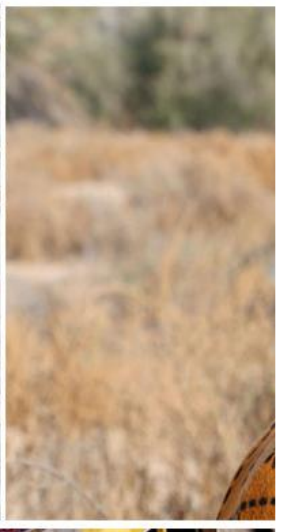
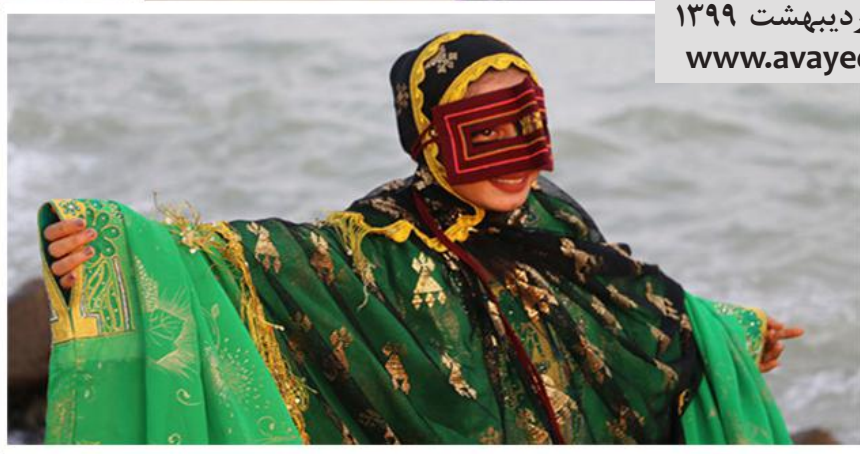




# آوای دریا

شنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۹  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



آوای دریا یکساله شد

حور رحمان  
میرزا سادات  
میرزا سادات  
میرزا سادات  
میرزا سادات  
میرزا سادات  
میرزا سادات  
میرزا سادات  
میرزا سادات  
میرزا سادات





# زنان بیش از مردان از افسردگی مزمن رنج می برند

گزارش: زهره کرمی



نسیم جفری متولد ۶۸ روانشناس کودک و آموزگار کودکان استثنایی، مدرس دانشگاه و محقق و پژوهشگر در حیطه روانشناسی کودک است. نسیم دارای مدرک کارشناسی علوم تربیتی و ارشد خود را در رشته روانشناسی عمومی گرفته است و در حال حاضر مشغول به خدمت در شهرستان قشم می باشد.

نزدیکی روز جهانی روانشناس و روز معلم بهانی شد، تا به سراغ بروم و با او گفت و گوی صمیمانه ای داشته باشم که شما را به خواندن آن دعوت می کنم.

به عنوان یک روانشناس، کشور ما را از نظر روانی چگونه توصیف میکنید؟ میخواهیم بدانیم وضعیت روانی مردم ایران در حال حاضر چگونه است؟

وضعیت سلامت روانی مردم کشور به دلایل مختلف، آلودگی های صوتی و هوا و تبعیض های اجتماعی، اقتصادی و معیشتی تحت تاثیر قرار می گیرد. به طوری که به گفته رئیس سازمان بهزیستی ایران، ۳۴ درصد جمعیت کشور در سنین ۱۹ تا ۶۰ سال دچار اختلالات روانی اند.

از هر چهار نفر، یک نفر اختلال روانی دارد و تا یک سوم جمعیت بزرگسالان در کشور اختلال روانی دارند، آمارهای متفاوتی ظرف دو تا سه سال گذشته تا کنون ارائه شده است. در این میان سلامت روانی زنان بیش از قبل مورد توجه قرار گرفته است. در حال حاضر حدود ۲۰۰ هزار نفر در کشور از افسردگی مزمن رنج می برند و زنان بیش از مردان با این بیماری مزمن دست به گریبان هستند. به طوریکه که در استان شاهد ۳۶ درصد و استانی دیگر ۹ درصد هستیم، افراد بیوه بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به اختلالات روانی قرار دارند و تحقیقات نشان داده است ۷۰ درصد همبستگی مثبت بین فقر و اختلالات روانی شایع وجود دارد.

نظر شما درباره اهمیت مشاوره در دوران کودکی و نوجوانی چیست؟

کودکان به علت ویژگی هایی که از نظر سنی دارند بسیار آسیب پذیرترند و به حمایت و مراقبت نیاز دارند. همچنین بزرگ کردن فرزندان یکی از دشوارترین و پرمسئولیت ترین کار ممکن بر عهده ی انسان است و در صورت عدم آگاهی و نبود دانش کافی جهت پیشگیری و راهبردهای مقابله ای والدین و مراقبان، ممکن است آسیب های متعددی مانند آزار جنسی گریبان گیر کودکان شود. والدین باید مشاوره و روانشناسی کودک و نوجوان جدی بگیرند. چرا که این دو دوره، دوره های بسیار حساس و مهمی از زندگی فرزندان هست و والدین نباید مشکلات و دغدغه هایی از فرزندشان را که به هر دلیل درکی از آن ندارند، پشت گوش بیندازند.

بعضی از کودکان خواسته یا ناخواسته دچار مشکلاتی می شوند که تشخیص و درمان آن بدون مراجعه به روانشناس کودک امکان پذیر نمی باشد. از جمله این مشکلات یا اختلالات: اختلالات ارتباطی، تیک ها، استرس و اضطراب ها، خجالتی بودن، انزوا طلبی، مشکلات رفتاری، افسردگی، بیش فعالی، مشکلات عدم تمرکز، پرخاشگری، ناتوانی یادگیری، مشکلات تغذیه ای، شب ادراری و... می باشد. این مسایل معمولاً با مشاوره و روان درمانی و آموزش والدین به خوبی درمان می شود.

مشاوره دوران کودکی و نوجوان بیشتر در راستای چه مسائلی هست؟

اضطراب جدایی

ناخن جویدن فرزند

موکندن

پرخاشگری و آسیب به خود یا دیگران

ترسیدن از عوامل یا فضاها مختلف

انواع مشکلات تحصیلی

اختلالات یادگیری

نقص توجه

بیش فعالی

عدم تمرکز

انزواطلبی و گوشه نشینی

احساس ناتوانی

بدخواهی

تغییر در عادات روزمره زندگی

عدم تعامل کودک با همسن و سالان خودش

بزهکاری

توصیه شما برای والدین چی هست؟

اگر می خواهند فرزندان شان را با کمترین درصد اشتباهات پرورش دهند و پیچ و خم های رفتار و هیجان هایش را بشناسند، و یا اگر فرزند شما در موقع درس خواندن تمرکز لازم را ندارد؟

اگر کودکان به شکل غیرقابل کنترلی پرخاشگر شده است؟ اگر فرزندان جنب و جوش یا تخریب گری زیادی دارد؟

اگر کودک تان دچار ترس های غیر منطقی است یا مضطرب است؟ حتماً در سریعترین زمان ممکن به یک روانشناس مجرب کودک و نوجوان مراجعه کنید.

**آموزش پیشگیرانه برای کودک آزاری به چه صورت است و بفرمایید این آموزش ها برای چه افرادی است و از چه سنی باید شروع شود؟**

اولین هدف مداخله در کودک آزاری پیشگیری است چون توفیق درمان کودکان و خانواده ها پس از وقوع کودک آزاری محدود است تمرکز اصلی راهبردهای مداخله ای جستجوی برنامه های پیشگیری از بدرفتاری با کودک است.

پیشگیری از کودک آزاری در سه سطح صورت میگیرد:

۱. پیشگیری اولیه ۲. پیشگیری ثانویه ۳. پیشگیری ثالثیه

پیشگیری سطح اول (پیشگیری اولیه):

این سطح پیشگیری شامل اقداماتی است که موجب استحکام بنیان خانواده و همچنین ارتقای سلامت اجتماع می گردد. آموزش به والدینی کودکان و نوجوانان در زمینه حقوق کودکان بهداشت روان و مهارتهای مقابله با مشکلات و مسایل از مهمترین راهکارهای نیل به این اهداف است.

پیشگیری سطح دوم (پیشگیری ثانویه):

این سطح از پیشگیری شامل شناسایی خانواده های پرخطر قبل از گرفتار شدن کودک و آسیب وی میباشد.

پیشگیری سطح سوم (پیشگیری ثالثیه):

این سطح از پیشگیری شامل اقدامات مداخله ای «درمانی و حمایتی برای خانواده های گرفتار می باشد و در این سطح باید سعی کرد از بروز مجدد سوءرفتار جلوگیری شود.

یکسری از آموزشها مخصوص والدین و پرستار کودکان هستند و یکسری از آموزشها مخصوص خود کودکان هستند که برای والدین بهترین زمان آموزش هنگام بارداری و برای کودکان بهترین زمان بین سه تا پنج سالگی میباشد.

از بیش فعالی کودکان به ما بگوئید، چه علائمی دارد؟

بیش فعالی که به اختصار ADHD خوانده می شود نوعی اختلال شایع است که حدود هشت تا ۱۰ درصد کودکان را مبتلا می کند. این بیماری در پسران شایعتر از دختران است که هنوز دلیل اصلی آن مشخص نشده است. ویژگی های اولیه بیش فعالی از سال های اولیه رشد یعنی قبل از ورود به مدرسه شروع می شود.

بیش فعالی دارای ویژگی های بارزی است که شامل پرتحرکی، کمبود توجه و تمرکز، بروز اعمال ناگهانی و غیرقابل پیش بینی می شود. این اختلال سه نوع است؛

اختلال اول: در گونه اول که کودک فقط در توجه و تمرکز مشکل دارد.

اختلال دوم: در نوع دوم فقط پرتحرکی دیده می شود و بالاخره نوع ترکیبی که کودک هم پرتحرک است و هم مشکل توجه و تمرکز دارد

این اختلال در کودکان دبستانی و در پسرها سه تا پنج برابر شایع تر از دختران است و بیشتر در پسران اول خانواده مشاهده می شود. اختلال سوم: معمولاً اختلال از سه سالگی به بعد تشخیص داده می شود. کودکان مبتلا در دوره شیرخواری اکثراً پرتحرک هستند و دست ها و پاهاى خود را زیاد حرکت می دهند؛ کم خواب، کم غذا هستند و زیاد گریه می کنند.

قطع پی درپی گفتگو و مکالمه بزرگ ترها

پاسخ دادن به سؤال، پیش از آنکه جمله ی سؤال کننده به پایان برسد.

بی صبری و بی تحملی شدید طوری که هر آنچه طلب کرد، باید در همان لحظه آن را دریافت کند.

پرحرفی

مدام در حال حرکت و جنب و جوش بودن

بی صبری و نداشتن تحمل برای ایستادن در صف و رعایت نوبت

عصبی و حساس بودن و مرتب پایین و بالا پریدن

هل دادن بقیه ی کودکان

برهم زدن بازی بقیه

انجام تکلیف های مدرسه بدون توجه و دقت

(فاییدن) وسایل و اسباب بازیهای کودکان دیگر

نداشتن مهارتهای لازم در برقراری ارتباطهای اجتماعی با دیگران

گم کردن وسایل شخصی

از این شاخه به آن شاخه پریدن

تشخیص بیش فعالی با یک آزمون خاص امکان پذیر نیست. مجموعه ای از این علائم باید (حداقل در مدت شش ماه) مورد بررسی قرار بگیرد. کودک این موارد را معمولاً قبل از هفت سالگی نشان می دهد. همچنین کودکی که دارای این نشانه هاست با رفتارهایش اطرافیان خود را در محیط های مختلفی مانند مدرسه یا خانه دچار مشکل می کند و حتی با گروه دوستان و همسالان خود نیز به راحتی کنار نمی آید.

**دلیل بیش فعالی چیست؟**

علت به وجود آمدن بیش فعالی احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. احتمالاً این کودکان در بخش های مربوط به توجه و تمرکز در مغز دچار نقص جزئی هستند. از عواملی که می توانند در بروز این اختلال موثر باشند سیگار کشیدن و یا مصرف الکل در دوران بارداری توسط مادر است.

حتی استنشاق تحمیلی دود سیگار توسط مادر باردار، باعث اختلال در رفتار کودک می شود. استرس مادر هم با این موضوع ارتباط دارد. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده باینگر این است که این اختلال معمولاً در خویشاوندان نزدیکان افراد هم وجود دارد.

مسمومیت ناشی از سرب حاصل از دود اتومبیل و آلودگی هوا، غذاهای محتوی مواد افزودنی مثل شیرین کننده های مصنوعی و یا رنگ دهنده های خوراکی، مواد جلوگیری کننده از فاسد شدن غذا که در بعضی از غذاهای آماده وجود دارد، نیز در ایجاد این اختلال سهیم هستند.

# زنان بیش از مردان از افسردگی مزمن رنج می برند



در صورت بی توجهی به کودکان بیش فعال و معالجه نشدن آنها احتمال اینکه این افراد در آینده به افسردگی مبتلا شوند و یا در نوجوانی رفتارهای ضد اجتماعی و گاه بزهکارانه داشته باشند زیاد است. بنابراین به والدین توصیه می شود که حتما در دوران کودکی برای معالجه فرزند خود اقدام کنند. این بیماری در دوران مدرسه بیشتر مشکل آفرین می شود زیرا کودک تمرکز کافی برای گوش دادن به درس ندارد و مدام برای بیرون رفتن از کلاس اجازه می خواهد. این بچه ها نمی توانند آرام روی صندلی بنشینند، معمولا پرحرف هستند و مدام سر کلاس با دوستان خود حرف می زنند و این موضوع باعث می شود از لحاظ تحصیلی با مشکل مواجه باشند. والدین باید به رفتار کودکان خود دقت داشته باشند و تنها در صورتی که مجموعه از این نشانه ها را در مدت طولانی مشاهده کردند با یک متخصص مشورت کنند. در غیر اینصورت نمی توان به هر کودک پرتحرک برجسب بیش فعالی زد.

## آیا راه درمانی برای بیش فعالی وجود دارد؟

درمان سریع برای ADHD وجود ندارد اما علائم آن قابل شناسایی و کنترل هستند. بهتر است والدین برای کمک کردن به خود و کودکشان در مورد این اختلال اطلاعات بیشتری کسب کنند. همچنین برنامه تربیتی ویژه ای را متناسب با نیازهای فرزند خود طرح ریزی کنند. درست است که کنار آمدن با کودکان بیش فعال کار ساده ای نیست اما والدین باید بدانند که این افراد ذاتا بد نیستند اما بدون مصرف دارو و رفتار درمانی نمی توانند رفتار خود را کنترل کنند.

در این مورد خانواده، معلم و مدرسه باید با یکدیگر همکاری داشته باشند. والدین باید از تنبیه بدنی کودک خود جدا خودداری کنند و با او با محبت رفتار کنند. دارودرمانی هم در صورت تجویز پزشک کمک بسیاری به این دسته از کودکان می کند. مطالعات نشان داده است رژیم های غذایی هم می تواند برای کمک به این افراد کارساز باشد. آنها باید از زیاده روی در مصرف شکر و غذاهای حاوی آن مانند کیک، شیرینی، شکلات، بیسکویت و نوشابه های شیرین که تحریک کننده هستند خودداری کنند.

## در حال حاضر بیشترین مراجعه کنندگان چه کودکانی هستند؟ و چه اختلالات رفتاری دارند؟

کودکان ۲ تا ۴ سال - وابستگی کودکان به والدین و پرخاشگری بیش از حد کودک

با توجه به اینکه فرمودید معلم کودکان استثنایی هستید، بنظر شما چه مساله ای باعث عقب ماندگی کودک می شود؟

کم کاری خانواده - بی توجهی به این کودکان  
در اولین برخورد با کودکان استثنایی چگونه باشیم؟

کودک اوتیسم یک کودک است که به محبت شما، نگاه پرمهر شما، آغوش گرم شما و خانواده منسجم شما نیاز دارد.

یک کودک سندرم داون همیشه به یک الگوی محکم و مهربان نیاز دارد

و یک کودک فلج مغزی همیشه در اضطراب، تشنج خانواده است پس محیط شان را آرام و سالم نگه می دارند.

اگر تفاوتی بین کودکان با نیاز خاص و کودکان کاملا نرمال وجود دارد آن تفاوت نیاز بیشتر گروه اول به داشتن محیط سالم است. مهم ترین مساله در نحوه برخورد با کودکان استثنایی به ویژه مبتلایان به سندرم داون، توجه به مساله بهداشت روان آنها است که در این زمینه لازم است، خانواده ها با صبر و تحمل زیاد، رفتارهای مناسبی با این کودکان داشته باشند. اگرچه خانواده نقش مهمی در یاری رساندن به کودکان سندرم داون دارد، اما این رسیدگی ها و چگونگی برخورد با آنان بدون حمایت سازمان بهزیستی و حمایت های توانبخشی، به تنهایی کار دشواری است.

## نحوه برخورد والدین با این کودکان باید چگونه باشد؟

در حقیقت اولین گروهی که با این کودکان برخورد می کند والدین و افراد خانواده آنها هستند و در صورتی که آنها هم کودکان را طرد و مورد بی مهری و ناملامت قرار دهند، کودک دیگر استعدادهای فطری خود را بروز نداده و عقب افتادگی خود را بغرنج تر می کند و البته این مورد در کودکان عقب مانده آموزش پذیر بیشتر صدق می کند. رابطه کودک با مادر ابتدا یک نیاز فیزیولوژیک برای زنده ماندن است اما رفته رفته این رابطه به صورت یک ارتباط عاطفی در می آید و مادر از داشتن کودک احساس غرور و افتخار می کند و معمولا این احساس با پاسخ های کودک تقویت می شود.

ولی چون کودک عقب مانده پاسخی برای مادر ندارد و او کم کم به عقب ماندگی کودک خود پی می برد، پس در این رابطه عاطفی اختلال پیدا می شود. این اختلال به خصوص زمانی آشکارتر می

شود که کودک عقب مانده برادر یا خواهر باهوش نیز داشته باشد. مسلم است که کودک عقب مانده در مقایسه با کودک عادی به مراقبت، نوازش و محبت بیشتری نیاز دارد و چون این کودکان نمی توانند رابطه صحیح عاطفی برقرار کنند، دچار بی توجهی و طردشدگی می شوند و قادر نیستند حتی از توانایی محدودی هم که دارند، استفاده کنند. به عبارت دیگر استعدادهای فطری خود را حتی به تعداد کم بروز دهند و در نتیجه عقب ماندگی شدت یافته و اختلالات شخصیتی بروز می کنند.»

در واقع این چنین به نظر می رسد که بزرگترین کمک به این قشر از افراد جامعه، بالا بردن حس اعتماد به نفس آنهاست تا وی را در شناخت مهارت های خود و استقلال طلبی کمک کنند جامعه نیز با همکاری خانواده، کارشناسان و مدیران سطوح مختلف می توانند جایگاه این افراد را در جامعه سامان بخشند.

از طرفی والدین می توانند با مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج، مهم ترین گام را در جهت پیشگیری بردارند زیرا به عقیده کارشناسان، مشاوره ژنتیکی نقش زیادی در پیشگیری از انواع معلولیت ها دارد. اما در نهایت، صبر، پایداری و تحمل سختی ها، بارز است و یقینا پاداش آن نزد خداوند محفوظ است و انسان هایی نیز که معلولند ولی به رغم نارسایی جسمی با امید به زندگی ادامه می دهند و کسانی که با تمام مشکلات با آغوشی باز و لبانی پر لبخند پذیرای این نیلوفران باغچه زندگی هستند، الگوهایی در مسیر صبوری اند و این مهم درس بزرگی است برای افراد سالم و توانمند جامعه. مشکل اصلی خانواده ها در برخورد با کودکان استثنایی، ناآگاهی جامعه و واقف نبودن به نیازهای کودکان است، از هر ۱۰ کودک، یک کودک حتما با نیازهای ویژه وجود دارد به همین دلیل وجود کودک استثنایی، اتفاق عجیبی نیست و محدود به قشر خاصی نمی شود.

## غربالگری این کودکان به چه صورت انجام میگیرد، آیا از بدو تولد است؟!

در حال حاضر با پیشرفت علم پزشکی تأکید عمده بر تشخیص زودهنگام است یعنی اولین زمانی که تشخیص ممکن باشد، بهترین زمان برای درمان است، برای مثال برای کودک کم شنوا خدمات از بدو تولد باید انجام شود و اگر بعد از سه ماهگی به کودک کم شنوا خدمات داده شود کودک بخشی از توانایی شنوایی خود را از دست می دهد، در اینجا برای کودک ناشنوا زمان بسیار مهم است، برای کودکان اوتیسم نیز به همین صورت است، الان دیگر کودکی نباید به ۱۰ سالگی برسد و آموزش به او شروع شود، زیرا لزوم مداخلات زودهنگام مشخص شده است و کودکی که زود آموزش ببیند پیشرفت متفاوتی خواهد داشت. در بسیاری از کشورهای پیشرفته ۲۵ تست مختلف برای غربالگری نوزادان انجام می شود اما این غربالگری در ایران تنها ۳ مورد است که گاهی اوقات نیز نادیده گرفته می شود و در بسیاری از بیمارستان های شهرهای کوچک این تست ها وجود ندارد. از طرفی با وجود اجباری شدن این ۳ تست نیز هنوز شاهد بروز بیماری های مرتبط هستیم، به طوری که با وجود غربالگری موفق نوزادان از نظر کم کاری تیروئید در کشور که تا ۸۰ درصد کودکان را در بر گرفته و ۴ برابر استاندارد جهانی است، باز هم نوزادانی با بیماری های متابولیک و کم خونی داسی شکل متولد می شوند و این نکته نشانگر این مطلب است که در

انجام تست های اجباری به صورت منطقه ای برای نوزادان باید یک بازنگری جدی صورت گیرد.

## چه خدماتی ارائه میشود؟

سه تست اجباری پی کی یو (PKU)، کم کاری تیروئید و بیماری فایوسم

## برای برقراری ارتباط بهتر با این کودکان چه باید کنیم؟

آنچه نباید از طرف والدین فراموش شود و یادآوری آن به خودشان بسیار اهمیت دارد، این است که فرزند آن ها در هر صورت «کودک» است: «کودکی با همان نیازها، لطایف و زیبایی هایی که یک موجود نابالغ دارد. اگر پدرمادر این موضوع را مرتبا در رفتار و گفتارشان و در برخورد با فرزند خود در نظر داشته باشند هم برای مادر و هم کودک، هر دو آرام بخش است. در واقع می توان گفت که لذت والد بودن برای والدینی که حتی نقش درمانگر را بر عهده دارند، حس نمی شود مگر اینکه دست از انکار وجود مشکل بردارند. تجربه کار با این کودکان به من نشان داده است که اولیای شاد و قابل اتکا در درمان، آن هایی هستند که منتظر معجزه نیستند و از دوران کودکی کودک خود لذت می برند. آنها عاقلانه به دنبال توانبخشی و کار با کودک در منزل هستند و کودک خود را با محیط اجتماعی اطراف خود از قبیل دوست، همسایه و فامیل پیوند می زنند. داشتن یک دختر یا پسرچه در محیط خانه با هر شرایطی هم باشد، در هر صورت باید برای پدرمادرشان شادی بخش باشد و اگر کسی با وجود داشتن یک کودک خاص این شادی را ندارد باید به دنبال ایرادی از جانب خود باشد) کودک اوتیسم یک کودک است که به محبت شما، نگاه پرمهر شما، آغوش گرم شما و خانواده منسجم شما نیاز دارد. یک کودک سندرم داون همیشه به یک الگوی محکم و مهربان نیاز دارد و یک کودک فلج مغزی همیشه در اضطراب، تشنج خانواده است پس محیط شان را آرام و سالم نگه می دارند. اگر تفاوتی بین کودکان با نیاز خاص و کودکان کاملا نرمال وجود دارد آن تفاوت نیاز بیشتر گروه اول به داشتن محیط سالم است.

## چگونه می توان معلم مناسبی برای کودک استثنایی شد؟

با صبر و حوصله و پشتکار بالا و علاقه نسبت به این کودکان می توان خدمت رسانی کرد

## اوقات فراغت این کودکان را چگونه پر کنیم؟

با بازی های مناسب که مختص هر کدام از حیطه های درمانی کودکان استثنایی کاربرد دارد و سرگرم کننده است که می توان بیشتر مسائل درسی و زندگی را آموزش داد

## برای کمک به والدین چه باید کرد؟

در صورت بروز مشکل با مشاوره های مناسب برای رفع آنها راهکار مناسب بیان میشود و ارائه ایده های نو برای سرگرم کردن کودکان

## حرف آخر :

اول از همه از والدین خواهش می کنم قبل از ازدواج آزمایش ژنتیک خودشان را انجام دهند ، کودکان استثنایی هم مثل دیگر کودکان ما هستند خواهش می کنم به آنان توجه بیشتری کنیم مخصوصا در آموزش و سرگرمی و همچنین محیطی برای اشتغال و کار برای آنها فراهم بشه .



# رشد جنین در بارداری هفته به هفته!

## هفته نهم بارداری

منبع: اوما

می شوید. ممکن است همسر شما علاقه ای به بارداری یا بچه نداشته باشد و در طول بارداری به علائم شما توجه نکند. سعی کنید به این بی علاقی او اهمیت ندهید و یا او را علاقه مند کنید.

احساس گناه

برخی خانم ها در هفته نهم بارداری احساس گناه می کنند که نمی توانند بر مشکلات روحی غلبه کنند. آن ها می ترسند این احساسات منفی بر رشد جنین تاثیر منفی بگذارد. نگران نباشید زیرا جنین در این مرحله از احساسات شما آگاهی پیدا نمی کند. خستگی

خستگی بر جنین تاثیر می گذارد. بنابراین سعی کنید سخت نگیرید و انرژی کافی داشته باشید.

نگرانی

نگرانی امری طبیعی در بارداری است. شما نگران واکنش دیگران هستید. اما بهتر است با تفکرات مثبت و گوش دادن به موسیقی های شاد یا کتاب خواندن این نگرانی ها را از خود دور کنید.

استرس

اگر ناراحت هستید یا استرس دارید به حمام بروید و به موزیک گوش دهید و سعی کنید استراحت کنید. توجه کردن به آرامش خود برای سلامتی روحی و روانی شما و همچنین رشد بهتر فرزند دلنبدتان بسیار مهم است.

هشدارها در هفته نهم بارداری

- اگر خونریزی همراه با درد داشتید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

- اجسام سنگین را بلند نکنید. با سرعت از پله ها بالا نروید. زیرا ممکن است موجب خونریزی شود. هنگام بالا رفتن از پله آرام این کار را انجام دهید و بعد از بالا رفتن از چند پله حتماً چند دقیقه ای استراحت کنید.

- در هنگام نشستن برای آنکه فشار زیادی به بدنتان نیاید یک زیر پای یا صندلی قرار دهید تا مشکلی پیش نیاید.

- پنیرها منبع بسیار خوبی از کلسیم می باشند. اما از خوردن هر نوع پنیری پرهیز نمایید. بعضی از انواع پنیرها دارای باکتری خاصی می باشند که می توانند در خانم های باردار باعث ایجاد عفونتی به نام لیستریوزیس شوند.

دکتر بیتا هرمز متخصص زنان و زایمان در مورد نزدیکی در این هفته اشاره کرده اند که در موارد جفت سیرکولار یا low lying رابطه جنسی ممنوع می باشد.

تغذیه در هفته نهم بارداری

بارداری به شما این فرصت را می دهد تا با دید تازه ای به عادات غذایی خود نگاه کنید. زیرا این عادات غذایی بر شما و نی نی در حال رشدتان تاثیر می گذارد. رژیم غذایی سالم شامل مکمل های بارداری مانند انواع مولتی ویتامین ها و مواد غذایی با ارزش غذایی بالا است که باید پس از مشورت با پزشک مصرف شود. شما باید از قبل از بارداری خود یک رژیم غذایی سالم را آغاز و در طول بارداری آن را ادامه دهید. این کار علاوه بر رشد مناسب جنین و یک زایمان موفق در حفظ وزن ایده آل شما نیز تاثیرگذار است.

ورزش در هفته نهم بارداری

در زیر نکات مهمی برای ورزش در این هفته از حاملگی آورده شده است:

قبل، حین و بعد از ورزش به خوبی آب بنوشید.

از هر ورزش سنگینی که باعث آسیب می شود دوری کنید.

قبل از شروع ورزش جدید و یا به طور کلی برای انتخاب حرکات ورزشی مناسب در این دوران با پزشک خود صحبت کنید.

از مواردی که باعث از بین رفتن تعادل و ضربه به شکم می شود دوری کنید.

نکاتی برای پدرها در هفته نهم بارداری:

- محیطی آرام در اتاق خواب ایجاد کنید. می توانید از لامپ های کم نورتر استفاده کنید.

- ممکن است همسران تغییر حالاتی داشته باشد که شما را آزار دهد. سعی کنید با این حالات روحی او کنار بیایید. این حالات زودگذر هستند و به زودی تمام می شوند.

- سعی کنید عشق خود را به او نشان دهید.

- سعی کنید نکات گفته شده در قسمت بالا را در هفته نهم بارداری رعایت کنید.

- به هیچ وجه اجازه ندهید که همسران فعالیت بیش از حد داشته باشد و یا وسایل سنگین را بلند کند.

فقرات جنین در حال ناپدید شدن است! بنابراین در این زمان جنین بیشتر و بیشتر شبیه به انسان می شود.

سونوگرافی جنین در هفته نهم بارداری

در هفته نهم بارداری، سرعت ضربان قلب نسبت به هفته های گذشته افزایش پیدا کرده و حداکثر به مقدار ۱۷۵ bpm می رسد. طول نطفه در هفته نهم بارداری حدود ۵۰ میلی متر است. در این هفته گوش ها نیز کم کم قابل مشاهده می شوند. همچنین همان طور که گفتیم شما می توانید در سونوگرافی این هفته حرکت اندام جنین را نیز مشاهده کنید.

توصیه ها در هفته نهم بارداری

در این هفته ممکن است در شکل ظاهری چشمتان تغییراتی مشاهده کنید و یا دچار خشکی چشم شوید. با اینکه بهتر است برای بهبود خشکی چشم با پزشکتان مشورت کنید، اما به طور کلی نباید نگران این موضوع باشید. این تغییرات به دلیل افزایش پروژسترون و مایع داخل کیسه بارداری ایجاد می شود و طبیعی هستند.

علائم طبیعی در هفته نهم بارداری

افزایش ترشحات مهلبی:

در این هفته میزان هورمون حاملگی به بالاترین حد خود می رسد و ترشحات مهلبی نیز کمی افزایش می یابد. عوض کردن لباس زیر بصورت منظم و روزانه یک الی دو مرتبه از عفونت واژن در بارداری جلوگیری کرده و به شما احساس بهتری می دهد. همچنین برای کاهش عفونت بهتر است لباس های زیر خود را با آب و صابون شسته و جلوی نور خورشید آن ها را خشک کنید تا میکروب هایش کاملاً از بین بروند. اگر ترشحات شما زیاد است می توانید از پدهای بهداشتی روزانه نیز استفاده کنید. حساسیت سینه ها:

در این هفته نوک سینه بزرگ تر و تیره تر می شود و در اطراف نوک سینه دانه های ریزی دیده می شود. در واقع بدن در حال آماده سازی پستان ها برای شیردهی می باشد. نگران این دانه ها نباشید، زیرا وجود آن ها برای شیردهی لازم است. نفخ:

نفخ یا باد معده در این هفته کاملاً طبیعی است. ترشح هورمون پروژسترون در این زمان، ماهیچه ها و عضلات شما را شل می کند و باعث می شود که هضم غذاها به آرامی انجام شود. در نتیجه مشکلاتی از جمله باد معده یا آروغ را ایجاد می کند. از عوارض دیگر شل شدن ماهیچه ها و عضلات ایجاد عفونت و برفک واژن است که باید با رعایت بهداشت از آن جلوگیری کنید.

برآمدگی رگ ها:

ممکن است برآمدگی در رگ های دست و پا را مشاهده کنید. این برآمدگی به خاطر خون اضافه است. این رگ ها در حالتی که ایستاده یا نشسته هستید از جنین محافظت می کنند. همچنین از کاهش خون در هنگام زایمان جلوگیری می کنند.

وزن مناسب:

شاید برایتان جالب باشد که بدانید بیشتر اضافه وزن شما در این دوران، به دلیل چرخش آب در بدن می باشد و ربطی به وزن جنین ندارد. بنابراین وزن بیشتر نشانه جنین بزرگ تر نیست. در دوران بارداری باید مراقب وزنتان باشید تا در هر زمان در حالت ایده آل خود باشید. زیرا وزن زیاد باعث سخت شدن انجام فعالیت ها، بی خوابی، بزرگ شدن جنین، مشکلات بیشتر در زایمان مانند درد بیشتر، افزایش احتمال فشار خون و دیابت بارداری می شود. وزن کم نیز باعث کم شدن وزن جنین و ایجاد خطراتی برای او می شود.

شهوت جنسی:

برخی خانم ها میل جنسی خود را در این زمان از دست می دهند اما برخی دیگر میل جنسیشان بیشتر می شود. اگر با نزدیکی خونریزی مشاهده کردید به پزشک اطلاع دهید. جنین از آنچه در واژن اتفاق می افتد کاملاً جدا است و نباید نگران رابطه جنسی خود باشید. اگرچه انقباضات به جنین آسیبی نمی رساند اما هنگامی که بزرگتر باشد لگد می زند. تنها در صورتی که پزشک شما را از رابطه جنسی منع کند نباید این کار را انجام دهید و در موارد دیگر مانعی ندارد.

تغییرات مو:

در این هفته موهای شما چرب تر، ضخیم تر یا نازک تر می شود، که به دلیل تغییرات هورمونی است.

تغییرات احساسی در هفته نهم بارداری

احساس ضعف

ممکن است در این زمان احساس ضعف کنید یا هنوز احساس خستگی و حالت تهوع داشته باشید. اما در سه ماهه آخر بهتر

خدا را شاکریم که چند هفته اول بارداری شما با سلامت کامل طی شده است. بارداری آن قدرها هم که در فیلم ها نشان می دهند، آسان نیست و علائم آن بیشتر از یک حالت تهوع ساده است. ولی خوشبختانه سه ماهه اول بارداری به سرعت می گذرد و این علائم نیز تمام می شوند.

وضعیت بدن در هفته نهم بارداری

تغییرات هورمونی باعث اکثر علائم بارداری و نوسانات آن می شود. در هفته هشتم بارداری هورمون های حاملگی به بالاترین حد خود می رسند. همچنین حجم خون شما هنوز در حال افزایش است. این افزایش خون تا سه ماهه دوم بارداری ادامه پیدا کرده و به حداکثر خود می رسد. سپس در سه ماهه سوم بارداری تا زمان زایمان، شروع به کم شدن می کند. از شایع ترین علائم این هفته می توان به نفخ و باد معده اشاره کرد که کاملاً طبیعی است.

حقایقی در مورد فرزند شما در هفته نهم بارداری:

جنین بعد از هفته نهم شروع به لگد زدن می کند، اما تا هفته ۱۶الی ۲۲ آن را احساس نمی کنید.

گفته می شود جنین پسر یک ماده شیمیایی تولید می کند که باعث می شود مادر در حین بارداری بیشتر بخورد.

فرزند شما شروع به فرو بردن مایعات و تولید آب گوارش می کند.

اندازه رحم در این هفته:

از آن جایی که اندام جنین در حال رشد و بزرگ شدن است، به فضای بیشتری برای ادامه حیات نیاز دارد. به همین دلیل رحم باید بزرگ تر شود تا جای کافی برای جنین داشته باشد. در این هفته رحم به اندازه دو برابر بزرگ تر شده است و ممکن است شما در زیر شکم خود احساس سفتی بکنید. با بزرگ شدن جنین و رحم، وزن شما نیز بیشتر از قبل رو به افزایش است. قبل از اینکه وارد سه ماهه دوم و شرایط سخت تر بارداری شوید بهتر است درباره رژیم غذایی مناسب و میزان افزایش یا کاهش وزنتان با پزشک صحبت کنید و به توصیه های او در این زمینه عمل کنید.

هفته ۹ بارداری چند ماهگی بارداری است؟

در هفته ۹، شما ۲ ماهه باردار هستید. این هفته شما و فرزندتان به دو دست آورد بزرگ رسیده اید: شما به ماه سوم بارداری وارد می شوید و فرزندتان دیگر نطفه نیست و تبدیل به یک جنین کامل شده است. در این حالت فرزند شما از شکل قورباغه ای خارج شده و بیشتر شبیه یک انسان می باشد.

اندازه جنین در هفته ۹ بارداری

در این هفته نی نی شما به اندازه زیتون است

استخوان های او در حال سفت شدن هستند و به تدریج رشد غضروفها نیز شروع می شود. سر جنین از نظر ظاهری شروع به بلوغ بیشتری کرده ولی هنوز هم بر روی سینه اش خم است. تکامل چشمها کامل نشده و هر چشم هنوز یک پلک غشایی است. شما از طریق سونوگرافی می توانید حرکت بازوها و ساق هایش کاملاً ببینید.

حقایقی در مورد شما در هفته نهم بارداری

مطالعات نشان می دهد خوردن ماهی در دوران بارداری و بخصوص در این هفته باعث افزایش رشد و قدرت مغز نوزادتان می شود.

به دلیل بار اضافی، قلب و کبد شما در دوران بارداری رشد می کنند.

اگر به آرامی بر روی شکمتان فشار وارد کنید، فرزند شما به فشار پاسخ می دهد اما احتمالاً متوجه نمی شوید.

دکتر بیتا هرمز متخصص و جراح زنان و زایمان در مورد مصرف ماهی در این هفته اشاره کرده اند "برخی خانم ها به هیچ وجه ماهی دوست ندارند. خبر خوب اینست که گردو ارزش غذایی معادل ماهی دارد و مصرف روزانه زیتون هم بسیار خوب است به شرطی که نمک اضافی نداشته باشد."

تغییرات جنین

شروع ایجاد ماهیچه جنین در هفته نهم بارداری این هفته، ماهیچه های کوچک شروع به تشکیل می کنند، اما حداقل یک یا دو ماه دیگر طول می کشد تا قدرت کافی بدست آورند و ضربات آن ها را احساس کنید.

شنیده شدن ضربان قلب جنین در هفته نهم بارداری

درست است که هنوز خیلی زود است که در هفته نهم بارداری لگد جنین را احساس کنید، اما شنیدن زود نیست - ضربان قلب جنین در این زمان توسط دستگاه داپلر شنیده می شود! نا پدید شدن دنبالچه در هفته نهم بارداری "دم انتهای ستون

### معاون درمان وزیر بهداشت:

#### مردان بیش از زنان به کرونا مبتلا شدند

معاون درمان وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: آمارها نشان می‌دهد که مردان به خصوص مردان شاغل که در کسب و کارها بیشتر فعال بوده اند، بیش از زنان به کرونا مبتلا شده اند و آمار فوتی های مردان نیز بیشتر است. قاسم جان بابایی در نشست خبری که به صورت ویدئو کنفرانس از وزارت بهداشت برگزار شد، در پاسخ به اینرا درباره تفاوت جنسیتی بین مبتلایان و فوتی های کرونا گفت: آمارهای ما نشان می‌دهد که میزان ابتلا چه سرپایی و چه بستری و فوتی در مردان بیش از زنان است. البته این در همه دنیا به علت حضور بیشتر مردان در کسب و کار و جامعه است. البته در مورد جزئیات آن و اینکه میزان ابتلا و فوتی مردان چقدر بیشتر از زنان است در آینده اطلاع رسانی می‌کنیم. متوسط سن فوتی های کرونا نیز بین ۶۷ تا ۷۰ سال است.

#### تولد نوزاد عجول در آمبولانس اورژانس جاده ای رستاق

پیرو ارائه گزارشی مبنی بر شروع دردهای ناشی از فرآیند زایمان یک مادر ۲۶ ساله، به مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ بندرلنگه؛ بلافاصله آمبولانس پایگاه جاده ای رستاق به محل فوریت، در روستای باغویه اعزام شد. با اقدامات به موقع و بهینه تکنسین های اعزامی، نوزاد پسر این مادر بندرلنگه ایی در صحت و سلامت کامل، در حین انتقال و در آمبولانس به دنبال آمد. مادر و نوزاد هر دو برای ادامه درمان به درمانگاه رستاق منتقل شدند.

#### تولید روزانه ۱۷۰۰ ماسک در کارگاه تولیدی

#### تعاونی نقش و نگار الماس هرمز

مدیریت فرخنده بادروح از تولید روزانه ۱۷۰۰ ماسک در کارگاه تولیدی تعاونی نقش و نگار الماس هرمز خبر داد. از شروع بیماری کرونا در کشور و با همت ۴۵ بانوی هرمزی در ۳ شیفت کاری به تولید روزانه ۱۷۰۰ ماسک رسیدند. بادروح افزود: این کارگاه کار خود را از ۲۴ اسفند آغاز و تولیدات خود را در سطح جزیره به سوپرمارکت ها، نانوائی، میوه فروشی، آرایشگاه ها، پرسنل خدمات شهرداری، دریابانی، کلانتری، بیماران خاص و درمانگاه ها اختصاص داده است. وی همچنین از توزیع ماسک در سطح استان خبر داد. به گفته بادروح این ماسک ها به اسکله شهید حقانی، جزیره قشم، بندرچاسک، شهرستان رودان، خونسرخ، بندرعباس، موسسات خیریه، بیمارستان کودکان، هلال احمر سراوان، بانک خون و زندان به صورت رایگان ارسال می‌گردد.

#### هدف نهایی روانشناسان ارتقای سطح سلامت آحاد جامعه است

مشاور امور بانوان و خانواده فرمانداری بندر خمیر گفت: هدف نهایی روانشناسان ارتقای سطح سلامت آحاد جامعه و کاهش رنج و آلام آحاد جامعه است.

هدف نهایی روانشناسان ارتقای سطح سلامت آحاد جامعه است

سهیلا لشتغانی پور مشاور امور بانوان و خانواده فرمانداری بندر خمیر اظهار کرد: نقش و جایگاه قانونی علم روانشناسی و مشاوره در نظام سلامت کشور و مراقبت از کبان خانواده ها و نیز تاثیر بسزای خدمات مشاوره ای و روانشناختی در ارتقاء کیفیت زندگی، آرامش و امنیت روانی اجتماعی آحاد جامعه در افقی بلند ترسیم و نمایان می‌گردد. وی افزود: روانشناسی هم یکی از قدیمی ترین نظام های علمی و هم یکی از جدیدترین آنهاست، ما همواره از رفتار خودمان در شگفت بوده ایم و اندیشه های مربوط به ماهیت انسان بسیاری از کتاب های مذهبی و فلسفی ما را بر کرده است، لشتغانی ادامه داد: در قرن های چهارم و پنجم پیش از میلاد مسیح، افلاطون، ارسطو و دیگر دانشمندان یونان باستان با بسیاری از مسایل مانند حافظه، یادگیری، انگیزش، ادراک، خواب دیدن و رفتار نا به هنجار که روانشناسان امروزی نیز با آنها سروکار دارند دست و پنجه نرم می‌کردند. مشاور امور بانوان و خانواده فرمانداری خمیر خاطر نشان کرد: ۹۰ درصدی از مراجعان روز روانشناس و مشاور، روز تفکر در ماهیت و چیستی انسان را به همه تلاشگران این عرصه تبریک عرض می‌نمایم و امیدوارم همواره در جهت نیل به هدف نهایی آحاد جامعه که همانا ارتقای سطح سلامت آحاد جامعه و کاهش رنج و آلام آحاد جامعه است، بیش از پیش موفق و پیروز باشند و تشکر و قدردانی از اهتمام دلسوزانه این عزیزان که به لطف خداوند رحمان و با تداوم و استقرار اینگونه تلاش ها، شاهد تثبیت، رشد و بالندگی شاخص های سلامت روانی، اجتماعی در سطح کشور باشیم.

#### معاون استاندار و رییس کمیته ادارات و نهادهای قرارگاه مرکزی

#### مواستات و همدلی استان:

#### کارکنان ادارات و دستگاه های اجرایی هرمزگان بخشی از حقوق خود را به اقشار آسیب دیده هدیه می کنند روابط عمومی ها در ترویج فرهنگ اهدا خون تلاش کنند

معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان گفت: کارکنان دستگاه های اجرایی بخشی از حقوق خود را در ماه برای کمک به نیازمندان و قشرهای آسیب دیده از کرونا در رزمایش مواستات اختصاص می‌دهند.

نازنین شیبانی تدرجی در جمع اعضای هیات ریسه شورای هماهنگی روابط عمومی های استان با تاکید بر اجرای فرمان مقام معظم رهبری مبنی بر راه

## به بهانه سالروز تولد سیمین دانشور، اولین نویسنده زن ایرانی

ایران آن زمان با نام مستعار «شیرازی بی‌نام» بود و برای مدت کوتاهی نیز در رادیو تهران مشغول بود.

سیمین دانشور در واقع اولین زنی است که داستان نویسی بودن را به صورت حرفه‌ای پیش گرفت دکتر سیمین دانشور در سال ۱۳۲۷ توانست اولین مجموعه داستان‌های کوتاهش را با عنوان «آتش خاموش» منتشر کند که برخی از داستان‌های این مجموعه ۱۶ قسمتی، قبلاً در روزنامه کیهان، مجله بانو و امید چاپ شده بود. سیمین دانشور در واقع اولین زنی است که داستان نویسی بودن را به صورت حرفه‌ای پیش گرفت. البته قبل از دانشور هم افرادی بودند، مانند امینه پاکروان که البته به فرانسه می‌نوشت، ولی فارسی را خوب نمی‌دانست، اما در هر حال سیمین دانشور را اولین زن نویسنده ایرانی می‌دانند. سیمین دانشور در دوره‌ای داستان‌نویسی را آغاز می‌کند که حضور زن به عنوان نویسنده خرق عادت بود؛ کاری را که فروغ فرخزاد در شعر انجام می‌دهد، دانشور در داستان ترسیم می‌کند.

#### آتش خاموش، اولین اثر سیمین دانشور

سیمین دانشور اولین اثر خود، «آتش خاموش» را در ۲۲ سالگی نوشت و در ۲۷ سالگی چاپ کرد؛ البته این داستان مشق اول او بود. سیمین دانشور وقتی که آن را به صادق هدایت نشان داد و نظرش را خواست به او گفت «اگر من به تو بگویم چطور بنویس و چکار کن دیگر خودت نخواهی بود، بنابراین بگذار دشنام‌ها و سیلی‌ها را بخوری تا راه بیفتی» و (دانشور) ادامه می‌دهد. البته خود سیمین دانشور علاقه چندانی به اولین اثرش نداشت و معتقد بود این مجموعه به مقتضای سنش بسیار رمانتیک است و هرگز اجازه چاپ مجدد آن را نداد.

#### ازدواج سیمین دانشور با جلال آل احمد

سیمین دانشور در آخر بهار سال ۱۳۲۷ پس از انتشار «آتش خاموش» در مسیر بازگشت از شیراز به تهران با جلال آل‌احمد آشنا شد. این تاریخ نقطه عطفی در زندگی سیمین دانشور محسوب می‌شود؛ زیرا جلال آل‌احمد نیز از نویسندگان بنام دوره است که اولاً با بزرگان این عرصه آمد و شد دارد، ثانیاً ذاتاً نویسنده‌پرور است. سیمین دانشور در سال ۱۳۲۹ با جلال آل‌احمد ازدواج کرد سیمین دانشور در سال ۱۳۲۸ موفق به اخذ مدرک دکتری ادبیات فارسی از دانشگاه تهران شد و رساله

زیبایی شناسی «علم الجمال و جمال» را که در رابطه با ادبیات قرن هفتم است، به رشته تحریر درآورد. به مدت ۵ سال با منتقدان بزرگی چون فاطمه سیاح، بهمینار، ملکی و فولانفرز کار کرد. سیمین دانشور در سال ۱۳۲۹ با جلال آل‌احمد ازدواج کرد. البته این ازدواج مخالفت‌هایی را از جانب خانواده جلال آل احمد به همراه داشت؛ پدر جلال در روز عقدکنان مراسم را ترک کرد و به قم بازگشت و تا ۱۰ سال بعد از آن، پای به خانه جلال نگذاشت. سیمین دانشور تا سال ۱۳۴۸ که جلال به طور ناگهانی در اسالم گیلان نقاب خاک بر چهره پوشید، با وی همراه بود.

#### تحصیل سیمین دانشور در دانشگاه استنفورد

در سال ۱۳۳۱ (۱۹۵۱ میلادی) دکتر سیمین دانشور با استفاده از بورس تحصیلی فولبریت به ایالات متحده آمریکا رفت و به مدت دو سال در رشته زیباشناسی در دانشگاه استنفورد مشغول به تحصیل شد و نزد والاس استنگر داستان‌نویسی و نزد فیل پرک نماینده نوبسی آموخت. در این مدت داستان‌های کوتاه دانشور به انگلیسی در مجله ادبی پاسیفیک اسپیکتاتور و کتاب داستان‌های استنفورد به چاپ رسید. سیمین دانشور در آمریکا تکنیک، فضا سازی، مکان و محیط داستانی را آموخت و در واقع از مدرن‌ترین شیوه‌های روایی داستان آگاه شد. دانشور وقتی از آمریکا برگشت، «شهری چون بهشت» را نوشت که دهه‌ها قدم از آثار قبلی‌اش جلوتر بود. سیمین دانشور و جایگاه زن ایرانی سیمین دانشور، با آنکه اهل شیراز بود، اما به دلیل سال‌ها حضور و زندگی در تهران به یکی از نمادهای فرهنگی این شهر تبدیل شد. دانشور در بسیاری از آثار خود راوی فضای شهر تهران می‌شود و این شهر به خصوص در آثار بعد از «سووشون» جزء لانفک ساختار داستانی وی شد.

سیمین دانشور در مصاحبه‌ای خود را برخلاف همسرش (جلال آل احمد)، اهل سیاست به حساب نمی‌آورد: "من همیشه سیمین دانشور باقی ماندم، هیچ گاه سیمین آل احمد نشدم و اصلاً هم با طرز فکر جلال موافق نبودم و نیستم. من با نوسان موافق هستم و هرگز سیاسی نبودم. هدف سیاست رسیدن به قدرت است و آدم خاص و جاه طلبی می‌خواهد. من آدمی هستم به کلی غیرسیاسی" به طور کلی سیمین دانشور در آثار خود به مشکل هویت و جایگاه زن ایرانی در مرحله‌ای از تغییر و تحول

اجتماعی می‌پردازد و تلاش زنان برای خودیابی را با انتقاد از جامعه‌ای - که کندهای زنان ناشناخته‌تر از کندهای مردان است - مورد بررسی قرار می‌دهد.

مهم‌ترین اثر سیمین دانشور رمان سووشون است که نثری ساده دارد رمان «جزیره سرگردانی» که وقایع آن از نزدیکی‌های پاگیری انقلاب اسلامی در کشور آغاز و تا بحیوچه انقلاب ادامه می‌یابد، جزء آخرین آثار داستانی منتشره از سیمین دانشور، این بانوی کهنسال نویسنده است که در شمارگان بالایی به چاپ رسیده و مورد توجه محافل و منتقدان ادبی واقع شده است.

#### درگذشت سیمین دانشور

سیمین دانشور پس از یک دوره بیماری آنفلوآنزا، عصر روز ۱۸ اسفند ۱۳۹۰ برابر با ۸ مارس ۲۰۱۲ در ۹۰ سالگی در خانه‌اش در شهر تهران درگذشت.

#### آثار سیمین دانشور

- مجموعه داستانهای سیمین دانشور
  - آتش خاموش، اردیبهشت ۱۳۲۷
  - شهری چون بهشت، دی ۱۳۴۰
  - به کی سلام کنیم؟، خرداد ۱۳۵۹
  - از پرده‌های مهاجر بیرس، ۱۳۷۶
- رمان‌های سیمین دانشور
  - سووشون معروف‌ترین اثر دانشور در تیر ۱۳۴۸
  - جزیره سرگردانی، ۱۳۷۲
  - ساریاب سرگردان، ۱۳۸۰
  - کوه سرگردان
- ترجمه‌های سیمین دانشور
  - سرباز شکلاتی، نوشته برنارد شاول، ۱۳۲۸
  - دشمنان، نوشته آنتون چخوف، ۱۳۲۸
  - بنال وطن، نوشته آلن پیتون، ۱۳۵۱
  - داغ ننگ، نوشته ناتانیل هاتورن
  - داغ البالو، نوشته آنتوان چخوف، ۱۳۸۱
  - ماه غسل آفتابی (مجموعه داستان)، نوشته ریونوسوکه آکوتاگوا و...
- آثار غیرداستانی سیمین دانشور
  - غروب جلال، انتشارات رواق، ۱۳۶۰
  - شاهکارهای فرش ایران
  - راهنمای صنایع ایران
  - دن بودیسم



# با سر آشپز = زولبیا و بامیه



از پرمصرف ترین و پرطرفدارترین شیرینی های سفره ماه مبارک رمضان زولبیا بامیه است که اگر در منزل به صورت تازه تهیه و مصرف شوند مطمئنا سالم تر و به صرفه تر خواهد بود.

- مواد لازم  
مواد لازم شربت:  
۲ پیمانه آب  
۱ پیمانه شکر  
۱/۲ پیمانه گلاب  
۲ قاشق غذاخوری زعفران دم کرده  
مواد لازم بامیه:  
۱ پیمانه آب سرد  
۱ پیمانه آرد شیرینی  
۲ عدد تخم مرغ  
۵۰ گرم کره  
۱ قاشق غذاخوری شکر  
مواد لازم زولبیا:  
وانیل کمی  
۱/۲ پیمانه ماست  
۱/۲ پیمانه نشاسته  
۲ قاشق غذاخوری آرد  
۱ قاشق چایخوری روغن مایع  
۱ قاشق غذاخوری گلاب  
۱ قاشق غذاخوری زعفران دم کرده  
۱/۲ قاشق چایخوری بکینگ پودر  
طرز تهیه شربت:

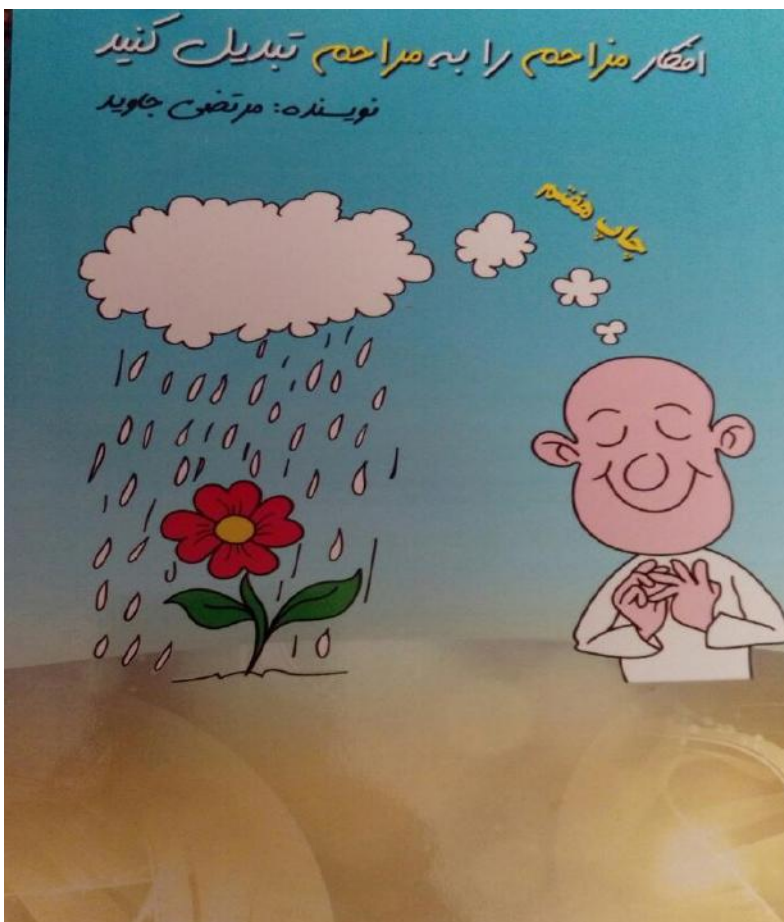
ابتدا شربت بامیه و زولبیا را آماده میکنیم، شکر و آب را روی حرارت قرار داده تا به جوش آید و شکر حل شود. گلاب و زعفران را افزوده و پانزده دقیقه روی حرارت میگذاریم تا غلیظ شود بعد حرارت را خاموش میگذاریم شربت خنک شود طرز تهیه بامیه: کره و آب سرد را با هم روی حرارت میگذاریم تا کره آب شده و کره و آب به جوش بیاید.

بامیه داغ را در شربت رو به سردی میریزیم. نوش جان طرز تهیه زولبیا:

ماست و نشاسته را باهم مخلوط میکنیم، تا نشاسته نرم شود. گلاب و آرد و روغن و زعفران را به نشاسته و ماست اضافه میکنیم. مواد را با همزن به مدت ۷ دقیقه میزنیم در این فاصله بکینگ پودر را هم می افزاییم. در ظرف را گذاشته و سه تا چهار ساعت در جای گرم میگذاریم. مایه زولبیا را در قیف ریخته نوک آنرا برش داده و در روغن داغ میریزیم. زولبیای داغ را در شربت رو به سردی گذاشته و سه دقیقه میگذاریم.

شکر را به آرد الک شده اضافه میکنیم. آرد و شکر را یکجا به آب و کره اضافه میکنیم و سریع هم میزنیم مایه را هم میزنم تا خمیر وسط قابلمه جمع شود. خمیر را در محیط آشپزخانه گذاشته تا از دما بیفتد. تخم مرغ ها و وانیل را به خمیر اضافه میکنیم و با هم زن میزنیم. یک قاشق از شربت زولبیا و بامیه را به مخلوط اضافه میکنیم تا خمیر نرم و لطیفی بدست آید. خمیر را داخل قیف با ماسوره شکوفه بزرگ میریزیم. درون ظرف گودی روغن ریخته وقتی گرم شد، بامیه ها را به اندازه دلخواه با قیچی میبریم توی روغن می اندازیم. بامیه ها را در حدی که دوست دارید سرخ کنید.

## معرفی کتاب



تبدیل و مدیریت افکار مزاحم شرطی سازی و ایجاد سد دفاعی در برابر افکار مزاحم پوشیدن لباس آرامش صبر و امیدواری و اطمینان از موفقیت هر یک از این مراحل هفت گانه به صورت ساده و روان برای خواننده به اختصار بیان شده است. در قسمت پایانی کتاب نیز سخنی با با پدرا و مادرها شده است. در این قسمت به روحیه بسیار حساس کودکان و نوجوانان به خصوص در شرایط پر استرس امتحانات میان ترم، پایان ترم، کنکور و امتحانات علمی اشاره شده است. پدرا و مادرها در این شرایط حساس باید مراقب رفتارها و به ویژه حرف های خود باشند و مخالفت های خود را با ترفندهای زیرکانه و با زبانی ملایم انتقال دهند. بعضی از رفتارها و حرف های نیش دار والدین باعث تولید افکار مزاحم بسیار در ذهن فرزندان و در نهایت تضعیف روحیه آنها می شود. بنابراین بیشتر مراقب رفتار و گفتار خود باشیم تا به کاهش افکار مزاحم و افزایش آرامش نور چشمانمان کمک کنیم. اگر نمی توانید کنترل افکار مزاحم ذهن خود را در دست بگیرید و دچار رنجی دائمی و طولانی شده اید خواندن این کتاب را آغاز کنید. در نهایت همه ما نیاز به مشاور داریم، اما بهترین مشاور خود ما هستیم و خود ماییم که باید به خود کمک کنیم و افکار مزاحم را به مراحم تبدیل کنیم.

معرفی کتاب: افکار مزاحم را به مراحم تبدیل کنید

نویسنده: مرتضی جاوید

همه ما در طول زندگی گاه و بی گاه افکار مزاحم را تجربه می کنیم، که مانع آرامش و تمرکز ما می شوند و نمی گذارند از زندگی و لحظه های خود لذت کافی را ببریم. افکاری که هر چه از آنها فرار میکنیم بیشتر می شوند، از مسائل روزمره گرفته تا خاطرات تلخ و حرف های آزاردهنده دیگران و تلقین های منفی و نگرانی های گوناگون. حتی بعضی ها با مراجعه به چندین مشاور و حتی روانپزشک و صرف هزینه های گزاف نتیجه درستی نگرفته اند. اما واقعیت این است که کنترل افکار مزاحم یک مهارت بسیار ساده است که در این کتاب در ۷ مرحله معجزه آسا مطرح شده است. نکته ها و مطالب این کتاب نتیجه سالها مشاوره و درمان موفق است.

اگر توصیه و راهکارهای عملی این کتاب را به ویژه مراحل هفتگانه کنترل افکار مزاحم را مو به مو به کار ببندید در کمتر از چند روز برای همیشه از شر افکار مزاحم راحت خواهید شد و آرامش و روحیه عالی و وصف ناشدنی را تجربه خواهید کرد.

این مراحل هفت گانه عبارتند از:

کندن برچسب ها

محکم بودن در برابر افکار مزاحم

استقبال از افکار مزاحم و فرار نکردن