

# آوای دریا

۲۹۸

شنبه ۶ تیر ماه ۱۴۰۵ سال هشتم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



گرمزدگی: تهدید خاموش روزهای سوزان



چرا کودک با وجود اسباب بازی های زیاد، خوشحال نیست؟



چگونه از نوزادان در روزهای داغ حفاظت کنیم؟



حضور زنان در عرصه های ملی باید افزایش یابد  
لزوم تدوین سند ارتقای وضعیت زنان و خانواده



حضور معاونت امور زنان ریاست جمهوری در مجمع زنان سازمان همکاری شانگهای در بیشکک

# گرمزدگی؛ تهدید خاموش روزهای سوزان

گزارش: ایرنا



حوله مرطوب، اسپری آب روی پوست یا قرار دادن پارچه خیس روی گردن و زیر بغل می‌تواند مؤثر باشد. کارشناسان تأکید می‌کنند که نباید از آب بسیار سرد یا یخ به‌طور ناگهانی استفاده کرد، زیرا این کار ممکن است باعث شوک به بدن شود. خنک کردن تدریجی و کنترل شده معمولاً ایمن‌تر است.

## نوشیدن مایعات با احتیاط

اگر فرد هوشیار باشد و توانایی بلع داشته باشد، می‌توان به او آب یا محلول‌های حاوی الکترولیت داد. نوشیدن مایعات باید به‌صورت جرعه‌جرعه انجام شود تا از تهوع یا استفراغ جلوگیری شود. مصرف نوشیدنی‌های بسیار شیرین، نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های الکلی توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است روند جبران کم‌آبی را مختل کنند. آب ساده یا محلول‌های مخصوص جبران املاح بدن گزینه‌های مناسب‌تری هستند.

در عین حال، اگر فرد دچار گیجی شدید یا کاهش سطح هوشیاری شده باشد، نباید به او مایعات خوراند؛ زیرا خطر خفگی وجود دارد.

## چه زمانی باید با اورژانس تماس گرفت؟

هنگامی که فرد دچار بیهوشی، گیجی شدید، تشنج یا اختلال واضح در هوشیاری شود، باید فوراً با اورژانس تماس گرفت. همچنین اگر علائم با اقدامات اولیه بهبود پیدا نکنند یا دامای بدن همچنان بالا باقی بماند، مراجعه فوری به مراکز درمانی ضروری است.

پزشکان تأکید می‌کنند که گرمزدگی شدید یک وضعیت ساده و گذرا نیست. این مشکل می‌تواند در مدت کوتاهی به آسیب مغزی، نارسایی کلیه، مشکلات قلبی و سایر عوارض جدی منجر شود.

## پیشگیری بهترین راه مقابله با گرمزدگی

گرمزدگی اگرچه خطرناک است اما در بسیاری از موارد قابل پیشگیری است. نوشیدن آب کافی، پرهیز از فعالیت‌های سنگین در ساعات اوج گرما، استفاده از لباس‌های سبک و روشن و حضور در محیط‌های خنک از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری محسوب می‌شوند.

همچنین توجه به سالمندان، کودکان، کارگران فضای باز و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا این گروه‌ها بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

با افزایش دامای هوا در فصل تابستان، آگاهی از علائم گرمزدگی و اقدام به‌موقع در برابر آن می‌تواند از بسیاری از مشکلات جدی جلوگیری کند. گاهی شناخت چند نشانه ساده و انجام چند اقدام اولیه، تفاوت میان یک حادثه قابل کنترل و یک وضعیت تهدیدکننده زندگی را رقم می‌زند.

گرمزدگی یکی از خطرناک‌ترین پیامدهای قرار گرفتن طولانی‌مدت در هوای گرم است که می‌تواند در مدت کوتاهی سلامت انسان را با تهدیدی جدی مواجه کند. به همین خاطر شناخت علائم گرمزدگی و آگاهی از راه‌های پیشگیری و مقابله با آن پیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا می‌کند.

بدن انسان به‌طور طبیعی تلاش می‌کند دامای داخلی خود را در حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد حفظ کند. مغز، به‌ویژه بخشی به نام هیپوتالاموس، نقش مرکز کنترل دما را بر عهده دارد. هنگامی که هوا گرم می‌شود یا فعالیت بدنی افزایش پیدا می‌کند، بدن از طریق تعریق و افزایش جریان خون به سطح پوست، گرمای اضافی را دفع می‌کند.

تعریق یکی از مهم‌ترین سازوکارهای خنک‌کننده بدن است. وقتی عرق از سطح پوست تبخیر می‌شود، بخشی از گرمای بدن نیز از بین می‌رود. اما اگر دامای محیط بسیار بالا باشد یا رطوبت هوا زیاد شود، این سیستم کارایی خود را از دست می‌دهد. در چنین شرایطی بدن دیگر نمی‌تواند گرمای اضافی را به‌درستی دفع کند و دامای داخلی آن به تدریج افزایش می‌یابد.

## وقتی سیستم خنک‌کننده بدن از کار می‌افتد

گرمزدگی زمانی رخ می‌دهد که مکانیسم‌های طبیعی تنظیم دامای بدن دیگر قادر به کنترل گرما نباشند. در این حالت دامای بدن ممکن است به بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد برسد، وضعیتی که یک اورژانس پزشکی محسوب می‌شود.

افزایش شدید دامای بدن باعث اختلال در عملکرد سلول‌ها و اندام‌های مختلف می‌شود. هرچه مدت زمان قرار گرفتن فرد در این شرایط بیشتر باشد، احتمال بروز آسیب‌های جدی نیز افزایش می‌یابد. به همین دلیل پزشکان تأکید می‌کنند که گرمزدگی را نباید با خستگی ناشی از گرما اشتباه گرفت.

## مغز، نخستین قربانی گرمزدگی

یکی از مهم‌ترین اندام‌هایی که از گرمزدگی آسیب می‌بیند، مغز است. دامای بالا می‌تواند عملکرد طبیعی سلول‌های عصبی را مختل کند و روی توانایی تفکر، تصمیم‌گیری و تمرکز اثر بگذارد. به همین دلیل افراد دچار گرمزدگی ممکن است احساس گیجی، منگی یا سردرگمی داشته باشند. برخی افراد رفتارهای غیرعادی از خود نشان می‌دهند و حتی ممکن است نتوانند به پرسش‌های ساده پاسخ دهند. در موارد شدیدتر نیز احتمال بیهوش شدن وجود دارد.

این تغییرات ذهنی یکی از مهم‌ترین نشانه‌های هشداردهنده گرمزدگی است و نباید نادیده گرفته شود. هرگونه اختلال در هوشیاری فردی که در معرض گرمای شدید قرار گرفته، نیازمند اقدام فوری است.

## فشار مضاعف بر قلب و دستگاه گردش خون

در روزهای گرم، قلب برای خنک کردن بدن مجبور است سخت‌تر کار کند. رگ‌های خونی پوست گشاد می‌شوند تا خون بیشتری به سطح بدن برسد و گرما دفع شود. این فرآیند اگرچه ضروری است اما بار کاری قلب را افزایش می‌دهد.

در افراد سالم معمولاً بدن می‌تواند این فشار اضافی را تحمل کند، اما در سالمندان، بیماران قلبی یا افرادی که فعالیت بدنی سنگین انجام می‌دهند، شرایط متفاوت است. افزایش ضربان قلب و کاهش حجم مایعات بدن می‌تواند خطر بروز مشکلات قلبی را بیشتر کند. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد دارای بیماری‌های قلبی در ساعات گرم روز از حضور طولانی‌مدت در فضای باز خودداری کنند و مایعات کافی بنوشند.

## کم‌آبی، خطری که به آرامی پیش می‌رود

یکی دیگر از پیامدهای مهم گرمزدگی، از دست رفتن آب بدن است. هنگام تعریق، علاوه بر آب، مقداری از املاح ضروری بدن نیز دفع می‌شود. اگر این مایعات جایگزین نشوند، بدن به تدریج دچار

کم‌آبی خواهد شد.

کم‌آبی باعث کاهش حجم خون و غلیظتر شدن آن می‌شود. در نتیجه قلب برای پمپاژ خون باید تلاش بیشتری انجام دهد. همچنین خون‌رسانی به برخی اندام‌ها کاهش پیدا می‌کند و احتمال آسیب به کلیه‌ها افزایش می‌یابد.

در موارد شدید، کم‌آبی می‌تواند منجر به اختلال عملکرد کلیه، افت فشار خون و حتی شوک شود. به همین دلیل نوشیدن آب به‌صورت منظم در روزهای گرم اهمیت ویژه‌ای دارد، حتی زمانی که فرد احساس تشنگی نمی‌کند.

## علائم هشداردهنده گرمزدگی را بشناسیم

شناخت علائم گرمزدگی می‌تواند از بروز عوارض خطرناک جلوگیری کند. یکی از نشانه‌های مهم، داغ و قرمز شدن پوست است. در بسیاری از موارد پوست فرد به‌طور غیرعادی گرم به نظر می‌رسد. کاهش تعریق یا قطع کامل آن نیز از علائم هشداردهنده محسوب می‌شود. برخلاف تصور عمومی، فرد دچار گرمزدگی شدید ممکن است دیگر عرق نکند، زیرا سیستم تنظیم دامای بدن از کار افتاده است.

سرگیجه، احساس ضعف، تهوع، بی‌قراری و کلافگی از دیگر علائمی هستند که باید جدی گرفته شوند. برخی افراد همچنین دچار سردرد شدید می‌شوند و احساس می‌کنند توان ادامه فعالیت را ندارند.

## از تپش قلب تا بیهوشی

با پیشرفت گرمزدگی، علائم شدت بیشتری پیدا می‌کنند. افزایش ضربان قلب، نفس‌نفس زدن و احساس تنگی نفس از جمله نشانه‌هایی هستند که خبر از فشار زیاد بر سیستم گردش خون می‌دهند. در این مرحله ممکن است فرد دچار اختلال در تمرکز شود و نتواند به‌درستی صحبت کند یا تصمیم بگیرد. گیجی شدید، از دست دادن تعادل و رفتارهای غیرعادی از علائمی هستند که نیاز به رسیدگی فوری دارند.

اگر گرمزدگی درمان نشود، احتمال بروز تشنج، کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی وجود دارد. این وضعیت یک اورژانس پزشکی است و تأخیر در درمان می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.

## هنگام گرمزدگی چه باید کرد؟

اولین اقدام، خارج کردن فرد از محیط گرم است. انتقال به سایه، فضای سرپوشیده یا محیطی دارای تهویه مناسب می‌تواند روند افزایش دامای بدن را متوقف کند. پس از آن باید لباس‌های اضافی یا تنگ را شل کرد و به خنک شدن بدن کمک نمود. استفاده از

## شعر هفته؛ صبح شنبه

از صدای جور و ناچور،  
از غروب جمعه، مشق شب و سرمای زمستان،  
از مرتب کردن کیف و کتاب  
از صبح شنبه سخت بیزارم ..... بیزارم.  
مهرداد طاهری

دودی خانه  
من از تزویر بیزارم  
من از تردید بین ماندن و رفتن  
نشستن، یادگاری‌ها نوشتن  
قهوه نوشیدن .. پر از تلخی .. پر از حسرت،  
نبودن‌ها و بودنهای سرشار از نبودن

مکت کوتاهی کن و بنشین و با ما باش  
مرا تصویر کن در چارچوب ذهن زیبایت  
به چشمانت قسم  
من یاد می‌گیرم بیابوم ردای کهنه غم را به دیوار سیاه  
شب  
بیابوم نقاب زشت آدم‌های بی منطق به سقف

هر از گاهی بهاری باش  
عاشق ..  
عابری در ناکجاآباد  
از جنس بلور و شیشه و سنگ و صدای خوب مادر  
باش  
پنهان باش پیدا باش اگر هم فرصتی شد

# از اتاق های شلوغ تا ذهن های خسته؛ داستان نسل جدید کودکان

گزارش: ایرنا



در حالی که بسیاری از والدین تصور می کنند هرچه اسباب بازی بیشتر، کودک شادتر، واقعیت های روانشناختی تصویر دیگری را نشان می دهد؛ کودکانی با اتاق های شلوغ اما ذهن هایی خسته و کم حوصله. دکتر ناهید کرمی در این گفت و گو از اثرات پنهان انتخاب اسباب بازی بر روان و رفتار نسل جدید کودکان پرده برمی دارد.

تصور کنید کودکی در سکوت اتاق نشسته؛ اطرافش پر است از اسباب بازی هایی که هرکدام با نور، صدا و رنگ تلاش می کنند توجهش را بگیرند. یک ماشین کنترلی که بی وقفه حرکت می کند، یک عروسک که با چشم های درشتش نگاه می کند، یک بازی دیجیتالی که هر ثانیه او را وارد مرحله ای جدید می کند، اما کودک فقط چند دقیقه نگاه می کند، بعد یکی را کنار می گذارد و سراغ بعدی می رود. هیچ چیز برایش ماندگار نیست.

این تصویر، امروز برای بسیاری از خانواده ها آشناست؛ اتاق هایی پر از اسباب بازی، اما کودکانی بی قرار، زود دل زده و گاهی پر خاشگر. در نقطه مقابل، همین اسباب بازی های به ظاهر ساده، می توانند اولین معلم های زندگی کودک باشند؛ معلم هایی که بی صدا به او یاد می دهند چگونه فکر کند، چگونه احساس کند، چگونه با دیگران ارتباط بگیرد و حتی چگونه خودش را بشناسد. اما مرز میان «بازی سازنده» و «بازی آسیب زا» کجاست؟ کدام اسباب بازی ها واقعاً به رشد کودک کمک می کنند و کدام ها فقط ظاهر فریبنده ای دارند که در بلندمدت می توانند بر روان و رفتار او اثر بگذارند؟

در همین زمینه، دکتر ناهید کرمی، روانشناس کودک و نوجوان، به تشریح ابعاد پنهان و کمتر دیده شده انتخاب اسباب بازی در زندگی کودکان پرداخته است.

## اسباب بازی؛ فقط سرگرمی نیست، زبان رشد روانی کودک است

به گفته دکتر ناهید کرمی، انتخاب اسباب بازی فقط یک سرگرمی ساده برای کودک نیست؛ بلکه ابزاری مهم در فرآیند رشد روانی، شناختی و اجتماعی او محسوب می شود. نوع اسباب بازی هایی که کودک در سال های اولیه زندگی با آن ها درگیر می شود، می تواند بر شکل گیری شخصیت، الگوهای رفتاری، مهارت های ارتباطی و حتی سبک فکر کردن او تأثیر بگذارد.

این روانشناس کودک توضیح می دهد: «اسباب بازی ها در واقع زبان یادگیری کودک هستند. کودکی که با بازی های فکری، ساختنی و خلاقانه درگیر می شود، معمولاً مهارت حل مسئله، تمرکز، برنامه ریزی و تفکر خلاق در او تقویت می شود. در نقطه مقابل، اسباب بازی های صرفاً هیجانی یا خشونت آمیز اگر بدون نظارت و تعادل استفاده شوند، ممکن است زمینه افزایش پر خاشگری، تحریک پذیری یا کاهش تحمل روانی را ایجاد کنند.»

کرمی همچنین به نقش اسباب بازی در شکل گیری هویت کودک اشاره کرده و می گوید: «اسباب بازی ها در شکل گیری هویت و ویژگی های شخصیتی نقش دارند. بازی های گروهی به کودک مهارت همکاری، رعایت نوبت، همدلی و تعامل اجتماعی را آموزش می دهند، در حالی که بازی های نمادین مانند عروسک بازی یا خانه بازی به کودک کمک می کنند احساسات، ترس ها و تجربه های درونی خود را بازنمایی و

پردازش کند.»

## چه اسباب بازی هایی می توانند اضطراب و پر خاشگری را تشدید کنند؟

این روانشناس کودک در پاسخ به این پرسش که چه نوع اسباب بازی هایی می توانند اضطراب، پر خاشگری یا ترس را در کودک تقویت کنند، توضیح می دهد: «اسباب بازی هایی که بر پایه خشونت شدید، ترس یا تخریب طراحی شده اند، می توانند در برخی کودکان اضطراب و پر خاشگری را تشدید کنند.»

او اضافه می کند: «عروسک ها یا شخصیت های بسیار ترسناک، بازی های دارای صحنه های خشن و اسباب بازی هایی با صدا های ناگهانی و آزار دهنده، برای کودکان حساس می توانند احساس نامانی ایجاد کنند. همچنین بازی های رقابتی افراطی که مدام حس شکست یا مقایسه را القا می کنند، ممکن است اعتماد به نفس کودک را کاهش دهند. اسباب بازی های دیجیتالی با محرک های سریع و هیجان مداوم نیز گاهی باعث تحریک پذیری و کاهش تحمل روانی کودک می شوند. البته واکنش کودکان متفاوت است و نقش والدین در نظارت، گفت و گو و ایجاد تعادل در نوع بازی ها بسیار تعیین کننده است.»

## آیا تفنگ اسباب بازی کودک را پر خاشگر می کند؟

در سال های اخیر یکی از بحث های پرتکرار میان والدین و حتی در شبکه های اجتماعی این بوده که آیا بازی های خشن، به ویژه اسباب بازی هایی مثل تفنگ، می توانند باعث افزایش پر خاشگری در کودکان شوند یا نه. بخشی از خانواده ها با نگرانی از این نوع اسباب بازی ها اجتناب می کنند و بخشی دیگر آن را صرفاً یک ابزار بازی و تخلیه هیجان می دانند.

تفنگ اسباب بازی به تنهایی کودک را پر خاشگر نمی کند، اما تکرار بازی های مبتنی بر خشونت می تواند حساسیت کودک نسبت به رفتارهای تهاجمی را افزایش دهد.

او تأکید می کند: «تأثیر این اسباب بازی ها به عوامل مهم تری مثل فضای خانوادگی، الگوی رفتاری والدین، میزان نظارت و ویژگی های شخصیتی کودک بستگی دارد.» این روانشناس کودک اضافه می کند: «اگر بازی با تفنگ همراه با آموزش همدلی، کنترل هیجان و تفکیک خیال از واقعیت باشد، معمولاً آسیب جدی ایجاد نمی کند.» به گفته او، نگرانی زمانی جدی می شود که کودک فقط با بازی های خشونت آمیز سرگرم باشد و فرصت تجربه بازی های خلاقانه و اجتماعی را نداشته باشد.

## وقتی اتاق پر از اسباب بازی است اما کودک حوصله ندارد

بعضی والدین با این صحنه روبه رو هستند؛ اتاقی پر از اسباب بازی، اما کودکی که خیلی زود خسته می شود و هیچ چیز برایش جذابیت ندارد. این وضعیت در نگاه اول متناقض به نظر می رسد، اما از نگاه روانشناسی کودک، اتفاقی قابل توضیح است. کرمی در این باره توضیح می دهد: «زیاد بودن اسباب بازی لزوماً به معنای رشد خلاقیت نیست؛ گاهی تنوع بیش از حد باعث می شود کودک تمرکز و درگیری عمیق با بازی را از دست بدهد.»

خلاقیت بیشتر در بازی های ساده، آزاد و مشارکتی شکل می گیرد؛ نه در انباشت وسایل متعدد و لوکس. او می گوید: «وقتی کودک مدام با اسباب بازی های آماده و

سرگرمی های سریع بمباران می شود، قدرت تخیل و توانایی خلق بازی از درون خودش کمتر فعال می شود.» به گفته این روانشناس، «برخی کودکان نیز به دلیل وابستگی به محرک های فوری، زود دچار احساس تکرار و بی حوصلگی می شوند. در واقع خلاقیت بیشتر در بازی های ساده، آزاد و مشارکتی شکل می گیرد؛ نه در انباشت وسایل متعدد و لوکس.» او همچنین یادآور می شود: «گاهی کودک بیش از اسباب بازی جدید، به حضور والدین، تعامل عاطفی و فرصت تجربه بازی های واقعی نیاز دارد.»

**خرید بی رویه اسباب بازی؛ جبران عاطفی یا خطای تربیتی؟**  
کرمی در ادامه به پیامدهای خرید بی رویه اسباب بازی توسط والدین اشاره می کند و می گوید: «خرید بی رویه اسباب بازی معمولاً احساس گناه والدین را به صورت موقت آرام می کند، اما در بلندمدت نمی تواند جایگزین ارتباط عاطفی و وقت گذرانی واقعی با کودک شود.»

او توضیح می دهد: «این رفتار ممکن است کودک را به دریافت پاداش های مادی عادت دهد و آستانه رضایت او را بالا ببرد؛ به طوری که دیگر از داشته هایش لذت عمیق نبرد.» همچنین به گفته او، «والدین نیز به تدریج دچار فشار اقتصادی، فرسودگی روانی و احساس ناکافی بودن می شوند. در چنین شرایطی رابطه عاطفی کم کم به جبران با خرید تبدیل می شود، در حالی که کودک بیش از وسایل جدید، به توجه، امنیت روانی و حضور والدین نیاز دارد.»

چگونه به کودک «نه» بگوییم بدون احساس طردشدگی؟  
این روانشناس کودک درباره شیوه برخورد با درخواست های مکرر کودک برای خرید اسباب بازی می گوید: «وقتی کودک مدام اسباب بازی جدید می خواهد، مهم است که والدین با آرامش و همدلی پاسخ دهند، نه با سرزنش یا عصبانیت.» او توضیح می دهد: بهتر است ابتدا احساس کودک را تأیید کنند؛ مثلاً بگویند: «می دانم این اسباب بازی را خیلی دوست داری.» بعد، قاطع اما مهربان حد و مرز بگذارند: «الان قرار نیست اسباب بازی جدید بخریم.»

کرمی تأکید می کند: «والدین نباید برای کم کردن عذاب وجدان، هر خواسته ای را سریع برآورده کنند؛ چون کودک تحمل ناکامی را یاد نمی گیرد. می توان به کودک حق انتخاب زمان داد؛ مثلاً برای مناسبت بعدی یا پس انداز خودش آن را تهیه کند. کودکی که محبت، توجه و گفت و گوی کافی دریافت می کند، «نه» شنیدن را کمتر معادل طردشدگی یا کمبود عاطفی می داند.»

## معیارهای مهم در خرید اسباب بازی برای کودک

در پایان این گفت و گو، کرمی درباره معیارهای انتخاب اسباب بازی مناسب توضیح می دهد: والدین هنگام خرید اسباب بازی باید به تناسب آن با سن و مرحله رشدی کودک توجه کنند تا هم ایمن باشد و هم باعث یادگیری و خلاقیت شود.

او می گوید: «اسباب بازی بهتر است مهارت هایی مثل حل مسئله، تخیل، تعامل اجتماعی و تمرکز را تقویت کند، نه فقط کودک را منفعل نگه دارد. همچنین کیفیت و ایمنی محصول اهمیت زیادی دارد؛ نداشتن قطعات خطرناک، لبه تیز و مواد آسیب زا ضروری است. بهتر است تعداد اسباب بازی ها متعادل باشد، چون تنوع و خرید بیش از حد می تواند باعث دلزدگی و کاهش تمرکز کودک شود.»

## چگونه از نوزادان در روزهای داغ حفاظت کنیم؟

گزارش: ایسنا



گزارش جدید «گاردین» نشان می‌دهد در انگلیس بیش از ۷۰ هزار نوزاد در خانه‌های بیش از حد گرم زندگی می‌کنند که این شرایط، خطر اختلالات خواب و مشکلات جدی سلامتی را برای آنها به همراه دارد.

فدراسیون ملی مسکن (NHF) و موسسه مسکن رسمی (CIH) انگلیس بنابر مطالعات آماری جدید دریافته‌اند از هر شش نوزاد در انگلیس، یکی در خانه‌ای بیش از حد گرم زندگی می‌کند چرا که بحران آب و هوا باعث افزایش بی‌سابقه دما در سراسر این کشور در تابستان امسال شده است.

این هفته یک هشدار قرمز نادر برای گرمای شدید در بخش‌هایی از انگلیس و ولز صادر شد و صدها مدرسه به دلیل پیش‌بینی رسیدن دما به سطوح بی‌سابقه، تعطیل شدند.

بر اساس تحلیل داده‌های نظرسنجی مسکن در انگلیس، تخمین زده می‌شود که در مجموع ۱.۶ میلیون کودک در خانه‌های بیش از حد گرم زندگی می‌کنند.

این امر خطرات جدی برای سلامت کودکان زیر پنج سال به ویژه نوزادان که کمتر قادر به تنظیم دمای بدن و مدیریت کم‌آبی بدن خود هستند، به همراه دارد.

این شرایط، خطر «سندرم مرگ ناگهانی نوزاد» (SIDS) را در نوزادان و خردسالان افزایش می‌دهد. از این رو به والدین توصیه می‌شود به منظور پیشگیری از گرم‌زدگی کودک خود، دمای اتاق را بین ۱۶ تا ۲۰ درجه سانتیگراد نگه دارند؛ کاری که در زمان موج‌های گرما احتمال دارد برای اکثر خانواده‌های انگلیسی غیرممکن باشد زیرا با توجه به شرایط جوی معمول در این کشور، بیشتر خانه‌ها طوری ساخته شده‌اند که گرما را حفظ کنند (چون در اغلب ماه‌ها، آب و هوای خنک و بارانی دارد) و فاقد امکانات خنک‌کننده رایج در کشورهای گرم‌تر، مانند کولر یا تهویه مطبوع هستند.

اداره هواشناسی انگلیس اعلام کرد احتمال رسیدن دمای هوا به ۴۰ درجه سانتیگراد از سال ۲۰۰۰ میلادی سه برابر شده است و موج‌های گرمای آینده می‌تواند یک ماه یا بیشتر طول بکشد. همچنین پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰، از هر ۱۰ خانه در بریتانیا بیش از ۹ خانه بیش از حد گرم شوند و در صورت عدم تطبیق با شرایط جدید، مرگ و میر ناشی از گرما احتمالاً به ۱۰ هزار نفر در سال افزایش یابد.

برای خنک نگه داشتن هرچه بیشتر نوزادان از لباس و ملحفه سبک استفاده کنید مثلاً یک جلیقه آستین کوتاه یا فقط یک پوشک کافی است. موسسه خیریه کودک «تامی» نیز پیشنهاد می‌کند از ملحفه نخی استفاده کنید و از ملحفه‌های ضد آب که می‌توانند عرق کنند، خودداری کنید. متخصصان همچنین توصیه می‌کنند نوزاد را قنداق نکنید تا در صورت گرم شدن، بتواند راحت‌تر پتو را از خود دور کند.

وقتی بیرون هستید، جریان هوا را حفظ کنید برای جلوگیری از تماس آفتاب با نوزاد، لازم نیست کالسکه را با پتو بپوشانید زیرا این کار می‌تواند جریان هوا را متوقف کرده و دمای بدن کودک را افزایش دهد و همچنین نمی‌توانید به راحتی ببینید که آیا او خیلی گرمش شده است یا خیر. در عوض، از آفتابگیر یا سایبان استفاده کنید. برای نوزادان شش ماه به بالا از کرم ضد آفتاب با فاکتور ۵۰ یا بالاتر استفاده کنید و نوزادان کوچکتر باید کلاه بپوشند و در سایه نگه داشته شوند.

در این شرایط کارشناسان انگلیسی تأکید می‌کنند: باید مقررات ساختمانی در مورد گرمای بیش از حد را تقویت کنیم و شروع به بررسی سیاست‌هایی کنیم که از مردم در برابر هزینه‌های انرژی برای خنک ماندن در طول موج‌های گرمای آینده حمایت کند.

دمای اتاق را تا حد امکان خنک نگه دارید توصیه اصلی این است که دمای اتاق کودک خود را برای خواب بین ۱۶ تا ۲۰ درجه سانتیگراد نگه دارید. موسسه خیریه Lullaby Trust در این کشور که با هدف جلوگیری از مرگ و میر غیرمنتظره نوزادان فعالیت می‌کند، پیشنهاد می‌کند از پنکه برای خنک کردن اتاق استفاده کنید اما آن را مستقیماً به سمت کودک نگیرید. قرار دادن یک کاسه یخ جلوی پنکه می‌تواند به خنک شدن هوا هنگام حرکت آن کمک کند. این موسسه خیریه همچنین پیشنهاد می‌کند که پرده‌ها را در طول روز بسته نگه دارید تا از ورود نور و گرما جلوگیری شود و یک دماسنج اتاق بخرید.

از لباس و ملحفه سبک استفاده کنید

### اخبار حوزه بانوان



ریاست دوره‌ای قرقیزستان بر این سازمان، در شهر بیشکک برگزار شد.

معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده نیز در رأس هیأتی به ریاست نرجس ابوالقاسمی، معاون بررسی‌های راهبردی این معاونت، در این نشست حضور یافت.

در این مجمع، نمایندگان نهادهای دولتی کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای، نمایندگان سازمان‌های بین‌المللی و جامعه مدنی، کارشناسان، زنان کارآفرین و رهبران جنبش‌های زنان حضور داشتند.

شرکت‌کنندگان در این نشست، موضوعات مرتبط با نقش زنان در رهبری عمومی و سیاسی، مشارکت آنان در توسعه اقتصادی و فرصت‌های نوین ناشی از تحول دیجیتال را مورد بحث و بررسی قرار دادند.

مجمع زنان سازمان همکاری شانگهای از جمله رویدادهای مهم در چارچوب همکاری‌های منطقه‌ای محسوب می‌شود که با هدف تبادل دیدگاه‌ها و تجربه‌ها در زمینه توانمندسازی زنان و تقویت نقش آنان در عرصه‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی برگزار می‌شود.

توسعه پارک‌های بانوان، فضاهای فرهنگی ویژه زنان و زیرساخت‌های اجتماعی را از جمله نیازهای مهم استان برشمرد و با اشاره به ظرفیت‌های اقتصادی زنان استان بیان کرد: تولیدات صنایع خلاق و صنایع دستی زنان سیستان و بلوچستان بی‌نظیر است و ایجاد بازارچه‌ها و بسترهای فروش مستقیم می‌تواند به توسعه اقتصادی آنان کمک کند. طرح «هزار بازار-هزار میدان» ظرفیت مناسبی برای حمایت از زنان فراهم کرده است. بهروزآذر، سلامت زنان را از دیگر اولویت‌های دولت دانست و یادآور شد: از وزارت بهداشت خواسته‌ایم موضوع سلامت زنان را به صورت ویژه دنبال کند. غربالگری بیماری‌های زنان به‌ویژه سرطان پستان، باید در استان با جدیت بیشتری انجام شود و این خدمات نباید محدود به کارکنان دولت باشد، بلکه باید به روستاها و مناطق کم‌برخوردار نیز برسد.

وی بر پیگیری مسائل مربوط به هویت کودکان، حمایت از مادران ایرانی، رفع موانع استخدامی و رفع مسائل مرتبط با اجرای قانون جوانی جمعیت در همه شهرستان‌های این استان تأکید کرد.

#### حضور معاونت امور زنان ریاست جمهوری در مجمع زنان سازمان همکاری شانگهای در بیشکک

معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده با حضور در مجمع زنان سازمان همکاری شانگهای در شهر بیشکک، در نشست تخصصی «رهبری زنان» که در چارچوب ریاست دوره‌ای قرقیزستان بر این سازمان برگزار شد، شرکت کرد. مجمع زنان سازمان همکاری شانگهای روز جمعه - پنجم تیر - با موضوع «رهبری زنان» و در چارچوب

و خانواده را نیز منتشر می‌کند که در آن وضعیت استان‌ها در حوزه‌هایی همچون جمعیت، سلامت، اقتصاد، فرهنگ و حمایت‌های اجتماعی به تفکیک و با رتبه‌بندی مشخص شده است.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده همچنین با تأکید بر ضرورت تدوین «سند ارتقای وضعیت زنان و خانواده» در استان سیستان و بلوچستان تصریح کرد: این سند، باید به عنوان یک برنامه عملیاتی در دستورکار استان‌ها قرار گیرد.

به گفته بهروزآذر، موضوع زنان و خانواده صرفاً مسئولیت اداره کل امور بانوان نیست و تمامی دستگاه‌ها باید در آن مشارکت داشته باشند. انتظار داریم هرچه سریع‌تر «سند ارتقای وضعیت زنان و خانواده» در شورای استان تصویب شود و کارها براساس آن انجام شود.

وی حضور زنان در نهادهای تصمیم‌گیر را یکی از شاخص‌های مهم عدالت دانست و خاطرنشان کرد: معنا ندارد ۴۰ میلیون زن در کشور داشته باشیم اما سهم آنان در عرصه‌های تصمیم‌گیری و نمایندگی متناسب نباشد و باید برای حضور بیشتر زنان در شوراها، پارلمان‌های محلی و عرصه‌های ملی تلاش شود.

وی با اشاره به شرایط فرهنگی استان هم گفت: ما شرایط فرهنگی زنان سیستان و بلوچستان را کاملاً درک می‌کنیم و به آن احترام می‌گذاریم. اگر بخشی از زنان به دلایل ملاحظات فرهنگی و محلی خود، امکان استفاده از برخی فضاهای عمومی را ندارند، وظیفه ماست که زیرساخت‌های لازم را برای بهره‌مندی آنان از فضاهای ورزشی، تفریحی و فرهنگی ویژه زنان فراهم کنیم. معاون رئیس‌جمهور

#### حضور زنان در عرصه‌های ملی باید افزایش یابد/ لزوم تدوین سند ارتقای وضعیت زنان و خانواده



معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: برای حضور بیشتر زنان در شوراها و عرصه‌های ملی باید تلاش شود و برای این مهم ارتقای سطح شاخص‌های عدالت جنسیتی در تمامی کشور ضروری است.

زهرا بهروزآذر در دیدار استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به جایگاه زنان در آن استان، افزود: استان سیستان و بلوچستان همیشه در حوزه زنان پیشرو بوده و تا همین اواخر بیشترین تعداد فرمانداران زن کشور در این استان حضور داشتند.

وی ادامه داد: زنان دیوار بسیار توانمند و فعالی در این استان داریم و حضور زنان در شوراها شهری و روستایی نیز قابل توجه است. واقعاً می‌توانم بگویم زنان سیستان و بلوچستان در برخی حوزه‌ها الگوی سایر زنان ایران هستند و همین موضوع مسئولیت ما را سنگین‌تر می‌کند.

وی تأکید کرد: معاونت امور زنان و خانواده طی دو سال گذشته ذیل تکالیف برنامه هفتم، اطلس زنان و خانواده را تدوین کرده و سالنامه آماری زنان

# با سرآشپز = ماهی کنجدی



ماهی کنجدی یکی از خوشمزه‌ترین انواع غذا با ماهی است. این غذای خوشمزه علاوه بر دوستداران غذاهای دریایی حتی می‌تواند نظر افرادی را به خودش جلب کند که علاقه چندانی به گوشت ماهی ندارند.

ماهی کنجدی یکی از خوشمزه‌ترین انواع غذا با ماهی است. این غذای خوشمزه علاوه بر دوستداران غذاهای دریایی حتی می‌تواند نظر افرادی را به خودش جلب کند که علاقه چندانی به گوشت ماهی ندارند. شما می‌توانید ماهی کنجدی را با انواع فیله ماهی مانند سالمون، قزل آلا، صورتی، سی‌سی یا حتی با ماهی شیر درست کنید. اگر شما هم از طرفداران غذاهای دریایی هستید، با ما در این مقاله از سرویس آشپزی همراه باشید تا طرز تهیه ماهی کنجدی به چند روش مختلف را به شما آموزش دهیم.

مواد لازم برای تهیه ماهی کنجدی (برای ۴ نفر)

فیله ماهی تازه یا ماهی منجمد (ماهی دلخواه): ۴ تکه بزرگ

تخم مرغ: ۲ عدد

سرکه: ۳ قاشق غذاخوری

آبلیمو: ۳ قاشق غذاخوری

آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری

آرد گندم: ۱ قاشق غذاخوری

آرد ذرت: ۱ قاشق غذاخوری

نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری

کنجد: ۳ قاشق غذاخوری

زعفران: به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

پودر سیر، پودر پیاز و پاپریکا: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

برنج، نان و سس: برای سرو ماهی کنجد

طرز تهیه

ماهی کنجدی تا حدود زیادی شبیه ماهی سوخاری است و با استفاده از فیله انواع ماهی هم به صورت سوخاری و هم به صورت ساده در تابه، فر یا هواپز قابل انجام است.

مرحله اول: مواد اولیه ماهی کنجدی را آماده کنید

پیش از شروع مراحل طرز تهیه ماهی کنجدی بدون فر، فیله‌های ماهی را به خوبی بشویید و در سبد بریزید تا آب اضافی آن‌ها کاملاً خارج شود. اگر فیله ماهی بر حسب اتفاق دارای استخوان یا پوست بود، لازم است پوست ماهی و استخوان‌ها را جدا کنید.

اگر ماهی تازه ندارید از فیله ماهی منجمد استفاده کنید. در این صورت صبر کنید تا یخ فیله ماهی باز شود. یک عدد لیموترش را هم بشویید و آب آن را بگیرد و کنار بگذارد.

مرحله دوم: فیله‌های ماهی را طعم‌دار کنید

در این مرحله از طرز تهیه ماهی با روپیه کنجدی، فیله‌ها را در ظرف مناسبی بگذارید. سپس، آبلیموی تازه، سرکه، نمک، فلفل سیاه، پودر پیاز، پودر سیر و پودر پاپریکا را به علاوه یکی دو قاشق زعفران دم کرده روی ماهی‌ها بریزید.

فیله‌ها را با دست ماساژ دهید تا همه قسمت‌های آن‌ها کاملاً به

این مواد آغشته شود و ماهی مزه‌دار شود. سپس، درب این ظرف را ببندید یا با سلفون بپوشانید و آن را برای یک ساعت در یخچال بگذارید. در این مدت، ماهی‌ها کاملاً استراحت می‌کنند و طعم ادویه‌ها و باقی مواد حساسی به خوردشان می‌رود.

مرحله سوم: آرد‌ها، نشاسته و کنجد را ترکیب کنید

حالا، آرد گندم، آرد ذرت، نشاسته ذرت و پودر سوخاری را در ظرف مناسبی (ترجیحاً مسطح با عمق کم) بریزید و با یکدیگر ترکیب کنید. کنجد را نیز به این ترکیب اضافه کنید. این مواد خشک را به خوبی هم بزنید تا یکدست شوند.

مرحله چهارم: ادویه‌ها را اضافه کنید

اگر از پودر سوخاری اسپایسی و ادویه‌دار استفاده می‌کنید، نیازی نیست ادویه خاصی را به ترکیب آردی و کنجدی اضافه کنید. در غیر این صورت، بد نیست مقدار کمی پودر سیر، پودر پیاز، فلفل سیاه و پودر پاپریکا را نیز در این مخلوط بریزید و هم بزنید.

دقت کنید، با توجه به این که قبلاً ماهی را با این ادویه‌ها طعم‌دار کردید، کافی است مقدار بسیار کمی از این ادویه‌ها را اضافه کنید تا طعم ادویه غالب نشود.

مرحله پنجم: تخم مرغ‌ها را هم بزنید

در این مرحله از طرز تهیه فیله ماهی با کنجد، تخم مرغ‌ها را در ظرف مناسبی بشکنید و حساسی هم بزنید تا زرده و سفیده آن‌ها کاملاً با یکدیگر ترکیب شده و از حالت لختگی خارج شوند.

مرحله ششم: قطعات ماهی را در تخم مرغ بغلتانید

حالا، قطعات ماهی مزه‌دار شده را از یخچال بیرون بیاورید و در تخم مرغ زده شده بغلتانید تا همه قسمت‌های ماهی به تخم مرغ آغشته شود. در این فاصله، مقدار کافی روغن را در تابه نجسب و عمیقی بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا داغ شود.

مرحله هفتم: ماهی‌های تخم مرغی را در آرد بغلتانید

در این مرحله نوبت به آغشته کردن سطح ماهی به ترکیب آردی و کنجدی می‌رسد. بنابراین، قطعات ماهی آغشته به تخم مرغ را در ترکیب آرد کنجدی بغلتانید. برای آن که سطح ماهی شما کاملاً به این مواد آغشته شود، می‌توانید ماهی آغشته به آرد را دوباره در تخم مرغ و سپس در ترکیب آردی بغلتانید (یعنی در صورت تمایل، می‌توانید این روند را دو مرتبه تکرار کنید).

مرحله هشتم: ماهی کنجدی را سرخ کنید

تا الان، مطمئناً روغن شما حساسی داغ شده است. بنابراین، قطعات ماهی آغشته به آرد و کنجد را در روغن داغ بگذارید و هر طرف فیله‌ها را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه سرخ کنید.

مرحله نهم: روغن اضافی ماهی را بگیرد

پس از گذشت این مدت و سرخ شدن قطعات ماهی، هر یک از فیله‌های کنجدی سرخ شده را از تابه بیرون بیاورید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن اضافی خود را از دست بدهند.

توجه داشته باشید، لایه آردی اطراف ماهی‌ها روغن زیادی را جذب می‌کنند. بنابراین، انجام این مرحله برای برطرف کردن بخش قابل توجهی از این روغن مازاد الزامی است.

مرحله آخر: ماهی کنجدی را سرو کنید

بعد از دنبال کردن مراحل طرز تهیه ماهی کنجدی خوشمزه، وقت آن است که ماهی‌ها را در ظرف سرو بگذارید و با انواع سبزیجات تازه تزئین کنید.

شما به دلخواه می‌توانید ماهی کنجدی را با نان، برنج چلو یا برنج کته یا به تنهایی با انواع سس مثل سس تارتار سرو کنید.

طرز تهیه ماهی کنجدی به روش‌های دیگر

روش تهیه ماهی کنجدی در هواپز (ایر فرایر)  
برای تهیه ماهی کنجدی در ایر فرایر، کافی است همه مراحل بالا را عیناً دنبال کنید. سپس، هواپز را روشن کرده و روی دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید. قطعات ماهی آغشته به مواد را برای ۱۲ دقیقه در این دستگاه بگذارید تا کاملاً برشته و مغزپخت شوند. بهتر است در طول مدت پخت، فیله‌های ماهی را یک‌بار پشت و رو کنید.

روش تهیه ماهی کنجدی در فر

در صورت تمایل، می‌توانید ماهی کنجدی را به جای تابه در فر درست کنید. در این صورت، باید فر را از قبل به مدت ۱۵ دقیقه روشن کرده و روی دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.

سپس، فیله‌های طعم‌دار شده و آغشته به مواد را برای ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در طبقه میانی فر بگذارید تا کاملاً مغزپخت شده و سطح آن‌ها طلایی شود. اگر از فر برقی استفاده می‌کنید، لازم است دمای فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.

نکات مهم در طرز تهیه ماهی کنجدی

در صورت تمایل، برای تهیه ماهی کنجدی به جای آرد سفید می‌توانید از آرد نخودچی، آرد بادام، آرد برنج یا آرد سیاه استفاده کنید.

در صورت تمایل، به جای پودر سوخاری آماده می‌توانید از پودر سوخاری خانگی استفاده کنید. برای این منظور، کافی است مقداری خمیر داخل نان باگت را خشک کرده و آسیاب کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید ماهی کنجدی را بدون استفاده از انواع آرد، نشاسته، تخم مرغ و پودر سوخاری درست کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید مقداری مغز گردو را آسیاب کرده و به ترکیب آرد و کنجد اضافی کنید.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن ماهی کنجد

چرا ماهی کنجدی را سوخاری می‌کنیم؟

با این روش، ماهی کنجدی شما بسیار خوشمزه می‌شود و بوی زهم آن هم کاملاً از بین می‌رود. در ضمن، لایه سوخاری با قدرت بیشتری می‌تواند دانه‌های کنجد را در خودش نگه دارد.

چرا ماهی کنجدی سوخاری ترد نمی‌شود؟

برای آن که ماهی کنجدی سوخاری ترد شود، لازم است آن را با حرارت متوسط درست کنید. حرارت کم موجب نرم شدن بافت آردی تخم مرغی اطراف ماهی می‌شود. حرارت زیاد هم لایه آردی را به سرعت می‌سوزاند.

روش درست کردن ماهی کنجدی ساده چیست؟

برای تهیه ماهی کنجدی ساده و بدون آرد و تخم مرغ، کافی است ماهی طعم‌دار شده را فقط در کنجد بغلتانید و روی حرارت متوسط گاز در روغن سرخ کنید.