

آوای دریا

۳۰۷



مراقبت یا کنترل؟ مرز باریکی که گم می شود

شنبه ۱۴ شهریور ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

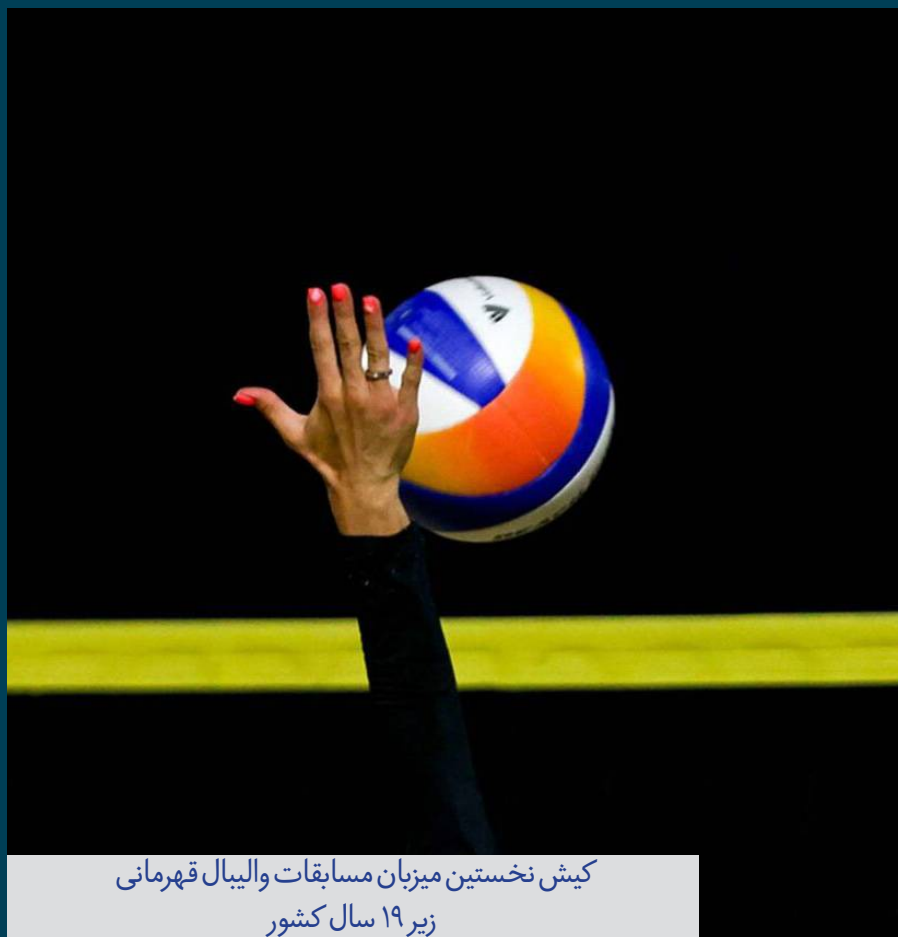
صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



آمادگی بازگشت به مدرسه را از تابستان
شروع کنیم



معاون میراث فرهنگی هرمزگان: بازارچه های
هفتگی صنایع دستی واسطه ها را حذف می کند



کیش نخستین میزبان مسابقات والیبال قهرمانی
زیر ۱۹ سال کشور

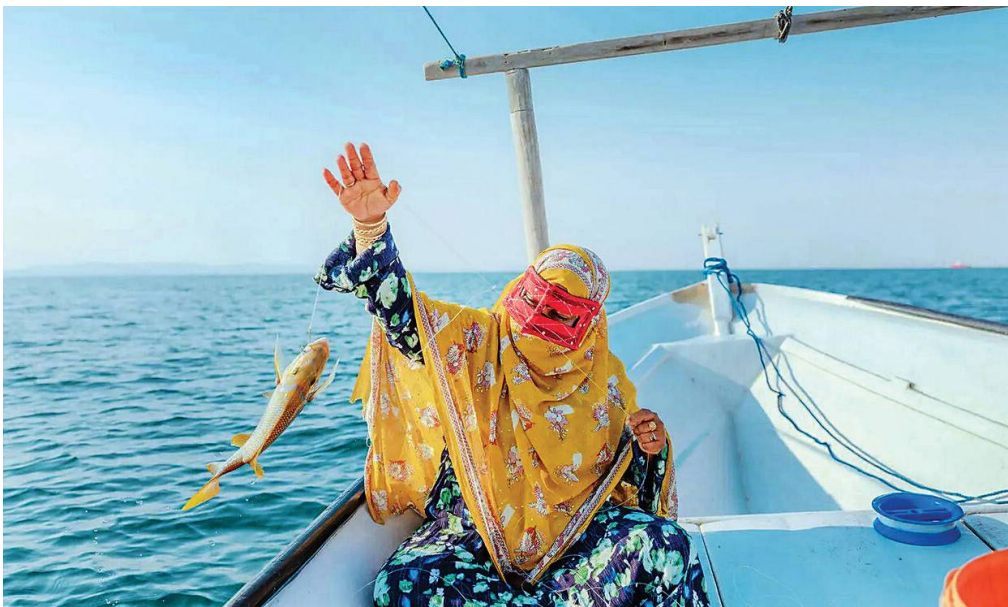


نان در سایه جنگ؛ وقتی زن کارآفرین هم زمان با اقتصاد و اضطراب می جنگد

نان در سایه جنگ؛ وقتی زن کارآفرین هم زمان با اقتصاد و اضطراب می جنگ

جنگ محل کار زنان را هم می گیرد؛ از قایق صیادی تا بازار صنایع دستی

گزارش: زهره کرمی



اعلام نکرده باشد و نامهای برای پایان همکاری صادر نشده باشد؛ اما وقتی قایق امکان خروج از اسکله ندارد یا صید و فروش محصول متوقف می شود، زن عملاً از منبع درآمد خود محروم شده است. زنانی که اقتصادشان به موج وابسته است اقتصاد زنان جزایر فقط به ماهیگیری محدود نمی شود.

صنایع دستی، برقع دوزی، گلابتون دوزی، غذاهای محلی، فروش محصولات دریایی، اقامتگاه ها و خدمات گردشگری، بخش دیگری از اقتصاد زنان را شکل می دهند.

در اینجا یک زن ممکن است شرکت ثبت شده یا کارگاه بزرگی نداشته باشد، اما وقتی ماهی می گیرد، صنایع دستی تولید می کند، محصولش را می فروشد یا خانه اش را در اختیار گردشگر قرار می دهد، در حال تولید ارزش اقتصادی است. به همین دلیل، باید مفهوم «کارآفرینی زنانه» را از تصویر رایج آن فراتر برد.

هرمز؛ وقتی گردشگر نباشد، چرخ اقتصاد زنان جزیره را کند می کند

در جزیره هرمز، بخش مهمی از اقتصاد محلی به گردشگری وابسته است.

صنایع دستی، محصولات محلی، غذا، اقامتگاه ها، حمل و نقل و خدمات گردشگری همه به حضور مسافر گره خورده اند. وقتی گردشگر نیاید، درآمد بسیاری از کسب و کارهای خرد محلی نیز کاهش پیدا می کند.

مسافر که نیاید، فروشنده صنایع دستی مشتری ندارد؛ رستوران محلی خلوت می شود؛ اقامتگاه رزرو نمی شود و محصول دریایی سخت تر به فروش می رسد. یک زنجیره کوچک اقتصادی، یکی پس از دیگری آسیب می بیند. برای زنان جزیره، گزینه های جایگزین نیز همیشه فراوان نیست. اگر گردشگر نیاید، بازار محلی ظرفیت محدودی دارد. اگر دریا متوقف شود، جایگزین کردن آن با شغل دیگر آسان نیست. اگر قایق آسیب ببیند، تعمیر یا خرید شناور به سرمایه ای بزرگ نیاز دارد.

در چنین شرایطی، زنان ممکن است هم زمان هم شغل و هم بازار شغل خود را از دست بدهند.

جنگ برای این زنان فقط خبر جنگ نیست

برای زن ساکن جزیره، بحران ممکن است از صفحه تلویزیون وارد زندگی روزمره شود.

کاهش رفت و آمد، توقف یا محدود شدن فعالیت دریایی، کاهش گردشگر و از بین رفتن بازار فروش محصول، همه یک نتیجه مشترک دارند؛ آینده غیرقابل پیش بینی می شود.

زنی که نمی داند هفته آینده امکان رفتن به دریا وجود دارد یا نه، مشتری خواهد داشت یا نه، هزینه سوخت و مواد اولیه چقدر خواهد شد و درآمد از دست رفته را چگونه جبران خواهد کرد، در وضعیت نااطمینانی مزمن زندگی می کند.

اگر او مادر باشد، نگرانی درباره هزینه تحصیل، خوراک، درمان و آینده فرزندان نیز به این فشار اضافه می شود.

اینجاست که بحران اقتصادی، به بحران روانی تبدیل می شود.

سرمایه ای که ممکن است روی آب بماند

یکی از تفاوت های مهم زنان کارآفرین ساحلی با بسیاری از صاحبان کسب و کار شهری این است که بخشی از سرمایه آنها فیزیکی و آسیب پذیر است. ادامه در صفحه ۳

فعال هستند. ممکن است یک کسب و کار روی کاغذ هنوز فعال باشد، اما صاحب آن دیگر توان مالی یا روانی ادامه مسیر را نداشته باشد. این همان بخشی از بحران است که معمولاً در آمارهای اقتصادی دیده نمی شود.

هرمزگان؛ جایی که محل کار ممکن است دریا باشد

اگر این بحران را از شهرهای بزرگ به جنوب کشور ببریم، شکل مسئله تغییر می کند.

در هرمزگان، بخشی از اقتصاد زنان به دریا، صید، گردشگری، صنایع دستی و اقتصاد محلی جزایر وابسته است. اینجا محل کار همیشه یک مغازه یا دفتر نیست. گاهی محل کار یک قایق است. گاهی ساحل. گاهی بازار ماهی.

گاهی یک کارگاه کوچک صنایع دستی یا خانه ای که بخشی از درآمد آن از گردشگر تأمین می شود.

به همین دلیل، وقتی جنگ فعالیت دریایی و گردشگری را مختل می کند، آسیب فقط متوجه یک صنعت نیست؛ یک زنجیره اقتصادی محلی تحت فشار قرار می گیرد.

قشم؛ وقتی قایق، سرمایه یک خانواده است

قشم یکی از روشن ترین نمونه های این آسیب است. در جریان جنگ، شماری از شناورهای صیادی این شهرستان آسیب دیدند و موضوع جبران خسارت و بازگرداندن صیادان آسیب دیده به چرخه فعالیت در دستور کار قرار گرفت. اما پشت هر شناور، فقط یک قایق نیست؛ یک زنجیره انسانی قرار دارد؛ صیاد، خانواده او، فروشنده، خریدار، کارگر، حمل و نقل و کسب و کارهایی که از فعالیت دریایی درآمد دارند.

برای زنان خانواده های صیاد، آسیب به شناور می تواند به معنای از دست رفتن بخشی از درآمد خانوار باشد؛ حتی اگر خود زن مستقیماً روی قایق کار نکند.

اما در برخی نقاط هرمزگان، زنان خودشان بخشی از این فعالیت اقتصادی اند.

هنگام؛ جایی که زن خودش ماهیگیر است

در هنگام، داستان یک لایه مهم تر دارد. زنان این جزیره سابقه فعالیت مستقیم در ماهیگیری دارند و سال ها برای به رسمیت شناخته شدن این فعالیت و برخورداری از حقوق مرتبط با صیادی پیگیری کرده اند. صدور مجوز برای زنان صیاد هنگام در سال های اخیر، بخشی از این مسیر طولانی برای به رسمیت شناخته شدن شغل آنها بوده است. بنابراین این زنان را نمی توان صرفاً «همسر یا عضو خانواده صیاد» دانست.

برای بخشی از آنها، ماهیگیری شغل است. برای یک زن صیاد هنگام، قایق فقط یک وسیله نیست؛ محل کار، سرمایه و ابزار درآمد خانواده است.

وقتی فعالیت دریایی متوقف می شود، او فقط یک روز کاری را از دست نمی دهد؛ ممکن است هم زمان درآمد، مشتری، سرمایه در گردش و امنیت اقتصادی خانواده اش را از دست بدهد.

اینجا مفهوم بیکاری نیز معنای متفاوتی پیدا می کند. ممکن است کارخانه ای تعطیل نشده باشد، شرکتی اخراج رسمی

جنگ فقط ساختمان ها، زیرساخت ها و مسیرهای ارتباطی را هدف نمی گیرد؛ گاهی محل کار آدم ها را هم از بین می برد.

برای یک زن صاحب کسب و کار، محل کار می تواند یک کارگاه کوچک، فروشگاه، صفحه ای در شبکه های اجتماعی، آشپزخانه خانه یا حتی یک قایق ماهیگیری باشد. وقتی جنگ و پیامدهای اقتصادی آن بازار را کوچک می کند، هزینه ها را بالا می برد، گردشگر را دور می کند یا امکان فعالیت در دریا را از بین می برد، بحران دیگر فقط اقتصادی نیست؛ راهش را به خانه و روان زنان هم باز می کند. اقتصاد ایران پیش از جنگ نیز با تورم، کاهش قدرت خرید، تحریم، ضعف سرمایه گذاری و دشواری دسترسی به منابع مالی روبه رو بود. حالا جنگ و پیامدهای آن، بسیاری از این فشارها را تشدید کرده است.

در چنین شرایطی، زنان کارآفرین ناچارند هم زمان چند بحران را مدیریت کنند؛ کسب و کار، خانواده و آینده ای که دیگر به سادگی قابل پیش بینی نیست.

کسب و کاری که دیگر قابل پیش بینی نیست

یکی از نخستین قربانیان اقتصاد بحران زده، قدرت برنامه ریزی است.

کارآفرین باید بداند مواد اولیه را با چه قیمتی تهیه می کند، محصولش را با چه قیمتی می فروشد، مشتری تا چه اندازه توان خرید دارد و هزینه ماه آینده چقدر خواهد بود. اما وقتی قیمت ها، هزینه حمل و نقل، اجاره، انرژی و دستمزد دائماً تغییر می کنند، پاسخ دادن به همین پرسش های ساده هم دشوار می شود. زن صاحب کسب و کار در چنین شرایطی با یک انتخاب فرساینده روبه روست؛ قیمت را افزایش دهد و بخشی از مشتریان را از دست بدهد یا قیمت را ثابت نگه دارد و حاشیه سودش را قربانی کند. این فشار برای زنانی که از ابتدا با سرمایه کمتر و حاشیه امن اقتصادی محدودتری وارد بازار شده اند، می تواند شدیدتر باشد. چالش فقط کمبود پول نیست. یک کسب و کار برای ادامه حیات به سرمایه مالی، بازار، ارتباطات، فناوری، آموزش و امکان تحمل ریسک نیاز دارد. هرکدام از این حلقه ها که آسیب ببیند، رشد کسب و کار دشوارتر می شود.

خانه؛ دومین محل کار، بدون حقوق و مرخصی

برای بسیاری از زنان، کسب و کار از خانه جدا نیست. کاهش درآمد یک زن ممکن است فقط به معنای کم شدن پول شخصی او نباشد؛ ممکن است مستقیماً روی خوراک، آموزش فرزندان، درمان، اجاره خانه و هزینه های روزمره خانواده اثر بگذارد.

از سوی دیگر، مسئولیت های مراقبتی نیز همچنان بخش بزرگی از زندگی زنان را تشکیل می دهد.

به این ترتیب، زنی که صبح نگران فروش و تأمین مواد اولیه است، ممکن است عصر دغدغه هزینه مدرسه فرزند یا خرید خانه را داشته باشد و شب با این سؤال به خواب برود که آیا فردا اصلاً بازاری برای محصولش وجود خواهد داشت یا نه.

اینجاست که بحران اقتصادی آرام آرام به بحران روانی تبدیل می شود.

اضطراب؛ هزینه ای که در حسابداری ثبت نمی شود

در حسابداری یک کسب و کار، اجاره، حقوق، مواد اولیه و مالیات قابل محاسبه اند؛ اما اضطراب، بی خوابی، فرسودگی و از دست رفتن انگیزه در هیچ ترازنامه ای ثبت نمی شوند. با این حال، اثرشان واقعی است.

کارآفرینی به تمرکز، خلاقیت، تصمیم گیری و توان پذیرش ریسک نیاز دارد. اما فردی که دائماً نگران درآمد، امنیت خانواده، بدهی و آینده کسب و کار است، بخش زیادی از ظرفیت ذهنی خود را صرف «زنده ماندن اقتصادی» می کند، نه توسعه کسب و کار.

در شرایط جنگی، این فشار با ترس از حملات، اختلال در زندگی روزمره و نااطمینانی نسبت به آینده بیشتر می شود. ذهنی که دائماً درگیر این سؤال است که «ماه بعد چه می شود؟»، فرصت کمتری برای برنامه ریزی، نوآوری و توسعه دارد.

در این وضعیت، کارآفرین از «برنامه ریزی» به «واکنش نشان دادن» تغییر وضعیت می دهد؛ و همین جا فرسودگی آغاز می شود.

وقتی بازار کوچک می شود

کاهش قدرت خرید مردم، یکی از نخستین حلقه های این زنجیره است.

وقتی خانواده ها ناچار می شوند خرید کالاها و خدمات غیرضروری را کاهش دهند، کسب و کارهای کوچک و خدماتی بیشتر تحت فشار قرار می گیرند؛ همان کسب و کارهایی که زنان بسیاری در آنها

نان در سایه جنگ؛ وقتی زن کارآفرین هم زمان با اقتصاد و اضطراب می جنگد

جنگ محل کار زنان را هم می گیرد؛ از قایق صیادی تا بازار صنایع دستی

گزارش: زهره کرمی



قایق، موتور، ابزار صید و تجهیزات دریایی برای یک خانواده صیاد همان نقشی را دارند که مغازه، دستگاه تولید یا تجهیزات یک کارگاه برای یک کارآفرین شهری. وقتی این سرمایه آسیب ببیند یا امکان استفاده از آن از بین برود، بازسازی کسب و کار به سرمایه ای نیاز دارد که بسیاری از خانوارهای ساحلی در اختیار ندارند. بنابراین حمایت از این زنان نمی تواند صرفاً به یک کمک هزینه محدود شود. اگر قایق از کار افتاده است، باید امکان تعمیر یا جایگزینی آن فراهم شود؛ اگر بازار از بین رفته، باید مسیر فروش دوباره ایجاد شود؛ و اگر گردشگری آسیب دیده، باید برای بازگشت تدریجی گردشگر برنامه وجود داشته باشد.

تاب آوری کافی نیست

سال هاست در روایت های اجتماعی از زنان هرمزگان با عنوان هایی مانند «زنان مقاوم»، «زنان دریادل» و «زنان سختکوش» یاد می شود. این تصویر بخشی از واقعیت است؛ اما یک خطر هم دارد؛ اینکه تاب آوری زن بهانه ای برای کم کردن مسئولیت حمایت اجتماعی شود.

زن صیاد ممکن است بسیار مقاوم باشد، اما مقاومت او نباید به این معنا باشد که می تواند هر میزان بحران اقتصادی، جنگ، ناامنی شغلی و فشار روانی را بدون حمایت تحمل کند. میان «تاب آوری» و «تحمل فرساینده» خط باریکی وجود دارد. اگر جامعه دائماً از زنان بخواهد قوی باشند، بدون آنکه دسترسی آنها به سرمایه، بیمه، بازار، آموزش، حمایت اجتماعی و خدمات سلامت روان را تقویت کند، تاب آوری تبدیل به راهی برای پنهان کردن هزینه بحران می شود.

پس از جنگ، فقط وام کافی نیست

اگر قرار باشد اقتصاد پس از جنگ دوباره فعال شود، حمایت از زنان کارآفرین نباید فقط در قالب وام تعریف شود. آنچه مورد نیاز است، یک بسته حمایتی چندلایه است؛ تأمین مالی کم هزینه و قابل دسترس، دوره تنفس برای بدهی کسب و کارهای آسیب دیده، حمایت بیمه ای، تسهیل دسترسی به بازار، آموزش مدیریت بحران، توسعه فروش دیجیتال و خدمات سلامت روان. در هرمزگان، این حمایت باید متناسب با اقتصاد منطقه باشد؛ جبران خسارت تجهیزات و شناورها، بازگرداندن فعالیت صیادی، حمایت از زنان صیاد، احیای گردشگری جزایر، حمایت از صنایع دستی و کسب و کارهای خرد و فراهم کردن مسیرهای فروش محصولات محلی.

زیرا نمی توان برای یک زن صیاد نسخه ای را تجویز کرد که برای یک صاحب کسب و کار شهری نوشته شده است.

زن کارآفرین؛ فقط دریافت کننده حمایت نیست

تحلیل این وضعیت نباید زنان را فقط به عنوان قربانیان بحران

نشان دهد.

زن کارآفرین بخشی از راه حل است.

کسب و کار کوچک او می تواند یک شغل ایجاد کند؛ صنایع دستی او می تواند گردشگر جذب کند؛ فعالیت صیادی او می تواند به اقتصاد خانواده و زنجیره تأمین غذا کمک کند؛ و فعالیت گردشگری او می تواند بخشی از اقتصاد محلی یک جزیره را زنده نگه دارد. بنابراین بازگرداندن زنان به چرخه اقتصادی، هزینه اضافی برای کشور نیست؛ سرمایه گذاری برای بازسازی است.

اگر یک زن پس از جنگ بتواند دوباره قایقش را به آب بیندازد، محصولش را بفروشد، کارگاهش را باز کند یا گردشگر را به خانه و جزیره اش برگرداند، فقط یک نفر به سر کار بازنگشته است؛ بخشی از یک زنجیره اقتصادی دوباره فعال شده است.

بازسازی، فقط ساختن نیست

شاید یکی از مهم ترین درس های جنگ این باشد که بازسازی فقط ساختن ساختمان، جاده، اسکله، کارخانه و شبکه انرژی نیست. بازسازی واقعی، بازسازی اعتماد و توان تصمیم گیری مردم نیز هست.

زنی که کسب و کارش را از صفر ساخته، مشتری پیدا کرده، کارمند استخدام کرده و در سال های تحریم و تورم دوام آورده، سرمایه ای برای اقتصاد کشور است.

اگر بعد از جنگ، این زنان به دلیل بدهی، کاهش بازار، فرسودگی روانی یا نبود حمایت مجبور به تعطیلی شوند، کشور فقط چند کسب و کار کوچک را از دست نداده است؛ بخشی از سرمایه انسانی، تجربه مدیریتی و ظرفیت اشتغال خود را نیز از دست داده است.

جنگ ممکن است روزی تمام شود، اما آثار اقتصادی و روانی آن می تواند ماه ها و حتی سال ها باقی بماند.

برای زنان کارآفرین، این آثار دوچندان است؛ زیرا آنها نه فقط با کاهش قدرت خرید و نااطمینانی بازار، بلکه با دشواری تأمین مالی، مسئولیت های خانوادگی و فرسودگی روانی نیز مواجه اند.

اگر قرار است از «بازسازی اقتصاد» حرف بزنیم، زنان کارآفرین باید در مرکز این بازسازی قرار بگیرند؛ نه به عنوان گروهی که صرفاً نیازمند حمایت اند، بلکه به عنوان بخشی از نیرویی که می تواند اقتصاد پساجنگ را دوباره به حرکت درآورد.

و شاید در هیچ نقطه ای به اندازه جزایر هرمزگان نتوان این واقعیت را دید:

گاهی برای بازگرداندن یک زن به کار، لازم نیست فقط یک شغل ایجاد کنیم؛ باید دوباره دریا را به محل کار او تبدیل کنیم.

این تفاوت میان «کمک به زنان پس از جنگ» و «بازسازی اقتصاد با مشارکت زنان» است.

جنگ ممکن است تمام شود؛ اما بازگشت زندگی زمانی اتفاق می افتد که زن صنایع دستی ساز دوباره مشتری داشته باشد، زن صیاد دوباره بتواند قایقش را به آب بیندازد، گردشگر دوباره وارد جزیره شود و خانواده ای که درآمدش به دریا گره خورده، دوباره بتواند برای فردایش برنامه ریزی کند.

شاید سؤال اصلی همین باشد:

چند زن باید دوباره بتوانند کار کنند تا واقعاً بگویم اقتصاد به زندگی برگشته است؟

آمادگی بازگشت به مدرسه را از تابستان شروع کنیم

گزارش : ایرنا



آشنایی با چند نفر از همکلاسی‌ها می‌تواند احساس امنیت بیشتری ایجاد کند. برای دانش‌آموزان بزرگتر، قدم زدن در راهروها، شناخت مسیر کلاس‌ها و حتی تمرین باز کردن کمد مدرسه می‌تواند از سردرگمی روزهای اول کم کند. آشنا شدن با محیط، مدرسه را از یک فضای ناشناخته به جایی قابل پیش‌بینی تبدیل می‌کند؛ و همین پیش‌بینی‌پذیری برای بسیاری از کودکان آرامش‌بخش است.

ذهن کودک را آرام به فضای یادگیری برگردانید

تابستان زمانی برای استراحت و بازی است و نباید به مدرسه‌ای دیگر تبدیل شود اما فاصله طولانی از فعالیت‌های آموزشی می‌تواند بازگشت به کلاس را برای بعضی کودکان دشوارتر کند. پدیده لغزش تابستانی یعنی زمانی که کودکان در تعطیلات طولانی، بخشی از آموخته‌های خود را فراموش می‌کنند. خواندن کتاب یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای زنده نگه داشتن علاقه کودک به یادگیری است. اگر مدرسه فهرست کتاب‌های تابستانی داده باشد، بهتر است کودک کتاب‌هایی را انتخاب کند که واقعا به آنها علاقه دارد. همچنین اگر دانش‌آموز در سال قبل در درسی خاص مشکل داشته، مرور آرام و کوتاه همان مطالب پیش از شروع مدرسه می‌تواند اعتماد به نفس او را افزایش دهد. هدف از این کار کمک به ذهن اوست تا کم‌کم از فضای کاملاً آزاد تابستانی به فضای یادگیری برگردد.

معاینات پزشکی را به روزهای شلوغ مدرسه موکول نکنید

اواخر تابستان فرصت مناسبی برای رسیدگی به معاینات پزشکی کودک است، پیش از آنکه برنامه مدرسه، تکالیف، رفت‌وآمد و فعالیت‌های روزانه خانواده را شلوغ‌تر کند. این معاینات بسته به نیاز کودک می‌تواند شامل بررسی سلامت عمومی، آزمایش‌های ورزشی، واکسیناسیون، معاینه چشم، مراجعه به دندانپزشک یا بررسی شنوایی باشد. رسیدگی به این موارد پیش از آغاز مدرسه باعث می‌شود اگر مشکلی وجود دارد، زودتر شناسایی و پیگیری شود. کودکی که از نظر جسمی در وضعیت بهتری قرار دارد، با انرژی و آمادگی بیشتری وارد سال تحصیلی می‌شود.

آمادگی کودک از آرامش خانواده شروع می‌شود

برنامه زندگی والدین و مراقبان همانند دانش‌آموزان با شروع سال تحصیلی تغییر می‌کند. آماده کردن ناهار، امضای فرم‌ها، تنظیم رفت‌وآمد، مدیریت برنامه‌ها و رسیدگی به احساسات کودک، همگی بخشی از این تغییر هستند. به همین دلیل، همان‌طور که خانواده‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا آماده مدرسه شوند، لازم است برای خودشان نیز فرصت، انعطاف و آرامش در نظر بگیرند. هیچ خانواده‌ای نمی‌تواند همه چیز را دقیق و بی‌نقص پیش‌بینی کند، اما خواب کافی، برنامه‌ریزی تدریجی، گفت‌وگوی صمیمانه و حمایت عاطفی می‌تواند کودک را برای ورود به کلاس درس آماده‌تر کند. ورود دانش‌آموزان اگر با آرامش آغاز شود، می‌تواند پایه‌ای محکم برای یک سال تحصیلی موفق باشد.

ببینند. خرید زود هنگام علاوه بر اینکه از نظر روحی مفید است به خانواده‌ها نیز کمک می‌کند تا در روزهای آخر تابستان گرفتار شتاب و کمبود برخی اقلام نشوند. وقتی کودک در انتخاب وسایل خود نقش داشته باشد، حس مالکیت و آمادگی بیشتری نسبت به مدرسه پیدا می‌کند و با انگیزه بیشتری به استقبال سال تحصیلی می‌رود.

نگرانی‌های کودک را پیش از مدرسه بشنویید

همه کودکانی که به مدرسه می‌روند، احساس یکسانی ندارند. بعضی‌ها برای دیدن دوستانشان روزشماری می‌کنند و بعضی دیگر از کلاس جدید، معلم تازه، پیدا کردن دوست، ساختمان مدرسه یا تجربه‌های دشوار سال قبل نگران هستند. حتی کودکی که در ظاهر هیجان‌زده به نظر می‌رسد، ممکن است در دل خود پرسش‌ها و اضطراب‌هایی داشته باشد. والدین پیش از شروع مدرسه، زمانی را برای گفت‌وگوی آرام و بی‌قضاوت با کودک اختصاص دهند. سؤال‌هایی ساده مانند اینکه برای چه چیزی هیجان‌زده‌ای؟ یا چه چیزی تو را نگران می‌کند؟ می‌تواند دریچه‌ای برای شنیدن احساسات واقعی کودک باشد.

نکته مهم این است که والدین فقط به دنبال پاسخ سریع یا نصیحت فوری نباشند، گوش دادن بدون قضاوت به کودک کمک می‌کند احساس کند نگرانی‌هایش جدی گرفته می‌شود. همین گفت‌وگو می‌تواند به والدین نشان دهد کودک در کدام بخش‌ها به حمایت بیشتری نیاز دارد.

بازگشت به مدرسه را فراتر از یادگیری بدانید

بازگشت به مدرسه فقط بازگشت به کتاب و تکلیف نیست. کودکان در مدرسه دوست پیدا می‌کنند، مهارت‌های اجتماعی می‌آموزند، در فعالیت‌ها شرکت می‌کنند و به تدریج تصویر روشن‌تری از توانایی‌ها و علاقه‌های خود به دست می‌آورند. به همین دلیل، گفت‌وگو درباره هدف‌های سال تحصیلی می‌تواند برای آنها انگیزه‌بخش باشد. برای کودکان کوچک‌تر، هدف‌ها ممکن است ساده و عاطفی مانند دوست پیدا کردن، شرکت در یک فعالیت یا عادت کردن به کلاس جدید باشد. برای دانش‌آموزان بزرگ‌تر، این هدف‌ها ممکن است به فعالیت‌های فوق‌برنامه، درس‌های انتخابی یا حتی فکر کردن به آینده شغلی مربوط شود.

والدین از کودک بپرسند امسال دوست دارد به چه چیزی برسد و در کدام بخش‌ها به کمک نیاز دارد. چنین گفت‌وگو‌هایی به کودک یادآوری می‌کند که مدرسه فقط محل گرفتن نمره نیست، بلکه جایی برای رشد، تجربه و ساختن مسیر آینده است.

محیط مدرسه را برای کودک آشنا کنید

یکی از دلایل اضطراب کودکان در روز اول مدرسه، ناآشنا بودن محیط است. اگر مدرسه برنامه بازدید، آشنایی یا دیدار با معلم دارد، حضور در این برنامه‌ها می‌تواند به کاهش نگرانی کودک کمک کند. هر کاری که باعث شود کودک پیش از روز اول با محیط مدرسه آشنا شود، می‌تواند مفید باشد. برای کودکان کوچک‌تر، دیدن کلاس درس، ملاقات با معلم و

با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی، تغییر تدریجی ساعت خواب، تمرین برنامه صبحگاهی، گفت‌وگو درباره نگرانی‌ها و آماده‌سازی ذهنی و جسمی کودکان می‌تواند ورود آنها به مدرسه را آرام‌تر، کم‌اضطراب‌تر و موفق‌تر کند.

تابستان برای بسیاری از خانواده‌ها فصل رهایی از نظم سخت‌گیرانه روزهای مدرسه است. کودکان شب‌ها دیرتر به خواب می‌روند، وعده‌های غذایی انعطاف‌پذیرتر می‌شود و بازی، سفر، آفتاب و فراغت بخش زیادی از روزهای کودکان را پر می‌کند. در چنین فضایی، بازگشت به مدرسه ممکن است دور به نظر برسد اما اگر در این فاصله آمادگی بازگشت همین فاصله اگر بدون آمادگی به روز اول مدرسه برسد، می‌تواند برای کودک و خانواده به استرس، بی‌نظمی و نگرانی تبدیل شود.

کمی برنامه‌ریزی پیش از شروع سال تحصیلی می‌تواند به کودکان کمک کند تا با اعتماد به نفس، استراحت کافی و آمادگی بیشتر وارد کلاس درس شوند. بازگشت به مدرسه در کنار خرید لوازم جدید یا بستن کوله‌پشتی، مجموعه‌ای از آمادگی‌های جسمی، ذهنی و عاطفی است که اگر به تدریج انجام شود، کودک با احساس امنیت بیشتری سال تحصیلی را آغاز می‌کند.

خواب کافی نخستین قدم برای یادگیری بهتر

یکی از مهم‌ترین تغییراتی که خانواده‌ها باید پیش از شروع مدرسه به آن توجه کنند، بازگرداندن برنامه خواب کودک به روال منظم است. در بسیاری از خانه‌ها، تعطیلات تابستانی با دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن همراه است اما اگر این تغییر تا شب قبل از مدرسه به تعویق بیفتد، کودک ممکن است روزهای نخست سال تحصیلی را با خستگی، بی‌حوصلگی و کاهش تمرکز شروع کند. خواب خوب برای یادگیری و سلامت کودک ضروری است. کودکانی که به اندازه کافی استراحت می‌کنند، بهتر می‌توانند مطالب جدید را بیاموزند لذا اگر برنامه خواب تابستانی کودک با ساعت مدرسه هماهنگ نیست، بهتر است خانواده‌ها دست‌کم یک ماه پیش از شروع کلاس‌ها آن را اصلاح کنند. در مواردی که تغییر ساعت خواب زیاد است، این تغییر باید آرام و تدریجی باشد برای مثال هر دو یا سه روز، زمان خواب حدود ۱۵ دقیقه جلوتر آورده شود تا بدن کودک فرصت سازگاری پیدا کند.

صبح مدرسه را قبل از روز اول تمرین کنید

صبح‌های مدرسه برای بسیاری از خانواده‌ها شلوغ و پرتنش است، زنگ ساعت، بیدار شدن، آماده شدن، صبحانه خوردن، پیدا کردن وسایل و رسیدن به موقع به مدرسه، همه باید در زمانی محدود انجام شود. اگر کودک از قبل با این روال آشنا نشده باشد، روزهای اول مدرسه می‌تواند با عجله، اضطراب و حتی مقاومت او همراه شود.

به همین دلیل خانواده‌ها در هفته پیش از آغاز مدرسه، برنامه صبحگاهی را با کودک مرور و تمرین کنند. این تمرین می‌تواند شامل بیدار شدن با زنگ ساعت، لباس پوشیدن، خوردن صبحانه، مسواک زدن، دوش گرفتن در صورت نیاز، بستن کوله‌پشتی و آماده شدن برای خروج از خانه باشد. وقتی کودک مسیر صبحگاهی را چند بار تجربه کرده باشد، روز اول مدرسه برایش ناشناخته و پراسترس نخواهد بود و والدین نیز بهتر می‌توانند زمان لازم برای آماده شدن را مدیریت کنند.

عاداتهای غذایی کودک را متناسب با مدرسه کنید

برنامه غذایی کودک در مدرسه همیشه شبیه روزهای خانه نیست. برخی دانش‌آموزان ممکن است خیلی زود، پیش از ساعت ۱۲، ناهار بخورند و برخی دیگر تا میانه بعدازظهر فرصت ناهار نداشته باشند. همین تفاوت‌ها باعث می‌شود خانواده‌ها پیش از شروع مدرسه، برنامه تغذیه فرزندشان را بشناسند و برای آن آماده باشند.

اگر کودک ناهار زود هنگام دارد، شاید به صبحانه‌ای بسیار سنگین نیاز نداشته باشد اما اگر زمان ناهار دیرتر است، یک میان‌وعده مناسب می‌تواند به حفظ انرژی و تمرکز او در طول روز کمک کند. ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات، میوه و سبزیجات می‌تواند انتخاب مناسبی برای صبحانه، ناهار یا میان‌وعده مدرسه باشد. همراه داشتن بطری آب می‌تواند به کودک کمک کند در طول روز هوشیارتر مانده و کمتر احساس گرسنگی یا خستگی کند.

خرید لوازم انگیزه‌ای برای بازگشت به مدرسه

برای بسیاری از کودکان، انتخاب کوله‌پشتی، جامدادی، کفش یا چند وسیله تازه، آغاز سال تحصیلی را به تجربه‌ای هیجان‌انگیزتر تبدیل می‌کند. نو بودن برخی لباس‌ها یا وسایل می‌تواند به کودکان کمک کند تا بازگشت به مدرسه را مانند یک شروع تازه

مکمل‌های محبوبی که مصرف زیادشان در دسرساز است

گزارش: ایرنا



ویتامین‌های خاص با احتیاط عمل کنند.

تداخل مکمل‌ها با داروها را جدی بگیرید

نوروزی درباره احتمال تداخل مکمل‌ها با داروهای مصرفی نیز هشدار می‌دهد و می‌گوید: «مصرف برخی ویتامین‌ها می‌تواند بر جذب داروهایی که فرد استفاده می‌کند، اثر بگذارد.»

او در توضیح یکی از نمونه‌های کاربردی می‌گوید: «مصرف آهن و کلسیم با داروی لووتیروکسین که برای کم‌کاری تیروئید استفاده می‌شود، اهمیت دارد؛ آهن می‌تواند جذب لووتیروکسین را کاهش دهد و به همین دلیل به افرادی که کم‌خونی دارند توصیه می‌شود آهن و تیروکسین را با فاصله چندساعته مصرف کنند تا از این تداخل جذب جلوگیری شود.»

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «افرادی که ویتامین E را با دوز بالا مصرف می‌کنند، در موارد خاص ممکن است با داروهای ضد انعقاد مانند پلاویکس و باریفین تداخل داشته باشند. همچنین مصرف ویتامین D با برخی داروهای دیورتیک که جزو داروهای فشار خون هستند، تداخل دارد و این موضوع باید مورد توجه قرار گیرد.»

قطع یا ادامه مکمل: وابسته به نوع و دوز مصرف

نوروزی درباره افرادی که مدتی است چند مکمل را به صورت خودسرانه مصرف می‌کنند، می‌گوید: «اینکه فرد باید مکمل‌های خود را قطع کند یا ادامه دهد، بستگی دارد به اینکه چه مکملی، با چه دوزی و با چه هدفی استفاده می‌شود.»

او توضیح می‌دهد: «اگر فردی به شکل روتین ویتامین D هزار واحد مصرف می‌کند، ایرادی ندارد و می‌تواند آن را استفاده کند؛ اما اگر مکمل خاصی را به شکل طولانی‌مدت و با دوز مشخص برای هدفی خاص مصرف می‌کند، حتماً باید با پزشک مشورت شود.»

این متخصص تغذیه توصیه می‌کند افراد فهرستی از داروها و مکمل‌های مصرفی خود را پیش از مراجعه به پزشک تهیه کنند و می‌گوید: «بهتر است این فهرست روی یک برگه یا در یادداشت گوشی همراه فرد باشد تا هنگام مراجعه، پزشک از همه داروها و مکمل‌های مصرفی مطلع شود و بر اساس میزان و هدف مصرف، برنامه مناسبی تنظیم کند.»

مکمل جای تشخیص را نمی‌گیرد

نوروزی در پایان با تأکید بر اینکه مکمل‌ها نباید جای تشخیص علت علائم را بگیرند، می‌گوید: «اگر فردی ریزش مو یا ضعف دارد، نباید سریع به دنبال مکمل‌ها برود، بلکه باید ابتدا علت آن مشخص شود.» او تأکید می‌کند: «مکمل‌ها زمانی بیشترین فایده را دارند که نیاز واقعی فرد مشخص شود و یک ماده مناسب، با دوز مناسب و برای مدت زمان مناسب برای هر فرد تعیین شود.»

این متخصص تغذیه در نهایت خاطرنشان می‌کند: «همیشه بیشتر مصرف کردن لزوماً به معنی بهتر بودن نیست و بعضی اوقات بعضی از ویتامین‌ها را وقتی با دوز بالا استفاده می‌کنیم، می‌تواند حتی شرایط را بدتر کند.»

این متخصص تغذیه با اشاره به ویتامین‌های محلول در چربی می‌گوید: «ویتامین‌های A، D، E و K به دلیل اینکه در بدن ذخیره می‌شوند، در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند مسمومیت ایجاد کنند.»

او ادامه می‌دهد: «مصرف زیاد ویتامین A می‌تواند عوارضی مانند سردرد، تهوع، دردهای عضلانی و آسیب‌های کبدی ایجاد کند و مصرف بیش از حد ویتامین D نیز می‌تواند با افزایش ذخیره کلسیم، تهوع، استفراغ، تشنگی، سنگ کلیه و نارسایی‌های کلیوی و کبدی همراه شود.»

نوروزی همچنین درباره مصرف بالای ویتامین E هشدار می‌دهد و می‌گوید: «مصرف بالای این ویتامین می‌تواند مشکلاتی به نام نوروپاتی‌های محیطی ایجاد کند که با علائم مختلفی بروز پیدا می‌کنند.»

ویتامین C هم در دوز بالا بی‌خطر نیست

نوروزی با اشاره به مصرف خودسرانه ویتامین C به‌ویژه در فصل پاییز و زمستان می‌گوید: «افراد در این فصل‌ها که ریسک سرماخوردگی بالاتر می‌رود، گاهی به شکل خودسرانه ویتامین C را در دوزهای بالا مصرف می‌کنند، در حالی که این ویتامین نیز دوز مشخصی دارد.»

او اضافه می‌کند: «مصرف بالای ویتامین C ریسک سنگ کلیه را افزایش می‌دهد و حتی می‌تواند باعث دردهای شکمی و اسهال شود. ویتامین C در شرایط خاص مانند سرماخوردگی می‌تواند برای کوتاه کردن دوره بیماری استفاده شود، اما مصرف روتین آن در افراد سالم توصیه نمی‌شود.»

کودکان و زنان باردار در مصرف مکمل‌ها احتیاط کنند

این متخصص تغذیه، کودکان را یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی می‌داند که باید در مصرف مکمل‌ها مورد توجه قرار گیرند و می‌گوید: «میزان ویتامین‌ها در کودکان با بزرگسالان کاملاً متفاوت است و اگر قرار باشد مکملی برای کودک استفاده شود، باید حتماً از مکمل‌های مخصوص کودکان با دوز قابل تحمل برای آنها استفاده شود.»

او درباره زنان باردار نیز توضیح می‌دهد: «نیاز تغذیه‌ای در دوران بارداری کاملاً تغییر می‌کند، اما این به معنی آن نیست که در این دوره هر مقدار ویتامین قابل مصرف است و مصرف مکمل باید کاملاً زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه تنظیم شود.»

نوروزی سالمندان را نیز از گروه‌هایی می‌داند که باید در مصرف مکمل‌ها احتیاط بیشتری داشته باشند و می‌گوید: «سالمندان به دلیل بیماری‌های مختلف ممکن است چندین دارو را به صورت همزمان مصرف کنند و با توجه به اینکه عملکرد کلیه و کبد با افزایش سن تغییر می‌کند، احتمال تداخل و تجمع دارو در بدن آنها بیشتر است.»

او می‌افزاید: «افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و کبدی نیز به تنظیم دوز نیاز دارند و افرادی که مشکلات تیروئیدی، سنگ کلیه یا سرطان دارند یا داروهای مختلف مصرف می‌کنند، باید در مصرف برخی

تصور اینکه ویتامین‌ها و مکمل‌ها چون دارو نیستند، هرچه بیشتر مصرف شوند، فایده بیشتری برای بدن دارند، می‌تواند افراد را با عوارضی از مشکلات گوارشی و سنگ کلیه گرفته تا آسیب‌های کبدی و کلیوی مواجه کند؛ یک متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با تأکید بر اینکه «بیشتر مصرف کردن لزوماً به معنای بهتر بودن نیست»، توصیه می‌کند مصرف مکمل‌ها بر اساس نیاز واقعی، دوز مناسب و شرایط هر فرد انجام شود.

دکتر مونا نوروزی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا زندگی با اشاره به تصور رایج درباره بی‌خطر بودن ویتامین‌ها و مکمل‌ها، می‌گوید: «مردم به‌طور عام تصور می‌کنند مکمل‌ها و ویتامین‌ها چون دارو نیستند، هرچه بیشتر مصرف شوند و در برنامه روزانه قرار گیرند، مشکلی ایجاد نمی‌کنند؛ در حالی که برای هر ویتامین و ماده معدنی، دوز مشخصی وجود دارد و مصرف بیش از این میزان می‌تواند عوارضی برای بدن ایجاد کند.»

او با اشاره به ویتامین D به عنوان یکی از ویتامین‌هایی که امروزه به شکل روتین و در دوزهای مشخص مصرف می‌شود، توضیح می‌دهد: «هر فرد به میزان مشخصی ویتامین D نیاز دارد و مصرف بیش از میزان نرمال می‌تواند باعث رسوب کلسیم، تشکیل سنگ کلیه، آسیب و اختلالات کلیوی و حتی در مواردی اختلالات ریتم قلبی شود.»

نوروزی درباره مصرف بیش از اندازه ویتامین A نیز هشدار می‌دهد و می‌گوید: «مصرف بالای این ویتامین، به‌خصوص در زنان باردار، می‌تواند ناهنجاری‌های جنینی ایجاد کند. همچنین مصرف بیش از حد آهن می‌تواند با عوارضی مانند تهوع، بی‌خوابی، دردهای شکمی، مسمومیت و آسیب اندام‌های داخلی همراه باشد.»

این متخصص تغذیه تأکید می‌کند: «درست است که مکمل‌ها دارو محسوب نمی‌شوند، اما بی‌خطر هم نیستند و برای هر فرد باید متناسب با نیاز او تنظیم شوند.»

هر ریزش مویی، نشانه کمبود ویتامین نیست

نوروزی با اشاره به اینکه برخی افراد با مشاهده علائمی مانند خستگی، ضعف، کمبود انرژی یا ریزش مو، بلافاصله سراغ مکمل‌ها می‌روند، می‌گوید: «کم‌خواهی، کم‌انرژی بودن یا نداشتن خلق‌وخوی خوب لزوماً به معنای کمبود یک ماده مغذی نیست و هرکدام از این عوامل می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد.»

او درباره ریزش مو نیز توضیح می‌دهد: «ریزش مو الزاماً به معنی کمبود بیوتین یا گروه خاصی از ویتامین‌ها نیست و می‌تواند علل هورمونی، ژنتیکی، استرس، تغذیه نامناسب یا حتی مصرف برخی داروها داشته باشد.»

به گفته وی، ممکن است علت ریزش مو کم‌خونی باشد و در چنین شرایطی باید ابتدا مشکل اصلی اصلاح شود. بنابراین هرچقدر فرد برای خرید مکمل‌های گران‌قیمت ریزش مو هزینه کند، تا زمانی که کم‌خونی یا مشکل زمینه‌ای او برطرف نشود، نتیجه‌ای نخواهد گرفت. مصرف بی‌رویه ویتامین‌های محلول در چربی خطرناک‌تر است

اخبار حوزه بانوان

مهاجرانی: افزایش سهم حضور زنان در عرصه‌های ملی و بین‌المللی از تأکیدات دولت چهاردهم است

سخنگوی دولت گفت: افزایش سهم زنان در کسب مدال‌های مختلف ورزشی در عرصه‌های ملی و بین‌المللی و همچنین استفاده درست از ظرفیت زنان از برنامه‌های دولت است. فاطمه مهاجرانی درباره حضور زنان در عرصه ورزش کشور، اظهار کرد: یکی از برنامه‌های جدی دولت چهاردهم، افزایش سهم زنان در کسب مدال‌های مختلف ورزشی در عرصه‌های ملی و بین‌المللی است.

وی با اشاره به نقش‌آفرینی زنان در عرصه‌های مدیریتی، تأکید کرد: توجه به حضور و نقش‌آفرینی زنان در حوزه‌های مدیریتی از جمله موضوعاتی است که آقای رئیس‌جمهور به‌طور جدی دنبال می‌کنند و تلاش دارند از ظرفیت‌های زنان به‌درستی و به شکل مطلوب استفاده شود.

سخنگوی دولت تصریح کرد: امیدوار هستیم که در پایان دولت چهاردهم شاهد حضور زنان مدیر بیشتری در عرصه‌های مختلف از جمله ورزش و همچنین افزایش تعداد زنان ورزشکار و مدال‌آور در میادین ملی و بین‌المللی باشیم.

وی در رابطه با حضور زنان در کابینه دولت و ساختار مدیریتی نیز گفت: طبق آنچه اعلام شده، بیشترین افزایش حضور زنان را در میان مدیران میانی و مدیران عالی شاهد بوده‌ایم. در حال حاضر، برای نخستین‌بار چهار عضو زن در کابینه دولت حضور دارند که پیش از این سابقه نداشته است. همچنین برای نخستین‌بار، وزیر راه و شهرسازی و سخنگوی دولت از میان زنان انتخاب شده‌اند. مهاجرانی ادامه داد: در لایه‌های مدیریتی پایین‌تر، از جمله فرمانداری‌ها، بخشداری‌ها و سایر سطوح مدیریتی نیز حضور زنان به‌صورت چشمگیری در دولت چهاردهم افزایش یافته است.

کیش نخستین میزبان مسابقات والیبال قهرمانی زیر ۱۹ سال کشور

مسابقات والیبال قهرمانی ایران منطقه جنوب کشور در رده سنی زیر ۱۹ سال دختران، برای نخستین بار به میزبانی جزیره کیش برگزار می‌شود.

این رقابت‌ها از ۱۸ تا ۲۴ شهریورماه ۱۴۰۵ با حضور تیم‌های منطقه جنوب کشور در جزیره کیش برگزار خواهد شد.

میزبانی این رویداد ورزشی، در راستای توسعه ورزش قهرمانی بانوان و با هدف بهره‌گیری از ظرفیت‌ها و زیرساخت‌های ورزشی جزیره کیش صورت می‌گیرد و فرصتی برای حضور و رقابت دختران آینده‌دار والیبال کشور در فضایی مناسب و استاندارد فراهم می‌کند.

در این مسابقات، ۱۴ تیم در قالب تیم‌های استانی حضور می‌یابند و در مدت یک هفته با همدیگر به رقابت می‌پردازند.

برگزاری نخستین میزبانی مسابقات والیبال قهرمانی کشور منطقه‌ای زیر ۱۹ سال دختران در کیش، گامی در جهت تقویت جایگاه جزیره به‌عنوان مقصدی مناسب برای میزبانی رویدادهای ورزشی و استفاده از ظرفیت ورزش در معرفی توانمندی‌های جزیره کیش است.

این مسابقات با همکاری معاونت ورزش و تفریحات سالم شرکت عمران، آب و خدمات کیش و هیأت والیبال منطقه آزاد کیش برگزار خواهد شد.

معاون میراث فرهنگی هرمزگان: بازارچه‌های هفتگی

صنایع دستی واسطه‌ها را حذف می‌کند

معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان با اشاره به استمرار برگزاری بازارچه‌های هفتگی صنایع‌دستی در بندرعباس، گفت: این بازارچه‌ها با هدف حمایت از هنرمندان بومی، حذف واسطه‌ها و تقویت فروش مستقیم محصولات صنایع‌دستی استان برپا شده است.

ساناز رمچی در این زمینه افزود: بازارچه‌های هفتگی صنایع‌دستی در بندرعباس، به‌صورت هفتگی در روزهای چهارشنبه و پنجشنبه برگزار می‌شود و هنرمندان صنایع‌دستی سراسر استان می‌توانند محصولات و آثار خود را به‌صورت مستقیم در معرض دید و خرید شهروندان و گردشگران قرار دهند.

وی اظهار کرد: برگزاری این بازارچه‌ها، یکی از برنامه‌های راهبردی معاونت صنایع‌دستی برای حمایت از اقتصاد هنرمندان و ایجاد فرصت مناسب برای معرفی و فروش آثار تولیدکنندگان بومی است. معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان ادامه داد: بازارچه صنایع‌دستی بندرعباس در روزهای ۱۱ و ۱۲ شهریورماه، از ساعت ۱۷:۳۰ تا ۲۳ در محل

مجمع تجاری علاءالدین برپا می‌شود و علاقه‌مندان، شهروندان و گردشگران می‌توانند از این بازارچه بازدید و از هنرمندان بومی خرید کنند.

رمچی با تأکید بر اهمیت توسعه بازارهای مستقیم برای رونق اقتصادی هنرمندان، تصریح کرد: عرضه مستقیم محصولات صنایع‌دستی موجب کوتاه شدن مسیر فروش و کاهش نقش واسطه‌ها می‌شود و در نتیجه هنرمندان سهم بیشتری از ارزش افزوده حاصل از تولیدات خود به دست می‌آورند.

وی بیان کرد: ارتباط مستقیم میان تولیدکننده و مصرف‌کننده علاوه بر کمک به افزایش درآمد هنرمندان، زمینه معرفی بهتر هنرهای سنتی و بومی هرمزگان را فراهم می‌کند و می‌تواند به حفظ و تداوم این هنرها کمک کند.

معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان خاطرنشان کرد: بازارچه‌های هفتگی تنها محلی برای عرضه و فروش محصولات نیستند، بلکه فرصتی برای شناخت سلیقه و نیاز بازار، دریافت بازخورد مستقیم از مشتریان و ارتقای کیفیت تولیدات صنایع‌دستی نیز به شمار می‌روند.

رمچی افزود: استمرار این بازارچه‌ها می‌تواند به ایجاد یک شبکه فروش پایدار برای هنرمندان استان کمک کرده و زمینه حضور بیشتر تولیدکنندگان صنایع‌دستی در بازارهای داخلی و گردشگری را فراهم کند.

وی تأکید کرد: حمایت از هنرمندان، ایجاد فرصت‌های فروش مستقیم و معرفی ظرفیت‌های صنایع‌دستی هرمزگان از محورهای اصلی برنامه‌های این معاونت است و برگزاری مستمر بازارچه‌های هفتگی در همین راستا دنبال می‌شود.

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

تیم دختران کاراته کیش به مسابقات بین‌المللی یونیون شیتوریو اعزام شد

تیم دختران کاراته کیش برای حضور در مسابقات بین‌المللی یونیون شیتوریو و رقابت‌های انتخابی مسابقات جهانی سریلانکا، راهی شهر شیراز در استان فارس شد.

تیم دختران کاراته کیش با هدف حضور در مسابقات بین‌المللی یونیون شیتوریو و رقابت‌های انتخابی مسابقات جهانی کشور سریلانکا، به استان فارس و شهر شیراز اعزام شده است.

این رقابت‌ها از ۱۳ شهریور ماه آغاز شده و ورزشکاران کیش در بخش‌های مختلف این مسابقات به رقابت خواهند پرداخت.

عایشه صادق‌پور نیز به عنوان سرپرست، تیم دختران کاراته کیش را در این رقابت‌ها همراهی می‌کند. مسابقات یونیون شیتوریو با هدف شناسایی و انتخاب نفرات برتر برای حضور در مسابقات جهانی سریلانکا برگزار می‌شود و ورزشکاران شرکت‌کننده برای کسب جایگاه و جواز حضور در این رقابت‌ها به رقابت خواهند پرداخت.

حضور تیم دختران کاراته کیش در این رویداد بین‌المللی، فرصتی برای محک توانمندی ورزشکاران جزیره و کسب تجربه در سطح بالاتر رقابت‌های کاراته است.

جایزه ملی جمعیت باید به جریانی فرهنگی تبدیل

شود/ نامین اعتبار کارت امید مادر

دبیر ستاد ملی جمعیت با تأکید بر اینکه شرایط جنگی نباید موجب توقف فعالیت‌های کشور شود، گفت: جایزه ملی جوانی جمعیت باید با همفکری نخبگان، مسئولان و دستگاه‌های اجرایی به یک جریان فرهنگی و گفتمان فراگیر در جامعه تبدیل شود.

مرضیه وحیددستجردی در نشست شورای سیاست‌گذاری چهارمین رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت با اشاره به شرایط حساس کشور، بر تداوم فعالیت‌های ملی در حوزه جمعیت تأکید کرد و افزود: با وجود همه تهدیدها و شرایط جنگی، کشور نباید از انجام مأموریت‌های اساسی خود باز بماند.

وی ادامه داد: با وجود همه مشکلات، باید مسئولیت‌های خود را با قوت ادامه دهیم و امیدواریم خداوند به نیروهای مسلح و همه خدمتگزاران کشور توفیق و پیروزی عطا کند.

دبیر ستاد ملی جمعیت با اشاره به برگزاری چهارمین دوره جایزه ملی جوانی جمعیت در ۲۴ آبان‌ماه ۱۴۰۵ گفت: برنامه‌ریزی این دوره از ماه‌ها قبل آغاز شده تا بتوانیم با آمادگی کامل این رویداد را برگزار کنیم.

سال گذشته بودجه حوزه جمعیت به طور کامل تخصیص یافت

وی با تأکید بر اهمیت موضوع جمعیت، از حمایت سازمان برنامه و بودجه در اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت قدردانی کرد و گفت: سال گذشته بودجه حوزه جمعیت به طور کامل تخصیص یافت و امسال نیز اعتبار «کارت امید مادر» با وجود محدودیت‌های مالی کشور، در همان فصل نخست تأمین شد.

وحیددستجردی با بیان اینکه کشور به نیروهای دغدغه‌مند در حوزه جمعیت نیاز دارد، افزود: جایزه ملی جوانی جمعیت صرفاً یک مراسم تقدیر نیست، بلکه یک رویداد فرهنگی است و باید به گفتمانی فراگیر میان مردم، خانواده‌ها، رسانه‌ها و دستگاه‌های اجرایی تبدیل شود.

وی همچنین با اشاره به نوآوری‌های دوره‌های گذشته، از اضافه شدن بخش‌هایی مانند فیلم، عکس، خانواده برتر و مجاهدان جمعیت خبر داد و تأکید کرد: امسال نیز با بهره‌گیری از پیشنهادهای اعضای شورا، بخش‌های جدید و اثرگذار به این رویداد افزوده خواهد شد.

در ادامه نشست سعید زارع دبیر شورای سیاست‌گذاری چهارمین دوره جایزه ملی جمعیت، ساختار اجرایی این رویداد را تشریح کرد و گفت: جایزه ملی جمعیت براساس ماده ۱۹ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در هفت گروه شامل خانواده، رسانه، سازمان‌های مردم‌نهاد، دستگاه‌های اجرایی، شرکت‌ها و مؤسسات خصوصی، مدیران و نخبگان علمی برگزار می‌شود و بخش ویژه نیروهای مسلح نیز امسال به پیشنهاد دبیر ستاد ملی جمعیت به آن افزوده شده است.

وی افزود: دستورالعمل اجرایی این رویداد در دوره گذشته بازنگری و پس از تأیید رئیس‌جمهور نهایی شد و اکنون همه فرآیندهای اجرایی بر اساس آن انجام می‌شود.

وی ساختار جایزه را متشکل از شورای سیاست‌گذاری، کمیته علمی، کمیته اجرایی و هیأت داوران دانست و گفت: سال گذشته حدود ۲ هزار خانواده در بخش خانواده ثبت‌نام کردند و پس از داوری، برگزیدگان معرفی شدند.

اردوی آماده‌سازی تیم ملی کاتا بانوان در قشم پایان یافت

اردوی آماده‌سازی تیم ملی کاتا بانوان جمهوری اسلامی ایران در رده‌های سنی پایه، با هدف ارتقای آمادگی ملی‌پوشان برای حضور قدرتمند در رقابت‌های قهرمانی آسیا، پس از چند روز تمرین فشرده در جزیره قشم به پایان رسید.

اردوی آماده‌سازی تیم ملی کاتا بانوان جمهوری اسلامی ایران در رده‌های سنی پایه از هفتم شهریورماه در جزیره قشم آغاز شد و ملی‌پوشان طی این مدت تمرینات خود را در باشگاه ارس کلاب قشم دنبال کردند. این اردو با نظارت فنی استاد گودرز کمانگیر، ناظر فدراسیون کاراته و مربیگری محبوبه بزرگپور برگزار شد و تمرینات ملی‌پوشان با تمرکز بر افزایش آمادگی آنان برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا ادامه یافت.

برگزاری اردوی تیم ملی در قشم در شرایطی انجام شد که جزیره از ظرفیت‌های ورزشی و گردشگری قابل توجهی برای میزبانی اردوهای آماده‌سازی برخوردار است و حضور ورزشکاران ملی‌پوش در این منطقه می‌تواند زمینه استفاده از این ظرفیت‌ها در برگزاری رویدادهای ورزشی را فراهم کند.

ملی‌پوشان کاتا بانوان پس از پایان اردوی شش‌روزه قشم، خود را برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا در شهر امان، پایتخت اردن، آماده می‌کنند؛ این رقابت‌ها قرار است از هفدهم تا بیست‌ویکم شهریورماه برگزار شود.

گام نهایی برای حضور در آوردگاه آسیایی امان

رقابت‌های قهرمانی آسیا، مقصد بعدی ملی‌پوشان کاتا بانوان ایران است و اعضای تیم پس از پایان مرحله آماده‌سازی در جزیره قشم، مسیر خود را برای حضور در این مسابقات دنبال خواهند کرد. اردوی برگزارشده در قشم از هفتم تا دوازدهم شهریورماه ادامه داشت و ملی‌پوشان در طول این مدت زیر نظر کادر فنی و ناظر فدراسیون کاراته به تمرین پرداختند تا با آمادگی بیشتری راهی رقابت‌های آسیایی شوند.

این اردو بخشی از برنامه آماده‌سازی تیم ملی کاتا بانوان در رده‌های سنی پایه برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا به شمار می‌رود که میزبانی آن در باشگاه ارس کلاب قشم انجام شد. بر اساس برنامه اعلام‌شده، رقابت‌های قهرمانی آسیا از ۱۷ تا ۲۱ شهریورماه در شهر امان اردن برگزار خواهد شد و ملی‌پوشان کاتا بانوان ایران پس از پایان اردوی قشم، آماده حضور در این آوردگاه قاره‌ای می‌شوند.

اخبار حوزه بانوان

حضور در لیگ ملت‌ها را هم تجربه کند.

تیم ملی والیبال زنان ایران در مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۲۶ برای نخستین‌بار در تاریخ، خود را به جمع چهار تیم برتر قاره رساند و در نهایت با کسب عنوان چهارمی به کار خود پایان داد؛ نتیجه‌ای که اگرچه با شکست برابر ژاپن در دیدار رده‌بندی همراه شد، اما فراتر از یک مقام چهارمی، نشانه‌ای از تغییر سطح والیبال زنان ایران در آسیا بود.

ایران در مرحله مقدماتی این مسابقات برابر چین‌تایپه و عراق به پیروزی رسید و مقابل چین شکست خورد. ملی‌پوشان در مرحله یک‌چهارم نهایی از سد اندونزی گذشتند تا برای نخستین‌بار راهی نیمه‌نهایی آسیا و جمع چهار تیم شوند. در این مرحله بار دیگر مقابل چین قرار گرفتند و سپس در دیدار رده‌بندی برابر ژاپن به میدان رفتند و چهارم شدند.

اگرچه دو قدرت آسیا یعنی چین و ژاپن در نهایت برنده مسابقه مقابل ایران بودند، اما نمایش ملی‌پوشان برابر این دو تیم نسبت به گذشته نزدیک‌تر بود. در دیدار رده‌بندی مقابل ژاپن، حتی ست پایانی با نتیجه ۲۶ بر ۲۴ به سود حریف به پایان رسید؛ اتفاقی که نشان می‌دهد فاصله والیبال زنان ایران با تیم‌های برتر قاره، دست‌کم در جریان مسابقه، در حال کاهش است و تیمی که پیش از این بیشتر برای رقابت با قدرت‌های آسیا تلاش می‌کرد، حالا توانایی ایستادگی و نزدیک شدن به آنها را پیدا کرده است.

جراحی والیبال زنان برای رسیدن به یک هدف

این اتفاق را نمی‌توان جدا از برنامه‌ای دانست که فدراسیون والیبال از سال ۱۴۰۳ برای توسعه والیبال زنان آغاز کرد. پروژه‌ای که هدف آن حضور ایران در جمع چهار تیم برتر آسیا بود و با جذب لی دو هی، مربی کره‌ای، وارد مرحله تازه‌ای شد.

در این مدت، سرمایه‌گذاری در والیبال زنان افزایش پیدا کرد و توجه بیشتری به رده‌های پایه و ساختن تیمی جوان شد. حاصل این روند، صعود قابل توجه جایگاه والیبال زنان ایران در رده‌بندی جهانی بود؛ تیم ملی که پیش از آغاز این مسیر در رده ۷۹ جهان قرار داشت، با کسب چند مقام رسمی به رتبه سی و نهم رسید.

رئیس فدراسیون والیبال نیز معتقد است این پیشرفت نتیجه یک تغییر نگاه اساسی بوده است؛ میلاد تقوی در گفت‌وگو با ایسنا، از این تغییر به عنوان یک «جراحی» یاد کرد و گفت: «والیبال زنان نیازمند یک جراحی بود که بسیار سخت و همراه با هزینه‌های مادی و معنوی فراوان انجام شد. بسیاری از افراد و کارشناسان به این جراحی باور نداشتند، حتی مقابل فدراسیون ایستادند و فکر می‌کردند این نگاه نتیجه‌ای نخواهد داشت اما فدراسیون تلاش کرد و با جسارت در مسیری که به آن باور داشت، قدم بردارد.»

به گفته تقوی، افزایش بودجه والیبال زنان در یکی دو سال گذشته، به‌ویژه در رده‌های پایه، در کنار جذب مربی خارجی از اقدامات مهم فدراسیون در این مسیر بوده است. او درباره نقش لی دو هی نیز گفت: «خاتم لی دو هی در این دو سال برای این تیم بسیار زحمت کشیدند. تیمی که بسیار جوان بود، در کنار این مربی چیزهای زیادی یاد گرفت و باورهایش تغییر کرد.»

از خانم لی تا آقای طلوع‌کیان

یکی از این تغییرات مهمی که در کادر فنی تیم ملی صورت گرفت، چند ماه پیش از قهرمانی آسیا بود؛ علیرضا طلوع‌کیان که از مربیان شناخته‌شده والیبال ایران و دارای سابقه حضور در کادر فنی تیم ملی مردان بزرگسال ایران و همچنین لیگ برتر است، هدایت تیم زنان را برعهده گرفت. تغییری که از ابتدا مشخص بود می‌تواند فدراسیون را در تحقق خواسته‌اش برای والیبال زنان یاری دهد.

رئیس فدراسیون از ادامه همکاری با طلوع‌کیان خبر داد و گفته است این مربی قرار است برای دو سال در تیم ملی زنان به همکاری خود ادامه دهد؛ تصمیمی که می‌تواند نشانه‌ای برای ایجاد ثبات فنی و ادامه همین مسیر باشد.

بازیکنانی که باور کردند می‌توانند

با وجود همه برنامه‌ریزی‌ها و تغییرات، بخش اصلی این موفقیت به بازیکنان برمی‌گردد. نسلی جوان که در کنار چند بازیکن باتجربه نخستین حضور تاریخی ایران در نیمه‌نهایی قهرمانی آسیا را رقم زده است. حالا حضور در جمع چهار تیم برتر آسیا را دیگر هدفی دور از دسترس نمی‌بیند.

این جایگاه اما نباید پایان راه باشد. والیبال زنان ایران حالا رویای «رسیدن به جمع چهار تیم آسیا» را تحقق بخشیده است. نمایش نزدیک برابر چین و ژاپن نیز نشان داد که مسئله فقط یک صعود تاریخی نیست و سطح رقابت تیم ایران در حال تغییر است. اگر این روند با حفظ سرمایه‌گذاری، ثبات کادر فنی، توجه به رده‌های پایه و حضور مستمر در مسابقات بین‌المللی ادامه پیدا کند، چهارمی آسیا می‌تواند نه نقطه اوج، بلکه نخستین ایستگاه والیبال زنان ایران در مسیر تثبیت جایگاه، رسیدن به اهداف مهم‌تری چون لیگ ملت‌ها باشد. مسیری که دور اما قابل دسترسی است.

پیشرفته در کشور هموار سازد.

معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور بیان کرد: پیوند علم با نیازهای واقعی جامعه، الگوی موفق‌ی از کارآمدی دانش‌بنیان در نظام سلامت است که می‌تواند به عنوان مدلی راهبردی در سایر حوزه‌های زیست‌فناوری و پزشکی نوین نیز به کار گرفته شود.

خانواده در کانون تحولات جهانی

بهروزآذر با اشاره به قرارگیری خانواده در نقطه تلاقی چهار ابرچالش تحولات جمعیتی، گسترش شهرنشینی، شتاب فناوری و تغییرات اقلیمی افزود: این نیروهای جهانی شیوه زندگی، روابط اجتماعی و تصمیمات مربوط به فرزندآوری را دگرگون کرده‌اند و سیاست‌گذاری حوزه جمعیت بدون درک عمیق این متغیرها به اهداف مطلوب نخواهد رسید.

وی بیان کرد: سخن گفتن از آینده خانواده به معنای سخن گفتن از آینده جامعه و انتقال امید به نسل‌های بعد است و برای خروج از چاله جمعیتی باید علاوه بر بهبود شرایط اقتصادی، به تغییر ارزش‌ها، اصلاح سبک زندگی و بازآفرینی نگرش‌ها نسبت به باروری توجه ویژه داشت.

این مقام مسئول با بیان اینکه، جامعه باید پذیرش کودک و رفتارهای طبیعی او را دوباره بیاموزد، یادآور شد: فضاهای عمومی، ساختارهای اداری و بسترهای شهری باید دوستدار خانواده طراحی شوند تا حضور والدین به همراه فرزندان در جامعه با سهولت و آرامش خاطر همراه باشد.

وی تأکید کرد: روایت‌های اجتماعی باید از تلخی‌های فرزندآوری به سمت روایت شیرینی‌های والد شدن حرکت کند و در کنار این موارد، سیاست جمعیتی پایدار بدون حمایت جامع از خانواده امکان‌پذیر نیست و باید از رویکرد صرفاً درمان‌محور به سمت رویکردهای پیشگیرانه و ارتقای سواد سلامت باروری حرکت کنیم.

حمایت از حفظ باروری و تقویت برنامه‌های حمایتی معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور همچنین با اشاره به اقدامات دولت در این حوزه گفت: بر اساس قانون حمایت از خانواده و با همکاری وزارت بهداشت، برنامه ساماندهی روش‌های جایگزین نوین از جمله رحم جایگزین و انجماد تخمک تهیه شده که با تصویب در کمیسیون برای پوشش بیمه‌ای آماده و به‌زودی در هیئت دولت نهایی خواهد شد.

بهروزآذر، یکی از رویکردهای مهم آینده را حفظ باروری دانست و گفت: امکان انجماد تخمک برای دختران مجرد بالای ۳۰ سال به عنوان امانتی قانونی و راهکاری آینده‌نگرانه مورد توجه جدی قرار گرفته است تا چالش‌های ناشی از بالا رفتن سن ازدواج بر سلامت باروری کاهش یابد. وی بر نقش فناوری‌های همگرا و هوش مصنوعی در کاهش هزینه‌های درمانی تأکید کرد و افزود: همکاری پژوهشگاه‌های تراز اول نظیر رویان با مراکز بالینی سراسر کشور، گامی موثر در تمرکززدایی از خدمات درمان ناباروری و دسترسی عادلانه همه اقشار جامعه به این فناوری هاست.

معاون رئیس‌جمهور خاطرنشان کرد: نظام سلامت کشور باید زیرساخت‌های لازم برای تشخیص زود هنگام ریسک فاکتورهای ناباروری در سنین جوانی را فراهم سازد تا زوجین پیش از مواجهه با مراحل پیشرفته بیماری، از حمایت‌های پیشگیرانه و مشاوره‌ای بهره‌مند شوند.

ضرورت نگاه متوازن به زن و مرد در سیاست‌گذاری

بهروز آذر در ادامه تأکید کرد: سیاست خانواده نباید زن را میان مادری و پیشرفت اجتماعی مخیر کند، بلکه باید میان این نقش‌ها هم‌افزایی ایجاد شود تا زن ضمن تجربه مادری از امنیت شغلی، انعطاف‌پذیری سازمانی و بازگشت شایسته به محیط کار اطمینان داشته باشد.

وی یادآور شد: سیاست‌گذاری خانواده بدون حمایت از مردان و پدران نیز ناقص است و برای تحقق خانواده پایدار باید معیشت پایدار، امنیت شغلی و کاهش فشارهای اقتصادی برای مردان نیز در دستور کار مراجع تصمیم‌گیر قرار گیرد.

معاون زنان و خانواده رئیس‌جمهور، مسئولیت اجتماعی نهادها و بنگاه‌های اقتصادی در حوزه جمعیت را یک ضرورت خواند و گفت: سرمایه‌گذاری در حوزه سلامت باروری، سرمایه‌گذاری مستقیم بر سرمایه انسانی و امنیت ملی کشور در دهه‌های آتی محسوب می‌شود. وی در ادامه خاطرنشان کرد: کلیدی‌ترین رکن فرزندآوری، امید است و حکمرانی کشور موظف است با اتخاذ سیاست‌های هماهنگ و واقع‌بینانه، فردایی امن و چشم‌اندازی روشن برای جوانان ترسیم کند.

گام تاریخی برای نزدیک شدن به بزرگان؛ والیبال زنان از سایه درآمد

تیم ملی والیبال زنان ایران با ثبت بهترین نتیجه تاریخ خود در مسابقات قهرمانی آسیا، برای نخستین‌بار به جمع چهار تیم برتر قاره رسید؛ دستاوردی که باید با برنامه‌ریزی و تلاش مستمر ابتدا تکرار و تثبیت شود تا روزی نه تنها در جمع قدرت‌های آسیا قرار بگیرد که

رئیس انجمن علمی تخصصی ناباروری ایران: حدود ۳.۵ میلیون جمعیت نابارور در کشور وجود دارد

رئیس انجمن علمی تخصصی باروری و ناباروری ایران و رئیس انجمن علمی جین‌شناسی و بیولوژی تولید مثل ایران با اشاره به وجود حدود ۳ تا ۳.۵ میلیون نفر جمعیت نابارور در کشور و ثبت تنها ۷ تا ۸ هزار تولد سالانه، حاصل از درمان‌های تخصصی، خاطرنشان کرد: این آمار نشان‌دهنده یک عدم تناسب و نیازمند مداخله فوری سیاست‌گذاران است.

حمید چوبینه در آیین افتتاحیه در بیست‌وهفتمین همایش بین‌المللی پزشکی تولید مثل ضمن تبیین جایگاه راهبردی ایران در تولید علم این حوزه، اظهار کرد: با وجود تمایل زوجین نابارور به فرزندآوری، خروجی درمانی سیستم به‌گونه‌ای است که سهم ناچیزی در نرخ مولید کشور دارد. این تناقض آماری باید به عنوان یک چالش اصلی توسط اساتید و پژوهشگران ریشه‌یابی شود.

وی خاطرنشان کرد: پیشرفت‌های خیره‌کننده علمی کشور، محصول تلاش‌های بی‌وقفه اساتید و پژوهشگران برجسته ماست؛ اما نباید فراموش کرد که صرف کسب دانش برتر، غایت نهایی نیست، بلکه هدف اصلی، انتقال این دانش از پژوهش به بالین بیمار و در نهایت به کانون خانواده‌ها است.

وی با نگاهی انتقادی به چرخه «علم به خدمت»، بر وجود یک شکاف عمیق تأکید کرد و افزود: تولید دانش، زمانی به معنای واقعی موفقیت‌آمیز است که سلامت جامعه را تضمین کند؛ در غیر این صورت، ما با یک شکاف ملموس در زنجیره خدمات سلامت روبرو هستیم.

آمارهای نگران‌کننده؛ لزوم بازنگری در سیاست‌های جمعیتی

رئیس انجمن علمی تخصصی باروری و ناباروری ایران، با استناد به تحلیل‌های آماری و اظهارات اخیر محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نسبت به وضعیت بهره‌وری در درمان ناباروری هشدار داد.

عدالت در دسترسی؛ «کمیت مراکز» در برابر «کیفیت دسترسی»

وی با اشاره به توسعه کمی مراکز درمان ناباروری که طی چهار سال اخیر به حدود ۱۶۰ مرکز رسیده است، این توسعه را گامی مثبت اما ناکافی دانست و با طرح پرسش‌هایی راهبردی به مقامات عالی‌وزارت بهداشت و انجمن‌های علمی، بر لزوم بررسی کیفیت خدمات تأکید کرد که آیا گسترش مراکز درمانی توانسته است دسترسی عادلانه و آسان را برای تمامی اقشار، به‌ویژه در مناطق کم‌برخوردار، فراهم کند؟ و یا آیا ظرفیت عملیاتی این مراکز با حجم واقعی نیاز ۳.۵ میلیون نفر از جمعیت هدف همخوانی دارد؟

ضرورت نگاه فرابخشی به بحران خاموش و جهانی فرزندآوری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در بخشی دیگر از سخنان خود، بحران فرزندآوری را مسئله‌ای فراتر از چالش‌های صرفاً پزشکی دانست و آن را «بحران هویتی و اجتماعی» توصیف کرد. وی تأکید کرد: این چالش نیازمند هم‌افزایی میان متخصصان علوم پزشکی و جامعه‌شناسان است. پژوهشگران حوزه علوم اجتماعی باید در کنار تیم‌های پزشکی به تحلیل ریشه‌ای ابعاد این بحران بپردازند تا راهکارهای جامعی برای مقابله با این روند جهانی در کشور ارائه شود. رسالت علمی در خدمت به مردم

وی بر نقش محوری کنگره‌های علمی در ایجاد بسترهای هم‌افزایی علمی تأکید کرد و گفت: رسالت نهایی ما، تبدیل دستاوردهای علمی به ابزاری قدرتمند برای خدمت‌رسانی به مردم است. تنها با هم‌افزایی مستمر میان مراکز پژوهشی، دانشگاهی و انجمن‌های علمی می‌توان از چالش‌های فعلی عبور کرد و به پیشرفت‌های پایدار در حوزه سلامت و حوزه حیاتی تولید مثل دست یافت.

تدوین برنامه جامع ساماندهی روش‌های نوین

کمک باروری/نقش علم و فناوری در مواجهه با ناباروری

معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور با تأکید بر اینکه، مواجهه درست با ناباروری نیازمند پیوند علم و فناوری با سیاست‌های حمایتی است، گفت: فرزندآوری بیش از یک شاخص جمعیتی، تصمیمی انسانی و خانوادگی است و برای خروج از چاله جمعیتی باید شرایطی فراهم شود که خانواده ایرانی با احساس امنیت و امید برای آینده تصمیم بگیرد.

زهره بهروزآذر در آیین افتتاحیه افتتاحیه و اهداء جوایز بیست و هفتمین کنگره بین‌المللی رویان در دانشگاه علم و فرهنگ، پژوهشگاه رویان را نمادی از تبدیل دانش به خدمت و پژوهش به امید دانست و اظهار کرد: موضوع سلامت باروری در نقطه تلاقی سلامت خانواده، زنان، جوانان و آینده ایران قرار دارد و نباید اجازه دهیم اعداد و شاخص‌های جمعیتی، انسان و خانواده را پشت سر خود پنهان کنند. وی در ادامه با قدردانی از نقش پیشگامانه پژوهشگاه رویان در مرزشنکی‌های علمی افزود: این نهاد علمی با تکیه بر پژوهش‌های کاربردی توانسته است بار سنگین ناباروری را از دوش هزاران زوج بردارد و مسیر جدیدی برای تحقق عدالت در دسترسی به درمان‌های

کودکان گوشی به دست/ هشدار درباره تاخیر زبانی خردسالان

گزارش: ایرنا



والدین پرمشغله امروز حتی از مشکل تاخیر زبانی بر اثر استفاده خردسالان از موبایل بی‌خبرند و اکنون کودکانی در جامعه دیده می‌شوند که با وجود سلامت گفتاری، قادر به صحبت کردن نیستند و با تاخیر زبانی مواجه شده‌اند. اما آیا واقعا این ارتباطات یکسویه خردسالان با دنیای موبایل و تبلت می‌تواند جای تعاملات انسانی دوسویه را بگیرد.

والدینی که در جامعه امروز برای ساکت کردن یا مشغول کردن خردسال خود به راحتی گوشی و تبلت را در اختیار آنها قرار می‌دهند تا کودک خردسال با دیدن فیلم و بازی کردن با گوشی، ساعتی آنها را راحت بگذارند، خبر ندارند که چه کوتاهی را در حق کودک خردسال خود روا می‌دارند. استفاده از گوشی‌های موبایل و تبلت‌ها توسط خردسالان می‌تواند عواقب جدی بر روی توسعه زبانی و اجتماعی آنها داشته باشد و استفاده مفرط از این دستگاه‌ها ممکن است به تاخیر زبانی و مشکلات ارتباطی در کودکان منجر شود.

چنین کودکی نه تنها زبان مادری خود را به درستی فرامی‌گیرد بلکه ممکن است دچار مشکلات متعدد گفتاری نیز شود. این کودک به دلیل مشکلات گفتاری نمی‌تواند آنگونه که باید با اطرافیان خود ارتباط برقرار کند اما متأسفانه بسیاری از والدین از این تهدیدات غافل هستند.

تأخیر زبانی، کاهش تعاملات کلامی و حتی تغییر زبان مادری از جمله مشکلات ناشی از استفاده بیش از حد خردسالان از محتواهای ارائه شده در موبایل‌ها و تبلت‌ها به شمار می‌رود چراکه برخی از کودکان به دلیل دسترسی مکرر به محتوای انگلیسی‌زبان در بازی‌ها و فیلم‌ها، ممکن است بیشتر به زبان انگلیسی صحبت کنند و در نتیجه کلمات و جملات فارسی را فراموش کنند یا کمتر استفاده کنند. به طور مثال سپیده یکی از خردسالانی است که نزدیک سه سال دارد اما به دلیل استفاده از فیلم‌ها و بازی‌های انگلیسی‌زبان اکنون نمی‌تواند به زبان فارسی جمله‌سازی کند و ذهنش پر از کلمات انگلیسی است؛ هنگامی که مادرش به او می‌گوید «بیا با این ببر بازی کن.» این کودک خردسال اسباب بازی ببر را نشان می‌دهد و می‌گوید: «تایگر (tiger)».

در حقیقت، ارتباط یکسویه این کودک با دنیای موبایل و تبلت او را از تعاملات دوسویه دور ساخته است و اکنون والدین او نمی‌دانند چکار کنند تا این کودک خردسال با زبان فارسی بتواند با دنیای پیرامون خود ارتباط برقرار کند.

نقش قانون «یکی بگو، یکی بشنو» در ارتباطات کلامی

حالا علاوه بر تأخیر زبانی، تغییر زبان مادری نیز گاه به گاه میان خردسالان در جامعه مشاهده می‌شود؛ موضوعی که نیاز به اطلاع رسانی و آگاهی بخشی والدین دارد؛ اگر والدین به این مساله بی‌توجه باشند، قدرمسلّم تعداد کودکانی که با مشکلات زبانی مواجه می‌شوند به تدریج افزایش خواهد یافت.

البته ماجرا فقط به مشکلات زبانی منجر نمی‌شود، مشکلات رفتاری نیز در پی آن بروز خواهند کرد چراکه گفتار نقش اساسی در ایجاد ارتباط و الگوهای رفتاری دارد؛ بنابراین لازم است آگاهی بخشی والدین در دستورکار سازمان‌های متولی سلامت اجتماعی مانند سازمان بهزیستی قرار گیرد.

هرچند استفاده از تکنولوژی‌های مدرن امروزی مانند موبایل و تبلت و لپ‌تاپ می‌تواند تأثیرات مثبتی بر زبان و گفتار کودکان داشته باشد اما اطلاع رسانی و آگاهی بخشی والدین باید در این زمینه انجام شود تا شاهد مشکلات زبانی خردسالان نباشیم.

فربیا یادگاری دبیر بورد تخصصی گفتار درمانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این باره به خبرنگار ایرنا می‌گوید: موبایل، تلویزیون، لپ‌تاپ و هرگونه وسیله‌ای که ارتباط یک سویه می‌سازد و تکانه‌های یکطرفه می‌فرستد، اگرچه می‌تواند باعث آموزش شود و دایره لغت را بالا ببرد یا حتی به نوعی در شکل‌گیری پایه‌های ساخت و گرامر زبان موثر باشد اما باید این واقعیت را در نظر بگیریم که در تکامل و رشد کودک چه عواقبی را در پی خواهد داشت.

وی با اشاره به اهمیت ارتباط زنده بین کودک و محیط اطراف، افزود: قانون «یکی بگو، یکی بشنو» نقش اساسی در ارتباطات کلامی موثر دارد. کودک باید در تعامل دوسویه و چندسویه با اطرافیان خود باشد. این اطرافیان شامل انسان‌های حاضر در

محیط است که گفت‌وگو می‌کنند و تکانه‌ای از سوی آنها ارسال می‌شود و کودک قادر به پاسخگویی است.

آموزش رسانه نمی‌تواند جایگزین ارتباط زنده باشد

این استاد تمام گفتار درمانی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی گفت: در ارتباط زنده، بازخوردی که از سوی کودک به بزرگسال یا همسال داده می‌شود باعث می‌شود گفتار کودک تصحیح شده و به گفتار او کمک شود. در نتیجه چرخه سالم زبانی و ارتباطی شکل می‌گیرد.

یادگاری خاطرنشان کرد: در ارتباط یکسویه با رسانه، هنگامی که کودک مشغول فیلم و بازی در گوشی می‌شود، امکان پاسخگویی ندارد. حتی اگر پاسخ دهد، بازخوردی نمی‌بیند؛ بنابراین به هیچ عنوان آموزش رسانه نمی‌تواند جایگزین ارتباط زنده باشد.

وی با بیان اینکه برای هر آموزشی، ارتباط دو سویه لازم است، افزود: بازی با کودک در تقویت گفتار و ارتباط کلامی می‌تواند خیلی کمک کننده باشد. اطرافیان یا همسالان در مهدکودک و همسایگی می‌توانند حین بازی، نقش‌هایی را برعهده بگیرند و الگوهای رفتاری را شکل دهند.

یادگاری تأکید کرد: اینگونه ارتباطات دوسویه کودک با اطرافیان، غیر از اینکه دایره واژگان کودک را افزایش می‌دهد، حس اعتماد به نفس را در او نیز تقویت می‌کند چراکه کودک احساس می‌کند توانسته روی دیگران موثر باشد و هنگامی که تشویق از سمت آنها دریافت می‌کند، این تجربه مثبت در مجموع دنیایی را که در آینده می‌خواهد در آن زندگی کند، را شکل می‌دهد.

این متخصص گفتار درمانی به مادران جوان توصیه کرد که حتما در محیطی زنده با کودکان خود تعامل کلامی داشته باشند و گفت: اطرافیان کودکان حتی مادر بزرگ و پدر بزرگ می‌توانند الگوهای رفتاری را به کودکان یاد دهند و اشتباهات او را تصحیح کرده و رفتارهای مثبت را جایگزین کنند و ساخت زبان هم به اینگونه مسائل ارتباط دارد.

دردهای آموزش زبان برای برخی از کودکان

دبیر بورد تخصصی گفتار درمانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اگر کودک در معرض «الگوی دوزبانه طبیعی» قرار بگیرد، خوب است؛ مثلا در کشور کودکان در شهرهایی مثل تبریز که زبان مادری آنها ترکی یا در سمنجان که زبان مادری آنها کردی و در خوزستان که زبان مادری آنها عربی است، همزمان در معرض زبان فارسی نیز هستند و دو زبانه بار می‌آیند. زندگی در دنیای چند زبانه، فکر غلطی نیست که زبان را از زبان مادری بیشتر کنیم.

یادگاری افزود: حتی برخی خانواده‌ها که به خارج از کشور مهاجرت می‌کنند، در خانه فارسی صحبت می‌کنند و کودک

در مدرسه نیز زبان انگلیسی صحبت می‌کند و مشکلی ندارند. اگر کودک تا ۶ سالگی به زبان فارسی صحبت کند و بعد از آن زبان دیگری را بیاموزد به آن «دوزبانه آموزشی» اطلاق می‌شود. وی تصریح کرد: اما زمانی آموزش زبان دوم به کودکان، دردرس‌ساز می‌شود که کودک در سنین خیلی خردسالی از لحاظ ظرفیت زبانی مشکلی داشته باشد و زبان خود را یاد نگرفته باشد و تازه بخواهد زبان جدیدی نیز یاد بگیرد. در کلینیک گفتاردرمانی شاهد تاخیرهای سخت و شدید زبانی هستیم چون کودک ظرفیت لازم را نداشته که حتی یک زبان را مدیریت کند و زبان دوم هم به او آموزش داده شده است.

زبان مادری نباید فدای آموزش زبان دوم شود

دبیر بورد تخصصی گفتار درمانی وزارت بهداشت اظهار کرد: برای دوزبانه کردن کودک، اینگونه آموزش‌ها طبیعی نیست؛ آموزش طبیعی آن است که کودک در معرض دو زبان باشد مثلا در مهد زبان انگلیسی و در خانه فارسی صحبت کند، همچنین نوع آموزش مهم است. یادگاری تأکید کرد: خانواده‌ها باید حواسشان باشد کودک در ایران بزرگ می‌شود و زبان فارسی یا زبان مادری ترکی و کردی باید زبان طبیعی کودک باشد، نمی‌شود کودک را از ابتدا انگلیسی زبان بار آورد؛ زبان مادری مهم است و نباید فدای آموزش زبان دوم شود.

رشد سالم زبانی کودکان در گروی اقدامات کنترلی والدین

به نظر می‌رسد والدین پرمشغله در جامعه امروز نتوانسته‌اند آنطور که باید بر نحوه استفاده گوشی و تبلت از سوی کودکان خود نظارت کافی داشته باشند؛ هرچند استفاده از گوشی و تبلت تأثیرات مثبتی مانند افزایش دایره لغات کودک دارد اما ارتباطات یکسویه و استفاده بی‌رویه کودکان از این فناوری‌های نوین می‌تواند سدی در برابر رشد زبانی آنها باشد. از این رو و با توجه به تأثیرات منفی زبانی استفاده از گوشی و تبلت، ضروری است که والدین زمان استفاده از گوشی‌های موبایل را برای کودکان محدود کرده و جایگزین‌های سالم‌تری مانند بازی‌های فیزیکی یا خواندن کتاب را انتخاب کنند همچنین والدین باید فرصت‌هایی برای گفت و گو با کودکان فراهم کنند و آنها را تشویق کنند تا احساسات و نیازهای خود را بیان کنند. از سوی دیگر والدین باید مراقب محتوایی که کودکانشان مشاهده می‌کنند باشند و سعی کنند محتوای آموزشی مناسب سن را انتخاب کنند.

با توجه به تأثیرات منفی قابل توجه استفاده از گوشی‌های موبایل بر روی توسعه زبانی کودکان والدین باید با آگاهی از این مسائل، مراقب تعاملات کلامی کودکان خود باشند و زمان و نوع استفاده آنها از تکنولوژی را مدیریت کنند تا به رشد سالم زبانی و اجتماعی آنها کمک کنند.

رژیم کتوزنیک؛ نکاتی که پیش از شروع باید بدانید

گزارش : ایرنا



بیماران محدود است و منابع تخصصی توصیه می‌کنند این افراد رژیم را بدون ارزیابی پزشکی شروع نکنند.

چه کسانی نباید خودسرانه کتوزنیک بگیرند؟

رژیم کتوزنیک برای برخی افراد می‌تواند نامناسب یا نیازمند نظارت پزشکی باشد. مبتلایان به بیماری کلیوی یا کبدی، افراد مبتلا به برخی بیماری‌های زمینه‌ای، زنان باردار یا کسانی که قصد بارداری دارند و افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، باید پیش از شروع رژیم با پزشک مشورت کنند.

در دوران بارداری و شیردهی نیز شواهد درباره درمان‌های کتوزنیک محدود است و حتی در زمینه صرع، متخصصان بر ضرورت بررسی دقیق شرایط فرد تأکید کرده‌اند. بنابراین اجرای خودسرانه رژیم بسیار محدودکننده در این دوره‌ها توصیه نمی‌شود. کودکان و نوجوانان نیز نباید برای کاهش وزن، بدون ارزیابی متخصص تغذیه یا پزشک وارد چنین رژیم محدودی شوند. در کودکان مبتلا به صرع، کتوزنیک یک درمان تخصصی و تحت نظارت و نه یک رژیم عمومی خانگی است.

داروها را نباید با شروع کتوزنیک خودسرانه تغییر داد

یکی از مهمترین نکات ایمنی این است که رژیم کتوزنیک می‌تواند نیاز بدن به بعضی داروها را تغییر دهد. این موضوع به‌خصوص درباره داروهای دیابت اهمیت دارد، زیرا کاهش شدید کربوهیدرات ممکن است احتمال افت قند خون را افزایش دهد. افرادی که انسولین، برخی داروهای پایین‌آورنده قند خون، داروهای فشار خون یا داروهای ادرازاو مصرف می‌کنند نیز بهتر است پیش از تغییر جدی رژیم غذایی با پزشک مشورت کنند. در برخی موارد، با کاهش وزن و تغییر مصرف کربوهیدرات، فشار خون یا قند خون تغییر می‌کند و لازم است درمان دارویی نیز تحت نظر پزشک بازبینی شود.

چگونه کتوزنیک را ایمن‌تر اجرا کنیم؟

اگر پزشک یا متخصص تغذیه اجرای رژیم کتوزنیک را برای فرد مناسب تشخیص دهد، کیفیت مواد غذایی اهمیت زیادی دارد. انتخاب چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، مغزها، دانه‌ها و ماهی می‌تواند گزینه مناسب‌تری نسبت به تکیه زیاد بر چربی‌های اشباع و گوشت‌های فرآوری شده باشد. همچنین نباید سبزیجات را به دلیل داشتن مقدار اندکی کربوهیدرات حذف کرد. سبزیجات کم‌کربوهیدرات می‌توانند به تأمین فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک کنند. دریافت مایعات کافی نیز اهمیت دارد و در صورت نیاز، وضعیت الکترولیت‌ها باید با نظر متخصص بررسی شود.

کتوزنیک رژیم معجزه‌آسا نیست

رژیم کتوزنیک می‌تواند برای برخی افراد مزایایی مانند کاهش وزن کوتاه‌مدت و بهبود برخی شاخص‌های قند و چربی خون داشته باشد و در شرایط خاص، یک درمان تغذیه‌ای معتبر برای صرع مقاوم به دارو محسوب می‌شود. اما همین رژیم می‌تواند باعث بیبوست، سردرد، خستگی، کم‌آبی، اختلالات الکترولیتی و در برخی افراد افزایش خطر سنگ کلیه شود.

به همین دلیل، کتوزنیک را نباید صرفاً به دلیل محبوبیت آن در شبکه‌های اجتماعی، یک روش سریع و بی‌خطر برای لاغری تصور کرد. برای فرد سالمی که صرفاً قصد کاهش وزن دارد نیز بهتر است پیش از شروع یک رژیم بسیار محدودکننده، وضعیت سلامت، داروهای مصرفی، سابقه بیماری و امکان ادامه رژیم در بلندمدت بررسی شود. در نهایت بهترین رژیم غذایی الزاماً رژیمی نیست که سریع‌ترین کاهش وزن را ایجاد کند، بلکه رژیمی است که در کنار تأمین نیازهای بدن، با شرایط فرد سازگار باشد و بتوان آن را به شکل پایدار و ایمن ادامه داد. کتوزنیک در برخی افراد می‌تواند ابزار مفیدی باشد اما برای همه مناسب نیست و در موارد درمانی، جایگاه آن باید در چارچوب پزشکی و تغذیه‌ای تخصصی تعیین شود.

این روزها رژیم‌های غذایی مختلفی برای کاهش وزن و بهبود سبک زندگی پیشنهاد می‌شوند. در میان این روش‌ها رژیم کتوزنیک به دلیل کاهش شدید مصرف کربوهیدرات و افزایش سهم چربی در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است.

رژیم کتوزنیک در سال‌های اخیر به یکی از شناخته‌شده‌ترین الگوهای غذایی برای کاهش وزن تبدیل شده است. این رژیم که با محدود کردن شدید کربوهیدرات‌ها، سهم چربی را بالا می‌برد تا بدن به جای تکیه بیشتر بر قند، از چربی و کتون‌ها برای تأمین انرژی استفاده کند. با این حال کتوزنیک صرفاً یک برنامه لاغری ساده نیست و در برخی شرایط، به ویژه درمان بعضی انواع صرع، کاربرد پزشکی دارد. بنابراین فواید احتمالی آن باید در کنار محدودیت‌ها، عوارض و شرایطی که اجرای آن می‌تواند خطرناک باشد، بررسی شود.

رژیم کتوزنیک چیست و چگونه عمل می‌کند؟

کتوزنیک یا «کتو» یک رژیم غذایی بسیار کم‌کربوهیدرات، پرچرب و با مقدار متناسب پروتئین است. در این الگوی غذایی، مصرف مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات مانند نان، برنج، ماکارونی، شیرینی، نوشیدنی‌های شیرین و بسیاری از محصولات غلات به‌شدت کاهش پیدا می‌کند و در مقابل، چربی سهم بیشتری از انرژی روزانه را تأمین می‌کند.

کاهش شدید کربوهیدرات باعث می‌شود ذخایر گلیکوژن بدن کاهش پیدا کند و بدن برای تأمین انرژی بیشتر به سراغ چربی‌ها برود. کبد نیز از اسیدهای چرب، موادی به نام «کتون» تولید می‌کند که می‌توانند به‌عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار گیرند. به این وضعیت «کتوز» گفته می‌شود. در واقع هدف اصلی رژیم کتوزنیک، ایجاد و حفظ همین وضعیت متابولیکی است. البته کتوزنیک به معنای حذف کامل کربوهیدرات یا مصرف نامحدود چربی نیست. نوع مواد غذایی و مقدار مصرف آن‌ها اهمیت زیادی دارد و یک رژیم کتوزنیک درمانی، به ویژه برای بیماران مبتلا به صرع، باید به شکل دقیق تنظیم و پایش شود.

آیا کتوزنیک واقعا باعث کاهش وزن می‌شود؟

یکی از مهمترین دلایل محبوبیت رژیم کتوزنیک، تأثیر آن بر کاهش وزن است. محدود کردن کربوهیدرات می‌تواند در کوتاه‌مدت به کاهش وزن منجر شود و در برخی افراد کنترل اشتها و کاهش دریافت کالری نیز در این روند نقش دارد. با این حال نباید کاهش وزن اولیه را همیشه به معنای از بین رفتن سریع چربی بدن دانست. در آغاز رژیم، کاهش ذخایر گلیکوژن و آب همراه آن نیز می‌تواند باعث افت قابل توجه وزن روی ترازو شود. به همین دلیل بخشی از کاهش وزن روزهای نخست ممکن است ناشی از تغییر آب بدن باشد.

از طرف دیگر پایداری طولانی مدت به رژیم‌های بسیار محدودکننده برای همه افراد آسان نیست. در بررسی‌های پزشکی نیز تأکید شده است که اثرات بلندمدت کتوزنیک برای کاهش وزن و برخی بیماری‌های متابولیک هنوز به اندازه کافی روشن نیست و توانایی فرد برای ادامه رژیم اهمیت زیادی دارد. بنابراین کتوزنیک را نباید یک راه میانبر برای لاغری دانست. کاهش وزن پایدار معمولاً به مجموعه‌ای از عوامل از جمله میزان انرژی دریافتی، کیفیت مواد غذایی، فعالیت بدنی و امکان ادامه رژیم در بلندمدت وابسته است.

تأثیر احتمالی کتوزنیک بر قند خون

یکی دیگر از موضوعاتی که درباره رژیم کتوزنیک مطرح می‌شود، تأثیر آن بر قند خون است. کاهش شدید کربوهیدرات می‌تواند میزان افزایش قند خون بعد از وعده‌های غذایی را کاهش دهد و در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، کاهش وزن و بهبود کنترل قند خون مشاهده شده است. اما این موضوع به معنای مناسب بودن کتوزنیک برای تمام مبتلایان به دیابت نیست. وقتی فرد مصرف کربوهیدرات را به‌شدت کاهش می‌دهد، ممکن است نیاز بدن به برخی داروهای کاهش‌دهنده قند یا انسولین تغییر کند. در صورتی که دارو بدون هماهنگی پزشک ادامه پیدا کند، خطر افت بیش از حد قند خون وجود دارد.

در دیابت نوع یک موضوع حساس‌تر است. محدودیت شدید کربوهیدرات می‌تواند در شرایط خاص خطر کتواسیدوز دیابتی را افزایش دهد. به همین دلیل افراد مبتلا به دیابت نباید بدون نظر پزشک سراغ رژیم کتوزنیک بروند، به‌خصوص اگر انسولین یا داروهای موثر بر قند خون مصرف می‌کنند.

آیا چربی‌های خون با کتوزنیک بهتر می‌شوند؟

رژیم کتوزنیک می‌تواند روی چربی‌های خون نیز اثر بگذارد اما این اثر برای همه افراد یکسان نیست. برخی مطالعات کاهش تری‌گلیسرید و افزایش HDL یا همان کلسترول خوب را گزارش کرده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد رژیم کتوزنیک به‌طور متوسط تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهد اما همزمان در برخی شرایط با افزایش LDL و کلسترول تام نیز همراه بوده است. بنابراین نمی‌توان تنها با مشاهده افزایش HDL یا کاهش تری‌گلیسرید، نتیجه گرفت که رژیم برای سلامت قلب همه افراد مناسب است.

نوع چربی‌های مصرفی نیز اهمیت دارد. استفاده بیشتر از روغن زیتون، مغزها، دانه‌ها، ماهی و سایر منابع چربی‌های غیراشباع، انتخاب متفاوتی با مصرف زیاد کره، چربی‌های حیوانی و گوشت‌های فرآوری شده است.

کتوزنیک و درمان صرع مقاوم به دارو

یکی از مهمترین کاربردهای پزشکی رژیم کتوزنیک، درمان برخی بیماران مبتلا به صرع است؛ به‌ویژه افرادی که تشخیص‌هایشان با داروهای ضدتشنج به اندازه کافی کنترل نمی‌شود. انجمن بین‌المللی مقابله با صرع، رژیم‌های کتوزنیک را به‌عنوان یکی از درمان‌های تغذیه‌ای مورد استفاده در این شرایط معرفی می‌کند.

این نوع رژیم با برنامه‌های رایج کاهش وزن تفاوت دارد و باید مقدار چربی، کربوهیدرات و پروتئین آن با دقت تنظیم شود. در برخی مراکز، شروع رژیم برای کودکان مبتلا به صرع با نظارت نزدیک تیم درمانی انجام می‌شود و عملکرد کلیه و کبد، الکترولیت‌ها و برخی ریزمغذی‌ها نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. بنابراین اگرچه کتوزنیک می‌تواند در درمان صرع نقش داشته باشد، این کاربرد به معنای آن نیست که هر فرد مبتلا به صرع می‌تواند به‌صورت خودسرانه رژیم کتو بگیرد.

عوارض اولیه

تغییر ناگهانی رژیم غذایی و کاهش شدید کربوهیدرات می‌تواند در روزها یا هفته‌های نخست علائمی مانند سردرد، خستگی، سرگیجه، گرفتگی عضلات و احساس ضعف ایجاد کند. تغییر در میزان آب و الکترولیت‌های بدن یکی از عواملی است که می‌تواند در بروز این علائم نقش داشته باشد. مشکلات گوارشی نیز از عوارض نسبتاً شناخته‌شده هستند. بیبوست، تهوع، دل‌درد یا تغییر اجابت مزاج ممکن است در برخی افراد رخ دهد. به‌خصوص اگر رژیم با کاهش شدید مصرف سبزیجات و منابع فیبر همراه باشد. بررسی‌های جدید نیز بیبوست را یکی از شایع‌ترین عوارض گزارش شده در رژیم‌های کتوزنیک دانسته‌اند.

بوی خاص دهان نیز ممکن است در دوران کتوز ایجاد شود. این بو به تولید و دفع ترکیبات کتونی مربوط است و در بعضی افراد پس از سازگاری بدن کاهش پیدا می‌کند.

خطر کم‌آبی و اختلال الکترولیت‌ها

با کاهش مصرف کربوهیدرات، ذخایر گلیکوژن بدن کاهش می‌یابد و همراه با آن آب بیشتری دفع می‌شود. به همین دلیل، برخی افراد در شروع رژیم بیشتر دچار تشنگی، خشکی دهان، سردرد یا سرگیجه می‌شوند.

مصرف آب کافی اهمیت دارد اما موضوع فقط آب نیست. تعادل الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم نیز اهمیت دارد. با این حال، افزودن خودسرانه مکمل‌های الکترولیتی یا مصرف مقادیر زیاد نمک برای همه افراد مناسب نیست. به‌خصوص کسانی که بیماری قلبی، فشار خون بالا یا بیماری کلیوی دارند. مقدار مناسب باید با توجه به وضعیت فرد تعیین شود.

بیبوست یکی از مشکلات رایج کتوزنیک

یکی از اشتباه‌های رایج در اجرای کتوزنیک، حذف بسیاری از منابع کربوهیدرات بدون جایگزین کردن منابع مناسب فیبر است. اگر فرد نان، غلات، حبوبات و بسیاری از میوه‌ها را حذف کند اما سبزیجات کم‌کربوهیدرات را نیز به اندازه کافی مصرف نکند، دریافت فیبر می‌تواند کاهش پیدا کند. سبزیجاتی مانند اسفناج، بروکلی، کاهو، خیار و دیگر سبزیجات کم‌کربوهیدرات می‌توانند در تأمین فیبر و برخی ویتامین‌ها کمک‌کننده باشند. با این حال، انتخاب مواد غذایی باید متنوع باشد تا رژیم غذایی از نظر ریزمغذی‌ها فقیر نشود.

آیا کتوزنیک می‌تواند به کلیه‌ها آسیب بزند؟

پاسخ به این سؤال ساده نیست و به وضعیت سلامت فرد، نوع رژیم و مدت اجرای آن بستگی دارد. با این حال، افزایش خطر سنگ کلیه یکی از نگرانی‌های شناخته‌شده در رژیم‌های کتوزنیک، به ویژه در رژیم‌های درمانی صرع است. برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه، موضوع جدی‌تر است. شواهد درباره ایمنی و فایده کتو در این

جملاتی که حال افراد مضطرب را بدتر می‌کند

گزارش: ایرنا



مانند «به نظر می‌آید فشار زیادی روت هست، دوست داری فضایی بسازیم که آرام‌تر باشی؟» در عوض حس درک و امنیت ایجاد می‌کند.

مرد باش - اضطراب ربطی به جنسیت ندارد، ولی این جمله چنین القا می‌کند که احساس ترس یا نگرانی مخصوص افراد ضعیف است. گفتن «مرد باش» احساسات او را بی‌ارزش و شرم‌آور می‌کند و مانع ابراز درد درونی می‌شود. مردان نیز مانند هر انسان دیگری حق دارند مضطرب باشند و احساساتشان را بیان کنند. جمله‌ی جایگزین بهتر این است: «حق داری نگران باشی، من اینجا و کنارتم.»

من هم استرس دارم - وقتی برای هم‌دردی چنین جمله‌ای می‌گوییم، ناخواسته توجه را از فرد مضطرب به خودمان برمی‌گردانیم. نتیجه این می‌شود که او احساس می‌کند دردش دیده نمی‌شود یا در مقایسه با دیگران بی‌اهمیت است. مقایسه احساسات در چنین شرایطی تقریباً همیشه آسیب‌زا است. در لحظه‌ی اضطراب، فرد فقط به یک شنونده‌ی امن نیاز دارد. کافی است بگوییم: «فعلاً فقط می‌خوام حرفت رو بشنوم، بگو چی اذیت می‌کنه.»

اضطراب یک وضعیت واقعی و پیچیده است، نه ضعف شخصیتی. کمک به فرد مضطرب یعنی درک، گوش دادن بدون قضاوت، و ایجاد حس امنیت. گاهی لازم نیست چیزی بگوییم، فقط حضور آرام و صبورمان بهترین حمایت است.

کمی آرام باشی، فکر می‌کنی چی کمکت می‌کنه؟ قدم زدن؟ حرف زدن؟ یا آهنگ آرام؟»

انقدر فکر نکن - مغز مضطرب در حالت هشدار مداوم قرار دارد و افکار ناخوشایند به صورت خودکار تکرار می‌شوند. بنابراین گفتن «انقدر فکر نکن» فقط باعث شرمندگی یا عصبانیت فرد می‌شود، چون او واقعاً نمی‌تواند فکر کردن را متوقف کند. این جمله به جای آرام کردن، حس ناتوانی را افزایش می‌دهد. جمله‌ای مانند «می‌خواهی ببینیم کدوم فکرها بیشتر اذیت می‌کنه تا با هم بررسی کنیم؟» حس همراهی و پذیرش به او می‌دهد و فضای گفت‌وگو ایجاد می‌کند.

یک نوشیدنی بخور، حالت خوب می‌شه - پیشنهاد نوشیدنی یا مواد آرام‌بخش نوعی تشویق به فرار از احساسات است، نه مواجهه‌ی سالم با آن‌ها. گرچه ممکن است به طور کوتاه احساس آرامش بدهد، اما در بلندمدت اضطراب را تشدید و رفتار ناسالم را تقویت می‌کند. فرد مضطرب نیاز به حمایت و راه‌حل‌های سالم دارد، نه خوددرمانی. جایگزین مؤثرتر این است که با او فعالیتی آرام‌بخش و سازنده انجام دهیم: «می‌خواهی با هم چند دقیقه قدم بزنیم یا چند نفس عمیق بکشیم؟»

این قدر استرسی نباش - این جمله نوعی سرزنش است که فرد مضطرب را مقصر حال خودش می‌کند. تفاوت بین استرس و اضطراب اینجاست: استرس معمولاً به یک عامل بیرونی مربوط است، اما اضطراب درونی و ذهنی‌تر است. وقتی می‌گوییم «استرسی نباش»، در واقع به او می‌گوییم احساس اشتباه است. این امر باعث شرم و گناه می‌شود و ارتباط را قطع می‌کند. جمله‌ای

دیدن اضطراب یک دوست یا عزیز، ما را به تلاش برای آرام کردن او وامی‌دارد، اما بسیاری از جمله‌هایی که از سر محبت می‌گوییم، نتیجه‌ی عکس دارند. دلیلش ساده است: فرد مضطرب قادر نیست احساسش را با منطق کنترل کند.

دیدن اضطراب یک دوست یا عزیز، ما را به تلاش برای آرام کردن او وامی‌دارد، اما بسیاری از جمله‌هایی که از سر محبت می‌گوییم، نتیجه‌ی عکس دارند. دلیلش ساده است: فرد مضطرب قادر نیست احساسش را با منطق کنترل کند. اضطراب یک واکنش واقعی و غیرارادی است، نه ضعف یا بی‌ارادگی. پس بهتر است بدانیم چه جمله‌هایی ناخواسته باعث فشار بیشتر می‌شوند و چگونه می‌توانیم جایگزین‌های همدلانه‌تر استفاده کنیم.

نگران نباش - این جمله شاید دلسوزانه باشد، اما برای فرد مضطرب نه تنها اثری ندارد بلکه حس بی‌توجهی را منتقل می‌کند. فردی که اضطراب دارد از نگرانی خود آگاه است، اما نمی‌تواند آن را متوقف کند. وقتی به او می‌گوییم «نگران نباش»، در واقع احساساتش را کوچک و غیرمنطقی جلوه داده‌ایم. در نتیجه، او احساس می‌کند جدی گرفته نمی‌شود و بیشتر در خود فرو می‌رود. جمله‌ای مانند «می‌فهمم الان نگرانی خیلی اذیت می‌کنه، می‌خواهی برام تعریف کنی چه چیزی باعثش شده؟» به او حس درک و امنیت می‌دهد.

به خودت متکی باش - در لحظه‌های اضطراب، مغز و بدن پر از فشار است، تمرکز و تصمیم‌گیری سخت می‌شود و فرد حس ناتوانی می‌کند. توصیه‌ی «به خودت متکی باش» در این موقعیت سنگین به نظر می‌رسد؛ گویی ما باری تازه به دوش او گذاشته‌ایم. این نوع جمله به جای اینکه قدرت بدهد، احساس ضعف را بیشتر می‌کند. بهتر است با همراهی و همکاری، حس حمایت ایجاد کنیم: «دوست داری با هم ببینیم الان چه کاری می‌تونه حالت رو بهتر کنه؟ من کنارتم.»

این‌جوری خودت را مریض می‌کنی - این جمله در ظاهر هشداردهنده است اما در واقع تهدیدآمیز و ترس‌زاست. فرد مضطرب خود می‌داند که حالش خوب نیست؛ گفتن چنین عبارتی فقط به اضطراب موجود، ترسی تازه اضافه می‌کند، مثلاً ترس از بیمار شدن. درحالی‌که بدن و ذهن به طور طبیعی در اضطراب واکنش فیزیکی نشان می‌دهند، یادآوری خطر در آن لحظه نتیجه‌ی معکوس دارد. جمله‌ای مثل «می‌دونم این فشار بدنت رو خسته کرده، بیا ببینیم چطور می‌تونیم آروم‌تر کنیم» کمک‌کننده‌تر است.

برو استراحت کن - استراحت خوب است، اما دادن دستور مستقیم برای استراحت به فرد مضطرب بی‌نتیجه است. کسی که ذهنش درگیر افکار تکرارشونده است، نمی‌تواند با فرمان «آرام باش» یا «برو بخواب» آرام شود. چنین عبارتی فقط باعث می‌شود او احساس ناتوانی کند و فکر کند حتی در استراحت هم ناکام است. بهتر است به جای دستور دادن، انتخاب را در اختیارش بگذاریم: «اگه بخوای

توزیع واکسن آنفلوآنزا در مهر ماه

کشورهای اروپایی دریافت شده است که قیمت ارزی و ریالی این محموله‌ها نسبت به سال‌های گذشته بالاتر خواهد بود.

وی ادامه داد: در صورت تأمین آرمین کافی و ارائه ضمانت‌های کیفی لازم، با توجه به فوریتی بودن بخشی از فرآیند واردات و انجام آن خارج از روند معمول ثبت، واکسن‌های مورد نیاز شبکه داروخانه‌ای نیز در مهرماه وارد شبکه توزیع خواهد شد.

براساس گزارش روابط عمومی سازمان غذا و دارو،، عبداللّهی اصل با تأکید بر ضرورت اطلاع‌رسانی دقیق به مردم گفت: برای جلوگیری از سردرگمی مردم و بیماران، لازم است اطلاعات صحیح و به‌موقع درباره وضعیت تأمین و توزیع واکسن ارائه شود و پس از آغاز توزیع نیز از القای نیاز غیرضروری جلوگیری شود.

وی خاطرنشان کرد: با توجه به محدودیت منابع و شرایط تأمین، افراد دارای ریسک بالاتر و گروه‌های در معرض خطر باید در اولویت دریافت واکسن آنفلوآنزا قرار گیرند.

منجر به انقضا و تحمیل خسارات قابل توجه به تولیدکننده شود؛ موضوعی که در سال جاری به توقف تولید داخلی انجامیده است.

عبداللّهی اصل تصریح کرد: این تجربه نشان می‌دهد وابستگی ترجیحی بازار به برندهای خارجی در شرایط اختلال در تجارت بین‌المللی می‌تواند کشور را همزمان با دو چالش مواجه کند: از یک سو محدودیت در دسترسی به منابع خارجی و از سوی دیگر از دست رفتن بخشی از ظرفیت تولید داخلی.

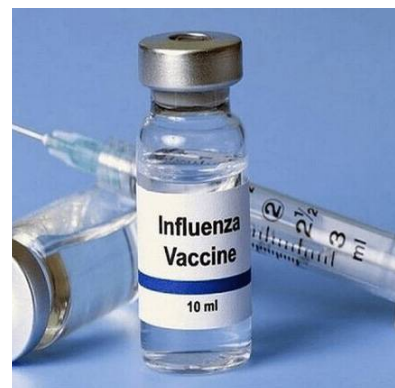
وی درباره تأمین واکسن مورد نیاز معاونت‌های بهداشتی بیان کرد: حدود یک میلیون دوز واکسن، مطابق سنوات گذشته، از منابع مختلف از جمله چین و روسیه در حال تأمین است و پیش‌بینی می‌شود این واکسن‌ها از اواخر شهریور و اوایل مهر در اختیار افراد واجد شرایط قرار گیرد.

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو درباره واکسن مورد نیاز برای عرضه در داروخانه‌ها نیز اظهار کرد: پیشنهادهای غیرقطعی برای تأمین واکسن از چین و روسیه و همچنین تعداد محدودی از

وضعیت تأمین واکسن آنفلوآنزا اظهار کرد: سفارش‌گذاری و انعقاد قرارداد تأمین واکسن مورد نیاز کشور، هم برای معاونت‌های بهداشتی و هم برای عرضه داروخانه‌ای، از ماه‌ها قبل انجام شده بود، اما برخلاف برنامه زمان‌بندی و تعهدات اعلام‌شده، تولیدکنندگان اصلی واکسن‌های شناخته‌شده از جمله Vaxigrip و Influvac با تأخیر در تولید و افزایش قیمت مواجه شده‌اند.

وی افزود: این موضوع در ایران به دلیل محدودیت‌های ناشی از تحریم‌ها، به‌ویژه در مورد برخی شرکت‌های تولیدکننده، از جمله Ab-bott، همچنین کندی یا توقف نقل‌وانتقال‌های مالی و دشواری‌های حمل‌ونقل، نمود بیشتری پیدا کرده و بر روند تأمین اثر گذاشته است.

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو درباره وضعیت واکسن تولید داخل نیز گفت: واکسن آنفلوآنزای تولید داخل طی سه سال گذشته تولید و عرضه شد، اما تفاوت استقبال مردم از واکسن‌های وارداتی و داخلی موجب شد بخشی از تولید داخلی با عدم استقبال کافی مواجه و در نهایت



مدیرکل داروی سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت گفت: با وجود تأخیر تولیدکنندگان خارجی، افزایش قیمت و مشکلات نقل‌وانتقال مالی و حمل‌ونقل، تأمین واکسن آنفلوآنزا برای معاونت‌های بهداشتی و داروخانه‌ها در حال پیگیری است و واکسن معاونت‌های بهداشتی از اواخر شهریور و اوایل مهر در دسترس قرار خواهد گرفت.

دکتر اکبر عبداللّهی اصل با اشاره به آخرین

اعتیاد دیجیتال؛ میراث ناخواسته والدین برای فرزندان

گزارش : ایرنا



شاید عادت کودک به گوشی از همان جایی شروع شود که برای چند دقیقه آرامش، تلفن همراه را جلوی چشمش می‌گیریم؛ پنج دقیقه‌ای که کم‌کم می‌شود راه حل هر بی‌حوصلگی، گریه و سکوت. کودک بی‌قرار است، غذا نمی‌خورد، در ماشین حوصله‌اش سر رفته یا مادر و پدر فقط چند دقیقه سکوت می‌خواهند. گوشی را دستش می‌دهیم و ناگهان همه چیز آرام می‌شود. کودک ساکت می‌شود، غذا می‌خورد، در صندلی ماشین می‌نشیند و والدین هم نفسی تازه می‌کنند.

چند روز بعد، همان پنج دقیقه می‌شود ده دقیقه. بعد گوشی تبدیل می‌شود به راه حل همیشگی بی‌حوصلگی. کودک وقتی ناراحت است گوشی می‌خواهد، وقتی منتظر است گوشی می‌خواهد، وقتی غذا می‌خورد گوشی می‌خواهد و حتی گاهی برای خوابیدن هم به صفحه‌نمایش نیاز پیدا می‌کند.

آن وقت یک روز والدین با نگرانی می‌گویند: «بچه‌ام به گوشی وابسته شده؛ چه کار کنیم؟»

اما شاید بخشی از ماجرا را باید چند قدم عقب‌تر دید؛ به همان روزهایی که گوشی را نه به عنوان یک وسیله سرگرمی، بلکه به عنوان بستاک دیجیتال، پرستار، جایزه، آرام‌کننده و راه فرار از بی‌حوصلگی وارد زندگی کودک کردیم.

این البته به معنای مقصر دانستن والدین نیست. پدر و مادر امروز در شرایطی زندگی می‌کنند که کار، خستگی، فشار اقتصادی، کمبود وقت و دسترسی دائمی به فناوری، مدیریت رسانه را بسیار دشوار کرده است. مسئله این نیست که «گوشی بد است» یا والدین نباید از تلفن همراه استفاده کنند. مسئله این است که کودک چه زمانی، برای چه کاری، با چه محتوایی و در چه شرایطی از صفحه‌نمایش استفاده می‌کند؛ و مهم‌تر از همه، خودش چه الگویی از مصرف رسانه در خانه می‌بیند.

حتی آکادمی پزشکی اطفال آمریکا در توصیه‌های جدید خود تأکید می‌کند که مسئله را نمی‌توان فقط با یک عدد ثابت برای «ساعت مجاز صفحه‌نمایش» حل کرد؛ سن، مرحله رشد، نوع محتوا، کیفیت استفاده و این‌که رسانه چه فعالیت‌هایی مانند خواب، بازی، تحرک و ارتباط خانوادگی را کنار می‌زند، اهمیت دارد.

ما فقط گوشی را به کودک نمی‌دهیم؛ یک «الگوی رفتاری» به او می‌دهیم.

کودک بیش از آنکه به توصیه‌های ما گوش کند، رفتار ما را تماشا می‌کند. اگر هنگام غذا خوردن مدام گوشی را چک کنیم، اگر وسط بازی کودک پیام‌هایمان را جواب بدهیم، اگر هر بار چند دقیقه سکوت خواستیم خودمان به سراغ تلفن همراه برویم، برای کودک یک پیام ساده شکل می‌گیرد: هر وقت حوصله‌ام سر رفت، ناراحت شدم یا چیزی برای انجام دادن نداشتم، تلفن همراه راه حل است.

پژوهشگران برای دخالت گوشی در تعامل والد و کودک اصطلاح «Technoference» را به کار می‌برند؛ یعنی تلفن همراه آن‌قدر وارد تعامل روزمره می‌شود که ارتباط والد و کودک را قطع یا مختل می‌کند. در یک مطالعه روی خانواده‌های دارای کودک خردسال، استفاده مسئله‌ساز والدین از تلفن همراه با وقفه بیشتر در تعامل والد و کودک ارتباط داشت و این وقفه نیز با مشکلات رفتاری کودک مرتبط بود.

حتی پژوهش منتشرشده در سال ۲۰۲۶ روی ۶۲۱ والد کودکان ۳ تا ۱۲ ساله نشان داد «استفاده والدین از گوشی» و «اختلالی که این استفاده در تعامل آنها با کودک ایجاد می‌کند، با عملکردهای اجرایی والد و کودک ارتباط دارد؛ البته این مطالعه نیز درباره رابطه‌هاست و نباید از آن نتیجه علت و معلولی قطعی گرفت.

اشتباه اول؛ گوشی را تبدیل به «آرام‌کننده» می‌کنیم

یکی از خطرناک‌ترین عادت‌ها شاید همین باشد.

کودک گریه می‌کند؛ گوشی.

کودک صعبانی است؛ گوشی.

در مطب منتظریم؛ گوشی.

در رستوران بی‌قرار شده؛ گوشی.

در ماشین حوصله‌اش سر رفته؛ گوشی.

والدین ممکن است از سر خستگی یا برای اینکه موقعیت را مدیریت کنند چنین کاری کنند؛ اما اگر این اتفاق مرتب تکرار شود، کودک فرصت کمتری پیدا می‌کند تا مهارت‌های دیگری برای تحمل ناراحتی، انتظار، بی‌حوصلگی و تنظیم هیجان یاد بگیرد.

جالب اینکه داده‌های «Common Sense Census ۲۰۲۵» درباره کودکان صفر تا هشت سال در آمریکا نشان می‌دهد این رفتار چقدر رایج است: ۶۶ درصد والدین گفته‌اند دست‌کم گاهی از رسانه برای سرگرم نگه داشتن کودک وقتی خودشان کاری دارند یا به زمانی برای خود نیاز دارند استفاده می‌کنند؛ ۴۷ درصد از رسانه به عنوان پاداش رفتار خوب استفاده می‌کنند و ۲۵ درصد نیز گفته‌اند گاهی از رسانه برای آرام کردن کودک عصبانی یا ناراحت استفاده می‌کنند. همچنین ۱۷ درصد گفته‌اند کودکان گاهی یا اغلب از یک وسیله همراه برای آرام شدن هنگام عصبانیت، ناراحتی یا غم استفاده می‌کنند.

این اعداد را نباید به همه خانواده‌های دنیا تعمیم داد. اما یک الگوی مهم را نشان می‌دهد: تلفن همراه در بسیاری از خانواده‌ها فقط وسیله سرگرمی نیست؛ به ابزار مدیریت رفتار و هیجان تبدیل شده

است. و این همان جایی است که باید تأمل کرد.

اگر هر بار کودک ناراحت می‌شود، پیش از آنکه فرصت پیدا کند با ناراحتی خودش کنار بیاید، یک صفحه روشن جلوی او بگذاریم، ممکن است ناخواسته به او یاد بدهیم که برای فرار از احساس ناخوشایند، همیشه باید چیزی بیرون از خودش پیدا کند.

اشتباه دوم؛ گوشی را جای «حوصله سر رفتن» می‌گذاریم
ما بزرگ‌ترها گاهی از بی‌حوصلگی فرار می‌کنیم و همان را از کودک هم دریغ می‌کنیم.

کودک در ماشین نشسته و به بیرون نگاه می‌کند؛ گوشی.

در صف ایستاده؛ گوشی

در رستوران منتظر غذاست؛ گوشی

در خانه چند دقیقه کاری برای انجام دادن ندارد؛ گوشی.

در حالی که بی‌حوصلگی الزاماً یک مشکل نیست.

بخشی از بازی، تخیل و خلاقیت کودک دقیقاً از همین خلأها شروع می‌شود. کودک وقتی هیچ سرگرمی آماده‌ای جلویش نیست، مجبور می‌شود چیزی بسازد، داستانی خلق کند، با خواهر و برادرش بازی کند، سؤال بپرسد یا حتی مدتی فقط مشاهده کند.

سازمان جهانی بهداشت نیز در توصیه‌های مربوط به کودکان زیر پنج سال بر اهمیت جایگزین کردن زمان بی‌تحرکی با بازی فعال و فعالیت‌های تعاملی غیرصفحه‌ای مانند کتاب‌خوانی، قصه‌گویی، آواز خواندن و بازی تأکید کرده است. بنابراین سؤال فقط این نیست که «کودک روزی چند دقیقه گوشی دستش است؟» سؤال مهم‌تر این است: اگر گوشی را از او بگیریم، چه جایگزینی برای او داریم؟ اگر پاسخ «هیچ چیز» باشد، احتمالاً مسئله فقط محدود کردن گوشی نیست؛ مسئله، خالی بودن زندگی کودک از جایگزین‌های جذاب و واقعی است.

اشتباه سوم؛ گوشی را جایزه می‌کنیم

«اگر غذا تو بخوری، گوشی می‌دم.»

«اگر مشقت رو بنویسی، نیم ساعت بازی کن.»

«اگر ساکت باشی، می‌تونم با گوشی بازی کنی.»

این روش در کوتاه‌مدت جواب می‌دهد؛ کودک رفتار موردنظر ما را انجام می‌دهد و ما هم احساس می‌کنیم یک ابزار مؤثر تربیتی در اختیار داریم. اما با تکرار این الگو، گوشی از یک وسیله معمولی به کالای بسیار باارزش تبدیل می‌شود.

در نتیجه ممکن است ارزش خود فعالیت‌های دیگر پایین‌تر به نظر برسد؛ چون جذاب‌ترین جایزه همیشه در پایان آنها قرار گرفته است. به همین دلیل بهتر است همه چیز را به جنگ «محرومیت از گوشی» تبدیل نکنیم. قرار نیست گوشی آن‌قدر جذاب تعریف شود که تمام زندگی کودک در مقایسه با آن کسل‌کننده به نظر برسد.

اشتباه چهارم؛ خودمان مدام گوشی دستمان است اما از کودک انتظار دیگری داریم

این شاید سخت‌ترین قسمت ماجرا باشد. والد می‌گوید: «این قدر گوشی دست نباشه.»
کودک به اطراف نگاه می‌کند و می‌بیند پدر هنگام تماشای تلویزیون تلفن همراهش را چک می‌کند؛ مادر هنگام بازی با او پیام می‌دهد؛ سر میز غذا گوشی روی میز است؛ در مهمانی، بزرگ‌ترها سرشان در گوشی است. کودک شاید چیزی نگوید، اما الگو را می‌بیند.

آکادمی پزشکی اطفال آمریکا نیز «الگو بودن والدین» را بخش مهمی از مدیریت رسانه می‌داند و تأکید می‌کند برنامه رسانه‌ای خانواده باید والدین را هم شامل شود، نه اینکه فقط برای کودک قانون نوشته شود.

حتی یک مطالعه جدیدتر روی ۳۰۰۰ دانش‌آموز پایه چهارم نیز نشان

داده بود استفاده از تلفن همراه در تعامل والد و کودک با استفاده مسئله‌ساز کودک از گوشی ارتباط دارد و رابطه والد و کودک و سبک فرزندپروری در این ارتباط نقش واسطه‌ای دارند. پس شاید اولین سؤال قبل از اینکه بگوییم «چرا بچه‌ام این‌قدر گوشی دستش می‌گیرد؟» این باشد: «من چند بار در روز جلوی او گوشی‌ام را بی‌دلیل چک می‌کنم؟»

اشتباه پنجم؛ برای کودک گوشی می‌خریم، اما «قانون استفاده» را به او نمی‌گوییم

داشتن گوشی به‌خودی‌خود تعیین‌کننده میزان استفاده کودک از آن نیست؛ ممکن است یک کودک گوشی شخصی داشته باشد و مصرفش بسیار کنترل شده باشد و کودک دیگری فقط به گوشی والدین دسترسی داشته باشد اما ساعت‌ها درگیر صفحه‌نمایش شود. مسئله، مجموعه‌ای از عادت‌هاست؛ چه محتوایی؟ چه زمانی؟ کجا؟

با چه کسی؟ برای چه هدفی؟

گزارش Common Sense ۲۰۲۵ درباره کودکان صفر تا هشت سال نشان می‌دهد نزدیک به یک‌چهارم کودکان تا هشت سالگی تلفن همراه شخصی دارند و ۴۰ درصد کودکان تا دو سالگی تبلت دارند. در همین گزارش، زمان کلی استفاده از صفحه‌نمایش برای این گروه سنی حدود ۲.۵ ساعت در روز گزارش شده و بازی دیجیتال نسبت به چهار سال قبل ۶۵ درصد افزایش یافته است.

اما یک عدد دیگر از همین گزارش شاید از همه مهم‌تر باشد: ۷۵ درصد والدین کودکانی که از رسانه استفاده می‌کنند، هیچ ابزار یا تنظیماتی برای محدود کردن زمان صفحه‌نمایش به کار نمی‌برند. یعنی مسئله فقط «بچه‌ها زیاد گوشی استفاده می‌کنند» نیست؛ گاهی خانواده اصلاً یک نظام مشخص برای استفاده از رسانه ندارد.

محروم کردن ناگهانی کودک از گوشی، در بسیاری از خانواده‌ها فقط به یک جنگ تمام‌عیار تبدیل می‌شود. راهکار مؤثرتر این است که قانون را از «کودک» به «خانواده» منتقل کنیم. یعنی به جای اینکه بگوییم: «تو نباید گوشی دست بگیری»، بگوییم: «در خانه ما، هنگام غذا گوشی نداریم.» این تفاوت کوچک بسیار مهم است چون کودک احساس نمی‌کند قانون فقط برای او ساخته شده است.

برای گوشی جایگزین بسازیم

اگر قرار است صفحه‌نمایش کمتر شود، باید چیزی در زندگی کودک بیشتر شود. بازی، دوچرخه، پارک، کتاب، نقاشی، آشپزی با پدر و مادر، کمک کردن در کار خانه و...

آکادمی پزشکی اطفال آمریکا هم در برنامه رسانه‌ای خانواده بر این نکته تأکید دارد که استفاده از رسانه نباید فعالیت‌های مهم رشد، از جمله خواب، فعالیت بدنی و ارتباط حضوری را کنار بزند. در واقع، هدف این نیست که کودک را از دنیای دیجیتال بیرون بکشیم؛ چنین چیزی نه ممکن است و نه لزوماً مطلوب. هدف این است که گوشی یکی از بخش‌های زندگی کودک باشد، نه مرکز زندگی او.

قبل از گرفتن گوشی از دست کودک، گوشی را از دست خودمان زمین بگذاریم. گاهی ما از کودک انتظار داریم بتواند در برابر چیزی مقاومت کند که خودمان هم در برابرش چندان مقاوم نیستیم. کودکی که می‌بیند بزرگ‌ترها در هر لحظه‌ای از روز را با اسکرول کردن پر می‌کنند، طبیعی است که صفحه‌نمایش را یکی از جذاب‌ترین پاسخ‌ها به زندگی بداند. بنابراین اصلاح رابطه کودک با گوشی، از رفتار خانواده شروع می‌شود. از اینکه وقتی کودک حرف می‌زند، گوشی را کنار بگذاریم و به چشم‌هایش نگاه کنیم. از اینکه وقتی بی‌حوصله شد، بلافاصله گوشی را به او ندهیم. از اینکه اجازه دهیم گاهی منتظر بماند، حوصله‌اش سر برود، شکست بخورد، ناراحت شود و آرام‌آرام یاد بگیرد احساساتش را بدون بازی با گوشی مدیریت کند.

مشکلات گوارشی نوزادان را بشناسید؛ چه زمانی جای نگرانی نیست؟

گزارش: ایرنا



تکنیک صحیح شیردهی اهمیت زیادی دارد

چسبیدن صحیح دهان نوزاد به سینه یا استفاده درست از شیشه شیر، از بلع هوای اضافی جلوگیری می‌کند و احتمال نفخ، دل درد و رفلاکس را کاهش می‌دهد. اگر مادر هنگام شیردهی درد دارد یا نوزاد مرتب هوا می‌بلعد، بهتر است از مشاوری شیردهی یا پزشک کمک بگیرد.

در شروع غذای کمکی عجله نکنید

با آغاز تغذیه تکمیلی بهتر است هر غذای جدید به تنهایی و با فاصله حدود سه تا پنج روز معرفی شود. این کار کمک می‌کند اگر نوزاد به ماده غذایی خاصی حساسیت داشته باشد، علت آن راحت‌تر شناسایی شود. متخصصان توصیه می‌کنند شروع غذای کمکی از حدود شش ماهگی و مطابق نظر پزشک انجام شود.

چه زمانی باید سریع به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه بیشتر مشکلات گوارشی نوزادان طبیعی هستند اما برخی علائم می‌توانند نشانه بیماری‌های جدی باشند و نیاز به بررسی فوری دارند. استفراغ سبزرنگ یا زرد تیره یکی از مهم‌ترین علائم هشداردهنده است، زیرا ممکن است نشانه انسداد روده باشد.

بی‌حالی شدید، کاهش هوشیاری، خشکی دهان، کاهش تعداد پوشک خیس و گریه بدون اشک نیز می‌توانند از علائم کم‌آبی بدن باشند که به رسیدگی سریع پزشکی نیاز دارند.

تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد در نوزادان، به‌ویژه در شیرخواران زیر سه ماه نیز یک وضعیت اورژانسی محسوب می‌شود و نباید به صورت خودسرانه درمان شود.

همچنین اگر شکم نوزاد به طور غیرطبیعی متورم، سفت و دردناک شود یا نوزاد استفراغ‌های مکرر همراه با کاهش وزن داشته باشد، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

آرامش والدین بخشی از درمان است

گریه‌های مکرر نوزاد می‌تواند والدین را خسته و مضطرب کند اما باید به خاطر داشت که بیشتر مشکلات گوارشی دوران شیرخوارگی موقتی هستند و با رشد نوزاد بهبود پیدا می‌کنند. اضطراب بیش از حد والدین گاهی باعث تغییرات غیرضروری در شیر خشک، مصرف داروهای بدون تجویز پزشک یا حذف مواد غذایی مختلف از رژیم مادر می‌شود. این مسائل نه تنها کمکی نمی‌کنند، بلکه ممکن است مشکلات جدیدی ایجاد کنند.

بهترین راهکار این است که والدین ضمن حفظ آرامش، وضعیت کلی نوزاد مانند وزن‌گیری، اشتها، خواب، فعالیت و دفعات ادرار را زیر نظر داشته باشند و در صورت مشاهده علائم هشداردهنده یا تداوم مشکلات، با پزشک متخصص اطفال مشورت کنند.

در نهایت بیشتر دل‌دردها، رفلاکس‌های خفیف و بی‌قراری‌های گوارشی، بخشی طبیعی از ماه‌های نخست زندگی هستند. آگاهی والدین از روند طبیعی رشد دستگاه گوارش، رعایت اصول صحیح شیردهی و شناخت علائم خطر، مهم‌ترین ابزار برای مراقبت از سلامت نوزاد و پیشگیری از نگرانی‌های بی‌مورد است.

پزشکان علت دقیق کولیک را هنوز به طور کامل نمی‌دانند اما مجموعه‌ای از عوامل مانند تکامل دستگاه عصبی، رشد دستگاه گوارش، تجمع گاز روده و حساسیت بیشتر نوزاد به محرک‌های محیطی در ایجاد آن نقش دارند.

خبر امیدوارکننده برای والدین این است که کولیک معمولاً از حدود دو تا سه هفته‌گی آغاز می‌شود، در دو ماهگی به اوج می‌رسد و اغلب تا چهار یا پنج ماهگی بدون درمان خاص برطرف می‌شود.

بالا آوردن شیر همیشه بیماری نیست

بسیاری از نوزادان بعد از شیر خوردن مقداری از شیر را بالا می‌آورند. این وضعیت که رفلاکس فیزیولوژیک نام دارد، در اغلب موارد طبیعی است و تا پایان سال اول زندگی به تدریج کاهش می‌یابد. البته رفلاکس همیشه با بالا آوردن واضح همراه نیست. برخی نوزادان فقط هنگام یا بعد از تغذیه بی‌قرار می‌شوند، کمر خود را به عقب خم می‌کنند یا هنگام خواب ناراحتی نشان می‌دهند. اگر نوزاد وزن‌گیری مناسبی داشته باشد، اشتهاهای خوبی داشته باشد و علائم دیگری مانند اختلال رشد یا مشکلات تنفسی وجود نداشته باشد، معمولاً جای نگرانی نیست اما اگر رفلاکس باعث کاهش وزن، امتناع از شیر خوردن، سرفه‌های مکرر یا مشکلات تنفسی شود، باید توسط پزشک بررسی شود.

حساسیت به پروتئین شیر گاو

برخی نوزادان نسبت به پروتئین موجود در شیر گاو واکنش ایمنی نشان می‌دهند. این حساسیت ممکن است حتی در نوزادانی که فقط از شیر مادر تغذیه می‌کنند نیز دیده شود زیرا مقدار کمی از پروتئین شیر گاو می‌تواند از طریق رژیم غذایی مادر وارد شیر شود. مهم‌ترین علائم این حساسیت شامل بی‌قراری مداوم در طول شبانه روز، وجود خون یا مخاط در مدفوع، اسهال، استفراغ و گاهی علائم پوستی مانند اگزما است.

تشخیص این بیماری باید توسط پزشک انجام شود و والدین نباید به طور خودسرانه شیر خشک یا رژیم غذایی مادر را تغییر دهند زیرا حذف غیرضروری مواد غذایی می‌تواند باعث کمبودهای تغذیه‌ای شود.

آروغ گرفتن را فراموش نکنید

یکی از ساده‌ترین راهکارها برای کاهش نفخ و رفلاکس، گرفتن آروغ نوزاد است. هنگام شیر خوردن مقداری هوا وارد معده می‌شود و اگر خارج نشود، می‌تواند موجب بی‌قراری یا بالا آوردن شیر شود. پزشکان توصیه می‌کنند در فواصل شیردهی و همچنین پس از پایان تغذیه، نوزاد چند دقیقه در وضعیت مناسب قرار گیرد تا آروغ بزند.

نوزاد را بعد از شیر خوردن بلافاصله نخوابانید

نگه داشتن نوزاد در وضعیت عمودی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از تغذیه می‌تواند احتمال بازگشت شیر را کاهش دهد. البته باید توجه داشت که برای خواب، نوزاد همیشه باید به پشت روی سطح صاف و ایمن خوابانده شود، زیرا این وضعیت خطر سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار را کاهش می‌دهد.

بسیاری از نوزادان در ماه‌های نخست زندگی دچار مشکلاتی مانند دل‌درد، رفلاکس یا بالا آوردن شیر می‌شوند که اغلب بخشی طبیعی از روند تکامل دستگاه گوارش است. با این حال آگاهی والدین از تفاوت میان علائم طبیعی و نشانه‌های هشداردهنده علاوه بر کاهش نگرانی‌های بی‌مورد به تشخیص به موقع مواردی که نیازمند مراجعه به پزشک هستند، کمک می‌کند.

بسیاری از والدین به ویژه در ماه‌های نخست تولد فرزندشان با دیدن گریه‌های طولانی، بالا آوردن شیر یا تغییر در مدفوع نوزاد نگران می‌شوند و تصور می‌کنند فرزندشان به بیماری جدی مبتلا شده است. در حالی که متخصصان اطفال تاکید می‌کنند بخش قابل توجهی از مشکلات گوارشی نوزادان، نتیجه طبیعی تکامل دستگاه گوارش است و با گذشت زمان برطرف می‌شود. با این حال آشنایی با علائم طبیعی، شناخت نشانه‌های هشداردهنده و دانستن زمان مراجعه به پزشک، نقش مهمی در حفظ سلامت نوزاد و آرامش خاطر والدین دارد.

دستگاه گوارش نوزاد هنوز در حال رشد است

نوزاد با دستگاه گوارشی کاملاً بالغ متولد نمی‌شود. معده، روده، آنزیم‌های گوارشی و حتی باکتری‌های مفید روده در ماه‌های نخست زندگی به تدریج تکامل پیدا می‌کنند. به همین دلیل ممکن است نوزاد در این دوران دچار نفخ، دل‌پیچه، بالا آوردن شیر یا تغییرات طبیعی در اجابت مزاج شود.

بر اساس توصیه‌های برخی پژوهشگرهای بهداشتی اطفال، بسیاری از این مشکلات بخشی از روند طبیعی رشد محسوب می‌شوند و در بیشتر موارد بدون نیاز به درمان خاص برطرف خواهند شد.

چرا مشکلات گوارشی در نوزادان شایع است؟

یکی از مهم‌ترین دلایل بروز این مشکلات، نارس بودن نسبی دستگاه گوارش است. عضلات معده و روده هنوز هماهنگی کامل پیدا نکرده‌اند و حرکات آن‌ها به تدریج منظم می‌شود. عامل دیگر شل بودن دریچه بین مری و معده است. این دریچه وظیفه جلوگیری از بازگشت محتویات معده را بر عهده دارد اما در نوزادان هنوز قدرت کافی ندارد و به همین دلیل برگشت مقدار کمی شیر پس از تغذیه بسیار شایع است.

از سوی دیگر میکروبیوم روده یا مجموعه باکتری‌های مفید دستگاه گوارش نیز در حال شکل‌گیری است. این باکتری‌ها نقش مهمی در هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی و سلامت روده دارند و تا ماه‌ها پس از تولد به تدریج به تعادل می‌رسند.

کولیک، گریه‌ای که والدین را نگران می‌کند

یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی نوزادان، کولیک یا دل‌درد شیرخوارگی است. نوزاد مبتلا به کولیک معمولاً در ساعات عصر یا شب بدون دلیل مشخص، گریه‌های شدید و طولانی دارد؛ در حالی که بین این حملات کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد، شیر می‌خورد، وزن می‌گیرد و معاینه پزشکی نیز طبیعی است.

مراقبت یا کنترل؟ مرز باریکی که گم می شود

گزارش: ایرنا



وقتی پای امنیت فرزندان به میان می آید، بسیاری از والدین به ابزارهای ردیابی دیجیتال پناه می برند، ابزارهایی که قرار است آرامش خاطر بیاورند اما گاهی بی آنکه متوجه باشیم، مرز مراقبت را پشت سر گذاشته و به کنترل گری پنهان تبدیل می شوند.

نگرانی برای امنیت فرزندان، یکی از طبیعی ترین و عمیق ترین دغدغه های والدین است. در دنیای امروز که فناوری با سرعتی سرسام آور در حال پیشرفت است، ابزارهای دیجیتال متعددی برای نظارت بر موقعیت مکانی و فعالیت های فرزندان در دسترس قرار گرفته اند. این ابزارها، از اپلیکیشن های ردیابی گرفته تا سیستم های کنترل والدین، وعده آرامش خاطر را به خانواده ها می دهند. اما پرسش اساسی اینجاست: آیا این آرامش، واقعی و پایدار است یا بهایی پنهان در قالب آسیب های روانی و عاطفی برای فرزند به همراه دارد؟

مراقبت یا کنترل؟ در نگاه اول، استفاده از ابزارهای ردیابی به عنوان نوعی مراقبت مسئولانه به نظر می رسد. والدین می خواهند بدانند فرزندشان کجاست، با چه کسانی در ارتباط است و آیا در امنیت قرار دارد یا نه. اما همین ابزارها، اگر بدون چارچوب و آگاهی استفاده شوند، می توانند به نوعی «کنترل گری پنهان» تبدیل شوند.

مطالعات روان شناسی کودک نشان می دهد که نظارت بیش از حد، به ویژه زمانی که بدون اطلاع کودک یا نوجوان انجام شود، احساس «زیر نظر بودن دائمی» را در ذهن او ایجاد می کند. این احساس می تواند به مرور زمان به اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و حتی اختلال در شکل گیری هویت مستقل منجر شود.

وقتی نگرانی به آسیب تبدیل می شود

کنترل مداوم و وسواس گونه یکی از نشانه های مراقبت سمی است. والدینی که به طور مکرر موقعیت فرزند خود را چک می کنند، ناخواسته این پیام را منتقل می کنند که «دنیا جای خطرناکی است و تو به تنهایی قادر به مدیریت آن نیستی».

این پیام های ناخودآگاه، اثرات عمیقی بر روان کودک یا نوجوان می گذارند:

کاهش حس خودکارآمدی: کودک باور می کند که بدون نظارت والدین نمی تواند از پس موقعیت های روزمره برآید.

افزایش وابستگی: به جای رشد استقلال، وابستگی عاطفی و تصمیم گیری به والدین تقویت می شود.

پنهان کاری: نوجوان برای فرار از نظارت، به رفتارهای مخفیانه روی می آورد.

اضطراب دائمی: احساس «همیشه دیده شدن» می تواند سطح استرس را افزایش دهد.

در چنین شرایطی، خانه که باید محل آرامش و امنیت باشد، به فضایی شبیه «بازجویی» یا «نظارت پلیسی» تبدیل می شود. این تغییر فضا، رابطه عاطفی میان والد و فرزند را به شدت تحت تأثیر قرار می دهد.

امنیت واقعی در چه شرایطی معنا دارد؟

با وجود تمام این نگرانی ها، نمی توان نقش مثبت فناوری در افزایش امنیت کودکان را نادیده گرفت. مسئله اصلی، نحوه و زمان استفاده از این ابزارهاست.

کارشناسان حوزه تربیت کودک معتقدند که ردیابی می تواند در شرایط خاص، مفید و حتی ضروری باشد:

برای کودکان زیر ۱۰ سال: در این سن، کودکان هنوز توانایی کامل برای مدیریت خطرات محیطی را ندارند. استفاده محدود و آگاهانه از ابزارهای ردیابی می تواند به افزایش امنیت آن ها کمک کند.

با اطلاع و رضایت فرزند: شفافیت، کلید اصلی اعتماد است. اگر کودک یا نوجوان بداند که چرا و چگونه ردیابی می شود، کمتر دچار احساس بی اعتمادی یا نقض حریم خصوصی خواهد شد.

این شفافیت، حس کنترل را کاهش می دهد.

کاهش تدریجی نظارت

با افزایش سن و بلوغ فرزند، میزان نظارت باید کاهش یابد. هدف نهایی، استقلال است نه وابستگی دائمی.

آموزش خودمدیریتی

به جای تکیه صرف بر ابزارها، مهارت هایی مانند تصمیم گیری، مدیریت زمان و تشخیص خطر را به فرزند خود آموزش دهید. این مهارت ها، امنیت واقعی و پایدار را ایجاد می کنند.

وقتی مراقبت به کنترل تبدیل می شود؛ پشت پرده ردیابی فرزندان

نقش اعتماد در تربیت دیجیتال

اعتماد، یکی از مهم ترین ارکان رابطه والد-فرزند است. بدون اعتماد، حتی پیشرفته ترین ابزارهای نظارتی نیز نمی توانند امنیت واقعی ایجاد کنند. وقتی نوجوان احساس کند که مورد اعتماد است، مسئولیت پذیری بیشتری نشان می دهد، کمتر به پنهان کاری روی می آورد و ارتباط صمیمی تری با والدین برقرار می کند. در مقابل، بی اعتمادی مداوم می تواند به شکاف عاطفی عمیق منجر شود.

فناوری، ابزار یا جایگزین تربیت؟

یکی از خطاهای رایج در دنیای امروز، جایگزین کردن فناوری به جای ارتباط انسانی است. ابزارهای ردیابی نمی توانند جای گفت و گو، آموزش و حضور عاطفی والدین را بگیرند.

اگر رابطه ای مبتنی بر اعتماد، احترام و گفت و گو با وجود داشته باشد، نیاز به نظارت شدید به طور طبیعی کاهش می یابد.

امنیت واقعی از کجا می آید؟

ردیابی فرزندان، نه کاملاً خوب است و نه کاملاً بد. آنچه اهمیت دارد، نحوه استفاده، سن فرزند و کیفیت رابطه خانوادگی است.

امنیت واقعی، ترکیبی از اعتماد متقابل، آموزش مهارت های زندگی، گفت و گو مستمر و نظارت محدود و هدفمند است.

در نهایت، هدف تربیت این نیست که فرزند همیشه تحت کنترل باشد، بلکه این است که بتواند روزی بدون کنترل، درست تصمیم بگیرد. لبه تیز فناوری، اگر با آگاهی و تعادل همراه نباشد، می تواند به جای محافظت، به رابطه ای آسیب زا تبدیل شود. انتخاب با والدین است، ساختن پلی از اعتماد یا دیواری از کنترل.

استفاده در موقعیت های خاص: مثلاً هنگام سفر، مسیرهای ناشناخته یا شرایط اضطراری. استفاده دائمی و بی وقفه، معمولاً توصیه نمی شود.

چه زمانی ردیابی به نقض اعتماد تبدیل می شود؟

در مقابل، برخی رفتارها به وضوح در دسته «نقض اعتماد» قرار می گیرند: برای نوجوانان بالای ۱۲ سال: در این سن، نیاز به استقلال و حریم خصوصی افزایش می یابد. نظارت شدید می تواند روند طبیعی رشد روانی را مختل کند.

نصب پنهانی برنامه ها: جاسوسی دیجیتال، حتی اگر با نیت خیر انجام شود، پایه های اعتماد را تخریب می کند. اگر نوجوان متوجه این موضوع شود، بازسازی اعتماد بسیار دشوار خواهد بود.

بررسی جزئیات زندگی روزمره: چک کردن مداوم مکان، ارتباطات و فعالیت ها، پیام «بی اعتمادی» را منتقل می کند و رابطه را به سمت تنش سوق می دهد.

پیامدهای بلندمدت کنترل گری دیجیتال

تحقیقات منتشر شده در منابعی مانند «انجمن روان شناسی آمریکا» و «یونیسف» نشان می دهد که نظارت بیش از حد می تواند اثرات بلندمدتی مانند اختلال در شکل گیری هویت مستقل، کاهش مهارت تصمیم گیری، افزایش رفتارهای پرخطر پنهانی و ضعف در مهارت های اجتماعی داشته باشد.

نوجوانی که فرصت تجربه، اشتباه و یادگیری را نداشته باشد، در بزرگسالی نیز در مواجهه با چالش ها دچار سردرگمی خواهد شد.

چگونه تعادل برقرار کنیم؟

برای استفاده سالم و مؤثر از ابزارهای ردیابی، رعایت چند اصل کلیدی ضروری است:

گفت و گو مؤثر پیش از هر اقدامی: پیش از نصب هر برنامه ای، با فرزند خود صحبت کنید. نگرانی هایتان را توضیح دهید و به دیدگاه او گوش دهید. این گفت و گو، پایه ای برای اعتماد متقابل ایجاد می کند.

قرارداد شفاف و دوطرفه: با نوجوان خود یک «توافق نامه خانوادگی» تنظیم کنید. در این قرارداد مشخص شود که:

چه اطلاعاتی بررسی می شود

در چه شرایطی استفاده می شود

چه زمانی متوقف خواهد شد

داروی ام اس؛ امیدی تازه برای درمان زوال عقل

مشابهی ایجاد کرده و عملکرد شناختی را تضعیف می کند.

الیگودندروسیت ها چه نقشی در مغز دارند؟

الیگودندروسیت ها سلول های خاصی در مغز هستند که وظیفه تولید غلاف میلین را بر عهده دارند. میلین مانند عایق سیم های برق، از فیبرهای عصبی محافظت می کند و باعث می شود پیام های عصبی با سرعت بالا منتقل شوند. با افزایش سن، این سلول ها ممکن است دچار اختلال شوند و به جای محافظت، به تخریب ارتباطات عصبی کمک کنند.

تغییرات مغزی؛ ردیابی کاهش توانایی شناختی - پژوهشگران دانشگاه ادینبرو و مؤسسه تحقیقات زوال عقل بریتانیا، بافت مغز اعضای گروه لوئیتن برث کوهورت ۱۹۳۶ را بررسی کردند. توانایی های شناختی این افراد از دوران کودکی تا سالمندی ثبت شده بود. شرکت کنندگان ۷۰ تا ۸۲ ساله بودند و آزمون های حافظه، سرعت پردازش و مهارت های فضایی را انجام دادند. از هزار و ۹۱ نفر این گروه، ۸۶۶ نفر پس از ۷۰ سالگی در آزمون های شناختی شرکت کردند. تقریباً همه آن ها کاهشی در توانایی های شناختی نشان دادند و این فرصت را به پژوهشگران داد تا بافت مغز افرادی را که کاهش شناختی

سریع تر یا کندتر از حد متوسط داشتند، مقایسه کنند. بررسی بافت مغز پس از مرگ این افراد، الگوی واضحی را نشان داد: کاهش سریع تر شناختی با فیبرهای عصبی بزرگ تر و افزایش غیرعادی میلین ناسالم، به ویژه در اطراف فیبرهای بزرگ تر، همراه بود.

پروتئین ان آر اف؛ یک عامل کلیدی - پژوهشگران سپس به دنبال یک توضیح مولکولی گشتند و دریافتند افرادی که کاهش شناختی شدیدتری داشتند، مقدار کمتری از پروتئین ان آر اف ۲/ ان آر اف ۱ را در الیگودندروسیت های خود داشتند. ان آر اف ۲ پروتئینی است که صدها زن مرتبط با محافظت از سلول ها در برابر آسیب را تنظیم می کند.

برای آزمایش این موضوع، پژوهشگران سطح ان آر اف ۲ را در الیگودندروسیت های موش ها کاهش دادند. موش ها دچار افزایش میلین و از دست دادن فیبرهای عصبی بزرگ شدند و بهبود عملکرد شناختی آن ها با افزایش سن، مختل گردید. مسیر درمانی موجود - پروتئین ان آر اف ۲ هدف داروهای موجود از جمله دارویی است که برای درمان بیماری ام اس (بیماری که به غلاف میلین آسیب می زند) استفاده می شود.

پژوهش های قبلی نشان داده است که فعال سازی ان آر اف ۲ می تواند عملکرد شناختی را در افراد مبتلا به ام اس بهبود بخشد. این موضوع، احتمال استفاده مجدد از این داروها را برای درمان اختلال عملکرد الیگودندروسیت ها و کاهش شناختی در سالمندی مطرح می کند.

ورونیک میرون (Veronique Miron)، یکی از پژوهشگران این مطالعه، توضیح داد: با افزایش جمعیت سالمند و در حالی که هنوز درمانی برای کاهش شناختی وجود ندارد، این پژوهش بسیار هیجان انگیز است؛ زیرا به یک راهبرد احتمالی برای حفظ توانایی های شناختی در سالمندی اشاره می کند.

جورجینا کریگ (Georgina Craig)، نویسنده اول این مطالعه، نیز تأکید کرد: این مطالعه به طور اساسی نگاه ما به این سلول های مغزی را تغییر داده است. ما همیشه الیگودندروسیت ها را کاملاً مفید می دانستیم، اما در کمال تعجب دریافتیم که آن ها می توانند عملکرد خود را تغییر دهند و به کاهش توانایی های شناختی در سالمندی کمک کنند. جزئیات این پژوهش در نشریه نیچر نوروساینس/ Nature Neuroscience منتشر شده است.

با سرآشیز = کروسان خرمایی؛ شیرینی مجلسی و خوش عطر



یکدست به دست بیاید. با استفاده از قلم‌مو مقدار کمی از رومال را روی سطح کروسان‌ها بمالید. در ادامه می‌توانید روی آن‌ها کنجد، شکلات یا بادام بریزید. بهتر است رومال به صورت یکنواخت و نه با ضخامت زیاد روی خمیر قرار گیرد تا سطح شیرینی ظاهر مناسبی پیدا کند.

پخت کروسان خرمایی در فر را از قبل روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. سینی را در طبقه وسط فر قرار دهید و اجازه دهید کروسان‌ها حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزند. زمانی که سطح شیرینی‌ها طلایی و برشته شد، می‌توان آن‌ها را از فر خارج کرد.

البته زمان دقیق پخت به اندازه کروسان، نوع خمیر و عملکرد فر بستگی دارد. بنابراین بهتر است از چند دقیقه پایانی، ظاهر شیرینی را بررسی کنید. اگر سطح آن زودتر از داخل طلایی شد، می‌توان جایگاه سینی یا شرایط حرارتی فر را بررسی کرد.

نکات مهم برای خوش طعم شدن کروسان خرمایی یکی از مهم‌ترین نکات کنترل میزان مواد میانی است. خرما اگر بیش از اندازه داخل خمیر قرار بگیرد، هنگام رول کردن بیرون می‌زند و ممکن است ظاهر کروسان را خراب کند. از طرف دیگر، مقدار بسیار کم مواد نیز باعث می‌شود طعم خرما در محصول نهایی چندان محسوس نباشد.

نکته دوم خنک بودن مواد میانی پیش از قرار دادن آن روی خمیر است. همچنین اگر از خمیر آماده استفاده می‌کنید، بهتر است دستور نگهداری و شرایط کار با همان محصول را رعایت کنید.

برش‌های یک اندازه نیز اهمیت دارند. کروسان‌هایی که اندازه‌های بسیار متفاوتی دارند، ممکن است همزمان آماده نشوند. رعایت فاصله میان شیرینی‌ها در سینی نیز به پخت یکنواخت کمک می‌کند.

در صورتی که هدف تهیه کروسان کاملاً لایه‌ای است، مهم‌ترین نکته کنترل کره و خمیر در زمان لایه‌سازی است. منابع تخصصی شیرینی‌پزی تأکید می‌کنند که اگر کره بیش از حد گرم شود، لایه‌ها ممکن است به هم بچسبند و اگر بیش از اندازه سرد باشد، احتمال شکستن آن هنگام باز کردن خمیر وجود دارد.

کروسان خرمایی را چگونه سرو کنیم؟ بعد از خارج کردن کروسان‌ها از فر، چند دقیقه صبر کنید تا حرارت اولیه آن‌ها کاهش پیدا کند. کروسان خرمایی را می‌توان به عنوان صبحانه یا عصرانه همراه با چای، قهوه یا شیر سرو کرد.

این شیرینی همچنین برای پذیرایی مناسب است و می‌توان آن را در اندازه‌های کوچک‌تر تهیه کرد. اگر قصد دارید کروسان‌ها را برای مهمانی آماده کنید، بهتر است اندازه همه آن‌ها یکسان باشد تا هم ظاهر منظم‌تری داشته باشند و هم پخت آن‌ها راحت‌تر کنترل شود.

کروسان خرمایی را می‌توان یکی از گزینه‌های متنوع برای استفاده از خرما در شیرینی‌های خانگی دانست. ترکیب خرما، گردو، دارچین و گلاب، طعمی آشنا و ایرانی به شیرینی می‌دهد و در عین حال شکل کروسان، ظاهر متفاوتی به آن می‌بخشد.

است گردو بیش از اندازه پودر نشود؛ خرد شدن در حدی که تکه‌های کوچک آن زیر دندان احساس شود، بافت جذاب‌تری ایجاد می‌کند.

باز کردن خمیر کروسا پس از آماده شدن مواد میانی، نوبت به خمیر می‌رسد. اگر خمیر از قبل آماده شده، آن را طبق دستور مربوط به همان خمیر استراحت دهید. در دستور آرگا پس از افزایش حجم خمیر، مقداری از آن جدا شده و روی سطحی که کمی آردپاشی شده به شکل دایره باز می‌شود.

خمیر نباید آن قدر ضخیم باشد که بعد از پخت حالت سنگین پیدا کند و نه آن قدر نازک که هنگام قرار دادن مواد میانی پاره شود. اگر خمیر هنگام باز کردن جمع می‌شود و به حالت اولیه برمی‌گردد، بهتر است چند دقیقه به آن استراحت بدهید و سپس دوباره کار را ادامه دهید.

در کروسان‌های کلاسیک، لایه‌سازی خمیر و کره اهمیت ویژه‌ای دارد. در فرایند حرفه‌ای، کره باید در شرایطی باشد که نه آن قدر سرد و شکننده باشد که هنگام باز کردن خمیر خرد شود و نه آن قدر گرم که در خمیر ذوب شود. منابع تخصصی تهیه کروسان نیز بر هماهنگ بودن دمای خمیر و کره در زمان لایه‌سازی تأکید دارند.

برش خمیر به شکل مثلث خمیر دایره‌ای را مانند برش‌های پیتزا به هشت قسمت تقسیم کنید. بهتر است تلاش کنید مثلث‌ها تا حد امکان اندازه مشابهی داشته باشند تا همه کروسان‌ها تقریباً با سرعت یکسان بپزند. پس از برش، مقدار مناسبی از مواد خرمایی را در قسمت پهن هر مثلث قرار دهید. نباید مقدار مواد بیش از حد باشد، زیرا هنگام رول کردن از دو طرف خمیر بیرون می‌زند. بعد از قرار دادن مواد، مثلث را از قسمت پهن به سمت نوک رول کنید و انتهای خمیر را کمی فشار دهید تا در زمان پخت باز نشود.

استراحت دوم، مرحله‌ای که نباید حذف شود کروسان‌های شکل‌داده‌شده را روی سینی فر که با کاغذ روغنی پوشانده شده است بچینید. بین آن‌ها فاصله بگذارید تا هنگام پف کردن به یکدیگر نچسبند. روی سینی را با پارچه تمیز بپوشانید و اجازه دهید کروسان‌ها حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت کنند. این مرحله کمک می‌کند خمیر پیش از ورود به فر دوباره کمی حجم بگیرد و محصول نهایی بافت سبک‌تری داشته باشد.

در کروسان‌های لایه‌ای حرفه‌ای، کنترل دما هنگام استراحت اهمیت زیادی دارد. برای نمونه دمای حدود ۲۶ تا ۳۱ درجه سانتی‌گراد را برای مرحله تخمیر و زمان حدود ۹۵ تا ۱۰۰ دقیقه در شرایط حرفه‌ای پیشنهاد می‌شود. این اعداد با دستور ساده خانگی یکسان نیستند و به فرمول خمیر و میزان مخمر بستگی دارند.

آماده کردن رومال برای اینکه کروسان‌ها بعد از پخت سطحی طلایی و اشتهابرانگیز داشته باشند، می‌توان از رومال استفاده کرد. زرده تخم‌مرغ را با مقدار کمی زردچوبه، روغن و زعفران دم‌کرده مخلوط کنید تا ترکیبی

کروسان خرمایی یکی از شیرینی‌های خوش طعم و متفاوتی است که می‌تواند برای صبحانه، عصرانه یا پذیرایی از مهمان‌ها انتخابی مناسب باشد. ترکیب خرما با گردو و عطر دارچین و گلاب، طعمی دلچسپ به این شیرینی می‌دهد و ظاهر هلالی آن نیز جلوه‌ای مجلسی ایجاد می‌کند.

کروسان خرمایی در واقع نوعی شیرینی خمیری است که درون آن با ترکیبی از خرما و مغزها پر می‌شود. در دستور پیشنهادی آرگا، خرما همراه با گردو، دارچین، گلاب، آب و کره آماده می‌شود و سپس داخل خمیر قرار می‌گیرد. خمیر به شکل دایره باز شده و به مثلث‌های کوچک تقسیم می‌شود تا بعد از قرار گرفتن مواد میانی و رول شدن، ظاهر هلالی کروسان را پیدا کند.

این شیرینی از آن دسته خوراکی‌هایی است که می‌توان آن را متناسب با ذائقه خانواده تغییر داد. برای مثال می‌توان مقدار دارچین را کمتر یا بیشتر کرد و از گردوی خردشده استفاده کرد یا در صورت تمایل مقدار کمی کنجد روی آن ریخت. نکته مهم این است که مواد میانی بیش از اندازه شل یا آبکی نباشد تا هنگام پیچیدن خمیر بیرون نریزد.

خرما ماده اصلی مغز کروسان خرما به دلیل شیرینی طبیعی و بافت نرم، انتخاب مناسبی برای تهیه مغز این شیرینی است. در این دستور ابتدا هسته خرما گرفته می‌شود و سپس همراه با آب روی حرارت ملایم قرار می‌گیرد تا نرم شود. استفاده از خرمای نرم باعث می‌شود مواد میانی راحت‌تر با گردو و ادویه ترکیب شود. توصیه می‌شود اگر خرما کمی خشک است، نگران نباشید زیرا در زمان حرارت دادن نرم‌تر می‌شود.

از نظر تغذیه‌ای نیز خرما حاوی مواد مغذی مختلفی است. البته وجود خرما به این معنا نیست که کروسان خرمایی یک خوراکی کم‌کالری محسوب می‌شود، زیرا خمیر، کره و سایر مواد نیز در انرژی نهایی آن نقش دارند. بنابراین بهتر است این شیرینی در حد متعادل مصرف شود.

مواد لازم برای تهیه این شیرینی می‌توان از خمیر آماده استفاده کرد تا فرایند کار ساده‌تر شود. مواد میانی و رومال نیز به این صورت است:

مواد میانی

خمیر کروسان یا خمیر آماده: به مقدار لازم

خرما: نصف بسته

دارچین: یک قاشق چای‌خوری

گلاب: دو قاشق غذاخوری

گردو: حدود ۱۵ عدد

آب: یک فنجان

کره: سه قاشق غذاخوری

مواد لازم برای رومال

زرده تخم‌مرغ: یک عدد

زردچوبه: نوک قاشق مرباخوری

روغن: یک قاشق غذاخوری

زعفران: دم‌کرده به میزان لازم

بادام، شکلات، کنجد: به میزان دلخواه

آماده کردن مواد میانی

اولین مرحله برای تهیه کروسان خرمایی، آماده کردن مغز آن است. هسته خرماها را جدا کنید و اگر پوست آن‌ها ضخیم است، پوست را نیز جدا کنید. سپس خرما را داخل یک تابه بریزید و گردوی خردشده، دارچین، گلاب و آب را به آن اضافه کنید.

تابه را روی حرارت ملایم قرار دهید و مواد را مرتب هم بزنید. هدف این است که خرما نرم شود و با سایر مواد ترکیب شود. زمانی که بیشتر آب موجود در تابه تبخیر شد، کره را اضافه کنید و هم زدن را ادامه دهید تا مخلوطی نسبتاً یکدست به دست بیاید.

پس از آماده شدن مواد، تابه را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید مخلوط کاملاً خنک شود. این نکته اهمیت زیادی دارد، زیرا قرار دادن مواد داغ داخل خمیر می‌تواند کار با خمیر را دشوار کند و باعث نرم شدن بیش از اندازه آن شود. دستور آرگا نیز بر خشک شدن مواد میانی پیش از استفاده تأکید دارد.

چرا گردو و دارچین انتخاب خوبی هستند؟

ترکیب خرما و گردو علاوه بر ایجاد تضاد بافتی، طعم شیرینی را متعادل‌تر می‌کند. خرمای نرم و شیرین در کنار تکه‌های کوچک گردو، باعث می‌شود کروسان هنگام خوردن تنها یک بافت کاملاً نرم نداشته باشد.

دارچین نیز عطر گرم و مشخصی به مواد میانی می‌دهد و همراه شدن آن با گلاب، بوی شیرینی را بیشتر می‌کند. اگر عطر گلاب را نمی‌پسندید، می‌توانید مقدار آن را کاهش دهید. همچنین بهتر