

آوای دریا ۳۰۴



برگزاری ۴۰۰ کارگاه فرهنگی در کتابخانه‌های هرمزگان

یکشنبه ۱۸ مرداد ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



کمبود ویتامین دی؛ تهدیدی خاموش
برای سلامت کودکان



رکوردشکنی دختر ایرانی در دوومیدانی بلاروس



مادر شدن در سنین بالاتر؛ از فشار قضاوت
اجتماعی تا ضرورت آمادگی روانی



گواهینامه‌ای میان وعده و ابلاغ/ انتظار بانوان موتورسوار به پایان می‌رسد؟

گواهینامه‌ای میان وعده و ابلاغ / انتظار بانوان موتورسوار به پایان می‌رسد؟

گزارش: ایرنا

به‌طور عمومی اعلام نشده است.

در چنین فضایی، هر وعده تازه درباره نزدیک بودن زمان صدور گواهینامه می‌تواند اشتباهی متقاضیان را افزایش دهد و همزمان، فرصت بیشتری برای افراد سودجو ایجاد کند.

اگر زمان دقیق آغاز فرایند، نام آموزشگاه‌های مجاز، شیوه ثبت‌نام، شرایط آموزش و نحوه برگزاری آزمون به‌صورت رسمی و یکپارچه اعلام نشود، متقاضیان ممکن است میان تبلیغات متعدد و اطلاعات متناقض گرفتار شوند.

بنابراین، اطلاع‌رسانی شفاف تنها یک اقدام رسانه‌ای نیست؛ بلکه بخشی از پیشگیری از تخلف، کلاهبرداری و دریافت هزینه‌های غیرقانونی از زنان متقاضی است.

گواهینامه؛ فقط یک کارت نیست

بحث صدور گواهینامه برای زنان، تنها به حق استفاده از موتورسیکلت یا دریافت یک مدرک محدود نمی‌شود. گواهینامه بخشی از نظام آموزش، احراز صلاحیت و مسئولیت‌پذیری در ترافیک است.

اگر زنان در عمل از موتورسیکلت استفاده می‌کنند، نبود امکان آموزش رسمی و دریافت گواهینامه، به معنای باقی ماندن بخشی از تردهای موجود خارج از چارچوب استاندارد آموزش و ارزیابی است. صدور گواهینامه می‌تواند زمینه آموزش اصولی، آشنایی با مقررات، رعایت نکات ایمنی و ارزیابی مهارت رانندگی را فراهم کند. همچنین در صورت وقوع حادثه، موضوع مسئولیت و بهره‌مندی از حمایت‌های بیمه‌ای اهمیت پیدا می‌کند.

بهرورآذر نیز در اظهارات خود تأکید کرده است که زنان باید گواهینامه داشته باشند تا به دلیل نداشتن آن و محرومیت از برخی حمایت‌های بیمه‌ای، در صورت وقوع حادثه با آسیب‌های مضاعف مواجه نشوند. از این منظر، تعیین تکلیف صدور گواهینامه می‌تواند به جای نادیده گرفتن واقعیت موتورسواری زنان، آن را وارد مسیر آموزش، نظارت و قانون‌مندی کند.

پلیس و دولت؛ ضرورت یک صدای واحد

پلیس راهور در اجرای فرایند صدور گواهینامه، نقش مستقیم و تخصصی دارد و طبیعی است که آغاز رسمی آموزش و صدور، به فراهم بودن زیرساخت‌ها، ابلاغ مقررات، تعیین سازوکار آزمون و آمادگی بخش‌های اجرایی وابسته باشد.

از سوی دیگر، معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری نیز در ماه‌های گذشته، پیگیری حقوقی و بین‌دستگاهی این موضوع را بر عهده داشته و تلاش کرده است موانع موجود را برطرف کند.

بنابراین، مسئله لزوماً تقابل میان دولت و پلیس نیست؛ هر دو دستگاه بخشی از مسیر حل مسئله هستند. اما زمانی که یک دستگاه از انجام مراحل و نزدیک بودن اجرا سخن می‌گوید و دستگاه دیگر هنوز از نبود ابلاغ یا تکمیل نشدن مقدمات اجرایی خبر می‌دهد، نتیجه برای جامعه، شکل‌گیری تصویری از ناهماهنگی است. در این میان، شهروندان نمی‌دانند کدام زمان‌بندی را باید ملاک قرار دهند، آیا باید برای ثبت‌نام آماده شوند یا همچنان منتظر بمانند و اساساً آخرین وضعیت رسمی چیست.

این ابهام با صدور اطلاعیه‌های جداگانه و وعده‌های زمان‌دار اما بدون تاریخ اجرایی مشخص برطرف نمی‌شود. آنچه مورد نیاز است، اعلام مشترک و شفاف دولت و پلیس درباره وضعیت فعلی، مراحل باقی‌مانده و زمان دقیق آغاز فرایند است.

انتظار برای پایان یک بلاتکلیفی

موضوع صدور گواهینامه موتورسیکلت برای زنان، از مرحله بحث درباره اصل امکان آن عبور کرده است. مسئولان دولتی بارها اعلام کرده‌اند که منع شرعی، حقوقی و قانونی برای صدور گواهینامه وجود ندارد و اقدامات لازم انجام شده است. در مقابل، اجرای عملی این تصمیم همچنان به تکمیل فرآیندهای اجرایی و اعلام رسمی از سوی پلیس وابسته است. در این میان، زنان متقاضی نه به دنبال وعده‌های تازه، بلکه منتظر یک پاسخ روشن هستند؛ ثبت‌نام از چه زمانی آغاز می‌شود؟ آموزشگاه‌های مجاز کدام‌اند؟ آموزش و آزمون چگونه برگزار خواهد شد و نخستین گواهینامه چه زمانی صادر می‌شود؟ هرچه فاصله میان اعلام آمادگی و اجرای عملی طولانی‌تر شود، سردرگمی بیشتر خواهد شد؛ به‌ویژه آنکه حضور زنان موتورسوار در خیابان‌ها منتظر پایان هماهنگی‌های اداری نمانده است. اکنون که موضوع از نظر مسئولان به مراحل پایانی رسیده، انتظار می‌رود دولت و پلیس با اعلام یک زمان‌بندی مشترک و مشخص، به ماه‌ها ابهام پایان دهند؛ زیرا گواهینامه‌ای که قرار بود راهی برای قانونمند شدن یک واقعیت اجتماعی باشد، نباید خود به نمادی از بلاتکلیفی میان وعده، هماهنگی و ابلاغ تبدیل شود.

را میان زنان متقاضی ایجاد کرد؛ زیرا برای نخستین بار، موضوع از سطح بحث‌های کلی و حقوقی به مرحله هماهنگی‌های اجرایی نزدیک شده بود.

از «مانع قانونی نداریم» تا «کمتر از یک ماه دیگر»

با آغاز سال ۱۴۰۵، موضوع وارد مرحله تازه‌ای شد، در اردیبهشت‌ماه، گزارش‌هایی از مصوبه دولت و حرکت موضوع به سمت اجرا منتشر شد و این تصور شکل گرفت که یکی از قدیمی‌ترین چالش‌های مرتبط با موتورسواری زنان در آستانه حل شدن قرار دارد.

در ادامه، ۲۰ خردادماه، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده اعلام کرد که تمامی تشریفات صدور گواهینامه موتورسیکلت بانوان انجام شده و کمتر از یک ماه دیگر، گواهینامه برای زنان صادر خواهد شد. اعلام این زمان‌بندی، انتظار متقاضیان را وارد مرحله جدیدی کرد. بسیاری تصور کردند که پس از سال‌ها بحث و پیگیری، اکنون تنها آغاز ثبت‌نام و معرفی مراکز آموزشی باقی مانده است. اما یک ماه گذشت و فرایند صدور گواهینامه آغاز نشد.

وقتی «آماده‌ایم» به معنای «آغاز شده است» تلقی می‌شود

یکی از مهم‌ترین دلایل سردرگمی موجود، تفاوت میان مراحل مختلف یک تصمیم است.

ممکن است بررسی‌های حقوقی انجام شده باشد، هماهنگی‌های اولیه میان دستگاه‌ها صورت گرفته باشد، نمونه گواهینامه طراحی یا چاپ شده باشد و حتی مقدمات اجرایی نیز فراهم شده باشد؛ اما برای شهروندی که می‌خواهد بداند از چه زمانی و در کدام آموزشگاه می‌تواند ثبت‌نام کند، همه این مراحل تنها زمانی معنا پیدا می‌کند که فرایند رسمی آغاز شده باشد. از نگاه متقاضی، عبارت‌هایی مانند «تشریفات انجام شده»، «مشکلی نداریم»، «هماهنگی‌ها نهایی شده» یا «به‌زودی صادر می‌شود» یک برداشت مشخص ایجاد می‌کند؛ اینکه دریافت گواهینامه در آستانه آغاز است. اما زمانی که پس از انتشار این اظهارات، پلیس اعلام می‌کند هنوز ابلاغ رسمی دریافت نشده یا سازوکار اجرایی آغاز نشده است، مخاطب با دو روایت متفاوت مواجه می‌شود؛ روایتی که از آمادگی و نزدیک بودن اجرا خبر می‌دهد و روایتی که آغاز فرایند را منوط به ابلاغ یا فراهم شدن مقدمات می‌داند. در چنین شرایطی، مساله لزوماً اختلاف میان دو دستگاه نیست؛ بلکه نبود یک اطلاع‌رسانی واحد و زمان‌بندی شفاف است؛ موضوعی که نتیجه آن برای مردم، سردرگمی و بی‌اعتمادی به وعده‌های زمانی خواهد بود.

از وعده مرداد تا انتظار برای اعلام پلیس

آخرین اظهارات معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده نیز نشان می‌دهد که هنوز مرحله نهایی اجرا به سرانجام نرسیده است. بهروزآذر پنجم مردادماه اعلام کرد اقدامات حقوقی و قانونی لازم انجام شده و در حال حاضر مشکلی برای صدور گواهینامه وجود ندارد. اما زمان برگزاری آیین آغاز صدور گواهینامه باید از سوی پلیس راهور و فرماندهی انتظامی اعلام شود.

او گفت «دولت منتظر است پلیس در هفته‌های آینده زمان آغاز این فرایند را مشخص کند و پس از اعلام زمان، موضوع اجرایی خواهد شد.»

این اظهارات، اگرچه از انجام بخش مهمی از اقدامات خبر می‌دهد، اما در عین حال یک پرسش را پررنگ‌تر می‌کند: اگر همه مراحل قانونی و حقوقی انجام شده و مانعی برای صدور گواهینامه وجود ندارد، چرا هنوز تاریخ مشخصی برای آغاز ثبت‌نام و صدور گواهینامه اعلام نشده است؟

مردادماه آغاز شده و در حالی که پیش از این از صدور گواهینامه در این ماه سخن گفته شده بود، اکنون زمان اجرا به اعلام پلیس وابسته است. این تغییر در روایت، بیش از آنکه یک اختلاف اداری به نظر برسد، نشانه نبود تقویم اجرایی مشخص و اطلاع‌رسانی هماهنگ میان دستگاه‌های مسئول است.

هزینه سردرگمی؛ از خطر آموزش غیررسمی تا سوءاستفاده سودجویان

بلاتکلیفی در صدور گواهینامه تنها به انتظار برای یک مجوز اداری محدود نمی‌شود. وقتی تقاضا وجود دارد اما مسیر رسمی و مشخصی برای پاسخ به آن معرفی نمی‌شود، زمینه برای فعالیت‌های غیررسمی و سوءاستفاده فراهم می‌شود.

در ماه‌های گذشته، تبلیغات متعددی در فضای مجازی با عنوان آموزش موتورسواری زنان، ثبت‌نام برای دریافت گواهینامه و برگزاری دوره‌های ویژه بانوان منتشر شده است. برخی از این تبلیغات، متقاضیان را به پرداخت هزینه یا رزرو دوره دعوت می‌کنند؛ در حالی که هنوز مسیر رسمی و مورد تأیید برای ثبت‌نام و صدور گواهینامه

صدور گواهینامه موتورسیکلت برای بانوان، مدتهاست میان اعلام نیاز به ابلاغ و فراهم شدن مقدمات اجرایی از سوی پلیس در رفت و آمد است، بلاتکلیفی که با افزایش حضور زنان موتورسوار در خیابان‌ها، تعیین تکلیف سریع و اطلاع‌رسانی شفاف درباره زمان آغاز صدور گواهینامه را بیش از پیش ضروری کرده است.

موضوع موتورسواری زنان دیگر پدیده‌ای محدود، تازه یا قابل چشم‌پوشی نیست. در سال‌های اخیر، حضور زنان موتورسوار در خیابان شهرهای مختلف افزایش یافته و موتور برای بخشی از آنان، نه وسیله‌ای تفریحی، بلکه ابزاری برای رفت‌وآمد روزانه، کاهش زمان سفر، دسترسی آسان‌تر به محل کار و تحصیل و حتی انجام فعالیت‌های شغلی شده است.

با وجود این واقعیت اجتماعی، صدور گواهینامه موتورسیکلت برای زنان همچنان در پیچ‌وخم تصمیم‌ها، هماهنگی‌های بین‌دستگاهی و اظهارنظرهای متفاوت مانده است، وضعیتی که پرسش اصلی را از «آیا زنان باید گواهینامه موتورسواری داشته باشند؟» به «زمان دقیق آغاز صدور گواهینامه چه زمانی است و مسئول اعلام آن کدام دستگاه است؟» تغییر داده است.

از واقعیت خیابان تا خلاء گواهینامه

موتورسیکلت سال‌ها در ایران وسیله‌ای مردانه تلقی می‌شد؛ تصویری که با تغییر سبک زندگی، افزایش هزینه‌های حمل‌ونقل، گسترش شهرها و حضور بیشتر زنان در محیط‌های آموزشی و شغلی، به‌تدریج تغییر کرد.

امروز زنانی در شهرهای مختلف با موتورسیکلت تردد می‌کنند؛ برخی برای رفت‌وآمد روزانه، برخی برای رسیدن به محل کار و برخی نیز به دلیل دشواری یا هزینه بالای استفاده از خودرو و حمل‌ونقل عمومی. در کنار آنان، زنان ورزشکار نیز سال‌هاست در رشته‌های مختلف موتورسواری فعالیت دارند و حتی در رقابت‌های بین‌المللی حضور پیدا کرده‌اند.

بنابراین، مساله موتورسواری زنان پیش از آنکه در اتاق‌های جلسات اداری مطرح شود، در خیابان‌ها شکل گرفته است، واقعیت اجتماعی جلوتر از سازوکارهای رسمی حرکت کرده و اکنون سیاست‌گذار با پدیده‌ای روبه‌رو است که دیگر نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

اما در شرایطی که بخشی از زنان عملاً از موتورسیکلت استفاده می‌کنند، نبود مسیر رسمی برای آموزش، ارزیابی مهارت و دریافت گواهینامه، آنان را در موقعیتی مبهم قرار داده است، موقعیتی که تنها یک مساله اداری نیست و می‌تواند پیامدهای حقوقی، بیمه‌ای و ایمنی داشته باشد.

یک موضوع قدیمی با گره‌های قانونی و اجرایی

بحث صدور گواهینامه موتورسیکلت برای زنان سابقه‌ای طولانی دارد، در سال‌های گذشته، استناد به تبصره‌ای از قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی، صدور گواهینامه موتورسیکلت را برای مردان پیش‌بینی کرده بود و همین موضوع به یکی از مباحث حقوقی و اجرایی درباره امکان صدور گواهینامه برای زنان تبدیل شد.

با این حال، در ماه‌های اخیر رویکرد دولت به این موضوع تغییر کرد و معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده بارها اعلام کرد که برای صدور گواهینامه موتورسیکلت بانوان، منع شرعی، حقوقی و قانونی وجود ندارد و هماهنگی‌های لازم میان دستگاه‌ها در حال انجام است. با وجود پیگیری‌های دولت، موضع پلیس از ابتدا بر اجرای قانون و ضرورت ابلاغ مصوبه استوار بود، رئیس پلیس راهور قراچا در مرداد ۱۴۰۴ اعلام کرد مصوبه مرتبط با موتورسواری بانوان در دولت در حال بررسی است و پلیس نیز منتظر ابلاغ قانون خواهد ماند.

سردار سیدتیمور حسینی در همان مقطع تأکید کرد که پلیس مجری و تابع قانون است و در موضوع صدور گواهینامه موتورسیکلت برای بانوان، نه اجتهاد می‌کند و نه نظر فقهی می‌دهد، بلکه هر آنچه در قانون و مقررات تعیین شود، به‌عنوان وظیفه اجرایی خواهد کرد. این موضع نشان می‌داد که پلیس، اصل موضوع را رد نکرده است، اما آغاز فرایند صدور گواهینامه را منوط به تعیین تکلیف قانونی و ابلاغ رسمی می‌داند؛ نکته‌ای که بعدها نیز در اظهارات مسئولان پلیس و دولت تکرار و به یکی از محورهای اصلی بلاتکلیفی موجود تبدیل شد.

آبان سال گذشته، زهرا بهروزآذر معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده اعلام کرد که براساس استعلام‌های انجام‌شده، صدور گواهینامه موتورسیکلت برای زنان منع قانونی ندارد، اما اجرای آن به هماهنگی میان دستگاه‌های مختلف نیازمند است. او در همان زمان، آموزش مربیان زن و فراهم شدن زمینه آموزش و آزمون را از الزامات اجرای این طرح عنوان کرد. این اظهارات، امیدواری‌هایی

مادر شدن در سنین بالاتر؛ از فشار قضاوت اجتماعی تا ضرورت آمادگی روانی

گزارش: ایسنا



افزایش سن فرزندآوری، پدیده‌ای است که امروزه تحت تأثیر عوامل اقتصادی، اجتماعی، تحصیلی، تجربه ناباروری و غیره شاهد آن هستیم؛ در همین راستا یک روانشناس با تأکید بر ضرورت توجه به سلامت روان مادر پیش از بارداری و پرهیز از نگاه صفر و یکی به سن فرزندآوری، در عین حال معتقد است که حمایت خانوادگی، کیفیت رابطه زوجین و انعطاف‌پذیری روانی نیز می‌تواند تجربه مادرشدن در سنین بالاتر را تحت تأثیر قرار دهد.

دنیا نهضت با بیان اینکه تصمیم به بچه‌دار شدن در سنین بالاتر تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد، اظهار کرد: تصمیم برای فرزندآوری یک تصمیم چند بعدی است و تحت تأثیر عوامل گوناگونی می‌باشد. افزایش سطح تحصیلات زنان، اشتغال، مسائل اقتصادی، دشواری‌های یافتن شریک زندگی مناسب، ناباروری و از طرفی هم پیشرفت روش‌های کمک‌باروری، باعث شده سن اولین بارداری در بسیاری از کشورها افزایش پیدا کند. امروزه بیش از گذشته بسیاری از زنان ترجیح می‌دهند زمانی مادر شوند که احساس ثبات بیشتری در هویت، رابطه عاطفی، وضعیت مالی و سلامت روان خود داشته باشند.

وی ادامه داد: طبق مطالعات انجام شده عواملی مانند آمادگی روانی برای پذیرش نقش والدگری، کیفیت رابطه زوجین و حمایت اجتماعی، از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های تجربه مثبت والدگری هستند و گاهی از سن تقویمی اهمیت بیشتری دارند. البته نباید فراموش کرد که هنوز هم افزایش سن می‌تواند احتمال برخی خطرات پزشکی برای بارداری را افزایش دهد؛ بنابراین تصمیم گیری در این زمینه بهتر است با آگاهی از ابعاد جسمانی، روانی و خانوادگی زوجین انجام شود.

فشار قضاوت‌های اجتماعی بر مادران

نهضت درباره تأثیر قضاوت‌های اطرافیان بر تجربه مادران با سن بالاتر گفت: قضاوت اجتماعی غالباً یکی از منابع اصلی استرس و اضطراب برای این زنان است. برخی زنان سال‌ها به دلیل نداشتن فرزند تحت فشار اطرافیان بوده‌اند و زمانی هم که در سن بالاتر باردار می‌شوند، با قضاوت‌هایی مانند "دیگر دیر شده" یا "توانایی بزرگ کردن بچه را نداری" روبه‌رو می‌شوند.

به گفته این روانشناس، آنچه از خود قضاوت‌ها اهمیت بیشتری دارد، نحوه مواجهه مادر با این افکار است. آسیب اصلی زمانی ایجاد می‌شود که مادر این افکار را حقیقت مطلق بداند و درگیر آنها شود، اگر بتواند این قضاوت‌ها را صرفاً به‌عنوان افکار ببیند نه واقعیت، انعطاف‌پذیری روان شناختی بیشتری خواهد داشت و راحت‌تر می‌تواند براساس ارزش‌ها و تصمیمی که برای زندگی‌اش مهم است، عمل کند.

وی ادامه داد: از سوی دیگر، مطالعات نشان می‌دهند که حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اضطراب و افسردگی دوران بارداری است، بنابراین حضور همسر، خانواده و افرادی که بدون قضاوت کنار مادر باشند، می‌تواند تجربه این دوران را بسیار آرام‌تر و دلپذیرتر کند.

عوامل تعیین‌کننده در سلامت روان مادر

وی با تأکید بر اینکه سن به‌تنهایی عامل تعیین‌کننده‌ای برای سلامت روان نیست، تصریح کرد: سابقه اضطراب یا افسردگی مادر، کیفیت رابطه زناشویی، حمایت خانوادگی، استرس‌های اقتصادی، کیفیت خواب، تجربه ناباروری و به طور کلی ویژگی‌های شخصیتی مادر، بیش از خود سن، سلامت روان مادر را پیش‌بینی می‌کنند.

وی افزود: مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد زنان در سنین بالاتر، به دلیل ثبات بیشتر در زندگی، تاب‌آوری و رضایت افزون‌تری از والدگری دارند. در عین حال باید توجه داشته باشیم که اگر بارداری پس از سال‌ها درمان ناباروری یا همراه با نگرانی‌های پزشکی اتفاق افتد، احتمالاً اضطراب هم افزایش پیدا می‌کند، بنابراین نمی‌توان نگاه صفر و یکی به مقوله سن بارداری داشت. نهضت درباره چالش‌های مادرانی که پس از سال‌ها درمان ناباروری صاحب فرزند می‌شوند، افزود: تجربه این افراد تجربه‌ای پیچیده‌تر است؛ این مادران معمولاً ترکیبی از شادی، امید، ترس و نگرانی را همزمان تجربه می‌کنند. ترس مداوم از دست دادن جنین، کمال‌گرایی افراطی در نقش مادری، احساس مسئولیت افراطی در قبال فرزند، اضطراب مداوم در مورد سلامت فرزند و حتی نگرانی بیش از حد بابت این‌که همه چیز خوب پیش خواهد رفت یا خیر، از جمله دغدغه‌های این مادران است. انتظار مادری کامل بودن، می‌تواند زمینه فرسودگی والدگری را فراهم کند. نهضت درباره راهکارهای کاهش استرس و افزایش آمادگی روانی

بهترین زمان موقعی است که تعادلی بین آمادگی جسمانی، روانی و شرایط زندگی زوجین وجود داشته باشد، نه صرفاً سن پایین تضمین‌کننده والدگری مطلوب است و نه صرفاً آمادگی روانی می‌تواند جبران‌کننده همه محدودیت‌های زیستی و بیولوژیکی باشد.

وی با اشاره به شکاف نسلی احتمالی میان والدین مسن‌تر و فرزندان، خاطرنشان کرد: سن بیشتر والدین به‌خودی‌خود مشکل‌آفرین نیست؛ آنچه اهمیت دارد انعطاف‌پذیری آن‌هاست. اگر والدین بتوانند با تغییرات فرهنگی، فناوری و نیازهای نسل جدید همراه شوند، شکاف نسلی به حداقل می‌رسد، اما اگر سبک فرزندپروری والدین خشک، کنترل‌گر یا غیرمنعطف باشد، احتمال تعارض بیشتر می‌شود. خانواده‌های زیادی را می‌بینیم که با وجود اختلاف سنی مناسب با فرزندان‌شان تعارضات زیادی را تجربه می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد کیفیت رابطه والد - فرزند بسیار مهم‌تر از فاصله سنی است.

اهمیت مراجعه به روانشناس پیش از بارداری

نهضت با بیان این‌که مراجعه به روانشناس پیش از بارداری یا در دوران بارداری برای زنان باید اهمیت داشته باشد، گفت: در بسیاری از کشورها سلامت روان، بخشی از مراقبت‌های استاندارد دوران بارداری برای همه گروه‌ها محسوب می‌شود. مشاوره پیش از بارداری می‌تواند به والدین کمک کند نگرانی‌های خود را بشناسند، تعارضات حل نشده زوجین را بررسی کنند. سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌های خود را بهتر بشناسند تا بتوانند فارغ از آسیب‌هایی که خودشان در زندگی از کودکی تجربه کرده‌اند، فرزندشان را تربیت کنند.

به گفته وی، خیلی اوقات والدین به آسیب‌هایی که خودشان دیده‌اند بی‌توجه هستند و ناخودآگاه براساس همان آسیب‌ها با فرزندان‌شان رفتار می‌کنند و بدون اینکه قصدی در کار باشد، فرزندانشان را هم قربانی صدمه‌هایی که از کودکی خورده بودند، می‌کنند. والدین می‌توانند با مراجعه به روانشناس مهارت‌های تنظیم هیجان را بیاموزند. توجه به این مساله حائز اهمیت است که این کار فقط برای پیشگیری از اختلالات روانی نیست، بلکه سرمایه‌گذاری برای کیفیت رابطه آینده والد و کودک است.

نهضت در پایان صحبت‌هایش با تأکید بر اهمیت مراجعه به روانشناس در دوران پیش از بارداری، یادآور شد: به جای این‌که فقط از خودتان پرسید «آیا دیر شده؟» از خود پرسید: «آیا در کنار مراقبت‌های پزشکی، برای مراقبت از سلامت روان خودم، رابطه با همسر و مهارت‌های والدگری نیز آماده می‌شوم؟» کودکان بیش از آنکه به والدین کامل نیاز داشته باشند، به والدینی نیاز دارند که بتوانند اشتباه کنند، یاد بگیرند، انعطاف داشته باشند و با خود و فرزندشان مهربان باشند. سن یکی از عوامل والدگری است، اما کیفیت رابطه، امنیت عاطفی و سلامت روان والدین، نقش تعیین‌کننده‌تری در رشد سالم کودک خواهد داشت.

برای والدگری گفت: آمادگی روانی برای والد شدن، به اندازه آمادگی جسمانی اهمیت دارد. قبل از هر چیز باید بدانیم که تجربه استرس در آستانه والد شدن کاملاً طبیعی است؛ چون والدگری یکی از بزرگترین تغییرات زندگی هر فرد است. آنچه اهمیت دارد این است که والدین با افزایش آگاهی درباره بارداری، نیازهای کودک و مهارت‌های فرزندپروری، خود را برای این تغییر آماده کنند. همچنین خوب است از خود پرسند: «من عمیقاً می‌خواهم چه نوع پدر یا مادری باشم؟» پاسخ به این سوال می‌تواند مسیر والدگری هر فرد را روشن‌تر کند.

وی افزود: در کنار این موضوع، یادگیری مهارت تنظیم هیجان نیز بسیار مهم است. تنظیم هیجان به این معنا نیست که اضطراب، ترس یا غم را تجربه نکنیم، بلکه یعنی بتوانیم با وجود این احساسات، همچنان همان پدر یا مادری باشیم که عمیقاً دوست داریم باشیم. در نهایت، والدین نباید انتظار کامل بودن از خود داشته باشند. کودکان به والد بی‌نقص نیاز ندارند، بلکه به والدی به اندازه کافی خوب نیاز دارند، به همین دلیل، یادگیری مهارت شفقت به خود، به جای خودسرزنشگری‌های مداوم می‌تواند از فرسودگی والدگری پیشگیری کند و به والدین کمک کند با مهربانی بیشتری با خودشان برخورد کنند. همچنین حمایت همسر، خانواده و داشتن یک شبکه حمایتی امن، نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش آمادگی روانی والدین دارد.

نهضت با اشاره به اینکه احساس گناه، تردید یا نگرانی درباره آینده فرزند در این مادران شایع است، اظهار کرد: لزوماً این موارد نشانه اختلال روان‌شناختی نیست. بسیاری از مادران در سن بالاتر نگران آینده فرزند، وضعیت جسمانی خود در سال‌های بعد و یا فاصله سنی با فرزندشان هستند. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که این نگرانی‌ها تبدیل به نشخوار فکری یا اجتناب‌هایی شود که در روند زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد کند.

نقش همسر و خانواده در سلامت روان مادر

وی با بیان این‌که همسر و خانواده در سلامت روان مادران با سن بالاتر نقش مهمی دارند، اظهار کرد: حمایت همسر یکی از قوی‌ترین و مهم‌ترین عوامل محافظ سلامت روان مادر است. همسر می‌تواند با مشارکت در مراقبت‌های بارداری، حمایت هیجانی، تقسیم مسئولیت‌ها، تصدیق و اعتباربخشی به احساسات مادر استرس او را به شکل قابل توجهی کاهش دهد. خانواده‌ای که به جای قضاوت، پذیرا و همدلانه کنار مادر قرار می‌گیرد تا حد زیادی می‌تواند عبور از این دوران جدی و پرمسئولیت را برای مادر تسهیل کند.

این روانشناس درباره این‌که یک زن می‌تواند در سن مناسب مادر شود یا زمانی که آمادگی روانی واقعی دارد، گفت: مطالعات نشان می‌دهد در دنیا نمی‌توان گفت کدام یک از دیگری مهم‌تر است. از یک طرف نمی‌توان بر واقعیت‌های زیستی افزایش سن چشم‌پوشی کرد و از طرف دیگر آمادگی روانی، رابطه زوجین، ثبات موارد بسیار مهم و تعیین‌کننده در رشد کودک است.

زنان تحصیل کرده؛ «نیروی ذخیره‌ای» که اقتصاد ایران از آن غافل است

گزارش: ایسنا



ISNA PHOTO
Saeid Sadeghi

به سمت مشاغل غیررسمی، فعالیت‌های اینترنتی یا سایر مشاغل فاقد امنیت شغلی روی بیاورند، زیرا امکان جذب در بازار کار رسمی برای آنها فراهم نیست.

وی با اشاره به وضعیت عدالت جنسیتی در حوزه آموزش گفت: براساس مطالعات و پژوهش‌هایی که انجام داده‌ایم، در حوزه آموزش، برابری جنسیتی تا حد زیادی محقق شده است و اگر در برخی رشته‌ها تفاوتی دیده می‌شود، بیشتر به چشم‌انداز اشتغال آن رشته‌ها بازمی‌گردد.

این جمعیت‌شناس تأکید کرد: شاید تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد از این تفاوت‌ها ناشی از نگرش‌های فرهنگی باشد، اما حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد آن به مشکلات اقتصادی، رکود و محدود بودن فرصت‌های شغلی مربوط می‌شود. اگر اقتصاد کشور از رشد مناسبی برخوردار باشد و فرصت‌های شغلی جدید ایجاد شود، زنان نیز همانند بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته به طور گسترده جذب بازار کار خواهند شد.

کاظمی‌پور با اشاره به روندهای جمعیتی کشور اظهار کرد: با کاهش نرخ باروری و کند شدن رشد جمعیت، ایران نیز در دهه‌های آینده با کاهش نیروی کار مواجه خواهد شد، اما برخلاف بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته که ناچار به جذب نیروی کار مهاجر شده‌اند، ایران از ظرفیت بزرگی از زنان تحصیل‌کرده و آماده به کار برخوردار است که می‌توانند به عنوان نیروی کار ذخیره، نیاز بازار کار را در سال‌های آینده تأمین کنند.

در ایران صنایع توسعه‌یافته‌ای نداریم و بازار کار محدود است. حتی بسیاری از مردانی که در رشته‌های فنی و مهندسی تحصیل کرده‌اند نیز بیکار و در جست‌وجوی شغل به سر می‌برند. البته در برخی مشاغل سخت، شیفیتی یا مشاغلی که نیازمند حضور در خارج از شهر هستند، کارفرمایان بیشتر تمایل به استخدام مردان دارند و طبیعتاً حضور زنان در این بخش‌ها کمتر است. اما نمی‌توان همه این شرایط را صرفاً به کلیشه‌های جنسیتی نسبت داد.

وی درباره نقش نگرش‌های فرهنگی در این زمینه نیز اظهار کرد: به طور کلی، نگرش‌های فرهنگی در جامعه وجود دارد، اما در حوزه آموزش، به‌ویژه در مقاطع دبستان و دبیرستان، تا حد زیادی برابری جنسیتی برقرار شده است. در دانشگاه‌ها نیز از نظر تعداد ورودی‌ها، سهم دختران حتی از پسران بیشتر است و در برخی رشته‌ها مانند علوم پزشکی نیز زنان توانسته‌اند جایگاه قابل توجهی کسب کنند.

این جامعه‌شناس با بیان اینکه مشکل اصلی زنان در ایران بازار کار است، تصریح کرد: به دلیل نبود رشد اقتصادی و محدود بودن فرصت‌های اشتغال، زنان بیش از مردان از شرایط اقتصادی آسیب می‌بینند. در ادبیات علمی نیز این موضوع مطرح می‌شود که در دوره‌های بحران اقتصادی، زنان نخستین گروهی هستند که از بازار کار حذف می‌شوند و در زمان استخدام نیز فرصت‌های شغلی کمتری در اختیار آنان قرار می‌گیرد.

به گفته کاظمی‌پور، امروز بیش از ۵۴ درصد زنان تحصیل‌کرده کشور بیکار در جست‌وجوی کارند. بسیاری از آنان ناچار می‌شوند

درحالی بیش از ۶۴ درصد متقاضیان ورود به دانشگاه‌ها را دختران تشکیل می‌دهند که در برخی رشته‌های دانشگاهی از جمله رشته‌های فنی و مهندسی، شکاف جنسیتی جدی وجود دارد؛ در این میان اما یک جمعیت‌شناس با تأکید بر اینکه امروز در حوزه آموزش، دختران نه تنها از فرصت برابر برخوردارند بلکه سهم بیشتری از ورودی‌های دانشگاه را به خود اختصاص داده‌اند، مسئله اساسی زنان را محدودیت‌های بازار کار و رکود اقتصادی می‌داند.

چندی پیش، زهرا بهروآذر- معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهوری با اشاره به وضعیت تحصیلی زنان، گفت: «یکی از بزرگترین افتخارات امروز ما در جهان، موضوع ورود زنان به دانشگاه‌هاست. بیش از ۶۴ درصد متقاضیان ورود به دانشگاه‌ها را دختران تشکیل می‌دهند و بیش از ۵۲ درصد افرادی که امروز بر صندلی‌های دانشگاه‌ها نشسته‌اند، زنان هستند. اما وقتی رشته‌های تحصیلی را بررسی می‌کنیم، نشان می‌دهد که شکاف جنسیتی واضح میان زنان و مردان در پذیرش و حضور در برخی رشته‌های دانشگاهی وجود دارد. در رشته‌های فنی و مهندسی شکاف جدی داریم. بر اساس آمار، سال گذشته حدود ۴۳ هزار نفر از دختران به علوم پایه وارد شده‌اند و حدود ۶۶ هزار نفر پسر بوده‌اند، اما در رشته‌های فنی و مهندسی خیلی شکاف داریم. سؤال مهم این است که چه اتفاقی می‌افتد که یک رشته مردانه تلقی می‌شود و چه باورهایی باعث می‌شود زنان، به‌ویژه در رشته‌هایی مانند علوم کامپیوتر و برق، کمتر وارد شوند و رشته‌های دیگری را انتخاب کنند. البته این رشته‌ها، در همه دنیا با شکاف جنسیتی مواجه هستند.»

در همین راستا اما، شهلا کاظمی‌پور- جمعیت‌شناس و جامعه‌شناس با ارائه آمارها و دلایلی، به تفاوت جنسیتی در انتخاب رشته‌های تحصیلی اشاره می‌کند و به ایسنا می‌گوید: این تفاوت از همان دوران دبیرستان و زمان انتخاب رشته آغاز می‌شود. معمولاً دختران کمتر به سمت رشته ریاضی می‌روند، زیرا از همان ابتدا می‌دانند بازار کار رشته‌های فنی و مهندسی برای آنان محدودتر است. به همین دلیل، گرایش دختران به رشته‌های علوم تجربی و علوم انسانی بیشتر است و در مقابل، پسران بیشتر رشته ریاضی را انتخاب می‌کنند و در ادامه نیز وارد رشته‌های فنی و مهندسی می‌شوند.

وی ادامه داد: البته اگر مجموع ورودی‌های دانشگاه را در نظر بگیریم، تعداد دختران از پسران بیشتر است. در مقابل، بسیاری از پسران نیز به دلیل آنکه رشته‌های علوم انسانی را دارای بازار کار مناسبی نمی‌دانند، ترجیح می‌دهند یک سال دیگر برای ورود به رشته‌های علوم پایه یا فنی و مهندسی تلاش کنند و کمتر به سمت رشته‌های علوم انسانی می‌روند.

این جمعیت‌شناس درباره علت استقبال کمتر دختران از برخی رشته‌های فنی و مهندسی نیز گفت: این موضوع بیش از آنکه به کلیشه‌های جنسیتی مربوط باشد، به واقعیت بازار کار بازمی‌گردد.

یادگیری زبان؛ راهکاری ساده برای به تأخیر انداختن پیری مغز

محدودیت‌ها و گام‌های آینده

پژوهشگران تأکید دارند که این یافته‌ها نمی‌تواند ثابت کند که چندزبانه بودن به‌طور مستقیم باعث جوانی مغز می‌شود؛ ممکن است عوامل دیگری مانند سبک زندگی، فعالیت اجتماعی یا تحصیلات نیز در این ارتباط نقش داشته باشند. گام بعدی پژوهشگران، بررسی این الگو در افراد مبتلا به بیماری‌های تحلیل‌برنده عصبی مانند آلزایمر است. همچنین می‌خواهند بررسی کنند که آیا یادگیری زبان‌های مشابه (که واژه‌ها و دستور زبان مشترک زیادی دارند) بیشتر از زبان‌های کاملاً متفاوت، به جوان ماندن مغز کمک می‌کند یا نه.

پروفسور کریستینا دالا (Christina Dalla) از دانشگاه آتن، که در این تحقیق نقشی نداشت، گفت: این مطالعه نشان می‌دهد که یادگیری زبان دوم، سوم یا چهارم می‌تواند به جوان ترماندن مغز کمک کند و هرچه یادگیری زبان را زودتر آغاز کنیم، تأثیر آن بیشتر خواهد بود. از مزایای اجتماعی و فرهنگی گرفته تا تقویت سلامت مغز دلایل خوب برای یادگیری یک زبان دیگر در هر سنی هستند.

می‌کنند، ثبت می‌کند. سپس هوش مصنوعی این داده‌ها را تحلیل کرد و یک ساعت پیری مغز ساخت که می‌توانست سن مغز را از روی الگوهای ارتباطی تخمین بزند.

ارتباط بین چندزبانه بودن و جوانی مغز

پژوهشگران سپس این ساعت را روی گروه جداگانه‌ای از ۱۴۴ نفر اعمال کردند. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین سن تقویمی و سن تخمینی مغز وجود دارد:

مغز افراد دوزبانه در مقایسه با تک‌زبانه‌ها حدود ۶ سال جوان‌تر بود؛

مغز سه‌زبانه حدود ۷ سال جوان‌تر بود؛

مغز افراد چهارزبانه حدود ۱۳ سال جوان‌تر از سن واقعی‌شان تخمین زده شد.

آموروسو گفت: به زبان ساده، مغز افرادی که به زبان‌های بیشتری صحبت می‌کردند، جوان‌تر از سن تقویمی‌شان به نظر می‌رسید. این اثر نه تنها به تعداد زبان‌ها، بلکه به میزان تسلط و سن شروع یادگیری زبان نیز مرتبط بود.

که تجربه چندزبانه ممکن است این روند را به تأخیر بیندازد.

ساخت یک ساعت پیری مغز

این مطالعه که توسط لوسیا آموروسو (Lucia Amoroso) از مرکز شناخت، مغز و زبان باسک در سن‌سباستین اسپانیا انجام شده، ریشه در این مشاهده دارد که جمعیت‌های کشورهای چندزبانه، معمولاً دیرتر دچار پیری مغز می‌شوند.

پژوهشگران برای بررسی دقیق‌تر این الگو، روی افرادی از منطقه باسک متمرکز شدند که ممکن است به طور منظم به زبان‌های اسپانیایی، باسکی، فرانسه و انگلیسی صحبت کنند. شرکت‌کنندگان بین یک تا چهار زبان را در ترکیب‌های مختلف صحبت می‌کردند که این امکان را فراهم می‌کرد تا اثر تدریجی چندزبانه بودن بر پیری مغز بررسی شود.

برای تخمین سن مغز، محققان استفاده از روش مگنتوآسفالوگرافی (MEG) امواج مغزی ۷۲۸ نفر را ثبت کردند. این روش میدان‌های مغناطیسی بسیار ضعیفی را که سلول‌های عصبی هنگام فعالیت تولید

یک مطالعه جدید نشان داده که یادگیری زبان جدید می‌تواند مغز شما را تا ۱۳ سال جوان‌تر نگه دارد و مانند سرمایه‌گذاری برای سلامت مغزتان در آینده است.

به گزارش گروه علمی ایرنا، ویگاه سای‌تک‌دبلی در گزارشی آورده است:

پژوهشگران با مطالعه بر روی ساکنان منطقه باسک در اسپانیا دریافتند که صحبت کردن به زبان‌های بیشتر ممکن است با الگوهای جوان‌تر ارتباطات مغزی مرتبط باشد. این یافته‌ها که در مجمع فدراسیون جوامع علوم اعصاب اروپا (FENS Forum ۲۰۲۶) ارائه شده، نشان می‌دهد که تجربه چندزبانه می‌تواند به حفظ جوانی مغز کمک کند، هرچند برای اثبات رابطه علت و معلولی به تحقیقات بیشتری نیاز است.

مغز انسان شامل میلیاردها سلول عصبی است که از طریق شبکه‌های ارتباطی گسترده، اطلاعات را رد و بدل می‌کنند. این ارتباطات با افزایش سن معمولاً تضعیف می‌شوند و به کندی تفکر و کاهش حافظه منجر می‌شوند. با این حال، پژوهش جدید نشان می‌دهد

تنگی انگشتر و کفش در گرما؛ واکنش طبیعی بدن

یا هشدار جدی؟

گزارش: ایرنا



میزان مصرف نمک، غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها و تنقلات شور را کاهش دهند.

در روزهای بسیار گرم پوشیدن لباس‌های سبک و خنک، ماندن در سایه، استفاده از وسایل سرمایشی و پرهیز از فعالیت شدید در ساعات اوج گرما نیز به کاهش فشار وارد بر سیستم تنظیم دمای بدن کمک می‌کند.

چه زمانی ورم طبیعی نیست؟

اگرچه ورم ناشی از گرما معمولاً بی‌خطر است، اما برخی علائم می‌توانند نشانه بیماری‌های مهم باشند و نباید نادیده گرفته شوند. یکی از مهمترین هشدارها، ورم ناگهانی تنها در یک پا است. اگر این ورم همراه با درد، قرمزی یا گرم شدن پوست باشد، احتمال وجود لخته خون در وریدهای عمقی مطرح می‌شود که نیازمند بررسی فوری پزشکی است. همچنین اگر ورم حتی پس از استراحت، خنک شدن بدن یا خواب شبانه از بین نرود یا به تدریج شدیدتر شود، باید علت آن توسط پزشک بررسی شود.

ورم همراه با تنگی نفس، درد قفسه سینه، احساس فشار روی سینه یا تپش قلب نیز می‌تواند نشانه مشکلات قلبی یا ریوی باشد و مراجعه فوری به مراکز درمانی را ضروری می‌کند. در افرادی که سابقه بیماری قلبی، کلیوی یا کبدی دارند، بروز یا تشدید ورم نیز باید جدی گرفته شود.

آیا مصرف داروهای ادرارآور راه حل مناسبی است؟

برخی افراد با مشاهده ورم، خودسرانه از داروهای ادرارآور استفاده می‌کنند. متخصصان تاکید می‌کنند که این کار می‌تواند خطرناک باشد. در بسیاری از موارد ورم ناشی از گرما به دلیل اختلال در توزیع مایعات بدن ایجاد می‌شود، نه افزایش حجم مایعات. بنابراین مصرف خودسرانه داروهای ادرارآور ممکن است موجب کم‌آبی بدن، افت فشار خون و برهم خوردن تعادل الکترولیت‌ها شود. به همین دلیل مصرف هرگونه داروی ادرارآور باید تنها با تجویز پزشک انجام شود.

ورم دست و پا در گرما، طبیعی یا نگران‌کننده؟

ورم دست و پا در روزهای گرم تابستان معمولاً نتیجه واکنش طبیعی بدن برای دفع گرما و افزایش جریان خون در سطح پوست است. این وضعیت اغلب خفیف، موقتی و بدون خطر بوده و با اقداماتی مانند استراحت، بالا قرار دادن پاها، حرکت دادن اندام‌ها، نوشیدن آب کافی و قرار گرفتن در محیط خنک بهبود پیدا می‌کند.

با این حال نباید همه انواع ورم را طبیعی دانست. اگر ورم تنها در یک اندام ایجاد شود، با درد، قرمزی، گرمی پوست، تنگی نفس، درد قفسه سینه یا ماندگاری طولانی همراه باشد، لازم است فرد هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند تا علت اصلی مشخص شود. آگاهی از تفاوت میان ورم طبیعی ناشی از گرما و ورم ناشی از بیماری، می‌تواند از بروز عوارض جدی جلوگیری کرده و سلامت افراد را در روزهای گرم سال حفظ کند.

می‌تواند باعث ورم اندام‌ها شود. بنابراین نباید هر نوع ورم را صرفاً به گرمای هوا نسبت داد.

چگونه ورم ناشی از گرما را کاهش دهیم؟

خوشبختانه در بیشتر موارد، ورم ناشی از گرما با چند اقدام ساده کاهش پیدا می‌کند و نیازی به درمان دارویی ندارد.

- بالا نگه داشتن پاها

یکی از موثرترین راهکارها قرار دادن پاها بالاتر از سطح قلب است. این کار باعث می‌شود جاذبه در جهت بازگشت خون عمل کند و تجمع مایعات در پاها کاهش یابد. حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت با پاها بالا می‌تواند ورم را تا حد زیادی کمتر کند.

- حرکت دادن پاها و راه رفتن

فعال بودن عضلات ساق پا، جریان خون را بهبود می‌بخشد. اگر مجبور هستید مدت زیادی پشت میز بنشینید یا در سفر باشید، هر ۲۰ تا ۶۰ دقیقه چند دقیقه راه بروید. حرکت دادن مچ پا، خم و راست کردن انگشتان و چرخاندن پاها نیز به فعال شدن پمپ عضلانی ساق کمک می‌کند.

- خنک کردن دست و پا

قرار دادن دست یا پا در آب خنک می‌تواند رگ‌های خونی را به حالت طبیعی بازگرداند و احساس تورم را کاهش دهد. البته استفاده از آب بسیار سرد یا یخ توصیه نمی‌شود، زیرا تغییر ناگهانی دما ممکن است موجب انقباض شدید رگ‌ها و ناراحتی بیشتر شود.

- رفتن به محیط خنک

اگر در فضای باز یا محیط بسیار گرم حضور دارید، ورود به محیط دارای تهویه مناسب یا سایه می‌تواند به سرعت دمای بدن را کاهش دهد و روند ورم را متوقف کند.

- نوشیدن آب کافی

برخلاف تصور برخی افراد، نوشیدن آب باعث افزایش ورم ناشی از گرما نمی‌شود. کم‌آبی بدن می‌تواند مکانیسم‌های تنظیم مایعات را مختل کند و حتی احتمال تورم را افزایش دهد. مصرف آب کافی در طول روز، به‌ویژه هنگام فعالیت بدنی یا قرار گرفتن در هوای گرم، برای حفظ عملکرد طبیعی گردش خون ضروری است.

چگونه از ورم ناشی از گرما پیشگیری کنیم؟

پیشگیری همیشه آسان‌تر از درمان است و با رعایت چند نکته ساده می‌توان احتمال ایجاد این مشکل را کاهش داد. نخست اینکه از ایستادن یا نشستن طولانی خودداری کنید. اگر شرایط شغلی اجازه نمی‌دهد، دست‌کم هر نیم ساعت چند دقیقه قدم بزنید یا پاها را حرکت دهید.

استفاده از کفش‌های راحت، با پنجه مناسب و جوراب‌هایی که فشار زیادی به پا وارد نمی‌کنند نیز اهمیت زیادی دارد. کفش‌های تنگ می‌توانند گردش خون را مختل کرده و ورم را تشدید کنند. همچنین مصرف بیش از حد نمک موجب افزایش احتباس آب در بدن می‌شود. افرادی که رژیم غذایی پر نمک دارند، بهتر است

با افزایش دمای هوا، بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که انگشترشان تنگ‌تر شده، کفش‌ها به سختی پا می‌روند یا دست‌ها و پاهایشان کمی متورم به نظر می‌رسد. این اتفاق در بیشتر موارد واکنش طبیعی بدن برای مقابله با گرماست و جای نگرانی ندارد اما گاهی نیز می‌تواند نشانه یک مشکل جدی باشد.

بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی خود، سازوکارهای مختلفی را به کار می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین این سازوکارها، گشاد شدن رگ‌های خونی نزدیک سطح پوست است. زمانی که هوا گرم می‌شود، رگ‌ها بازتر می‌شوند تا خون بیشتری به سطح پوست برسد و گرمای بدن راحت‌تر از طریق تعریق و تبادل حرارتی با محیط خارج شود.

هرچند این فرآیند به خنک شدن بدن کمک می‌کند اما باعث می‌شود بخشی از مایعات موجود در رگ‌های خونی به بافت‌های اطراف نشت کند. نتیجه این اتفاق ایجاد ورم خفیف در دست‌ها، پاها، مچ پا و گاهی انگشتان است. پزشکان این وضعیت را «ادم وابسته به گرما» می‌نامند که معمولاً در افراد سالم نیز رخ می‌دهد و پس از خنک شدن بدن یا استراحت برطرف می‌شود. این نوع ورم معمولاً بدون درد است، به تدریج ایجاد می‌شود و هر دو دست یا هر دو پا را درگیر می‌کند.

نقش جاذبه در تجمع مایعات

یکی دیگر از دلایل مهم ورم پاها در روزهای گرم، تاثیر نیروی جاذبه است. وقتی فرد برای مدت طولانی می‌ایستد یا می‌نشیند، خون و مایعات بدن بیشتر در اندام‌های تحتانی تجمع پیدا می‌کنند. در حالت طبیعی عضلات ساق پا مانند یک پمپ عمل می‌کنند و با هر قدم زدن خون را به سمت قلب بازمی‌گردانند. اما زمانی که فرد برای مدت طولانی بی‌حرکت باشد، این پمپ عضلانی به خوبی عمل نمی‌کند و بازگشت خون کاهش می‌یابد. در نتیجه، فشار داخل رگ‌های پا افزایش پیدا کرده و مایع بیشتری وارد بافت‌ها می‌شود. به همین دلیل بسیاری از افراد پس از ساعت‌ها رانندگی، سفر، کار پشت میز یا ایستادن طولانی، احساس سنگینی و ورم در پاها را تجربه می‌کنند که در هوای گرم شدیدتر نیز می‌شود.

چه کسانی بیشتر در معرض ورم ناشی از گرما هستند؟

اگرچه این مشکل ممکن است برای هر فردی رخ دهد اما برخی افراد بیشتر در معرض آن قرار دارند. افراد سالمند به دلیل تغییرات طبیعی در رگ‌های خونی و کاهش کارایی گردش خون، بیشتر دچار ورم می‌شوند. همچنین زنان باردار به علت افزایش حجم خون و فشار رحم بر رگ‌های لگنی، بیشتر با این مشکل مواجه هستند.

افراد دارای اضافه وزن، مبتلایان به بیماری‌های وریدی، کسانی که ساعت‌های طولانی پشت میز می‌نشینند یا مشاغلی دارند که نیازمند ایستادن مداوم است نیز احتمال بیشتری برای تجربه این نوع ورم دارند. البته وجود بیماری‌هایی مانند نارسایی قلب، بیماری‌های کلیوی، مشکلات کبدی یا اختلالات تیروئید نیز

وقتی پیام‌رسان‌ها به زبان طبیعی نسل جدید تبدیل می‌شوند

صدای زنگ تلفن که بلند می‌شود، خیلی‌ها قبل از اینکه دستشان به دکمه پاسخ برسد، لحظه‌ای مکث می‌کنند. بعضی تماس را رد می‌کنند، بعضی منتظر می‌مانند زنگ تمام شود و چند ثانیه بعد تنها یک پیام می‌فرستند: «ببخشید، پیام بده.» حتی عده‌ای ترجیح می‌دهند هیچ تماسی را پاسخ ندهند و گفت‌وگو را از همان ابتدا به صفحه چت منتقل کنند.

این روزها برای بسیاری از جوانان، تماس تلفنی دیگر اولین انتخاب نیست. حتی برای تیریک گفتن، احوال‌پرسی، هماهنگی یک قرار یا گفت‌وگویی که شاید چند دقیقه بیشتر طول نکشد، پیام‌رسان‌ها ترجیح داده می‌شوند. بسیاری از والدین از این گرایش می‌کنند که فرزندان ساعت‌ها در فضای مجازی با دوستانش در ارتباط است، اما برای پاسخ دادن به یک تماس چند دقیقه‌ای اشتیاقی ندارد. از آن سو، خود جوان‌ها می‌گویند مکالمه تلفنی برایشان خسته‌کننده، پراسترس یا دست‌کم غیرضروری است؛ «پیام بده، راحت‌ترم.» اما آیا این فقط یک تغییر سلیقه است یا پشت این رفتار، تغییرات عمیق‌تری در شیوه ارتباط، مدیریت هیجان و روابط انسانی رخ داده است؟

دکتر آرزوسادات ملک‌نیا، متخصص روانشناسی تربیتی، معتقد است آنچه امروز در الگوی ارتباطی نسل جدید دیده می‌شود، صرفاً نتیجه پیشرفت فناوری نیست، بلکه بازتاب تحولاتی است که سبک تجربه احساسات، مرزهای ارتباطی و کیفیت روابط میان افراد را نیز دگرگون کرده است.

ملک‌نیا با اشاره به اینکه این پدیده را نباید صرفاً یک تغییر سلیقه یا پیامد پیشرفت فناوری دانست، می‌گوید: از منظر روان‌شناسی، این موضوع بازتابی از تغییرات عمیق در شیوه تجربه و مدیریت هیجان در نسل جدید است.

جوانان با انتخاب زمان و شیوه پاسخ‌گویی، به دنبال مدیریت فشار محیطی و حفظ استقلال روانی خود هستند، نه لزوماً بی‌میلی به ارتباطیه گفته‌او، جوانان امروز در فضایی رشد کرده‌اند که ارتباطات دیجیتال بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره آن‌ها بوده است؛ بنابراین ارتباط نوشتاری برای آن‌ها یک ابزار جایگزین نیست، بلکه

یک زبان ارتباطی طبیعی محسوب می‌شود. وی یکی از مفاهیم مهم در این زمینه را «تنظیم هیجان» عنوان می‌کند و توضیح می‌دهد: تماس تلفنی فرد را در موقعیت پاسخ‌دهی فوری قرار می‌دهد و فرصت اندکی برای پردازش شناختی و تنظیم پاسخ فراهم می‌کند؛ در حالی که پیام‌رسان‌ها امکان تأمل، بازنگری و انتخاب آگاهانه‌تر کلمات را ایجاد می‌کنند.

به گفته این متخصص روانشناسی تربیتی، این ویژگی برای افرادی که اضطراب اجتماعی، ترس از قضاوت یا حساسیت بین‌فردی بیشتری دارند، احساس امنیت روانی بیشتری به همراه دارد. ملک‌نیا همچنین با اشاره به اهمیت مفهوم «کنترل بر مرزهای ارتباطی» در دنیای امروز تأکید می‌کند: بسیاری از جوانان ترجیح می‌دهند خودشان زمان و شیوه پاسخ‌گویی را انتخاب کنند. این مسئله را نباید صرفاً به عنوان بی‌میلی به ارتباط تفسیر کرد، بلکه می‌توان آن را تلاشی برای حفظ استقلال روانی و مدیریت فشارهای محیطی دانست.

آیا پیام‌های کوتاه، صمیمیت را هم کوتاه کرده‌اند؟ این متخصص روانشناسی تربیتی با اشاره به پیامدهای تغییر الگوی ارتباطی بر روابط خانوادگی و عاطفی می‌گوید: براساس نظریه‌های ارتباطات بین‌فردی، بخش قابل توجهی از پیام‌های انسانی از طریق نشانه‌های غیرکلامی منتقل می‌شود؛ از جمله لحن صدا، سرعت گفتار، مکث‌ها، شدت هیجان و کیفیت حضور روانی فرد در ارتباط. این مؤلفه‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری همدلی، اعتماد و صمیمیت دارند. ارتباطات نوشتاری اگر تنها باشند، صمیمیت را می‌گیرند؛ اما در کنار دیدارهای حضوری و تماس‌ها، روابط را تقویت می‌کنند.

وی ادامه می‌دهد: ارتباطات متنی اگرچه انتقال اطلاعات را تسهیل می‌کنند، اما ظرفیت محدودی برای انتقال ظرافت‌های هیجانی دارند؛ به همین دلیل احتمال سوءبرداشت، تفسیرهای نادرست و احساس فاصله عاطفی در آن‌ها بیشتر است. ملک‌نیا می‌افزاید: احساس امنیت در روابط نزدیک معمولاً از طریق تجربه «در دسترس بودن عاطفی» شکل می‌گیرد. شنیدن صدای

چند خبر کوتاه ...

برگزاری ۴۰۰ کارگاه فرهنگی در کتابخانه‌های هرمزگان

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان گفت: این نهاد با برگزاری بیش از ۴۰۰ کارگاه آموزشی، هنری و ادبی در سراسر استان، توانست در ارزیابی عملکرد دستگاه‌های اجرایی، مقام دوم را در حوزه اوقات فراغت به خود اختصاص دهد.

انوشیروان پیشدار در نشست تخصصی امور جوانان بندرعباس با اعلام این خبر افزود: اداره‌کل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان در راستای ارتقای سطح مهارتی و فرهنگی جامعه، مجموعه‌ای از برنامه‌های متنوع را در قالب کارگاه‌های خلافت، محافل ادبی و قصه‌گویی در کتابخانه‌های عمومی استان اجرا کرده است. وی اظهار کرد: این برنامه‌های فرهنگی که با استقبال چشمگیر مخاطبان همراه بوده، بر محوریت آموزش و مهارت‌آموزی طراحی شده است. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان اضافه کرد: کسب رتبه دوم بین دستگاه‌های اجرایی استان طی ارزیابی یکسال فعالیت در کارگروه ساماندهی امور جوانان، نشان‌دهنده پویایی کتابخانه‌های عمومی استان، در تبدیل شدن به مراکز اصلی غنی‌سازی اوقات فراغت بوده است. ضرورت استفاده از ظرفیت‌های فکری و ایده‌های نوآورانه نسل جوان غنی‌سازی اوقات فراغت با برگزاری ۴۰۰ کارگاه فرهنگی در کتابخانه‌های هرمزگان

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان نیز در این نشست گفت: استفاده از ظرفیت‌های فکری و ایده‌های نوآورانه نسل جوان در فرآیندهای تصمیم‌گیری و اجرای برنامه‌های فرهنگی، یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر برای مدیران دستگاه‌های اجرایی است.

احمد نفیسی با تأکید بر نقش مطالبه‌گری سمن‌های جوان، خواستار فعال‌تر شدن این تشکل‌ها در پیگیری مطالبات خود شد و افزود: برخورد با چالش‌هایی نظیر اشتغال، مسکن، ازدواج، مهارت‌آموزی و حفظ هویت فرهنگی، باید در صدر اولویت‌های اجرایی استان قرار گیرد.

وی بر ضرورت تهیه بانک اطلاعاتی جامع در زمینه برنامه‌های هویت‌بخشی و فرهنگ‌پذیری جوانان تأکید کرد و از همه دستگاه‌های مرتبط خواست برای تکمیل و غنی‌سازی این بانک اطلاعاتی همکاری کنند. استان هرمزگان دارای ۷۳ کتابخانه نهادی و ۱۷ کتابخانه مشارکتی است، ۱۴۴ نیروی کتابدار نیز در استان فعالیت دارند که ۲۲ نفر در ستاد و بقیه در کتابخانه‌ها مشغول به‌کار هستند.

کارگاه تخصصی بازاریابی و تاب‌آوری کسب‌وکارهای صنایع دستی در قشم برگزار شد

معاون فرهنگی اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم گفت: کارگاه

فردی که دوستش داریم یا حضور فیزیکی او، پیام‌های آرامش‌بخش بیشتری به دستگاه عصبی منتقل می‌کند تا خواندن چند جمله کوتاه در یک صفحه نمایش.

وی تأکید می‌کند: اگر ارتباطات نوشتاری جایگزین کامل تعاملات عمیق شوند، احتمال کاهش صمیمیت وجود دارد؛ اما اگر در کنار تماس‌های صوتی، تصویری و دیدارهای حضوری مورد استفاده قرار گیرند، می‌توانند به حفظ و حتی تقویت روابط کمک کنند.

نه بازگشت به گذشته؛ نه تسلیم کامل در برابر فناوری ملک‌نیا با تأکید بر اینکه مقابله و مقاومت در برابر تحولات نسلی معمولاً به شکاف بین نسل‌ها منجر می‌شود، اظهار می‌کند: هر نسل متناسب با شرایط فرهنگی، اجتماعی و فناوری زمان خود، الگوهای ارتباطی ویژه‌ای را توسعه می‌دهد.

وی معتقد است راهکار مؤثر، نه بازگشت کامل به گذشته و نه پذیرش بی‌قید و شرط وضعیت موجود، بلکه ایجاد نوعی «سواد ارتباطی» است؛ به این معنا که افراد بیاموزند هر ابزار ارتباطی برای چه موقعیتی مناسب‌تر است.

پیام متنی می‌تواند برای هماهنگی‌های روزمره بسیار کارآمد باشد، اما حل سوءتفاهم، بیان احساسات عمیق، دلجویی، حمایت عاطفی یا تصمیم‌گیری‌های مهم معمولاً به ارتباطی غنی‌تر نیاز دارد. وی همچنین تأکید می‌کند خانواده‌ها می‌توانند با ایجاد فرصت‌های گفت‌وگوی واقعی، صرف زمان مشترک بدون حضور تلفن همراه و تقویت مهارت شنیدن فعال، کیفیت روابط را افزایش دهند؛ زیرا آنچه سلامت روان روابط را تضمین می‌کند، نوع ابزار ارتباطی نیست، بلکه کیفیت حضور روانی افراد در رابطه است.

ملک‌نیا در پایان خاطرنشان می‌کند: اگرچه فناوری شکل ارتباطات را تغییر داده است، اما نیازهای بنیادین انسان همچنان ثابت مانده‌اند. انسان امروز نیز همانند گذشته نیازمند تعلق، دل‌بستگی، همدلی، پذیرش و صمیمیت است و هنر زندگی در عصر دیجیتال آن است که از فناوری برای تقویت این نیازها استفاده کنیم، نه اینکه اجازه دهیم فناوری جایگزین آن‌ها شود.

این جزیره با سواحل آرام و پوشیده از شن‌های طلایی و غروب منحصر به فرد به عنوان نگین خلیج فارس شناخته می‌شود. جزیره قشم با وسعت یک هزار و ۵۰۰ کیلومتر مربع از تنگه هرمز به موازات ساحل جنوبی ایران به طول ۱۳۵ کیلومتر و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر از توابع استان هرمزگان است و ۳۰۰ کیلومتر خط ساحلی دارد. شهرستان قشم شامل جزیره‌های قشم، هنگام و لارک با حدود ۱۵۰ هزار نفر جمعیت از تنگه هرمز به موازات ساحل استان هرمزگان به طول ۱۵۰ و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر در میان آب‌های خلیج فارس گسترده شده است.

تداوم برنامه شیر مدارس / تکمیل برنامه با توزیع سایر اقلام غذایی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه برنامه شیر مدارس همچنان ادامه دارد، گفت: به منظور تکمیل برنامه تغذیه مدارس از سایر اقلام غذایی نیز استفاده می‌کنیم.

دکتر احمد اسماعیل‌زاده، درباره اجرای برنامه شیر مدارس اظهار کرد: اجرای برنامه شیر مدارس نه تنها تداوم دارد، بلکه به منظور تکمیل برنامه تغذیه مدارس در نظر داریم از سایر اقلام غذایی نیز استفاده کنیم. توزیع شیر رایگان در مدارس ابتدایی دولتی، اولویت اجرای برنامه تغذیه رایگان مدارس به حساب می‌آید. او با بیان اینکه چالش‌هایی در ارتباط با برنامه شیر مدارس وجود دارد، توضیح داد: صعب‌العبور بودن برخی مناطق، محدودیت دسترسی به شیر در برخی نقاط و قیمت شیر از چالش‌های اجرای برنامه شیر مدارس به حساب می‌آید و تأمین شیر در برخی نقاط را سخت می‌کند. براساس این شرایط، علاوه بر شیر از اقلامی مانند نان‌های مغذدار، بیسکویت سبوس‌دار و خرما در مدارس استفاده و توزیع می‌شود تا این برنامه تکمیل شود. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره توزیع اقلام غذایی تغذیه مدارس گفت: وزارت بهداشت، سلامت اقلام غذایی برنامه تغذیه رایگان مدارس را تأیید کرده است. ضمن تأکید بر ادامه برنامه شیر مدارس از سایر اقلام غذایی به منظور تکمیل تغذیه رایگان مدارس استفاده می‌کنیم.

او درباره اعتبار اجرای برنامه شیر مدارس در سال جاری گفت: پیگیری‌های «دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی»، «دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت» و «وزارت آموزش و پرورش» و همچنین دیدگاه مثبت سازمان برنامه و بودجه به برنامه شیر مدارس سبب شده که اعتبار ۱۵ هزار میلیارد تومانی (۱۵ همت) برای اجرای این برنامه در نظر بگیرند. اگر این اعتبار تخصیص یابد، می‌توانیم برنامه شیر مدارس را به نحو احسن اجرا کنیم.

با سرآشیز = آب دوغ خیار مجلسی، خوش عطر و تابستانی



آب دوغ خیار یکی از غذاهای سنتی و بسیار محبوب ایرانی است که بیشتر در روزهای گرم تابستان سرو می‌شود. این غذای سبک و خنک، ترکیبی از ماست، دوغ، خیار و سبزی‌های معطر است و وقتی با مغزها و خشکبار همراه شود، به یک وعده کامل و مجلسی تبدیل می‌شود.

در روزهای گرم تابستان، وقتی گرما اشتها را کم می‌کند و بدن بیشتر از هر چیزی به خنکی و سبکی نیاز دارد، هیچ چیز به اندازه یک غذای سرد و خوش عطر نمی‌تواند حال آدم را بهتر کند. در میان خوراکی‌های سنتی ایرانی، آب دوغ خیار جایگاه ویژه‌ای دارد؛ غذایی ساده اما بسیار دلنشین که با ترکیب ماست، خیار و سبزی‌های معطر، طعمی خنک و آرامش‌بخش ایجاد می‌کند.

این غذای قدیمی فقط یک انتخاب سبک برای رفع گرسنگی نیست، بلکه یادآور سفره‌های صمیمی، عصرهای تابستانی و طعم‌های اصیل ایرانی است. وقتی به آن گردو، کشمش و کمی گل محمدی اضافه می‌شود، از یک غذای ساده خانگی به یک پیش‌غذای مجلسی و خوش‌ظاهر تبدیل می‌شود که هم چشم‌نواز است و هم اشتهابرانگیز. در ادامه، با روش تهیه آب دوغ خیار مجلسی، نکات مهم و ترفندهایی آشنا می‌شویم که کمک می‌کند این غذای سنتی را خوش‌طعم‌تر و حرفه‌ای‌تر آماده کنید.

آب دوغ خیار چیست؟

آب دوغ خیار یک غذای سنتی ایرانی است که بیشتر به عنوان یک وعده سبک یا پیش‌غذا استفاده می‌شود. ترکیب اصلی آن شامل ماست یا دوغ، خیار خردشده، سبزی‌های معطر و نان خشک است. در نسخه‌های مجلسی‌تر، گردو، کشمش و حتی گل محمدی هم به آن اضافه می‌شود تا هم طعم بهتر شود و هم ظاهر آن زیباتر باشد. این غذا در مناطق مختلف ایران با کمی تفاوت تهیه می‌شود، اما اصل آن همیشه یک چیز است: غذایی خنک، ساده و در عین حال خوش‌طعم.

مواد لازم

ماست چکیده یا ماست معمولی

دوغ خنک (در صورت تمایل)

خیار تازه خردشده

سبزی‌های معطر (نعناع، ترخون، شوید)

گردو خردشده

آن نوبت گردو و کشمش است که هم ارزش غذایی غذا را بالا می‌برند و هم طعم آن را خاص‌تر می‌کنند.

در آخر نان خشک خردشده را اضافه کنید و مواد را به آرامی هم بزنید. غذا را حدود نیم ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک و جافافتاده شود.

نکات طلایی برای خوشمزه‌تر شدن

استفاده از ماست چکیده باعث می‌شود بافت غذا مجلسی‌تر شود.

اگر طعم ملایم‌تر دوست دارید، کشمش را بیشتر کنید.

برای عطر بهتر، کمی گل محمدی خشک روی غذا بپاشید.

خیارها را قبل از استفاده کمی خنک کنید تا طعم نهایی تازه‌تر شود.

اضافه کردن یخ خردشده در لحظه سرو، طراوت غذا را بیشتر می‌کند.

کشمش شسته‌شده

نان خشک یا نان تست خردشده

نمک و فلفل به مقدار لازم

گل محمدی خشک برای عطر و ترزین (اختیاری)

طرز تهیه

طرز تهیه مرحله به مرحله

ابتدا ماست را در یک ظرف بزرگ بریزید و با کمی دوغ آن را رقیق کنید

تا بافتی روان‌تر پیدا کند. اگر دوغ استفاده نمی‌کنید، می‌توانید فقط

ماست را با کمی آب سرد هم بزنید.

سپس خیارهای خردشده را اضافه کنید. بهتر است خیارها خیلی ریز

یا خیلی درشت نباشند تا بافت غذا متعادل بماند.

در ادامه سبزی‌های معطر را اضافه کنید تا عطر غذا کامل شود. بعد از

کمبود ویتامین دی؛ تهدیدی خاموش برای سلامت کودکان

پزشک مصرف شوند تا از بروز عوارض ناشی از مصرف بیش از حد جلوگیری شود.

نور خورشید: قرار گرفتن روزانه کودک در معرض نور مستقیم خورشید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه (بسته به شرایط آب‌وهوایی و نوع پوست) می‌تواند به تولید طبیعی این ویتامین کمک کند. البته باید از قرار گرفتن طولانی‌مدت و بدون محافظت در برابر آفتاب خودداری کرد.

نکات مهم برای والدین

در مدیریت سطح ویتامین D کودک، توجه به چند نکته ضروری است.

پرهیز از مصرف خودسرانه: مصرف بیش از حد ویتامین D می‌تواند منجر به مسمومیت و مشکلاتی مانند افزایش کلسیم خون شود.

انجام آزمایش خون: برای تشخیص دقیق کمبود، انجام آزمایش خون ضروری است و باید تحت نظر پزشک انجام شود.

توجه به نوزادان: نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، معمولاً نیاز به دریافت مکمل ویتامین D دارند، زیرا شیر مادر به تنهایی مقدار کافی از این ویتامین را تأمین نمی‌کند.

پیگیری رشد کودک: بررسی منظم رشد قد و وزن کودک می‌تواند به تشخیص زودهنگام مشکلات کمک کند.

پیشگیری ساده از یک تهدید خاموش در رشد کودکان ویتامین D یکی از مهم‌ترین عوامل در رشد سالم کودکان است؛ ویتامینی که نقش آن فراتر از استحکام استخوان‌هاست و به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی و سلامت عمومی کودک تأثیر می‌گذارد. کمبود این ویتامین، به‌ویژه در دنیای امروز که کودکان زمان بیشتری را در فضای بسته سپری می‌کنند، به یک چالش جدی تبدیل شده است.

با این حال با آگاهی والدین، اصلاح سبک زندگی، تغذیه مناسب و در صورت لزوم مصرف مکمل‌ها، می‌توان به‌راحتی از بروز این مشکل پیشگیری کرد. توجه به علائم اولیه و مراجعه به پزشک در صورت مشاهده نشانه‌های کمبود، نقش مهمی در حفظ سلامت و رشد طبیعی کودک دارد.

شب، خستگی زودهنگام و ضعف عضلانی از دیگر علائم هستند.

تغییر شکل استخوان‌ها: در موارد شدید، ممکن است تغییراتی مانند پاهای پراتنزی یا ناهنجاری‌های استخوانی مشاهده شود که نشانه‌ای از بیماری راشیتیس است.

دلایل کمبود ویتامین D

کمبود این ویتامین معمولاً به دلایل متعددی رخ می‌دهد که برخی از آن‌ها به سبک زندگی مدرن مرتبط هستند.

کمبود نور خورشید: مهم‌ترین منبع تولید ویتامین D در بدن، نور مستقیم خورشید است. کودکانی که زمان زیادی را در خانه می‌گذرانند یا کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض کمبود هستند.

رژیم غذایی نامناسب: مصرف ناکافی مواد غذایی غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین)، تخم‌مرغ و لبنیات غنی شده می‌تواند یکی از دلایل اصلی باشد.

سبک زندگی کم‌تحرك: استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتالی و کاهش بازی در فضای باز، میزان دریافت نور خورشید را کاهش می‌دهد.

مشکلات جذب: برخی بیماری‌های روده‌ای که باعث اختلال در جذب مواد غذایی می‌شوند، می‌توانند منجر به کمبود این ویتامین شوند، هرچند این موارد نسبتاً نادر هستند.

راهکارهای جبران کمبود ویتامین D

خوب‌شناخته کمبود ویتامین D در اغلب موارد قابل پیشگیری و درمان است. برای تأمین این ویتامین، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد.

تغذیه مناسب: مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ و لبنیات غنی شده توصیه می‌شود. همچنین برخی غلات صبحانه نیز با این ویتامین غنی شده‌اند.

مصرف مکمل‌ها: در بسیاری از موارد، به‌ویژه در نوزادان و کودکان کم‌سن، پزشکان مصرف مکمل ویتامین D را توصیه می‌کنند. این مکمل‌ها باید حتماً تحت نظر

به گفته نهادهای معتبری مانند سازمان بهداشت جهانی و آکادمی اطفال آمریکا، کمبود ویتامین D یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای در کودکان در سراسر جهان است و می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان (راشیتیس) شود.

نقش ویتامین D در رشد کودک

ویتامین D در چندین فرآیند حیاتی بدن کودک نقش دارد. مهم‌ترین این نقش‌ها شامل موارد زیر است. تقویت استخوان‌ها: این ویتامین به جذب کلسیم کمک می‌کند و در نتیجه باعث افزایش تراکم و استحکام استخوان‌ها می‌شود.

رشد قدی: کمبود آن می‌تواند رشد طولی استخوان‌ها را کند کرده و در موارد شدید باعث کوتاهی قد شود. سلامت دندان‌ها: دندان‌های سالم و مقاوم به ویتامین D وابسته هستند.

تقویت سیستم ایمنی: این ویتامین به بدن کمک می‌کند تا در برابر عفونت‌ها، به‌ویژه عفونت‌های تنفسی، مقاومت بیشتری داشته باشد.

عملکرد عضلات: ویتامین D در تقویت عضلات نیز نقش دارد و از ضعف و خستگی زودرس جلوگیری می‌کند.

علائم کمبود ویتامین D در کودکان

کمبود ویتامین D ممکن است در ابتدا با علائم خفیف بروز کند، اما با گذشت زمان می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود. برخی از مهم‌ترین نشانه‌ها عبارتند از:

تاخیر در رشد و تکامل: کودکانی که با کمبود این ویتامین مواجه هستند، ممکن است دیرتر از همسالان خود دندان در بیاورند، راه بروند یا رشد قدی مناسبی نداشته باشند.

تعریق غیرعادی سر: یکی از نشانه‌های کمتر شناخته‌شده، تعریق زیاد در ناحیه سر، به‌ویژه هنگام خواب است.

عفونت‌های مکرر: کاهش سطح ویتامین D می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و باعث ابتلای مکرر به سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی شود.

دردهای استخوانی و عضلانی: درد در پاها، به‌ویژه در



کمبود ویتامین D در کودکان، یکی از چالش‌های خاموش اما روبه‌گسترش در سلامت عمومی است که می‌تواند روند طبیعی رشد را مختل کرده و زمینه‌ساز مشکلاتی از جمله ضعف استخوان‌ها، تاخیر در تکامل و افزایش ابتلا به عفونت‌ها شود.

گروه اپیزا زندگی - رشد قدی و استحکام استخوان‌ها از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین در سال‌های اولیه زندگی کودک است. در این میان، ویتامین D نقشی کلیدی و گاه کمتر دیده‌شده دارد، ویتامینی که به‌درستی از آن به عنوان «معمار قد کودک» یاد می‌شود. این ماده حیاتی نه تنها در ساخت و استحکام استخوان‌ها مؤثر است، بلکه در عملکرد سیستم ایمنی، سلامت عضلات و حتی پیشگیری از برخی بیماری‌ها نقش دارد. با این حال، کمبود آن در میان کودکان شایع است و در صورت بی‌توجهی می‌تواند پیامدهای جدی برای رشد و سلامت کودک به همراه داشته باشد.

ویتامین D چیست و چرا اهمیت دارد؟

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که بدن برای جذب کلسیم و فسفر به آن نیاز دارد. این دو ماده معدنی برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری هستند. بدون ویتامین D کافی، حتی اگر کودک تغذیه مناسبی داشته باشد، بدن نمی‌تواند از این مواد معدنی به‌خوبی استفاده کند و در نتیجه روند رشد طبیعی مختل می‌شود.