

آوای دریا ۲۹

شنبه ۰۹ آذر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

به زندگی من خوش آمدید

بزرگترین معضل کار آفرینان عدم حمایت مسئولین است

گزارش: زهره کرمی



زهره اردیبهشتی خیابان، خواهر شهید علی اردیبهشتی متولد ۱۳۴۲ دارای ۴ فرزند و ۳۹ سال سابقه تدریس و دارای مجتمع آموزش فنی و حرفه ای است. به تازگی دکترای هنر خود را از وزارت ارشاد گرفته است.

از جمله فعالیت های ایشان آموزش زندانیان، آموزش خانواده کمیته امداد، آموزش زنان بی سرپرست و بد سرپرست، آموزش ایران مهارت مدارس، آموزش های فنی و حرفه ای استان در رشته های صنایع دستی، صنایع غذایی و طراحی دوخت است.

مختصری درباره تاریخچه کسب و کارتان توضیح دهید با توجه به اینکه من مهاجر جنگ تحمیلی بودم و به دلیل اینکه مادرم بندرعباسی بود این شهر را انتخاب کردیم و به خاطر فشار جنگ و مشکلات اقتصادی، و آشنایی من به هنر این کار را شروع و ادامه دادم تا منبع درآمدی برای گذاران زندگی شود و این باعث شد که در کارم موفق شوم و خدا رو شکر جایگاه خوبی در استان و کشور دارم.

تا به امروز چند هنرجو داشتید؟

تا به الان بالغ بر ۵ هزار نفر هنرجو داشتم

۸۰ درصد از زنان هرمزگان پیش من دوره دیده اند و وارد بازار کار شده اند.

پس استقبال خوبی داشتید؟

استقبال زمانی خوب است که کیفیت کار خوب باشد صنایع دستی و آثار هنری تان در کجا به فروش می رسد؟

ما هم سفارش می گیریم و هم اگر نمایشگاهی برگزار شود آثار را به فروش می رسانیم

به خاطر وضعیت اقتصادی فروشان خیلی کم شده و مردم قدرت خرید ندارند ولی اگر نمایشگاهی در خارج کشور برگزار شود فروش خوبی داریم

پیشنهاد شما برای کسانی که علاقمند هستند در این زمینه مشغول به کار شوند چیست؟

اول هر کاری سختی هست

باید سرمایه گذاری کرد. اما اگر علاقه داشته باشند و واقعا کننده کار باشند، می توانند به ما مراجعه کنند و در کارگاه های تولیدی ما کار کنند.

بسیاری از کار آفرینان فعالیت خود را با تسهیلات آغاز و توسعه می دهند، شما برای کسب و کارتان از این امکانات استفاده کردید؟

در ابتدای فعالیتیم خیر. اما بعد از ۳۹ سال از صندوق کارآفرینی امید ۱۰۰ میلیون وام گرفتم. البته تجهیزات کارگاهم با این مبلغ انجام نشد اما من توانستم مقداری از مشکلاتم را حل کنم.

لباس استان هرمزگان خیلی زیباست ولی متاسفانه رو به تحریف است. صدا و سیمای ما لباس هایی می پوشد که اصلا بندری نیست. چادری که مجری های ما می پوشند و نوار دوزی شده و هندی است. این پوشش در فرهنگمان غلط جا می افتد و ممکن است در آینده همین پوشش الگو شود. اصالت بندری خدشه دار می شود. این امر با به روز شدن و تلفیق شدن فرق می کند.

مقام های زیادی کسب کردم

شاخص ترین آنها با عناوین کارآفرین نمونه، کارآفرین ملی، بانوی قران پژو، تدوین کننده استانداردهای آموزشی، مادر نمونه، یاور جوانان، چهره ماندگار کشور، پیشکسوت صنایع دستی، پیشکسوت و استاد صنایع دستی، شرکت تعاونی نمونه، مربی و مدیر نمونه کشور است.

حرف آخر

حرف آخرم حمایت است.

زهره اردیبهشتی نباید برای گرفتن یک ساختمان اینقدر تلاش کند. آن هم برای ساختمانی که می تواند افتخاری برای استان باشد. زمانی که یک مدیر برای انجام دوره ارتقا کارش به این مکان مراجعه می کند. مسلما به بازار می رود و خرید می کند و در چرخه اقتصادی استان تاثیر می گذارد

با توجه به جا و امکاناتی که دارم می توانم دوره های تربیت مربی را برگزار کنم. اما منوط بر اینکه بتوانم خوابگاهی برای مربیان داشته باشم. در شرایط حاضر توانایی خوابگاه را ندارم.

خواسته دیگرم از شهردار است که به آموزشگاه های فنی حرفه ای این اجازه را بدهند که تابلویی سر خیابان نصب کنند.

و یک تشکر دارم از مدیرکل بانک کشاورزی استان هرمزگان که ضمن بازدید از مجتمع و امیدواری دادن به ما، از ما و اشتغال خانگی حمایت کردند

اگر مدیرکل ها، ارگان ها و ... برای دادن هدیه از صنایع دستی و کارهای هنری استان استفاده کنند، کمک قابل توجهی به افرادی است که در این زمینه کار میکنند.

هدیه از کار هنرمندان هم عزتی برای استان و هم دلگرمی برای هنرمندان استان است. مثل کاری که استان یزد و اصفهان انجام می دهند و از هنرمندان شهرشان حمایت می کنند.

بزرگترین معضل این شغل از دید شما چیست؟

بزرگترین معضل استان عدم حمایت مسئولین است. من خیلی وقت است که دنبال یک مکان هستم برای اینکه تربیت مربی را به بندرعباس بیاورم

تربیت مربی تنها در تهران است. و اگر مسوولین همکاری کنند. تربیت مربی بعدی در جنوب کشور راه اندازی می کنم. تنها مشکل من نداشتن خوابگاه

برای تربیت مربی است، تا بتوانم این مجوز را برای استان بگیرم. این بهترین امتیاز برای استان هرمزگان است. استان های جنوبی کشور موظف می شوند که

به بندرعباس بیایند و در اینجا گواهی مدرک بگیرند.

این بهترین حرکت است ولی تا به امروز کسی دستم را نگرفته است. لازم به ذکر است تربیت مربی زیر نظر فنی و حرفه ای کشور است

چند کتاب تالیف کردید؟

دو کتاب دارم. اولین کتاب با عنوان طراحی و دوخت لباس های سنتی ایران (سوزن دوزی) چاپ شد و فنی و حرفه ای مجوز اش را از من خرید و کتاب دومم با موضوع گلابتون در دست چاپ است.

نظرتان درباره فرهنگ و لباس هرمزگان چیست؟



۱ دسامبر؛ روز جهانی ایدز

از سال ۱۹۸۸ اول دسامبر (برابر ۱۰ آذر) روز جهانی ایدز نامگذاری شده است و هر ساله برای این روز، شعار خاصی نیز در نظر گرفته می‌شود. هدف عمده از این کار این است که به عموم مردم یادآوری شود که HIV از بین نرفته‌است و هنوز کارهای زیادی است که باید انجام شود. در روز جهانی ایدز مردم لباس‌های شان را به روبان قرمز مزین می‌کنند تا توجه و مراقبت در برابر HIV و ایدز را متذکر شده و به دیگران یادآور شوند که تعهد و پایبندی و حمایت آنها مورد نیاز است.

اپیدمی جهانی ایدز

اپیدمی جهانی ایدز و ویروس آن، با توجه به مقیاس و تأثیر ویرانگری که دارد یک مورد اضطراری جهانی و یکی از وحشتناک‌ترین چالشها را در برابر زندگی و حیثیت انسان و همچنین در برابر برخورداری مؤثر از حقوق بشر تشکیل می‌دهد، که رشد اجتماعی و اقتصادی را در سراسر جهان تضعیف می‌کند و بر تمامی سطوح جامعه ملی، اجتماعی، خانوادگی و فردی تأثیر می‌گذارد. ایدز تا به حال جان میلیون‌ها انسان را گرفته است و در سرتاسر جهان هر ساله میلیون‌ها انسان به ویروس "اچ. آی. وی." آلوده می‌شوند. تاکنون هیچ راهی برای درمان قطعی آن پیدا نشده است.

ویروس ایدز چیست؟

ویروس ایدز همان ویروس نقص ایمنی اکتسابی انسان است که بیماری ایدز را به وجود می‌آورد. ویروس ایدز عضو گروهی از ویروسها به نام رتروویروسها است که سلولهای انسان را آلوده میکند و انرژی و مواد غذایی این سلولها را صرف رشد و تولیدمثل خود می‌کند.

بیماری ایدز چیست؟

بیماری ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی بیماری است که سبب اختلال سیستم ایمنی بدن می‌شود به صورتی که بدن قادر به مبارزه با برخی عفونتها نمی‌باشد. این عفونتها عبارتند از: عفونتهایی که عفونتهای فرصت طلب نام دارند و سایر بیماریهایی که در شرایط ضعف سیستم ایمنی عمل می‌کنند. وقتی فردی با ویروس ایدز آلوده می‌شود و ویروس وارد بدن او میگردد، ابتدا ویروس در سلولهای سفید خون او زندگی و تکثیر پیدا میکند.

این سلولهای سفید سلولهای ایمنی هستند که بطور طبیعی ما را در مقابل بیماریها محافظت میکنند. شاه علامت آلودگی با ویروس ایدز بصورت از بین رفتن پیشرونده گروه خاصی از سلولهای ایمنی به نام سلولهای T کمکی یا سلولهای CD۴ میباشد. ویروس در حین رشد خود در بدن سبب از بین رفتن این سلول و سلولهای دیگر میشود. انهدام این سلولها سیستم ایمنی را تضعیف میکند در نتیجه باعث مستعد شدن شخص به عفونتها و بیماریهای فرصت طلب مختلف میشود از عفونت ریه گرفته تا سرطان.

فاصله زمانی ورود ویروس تا بروز علائم بیماری ایدز چقدر است؟

در برخی افراد علائم ایدز که همانا کاهش تعداد سلولهای T و عفونتهای فرصت طلب می‌باشد خیلی زود بعد از اولین آلودگی با ویروس اتفاق می‌افتد. اما اغلب افراد به مدت ۱۲-۱۰ سال و تعداد کمی حتی مدتهای طولانی تری بدون علامت باقی می‌مانند. همانند بیشتر بیماریهای دیگر رسیدگی‌های بموقع پزشکی میتواند عمر شخص را طولانی تر سازد.

ویروس ایدز چگونه منتقل میشود؟

فرد آلوده به ویروس ایدز ویروس را در مایعات



یک فرد آلوده با همخانه ای ها، همکاران، خویشاوندان، یا دوستانش که از ظروف و توالت مشترک استفاده میکنند دیده نشده است. ایدز همچنین از طریق در آغوش گرفتن و بوسیدن منتقل نمیشود. ویروس ایدز در عرق، استفراغ، مدفوع و ادرار وجود دارد ولی تاکنون مواردی از انتقال توسط آنها گزارش نشده است. (بجز دو مورد که انتقال ویروس از طریق تماس مدفوع با پوست بریده شده اتفاق افتاده است.) مگس، پشه و حشرات دیگر ویروس را منتقل نمی‌کنند.

تشخیص آلودگی به ویروس ایدز بلافاصله بعد از آلوده شدن، برخی افراد ممکن است علائمی گذرا شبیه یک سرماخوردگی ساده داشته باشند. حتی ممکن است آلوده شده باشند، اما کاملاً احساس سلامت کنند. تنها راهی که شخص میتواند از وضعیت خود مطمئن شود انجام آزمایش برای کشف آنتی بادهای ضدویروس ایدز (پروتئین هایی که در بدن برای مبارزه بر علیه ویروس ایدز تولید میشوند) میباشد. این آزمایش بر روی نمونه خون فرد مشکوک انجام میشود. اگر در خون شخص آنتی بادهای ضدویروس ایدز موجود باشد معنای آن این است که به ویروس ایدز آلوده شده است.

در چه مواردی باید آزمایش ایدز انجام شود؟ اگر شخص به هر دلیل احتمال میدهد که به ویروس ایدز آلوده شده باشد باید هرچه سریعتر مورد آزمایش قرار گیرد، زیرا حتی در اولین مراحل بیماری باید گامهای سازمان یافته ای برای حفظ درازمدت سلامتی فرد برداشته شود. بیمار باید به طور منظم به یک متخصص بیماریهای عفونی مراجعه کند تا در وقت مقتضی قبل از بدحال شدن بیمار درمان ضد ویروس ایدز شروع شود. این روش رسیدگی فعالانه در بیماران ایدز سبب میشود بیمار سالهای بیشتری زندگی سالم داشته باشد.

خاص بدنش از جمله خون، شیر و ... حمل میکند. انتقال ویروس فقط در صورتی میسر است که این چنین مایعات آلوده به ویروس ایدز وارد جریان خون فرد دیگری بشوند. معمولاً انتقال ویروس ایدز از یکی از این راهها اتفاق می‌افتد:

- تماس جنسی بدون پیشگیری با فرد آلوده به ایدز.

- استفاده از سوزن یا سرنگ مشترک با یک فرد آلوده به ویروس ایدز.

بررسیهای آزمایشگاهی نشان داده است که ویروس ایدز در یک سرنگ آلوده میتواند حتی بیشتر از یک ماه زنده بماند و معتادان تزریقی به منظور پیشگیری از ایدز هرگز نباید سرنگ، آب و وسایل تهیه مواد مخدر را بطور اشتراکی مصرف نمایند یا اینکه بیشتر از یک بار مصرف کنند. این شامل سوزنها و سرنگهایی میشود که برای تزریق مواد مخدر و حتی داروهای مثل استروئیدها به کار میرود. سایر انواع سوزن و سرنگ مثل آنهایی که برای سوراخ کردن گوش و خالکوبی یا تاتو کردن به کار میرود نیز میتواند سبب انتقال ایدز شود.

-انتقال ویروس از مادر به فرزند در حین بارداری، زایمان، یا شیردهی هر زنی که باردار است یا قصد بارداری دارد و به هر دلیل مشکوک است که احتمال آلودگی با ویروس برای وی وجود دارد لازم است قبل از بارداری آزمایش و مشاوره مربوط به ایدز را دریافت کند. اگر آزمایش ایدز خانم بارداری مثبت باشد باید داروهای لازم برای پیشگیری از انتقال ایدز به فرزندش را دریافت کرده و از شیر دادن وی خودداری نماید.

ویروس ایدز از چه راههایی منتقل نمی‌شود؟ انتقال ویروس ایدز از یک فرد به فرد دیگر به آسانی ویروسهای دیگر نمیشود. این ویروس از راه هوا یا غذا منتقل نمیشود (به عنوان مثال از طریق عطسه یا سرفه کردن). هیچ موردی از انتقال ایدز از طریق تماسهای عادی روزانه

چگونه با افسردگی پس از سقط جنین کنار بیاییم؟



درباره‌ی پیامدهای روانی سقط جنین پژوهش‌های زیادی انجام نشده است. افسردگی پس از سقط جنین از مسائل بحث‌برانگیزی است که تنها محدود به حوزه‌ی پزشکی نمی‌شود. هنوز به‌روشنی مشخص نیست سقط جنین باعث افسردگی می‌شود یا نه؛ اما روشن است که سقط جنین در زنان با واکنش‌های احساسی همراه است. تجربه‌ی سقط جنین برای هر زنی متفاوت است. فرد پس از سقط جنین احساسات پیچیده‌ای دارد که ممکن است مثبت، منفی یا ترکیبی از هر دو باشد. همراه ما باشید، در این مطلب به شما کمک می‌کنیم با این احساسات و مسائل روان‌شناختی پس از سقط جنین بیشتر آشنا شوید.

به‌طور کلی سقط جنین ممکن است با غم، اندوه، فقدان و حسرت همراه باشد. اگر این احساسات خیلی شدید باشد یا مدت زیادی طول بکشد، ممکن است منجر به افسردگی شود. احساسات نخستین پس از سقط جنین

سقط جنین می‌تواند برای زنانی که خودخواسته تصمیم به پایان بارداری می‌گیرند، روندی اضطراب‌آور باشد. گاهی خود بارداری می‌تواند منشأ اضطراب باشد؛ به‌ویژه بارداری ناخواسته یا بارداری‌هایی که با مشکلات پزشکی همراه هستند.

زنان پس از سقط جنین با واکنش‌ها و احساسات پیش‌بینی‌نشده‌ای روبه‌رو می‌شوند. در برخی فرهنگ‌ها و مذاهب‌ها صحبت در این باره دشوار است. برخی زن‌ها به‌دلیل باورهای مذهبی احساس گناه و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند.

اما به‌طور کلی بیشتر واکنش‌های احساسی و روانی به سقط جنین طبیعی، موردانتظار و گذرا هستند و معمولاً آن‌قدر ماندگار یا شدید نیستند که زندگی روزمره را مختل کنند.

دامنه‌ی احساساتی که زنان پس از سقط جنین تجربه می‌کنند عبارت‌اند از:

اندوه و حس فقدان؛

حس گناه؛

حسرت و پشیمانی؛

اضطراب، کاهش توان کنارآمدن با شرایط؛

کاهش عزت نفس؛

رهایی، کاهش اضطراب.

همه‌ی زن‌ها نسبت به سقط جنین احساسات منفی ندارند. زن‌هایی که دچار احساسات منفی می‌شوند هم معمولاً دچار مشکلات روانی ماندگار نمی‌شوند. زن‌هایی که پس از سقط جنین احساس رهایی می‌کنند هم کم نیستند. برخی خانم‌ها نه‌تنها حسرت نمی‌خورند بلکه به‌خاطر تصمیم درستی که گرفته‌اند اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند.

افسردگی

افسردگی یک بیماری ذهنی یا روانی است که با اختلال در حال و خلق انسان همراه است. این نشانه‌ها در افراد مبتلا به افسردگی دیده می‌شود:

احساس ناراحتی و کرحتی؛

کاهش توان اندیشیدن؛

کاهش تمرکز و دشواری تصمیم‌گیری؛

احساس گناه؛

زودرنجی؛

خستگی و کاهش انرژی؛

کاهش میل جنسی؛

کاهش میل به انجام فعالیت‌هایی که پیش از این لذت‌بخش بوده‌اند.

افسردگی سطوح مختلفی دارد. افراد مبتلا به افسردگی خفیف بدون مشکل جدی به زندگی روزمره‌شان ادامه می‌دهند.

اما افسردگی حاد چنان بر زندگی تأثیر می‌گذارد که کارکردن و انجام فعالیت‌های روزمره را دشوار می‌کند. همچنین ممکن است به مشکلات شدیدتر ذهنی و روانی مانند روان‌پریشی منجر شود.

نشانه‌هایی مانند فکر به خودکشی یا خودآزاری مشکلاتی جدی هستند که به رسیدگی سریع پزشکی نیاز دارند.

افسردگی نشانه‌های فیزیکی ندارد اما افراد افسرده ممکن است آهسته‌تر و آرام‌تر صحبت کنند. همچنین اثر افسردگی بر اشتها ممکن است باعث کاهش وزن شود.

اندوه پس از مثلاً مرگ همسر، واکنشی طبیعی است که نباید به افسردگی درازمدت ختم شود.

اندوه نشانه‌هایی مشابه افسردگی دارد، ولی به‌طور مشخص ناشی از «فقدان» است.

حس فقدان پس از سقط جنین ناخواسته که نه به تصمیم مادر بلکه به‌علت بیماری و مشکلات پزشکی رخ می‌دهد، طبیعی است. این واکنش‌ها در برابر سقط جنین ناخواسته نباید برای مدت طولانی ماندگار باشد.

حتی در موارد سقط جنین خودخواسته هم احساس فقدان، اندوه، حسرت و حس گناه طبیعی است.

این نشانه‌ها که شبیه به نشانه‌های افسردگی هستند، با گذر زمان بهبود می‌یابند.

عواملی که احتمال بروز افسردگی را افزایش می‌دهند

زنان با پیش‌زمینه‌ی بیماری‌های روانی یا ابتلای به آنها که ناخواسته باردار و سپس دچار سقط جنین می‌شوند، در مقایسه با زنان سالم از نظر روانی تجربه‌ی متفاوتی از این رخداد خواهند داشت. این افراد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی پس از سقط جنین هستند، اما شواهد علمی محکمی در زمینه‌ی رابطه‌ی عوامل مؤثر بر افسردگی و سقط جنین وجود ندارد.

زنان دارای اختلالات روانی، پیش از سقط جنین بیشتر از زنان دیگر احساس تردید می‌کنند. همچنین بار حسی و عاطفی سقط جنین را سنگین‌تر می‌دانند.

بر مبنای یافته‌های بخش مربوط به سلامت روان و سقط جنین انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۲۰۰۸ احتمال ابتلا به افسردگی در زنانی که سقط جنین یا دیگر عوارض ناشی از بارداری را تجربه کرده‌اند بیشتر است. همچنین مطابق این یافته‌ها برخی دیگر از عواملی که احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهند عبارت‌اند از:

فقر؛

سابقه‌ی خشونت یا مشکلات عاطفی؛

سابقه‌ی مصرف الکل یا مواد مخدر؛

سابقه‌ی به دنیا آوردن بچه‌ی ناخواسته.

عوامل عمومی‌تر دیگری که باعث افسردگی ناشی از بارداری یا سقط جنین می‌شوند چندان شناخته‌شده نیستند. به‌طورکلی دلیل و منشأ مشخصی برای افسردگی شناخته نشده است.

یکی از عواملی که با افسردگی ارتباط دارد، وراثت است. احتمال بروز افسردگی در افرادی که یکی از بستگان درجه‌اول آنها سابقه‌ی افسردگی دارد، بیشتر است.

رخداد‌های پرفشار زندگی مانند جدایی یا فقدان عزیزان ممکن است باعث افسردگی دوره‌ای شوند اما معمولاً مقطعی هستند. مشخص نیست چرا این دوره‌ها در برخی افراد طولانی و شدیدتر است.

برخی دیگر از عوامل مانند ناتوانی در رویارویی با فشار و سختی، زن بودن و قرارگرفتن در معرض عوامل اضطراب‌آور هم احتمال بروز افسردگی را افزایش می‌دهند.

سندرم اضطراب پس از سقط جنین

سندرم اضطراب پس از سقط جنین نامی بحث‌برانگیز است که نه روان‌پزشک‌ها و نه روان‌درمانگرها بر سر استفاده از آن توافق ندارند. ظاهراً این عنوان توسط گروه‌های مخالف سقط جنین مطرح شده است و سپس پژوهشگران به‌دلیل

نبود تحقیقات کافی و مناسب که نام بهتری پیشنهاد کند، به‌کارگیری آن را ادامه داده‌اند.

نشانه‌های این سندرم شبیه نشانه‌های اختلال اضطراب پس از حادثه (PTSD) است.

شاید بهتر باشد بگوییم برخی از زنان به‌دلیل فشار ناشی از سقط جنین دچار نوعی اختلال اضطراب پس از حادثه می‌شوند. هرچند این اندازه از فشار و پریشانی به‌ندرت پس از سقط جنین رخ می‌دهد.

بیشتر کارشناسان این حوزه ازجمله انجمن روان‌شناسی آمریکا معتقدند احتمال بروز مشکل ذهنی و روانی پس از سقط جنین با احتمال بروز آن پس از تصمیم به ادامه‌ی بارداری برابر است. کارشناسان زیادی معتقدند نتایج علمی قابل‌اتکایی برای تأیید وجود سندرم اضطراب پس از سقط جنین وجود ندارد.

پژوهشی با بررسی ۵۰۰ زن از تولد تا سی‌سالگی نشان داد شدت بیماری روانی پس از سقط جنین کمی بیشتر از شدت بیماری در دوره‌ی بارداری است. البته تفاوت آثار آن ناچیز بود، به‌طوری که منجر به اختلال ناشی از حادثه نمی‌شود.

درمان افسردگی

درمان افسردگی به ۳ روش ممکن است

افسردگی یک بیماری روانی قابل‌درمان است. ۳ گزینه‌ی درمانی برای افسردگی وجود دارد:

رفتار حمایت‌گر و پشتیبانی؛

جلسه‌های درمانی گفت‌وگومحور؛

دارو.

رفتار حمایت‌گرانه‌ی پزشک در قالب توصیه و نظارت بر درمان افسردگی خفیف مؤثر است. نشانه‌ها به‌تدریج برطرف می‌شوند و دیدار منظم با پزشک آن را تأیید می‌کند.

جلسات درمانی گفت‌وگومحور برای درمان افسردگی در همه‌ی سطوح مؤثر است. این جلسات شامل گفت‌وگو با روان‌پزشک برای روان‌درمانی یا رفتار درمانی شناختی (CBT) است. CBT به فرد کمک می‌کند افکار و احساساتش را درک کند و راهی برای پاسخ به آنها بیابد.

همچنین دریافت مشاوره از کارشناسان غیرمتخصص یا گروه‌های حمایت‌گر هم سودمند است.

صحبت درباره‌ی سقط جنین و آنچه بر فرد می‌گذرد معمولاً مفید است.

گزینه‌های دارویی برای درمان افسردگی فراوان است. برای درمان افسردگی می‌توان به کمک پزشک از داروهای ضدافسردگی گوناگونی بهره گرفت. درمان دارویی معمولاً برای

افسردگی شدید و میانه توصیه می‌شود.

افسردگی ممکن است مسئله‌ای درازمدت باشد. رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن به کنار آمدن با افسردگی و بهبودی از آن کمک می‌کند. ورزش نه‌تنها روحیه‌بخش است بلکه مزیت‌های بسیاری برای سلامتی دارد. همچنین یکی از روش‌های خوب

برای برقراری ارتباط با دیگران و رهایی از نگرانی، افسردگی و افکار اضطراب‌آور است. روش‌های دیگری مانند یوگا و مراقبه

هم در کنار آمدن با افسردگی مؤثر هستند.

اخبار بانوان

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:
برنامه کاربردی مطابق شرح وظایف سمن‌ها تدوین شود
مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، آگاهی‌بخشی به مردم را یکی از مباحث مهم در حوزه مقابله با آسیب‌های اجتماعی دانست و گفت: برنامه کاربردی مطابق شرح وظایف سمن‌ها در استان تدوین شود.

مریم یگانه در جلسه پیشگیری از وقوع جرم، آسیب‌های اجتماعی را ریشه تمام بدی‌ها در جامعه خواند و اظهار داشت: سرمایه‌گذاری در حوزه آموزش، حکمت و معرفت یکی از بهترین راهکارهای کاهش آسیب‌های اجتماعی در جامعه کنونی است. وی با اشاره به اهمیت تحکیم بنیان خانواده در کاهش آسیب‌های اجتماعی افزود: با حفظ و حراست از کانون خانواده، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی کاهش می‌یابد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان همچنین به اهمیت کانون خانواده و نقش آن در رفع معضلات اجتماعی بیان داشت: جوامعی که از هم پاشیده شده‌اند امروز بازگشت به کانون خانواده را نسخه شفا بخش خود می‌دانند. یگانه با بیان اینکه آمار طلاق زبینه کشور ما نیست، تاکید کرد: همه ارگان‌ها به خصوص دانشگاه‌ها می‌بایست برای آموزش و پیشگیری از وقوع جرم تلاش کنند. وی به نقش مهم و تاثیرگذار آموزش در پیشگیری از وقوع جرم اشاره داشت و ادامه داد: در مباحث اجتماعی و انسانی، آموزش و پیشگیری بهتر از برخورد و مجازات است.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان همچنین افزود: آگاهی‌بخشی به مردم یکی از مباحث مهم در حوزه مقابله با آسیب‌های اجتماعی است که در این مسیر تمامی دستگاه‌ها باید به دور از موازی‌کاری، به وظایف خطیر خود در راستای تحقق این امر مهم عمل کنند. یگانه با اشاره به جایگاه والای خانواده تمام کشورها گفت: در فرهنگ، جامعه و دین ما خانواده دارای مقام ارزشمند و ولایی است که باید برای حفظ و حراست از کانون خانواده تلاش و فرهنگ‌سازی کنیم. وی در پایان اظهار امیدواری کرد: با تلفیق چارچوب قانونی طرح تحول قوه قضایی با آیین نامه اجرای وظایف سازمان‌های مردم نهاد در کشور، باید دستورالعمل جامع متناظر کشوری برای استان هرمزگان تدوین و بومی سازی شود که در اصلاح برنامه‌های تخریب‌گر، به قانونگذار کمک رسانی

کند، و کلیه نهادهای مردم نهاد در این خصوص تسریع کننده اجرای قانون هستند.

برگزاری دوره آموزشی «منع خشونت خانگی علیه زنان»
فریدون کریم نیا در دوره آموزشی «منع خشونت خانگی علیه زنان» اظهار داشت: خشونت خانگی به معنای رفتار خشونت آمیز و سلطه‌گرایانه یک عضو خانواده علیه عضو یا اعضای دیگر همان خانواده است که کودک آزاری، همسرآزاری و آزار سالمندان را شامل می‌شود.

وی در ادامه، خشونت فیزیکی، جنسی و روانی را از انواع مختلف خشونت نام برد و با اشاره به عوامل موثر در بروز خشونت افزود: از عوامل روانشناختی و اخلاقی، علل مذهبی و اعتقادی، مسائل اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و حقوقی از جمله این عوامل است. این روانشناس خانواده ابراز داشت: عامل مهم در بروز خشونت علیه زنان عدم پایداری مرد به اخلاق است که اسلام شاخص‌هایی مانند تکبر، خودخواهی، تعصب، حرص، حسد، بخل و ... را جزء انواع بدخلقی می‌داند و اولیای دین تاکید فراوان کرده‌اند که با مردان بد اخلاق ازدواج نکنند. کریم نیا گفت: یکی از جلوه‌های خشونت، متوجه کودکان و زنان در همه موقعیت‌های اجتماعی، به ویژه در خانواده است و خشونت در خانواده، شایع ترین فرم خشونت در جهان است که میزان آن بین ۱۰ - ۵۰ درصد «بسته به تعریف مورد استفاده و کشور مورد نظر» متغیر است.

وی با بیان اینکه خشونت خانگی در ۹۸ درصد موارد، منجر به آسیب زن می‌شود، افزود: خشونت علیه زنان را به ویژه در خانواده، از نظر آسیبی که به آنان وارد می‌شود می‌توان به دو نوع کلی «بدنی» و «روانی» تقسیم کرد. این روانشناس خانواده به آمار خشونت خانگی در بعضی نقاط دنیا اشاره داشت و گفت: بررسی‌های محققان علوم اجتماعی در این باره با روش‌های دقیق و علمی، دشوار ی‌های پرشماری داشت.

کریم نیا در پایان به پیامدهای همسرآزاری در خانواده اشاره داشت و افزود: همسر آزاری علاوه بر اثرات سوء بر قربانی خشونت، فرزندان را هم دچار مشکلات جدی می‌کند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:

میز خدمت بخشی از اهداف صیانت از حقوق

شهروندی است

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، میز خدمت را بخشی از اهداف صیانت از حقوق شهروندی

دانست و تاکید کرد: میزهای خدمت در محلات باید سمبل ارتباط بدون واسطه مردم با مسوولان باشد. مریم یگانه با حضور در مسجد حمزه محله نخل پیرمرد، پای صحبت‌های بانوان این محله نشست و ضمن بررسی مسائل و مشکلات آنان در حوزه‌های مختلف اظهار داشت: میز خدمت یک واژه بیگانه نیست و این مهم مورد تاکید رهبر فرزانه انقلاب اسلامی قرار گرفته است. وی، میزهای خدمت در محلات کم برخوردار را اقدامی ارزشمند و موثر در جهت خدمات رسانی بهتر به شهروندان دانست و گفت: این امر باید در راستای فرامین و منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) که همان خدمت صادقانه به مردم باشد. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در ادامه به نقش و اهمیت میزهای خدمت در محلات پرداخت و عنوان داشت: در میزهای خدمت می‌توان از پیشنهادات و انتقادات مردم در ارائه خدمات رسانی و شکوفایی بیش از پیش آن استفاده کرد.

یگانه با بیان اینکه میزهای خدمت در محلات باید به عنوان سمبلی از ارتباط بدون واسطه مردم با مسوولان باشد، بیان کرد: باید در این راستا تمام ارگان‌ها و دستگاه‌ها با هماهنگی در کنار یکدیگر به ارائه خدمات مطلوب به مردم بپردازند. وی با اشاره به اینکه میز خدمت بخشی از اهداف صیانت از حقوق شهروندی است، افزود: باید مطالبات ارباب رجوع محقق شود. همچنین در حاشیه برگزاری میز خدمت در مسجد حمزه محله نخل پیرمرد، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از نمایشگاه صنایع دستی بانوان و کارگاه آموزش خیاطی بازدید کرد و از نزدیک در جریان فعالیت‌ها و مسائل و مشکلات این حوزه قرار گرفت.

آغاز دومین دوره مسابقات ترامپولین

لیگ باشگاه های کشور

دومین دوره مسابقات ترامپولین لیگ باشگاه های کشور در خانه ژیمناستیک بندرعباس آغاز شد.

این مسابقات از امروز به مدت دو روز با حضور ۱۵ تیم از ۱۳ استان کشور آغاز شده است.

در آیین افتتاحیه این دوره از مسابقات، اینچه درگاهی رئیس فدراسیون ژیمناستیک ایران، نواب رئیس شاخه ترامپولین کشور، نمایندگان مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، مدیرکل ورزش و جوانان استان حضور داشتند.

با سر آشپز = سیمیت، خوشمزه ترین نان استانبول

آب برای رقیق کردن شیر ۲ تا ۳ قاشق تخم کتجد و سیاه دانه به میزان لازم

سیمیت یکی از خوشمزه ترین و معروف ترین نان های کشور ترکیه است که طرفداران بسیاری دارد. با دستور زیر به آسانی نان سیمیت



را در منزل تان درست کنید. سیمیت نان معروف ترکیه‌ای است که بافت نسبتاً خشکی دارد. در خیابان‌های استانبول آن را روی چرخ‌دستی‌ها می‌فروشند و رهگذران برای یک میان وعده سبک یا حتی وعده غذایی آن را می‌خرند و گاهی با پنیر می‌خورند. روی این نان یک نوع ملاس یا شیر غلیظ می‌مالند و سپس آن را در کتجد فرو می‌برند و در تنور می‌پزند. ما در ادامه برای تان دستور سیمیت‌هایی نرم و مطبوع ذائقه ایرانی را آورده‌ایم. این نان برای صبحانه و عصرانه مناسب است.

مواد لازم:

شیر ۲۰۰ گرم

شکر ۵ قاشق سوپخوری

مایه خمیر ۱ قاشق سوپخوری

روغن مایع ۱۰۰ گرم

نمک یک دوم قاشق چایخوری

آرد ۵۰۰ گرم

مواد لازم برای رومال:

شیره انگور یا شیره خرما ۲ قاشق سوپخوری

را روی آن بریزید.

مواد را هم بزنید و بگذارید در جایی ثابت بماند. حدود ۴ دقیقه برای عمل آمدن کافی است.

هر چقدر که مایه‌خمیر بیشتر بماند، بیشتر عمل می‌کند و کف روی ظرف زیاد می‌شود و به همان نسبت بوی ترشی و مخمیری که به نان تان می‌دهد هم افزایش پیدا می‌کند.

در ظرف دیگری مقداری روغن مایع و مابقی شکر را با هم مخلوط کنید. خمیرمایه‌تان را به آن اضافه کنید. نیمی از آرد را یک باره روی مواد بریزید و هم بزنید و مابقی آرد را کم‌کم اضافه کنید تا خمیر لطیفی به دست آورید. خمیر را روی میز که آرد پاشی شده منتقل کنید. آن را حدود ۵ دقیقه ورز دهید. حدود ۴ قاشق روغن مایع را کف ظرفی که ۳ برابر بزرگ‌تر از خمیرتان است، بریزید.

خمیر را در آن بچرخانید تا همه‌جایش چرب شود، سپس روی آن سلفون بکشید و حدود ۵۰ دقیقه آن را در فضایی نسبتاً گرم و مرطوب قرار دهید. بعد از ۵۰ دقیقه، خمیر را روی میز کارتان قرار دهید. از خمیر، چانه‌هایی به‌اندازه یک پرتقال درست کنید.

می‌توانید نان را به همین شکل گرد بپزید یا اینکه آن را شبیه یک رشته بلند دریاورید، سپس آن را از وسط به دورهم تاب بدهید (حالتی شبیه گیس بافت). حالا دو سر آن را به هم وصل کنید و مانند یک چرخ روی سینی فر آرد پاشی شده بگذارید.

برای رومال، شیره رقیق شده را با یک برس، روی نان‌ها بزنید و دانه‌های کتجد و سیاه‌دانه را روی آن بپاشید. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر به نان استراحت بدهید. برای اینکه نان‌ها خشک نشوند، از یک پارچه دولای نم‌دار استفاده کنید و آن را با احتیاط روی نان‌ها بگذارید. فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید.

در طبقه پایین فر یک سینی دیگر با یک ماهیتابه پر از آب قرار دهید تا داخل فر پر از بخار شود. سپس نان‌ها را حدود ۱۵ دقیقه داخل فر قرار دهید.

طرز تهیه نان سیمیت ترکیه ای:

دو قاشق شکر و مایه خمیر را با هم مخلوط کنید، سپس شیر ولرم