های دوستی» در هرمزگان رونمایی شد

آیین رونمایی و معرفی ۲ کتاب «درخت جادویی» نوشته روزا جعفری، عضو نوجوان محفل ادبی چیچکا و «داستان‌های دوستی» تألیف مریم قاسمی، در کتابخانه اندیشه آیت‌الله خامنه‌ای بندرعباس برگزار شد.

محفل ادبی داستان کودک و نوجوان «چیچکا»، با حضور جمعی از نویسندگان و فعالان فرهنگی، میزبان آیینی متفاوت و تأثیرگذار بود.

کتاب «درخت جادویی» که توسط روزا جعفری، عضو نوجوان مستعد محفل چیچکا، به رشته تحریر درآمده، داستانی خلاقانه با زبانی نمادین است، که در آن، یک درخت از رفتارهای نادرست انسان نسبت به محیط زیست گلایه می‌کند.

این اثر که با روایتی از زبان درخت پیش می‌رود، مخاطب را به تاملی عمیق در رابطه انسان و طبیعت فرامی‌خواند و تلاش دارد با زبانی داستانی، حس مسئولیت‌پذیری زیست‌محیطی را در نسل کودک و نوجوان نهادینه کند.

همچنین کتاب «داستان‌های دوستی» نوشته مریم قاسمی، نویسنده هرمزگانی نیز در ادامه این نشست معرفی شد. این مجموعه ادبی با بهره‌گیری از داستان‌های کوتاه و گیرا،

مفاهیم ناب اخلاقی و تربیتی برگرفته از سخنان و آموزه‌های حضرت امام علی(ع) را با زبانی ساده، روان و امروزی در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می‌دهد.

قاسمی در این اثر نشان داده است، که چگونه می‌توان از دل میراث کهن، پلی به سوی دنیای امروز زد و مفاهیم عمیق انسانی را در قالب قصه‌هایی ملموس و کاربردی روایت کرد.

حاضران در این محفل ادبی، ضمن آشنایی با مراحل نگارش و چاپ این ۲ اثر، درباره پیام‌های محتوایی آن‌ها به تبادل نظر پرداختند.

استقبال پرشور اعضای نوجوان محفل چیچکا از آثار مطرح شده و پرسش‌های دقیق آن‌ها درباره روند خلق یک اثر داستانی از ویژگی‌های این محفل ادبی بود.

کتاب «درخت جادویی» توسط انتشارات امینان و کتاب «داستان‌های دوستی» توسط انتشارات سومیتا راهی بازار نشر شده‌اند.

برگزاری این نشست، گامی مؤثر در راستای حمایت از نویسندگان جوان، شناسایی استعدادهای ادبی در حوزه کودک و نوجوان و ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی در میان نسل آینده‌ساز این مرزوبوم ارزیابی می‌شود؛ رویکردی که محفل ادبی چیچکا با جدیت آن را دنبال می‌کند.

برندگان مسابقات بسکتبال ۳ نفره بانوان کیش معرفی شدند



مسابقات بسکتبال سه نفره بانوان جام اعیاد با قهرمانی تیم برج‌های دانا و نایب قهرمانی تیم کیشران به پایان رسید.

در این دوره از مسابقات، هشت تیم بانوان در مدت یک هفته به رقابت پرداختند و پس از برگزاری دیدارهای مختلف، تیم برج‌های دانا موفق شد عنوان نخست مسابقات را کسب کند و تیم کیشران نیز در جایگاه دوم قرار گرفت و تیم ولف پک عنوان سوم را به دست آورد.

در آیین اختتامیه این رقابت‌ها، تیم DY کیش به عنوان تیم اخلاق معرفی شد و همچنین، سکینه غریب‌زاده با عملکردی درخشان، عنوان بهترین بازیکن و برترین گلزن مسابقات را به خود اختصاص داد.

در بخش معرفی استعدادهای برتر نیز، سایه ویسی‌خانی و رونیکا رضایی به عنوان چهره‌های آینده‌دار این دوره از مسابقات مورد تقدیر قرار گرفتند.

صنایع دستی، پیشران اقتصاد خانوارهای مددجوی هرمزگانی



صنایع دستی در هرمزگان به بستری برای اشتغال پایدار و تقویت اقتصاد خانواده‌ها تبدیل شده، حمایتی گسترده که طی ۲ سال اخیر هزاران فرصت شغلی برای مددجویان کمیته امداد این استان ایجاد کرده و سهم بانوان سرپرست خانوار را در تولید و کارآفرینی افزایش داده است.

به مناسبت روز صنایع دستی و روز ملی فرش، اداره کل کمیته امداد امام خمینی(ره) هرمزگان با ارائه گزارشی از عملکرد ۲ سال اخیر خود تا فروردین ۱۴۰۵، بر نقش محوری بانوان سرپرست خانوار در احیای هنرهای بومی و تقویت اقتصاد خانواده تأکید کرد.

این گزارش نشان می‌دهد که رویکرد این نهاد با تمرکز بر اشتغال‌زایی خرد و حمایت از هنرمندان بومی، نتایج قابل توجهی در سطح استان هرمزگان به همراه داشته است.

اختصاص ۹۹ درصد تسهیلات صنایع دستی به بانوان سرپرست خانوار

در این راستا مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) هرمزگان ضمن گرامیداشت این روز از خدمات این نهاد در حوزه صنایع دستی و فرش بافی با هدف کمک به اشتغال خانواده‌ها و به‌ویژه زنان سرپرست خانوار خبر داد؛ آماری که نشان می‌دهد ۹۹ درصد از دریافت‌کنندگان تسهیلات قرض الحسنه اشتغال در زمینه صنایع دستی و فرش در استان، بانوان سرپرست خانوار بوده‌اند. حمید باسره با ارائه گزارشی از عملکرد این نهاد در احیا و حمایت از صنایع دستی بومی و محلی و تولیدکنندگان این حوزه، بر نقش محوری بانوان در تقویت اقتصاد خانواده و همچنین فعال و زنده نگهداشتن صنایع دستی بومی و محلی هرمزگان تأکید کرد.

تخصیص بیش از ۳۶۵ میلیارد تومان برای توسعه صنایع دستی

وی بیان کرد: بر اساس آمارهای سامانه حیات کمیته امداد(سامانه هوشمند معاونت اشتغال و خودکفایی کمیته امداد) در ۲ سال اخیر تا فروردین ۱۴۰۵، این نهاد با هدف حمایت از بنیان خانواده‌ها و فعالان حوزه صنایع دستی، تعداد چهار هزار و ۱۱۹ طرح اشتغال‌زایی را در رشته‌های متنوع صنایع دستی با همکاری بانک‌های عامل و تخصیص اعتباری افزون بر ۳۶۵ میلیارد و ۵۲۰ میلیون تومان برای جامعه هدف و نیازمندان استان اجرا کرده است.

وی با بیان اینکه حدود ۹۹ درصد از دریافت‌کنندگان این تسهیلات را بانوان سرپرست خانوار تشکیل می‌دهند، ابراز کرد: این موضوع نشان‌دهنده تمرکز ویژه کمیته امداد بر حفظ کرامت خانواده‌ها، توانمندسازی اقتصادی زنان سرپرست و ایجاد استقلال مالی برای آن‌ها از طریق مشاغل کوچک و کم‌سرمایه در رسته‌های مختلف شغلی و به‌ویژه در حوزه صنایع دستی است.

مدیرکل کمیته امداد هرمزگان یادآور شد: تسهیلات اعطا شده به صنعتگران کمیته امداد در زمینه تولید صنایع دستی حصیری، گلابتون دوزی، خوس بافی، زری بافی، طراحی و دوخت البسه محلی، مکرومه بافی، سفالگری، صنایع دستی چوبی و چرمی، صنایع دستی تلفیقی(چرم و حصیر) و صنایع دستی صدفی و دریایی بوده است.

صیانت از هنر فرش بافی با پرداخت تسهیلات قرض الحسنه باسره همچنین با اشاره به اهمیت حفظ هنر فرش بافی و گلیم بافی در استان، خاطر نشان کرد: در ۲ سال گذشته در حوزه تخصصی فرش بافی و گلیم بافی نیز ۵۹ فقره تسهیلات قرض الحسنه به ارزش پنج میلیارد و ۴۷۰ میلیون تومان به متقاضیان این حوزه شغلی پرداخت شده است.

تولید ۵ میلیون محصول و ورود به بازارهای جهانی وی بیان کرد: محصولات تولیدی صنعتگران تحت حمایت کمیته امداد در طول این مدت بیش از پنج میلیون انواع محصول صنایع دستی شامل محصولات حصیری، البسه محلی و صنایع دستی دریایی بوده و همچنین هنرمندان فرش باف کمیته امداد نیز افزون بر یک هزار و ۵۰۰ مترمربع فرش و گلیم دست بافت در ۲ سال اخیر تولید کرده و به فروش رسانده است.

با حمایت‌های کمیته امداد هرمزگان و با کمک راهبران شغلی همکار با این نهاد در حوزه صنایع دستی و فرش، محصولات تولیدی صنعتگران تحت پوشش کمیته امداد علاوه بر بازارهای درون استانی، در بازارهای داخلی خارج از استان و همچنین برخی محصولات با کیفیت و بازار پسند؛ به خارج از کشور نیز صادر شده است.

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.

دوران پسا جنگ نیازمند حکمرانی جدی تر در حوزه زنان و خانواده است

گزارش: ایرنا



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تاکید کرد: زنان ایران در میدان های مختلف از خانواده تا مدیریت، خدمات، آموزش، اقتصاد و عرصه های اجتماعی خوش درخشیده اند و اکنون توجه به مطالبات و ظرفیت های آنان، ضرورتی انکارناپذیر برای حکمرانی در دوران پسا جنگ است.

زهرا بهروزآذر در بازدید معاون اول رئیس جمهور از معاونت امور زنان و خانواده، این حضور را نشانه توجه دولت به «نیمی از جمعیت ایران» دانست و افزود: امروز نتایج زحمات و استقامت همه ایرانیان در حال به ثمر نشستن است و این حضور، نشان دهنده اهمیت زنان در این پیروزی بزرگ ملی است.

وی با قدردانی از تلاش های معاون اول رئیس جمهور در روزهای دشوار جنگ تحمیلی سوم و نقش آفرینی ایشان در مدیریت شرایط پیچیده کشور، از اقدامات انجام شده در موضوع اینترنت نیز تقدیر کرد و اظهار داشت: خانواده ها و زنانی که به صورت مستقیم از این موضوع متضرر شده بودند، از اتصال مجدد اینترنت خشنود شدند.

معاون رئیس جمهور با اشاره به اصول ۲۰ و ۲۱ قانون اساسی و اسناد بالادستی مرتبط با حوزه زنان و خانواده، تصریح کرد: در کشور ظرفیت های قانونی متعددی برای رفع موانع رشد و شکوفایی زنان و تضمین حقوق مادی و معنوی آنان وجود دارد و وظیفه دولت ها فراهم کردن زمینه تحقق این حقوق است.

بهروزآذر با مرور روند شکل گیری نهادهای متولی سیاست گذاری درباره زنان پس از انقلاب اسلامی، با تقدیر از تلاش تمامی معاونان و فعالان این حوزه در دولت های مختلف خاطر نشان کرد: مجموعه معاونت امور زنان و خانواده امروز در سطوح استانی، ملی و بین المللی نقش آفرینی می کند و با هماهنگی دستگاه های ذی ربط، مرجع ارتباط با نهادهایی همچون کمیسیون مقام زن سازمان ملل، ستاد حقوق بشر و مرجع ملی حقوق کودک است.

وی با تأکید بر حضور مستمر زنان در تمامی عرصه های انقلاب اسلامی، دفاع مقدس و تحولات اخیر کشور، ابراز داشت: زنان در این ۱۹ روز نیز موتور محرک جامعه بودند؛ در خیابان ها و میدان ها حضور داشتند، در کنار خانواده ایستادند و در حوزه خدمات نیز دوشادوش مردان فعالیت کردند و حضور داشتند.

معاون رئیس جمهور با ذکر نمونه هایی از حضور زنان در حوزه های درمان، بانک ها، دستگاه های اجرایی و حتی مناطق مرزی همچون شلمچه در زمان جنگ تحمیلی سوم با وجود «حق دورکاری» بیان کرد: زنان نشان دادند که در شرایط سخت نیز مسئولیت اجتماعی خود را ترک نمی کنند و حضور خود را تشریفاتی نمی دانند.

بهروزآذر در ادامه، دستاوردهای زنان در حوزه های علمی، آموزشی، فرهنگی و اقتصادی را یادآور شد و با اشاره به رویکرد دولت چهاردهم در شنیدن «صدای بی صدایان» عنوان کرد: زنان را یک گروه یکپارچه نمی بینیم؛ زنان خانه دار، شاغل، سرپرست خانوار، روستایی و عشایری، بازنشسته، دختران دانشجو و فارغ التحصیل، زنان

موتورسیکلت برای زنان و ارتقای جایگاه ایران در شاخص های بین المللی حوزه زنان خبر داد.

بهروزآذر با اشاره به برخی ناترازی ها و چالش های پیش روی حوزه زنان تصریح کرد: نرخ مشارکت اقتصادی زنان همچنان پایین و حدود ۱۴ درصد است؛ در حالی که زنان بیش از ۶۰ درصد جمعیت دانشجویی کشور را تشکیل می دهند و بیش از ۸۰ درصد برخی مجوزهای کسب و کار توسط آنان دریافت می شود.

وی افزایش سن ازدواج، رشد طلاق در دهه دوم زندگی مشترک، افزایش میزان زنان سرپرست خانوار، کاهش نرخ باروری و تداوم برخی تبعیض ها را از دیگر مسائل مهم این حوزه برشمرد و خاطر نشان کرد: توجه به زنان، ضرورتی انکارناپذیر برای حکمرانی است. مطالعات و پیمایش های انجام شده نشان می دهد زنان در دوران پسا جنگ، انتظار دارند شأن اجتماعی آنان ارتقا یابد، فشارهای اجتماعی کاهش پیدا کند، احساس تبعیض نداشته باشند و فرصت نقش آفرینی بیشتری در جامعه پیدا کنند.

معاون رئیس جمهور در پایان، بر ضرورت پیگیری موضوعاتی همچون برابری دستمزد زنان و مردان، امنیت شغلی، افزایش مشارکت سیاسی زنان، اصلاح ساختار حکمرانی حوزه زنان و خانواده، تقویت پاسخگویی دستگاه ها، بودجه بریزی جنسیتی و ایجاد متولی قدرتمندتر برای این حوزه تأکید کرد.

آسیب دیده، زندانی و حتی زنان مهاجر، هر یک مسائل و نیازهای متفاوتی دارند که باید به صورت تخصصی شناسایی و برای آنها راهکار ارائه شود.

وی سفرهای استانی، ارتباطات مردمی و مکاتبات زنان را از مهم ترین منابع شناسایی مسائل این حوزه دانست و یادآور شد: بسیاری از لوایح و اصلاحات حقوقی مورد پیگیری، از دل مطالبات مردمی شکل گرفته است.

معاون رئیس جمهور در ادامه، از شکسته شدن رکورد انتصاب زنان در پست های مدیریتی در دولت چهاردهم خبر داد و گفت: تاکنون حدود دو هزار و ۷۵۰ مدیر زن در دولت به کار گرفته شده اند، ۲۱ زن با حکم مستقیم رئیس جمهور مسئولیت یافته اند، ۶۴ زن در سطح معاون وزیر و همتراز فعالیت می کنند و امروز دو معاون استاندار، ۲۲ فرماندار و ۹۱ بخشدار زن در کشور مشغول خدمت هستند.

وی با اشاره به راه اندازی سامانه رصد انتصابات زنان و اجرای دوره های ارتقای شایستگی مدیریتی برای مدیران زن با همکاری دانشگاه تهران، استقرار عدالت جنسیتی را محور اصلی برنامه های معاونت برشمرد و اظهار داشت: برای نخستین بار نظام ارزیابی عملکرد دستگاه ها در حوزه عدالت جنسیتی طراحی و کارنامه عملکرد دستگاه ها در این زمینه تهیه و منتشر شد.

معاون رئیس جمهور با اشاره به اقدامات حقوقی انجام شده از پیگیری لایحه حفظ کرامت و ارتقای امنیت زنان، آیین نامه صدور گواهینامه

از امگا ۳ تا ویتامین D؛ ایرانی ها از چه مکمل هایی باید استفاده کنند؟



و ویتامین C توصیه می شود. استفاده از این مکمل ها می بایست براساس شرایط افراد باشد؛ بنابراین تمام کودکان و نوجوانان نمی توانند از تمام این مکمل ها استفاده کنند. این احتمال وجود دارد که یک کودک به تمام مکمل ها نیاز داشته باشد در حالی که کودک دیگر نیازمند فقط یک مکمل باشد.

هشدار مصرف خودسرانه مولتی ویتامین و پروتئین وی او با بیان اینکه مصرف مولتی ویتامین شایع شده، تصریح کرد: برخی افراد بر مصرف مکمل بسیار تأکید می کنند و در نتیجه مکمل مولتی ویتامین می خورند. این در حالی است که یک مکمل مولتی ویتامین می بایست هر ۷ تا ۱۰ روز مصرف شود.

مصرف خودسرانه مکمل در ورزشکاران

اسماعیل زاده درباره مصرف مکمل برای ورزشکاران گفت: برخی ورزشکاران مکمل را به صورت اغراق آمیز مصرف می کنند. مکمل پروتئین، یکی از مکمل هایی است که برای ورزشکارانی که ورزش های قدرتی انجام می دهند، به شرط نداشتن آسیب کبدی و کلیوی توصیه می شود. ورزشکاران ورزش های قدرتی به شرط نداشتن آسیب کبدی و کلیوی می توانند از مکمل پروتئینی برای ۲ تا ۳ ماه استفاده کنند. افرادی که آزمایش نداده اند، هیچ ضرورتی ندارد که از مکمل پروتئین، Whey یا موارد دیگر استفاده کنند.

او اظهار کرد: استفاده از مکمل پروتئین از روز اول انجام ورزش های قدرتی می تواند به بدن آسیب وارد کند. این در حالی است که مربیان ورزشی نیز مصرف سایر مکمل ها را به ورزشکاران توصیه می کنند، اقدامی که می تواند سبب آسیب شود.

مکمل کلسیم در هفته در آخر شب مصرف کنند تا نیاز آنها تأمین شود.

مصرف کلان برای اختلالات پوستی و خشکی مفاصل اسماعیل زاده درباره مصرف کلان گفت: برخی زنان خوهان افزایش کیفیت پوست خود هستند و بسیاری از افراد هم می خواهند که مفاصل شان بهتر کار کند. مصرف مکمل های کلان در این شرایط توصیه می شود اما مصرف این مکمل ها را برای تمام افراد توصیه نمی کنیم. افرادی که اختلالات پوستی و خشکی مفاصل دردناک دارند، می توانند از مکمل های کلان استفاده کنند.

مصرف مکمل برای تحریک رشد قدی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره مصرف مکمل در کودکان و نوجوانان اظهار کرد: به منظور تحریک رشد قدی کودکان و نوجوانان، استفاده از مکمل های روی، اسید فولیک، ویتامین D، کلسیم، آهن

به مصرف کم مایه، نیاز به امگا ۳ می بایست از طریق مکمل ها تأمین شود. مصرف ۳ تا چهار بار مکمل امگا ۳ در هفته به همراه غذا برای تمام نقاط کشور به جز اهالی شهرهای شمالی و جنوبی کشور توصیه می شود. کمبود ویتامین D و توصیه به سنین بالای ۱۲ سال اسماعیل زاده با بیان اینکه کمبود ویتامین D در ایرانی ها شایع است، افزود: براساس این شرایط، مصرف یک عدد مکمل ۵ هزار ویتامین D در هر ماه به همراه غذا برای تمام افراد بالای ۱۲ سال توصیه می شود.

۳ مکمل کلسیم در هفته برای سالمندان

این متخصص تغذیه درباره نیاز بدن به کلسیم هم توضیح داد: همچنین احتمال یوکی استخوان برای زنان و مردانی که در سنین سالمندی قرار دارند، وجود دارد. این احتمال وجود دارد سالمندان با مصرف لبنیات نتوانند نیاز خود به کلسیم را تأمین کنند؛ بنابراین توصیه می کنیم که ۳

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره باید و نبایدهای مصرف مکمل ها توضیحاتی ارائه داد.

دکتر احمد اسماعیل زاده درباره مکمل های غذایی اظهار کرد: مکمل های غذایی، تکمیل کننده غذای افراد هستند. به طور قطع، افراد می بایست نیاز به مواد مغذی را از طریق غذای کافی و متنوع تأمین کنند. «نقص رژیم غذایی» و «ابتلا به برخی بیماری ها» سبب افزایش نیاز به برخی مواد مغذی می شود؛ بنابراین، مکمل های غذایی به منظور تکمیل مواد مغذی استفاده می شود.

دیدگاه نادرست درباره مصرف مکمل

این متخصص تغذیه درباره دیدگاه ها و باورهای عمومی درباره مصرف مکمل ها توضیح داد: تصور اینکه تمام افراد جامعه به مصرف روزه مکمل نیاز دارند، تصور درستی نیست. هنگامی که افراد نتوانند نیازهای مواد مغذی خود را از طریق غذا تأمین کنند یا نیاز بدن به مواد مغذی افزایش یابد، استفاده از مکمل ها در کنار مواد غذایی توصیه می شود. به طور مثال، نیاز سالمندان، زنان شیرده، زنان باردار و کودکان در حال رشد به برخی مواد مغذی افزایش می یابد؛ این احتمال وجود دارد که نتوانند نیاز خود را با غذا تأمین کنند. در چنین شرایطی علاوه بر غذای مکفی نیاز است از مکمل ها استفاده کنند.

مصرف کم مایه در ایران

توصیه به مصرف امگا ۳ به جز ساکنان شمال و جنوب کشور

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه به عنوان مثال ایرانیان مایه به میزان کافی مصرف نمی کنند، گفت: بدن انسان به روزانه یک گرم امگا ۳ نیاز دارد اما توانایی ساخت این اسید چرب را ندارد. با توجه

جشنواره آیینی «چارو»؛ پیوند ناگسستی معماری و زندگی در غرب هرمزگان

گزارش: ایرنا



قدمت آیین چارو در غرب استان هرمزگان به حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ سال قبل یعنی هم‌دوره با صفویه، می‌رسد که با این حال، ریشه‌های کهن‌تر آن با آیین‌های سوگاری بین‌النهرین و حاشیه جنوبی خلیج فارس پیوند دارد.

به دلیل توسعه شهرنشینی و کاهش تعداد راولیان محلی در غرب استان هرمزگان، آیین چارو تا مدتی قبل رو به فراموشی رفته و در برخی روستاهای اندک برگزار می‌شود، اما در بندرلنگه و کیش هنوز گروه‌های جوان سعی در احیای آن دارند.

جشنواره آیینی «چارو بهده - مهرگان» شهرستان پارسیان در استان هرمزگان، برای دومین سال پیاپی موفق به تمدید پروانه رسمی فعالیت از معاونت گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شد، که نشان‌دهنده ارزیابی مثبت و دقیق نهادهای بالادستی از عملکرد موفقیت‌آمیز دوره‌ی نخست این جشنواره است و جایگاه این رویداد را به‌عنوان یکی از رویدادهای شاخص و جریان‌ساز در تقویم رسمی رویدادهای گردشگری استان هرمزگان و کشور تثبیت می‌کند.

بر اساس برنامه‌ریزی‌های راهبردی سازمان مردم‌نهاد توسعه و عمران روستای تاریخی بهده و دبیرخانه جشنواره، ویژه‌برنامه‌های این رویداد در ۱۵ مهرماه امسال هم‌زمان با سالروز ثبت جهانی آیین باستانی «مهرگان» در فهرست میراث ناملموس یونسکو و روز ملی روستا در بستری وسیع‌تر برگزار خواهد شد.

برای درک اهمیت جشنواره «چارو»، باید به عمق مفهومی این آیین نگریست؛ در فرهنگ زبستی مردم پس‌کرانه‌های شمالی خلیج فارس، چارو فراتر از یک نام، تداعی‌گر هنر ساروج‌کاری، معماری سازگار با اقلیم گرم و خشک و تلاش انسان سخت‌کوش جنوب برای مدیریت منابع حیاتی است و این آیین، روایت تاب‌آوری در برابر طبیعت و خلاقیت در بهره‌گیری از عناصر زیست‌بوم دارد.

امروز چارو، از یک مراسم آیینی صرف در پستوی تاریخ، به یک جریان زنده تبدیل شده و برگزاری این جشنواره، به دنبال احیای این سنت و بازخوانی تاریخ شفاهی، احیای فنون معماری سنتی در معرض فراموشی و تقویت هویت فرهنگی نسل‌های جدید است.

حضور منسجم زنان، کهنسالان و نسل جوان، تصویری گویا از انتقال میان‌نسلی میراث فرهنگی را به نمایش می‌گذارد؛ جایی که دانش کهن پیشینیان به زبان نسل جدید ترجمه می‌شود تا از فراموشی مصون بماند.

بدون مشارکت مردم صیانت از میراث ناملموس، ممکن نیست

دبیر جشنواره آیینی «چارو» بهده - مهرگان با اشاره به اهمیت تمدید مجوز این رویداد گفت: دریافت مجدد مجوز، نه‌تنها یک

موفقیت اداری، بلکه بیانگر ظرفیت عظیم مشارکت مردمی در مدیریت میراث فرهنگی بوده و ما بر این باوریم که بدون مشارکت مستقیم و فعال جامعه محلی، صیانت از میراث ناملموس ناممکن است.

عبدالحمید دلشاد با تاکید بر اهداف کلان این جشنواره آیینی افزود: در دوره پیش رو، رویکرد ما از فقط برگزاری رسوم به سمت توسعه گردشگری هدفمند و پایدار تغییر یافته است.

وی خاطر نشان کرد: معرفی ظرفیت‌های کمتر شناخته‌شده گردشگری در بخش مهرگان شهرستان پارسیان، برندسازی محصولات صنایع دستی بومی و ایجاد بازارهای محلی برای تقویت معیشت روستایی، در اولویت برنامه‌ها قرار دارد.

دبیر جشنواره آیینی «چارو بهده - مهرگان» با اشاره به اینکه قصد داریم بهده را به عنوان مقصد گردشگری فرهنگی در جنوب کشور تثبیت کنیم، اظهار کرد: ثبت این رویداد در تقویم گردشگری، مطالبه‌گری از نهادهای متولی برای توجه ویژه به مناطق کمتر دیده شده غرب هرمزگان را تقویت می‌کند و بستری برای هم‌افزایی کارشناسان، رسانه‌ها و پژوهشگران حوزه مردم‌شناسی فراهم می‌کند.

دعوت به تماشای میراث جنوب

دبیر جشنواره آیینی «چارو بهده - مهرگان» ضمن دعوت از همه علاقه‌مندان، پژوهشگران، تورگردانان و فعالان حوزه میراث

فرهنگی کشور برای حضور در نیمه دوم مهرماه ۱۴۰۵ در روستای تاریخی بهده، ابراز امیدواری کرد: این رویداد در آینده می‌تواند به عنوان الگویی موفق برای سایر جوامع روستایی کشور در راستای تبدیل میراث ناملموس به موتور محرک توسعه گردشگری باشد.

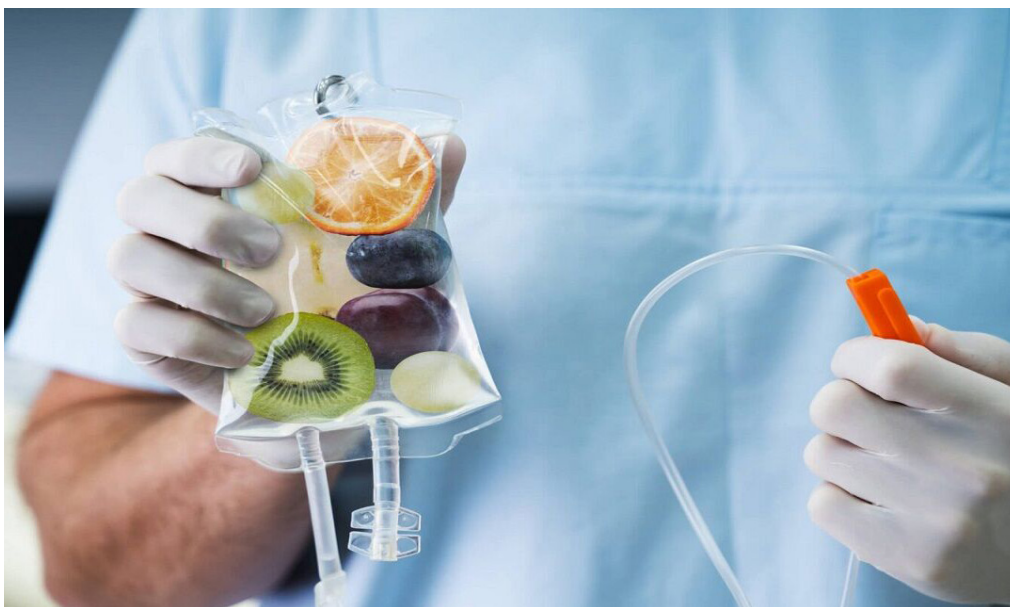
دلشاد ادامه داد: جشنواره چارو، فرصتی بی‌نظیر برای جنوب ایران به شمار می‌رود که نه تنها با ساحل و دریا، بلکه با غنای فرهنگی و ریشه‌های کهن هویتی خود شناخته می‌شود؛ چارو پیامی از قلب تاریخ هرمزگان به آینده بوده، پیامی که می‌گوید ریشه‌های مادر خاک، و درخت فرهنگ ما در جریان است.

وی تصریح کرد: حضور علاقه‌مندان در مهرماه ۱۴۰۵ در این جشنواره، نه یک سفر تفریحی معمولی، بلکه تجربه‌ای برای درک عمیق‌تر از معنای ماندن و ساختن است و برگزارکنندگان امیدوارند که با تکیه بر مشارکت همه ظرفیت‌های فرهنگی و رسانه‌ای، بتوانند جایگاه این رویداد را در سطوح بین‌المللی نیز ارتقا بخشند و چارو را به نامی آشنا در ادبیات گردشگری خاورمیانه تبدیل کنند.

آیین «چارو» در روستای بهده از توابع شهرستان پارسیان، با پیشینه‌ای غنی در سفال‌گری و سنت‌های محلی، از مهم‌ترین نمادهای فرهنگی غرب هرمزگان محسوب می‌شود که با شماره ثبت ۲۰۴۲۸۱۲۱، به‌عنوان یک جاذبه گردشگری استان هرمزگان به رسمیت شناخته شد.

سرم‌تراپی؛ درمان ضروری یا باور غلط رایج؟

گزارش: ایرنا



با وجود رواج سرم‌تراپی به‌عنوان راهی سریع برای رفع ضعف و بی‌حالی، بررسی‌های علمی نشان می‌دهد این روش تنها در شرایط خاص پزشکی کاربرد دارد و استفاده بی‌رویه از آن نه تنها سودی ندارد، بلکه می‌تواند با عوارضی برای سلامت همراه باشد.

در سال‌های اخیر، مراجعه برای سرم‌تراپی (Serum Therapy) به‌عنوان راهی سریع برای رفع ضعف، خستگی یا حتی سرماخوردگی در میان برخی افراد رایج شده است. بسیاری تصور می‌کنند تزریق سرم، نوعی تقویت‌کننده فوری بدن است، در حالی‌که این باور با واقعیت‌های علمی فاصله دارد. سرم نه داروی معجزه‌آساست و نه جایگزین تغذیه و استراحت.

سرم چیست و چه کاربردی دارد؟

سرم‌های تزریقی در پزشکی، محلول‌هایی هستند که معمولاً از آب، نمک (سدیم کلراید) یا قند (گلوکز) و گاهی الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم تشکیل شده‌اند. این محلول‌ها از طریق رگ وارد بدن می‌شوند و هدف اصلی آن‌ها جبران سریع مایعات و الکترولیت‌ها در شرایطی است که فرد قادر به دریافت کافی مایعات از راه خوراکی نیست.

بر اساس دستورالعمل‌های نهادهایی مانند سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC)، سرم‌تراپی بیشتر در شرایط خاص و تحت نظر پزشک و نه برای موارد عمومی مانند خستگی روزمره یا ضعف خفیف توصیه می‌شود.

چرا تصور «سرم تقویتی» اشتباه است؟

یکی از رایج‌ترین باورهای غلط این است که سرم، بدن را «تقویت» می‌کند. در واقع، سرم‌ها فاقد ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و مواد مغذی ضروری برای تقویت بدن هستند، مگر در موارد خاص که ترکیبات دارویی جداگانه به آن‌ها افزوده شود.

احساس بهبودی پس از تزریق سرم معمولاً به این دلیل است که بدن دچار کم‌آبی خفیف بوده و با دریافت مایع، حال عمومی بهتر شده است. همین اثر را می‌توان با نوشیدن آب، سوپ یا محلول‌های خوراکی جبران کم‌آبی (ORS) نیز به دست آورد؛ بدون نیاز به تزریق و تحمل عوارض احتمالی.

عوارض سرم‌تراپی غیرضروری

استفاده بی‌مورد از سرم نه تنها سودی ندارد، بلکه می‌تواند با عوارضی همراه باشد. مهم‌ترین این عوارض عبارتند از:

۱. فشار بر قلب و کلیه‌ها: تزریق مایعات اضافی می‌تواند باعث افزایش حجم خون شود. این مسئله برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا کلیوی خطرناک است و ممکن است به تجمع مایع در بدن یا حتی نارسایی قلبی منجر شود.
۲. افزایش فشار خون: در برخی افراد، به‌ویژه کسانی که زمینه فشار خون بالا دارند، دریافت بیش از حد مایعات می‌تواند باعث تشدید این مشکل شود.
۳. عفونت و التهاب در محل تزریق: هرگونه تزریق وریدی، حتی در شرایط استریل، با خطراتی مانند عفونت، التهاب، درد و کبودی همراه است. در صورت رعایت نکردن اصول بهداشتی، این خطرات افزایش می‌یابد.
۴. هزینه‌های غیرضروری درمان: سرم‌تراپی هزینه‌بر است و استفاده بی‌دلیل از آن، هم برای فرد و هم برای سیستم سلامت، بار مالی ایجاد می‌کند.
۵. کمبود منابع برای بیماران نیازمند: مصرف بی‌رویه سرم می‌تواند باعث کمبود این منابع برای بیماران شود که واقعاً به آن نیاز حیاتی دارند؛ مانند

نقش فرهنگ عمومی در رواج مصرف سرم

یکی از دلایل گسترش سرم‌تراپی غیرضروری، باورهای فرهنگی و تجربیات فردی است. بسیاری از افراد با مشاهده بهبود نسبی پس از تزریق سرم، آن را به‌عنوان یک درمان سریع و مؤثر به دیگران توصیه می‌کنند. در حالی‌که این بهبود، اغلب ناشی از جبران کم‌آبی و نه اثر خاص دارویی است.

از سوی دیگر، برخی مراکز درمانی نیز ممکن است به دلیل تقاضای بیماران یا مسائل اقتصادی، به تجویز بیش از حد سرم روی آورند؛ موضوعی که نیازمند نظارت و آگاهی‌بخشی بیشتر است.

توصیه پزشکان چیست

پزشکان تأکید دارند که سرم‌تراپی باید تنها با تجویز و تشخیص دقیق انجام شود. خوددرمانی یا درخواست سرم بدون نیاز واقعی، می‌تواند به سلامت فرد آسیب بزند.

در صورت بروز علائمی مانند ضعف، خستگی یا سرماخوردگی، بهتر است ابتدا به روش‌های ساده مانند استراحت، تغذیه مناسب و مصرف مایعات توجه شود. اگر علائم شدید یا طولانی‌مدت بود، مراجعه به پزشک ضروری است.

سرم تقویتی نیست

سرم‌تراپی یک روش درمانی مهم و گاهی نجات‌بخش در پزشکی است، اما استفاده از آن محدود به شرایط خاص است. تصور رایج درباره «تقویتی بودن» سرم، پایه علمی ندارد و می‌تواند به مصرف بی‌رویه و بروز عوارض منجر شود. افزایش آگاهی عمومی درباره کاربرد واقعی سرم و جایگزین‌های ساده‌تر و ایمن‌تر، می‌تواند به کاهش این روند کمک کند. در نهایت، بهترین راه برای حفظ سلامت، پیروی از توصیه‌های علمی و پرهیز از درمان‌های غیرضروری است.

بیماران دچار شوک یا کم‌آبی شدید.

چه زمانی سرم‌تراپی واقعاً ضروری است؟

برخلاف باور عمومی، سرم‌تراپی در موارد مشخص و اغلب جدی کاربرد دارد. از جمله:

ناتوانی در دریافت مایعات از راه خوراکی؛ مثلاً در بیمارانی که به دلیل تهوع شدید، بیهوشی یا مشکلات گوارشی قادر به نوشیدن آب نیستند.

کم‌آبی شدید: در مواردی مانند اسهال و استفراغ شدید، به‌ویژه در کودکان و سالمندان، که خطر دهیدراتاسیون (ده‌آبی) وجود دارد.

خونریزی‌ها و سوختگی‌های شدید: در این شرایط، بدن مقدار زیادی مایع از دست می‌دهد و نیاز به جبران سریع دارد.

شوکه افت شدید فشار خون: در شرایط اورژانسی، سرم‌تراپی می‌تواند به حفظ جریان خون و عملکرد اندام‌ها کمک کند.

تزریق برخی داروها: برخی داروها باید از طریق سرم و به‌صورت وریدی تجویز شوند.

جایگزین‌های ساده و ایمن برای رفع ضعف

برای بسیاری از افرادی که دچار ضعف یا بی‌حالی هستند، راهکارهای ساده و کم‌هزینه‌تری وجود دارد که در عین ایمنی بیشتر، اثربخشی قابل‌قبولی نیز دارند. نوشیدن آب کافی در طول روز، مصرف آمیبوه‌های طبیعی، استفاده از سوپ‌های سبک و مقوی، به‌کارگیری محلول ORS در موارد کم‌آبی خفیف و همچنین داشتن استراحت و خواب منظم، از جمله این روش‌هاست. این اقدامات نه تنها به تأمین مایعات مورد نیاز بدن کمک می‌کنند، بلکه با رساندن مواد مغذی ضروری، نقش مؤثری در بهبود حال عمومی و بازگشت انرژی ایفا می‌کنند.

اهمیت استفاده از «داروهای نارسایی قلبی» در بیماران مبتلا به سرطان

قلبی را زودتر نشان دهد. این بهبود با مهارکننده‌های سامانه رنین-آنژیوتانسین-آلدوسترون، بتابولوکرها و ترکیب این دو دیده شد. همچنین آنتاگونیست‌های گیرنده مینرالوکورتیکوئید در دو مطالعه افزایش ۴.۶۸ درصدی در LVEF نشان دادند، هرچند تعداد مطالعات آن کم بود. تنها مطالعه مربوط به مهارکننده‌های سدیم-گلوکز کوترانسپورتر-۲ نیز بهبود ۳.۲۰ درصدی را نشان داد. استاتین‌ها هم در هفت مطالعه با افزایش ۲.۴۹ درصدی در این شاخص همراه بودند. این یافته‌ها از نظر عملی اهمیت زیادی دارند، زیرا نشان می‌دهند برخی درمان‌های آشنا و از پیش توصیه‌شده برای نارسایی قلبی ممکن است در بیماران سرطانی نیز به حفظ عملکرد قلب کمک کنند. اهمیت این موضوع فقط در سلامت قلب خلاصه نمی‌شود، بلکه می‌تواند به ادامه بهتر درمان سرطانی نیز یاری برساند؛ چون هرچه قلب کمتر آسیب ببیند، احتمال وقفه یا تغییر ناخواسته در درمان ضدسرطان نیز کمتر می‌شود. در عین حال، پژوهشگران تأکید کرده‌اند که برای برخی داروهای جدیدتر، تعداد مطالعات هنوز محدود است و نمی‌توان با قطعیت کامل درباره جایگاه آن‌ها نظر داد. بنابراین، هرچند نتایج به‌ویژه درباره ترکیب مهارکننده‌های سامانه رنین-آنژیوتانسین-آلدوسترون و بتابولوکرها دلگرم‌کننده است، اما برای روشن شدن نقش دقیق دیگر درمان‌های قلبی در بیماران سرطانی، انجام آزمایش‌های بیشتر ضروری خواهد بود. قابل ذکر است این نتایج در ESC Cardio-Oncology ۲۰۲۴، نشست سالانه شورای کاردیو-آنکولوژی انجمن قلب اروپا، ارائه شده‌اند. این رویداد علمی وابسته به انجمن قلب اروپا (European Society of Cardiology) است؛ نهادی علمی و تخصصی که در حوزه بیماری‌های قلب و عروق فعالیت می‌کند.

نتایج مطالعات منتشرشده انجام شد، به‌طور ساده بررسی می‌کرد که درمان‌های توصیه‌شده در راهنمای پزشکی تا چه اندازه می‌توانند از افت عملکرد قلب در بیماران که داروهای ضدسرطان دریافت می‌کنند جلوگیری کنند. روش کار به این صورت بود که پژوهشگران به‌طور نظام‌مند پایگاه‌های اطلاعاتی مقالات پزشکی و زیست‌پزشکی را جست‌وجو کردند تا همه مطالعات مرتبط را بیابند. آن‌ها تحقیقاتی را وارد بررسی کردند که روی بیماران دریافت‌کننده داروهای ضدسرطان انجام شده بود و اثر درمان‌های توصیه‌شده برای نارسایی قلبی را سنجیده بود. گروه‌های دارویی مورد ارزیابی شامل مهارکننده‌های سامانه رنین-آنژیوتانسین-آلدوسترون، بتابولوکرها، آنتاگونیست‌های گیرنده مینرالوکورتیکوئید، مهارکننده‌های سدیم-گلوکز کوترانسپورتر-۲ و همچنین استاتین‌ها بود. در مجموع ۴۹ مطالعه با داده‌های ۶۹۹۸ بیمار در این تحلیل وارد شد. بخش اصلی این بررسی بر شاخصی به نام «کسر جهشی بطن چپ» یا LVEF متمرکز بود؛ معیاری که نشان می‌دهد قلب با چه توانایی‌ای خون را پمپاژ می‌کند. نتایج نشان داد در ۲۳ مطالعه‌ای که مهارکننده‌های سامانه رنین-آنژیوتانسین-آلدوسترون را بررسی کرده بودند، این داروها در مقایسه با دارونما یا مراقبت معمول، بهبود ۲.۸۸ درصدی در LVEF ایجاد کردند. در ۲۲ مطالعه مربوط به بتابولوکرها نیز بهبود مشاهده شد، هرچند این اثر کمتر و حدود ۱.۲۰ درصد بود. نکته قابل توجه آن بود که در هشت مطالعه، ترکیب این دو گروه دارویی باعث بهبود ۲.۹۸ درصدی شد. یافته‌های دیگر نیز امیدوارکننده بود. پژوهشگران تغییرات مثبت قابل توجهی را در شاخصی به نام «استرین طولی سراسری» مشاهده کردند؛ این شاخص یکی از نشانگرهای قدرت انقباض عضله قلب است و می‌تواند آسیب‌های

درمان سرطانی برای بسیاری از بیماران فقط به مقابله با تومور محدود نمی‌شود، زیرا برخی داروهای ضدسرطان می‌توانند به قلب آسیب بزنند. اکنون یک بررسی گسترده نشان می‌دهد بعضی درمان‌های شناخته‌شده قلبی ممکن است در این شرایط نقش محافظتی مهمی داشته باشند.

یکی از چالش‌های مهم در درمان سرطانی این است که برخی داروها و روش‌های ضدسرطان، در کنار اثر درمانی خود، می‌توانند بر قلب نیز فشار وارد کنند. این عوارض ممکن است توان پمپاژ قلب را کاهش دهند یا نشانه‌هایی از اختلال عملکرد قلبی ایجاد کنند. وقتی چنین مشکلی رخ می‌دهد، گاهی پزشکان ناچار می‌شوند دوز داروی ضدسرطان را کم کنند یا حتی درمان را متوقف کنند؛ موضوعی که می‌تواند بر موفقیت درمان سرطانی اثر منفی بگذارد. به همین دلیل، محافظت از قلب در بیماران سرطانی در سال‌های اخیر به یکی از موضوعات مهم پزشکی تبدیل شده است. اهمیت این مسئله زمانی بیشتر روشن می‌شود که بدانیم بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان، به‌ویژه در سنین بالاتر، ممکن است همزمان با بیماری‌های قلبی یا عوامل خطر قلبی نیز روبه‌رو باشند. در چنین شرایطی، یافتن راه‌هایی که بتواند هم ادامه درمان سرطانی را ممکن کند و هم از افت عملکرد قلب جلوگیری کند، بسیار ارزشمند است. از همین رو، پژوهشگران به این پرسش پرداخته‌اند که آیا داروهایی که معمولاً برای درمان نارسایی قلبی تجویز می‌شوند، می‌توانند در بیماران دریافت‌کننده درمان ضدسرطان نیز از قلب محافظت کنند یا نه. در همین خصوص، محققانی از مرکز پزشکی دانشگاه آراسموس در روتردام هلند، پژوهشی را درباره اثرات محافظتی درمان‌های توصیه‌شده برای نارسایی قلبی در بیماران مبتلا به سرطان ارائه کردند. این کار که با تکیه بر گردآوری و ترکیب

آشنایی با علائم فرسودگی ذهنی و تکنیک‌های مقابله با آن

گزارش: ایرنا



پیش روی خود قرار می‌دهد، مغز تحت فشار بیشتری قرار می‌گیرد. انتخاب بین حداکثر سه گزینه، فرآیند تصمیم‌گیری را ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر می‌کند.

گرفتن تصمیم‌های مهم در ابتدای روز نیز توصیه می‌شود، زیرا مغز صبح‌ها انرژی شناختی بیشتری دارد و قدرت تحلیل بالاتر است. حذف تصمیم‌های تکراری هم می‌تواند به کاهش خستگی کمک کند. بسیاری از افراد موفق تلاش می‌کنند بخشی از کارهای روزمره خود را ثابت و روتین کنند تا انرژی ذهنی کمتری مصرف شود. برای نمونه، برنامه غذایی مشخص، ساعت خواب منظم یا تعیین زمان ثابت برای انجام برخی امور، فشار تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد.

سکوت، دارویی ساده برای مغز خسته

در دنیایی که ذهن انسان مدام در معرض صدا، تصویر، پیام و اخبار قرار دارد، سکوت به یک نیاز اساسی تبدیل شده است. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد روزانه دست‌کم ۲۰ دقیقه سکوت کامل را - بدون تلفن همراه، بدون شبکه اجتماعی و بدون محرک‌های بیرونی - تجربه کنند. این سکوت به مغز فرصت می‌دهد بخشی از انرژی مصرف‌شده را بازیابی کند. حتی چند دقیقه تنفس آرام، پیاده‌روی بدون گوشی یا نشستن در محیطی آرام می‌تواند فشار ذهنی را کاهش دهد.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند استراحت یعنی استفاده بیشتر از تلفن همراه یا تماشای مداوم محتوا. در حالی که مغز در این شرایط همچنان مشغول پردازش اطلاعات است و فرصت ترمیم پیدا نمی‌کند.

همه تصمیم‌ها را خودتان نگیرید

یکی از اشتباهات رایج، تلاش برای کنترل و مدیریت همه امور است. برخی افراد تصور می‌کنند باید درباره تمام مسائل خانه، کار و زندگی شخصا تصمیم بگیرند، در حالی که این رفتار به مرور ذهن را فرسوده می‌کند. سپردن تصمیم‌های غیرحیاتی به دیگران، نه تنها نشانه ضعف نیست، بلکه نوعی مراقبت از سلامت روان محسوب می‌شود. تقسیم مسئولیت میان اعضای خانواده، مشارکت دادن فرزندان در انتخاب‌های ساده و اعتماد به اطرافیان، می‌تواند فشار ذهنی را کاهش دهد و روابط خانوادگی را نیز تقویت کند.

مراقبت از ذهن، ضرورتی برای زندگی امروز

در گذشته خستگی بیشتر به معنای فرسودگی جسمی بود، اما زندگی مدرن شکل تازه‌ای از خستگی را ایجاد کرده است؛ خستگی‌ای که در ذهن رخ می‌دهد و گاهی خطرناک‌تر از خستگی جسمی است. انسانی که ذهن خسته‌ای دارد، ممکن است نتواند درست تصمیم بگیرد، روابط سالمی داشته باشد یا حتی از زندگی روزمره لذت ببرد. شناخت نشانه‌های خستگی تصمیم و ایجاد فرصت برای استراحت ذهنی، امروز دیگر یک انتخاب لوکس نیست، بلکه ضرورتی برای حفظ آرامش فردی و خانوادگی است. شاید گاهی بهترین تصمیم، این باشد که برای مدتی کوتاه، هیچ تصمیمی نگیریم و اجازه دهیم ذهن‌مان نفس بکشد.

است. از مهم‌ترین نشانه‌های هشداردهنده می‌توان به تصمیم‌های عجولانه برای خلاص شدن از فشار اشاره کرد. فرد ممکن است بدون بررسی کافی، فقط برای پایان یافتن استرس، سریع تصمیم بگیرد، حتی اگر آن تصمیم به ضررش باشد.

بی‌حوصلگی و عقب انداختن کارهای مهم نیز یکی دیگر از علائم رایج است. در این وضعیت، مغز ترجیح می‌دهد از هر تصمیم تازه‌ای فرار کند. به همین دلیل فرد کارهای ضروری را مدام به تعویق می‌اندازد. برخی افراد نیز دچار «فلج تحلیلی» می‌شوند، یعنی حتی در انتخاب‌های ساده مانند خرید یک وسیله یا پاسخ دادن به یک درخواست معمولی، احساس درماندگی می‌کنند و نمی‌توانند تصمیم بگیرند.

تندخوبی و خشم ناگهانی نیز از دیگر پیامدهای خستگی ذهنی است. مغزی که ساعت‌ها زیر فشار بوده، تحمل سوالات یا درخواست‌های جدید را از دست می‌دهد و واکنش‌های عصبی نشان می‌دهد.

چرا شب‌ها اختلاف‌های خانوادگی بیشتر می‌شود؟

روانشناسان معتقدند بخش زیادی از تنش‌های خانوادگی در ساعات پایانی شب رخ می‌دهد؛ زمانی که مغز افراد، به‌ویژه سرپرستان خانواده، بیشترین میزان خستگی شناختی را تجربه می‌کند. فردی که از صبح درگیر کار، نگرانی مالی، اخبار، ترافیک و تصمیم‌های مختلف بوده، در پایان روز ظرفیت ذهنی بسیار کمتری برای پاسخگویی به سوالات متعدد دارد. به همین دلیل، پرسش‌های پشت سر هم درباره هزینه‌ها، برنامه‌ها یا مشکلات مختلف ممکن است واکنش‌های تند و غیرمنتظره ایجاد کند؛ واکنش‌هایی که الزاما از بی‌احترامی یا بی‌علاقگی ناشی نمی‌شود، بلکه حاصل خستگی شدید مغز است.

کارشناسان توصیه می‌کنند خانواده‌ها به زمان استراحت ذهنی یکدیگر احترام بگذارند و گفت‌وگوهای مهم را به زمانی موکول کنند که افراد آرامش و تمرکز بیشتری دارند.

شبکه‌های اجتماعی چگونه مغز را خسته‌تر می‌کنند؟

امروزه تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی به یکی از مهم‌ترین عوامل فرسودگی ذهنی تبدیل شده‌اند. هر بار که فرد میان ده‌ها خبر، ویدیو، پیام یا نظر مختلف جابه‌جا می‌شود، مغز ناچار به تصمیم‌گیری‌های سریع و پی‌درپی است. حتی انتخاب اینکه کدام محتوا را ببینیم یا به چه پیامی پاسخ دهیم، بخشی از انرژی شناختی را مصرف می‌کند.

اینه اطلاعات، اخبار نگران‌کننده و مقایسه مداوم زندگی خود با دیگران نیز فشار روانی را تشدید می‌کند و اجازه نمی‌دهد ذهن وارد مرحله استراحت واقعی شود. به همین دلیل بسیاری از افراد، با وجود ساعت‌ها استراحت ظاهری، همچنان احساس خستگی ذهنی و آشفتگی دارند.

چگونه می‌توان مغز را از فرسودگی نجات داد؟

متخصصان سلامت روان معتقدند مدیریت انرژی ذهنی، به اندازه مدیریت زمان اهمیت دارد. یکی از موثرترین راهکارها، محدود کردن تعداد انتخاب‌هاست. وقتی فرد برای هر موضوع ده‌ها گزینه

آیا ذهن شما هم در پایان روز احساس می‌کند «خالی» شده است؟ شاید دیگر نتوانید روی یک تصمیم ساده تمرکز کنید یا مدام احساس کلافگی دارید. این نشانه‌های «خستگی تصمیم» است؛ پدیده‌ای که در دنیای پرشتاب امروز، بسیاری از ما را درگیر کرده است. بیایید با هم علائم این فرسودگی ذهنی را بشناسیم و راه‌هایی برای بازیابی آرامش و تمرکز بیابیم.

در روزهایی که نگرانی‌های اقتصادی، دغدغه‌های امنیتی، مشکلات معیشتی، فشار کاری و اخبار پی‌درپی ذهن افراد را درگیر می‌کند، بسیاری از مردم بدون آنکه متوجه باشند دچار نوعی «فرسودگی ذهنی ناشی از تصمیم‌گیری» می‌شوند، وضعیتی که روانشناسان آن را «خستگی تصمیم» می‌نامند. در این حالت، مغز انسان پس از ساعت‌ها انتخاب و ارزیابی، توان تحلیل خود را به تدریج از دست می‌دهد و فرد یا تصمیم‌های عجولانه می‌گیرد یا به طور کامل از تصمیم‌گیری فرار می‌کند.

این فرسودگی معمولا آرام و بی‌صدا و بدون تب و درد جسمی و بدون نشانه‌های آشکار شکل می‌گیرد اما می‌تواند کیفیت زندگی، روابط خانوادگی و حتی سلامت روان را تحت تاثیر قرار دهد.

مغز انسان ظرفیت محدودی برای تصمیم‌گیری دارد برخلاف تصور عمومی، مغز انسان منبعی بی‌پایان برای تحلیل و انتخاب نیست. هر تصمیم، حتی انتخاب‌های ساده روزانه مانند خرید، پاسخ دادن به پیام‌ها، برنامه‌ریزی مالی یا تصمیم درباره آینده فرزندان، بخشی از انرژی ذهنی را مصرف می‌کند.

متخصصان علوم شناختی معتقدند زمانی که فرد در معرض فشار مداوم قرار می‌گیرد، مغز برای صرفه‌جویی در انرژی به سمت تصمیم‌های سریع، احساسی یا غیرمنطقی حرکت می‌کند. به همین دلیل است که افراد خسته ذهنی بیشتر از قبل دچار اشتباه، عصبانیت یا بی‌حوصلگی می‌شوند.

در شرایط بحرانی یا ناپایدار، این فشار چند برابر می‌شود، زیرا فرد ناچار است مدام درباره مسائل مختلف - از امنیت شغلی و هزینه‌های زندگی گرفته تا سلامت خانواده، آینده تحصیلی فرزندان و اخبار نگران‌کننده - فکر کند.

تصمیم‌های کوچک، خستگی‌های بزرگ

بسیاری تصور می‌کنند فقط تصمیم‌های مهم باعث خستگی ذهنی می‌شود، در حالی که اینه انتخاب‌های کوچک روزانه نیز فشار زیادی به مغز وارد می‌کند. اینکه امروز چه غذایی تهیه شود، قبض‌ها چگونه پرداخت شود، به کدام خبر اعتماد کنیم، چه چیزی بخریم، چه پیامی را پاسخ دهیم یا حتی چه لباسی بپوشیم، همگی بخشی از انرژی شناختی انسان را مصرف می‌کنند.

وقتی این انتخاب‌ها بدون استراحت ادامه پیدا کند، مغز وارد مرحله فرسودگی می‌شود، مرحله‌ای که در آن کیفیت تصمیم‌گیری به طور محسوسی افت می‌کند.

نشانه‌های هشداردهنده فرسودگی تصمیم

یکی از مهم‌ترین مشکلات این وضعیت، ناشناخته بودن آن برای عموم مردم است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند صرفا «اخلاقشان تند شده» یا «حوصله ندارند»، در حالی که مغز آنها عملا خسته شده

با سرآشپز = بابایاری یک غذای محبوب ایلامی



بابایاری یکی از غذاهای محلی غلیظ و مقوی استان ایلام است که اغلب به عنوان یک خوراک کامل سرو می‌شود. این غذا با ترکیب عدس، گوجه‌فرنگی و سبزیجات معطر تهیه می‌شود و طعمی لذیذ و دلپذیر دارد. با دنبال کردن مراحل ساده‌ی تهیه این غذا، می‌توانید یک وعده سالم و خوشمزه را برای خانواده و دوستان خود آماده کنید.

نام «بابایاری» از دو واژه «بابا» و «یاری» تشکیل شده است. در زبان محلی، «بابا» به معنای پدر یا بزرگ خانواده و «یاری» به معنای کمک و همراهی است. این نام نه تنها به شخصیت‌های مهم خانواده اشاره دارد، بلکه نماد همبستگی و همکاری در جوامع محلی نیز هست. تهیه و صرف این غذا معمولاً با دوره‌های خانوادگی همراه است و حس صمیمیت و نزدیکی را در بین اعضای خانواده تقویت می‌کند. در واقع، بابایاری نه تنها یک وعده غذایی، بلکه فرصتی برای گرد هم آمدن و ایجاد ارتباطات عمیق‌تر بین افراد خانواده است.

عدس، در این غذا منبع غنی پروتئین گیاهی، فیبر، آهن و اسید فولیک است که به بهبود عملکرد قلب و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و فیبر موجود در آن نیز قند خون را کنترل کرده و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان هاست که به سلامت پوست کمک کرده و التهاب‌ها را کاهش می‌دهد و همچنین حاوی لیکوپین است که خواص ضدسرطانی دارد. سبزیجات معطر مانند جعفری، گشنیز و تره علاوه بر عطر و طعم خوشمزه‌ای که به غذا می‌دهند، حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند و به هضم بهتر غذا کمک کرده و خواص ضدالتهابی دارند. ادویه‌هایی مانند زردچوبه و فلفل نیز نه تنها طعم غذا را افزایش می‌دهند بلکه دارای خواص ضدالتهابی هستند؛ به ویژه زردچوبه که به دلیل ترکیب فعال خود، کورکومین، برای سلامت مغز و کاهش التهابات مفید است.

بابایاری به دلیل عدم استفاده از گوشت و روغن زیاد، گزینه‌ای عالی برای رژیم‌های گیاهی و کاهش وزن است. فیبر موجود در عدس و سبزیجات باعث ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت می‌شود و به کنترل اشتها کمک می‌کند. این غذا با کالری پایین و محتوای بالای مواد مغذی، برای افرادی که به دنبال سبک زندگی سالم هستند، انتخاب مناسبی است. همچنین، مصرف این غذا می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی کمک کند.

مواد لازم (برای حدود ۴ نفر)

عدس: ۱ پیمانه، از نوع ریز و تازه، چند ساعت خیس داده شود
سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط، مکعبی خرد شده.
گوجه‌فرنگی: ۳ عدد بزرگ، پوست گرفته و ریز خرد یا رنده شده.
پیاز: ۱ عدد بزرگ، نگینی خرد شده.
سبزیجات معطر: حدود نیم پیمانه (تره، جعفری، گشنیز، در صورت تمایل چند برگ شنبلیله)
روغن مایع یا روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری.

نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم.
زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری.
رب گوجه‌فرنگی (اختیاری): ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری.
آب: حدود ۳ فنجان، بسته به غلظت دلخواه.
آبلیمو یا چند قطره لیموی تازه: برای افزودن طعم نهایی.
مراحل تهیه

عدس را خوب بشویید و حداقل دو ساعت در آب خیس کنید. این کار باعث می‌شود عدس سریع‌تر بپزد و نفخ کمتری داشته باشد.

در قابلمه‌ای مناسب روغن را گرم کنید. پیاز خرد شده را اضافه کرده و روی حرارت متوسط تفت دهید تا طلایی و معطر شود.

گوجه‌های خرد شده را به پیاز اضافه کنید. زردچوبه و کمی نمک بریزید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا گوجه‌ها نرم و آب‌دار شوند. اگر دوست دارید رنگ خوراک پررنگ‌تر باشد، در همین مرحله رب گوجه را اضافه کرده و کمی تفت دهید تا بوی خامی آن از بین برود.

سیب‌زمینی‌های خرد شده را داخل قابلمه بریزید و چند دقیقه هم بزنید تا کمی با مواد دیگر سرخ شوند و رنگ بگیرند.

عدس خیس‌خورده را همراه سه فنجان آب اضافه کنید. بگذارید جوش بیاید، سپس حرارت را کم کنید تا خوراک به آرامی بپزد و جا بیفتد. پس از حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه، وقتی عدس و سیب‌زمینی نرم شدند، نیمه راه را طی کرده‌اید.

حالا سبزیجات معطر خرد شده را اضافه کنید و هم بزنید تا با باقی مواد عدس سبزیجات معطرتر و سفت‌تر و سنتی‌تر، می‌توانید کمی زیره، دارچین یا زعفران دم‌کرده اضافه کنید.

اگر به طعم شمالی علاقه دارید، ترکیبی از سبزی شنبلیله و کمی لیموی خشک پودر شده بسیار جذاب است.

برای نسخه رژیمی، از روغن زیتون تصفیه‌نشده و مقدار کمتر روغن استفاده کنید.

افزودن هویج خرد شده یا مقداری بلغور گندم در مرحله عدس پخت خوراک را غلیظ‌تر و مقوی‌تر می‌کند.

روش سرو
می‌توانید این خوراک را با نان سنگک تازه، نان جو، یا حتی برنج ساده سرو کنید.

کنارش ماست خانگی یا سبزی خوردن تازه عالی است.

اگر بخواهید مجلسی‌تر شود، روی خوراک را با پوره سیب‌زمینی یا کمی کشک تزئین کنید و در ظرف سفالی سرو کنید تا ظاهر سنتی و وسوسه‌انگیزی داشته باشد.

صادرات ۲ میلیون دلار صنایع دستی از هرمزگان



معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به چالش‌های پیش روی صنایع دستی گفت: محدودیت در تامین برخی گونه‌های صدف به دلیل ملاحظات زیست‌محیطی، کمبود تجهیزات تخصصی، ضعف در بازاریابی و بسته‌بندی و نبود زنجیره کامل تولید و فروش از عوامل توسعه‌نیافتگی برخی رشته‌هاست، هرچند ظرفیت مناسبی برای توسعه صنایع دستی دریایی با رویکردهای نوآورانه و سازگار با محیط زیست وجود دارد. رمچی ادامه داد: همچنین هر ساله ده‌ها نمایشگاه، بازارچه فصلی و رویداد تخصصی در سطح این استان و کشور با حضور هنرمندان هرمزگانی برگزار می‌شود. وی در تشریح هنر بادله‌دوزی گفت: بادله‌دوزی یکی از رشته‌های رایج استان هرمزگان بوده، که پایه آن رشته‌های خوس‌بافی و شک‌بافی است و در واقع با دوختن نوارهای خوس و شک کنار هم، این رشته به وجود می‌آید.

معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به ماهیت خانگی و سفارشی بسیاری از رشته‌های صنایع دستی استان به ویژه رودوزی‌های سنتی و البسه محلی تاکید کرد: بانوان هنرمند هرمزگانی نقش پررنگی در این عرصه دارند و فعالیت و فروش آن‌ها به صورت خانگی و سفارشی انجام می‌شود.

در حال حاضر مجوز فعالیت ۱۱ فروشگاه صنایع دستی در استان هرمزگان صادر شده است و هرساله گردشگران بسیاری از نقاط مختلف کشور به این استان سفر و از هنرهای زیبای صنایع دستی مردان و زنان این استان بازدید و خرید می‌کنند.

شناخته می‌شود، که ماده اولیه آن برگ درخت خرماست و در تولید سبد، زیرانداز، بادبزن، زنبیل و کلاه کاربرد دارد. معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، خوس‌دوزی را یکی از شناخته‌شده‌ترین هنرهای زنان هرمزگانی دانست و خاطر نشان کرد: این هنر در شهرهای بندرعباس، میناب، قشم و روستاهای ساحلی رواج دارد که در آن از نوارهای نقره‌ای یا طلایی رنگ (خوس) برای تزئین پارچه‌های توری استفاده می‌شود و بیشتر در دوخت شال (جلبیل)، روسری، لباس‌های محلی و پوشش‌های آیینی کاربرد دارد.

رمچی با اشاره به نبود بازارچه دائمی صنایع دستی در هرمزگان، گفت: بازارچه دائمی در استان نداریم اما تلاش

معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: صادرات صنایع دستی در سال گذشته به حدود ۲ میلیون دلار رسید که نشان از ظرفیت بالای این استان در معرفی هنرهای بومی و سنتی به بازارهای جهانی دارد.

ساناز رمچی با اشاره به اینکه مهم‌ترین محصولات صادراتی استان شامل گلیم‌بافی، بافته‌های داری، محصولات چوبی و حصیری، رودوزی‌های سنتی، البسه سنتی، سفال و سرامیک است، افزود: استفاده از مواد اولیه بومی، هویت فرهنگی منحصربه‌فرد، قیمت رقابتی و جذابیت برای بازارهای کشورهای حاشیه خلیج فارس، ترکیه، عراق و کشورهای آسیای شرقی از مهم‌ترین دلایل ظرفیت بالای صادرات این محصولات است.

وی با اشاره به تنوع بالای هنرهای بومی در هرمزگان اظهار کرد: در حال حاضر ۴۳ رشته بومی و رایج در استان فعال است، که مهم‌ترین آن‌ها شامل، گلابتون‌دوزی، خوس‌دوزی، خوس‌بافی، بادله‌دوزی، شک‌بافی، حصیریبافی، سفالگری، چهله (سفال سنتی)، لنج‌سازی، البسه محلی، صنایع دستی دریایی، گلیم‌بافی و چادرش‌بافی است.

معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان خاطر نشان کرد: این استان از استان‌های پیشرو از نظر تعداد هنرمند و فعال صنایع دستی است که در حال حاضر بیش از ۸۵ هزار صنعتگر شناسایی شده و حدود ۶۲ هزار نفر از آن‌ها دارای مجوز فعالیت هستند.

رمچی، با اشاره به پیشینه کهن برخی از این هنرها تصریح کرد: سفال سنتی چهله قدمتی پنج هزار ساله دارد و حصیریبافی نیز با نام‌هایی همچون «پیش‌بافی» یا «تک»