

آوای دریا ۱۴

شنبه ۱۲ مرداد ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان: زنان هرمزگان مطالبه گر باشند

گزارش: زهره کرمی



آگاهی و بینش دهی به دختران دبیرستانی و راهنمایی برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی است. توجه به آموزش زنان و دختران بازمانده از تحصیل از دیگر برنامه‌ها می‌باشد.

شناسایی زنان کارآفرین به چه صورت انجام می‌گیرد؟
سازمان‌های مردم‌نهادی تحت عنوان کارآفرین در سطح استان و شهرستان فعالیت می‌کنند اما از سایر سازمان‌هایی که تمایل به فعالیت داشته باشند نیز حمایت خواهیم کرد. به‌طور مثال در حال حاضر با بحث آسیب‌ها و آزارهای جنسی کودکان و دانش‌آموزان روبرو هستیم در این راستا از کسانی که در حوزه حقوق کودک و مادر و در حوزه‌های تربیتی، آموزش و پرورش و غیره فعال باشند حمایت خواهیم کرد. تلاش ما سازمان‌دهی سمن‌های فعال در حوزه خانواده است تا با سیاست‌گذاری درست آسیب‌های حوزه‌های مختلف شناسایی شوند. همچنین بانک اطلاعاتی از زنان کارآفرین وجود دارد و هر دستگاهی نیز آمار زنان فعال آن حوزه کارآفرینی را دارد.

با توجه به مصوبه دولت و اینکه ۳۰ درصد از پست‌های مدیران اجرایی باید به بانوان اختصاص داده شود نظر شما چیست و آیا این روند را مثبت تلقی می‌کنید؟
با توجه به اینکه بانوان از زمان قبل از اسلام تاریخ را رقم زدند و در مقطعی هم کمرنگ تلقی شدند. در مقطعی نیز مردسالاری در کشور حاکم بود و با توجه به این موضوع زن‌ها کمرنگ‌تر دیده شدند. با افزایش سطح تحصیلات زنان و فعالیت آن‌ها در حوزه‌های مختلف اجتماعی اقتصادی سیاسی به جامعه ثابت‌شده است که زنان می‌توانند مثر ثمر واقع شوند بدون آنکه خدش‌های در امور خانواده آن‌ها پیدا شود. با توجه به اینکه در دولت تدبیر و امید بحث قانون ۳۰ درصد انتصاب مدیران زن در حوزه‌های مدیریت مطرح شد در هرمزگان هم استاندار جناب دکتر همتی با اعتماد به زنان به جد به آن تحقق دادند و اکنون بانوان بیشتری در پست‌های مدیریتی مشغول فعالیت هستند. شاید به جرات می‌توان گفت که پرچم دار اجرای این مصوبه هستند. انتصاب زن به عنوان معاون و مدیر کل روابط عمومی نشان از اجرای این مصوبه در هرمزگان دارد و کمتر استانی چنین قدمی برداشته است. البته هیچ کاری به نوع خودش تحقق پیدا نمی‌کند مگر اینکه با جدیت و مطالعات در راستای تحقق و پیشبرد آن کار انجام شود. امیدواریم بتوانیم با همکاری همه بانوان در بحث رفاه اجتماعی نشاط اجتماعی سرمایه اجتماعی و تقویت بنیه اجتماعی خانواده‌های استان تلاش کنیم تا در آینده شاهد کاهش آسیب‌ها باشیم به‌طوری‌که افراد جامعه هم متوجه این تغییرها بشوند.

آیا برنامه‌هایی که دارید صرفاً برای بانوان استانداری است یا کل استان را دربر می‌گیرد؟
برنامه‌های ما صرفاً مربوط به بانوان استانداری نیست شاید عنوان بنده مدیرکل بانوان استانداری باشد ولی برنامه‌هایم را در سطح کل استان پیگیری می‌کنم چراکه قبلاً به‌عنوان یک کارشناس شاهد همه مضلات و آسیب‌های اجتماعی بوده‌ام و امیدوارم برخی از برنامه‌ها با ایده‌های خلاق در سطح کشور اجرا شود.

امروزه افسردگی مزمن در زنان شایع شده است. برخی از زنان دچار آسیب‌هایی چون اعتیاد در خانواده، فرزند طلاق بودن، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسر و غیره هستند که مجموعه این عوامل باعث ایجاد مشکلات روحی و روانی در آن‌ها می‌شود که بعضاً با مراجعه به متخصصان اعصاب و روان قرص مصرف می‌کنند. پیشنهاد ما به این زنان ورزش کردن است. درواقع بهترین راه درمان ناراحتی و افسردگی ورزش است زیرا یک تخلیه هیجانی درونی در فرد ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که آن فرد حداقل برای ساعتی در طول روز نشاط را داشته باشد. به همین سبب در حوزه بانوان استانداری و استانی این بحث مطرح‌شده است تا زنان در طول هفته ۳ ساعت حق ورزش کردن را حتی در ساعت اداری داشته باشند. اگرچه درگذشته در روز پنجشنبه طرح ورزش همگانی بانوان ادارات را داشتیم که مورد استقبال قرار گرفت اما با توجه به وضعیت جغرافیایی و گرمای هوا از اردیبهشت این طرح کمرنگ شد ولی امید داریم با توجه به خنکی هوا در نیمه دوم سال این طرح پررنگ شود.

آیا مراکز سلامتی ویژه بانوان وجود دارد که در تسریع روند آسیب‌های اجتماعی کمک کند؟

علاوه بر مراکزی که تحت امر علوم پزشکی است، برخی NGO نیز در این زمینه فعال هستند. اخیراً بخشنامه‌ای مبنی بر راهاندازی بخش مجرای سلامت و روان در بیمارستان‌ها راهاندازی شده است تا بیماران توسط روانشناسان سلامت معاینه شوند. این بخش در بسیاری از استان‌ها راهاندازی شده است اما در هرمزگان به‌صورت کمرنگ و تنها در دو بیمارستان اجراشده است. امیدواریم در برنامه‌های آتی این طرح در استان پررنگ‌تر شود.

یکی از موضوعات دیگر مرکز "خانه امن" است. بعضی از خانواده‌های بد سرپرست درگیر مردانی با اختلالات روانی ناشی از مصرف مواد و یا اختلالات روانی و جسمی هستند، به‌طوری‌که اجازه آزادی اجتماعی را ندارند که بخواهند در اجتماع حضورداشته باشند و به تخلیه هیجان و عواطف بپردازند. بنابراین این مرکز با همکاری دادگستری به زنانی که نیازمند طلاق هستند اما به دلیل ترس جانی امکان طلاق ندارند کمک می‌کند تا پناهگاهی امن داشته باشند و آموزش‌های لازم در حوزه توانمندسازی و مشاوره به آن‌ها داده می‌شود.

زنان کارتن‌خواب نیز از طریق مراکز بهزیستی حمایت می‌شوند. سرپناه بانوان یکی دیگر از مراکزی است که به زنان معتاد یا فاقد جایگاه خواب و سرپناه کمک می‌کند. برنامه ما برای زنان آسیب‌دیده مانند تن‌فروشی و فرار از خانه، یکسان‌سازی و یکپارچگی است و در این راستا از همه دستگاه‌های متولی امر و فعالان در این حوزه انتظار همکاری داریم به‌طور مثال دستگاه‌هایی مانند بهزیستی و کمیته امداد و همچنین دانشگاه علوم پزشکی در مبحث سلامت روان، وکلای حقوقی در روند تسریع پرونده‌های حقوقی زنان بد سرپرست می‌توانند به ما کمک کنند.

از دیگر برنامه‌ها برگزاری دوره‌های آموزشی در راستای

مریم یگانه سراجاری یکی از بانوان توانمند در هرمزگان است که به دنبال اجرای سیاست ابلاغی دولت مبنی بر انتصاب ۳۰ درصدی بانوان در مشاغل مدیریتی و با درایت دکتر همتی استاندار هرمزگان توانست به جایگاه مدیریتی دست پیدا کند. وی متولد لاهیجان و از نوجوانی در بندرعباس زندگی کرده و اکنون مدیریت امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان را بر عهده گرفته است.

یگانه در سوابق شغلی خود فعالیت در حوزه‌های مختلف امور اجتماعی از سطوح پایه تا کل را در کارنامه دارد. وی همچنین در دوره‌های مختلف به‌عنوان مشاور، روانشناس و تحلیلگر حوزه علوم اجتماعی فعالیت کرده است. انتخاب به‌عنوان مشاور برتر استان در سه دوره، رئیس گروه اجتماعی استانداری و فعال اجتماعی عضو مرکز استراتژیک کشور ازجمله فعالیت‌های وی می‌باشد.

وی معتقد است در حوزه زنان مشکلات بسیاری وجود دارد، و به سبب اینکه که هم‌روزه با زنان سرپرست خانوار، بد سرپرست و زنان متهالی که در جامعه زندگی می‌کنند در ارتباط است می‌گوید برخی زنان از مهارت‌های همسراری و نقش‌آفرینی در حوزه خانواده کمتر آگاهند و این عدم مهارت باعث ایجاد ضعف و در نتیجه آشفتگی در خانواده و آسیب‌های اجتماعی شده است.

متن کامل این گفتگوی اختصاصی را در زیر بخوانید:
نقش خانواده در توانمندسازی بانوان را تشریح بفرمایید
وقتی جامعه از سنتی به سمت صنعتی و توسعه‌یافتگی پیش می‌رود دیگر نباید برخی از مشکلات وجود داشته باشد. متأسفانه جامعه ما توسعه‌یافتگی به معنای فرهنگ را نداشته است و فرهنگ اجتماعی که باید در خانواده‌ها غالب باشد وجود ندارد. درست است که پدر خانواده به‌عنوان سرپرست، تکیه‌گاه و ستون خانواده است، اما باید فرهنگ را به سمتی ببریم که مادر تکیه‌گاه باشد. با توجه به رکود شدید اقتصادی و مشکلات معیشتی پدران از وقت کافی برخوردار نیستند بنابراین این مادران هستند که باید این وظیفه را انجام بدهند اما متأسفانه مادران ما با توجه به آسیب‌هایی که در رابطه با فرهنگ غرب و اشاعه آن در کشور ما نمود کرده است در این مهارت‌ها ضعف دارند.

در برنامه ششم در بحث توانمندسازی بانوان به مهارت‌آموزی اشاره‌شده است که به‌خوبی اجرا می‌شود اما هنوز کمبودهایی در جامعه وجود دارد و امید داریم با برنامه‌ریزی‌ها و فعالیت‌های بیشتر بتوانیم توانمندسازی را به مرز توان که قابل‌بیان باشد برسانیم چون هنوز در ابتدای راه هستیم و هنوز به مرحله اوج نرسیده‌ایم.

چه برنامه‌هایی برای توانمندسازی زنان و معرفی آن‌ها در دست انجام است؟

با توجه به اینکه بندرعباس قطب اقتصادی کشور است اما همچنان خانواده‌هایی با اوضاع معیشتی و اقتصادی پایین وجود دارند. بعضی از خانواده‌ها با معضل اعتیاد سروکار دارند. از طرفی برخی زنان سرپرست خانوار ناچارند برای تأمین هزینه‌های زندگی و حفظ آبروی خود عهده‌دار مشاغل شوند که متناسب با جایگاه آن‌ها نیست. بنابراین بحث توانمندسازی این زنان از طریق استعدادیابی در دستور کار است به همین منظور از طریق امضای تفاهم‌نامه‌های سه‌جانبه با سازمان امور اجتماعی و امور زنان ریاست جمهوری این موضوع در حال پیگیری است و در استان‌های مختلف ازجمله هرمزگان انجام‌شده است. بحث توانمندسازی زنان در قالب سه طرح به‌صورت طرح فراگیر روستایی، کارورزی و خوداشتغالی در حال اجرا است و از سال گذشته تاکنون هفت هزار و ۱۷۰ شغل ایجادشده در حوزه مشاغل خانگی داشتیم و برای یک هزار و ۹۳۲ نفر نیز تسهیلات ۲۰ میلیونی اعطا شده است.

از طرفی در حوزه شهری و روستایی نیز طرح توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در سکونتگاه‌های غیررسمی شکل گرفت. در این طرح بیشتر زنان سرپرست خانواری شرکت می‌کنند که محل سکونت آن‌ها حاشیه شهرها است و با مشکلاتی چون اعتیاد، طلاق، فقدان شغل و درآمد سروکار دارند.

در رابطه با سهم ورزش و نشاط‌آوری بانوان چه برنامه‌هایی در پیش دارید؟

مدیر کل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:

زنان هرمزگان مطالبه گر باشند

گزارش: زهره کرمی



مهم‌ترین معضل و آسیب اجتماعی بانوان هرمزگان چه میدانید؟

عدم مهارت ارتباطی در حوزه زنان موجب بیشترین درصد طلاق در استان شده است. بیکاری و اشتغال زنان تحصیل کرده از دیگر موارد است. اگر در بطن جامعه نگاه کنیم در خانه‌های فساد، روسپی‌گری و غیره مواردی از زنان تحصیل کرده و دانشگاهی حضور دارند که باید زمینه اشتغال بانوان را فراهم آوریم تا با مشکلات مالی مواجه نشوند. از جمله آسیب‌های اجتماعی دیگر رابطه نامشروع است. فقر، محیط ناامن شغلی، انتظاراتی از جامعه و زندگی باعث شده است افراد به هر چیزی چنگ بزنند تا انتظاراتشان فراهم شود. برخی از بانوان از طریق شبکه‌های اجتماعی به انحراف کشیده می‌شوند که این شبکه‌ها خود یکی از بزرگ‌ترین معضلات اجتماعی هستند. دستگاه‌های متولی فرهنگ باید تدابیری بیاندیشند اما متأسفانه وقتی می‌خواهند فرهنگی ایجاد کنند جایگزینی برای آن ندارند.

نظر شما در رابطه با برخورد پلیس امنیت اجتماعی با بانوان چیست؟

در بحث گشت ارشاد و پلیس امنیت اخلاقی سامانه‌ای راه‌اندازی شده است که گشت ارشاد به صورت فیزیکی نیست. این سامانه دارای ایراداتی است که در جلسات مطرح شده است مثلاً ممکن است فردی پس از نصب سامانه و همکاری افتخاری گزارش کذبی را ارسال کند. بعضاً حقوق شهروندی مطرح نیست و اجحاف صورت گرفته و به تدریج نارضایتی به وجود می‌آید که می‌تواند مشکلات دیگری را به دنبال داشته باشد. با توجه مدگرایی که از سمت فرهنگ غرب وارد ایران شده است بانوانی با مد جدید و سیمای جدید وارد جامعه می‌شوند که ممکن است جامعه نپسندد ولی دلیل نمی‌شود که بگوییم فاسد هستند. ما حق قضاوت در مورد مردم و بانوان را نداریم و نباید این قضاوت را انجام دهیم ولی می‌توان در قالب ایجاد امنیت آموزش‌های لازم را داد. نمی‌توان بدون فرهنگ‌سازی، فرهنگ دیگری را قالب کنیم در این صورت می‌تواند باز خورد بدی در جامعه داشته باشد. یکی از این موارد بحث پلیس امنیت اجتماعی بود که بحث گشت ارشاد را برداشتند و سامانه را جایگزین کردند.

نظر شما در رابطه با افزایش سن ازدواج در بین زنان کارمند چیست؟

افزایش سن ازدواج در بین زنان کارمند متأسفانه یکی از دغدغه‌های حوزه بانوان است. قبلاً سن ازدواج پایین و بیشتر به صورت فامیلی و سنتی بود. رفتارهایی که در فیلم‌های ماهواره‌ای تبلیغ می‌شود اثرات

در جامعه دارد و فقط امور زنان نمی‌تواند این کار را به تنهایی انجام دهد و باید کل دستگاه‌های فرهنگی که در مصوبه ۴۲۷ شورای عالی برایشان تکلیف تعیین شده است در این زمینه فعالیت کنند.

و در آخر یک خبر خوب برای بانوان؟

و از خبر خوب می‌توان به توانمند سازی ۳۰ هزار نفر از زنان هرمزگان اشاره کرد. افزایش سهم زنان در مناصب مدیریتی خبر خوبی است که استاندار محترم نگاه ویژه ای به آن دارد. از زنان هرمزگان تقاضا دارم مطالبه گر بوده و در همه ی زمینه‌ها همپای مردان تلاش کنند. اهتمام در رفع مشکلات زنان هم در دستور کار اداره کل امور بانوان قرار دارد.

ناشایستی در بین خانواده‌ها داشته است بطوریکه سطح انتظار زنان و مردان از یکدیگر بالا رفته است و انتظاراتی را تحت تأثیر فرهنگ غربی ایجاد کرده است.

شرایط اقتصادی جامعه و فرهنگ و آداب رسومی که از غرب وارد کشور شده است جنگ نرمی را در جامعه ایجاد کرده است که باید فکراساسی برای آن انجام داد. اگر زنان جامعه ایرانی از بعد اقتصادی فعال باشند می‌توانند سایر ابعاد را هم پوشش دهند. به همین دلیل باید به بحث اقتصادی و اشتغال توجه بیشتری داشته باشیم. در حال حاضر از ظرفیت کارگاه‌ها و مراکزی که به صورت NGO کار می‌کنند و یا شرکت‌های خصوصی در راستای ارتقا و پیشبرد اهداف دولت و خانواده استفاده می‌کنیم. این موضوعات نیاز به فرهنگ‌سازی

با سر آشپز = غذای ترکی کوزالاک مانتی



ماست چکیده، یک یا دوحبه سیر رنده شده، بادمجان کبابی له شده و کمی نمک را باهم میکس کنید. حالا در ظرف موردنظر اول یه لایه نازک گوشت و سپس کمی ترکیب ماست و بادمجان پخش کنید و رولهای سرخ شده را دورتادور ظرف بچینید و دوباره لایه ها را تکرار کنید، در انتها کمی فلفل قرمز را در روغن تفت داده و همراه با کمی جعفری یا نعناع تازه خردشده روی آن بریزید.

نکته:

به جای استفاده از خمیر یوفکا می‌توانید از کرب هایی با سایز بزرگ و بسیار نازک استفاده کنید، بعد از پخت دایره ها را بصورت مثلثی برش زده، رول کرده و سرخ کنید.

کوزالاک مانتی یک غذای ترکی فوق العاده خوشمزه که بصورت لایه ای و با خمیر یوفکای رول و سرخ شده، گوشت و ترکیب ماست و بادمجان درست می‌شود. طرز تهیه کوزالاک مانتی:

یک نی معمولی را روی قسمت پهن خمیر یوفکا مثلثی قرار داده و به سمت نوک مثلث رول کنید و انتهای آن را با کمی آب مرطوب کنید و بچسبانید، همه رولها رو به همین صورت آماده کنید و بعد در روغن سرخ کنید.

گوشت چرخ شده را با پیاز داغ و فلفل سیاه و زردچوبه تفت داد و رب گوجه و ادویه دلخواه و نمک اضافه کنید و حسابی تفت دهید.

نوش خندهای تمثیل زبان تفاهم و نزدیکی خانواده ها به یکدیگر است

گزارش: زهره کرمی



کتاب نوش خندهای تمثیل روایت ۱۰ هنرمند تصویرساز از ضرب المثل های بومی مردم هرمزگان است که در بین هر کدام از این ضرب المثل ها، حکایت و داستانی پندآموز نهفته شده است.

این کتاب به همت واحد هنرهای تجسمی حوزه هنری استان هرمزگان و توسط هنرمندان خوش ذوق استان تولید شده و شامل ۴۷ ضرب المثل بومی استان هرمزگان است که در مدت ۲ سال چاپ و منتشر شده است. مطهره پالاسی زاده، عارفه دهقانی سرگزی، بابک اسماعیلی، پگاه امیری، فاطمه رستم زاده، هانیه سلیمانی احمدی، مهری لشکری، نسترن محسنی، میترا نوریان و نسرين عرب سيار اين كتاب را به تصوير کشیده اند و مقدمه آن نیز به قلم استاد علی رضایی محقق و پژوهشگر هرمزگانی نوشته شده است.

در آیین رو نمایی این کتاب انوشیروان پیش دار رییس حوز هنری استان اظهار داشت: یکی از رسالت های حوزه هنری، زنده نگاه داشتن فرهنگ و تمدن ایرانی اسلامی و حفظ و پاسداشت فرهنگ بومی استان است. پیش دار ضمن اشاره به وجود مشکلاتی که در زمینه امکانات و فضای فرهنگی است، بیان داشت: همواره تلاش نموده ایم تا هنرمندان حوزه هنری استان هرمزگان در زمینه تولید آثار هنری متعهد و در نمایش جلوه های فرهنگی استان پیشگام باشند.

به سراغ استاد علی رضایی می روم و نظرش را درباره کتاب نوش خندهای تمثیل می پرسم:

استاد رضایی می گوید: گسست خانواده ها از فرهنگ و ارزشمندی فرهنگی سبب شد تا به این فکر بیافتیم که مردم را با زبان هنر ملموس تر کنیم. بچه ها و حتی خانواده ها به دلیل فاصله گرفتن از زبان عامیه مردم، زبان تفاهم را هم از دست داده اند، ضرب المثل، مثل ها، قصه، چیستان و لالایی ها زبان تفاهم و نزدیکی خانواده به هم است.

وقتی اعضای خانواده و بچه ها با شنیدن یک مثل دلچسب و زیبا به یک دانش دست پیدا می کنند، اثر آن از صد نصیحت خشک و رسمی و بیان مسائل اخلاقی کارایی بیشتری دارد. به همین دلیل تصمیم گرفتیم با بهره مندی از فرهنگ غنی ضرب المثل ها و توجه خانواده ها، (چون بسیاری از خانواده ها به زبان گذشته خودشان علاقمندند) و با دیدن کار هنری که نشأت گرفته از همین فرهنگ است رغبت بهتری برای این پیوند در جامعه پیدا کنیم.

در حوزه هنری تصمیم گرفته شد تا از خلاقیت دختران تصویرساز استفاده کند، دخترها در آینده مادران این مملکت هستند و وقتی امروز خودشان این مسئله را واکاوی کنند فردا متوجه اهمیت بیشتر آن خواهند شد و گسترش بیشتری پیدا خواهد کرد.

کتاب تجربه اول بود و تجربه اول هم جای احسنت و آفرین برای بچه ها دارد (توجه داشته باشیم کسانی که این کار را کردند اکثرا جوان هستند) و خودشان با این ضرب المثل ها فاصله مفهومی زیادی داشتند به همین دلیل یک وقت هایی احساس می کنی شاید آن محتوای پنهان درون را خوب نگرفتند اما همین که این اتفاق افتاد و بچه ها احساس کردند که می شود روی فرهنگ مردم سرمایه گذاری کرد، برد بزرگی است که زمینه را برای حضور این عزیزان در بخش های دیگر فراهم می کند. قطعا با تجربه بهتر باز هم به سراغ ضرب المثل ها خواهند آمد و این بار نتیجه به مراتب درخشان تر خواهد بود.

از استاد درباره کتاب جدیدی که با همین گروه در حال گردآوری آن هستند پرسیدم:

این کتاب در باب چیستان هاست. در گذشته سرگرمی بزرگ خانواده ها این بود که بزرگترها چیستان ها را به صورت شعر و یا جمله مطرح می کرد و ذهن بچه ها را در گیر آن می کرد و آنها با کنار هم قرار دادن اجرا سعی می کردند آن را کشف کنند.

امروزه بچه ها خیلی زود و با ذهنیت خودمان بزرگ می شوند. مثلا هنوز از بچه سوالاتی نپرسیده ایم جواب را به او می گوئیم و اجازه نمی دهیم بچه درگیر آن شود حتی فرصت نمی دهیم خطا کند.

چیستان ها در گذشته این خوبی را داشتند که از یک سو باعث ایجاد همدلی و سوی دیگر قدرت درک بچه ها را بالا می بردند و حس عاطفی خوبی ایجاد می کردند، در آن زمان هر کدام از اعضای خانواده یک جواب می دادند و کسی که به موضوع نزدیک تر می شد احساس غرور می کرد. ما احساس

میکنیم که لازم است این همدلی را از طریق زبان هنر با درک این مساله که بچه های ما نیاز دارند که از ذهنشان کار بکشند به خانواده ها برگردانیم.

آرژو دارم که رسانه ها به خانواده بیشتر توجه کنند و مخصوصا سهم بیشتری را به معرفی بانوان و هنرشان اختصاص بدهند. مهری لشکری یکی از تصویرگران این کتاب است. دارای مدرک کارشناسی ارشد گرافیک و مسئول هنرهای تجسمی حوزه هنری استان هرمزگان، دارای سابقه تدریس گرافیک در دانشگاه فاطمیه و همینطور به صورت تخصصی در بخش تصویرسازی فعالیت دارد. داوری جشنواره های متعددی به عهده او بوده است و خودش هم در جشنواره های زیادی شرکت کرده است. طراحی جلد همین کتاب و بیست و پنج کتاب دیگر را کارنامه هنری خود دارد. از او خواستم تا درباره این کتاب برای ما صحبت کند:

می گوید: این کتاب پروژه دانشجویی خانم مطهره پالاسی زاده بود، اما طی صحبت هایی که انجام شد قرار شد که به صورت گروهی انجام شود. از سال ۹۵ استارت کار توسط ۱۰ نفر از دوستان هنرمند استان زده شد، و با همکاری استاد رضایی پژوهشگر استان مطالب گردآوری، آوا نگاری و چندین سری اصلاح تصویری خورد. این کتاب اولین کتابی در استان است که در بخش ضرب المثل ها کار شده و هدف آن معرفی آداب و سنن، ترویج فرهنگ بومی و حمایت از هنرمندان جوان استان می باشد.

همه ی آثار با تکنیک دستی اجرا شده است و رسالت هر هنرمند این است که آداب و سنن خود را از طریق آثار هنری حفظ کند و نسبت به آن پایبند باشد.

در حال حاضر در سری دوم، کتاب چیستان های استان هرمزگان مدنظر ما است و امیدواریم دوستان بیشتری را برای همکاری در این بخش جذب کنیم و بتوانیم در سال ۹۸ خروجی خوبی داشته باشیم.

پگاه امیری یکی دیگر از تصویرگر های این کتاب متولد ۶۴ و دارای مدرک لیسانس گرافیک است. طراحی جلد چندین کتب دانشگاهی و تصویرگری کتاب کودکان را در کارنامه خود دارد.

میگوید که آشنایی اش با مجموعه از طریق فراخوان هنرهای تجسمی حوزه هنری استان بوده و سعی کردیم پاره ای از ضرب المثل های استان هرمزگان را به تصویر بکشیم.

نسترن محسنی متولد ۷۰ و لیسانس صنایع دارد. او این کتاب را اتفاق خوبی می داند از این نظر که منبع مکتوبی برای ضرب المثل

های استان هرمزگان شد تا سنین متفاوت و مخصوصا بچه ها بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند.

فاطمه رستم زاده متولد سال ۶۸ و لیسانس گرافیک دارد، او نیز از طریق فراخوان حوزه هنری با گروه آشنا شد و این کتاب را تجربه جدیدی می داند و مشتاق است که کار بعدی را شروع کند و تجربه های بهتر و جدیدی تری بدست آورد. فاطمه سبک تصویر گری متفاوتی دارد. شخصیت های خود را با خمیر می سازد و از آن عکاسی می کند.

هانیه سلیمانی احمدی متولد سال ۶۶ لیسانس گرافیک گرایش تصویر سازی دارد. تقدیر شده در هفتمین جشنواره هنرهای جوان است و دو اثر از او در کتاب به چاپ رسیده است.

عارفه دهقانی مدیر هنرستانی است که با علاقه خودش به هنر روی آورده است و سبک خاص خودش را دارد. تکنیک وی با لاک ناخن، سبک کار تخیلی و تجسمی دارد. از عارفه دهقانی دو اثر در کتاب موجود است.

نسرين عرب سيار در رشته گرافیک گرایش تصویر سازی دارد. جشنواره های زیادی شرکت کرده است. کتاب برایش تجربه خوبی بود و امیدوار است که این اثر بین المللی شود.

■ مشخصات هنرمندان این کتاب

هانیه سلیمانی احمدی کارشناسی گرافیک گرایش تصویر سازی تصویرگر haniyeh.solymani@gmail.com	مطهره پالاسی زاده کارشناسی گرافیک تصویرگر motahareh.palasi@gmail.com
نسرين عرب سيار کارشناسی گرافیک گرایش تصویر سازی تصویرگر hasrin.arabsayyar@gmail.com	عارفه دهقانی سرگزی فوق دیپلم مدیریت آموزش تصویرگر Arefehdehghani39@gmail.com
مهری لشکری کارشناسی گرافیک گرایش تصویر سازی کارشناسی ارشد گرافیک تصویرگر mehri.lashkari@gmail.com	بابک اسماعیلی کارشناسی گرافیک کارگرافتورست تصویرگر babakesmaeli.work@gmail.com
نسترن محسنی کارشناسی مهندسی صنایع کارنوئست تصویرگروهنرستان تصویرگر astaran_mohseni@yahoo.com	پگاه امیری کارشناسی گرافیک گرافتورست تصویرگر Amin.pegah@gmail.com
میترا نوریان کارشناسی گرافیک گرایش تصویر سازی تصویرگر Mitra.norian@gmail.com	فاطمه رستم زاده متولد بندرعباس کارشناسی گرافیک تصویرگر fatemeh.rostanzaadeh@gmail.com

به بهانه ۱۰ مرداد؛ روز جهانی شیر مادر

یازده مزیت تغذیه با شیر مادر

اهمیت تغذیه طبیعی نوزاد سبب شده است تا از سوی سازمان بهداشت جهانی و یونسف همه ساله از ۱۰ تا ۱۶ مرداد به عنوان هفته جهانی شیر مادر تعیین شود.

همه ساله اول آگوست که به نام روز جهانی شیر مادر نامگذاری شده است، در کشورهای مختلف جهان گرمی داشته می شود. هدف از نامگذاری این روز، تشویق مادران به تغذیه فرزندان خود از این موهبت الهی است. در ایران این مراسم برابر با دهم تا شانزدهم مرداد هر سال است.

تاریخچه روز جهانی شیر مادر در سال ۱۹۹۰ سیاست گذاران یونسف و سازمان بهداشت جهانی، با همکاری دو کشور آمریکا و سوئد، از ۷ تا ۱۰ مرداد جلسه ای را در محلی به نام سپید دگلی اینونجنتی ایتالیا برگزار کردند تا برای تغذیه نوزاد با شیر مادر اصول و استانداردهای جهانی تنظیم کنند. نتیجه این گردهمایی صدور اعلامیه ای بود که به نام محل برگزاری این گردهمایی، به «اعلامیه اینونجنتی» مشهور است و هر سال در سالگرد تصویب این اعلامیه با انتخاب یک شعار برای بالا بردن آگاهی همگان درباره اهمیت تغذیه با شیر مادر و ترویج آن در سراسر جهان تلاش می شود. برای نمونه شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷ «حمایت همه جانبه از مادران برای تداوم تغذیه با شیر مادر» و شعار هفته جهانی تغذیه با شیر مادر سال ۲۰۱۶ «بشتیبانی از مادران برای شیردهی در هر زمان و مکان» بود. هدف اصلی این رویداد ترویج فرهنگ شیردهی و شیردهی منحصر به فرد برای حداقل شش ماه اول از زندگی نوزاد می باشد.

۱۱ مزیت تغذیه با شیر مادر برای نوزاد و مادر

تغذیه با شیر مادر مزایایی برای مادر و نوزاد دارد که مهم ترین مزایایی که تغذیه با شیر مادر دارد شامل فراهم کردن همه مواد مغذی مورد نیاز بدن کودک، محافظت بدن کودک در برابر بیماری ها، ایجاد وزن ایده آل برای نوزاد و باهوش تر شدن کودک می شود. در این مقاله به مزایایی که شیر مادر برای بدن مادر هم دارد، اشاره شده است.

شیر مادر یک تغذیه کامل برای نوزادان فراهم می کند. مقدار مناسبی مواد مغذی دارد و به راحتی قابل هضم و قابل دسترس است. با این حال، میزان شیردهی برخی از زنان به میزان ۳۰ درصد است. در حالی که برخی از زنان قادر به تغذیه نوزاد خود با شیر مادر نیستند، برخی دیگر خود انتخاب می کنند که چگونه کودکشان را تغذیه کنند. با این حال مطالعات نشان می دهد که تغذیه با شیر مادر دارای مزایای زیادی برای سلامت مادران و نوزادان است.

در اینجا ۱۱ مزیت تغذیه با شیر مادر، به صورت علمی ذکر شده است. مزیت ۱ تا ۵ برای نوزادان و از شماره ۶ تا ۱۱ مخصوص مادران است.

۱- شیر تغذیه ایده آل و کامل برای نوزاد فراهم می کند.

اکثر متخصصین بهداشتی توصیه می کنند تغذیه با شیر مادر باید حداقل شش ماه انجام گیرد. در ادامه، تغذیه با شیر مادر در کنار غذاهای مختلف در رژیم غذایی کودک، حداقل یک سال توصیه می شود.

شیر مادر در شش ماه اول تمامی نیازی های نوزاد را بر طرف می کند. ترکیب آن حتی با توجه به نیازهای کودک، به ویژه در ماه اول زندگی تغییر می کند. در اولین روزهای پس از تولد، سینه یک مایع سفت و زرد رنگ تولید می کند که به آن کولورواستروژن یا آغوز یا کلوستروم می گویند. این شیر پروتئین بسیار بالا، قند

پایین و دارای ترکیبات مفید است.

کلوستروم شیر، مطلوب است تا رشد دستگاه گوارش نوزاد که به طور کامل شکل نگرفته است، دچار مشکل نشود. پس از چند روز اول، سینه ها شروع به تولید مقادیر بیشتری از شیر می کنند. چون معده نوزاد در حال رشد است.

ممکن است شیر مادر فاقد ویتامین D باشد، مخصوصا اگر مادر مواد غذایی زیادی مصرف نکند و نتواند شیر کافی تولید کند. برای جبران این کمبود، قطره های ویتامین D معمولا از سن چهار هفتگی توصیه می شود.

۲- شیر مادر حاوی آنتی بادی های مفید است. شیر مادر دارای آنتی بادی هایی است که در مقابل ویروس ها و باکتری ها مبارزه می کند. اولین شیر مادر مقدار زیادی آنتی بادی دارد. کلوستروم مقادیر زیادی از ایمونوگلوبولین و همچنین چندین آنتی بادی دیگر را فراهم می کند. هنگامی که مادر در معرض ویروس ها یا باکتری ها قرار می گیرد، تولید آنتی بادی ها آغاز می شود. سپس این آنتی بادی ها در شیر مادر ترشح می شود و در طی تغذیه به نوزاد منتقل می شود. ایمونوگلوبولین در نوزاد با ایجاد یک لایه محافظ در بینی، از گلو و دستگاه گوارش محافظت می کند. به همین دلیل، مادران شیرده که دارای آنفولانزا هستند، شیر آن ها حاوی آنتی بادی هایی است که با بیماری مبارزه می کند.

با این وجود، اگر شما بیمار هستید، همیشه باید بهداشت را به طور دقیق رعایت کنید. دست های خود را به طور مرتب بشوید و از روش های جلوگیری از آلوده کردن نوزاد به بیماری، استفاده کنید.

آنتی بادی ها، محافظت از نوزاد را به طور کامل انجام نمی دهند. مطالعات متعدد نشان می دهد که نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند بیشتر نسبت به مسائل بهداشتی مانند پنومونی، اسهال و عفونت آسیب پذیر هستند.

۳- تغذیه با شیر مادر می تواند خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش دهد.

تغذیه با شیر مادر خواص درمانی بسیاری دارد. این امر مخصوصا در مورد تغذیه ای کامل با شیر مادر است. بدین معنی که نوزاد تنها شیر مادر را دریافت کند. تغذیه نوزاد از شیر مادر، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد، از جمله:

- عفونت گوش میانی: حداقل سه ماه تغذیه ای نوزاد فقط با شیر مادر، حدود ۵۰ درصد عفونت گوش نوزادان را کاهش می دهد. در حالی که اگر نوزاد به غیر از شیر مادر غذای دیگری دریافت کند، این رقم ۲۲ درصد می شود.

- عفونت دستگاه تنفسی: تغذیه نوزاد فقط با شیر مادر برای بیش از ۴ ماه خطر بستری شدن نوزاد، به خاطر این نوع عفونت ها را تا ۷۲ درصد کاهش می دهد.

- سرما خوردگی و عفونت: نوزادانی که فقط در مدت شش ماه از شیر مادر تغذیه می کنند، حدود ۶۳ درصد کمتر به سرما خوردگی و عفونت گلو مبتلا می شوند.

- عفونت های روده ای: تغذیه با شیر مادر، ۶۴ درصدی عفونت های روده را کاهش می دهد که ۲ ماه پس از تغذیه نوزاد با شیر مادر متوقف می شود.

- آسیب بافت روده: تغذیه نوزادان نارس با شیر مادر، حدود ۶۰ درصد بروز انتروکولیت را کاهش می دهد.

- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS): تغذیه با شیر مادر در ماه اول، خطر مرگ نوزاد را به میزان ۵۰ درصد کاهش می دهد این رقم در سال اول تولد حدود ۳۶ درصد است.

- بیماری های آلرژیک: تغذیه نوزاد با شیر مادر برای حداقل ۳ تا ۴ ماه، خطر آسم، درماتیت آتوپیک و اگزما را کاهش می دهد.

- بیماری سلیاک: نوزادانی که در معرض گلو تن شیر قرار می گیرند، خطر ابتلا به بیماری سلیاک را ۵۲ درصد کاهش می دهد.

- بیماری التهاب روده: نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند ممکن است به احتمال تقریبی، ۳۰ درصد کمتر به بیماری التهابی روده در دوران کودکی دچار شوند.

- دیابت: تغذیه نوزاد با شیر مادر برای حداقل ۳ ماه، خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ (تا ۳۰ درصد) و دیابت نوع ۲ (تا ۴۰ درصد) را کاهش می دهد.

- سرطان خون: تغذیه با شیر مادر برای ۶ ماه یا بیشتر، ۱۵ تا ۲۰ درصد خطر ابتلا به سرطان خون کاهش می دهد.

علاوه بر کاهش خطر ابتلا به بسیاری از عفونت ها، تغذیه با شیر مادر شدت بیماری ها را بسیار کاهش می دهد. علاوه بر این، تغذیه با شیر مادر برای دوران کودکی و حتی بزرگسالی اثر محافظتی دارد.

۴- شیر مادر برای نوزاد وزن ایده آل ایجاد می کند. تغذیه نوزاد با شیر مادر سبب افزایش وزن سالم و

جلوگیری از چاقی در دوران کودکی می شود.

مطالعات نشان می دهد که میزان چاقی در نوزادانی که شیر مادر دریافت کرده اند نسبت به نوزادانی که مواد غذایی دیگر دریافت نموده اند، ۱۵ تا ۳۰ درصد پایین تر است. مدت زمان نیز مهم است؛ زیرا هر ماه از شیردهی خطر ابتلا به چاقی کودک را تا ۴ درصد کاهش می دهد. این ممکن است به دلیل رشد باکتری های مختلف روده باشد. نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، باکتری های مفید بیشتری در روده دارند که ممکن است بر ذخیره چربی تاثیر بگذارند.

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، لپتین بیشتری نسبت نوزادانی که با شیر خشک تغذیه شده اند، دارند. لپتین یک هورمون کلیدی برای تنظیم اشتها و ذخیره چربی است. نوزادانی که به اندازه کافی شیر دریافت می کنند، گرسنگی آن ها با شیر مادر بر طرف می شود و الگوی صحیح غذا خوردن را برای آینده یاد می گیرند.

۵- تغذیه با شیر مادر باعث می شود کودکان باهوش تر شوند.

برخی مطالعات نشان می دهد ممکن است تفاوتی در توسعه ای مغز نوزادان تغذیه شده با شیر مادر و تغذیه شده با شیر خشک وجود داشته باشد. این اختلاف ممکن است به دلیل صمیمیت جسمی، تماس، لمس و نگاه کردن مادر به نوزاد و تغذیه با شیر مادر باشد.

مطالعات نشان می دهد که نوزادانی که شیر مادر دریافت کرده اند نمرات بهتری کسب کرده اند و مشکلات رفتاری و اختلالات یادگیری آن ها کم تر است. با این حال، این مسئله بیشترین تاثیر را در نوزادان نارس نشان می دهد که خطر بیشتری در مورد مسائل مربوط به رشد آنها را تهدید می کند. این تحقیق به وضوح نشان می دهد که تغذیه با شیر مادر اثر مثبتی بر رشد مغز در دراز مدت دارد.

۶- تغذیه با شیر مادر به مادر برای کاهش وزن کمک می کند.

در حالی که بعضی از زنان در طول تغذیه نوزاد با شیر مادر وزن می گیرند، بعضی دیگر به نظر می رسد که وزن کم می کنند. اگرچه تغذیه با شیر مادر باعث افزایش تقاضای انرژی مادر در حدود ۵۰۰ کالری در روز می شود و تعادل هورمونی بدن بسیار متفاوت از حد معمول است. به علت این تغییرات هورمونی در زنان شیرده اشتها و میل به غذا خوردن افزایش می یابد. از طرفی دیگر ممکن است بیشتر به ذخیره چربی برای تولید شیر کمک کنند.

برای سه ماه اول پس از زایمان، مادران شیرده ممکن است وزن بیشتری نسبت به زنان شیرده دیگر داشته باشند و حتی ممکن است وزنشان افزایش یابد. با این وجود، پس از سه ماه شیردهی، احتمالا افزایش چربی سوزی را تجربه خواهند کرد.

مادرانی که نوزادان خود را شیر می دهند، پس از گذشت ۳ تا ۶ ماه پس از زایمان شروع به از دست دادن وزن بیشتری در مقایسه با زنان دیگر می کنند. مهم است که به یاد داشته باشید رژیم غذایی سالم و ورزش منظم مهم ترین عامل تعیین کننده وزن است.

۷- شیردهی به ترمیم رحم کمک می کند. در دوران بارداری، رحم مادر به شدت رشد می کند و از اندازه ای یک گلابی، به اندازه ای تمام فضای شکم مادر می شود. پس از زایمان، رحم طی فرآیندی به اندازه ای قبلی خود باز می گردد. هورمون اکسی توسین در دوران بارداری افزایش می یابد که به این فرآیند کمک می کند. بدن مادر در طول زایمان مقدار زیادی اکسی توسین ترشح می کند تا به کودک کمک کند و خونریزی را کاهش دهد.

اکسی توسین در طول شیردهی نیز افزایش می یابد. اکسی توسین سبب تقویت انقباضات رحم، کاهش خون ریزی و کمک نمودن به رحم برای بازگشت به حالت اولیه خود است. مطالعات همچنین نشان داده است که مادرانی که شیرده هستند، معمولا بعد از زایمان خونریزی کمتر دارند.

۸- مادرانی که نوزادان خود را شیر می دهند، از افسردگی مصون هستند.

افسردگی پس از زایمان یکی از انواع افسردگی است

که می تواند در مدت کوتاهی پس از زایمان ایجاد شود. این مورد ۱۵ درصد از مادران را تحت تاثیر قرار می دهد. به نظر می رسد زنانی که نوزادان خود را از شیر خود تغذیه می کنند کمتر به افسردگی بعد از زایمان در مقایسه با زنانی که نوزاد خود را شیر نمی دهند، مبتلا می شوند.

با این حال، افرادی که پس از زایمان دچار افسردگی می شوند، به احتمال زیاد، پس از مدت کوتاهی که مادر به نوزاد خود شیر می دهد، از بین می رود. اگر چه شواهد متفاوتی وجود دارد، که تغذیه با شیر مادر باعث تغییرات هورمونی می شود که باعث حفاظت مادران از افسردگی می شود.

یکی از بیشترین تغییرات، افزایش هورمون اکسی توسین در طی زایمان و شیردهی است. به نظر می رسد اکسی توسین اثرات ضد اضطراب در طولانی مدت دارد. همچنین با اثر بخشی بر روی قسمت های مختلف مغز، باعث آرامش بیشتر می شود.

این اثرات همچنین ممکن است در مادرانی که شیرده نیستند نسبت به مادرانی که شیردهی ندارند، بیشتر باشد. یک مطالعه نشان می دهد که کودک آزاری مادرانی که نوزاد خود را شیر می دهند سه برابر کمتر از افرادی است که نوزاد خود را شیر نمی دهند. در این مورد، توجه داشته باشید که این ها آمارهایی است که تنها از انجمن کودکان بدست آمده اند. تغذیه با شیر مادر به این معنا نیست که شما راه های دیگر مراقبت از کودک خود را نادیده بگیرید.

۹- تغذیه با شیر مادر باعث کاهش خطر بیماری های مادر می شود.

به نظر می رسد تغذیه با شیر مادر، مادر را در طولانی مدت در برابر سرطان و چند بیماری دیگر مصون می دارد. کل زمانی که مادر صرف شیر دادن به نوزاد خود می کند، خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان را کاهش می دهد.

در حقیقت، زنانی که بیش از ۱۲ ماه نوزاد خود را با شیر خود تغذیه می کنند، ۲۸ درصد کمتر، در معرض مبتلا شدن به سرطان پستان و تخمدان هستند. هر سالی که مادر به نوزاد شیر می دهد، ۴.۳ درصد از مبتلا شدن به سرطان پستان کاهش می یابد.

مطالعات اخیر همچنین نشان می دهد که تغذیه با شیر مادر ممکن است مادر را در مقابل سندرم متابولیک محافظت کند. از طرفی دیگر خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سایر بیماری را کاهش می دهد.

زنانی که در طول زندگی خود ۱ تا ۲ سال نوزاد خود را شیر می دهند، باعث کاهش ۱۰ تا ۵۰ درصدی خطر ابتلا به فشار خون بالا، آرتریت، چربی خون بالا، بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ می شود.

۱۰- شیردهی می تواند مانع از قاعدگی شود.

تغذیه با شیر مادر نیز تخمک گذاری و قاعدگی را متوقف می کند. عقب افتادن چرخه قاعدگی، در واقع می تواند راهی طبیعی برای جلوگیری از بارداری باشد. بعضی از زنان حتی از این مورد به عنوان کنترل زایمان برای چند ماه اول پس از زایمان استفاده می کنند. با این حال، توجه داشته باشید که این ممکن است یک روش کاملا موثر برای کنترل بارداری در دوران شیردهی نباشد.

شما ممکن است این تغییر را به عنوان یک مزیت اصلی در نظر بگیرید. در حالی که از نوزاد خود لذت می برید، دیگر نباید مدتی نگران بارداری مجدد خود شوید (البته شرایط بدنی مادران مختلف، متفاوت است).

۱۱- شیردهی همچنین موجب صرفه جویی در زمان و پول می شود.

تغذیه نوزاد با شیر مادر کاملا رایگان است و نیاز به تلاش بسیار ندارد.

با انتخاب شیر مادر: نیازی به صرف پول نیست.

در روز هر مقدار که نوزاد نیاز داشته باشد می تواند شیر مصرف کند.

نیازی به استریل کردن و تمیز کردن آن نمی باشد. نیازی به گرم نمودن در شبانه روز ندارد.

در حالی که حرکت می کنید شیر گرم می شود. شیر همیشه در دمای مناسب است و می تواند در هر زمانی نوزاد میل کند.