

آوای دریا ۱۶۲



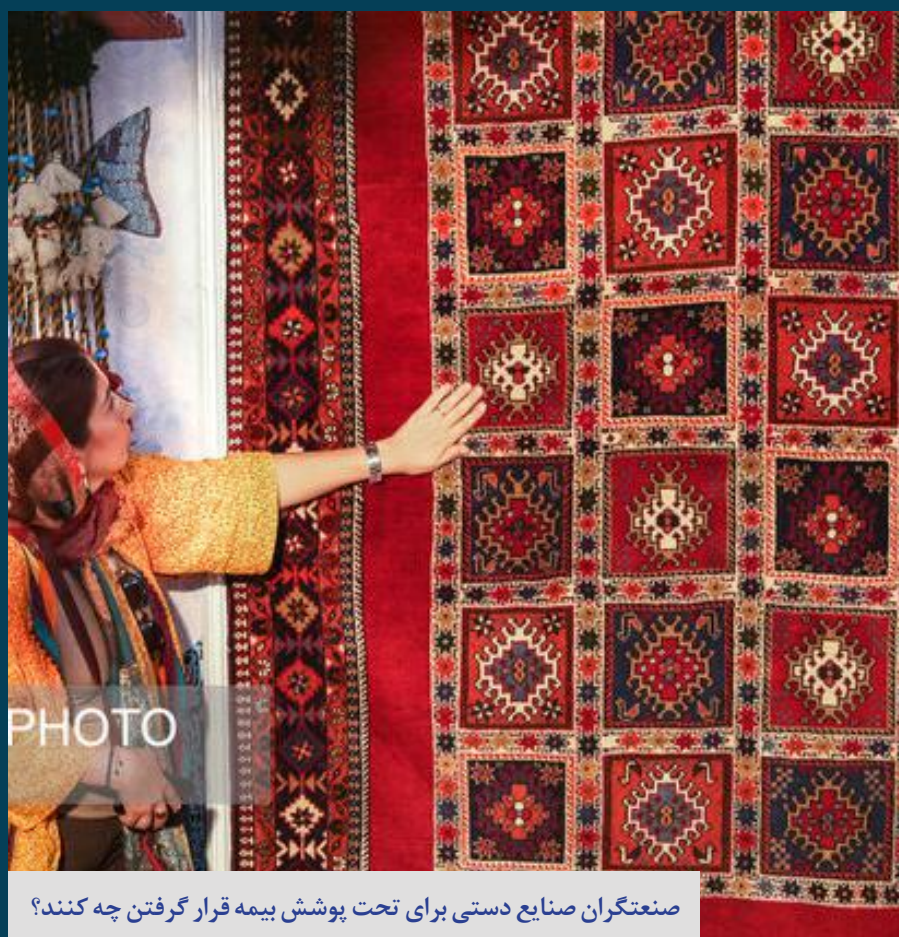
نتایج قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در یکسال گذشته

شنبه ۲۸ آبان ماه ۱۴۰۱ سال چهارم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



زاهدی فر قهرمان مسابقات شطرنج ریپید جوانان آسیا شد



صنعتگران صنایع دستی برای تحت پوشش بیمه قرار گرفتن چه کنند؟



حامی و حنا پا به دنیای حقیقی گذاشتند



چند میان وعده پاییزی

کتابدار پیشکسوت هرمزگانی:

معلمان روش‌های تحقیق میدانی و کتابخانه‌ای را به دانش آموزان آموزش دهند

گزارش: ایسنا



کتابدار پیشکسوت هرمزگانی با اشاره به نقش تأثیرگذار آموزش و پرورش، معلمان و مربیان در فرهنگ‌سازی فرهنگ کتاب و کتابخوانی، گفت: معلمان استفاده از کتاب و تحقیق کتابخانه‌ای و میدانی را به دانش آموزان آموزش دهند تا وقتی باید تحقیقی را آماده کنند، تنها به جستجو در این اینترنت بسنده نکنند.

کبرا میرحسینی اظهار کرد: ۲۶ سال است که به کار کتابداری مشغول هستم و در سال ۸۴ در امتحانات کتابداری رتبه اول کشور را به دست آوردم.

وی افزود: زمانی که برای کنکور درس می‌خواندم به کتابخانه شهدا مراجعه می‌کردم و وقتی فعالیت کتابداران را می‌دیدم از کارشان و ارتباطی که با مردم برقرار می‌کردند لذت می‌بردم و از همان زمان به این شغل علاقه‌مند شدم. من در دانشگاه در رشته جامعه‌شناسی تحصیل کردم و جذب نهاد کتابخانه‌های عمومی می‌شدم.

میرحسینی ضمن گرامیداشت هفته کتاب و کتابخوانی بیان کرد: این روز به مناسبت سالروز درگذشت علامه طباطبایی فیلسوف، فقیه و اسلام‌شناس ایرانی نام‌گذاری شده است. ترویج فرهنگ کتابخوانی نباید تنها به هفته کتابخوانی و فعالیت‌های نهاد کتابخانه‌ها محدود شود، نیاز است که سایر نهادهایی چون دستگاه‌های فرهنگی، ادارات آموزش و پرورش، شهرداری‌ها و ... نیز در کنار نهاد کتابخانه‌ها در این راستا فعالیت‌های مؤثری در تمام طول سال داشته باشند؛ چراکه یک دست صدا ندارد و نهادینه ساختن فرهنگ کتابخوانی نیازمند کار فرهنگی منسجم است.

وی بیان کرد: افزایش نقاشی‌های دیواری مرتبط با فرهنگ کتابخوانی در سطح شهرها، مزین کردن کوچه‌ها و گذرها به نام نویسندگان، شاعران، ادیبان، فیلسوفان و دانشمندان و کارهایی از این دست نیز می‌تواند در ترویج فرهنگ کتابخوانی بسیار مؤثر باشد.

کتابدار پیشکسوت هرمزگانی به بیان خاطره‌ای از دوران فعالیتش پرداخت و عنوان کرد: زمانی که کتابدار کتابخانه شهدا بندرعباس بودم، خانمی مراجعه کرد و کتابی را با چندین سال تأخیر آورد. وقتی به او گوشزد کردم که مردم به این کتاب‌ها به عنوان مرجع مراجعه می‌کنند و نباید با چنین تأخیری کتاب‌ها را پس بیاورید، اذعان کرد که کتاب متعلق به برادرش بوده و در جبهه ۸ سال دفاع مقدس شهید شده است و در وصیت‌نامه‌اش نوشته: «کتابی را از کتابخانه شهدای بندرعباس به امانت گرفتم که اگر شهید شدم، آن را به کتابخانه بازگردانید». خواهر آن شهید بزرگوار گفت که وقتی وصیت‌نامه به دست ما رسید، کتاب را بازگردانیدیم. این خاطره در بین تمام خاطرات شیرینی که از فعالیتیم در حوزه کتابداری داشتیم، سال‌هاست که پررنگ‌تر در ذهنم نقش بسته است.

مسئول کتابخانه عمومی اندیشه بندرعباس تصریح کرد: خوشبختانه سرانه مطالعه استان هرمزگان فاصله زیادی از میانگین کشوری ندارد و جایگاه نسبتاً خوبی داریم. وقتی نگاهی به ۲۶ سال گذشته که فعالیتیم در این حوزه را شروع کردم می‌اندازم، به نظرم می‌رسد

که نسبت به گذشته سرانه مطالعه کشور بیشتر شده اما کافی نیست و به خصوص نیازمند فرهنگ‌سازی بیشتری در بین نوجوانان هستیم. میرحسینی ادامه داد: در این زمینه نقش آموزش و پرورش، معلمان و مربیان مؤثر خواهد بود، برای مثال معلمان استفاده از کتاب و تحقیق

کتابخانه‌ای و میدانی را به دانش آموزان آموزش دهند تا وقتی باید تحقیقی را آماده کنند، تنها به جستجو در این اینترنت بسنده نکنند. من فکر می‌کنم سوق دادن کودکان و نوجوانان به سمت کتابخانه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وی بیان کرد: کتابخانه‌های عمومی بخشی تحت عنوان استان شناسی دارند و ما امروز نیازمند تألیف کتابی در زمینه هرمزگان شناسی هستیم تا دانش پراکنده‌ای که نزد افراد و نهادهای مختلف وجود دارد، جمع‌آوری و در یک کتاب جمع شود و مردم بتوانند از آن برای شناخت استان هرمزگان و به عنوان مرجع استفاده کنند.

کتابدار پیشکسوت هرمزگانی در ادامه بیان کرد: ما کتابدارها معمولاً فرهنگ‌سازی کتابخوانی را از خانه‌های خود آغاز و به خصوص بر روی جذب فرزندان خود به سمت کتاب و کتابخوانی تلاش بسیاری می‌کنند. خانواده خود من نیز همه عضو کتابخانه بوده و مرتباً کتاب به امانت می‌برند و می‌خوانند. میرحسینی بیان کرد: کتاب نقش تأثیرگذاری در آینده کودکان و نوجوانان دارد و از طرفی در روایات ما نیز آمده که پدر و مادر آینه تمام نمای فرزندان هستند. از این رو اگر پدر و مادرها به کتاب و کتابخوانی روی آورند، فرزندان آنان نیز به این سمت کشیده خواهند شد. کودکان و نوجوانانی که از اعضای ماندگار کتابخانه هستند عموماً از بین افرادی هستند که پدر و مادرهایی علاقه‌مند به کتاب دارند. والدینی که در کارگاه‌های کتابخوانی شرکت کرده و باتوق فرهنگی‌شان کتابخانه است فرزندان کتابخوان و علاقه‌مند به کتاب خواهند داشت.

وی عنوان کرد: مراجعه به کتابخانه می‌تواند فرصت‌های بسیاری را برای شکوفایی استعدادهای نهفته کودکان و نوجوانان ایجاد کند. از طرفی خواندن کتاب، دایره لغات بچه‌ها را افزایش داده و مهارت سخنوری را در آنان تقویت می‌کند، سخنوری و همچنین روان‌خوانی نیز به نوبه خود می‌تواند در تقویت اعتماد به نفس بچه‌ها نقش بسزایی

کاهش ۵۰ درصدی آمار حضور نوزادان و نونهالان در شیرخوارگاه‌ها



وی افزود: امیدوارم با پیگیری‌هایی که آقای قادری رییس سازمان بهزیستی خواهند کرد کاری انجام دهیم

مدت حضور نوزادان در شیرخوارگاه‌های ما کوتاه‌تر شود و آن بخش از کودکانی که امکان فرزندخواندگی دارند به متقاضیان سپرده شوند.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به آماری که رییس بهزیستی ارائه کرده‌اند، متقاضی برای فرزندخواندگی فراوان است، ابراز امیدواری کرد که بتوان این رسالت را به نحو احسن انجام دهیم.

درحالی‌که برخی از کارکنان شیرخوارگاه در طی این بازدید در خصوص وضعیت حقوق خود با وزیر رفاه صحبت کردند، وزیر رفاه در پاسخ به سوال خبرنگار در این زمینه اظهار کرد: آقای ریسی به سازمان امور اداری و استخدامی دستور دادند که برنامه‌ای را تدوین کنند تا اگر نیاز به لایحه قانونی است لایحه آن را آماده کنند و اگر با مصوبات هیات وزیران قابل اصلاح است، از سوی هیات وزیران دستورالعمل یا لایحه‌ای تدوین شود که نظام پرداخت هماهنگ باشد.

ایسنا

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه خوشبختانه در دولت سیزدهم، آمار حضور نوزادان و نونهالان در شیرخوارگاه‌ها تقریباً ۵۰ درصد کاهش پیدا کرده است، گفت: این به آن معناست که مشارکت مردم و همکاری دستگاه قضایی افزایش پیدا کرده است.

سید صولت مرتضوی در بازدید از شیرخوارگاه حضرت رقیه (س) با بیان اینکه در سطح شهر تهران سه واحد شیرخوارگاه و در همه مراکز استان‌ها یک واحد شیرخوارگاه وجود دارد که کار نگهداری، سرپرستی، بهداشت، درمان و تغذیه نوزادان و نونهالان را به عهده دارند، بیان کرد: خوشبختانه در دولت سیزدهم، آمار حضور نوزادان و نونهالان در شیرخوارگاه‌ها تقریباً ۵۰ درصد کاهش پیدا کرده است و این به آن معناست که مشارکت مردم و همکاری دستگاه قضایی افزایش پیدا کرده است.

نتایج قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در یکسال گذشته

گزارش: ایرنا



۲۵۰ هزار نفر از متاهلیت دارای شرایط موفق به تهیه این وام نشدند در اسامال نیز بیش از ۳۰ درصد از افرادی که موفق به ازدواج شدند، هنوز این وام را دریافت نکردند. وی افزود: بیشتر بانکها وامهای چند میلیاردی را بدون ضامن پرداخت می کنند اما از پرداخت وام ۵۰ تا ۱۵۰ میلیونی خودداری کرده یا ضامنان زیادی را طلب می کنند. دهنوی ادامه داد: برای حل مشکل یک میلیون جوانی که در کشور وجود دارند، لازم بود بندی به این قانون جوانی جمعیت اضافه شود که بر اساس آن مسئله این یک میلیون جوان را برای ازدواج و فرزندآوری حل شود.

اعطای زمین رایگان به خانواده های دارای سه فرزند و بیشتر
در راستای اجرای قانونی حمایت از خانواده و جوانی جمعیت همچنین اقدامات دیگری انجام شده است که یکی از این موارد اعطای زمین رایگان به خانواده های دارای سه فرزند و بیشتر است که تاکنون در شهرهای مختلف این موضوع عملیاتی شده است.

محمود محمودزاده معاون مسکن و ساختمان وزارت راه و شهرسازی نیز به موضوع اعطای زمین در شهرهای مجاور یا جدید به خانواده های دارای ۳ فرزند و بیشتر اشاره کرد و گفت: همزمان با اجرای قانون مجلس شورای اسلامی در حمایت از خانواده و جوانی جمعیت زمین مسکونی رایگان به خانواده ای که اخیرا صاحب ۴ قلو شدند اهدا می شود. وی تاکید کرد: قانون اعطای زمین به خانواده ها با هدف تعالی و جوانی جمعیت در راستای اجرای قانونی حمایت از خانواده و جوانی جمعیت صورت می گیرد. محمودزاده ادامه داد: بر اساس قانون جدید مصوب مجلس شورای اسلامی، زوج هایی که از آذر ۱۴۰۰ صاحب فرزندان سوم به بعد شوند از مشوق های دولتی مانند زمین بهره مند می شوند، به نحوی که در شهرهای زیر ۵۰۰ هزار نفر جمعیت و بیشتر سه دانگ یک زمین به نام خانم و سه دانگ دیگر به نام آقا اختصاص داده می شود.

معاون مسکن و ساختمان وزارت راه و شهرسازی گفت: وزارت راه و شهرسازی به نمایندگی از دولت صاحب زمین یا واحد مسکونی ساخته شده است و آن را در اختیار خانواده دارای فرزند سوم به بعد می گذارد. محمودزاده یادآور شد: در شهرهای بالای ۵۰۰ هزار نفر که تعداد کمی از شهرهای ما هستند، واگذاری زمین به خانواده های دارای ۳ فرزند و بیشتر در شهرهای جدید یا شهرهای مجاور صورت خواهد گرفت.

تاکید رییس قوه قضاییه بر اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

رئیس قوه قضاییه با اشاره به اصل ۱۷۴ قانون اساسی و مسئولیت سازمان بازرسی در راستای نظارت بر حسن جریان امور و اجرای صحیح قوانین در دستگاه های اداری و سازمان ها به اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت تاکید کرد و گفت: این قانون از جمله قوانین مترقی در راستای تعالی و توسعه کشور است.

حجت الاسلام غلامحسین محسنی اژه ای با اشاره به قانون «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت»، این قانون را از جمله قوانین مترقی در راستای تعالی و توسعه کشور و نیازها و اقتضائات آینده دانست و با اشاره به وظایف و مسئولیت های دستگاه های مختلف در اجرای این قانون، افزود: سازمان بازرسی به این مهم توجه داشته باشد که در اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، برخی دستگاه ها دارای وظایف و مأموریت هایی خطیر هستند که این مأموریت ها نسبت به تکالیف سایر دستگاه ها از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ بر همین اساس ضروری است سازمان بازرسی به عنوان نهاد نظارتی، شاخص ها و معیارهای ارزیابی را در این زمینه به صورت مدون و ضابطه مند لحاظ کند.

و مشترکان صندوق های بازنشستگی کشوری و لشکری و سایر صندوق های بازنشستگی وابسته به دستگاه های اجرایی، به ترتیب به میزان صددرصد و پنجاه درصد افزایش می یابد.

به همین منظور در نشست علنی یکشنبه ۲۴ مهر مجلس شورای اسلامی، گزارش کمیسیون برنامه و بودجه و محاسبات مجلس در مورد لایحه دوفوریتی متناسب سازی حقوق کارکنان دولت و بازنشستگان کشوری و لشکری که دوفوریت آن ۱۷ مهر ماه به تصویب رسیده بود، مورد بررسی قرار گرفت و با ۲۰۰ رای موافق، ۱۸ رای مخالف و ۸ رای ممتنع از ۲۲۳ آرای مأخوذه کلیات آن به تصویب رسید.

محمدمهدی مفتاح سخنگوی کمیسیون برنامه و بودجه درباره این لایحه گفت: دولت در راستای ترمیم حقوق کارکنان دولت و بازنشستگان لایحه ای را به مجلس ارائه کرد که در کمیسیون برنامه و بودجه بررسی شد و در نهایت اعضای این کمیسیون به این جمع بندی رسیدند که این لایحه، حقوق کارکنان دولتی و بازنشستگان را ترمیم و نوعی هماهنگی در حقوق ایجاد می کند.

تسهیلات مرخصی زایمان در قانون جوانی جمعیت

ماده ۱۷ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت نیز شرایط مرخصی زایمان را تشریح کرده است؛ مدت مرخصی زایمان با پرداخت تمام حقوق و فوق العاده های مرتبط به ۹ ماه افزایش یافت و در صورت درخواست مادر، تا دو ماه از این مرخصی در ماه های پایانی بارداری قابل استفاده خواهد بود که این مرخصی، برای تولد دوقلوها و چند قلوها ۱۲ ماهه است.

بیمه مادران خانه دار دارای سه فرزند و بیشتر در روستاها

سیدمحمد حسینی معاون پارلمانی رییس جمهور نیز اعلام کرد که با توجه به قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت روز ۱۷ مهر ۱۴۰۱ لایحه دوفوریتی به مجلس ارایه شد تا با تقویت صندوق بیمه روستایی نسبت به بیمه مادران خانه دار دارای سه فرزند و بیشتر در روستاها و شهرهایی با جمعیت زیر ۲۰ هزار نفر اقدام شود.

مادران با تولد فرزند دوم صاحب خودرو می شوند

شرکت های خودروساز داخل کشور نیز در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مکلف شدند که یک خودروی ایرانی به قیمت کارخانه تحویل مادران پس از تولد فرزند دوم دهند که این خودرو در هر نوبت ثبت نام برای یک بار تحویل این خانواده می شود.

پس از اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت تاکنون این موضوع از سوی شرکت های خودروساز داخلی اجرایی شده در هر نوبت ثبت نام ۵۰ درصد خودرو ها مشمول این ماده شده است.

اعطای تسهیلات برای کمک به ازدواج و فرزندآوری

نمایندگان مجلس شورای اسلامی همچنین روز ۱۸ آبان ۱۴۰۱ با دو فوریت طرح الحاق یک ماده به قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت موافقت کردند که طبق آن بانکها و موسسات اعتباری مکلف به اعطای تسهیلات برای کمک به ازدواج و فرزندآوری شدند.

بر اساس ماده واحده این طرح، در اجرای مواد این قانون درباره استفاده از امتیازات و تسهیلات با هدف تشویق فرزندآوری، چنانچه به موجب قوانین خاصی پرداخت این تسهیلات یا ارائه امتیازات، موکول به رعایت شرایط معینی شده یا مشمول ممنوعیت شده باشد، بانکها و موسسات اعتباری مکلفند اعطای تسهیلات و امتیازات فوق را فقط با رعایت این قانون انجام دهند.

محسن دهنوی نماینده مردم تهران به عنوان نماینده پیشنهاد دهنده این طرح گفت: وام ازدواج سال گذشته به ۱۵۰ میلیون تومان افزایش یافت هرچند که این عدد زیاد نیست ولی با این حال سال گذشته

قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت از روز ۱۹ آبان ۱۴۰۰ براساس اصل ۸۵ قانون اساسی به مدت هفت سال به صورت آزمایشی از سوی رییس مجلس شورای اسلامی به رییس قوه قضاییه ابلاغ شده تا براساس این قانون تصمیم گیری ها و تصمیم سازی ها به نتیجه مطلوبی برسد.

براساس قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت با ۷۳ ماده قانونی، ۲۴ نفر به عنوان اعضای اصلی ستاد ملی جمعیت با ریاست رییس جمهور فعالیت کرده است که در این ستاد علاوه بر رییس جمهور، وزرای کشور، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، آموزش و پرورش، علوم، تحقیقات و فناوری، فرهنگ و ارشاد اسلامی، ارتباطات و فناوری اطلاعات، تعاون، کار و رفاه اجتماعی، ورزش و جوانان، اطلاعات، امور اقتصاد و دارایی و راه و شهرسازی نیز عضو هستند.

دیگر عضوهای این ستاد معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، مدیر حوزه های علمیه، دادستان کل کشور، روسای سازمان های صدا و سیما و برنامه و بودجه، تبلیغات اسلامی، پزشکی قانونی کشور، دو نفر از نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی به عنوان ناظر و رییس ستاد کل نیروهای مسلح و رییس سازمان بسیج مستضعفان هستند. در این ستاد موضوعات مهمی همچون رشد ازدواج و فرزندآوری، پایش مستمر تغییرات جمعیتی در سطوح ملی، استانی و شهرستانی، پایش جمعیت سقط جنین در کشور، امکان استفاده از امکانات دولتی مربوط به تامین مسکن خانوار برای خانواده ها پس از تولد فرزند سوم و بیشتر، تامین تسهیلات مسکن برای خانواده ها، اعطای تسهیلاتی برای دانشجویان متأهل در همه دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی دولتی برای احداث یا تکمیل، تامین و تجهیز خوابگاه های متأهلان و موضوعات مهم دیگر گنجانده شده است.

در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به موضوعات مهم در حوزه زنان و خانواده، مسایل مربوط به جمعیت، ازدواج، فرزندآوری، اعطای تسهیلات به خانواده ها برای تامین مسکن، حوزه بهداشت و سلامت مسایل معیشتی و رفاهی کارکنان، سیاست های تشویقی برای بانوان و موضوعات بسیار مهم در این قانون دیده شده است.

اختصاص زمین همچنین به عنوان یکی از مهمترین مشوق های طرح جوانی جمعیت است که براساس این طرح، زمین ۱۵۰ تا ۲۰۰ متری به خانواده ها برای تولد فرزند سوم پیش بینی شده است.

اقدامات مرتبط با قانون جوانی جمعیت در حوزه سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره اجرای حمایت از خانواده و جوانی جمعیت با دارا بودن ۱۸ ماده اقدامات موثری تاکنون انجام داده است به نحوی که اکنون پیشرفت ۹۰ درصدی وزارت بهداشت در اجرای ۱۸ ماده از قانون جوانی جمعیت را شاهد هستیم. ۴۳ ماده از قانون جوانی جمعیت یعنی ۶۰ درصد این قانون مستقیم و غیرمستقیم به وزارت بهداشت ارتباط دارد که در ۲۰ ماده، ۴۷ درصد پیشرفت و در ۱۸ ماده ۹۰ درصد پیشرفت کسب شده و وزارت بهداشت همچنین در دو ماده نیز در حال پیگیری است.

افزایش کمک هزینه اولاد و حق عائله مندی کارکنان

همچنین در اجرای ماده (۱۶) قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مصوب ۱۴۰۰، کمک هزینه اولاد و حق عائله مندی تمامی گروه های مختلف حقوق بگیر در دستگاه های مربوطه در ماده (۲۹) قانون برنامه پنجساله ششم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران و همچنین نیروهای مسلح، وزارت اطلاعات، سازمان انرژی اتمی ایران (به استثنای مشمولان قانون کار) از قبیل کارکنان کشوری و لشکری، اعضای هیأت علمی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی و پژوهشی و قضات و بازنشستگان، وظیفه بگیران

در گفت‌وگو با نویسندگان حوزه کودک مطرح شد:

ادبیات کودک و نوجوان؛ سبقت ترجمه از نوشتارهای وطنی

گزارش: ایرنا



شعر و داستان کودک و نوجوان در ایران نسبت به آن‌چه در جهان می‌گذرد عقب‌ماندگی‌هایی دارد اما انگیزه و امکاناتی هست که می‌توان این وضعیت را متحول ساخت.

کتاب دیرزمانی است به عنوان یک شاخص عمل می‌کند، به خصوص اکنون که نیاز به آگاهی بیشتر به چشم می‌آید. علاوه بر این، یکی از مولفه‌های رشدیافتگی فرهنگ هر ملتی، میزان علاقه‌مندی آن ملت به کتاب و کتابخوانی است. نامگذاری روز (۲۴ آبان) و هفته‌ای برای کتاب و کتابخوانی (۲۱ تا ۲۶ آبان) بهانه‌ای است برای این که بیاندیشیم زمینه ترویج کتابخوانی چگونه فراهم می‌آید. بسیاری می‌گویند کتابخوانی را باید از خردسالی آموخت و درونی ساخت. در این زمینه گفت‌وگویی با «کبری بابایی» و «طیبه شامانی» نویسنده و شاعر حوزه کودک و نوجوان داشته که در ادامه متن آن را می‌خوانید: علاوه بر ضعف در نوآوری و ایده‌پردازی ادبیات کودک که موجب شده کتاب‌های ترجمه‌ای با اقبال بیشتری مواجه شود، نمی‌توان از تبلیغات پرزرق و برق آثار خارجی چشم پوشید در حوزه شعر و داستان کودک کجای دنیا ایستاده‌ایم؟

بابایی نویسنده حوزه کودک در خصوص جایگاه ایران در حوزه نشر کتاب کودک و نوجوان می‌گوید: اگر بخواهم خوشبینانه به ماجرا نگاه کنم باید بگویم ما نویسندگان معتبر و ارزشمندی داریم که سرمایه‌های ادبیات کودک و نوجوان هستند. در سال‌های اخیر هم نسلی از شاعران و نویسندگان جوان به این حوزه وارد شده‌اند که حضورشان نویدبخش است. اما اگر واقع‌بین باشیم باید بگوییم حتی با وجود این سرمایه‌های ادبی، ادبیات کودک و نوجوان ایران نتوانسته است جایگاه خوبی در حوزه ادبیات کودک در جهان داشته باشد.

بابایی معتقد است: برخی از نویسندگان در حوزه ایده‌پردازی و تخیل و برخی در زمینه پرداخت ضعف‌های مشهود دارند، همچنین نوآوری و ابتکار هم در آثار آنان کمتر دیده می‌شود. شاید یکی از دلایل اقبال مخاطبان کودک و نوجوان به کتاب‌های ترجمه همین نکات باشد. البته نمی‌توان از تبلیغات گسترده برای کتاب‌های ترجمه و چاپ‌های پر زرق و برق شان هم چشم‌پوشی کرد. اما متأسفانه در مجموع باید پذیرفت ما در حوزه تالیف، چاپ و توزیع عملکرد قابل قبولی نداشته‌ایم و همین مساله ادبیات ما را عقب نگه داشته است.

بابایی: ما به عنوان کشوری که مهد شعر هستیم نتوانسته‌ایم برای شعر کودک و نوجوان حتی در کشور خودمان جایگاه قابل قبولی ایجاد کنیم. گفته این شاعر حوزه کودک و نوجوان، در حوزه شعر هم تنها بخشی از ادبیات کودک، یعنی ادبیات خردسال مخاطب نسبی دارد و شعر کودک و نوجوان در قسمت‌های خاکستری قرار می‌گیرد. بررسی جایگاه شعر ایران در ادبیات جهان چندان ممکن نیست. چرا که ترجمه بخشی از امکانات شعر را از دسترس خارج می‌کند. همچنین نگاه ادبیات به شعر در کشورهای مختلف متفاوت است. به هر حال ما به عنوان کشوری که مهد شعر هستیم نتوانسته‌ایم برای شعر کودک و نوجوان حتی در کشور خودمان جایگاه قابل قبولی ایجاد کنیم. پس بررسی این جایگاه در جهان نیز کاملاً بی‌مورد است.

همچنین شامانی معتقد است گام‌هایی برای ارتقای جایگاه ادبیات در میان کودکان و نوجوانان برداشته شده است اما این تلاش‌ها کافی نیست و نیاز به توجه بیشتری در این زمینه وجود دارد و این حمایت مدیران فرهنگی را می‌طلبد.

اوضاع چاپ و نشر چگونه است؟

بابایی با انتقاد از پروسه پیچیده چاپ کتاب در حوزه کتاب کودکان می‌گوید: کار در حوزه کتاب کودک، عمر طولانی و صبر زیاد می‌خواهد. چه بسا کتاب‌هایی که سال‌ها زیر چاپ می‌مانند یا در چرخه چاپ گرفتار می‌شوند. وقتی هم به چاپ می‌رسند که دیگر مخاطبان اصلی‌شان بزرگسال شده‌اند و عملاً نسل بعدی باید آنها

از در نظر گرفتن گروه‌بندی‌ها و فضاهای فکری که فضای رقابتی مطلوب بین مولفان ایجاد می‌کند می‌تواند به رشد ادبیات منجر شود. ایجاد فضای تعامل با نویسندگان خارجی و تبادل تجربه، برگزاری برنامه‌های بین‌المللی، تبلیغات کتاب‌ها، معرفی کتاب‌ها به مخاطب، تجهیز کتابخانه‌های مراکز کانون پرورش فکری کودکان، نوجوانان نهاد کتابخانه‌های عمومی و مدارس، ایجاد فضای گفت‌وگوی مولفان با مخاطبان در نشست‌های ادبی و ... از اقداماتی است که می‌تواند از سوی نهادهای دولتی، وزارت ارشاد و آموزش و پرورش سازماندهی شود. اگر زنگ کتاب در مدارس به صدا درآید و نگرش معلمان ادبیات در مدارس اصلاح شود، اگر رویکرد کتاب‌های درسی تغییر کند، اگر ناشران با شعر آشتی کنند و ... تحول در حوزه کتابخوانی اتفاق خواهد افتاد.

شامانی ایجاد زنگ کتاب در مدرسه، تسهیل در خرید کتاب برای خانواده‌ها، برگزاری مسابقات و جشنواره‌ها در زمینه کتاب را از جمله اقدامات مهم در توسعه فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در میان کودکان می‌داند. به گفته وی، برگزاری جلسات شعر کودک هم به غنی شدن شعر کمک بسیاری کرده است. در این زمینه استاد رحماندوست در خانه شاعران جلسات بسیاری را حتی در دوران کرونا به صورت مجازی برگزار کرده است و همچنان ادامه دارد و از اکثر شهرهای ایران نویسندگان کودک و نوجوان عضو این گروه هستند.

به گفته بابایی در دوره‌ای که اغلب ناشران تمایلی به چاپ شعر ندارند، در دوره‌ای که بیشتر مخاطبان، مخاطب شعر خردسال هستند که با انگیزه والدین به کتاب دسترسی پیدا می‌کنند، در دوره‌ای که مخاطب کودک و نوجوان به‌ندرت به سراغ مجموعه‌های شعر می‌رود و اگر هم برود شعر بزرگسال می‌خواند و ... کارهای زیادی باید انجام داد تا تازه به نقطه صفر برسیم.

بابایی در نقطه پایانی گفت‌وگویش تأکید می‌کند: اگر به آثار مولفان ایرانی توجه شود، اگر به مساله تبلیغات اهمیت داده شود، اگر نگرش معلمان ادبیات در مدارس اصلاح شود، اگر رویکرد کتاب‌های درسی تغییر کند، اگر حمایت عمومی چه از طرف نهادهای دولتی و چه از طرف نهادهای خصوصی و خانواده‌ها از حوزه ادبیات کودک و نوجوان بیشتر شود، اگر ناشران با شعر آشتی کنند، اگر شاعران به‌روز و قوی‌تر شوند، تحول در حوزه کتابخوانی و پرورش نسلی فهیم و آگاه اتفاق خواهد افتاد.

به گفته وی، با وجود تیراژ پایین، خیلی از کتاب‌ها در همان تیراژ اول می‌مانند و همین نکته می‌تواند باعث شود نویسنده‌ها بی‌انگیزه شوند. اما چون فعالیت‌های فرهنگی یک جورهایی دل را درگیر می‌کنند و مهم‌تر از آن شیرینی کار برای کودک و نوجوان باعث می‌شود همچنان دوستان بسیاری در این زمینه بمانند و همچنان قلم بزنند. حمایت از بازار نشر و کمک به کاهش قیمت کتاب اتفاقی است که جامعه ادبیات بسیار به آن نیاز دارد.

شامانی: امروز شاعر یا نویسنده‌هایی داریم که تنها برای خردسال اثر خلق می‌کنند و نیز وجود ناشران تخصصی نشان‌دهنده بهبود اوضاع در زمینه ادبیات کودک است شامانی در خصوص وضعیت چاپ کتاب در حوزه کودک بیان می‌دارد: وضعیت چاپ کتاب در حوزه کودک نسبت به سال‌های قبل از انقلاب پیشرفت بهتر و بیشتری داشته است به طوری که هنرمندان و ناشران به سمت تخصصی شدن کارهایشان می‌روند برای نمونه شاعر یا نویسنده‌ای تنها برای خردسال اثر خلق می‌کند و در مقابل هنرمندانی داریم که کار تخصصی‌شان برای نوجوان است. وجود ناشران تخصصی هم گواه این مهم است.

با این حال این نویسنده حوزه کودکان به انتقادهای عملکرد دولت در خصوص نحوه تامین و قیمت کاغذ در سال‌های اخیر اشاره کرده و معتقد است این اقدام باعث تعطیلی بسیاری از نشریات و انتشارات شده است.

باید و نبایدهای ترویج کتابخوانی در میان کودکان

بابایی در پاسخ این سوال که چگونه می‌توان به گسترش فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در میان کودکان و نوجوانان کمک کرد؟ می‌گوید: گاهی هیچ کاری نکردن موثرتر است. پرهیز از چاپ کارهای فرمایشی و سفارشی، خودداری از آموزش صرف با ابزار ادبیات، پرهیز از برگزاری ویژه‌نامه‌ها و جشنواره‌های سطحی و کم‌عمق به‌خودی‌خود می‌تواند، موثر باشد. در کنار این پرهیزها، آزاد گذاشتن کودک در انتخاب کتاب‌های مورد نظرش، ایجاد فضایی شاد برای مطالعه، تبدیل زمان مطالعه به زمانی برای لذت بردن و ... کاری است که والدین و اولیای تربیتی می‌توانند انجام بدهند.

نویسنده کودک و نوجوان می‌افزاید: دولت با حمایت از همه طیف‌های شاعران و نویسندگان می‌تواند امکان رشد را برای همه اهالی ادبیات کودک و نوجوان ایجاد کند. برگزاری جشنواره‌های ادبی به‌دور

آزادی زندانی مهریه در هرمزگان، به دلیل کھولت سن



اقدام خواهد کرد.

مدیرعامل ستاد دیه هرمزگان در پایان با بیان اینکه در حال حاضر ۳۹ زندانی غیرعمد با بدهی یک‌هزار و ۱۱۰ میلیارد ریال در زندان‌های استان به سر می‌برند، افزود: از این تعداد ۲۷ نفر زندانی مهریه هستند. مدیرعامل ستاد دیه هرمزگان در پایان با بیان اینکه در حال حاضر ۳۹ زندانی غیرعمد با بدهی یک‌هزار و ۱۱۰ میلیارد ریال در زندان‌های استان به سر می‌برند، افزود: از این تعداد ۲۷ نفر زندانی مهریه هستند.

از ابتدای سال جاری تا پایان مهرماه ۱۴۰۱ نیز تعداد ۹۴ مددجوی غیرعمد از زندان‌های هرمزگان آزاد شدند که ۵۵ نفر از آن‌ها بدهی مهریه بوده‌اند.

هم‌طور نمی‌کرد روزی به دلیل پرداخت نشدن مهریه روانه زندان شود ولی متأسفانه در حبس به سر می‌برد. مدیرعامل ستاد دیه هرمزگان اظهارداشت: این مددجو با پیگیری ستاد دیه، تبدیل قسط حکمش صادر و به پرداخت ۲ مثقال طلا به مبلغ ۱۵۷ میلیون ریال به عنوان پیش پرداخت محکوم شد که با توجه به ناتوانی جسمی و نداشتن تمکن مالی، با کمک خیران استان آزاد و به آغوش گرم خانواده بازگشت.

مرادی نژاد ادامه داد: ستاد مردمی دیه با دعوت از زوجه و با برگزاری نشست‌های صلح و سازش برای ادامه زندگی مشترک این زوج تلاش می‌کند و اگر موفق به این کار نشد نسبت به پرداخت حق و حقوق زوجه طبق قانون

مدیرعامل ستاد دیه هرمزگان گفت: مردی ۶۱ ساله که به علت ناتوانی در پرداخت مهریه در زندان بندرعباس به سر می‌برد، به دلیل کھولت سن و تحمل ۲ ماه حبس با کمک ستاد دیه و خیران آزاد شد.

احمد مرادی نژاد افزود: این مددجو از شهریورماه امسال به پرداخت ۱۲ مثقال طلای ۲۰ عیار و مبلغ ۱۲۰ میلیون ریال وجه نقد به نرخ روز که در مجموع ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال در حق شکایه بدهکار است، به علت ناتوانی در پرداخت مهریه راهی زندان شد.

وی بیان داشت: این زندانی ۶۱ ساله به نام (محمد.م) که حدود ۱۵ سال زندگی مشترک داشت و حتی به فکرش

با این داروها آستانه تحمل‌تان را می‌کشید!

معمولا درد به دنبال بیماری‌های مختلف، آسیب‌دیدگی یا انجام فعالیت‌های شدید فیزیکی ظهور می‌کند. میزان تحمل فرد در برابر درد با اصطلاحی به نام آستانه تحمل درد شناخته می‌شود. متخصصان می‌گویند شیوع استفاده از داروهای مسکن قوی آستانه تحمل در بیماران را به شدت کاهش داده است.

حتما نام داروهای OTC به گوشتان خورده است. داروهایی که از داروخانه بدون نسخه پزشک می‌توان تهیه کرد. بیشتر مسکن‌ها(ضد دردها) جزو این دسته داروها هستند. بیشترین فروش در بخش OTC داروخانه‌ها مربوط به مسکن‌ها است. وقتی درد به سراغ افراد می‌آید به دنبال راهی برای تسکین آن هستند. با توجه به شواهد می‌توان گفت در ایران اولین گزینه مورد نظر برای تسکین و کنترل درد، پناه بردن به مسکن‌ها است. ایرانی‌ها معمولا در منزل حداقل یک نوع مسکن دارند. انواع مختلف داروهای مسکن مثل استامینوفن، ایبوپروفن، متنامیک اسید و دیکلوفناک دارای کاربردهای مختلف هستند که تشخیص آن‌ها به عهده پزشک می‌باشد. وقتی یک داروی ضد درد را بدون تجویز پزشک مصرف کنیم، بدن خود را مقاوم می‌کنیم و آستانه تحمل را کاهش می‌دهیم. بسته به نوع و شدت درد باید مسکن‌های متناسب تجویز شود در غیر اینصورت مصرف داروهای غیر متناسب قطعاً برای بدن مشکل‌ساز خواهد شد. دکتر ایرج خسرونیا رئیس جامع پزشکی متخصصان داخلی ایران در گفت‌وگویی با ایرنا:ندگی از آستانه تحمل درد و ارتباط آن با شیوع مصرف مسکن‌های قوی می‌گوید. اگر می‌خواهید در ارتباط با آستانه تحمل درد و عوامل موثر بر آن بیشتر بدانید در ادامه مطلب، این گفت‌وگو را بخوانید.

آقای دکتر بدن انسان چگونه با درد مقابله می‌کند؟

مراکزی در مغز انسان، وجود دارد که تا یک میزانی شروع درد را تحمل می‌کند و بعد با قرص‌های مسکن خیلی ضعیف هم می‌توان آن را تسکین داد. این مراکز بیشتر در نخاع و بصل‌النخاع هستند. اگر درد کم کم، قوی و ادامه‌دار باشد و مزمن شود ممکن است به این داروهای ضعیف، جواب ندهد و مجبور هستیم از داروهای مخدر یا قوی‌تر استفاده کنیم که این مراکز درد را از بین ببرد یا به اصطلاح ساکت کند و ما بتوانیم درد را تحمل کنیم و در واقع درد را احساس نکنیم.

آیا شیوع مصرف مسکن‌های قوی باعث ضعیف شدن آستانه تحمل درد می‌شود؟ شایع‌ترین عوارض مصرف خودسرانه مسکن چیست؟

افرادی که بدون تجویز پزشک برای آرام کردن درد خود از مسکن‌های قوی استفاده می‌کنند، اعتیاد پیدا می‌کنند و کم کم دیگر مراکز احساس درد به آن مقدار دارو جواب نمی‌دهد. مثل افراد معتاد که اوایل با مقدار بسیار کم مواد مخدر، حالت شادی به آن‌ها دست می‌دهد و کم کم باید مقدار آن را اضافه کنند، ارتباط مسکن‌ها با آستانه تحمل درد هم همین طور است. ابتدا با مقدار بسیار کم مسکن (دز پایین) جواب می‌دهد ولی کم کم بدن عادت می‌کند و باید مقدار بیشتری مصرف کند. قطعاً مصرف خودسرانه داروهای مسکن عوارضی برای قسمت‌های مختلف بدن نیز دارد که شایع‌ترین عوارض، خونریزی دستگاه گوارش است (از معده و اثنی عشر خونریزی پیدا می‌کنند) و حتی اگر تکرار شود منجر به بستری شدن در بیمارستان و فوت فرد هم شود. این است که باید سعی کنیم کمی در مقابل درد مقاومت کنیم و بدون تجویز پزشک مسکن مصرف نکنیم.

چه مواردی باعث کاهش آستانه تحمل درد می‌شود؟

فردی که بتواند در مقابل درد تحمل کند، با مقدار داروی کم می‌تواند تسکین پیدا کند اما گاهی افراد، ضعیف هستند و به محض داشتن کوچکترین دردی از مسکن استفاده می‌کنند. خود این کار باعث کاهش آستانه تحمل درد می‌شود. از طرفی درست است که داروی مسکن آن درد را آرام می‌کند اما ممکن است عارضه برای قسمت‌های دیگر بدن ایجاد کند.

آیا تغییرات دمایی تأثیری در آستانه تحمل درد دارند؟

بله، سرما و گرما به میزانی در آستانه تحمل درد تأثیر دارند. مثلاً اگر شخصی آرتروز گردن دارد و باد سرد به گردن بزند یا در یک مکان سرد باشد، درد شدت پیدا می‌کند. همین طور سردرد و سینوزیت به محض این که باد سرد به سر بخورد این درد بدتر می‌شود.

استرس چه تأثیری در آستانه تحمل درد دارد؟

استرس باعث می‌شود که آستانه تحمل درد کاهش پیدا کند و فرد نتواند درد را تحمل کند. چون تصویری به فرد می‌دهد که فکر می‌کند درد شدت پیدا می‌کند. این باعث می‌شود در این حالت، استفاده از مسکن برای کنترل درد بیشتر شود و عارضه‌های متعدد این مسکن‌ها در استفاده بدون تجویز پزشک اجتناب‌ناپذیر است. انواع و اقسام مسکن‌ها در بازار وجود دارد که بدون نسخه در دسترس افراد است. بعضی از افراد بعد از استفاده از انواع مسکن‌های قوی که دیگر جواب نمی‌گیرند به مواد مخدر پناه می‌برند و متأسفانه معتاد می‌شوند.

همچنین استرس با تأثیری که روی بی‌خوابی شبانه دارد هم باعث کاهش آستانه تحمل درد می‌شود. در واقع اگر استرس نداشته باشیم، خواب شبانه خوبی خواهیم داشت و تحمل درد برای انسان راحت‌تر می‌شود.

آیا آستانه تحمل درد افراد با یکدیگر متفاوت است؟

بله صد در صد متفاوت است. تحمل درد، بستگی به ژنتیک دارد. بعضی افراد بدون مصرف دارو درد را تحمل می‌کنند. مثلاً می‌بینیم که برخی افراد در طول عمر خود هیچ دارویی مصرف نکرده‌اند.

آستانه تحمل درد این افراد با افرادی که مدام دارو مصرف می‌کنند قطعاً متفاوت است. پس در واقع آستانه درد به سیستم اعصاب فرد بستگی داشته و خود افراد نقش چندانی در آن ایفا نمی‌کنند.

می‌توان آستانه تحمل درد را در مردان و زنان مقایسه کرد؟

این موضوع بستگی به خود فرد دارد. نمی‌توان گفت زنان یا مردان آستانه تحمل درد بالاتری دارند. البته معمولا زنان آستانه تحمل دردشان پایین‌تر است یعنی سریعتر به درد تحریک می‌شوند اما گاهی برخی زنان هم تحمل درد بالایی دارند. پس به طور کلی بسته به شخص دارد. مثلاً کسی ممکن است دستش هم بشکند و هیچ دارویی مصرف نکند ولی یک شخص حتی تحمل درد یک ضربه را هم ندارد و شروع به خوردن مسکن می‌کند.

آیا راهکار کاربردی برای تقویت آستانه تحمل درد وجود دارد؟

معمولا باید شخص را از نظر روحی تقویت کرد. البته که قبلاً هم اشاره کردیم که بیشتر ژنتیک است.

برخی خانواده‌ها تحمل دردشان نسبت به خانواده‌های دیگر متفاوت است. به عادت از زمان طفولیت هم بستگی دارد.

گفته می‌شود که موسیقی و فعالیت‌های آرامبخش می‌تواند

تحمل را در افراد بالا ببرد.متخصصان این موضوع را تایید می‌کنند؟

موسیقی حتی روی گیاهان و حیوانات نیز تأثیرات مثبت دارد. در مورد تحمل درد، فقط ممکن است به واسطه ایجاد حواس پرتی از درد، کمی کمک کند اما نمی‌توان گفت آستانه تحمل درد را خیلی تغییر می‌دهد.

آستانه تحمل درد در طول شبانه روز متفاوت است؟

آستانه تحمل درد در شب با روز متفاوت است. اکثر دردها شب بیشتر احساس می‌شود پس می‌توانیم بگوییم که در ساعات شب آستانه تحمل درد افراد پایین‌تر است.

اخبار حوزه بانوان

سه بانوی وزنه‌برداری خط خوردند/ ۴ ملی‌پوش در راه کلمبیا

رکوردگیری تیم ملی وزنه‌برداری بانوان برگزار شد که بر اساس نتایج و نظر کادر فنی، سه نفر از اردوی تیم ملی برای حضور در رقابت‌های جهانی کلمبیا کنار گذاشته شدند.

در پایان رکوردگیری امروز که با افزایش رکورد و بهبود عملکرد اکثر وزنه‌برداران همراه بود، غزل و غزاله حسینی به همراه ریحانه کریمی اردو را ترک کردند تا اردوی جهانی کلمبیا با حضور سیده الهام حسینی، الهه رزاقی، پریسا نورعلی و زینب شیخ ارباب ادامه پیدا کند.

کوروش باقری مدیر تیم‌های ملی در خصوص عملکرد ملی پوشان تأکید کرد: تمام هفت نفر در حرکات یکضرب یا دوضرب افزایش رکورد داشتند ولی ضعف‌هایی در تکنیک و بالا زدن برخی ملی‌پوشان وجود داشت که در سه هفته باقیمانده برطرف می‌شود.

وی ادامه داد: در مورد نفراتی که خط خوردند هم باید بگویم غزل حسینی اندکی از ناحیه کتف آسیب دیده بود اما غزاله حسینی و ریحانه کریمی وزنه‌های خوبی زدند، با این حال به خاطر شرایط سنی، تصمیم گرفتیم ۳ وزنه‌بردار نوجوان از اردو خارج شوند. ما چند ماه دیگر رقابت‌های نوجوانان جهان و قهرمانی آسیا را داریم و این نفرات قطعاً در آن مسابقات حرف‌های بسیاری برای گفتن خواهند داشت

گفتنی است رکوردهای امروز ملی‌پوشان به شرح زیر است:

غزل حسینی (دسته ۶۰) ۷۳ یکضرب، ۸۰ دوضرب

غزاله حسینی (دسته ۶۰) ۸۳ یکضرب، ۱۰۰ دوضرب

ریحانه کریمی (دسته ۶۰) ۸۰ یکضرب، ۱۰۰ دوضرب

الهه رزاقی (دسته ۷۱) ۹۳ یکضرب، ۱۱۰ دوضرب

پریسا نورعلی (دسته ۷۶) ۹۴ یکضرب، ۱۱۵ دوضرب

سیده الهام حسینی (دسته ۸۱) ۱۰۳ یکضرب، ۱۲۰ دوضرب

زینب شیخ ارباب (دسته ۸۷): ۹۰ یکضرب، ۱۲۲ دوضرب

زاهدی‌فر قهرمان مسابقات شطرنج ریپید جوانان آسیا شد

دختر ایرانی عنوان نخست مسابقات شطرنج ریپید قهرمانی آسیا در بخش جوانان

را از آن خود کرد.

در روز نخست قهرمانی جوانان آسیا که در کشور فیلیپین در حال برگزاری است آناهیتا زاهدی‌فر توانست در بخش ریپید بر بام شطرنج آسیا قرار گیرد و مقام اول را کسب کند.

هدایت این تیم به عهده استاد بزرگ مرتضی محبوب می‌باشد.

صدور مجوز فعالیت ۲ فروشگاه صنایع‌دستی در بندرعباس

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از صدور ۲ فقره پروانه فعالیت فروشگاه صنایع‌دستی و هنرهای سنتی در بندرعباس خبر داد.

سهراب بناوند با بیان این مطلب افزود: بر اساس ابلاغ دستورالعمل صدور مجوز فروشگاه‌های صنایع‌دستی از سوی وزارتخانه میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی و واگذاری آن به استان‌ها، مجوز فعالیت ۲ فروشگاه صنایع‌دستی در بندرعباس صادر شد.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان ادامه داد: مجوزهای صادرشده برای فروشگاه‌های صنایع‌دستی در رشته صنایع‌دستی مسی و انواع رشته‌های صنایع‌دستی بوده است.

وی با اشاره به اینکه فروشگاه‌های صنایع‌دستی با دریافت مجوز فروشگاه صنایع‌دستی مشمول قانون حمایت از هنرمندان، استادکاران و فعالان صنایع‌دستی می‌شوند، خاطرنشان کرد: فروشگاه‌های فعال دارای پروانه کسب از اتحادیه‌های صنفی می‌توانند با مراجعه به معاونت صنایع‌دستی و هنرهای سنتی با ارائه مدارک لازم به‌صورت رایگان از این امتیاز بهره‌مند شوند.

بناوند تأکید کرد: متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به معاونت صنایع‌دستی و هنرهای سنتی استان واقع در بندرعباس، ضلع غربی میدان صادقیه مراجعه کنند.

حامی و حنا پا به دنیای حقیقی گذاشتند

حامی و حنا، خواهر و برادری از اهل جنوب ایران همزمان با روز کیش از نگین خلیج فارس پا به دنیای حقیقی گذاشتند.

آیین رونمایی از ۲ عروسک نمدی انگشتی با حضور کودکان و فعالان فرهنگ و هنر حوزه کودک جزیره کیش در پاتوق کودکان دریا این جزیره برگزار شد.

چطور فرایند پیر شدن را به تأخیر بیندازیم؟



به منظور محافظت از چشم در برابر نور خورشید، حتماً از عینک آفتابی یا کلاه نقابدار استفاده کنید.

ظهور چین و چروک در میانسالی

با افزایش سن، پوست شما نازک می‌شود، خاصیت ارتجاعی کمتری پیدا می‌کند، شکننده‌تر می‌شود و بافت چربی زیرپوست کاهش می‌یابد. کاهش تولید روغن‌های طبیعی ممکن است پوست را خشک‌تر کرده و در نتیجه منجر به چین و چروک در پوست شود اما برای به تأخیر انداختن پیری پوست کافی است با استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و کرم ضد آفتاب از پوست خود محافظت کنید. ترک دخانیات از موارد مهم دیگری است که باید مورد توجه قرار بگیرد زیرا سیگار به خودی خود باعث آسیب‌های پوستی مانند چین و چروک می‌شود.

تغییرات وابسته به سن در سیستم قلبی عروقی

با افزایش سن، شایع‌ترین تغییری که در سیستم قلب و عروق اتفاق می‌افتد، سفت شدن رگ‌های خونی و شریان‌ها است که باعث می‌شود قلب برای پمپاژ خون از طریق آن سخت‌تر کار کند. همچنین تغییر ضربان قلب از دیگر تغییراتی است که در سن پیری شاهد آن خواهیم بود؛ به‌طوری‌که ضربان قلب در حالت استراحت تقریباً ثابت می‌ماند اما در طول فعالیت به اندازه قبل افزایش نمی‌یابد. این تغییرات خطر ابتلا به فشارخون بالا و سایر مشکلات قلبی عروقی را افزایش می‌دهد؛ برای ارتقای سلامت قلب در سنین پیری لازم است: فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. پیاده‌روی، شنا یا سایر فعالیت‌های بدنی متوسط و منظم می‌تواند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

رژیم غذایی سالم داشته باشید. سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، غذاهای پر فیبر و منابع پروتئین کم‌چربی مانند ماهی را انتخاب کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع‌شده و نمک را محدود کنید.

سیگار نکشید. سیگار به سفت شدن رگ‌ها و افزایش فشارخون و ضربان قلب کمک می‌کند.

استرس را مدیریت کنید. استرس می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد لذا با انجام اقداماتی مانند مدیتیشن، ورزش یا گفتاردرمانی استرس را کاهش دهید.

به اندازه کافی بخوابید. خواب باکیفیت نقش مهمی در بهبود و ترمیم قلب و عروق خونی دارد. هفت تا نه ساعت خواب در شب را هدف‌گذاری کنید.

میلی گرم کلسیم را برای بزرگسالان توصیه می‌کند. این توصیه برای زنان ۵۱ سال و بالاتر و مردان ۷۱ سال و بالاتر به ۱۲۰۰ میلی گرم در روز افزایش می‌یابد. منابع غذایی دارای کلسیم شامل لبنیات، کلم برو کلی، کلم پیچ و ماهی سالمون است.

–مقدار کافی ویتامین D دریافت کنید. مصرف روزانه توصیه‌شده ویتامین D برای بزرگسالان تا سن ۷۰ سال ۶۰۰ واحد و برای بزرگسالان بالای ۷۰ سال ۸۰۰ واحد است. بسیاری از افراد مقادیر کافی ویتامین D را از نور خورشید دریافت می‌کنند. منابع دیگر عبارت‌اند از ماهی قزل‌آلا، تخم‌مرغ، شیر غنی‌شده با ویتامین D و مکمل‌های ویتامین D.

–فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن، تنیس، بالا رفتن از پله‌ها و تمرینات وزنه‌برداری می‌تواند به شما کمک کند تا استخوان‌هایتان را قوی کنید.

اثرات جزئی افزایش سن بر حافظه

افزایش سن، اثرات جزئی بر حافظه دارد؛ مثلاً افراد مسن سالم و فاقد بیماری آلزایمر ممکن است نام‌ها یا کلمات آشنا را فراموش کنند اما به منظور ارتقای سلامت روانشناختی توصیه می‌شود:

فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون به کل بدن از جمله مغز می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم با عملکرد بهتر مغز مرتبط است و استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد – عواملی که بر حافظه تأثیر می‌گذارد. از نظر ذهنی فعال بمانید. فعال ماندن ذهنی می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند. با کتاب خواندن، انجام بازی‌های فکری و یادگیری یک فعالیت مثل سفالگری، نقاشی و... حافظه خود را فعال نگه دارید.

افزایش سن بر عدسی چشم تأثیر می‌گذارد

در طول ۴۰ سالگی، دیدن اجسام نزدیک‌تر از حدود ۶۰ سانتی‌متر دشوار می‌شود. این تغییر در بینایی، به دلیل سفت شدن عدسی چشم اتفاق می‌افتد. با افزایش سن، دید در نور کم دشوارتر می‌شود؛ به‌طوری‌که افراد ۶۰ ساله اغلب برای خواندن، ۳ برابر بیشتر از افراد ۲۰ ساله به نور نیاز دارند اما برای جلوگیری از مشکلات چشمی در سنین بالا، لازم است: به‌طور منظم معاینات چشمی انجام دهید و به توصیه‌های پزشک عمل نمایید.

پیر شدن و بروز علائم و نشانه‌های سالمندی در همه ما امری اجتناب‌ناپذیر است. ما در یک نقطه‌ای از زندگی آن را تجربه خواهیم کرد. با بالا رفتن سن، این نشانه‌ها در بخش‌هایی از اعضای بدن خیلی زودتر خود را نشان می‌دهد اما تغییر سبک زندگی می‌تواند روند پیر شدن در این اعضا را به تأخیر بیندازد.

وقتی صحبت از پیری به میان می‌آید، ممکن است سؤالات خاصی در ذهن ایجاد شود، مانند اینکه چرا بدن ما پیر می‌شود و با پیری، چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟ با افزایش سن، به دلیل تغییرات در سلول‌ها، شکل بدن به‌طور طبیعی تغییر می‌کند و این تغییرات منجر به تغییر در عملکرد و ظاهر می‌شود. بنابراین، عملکرد و ظاهر بدن تا حد زیادی به عملکرد سلول‌های درون بستگی دارد. در برخی از اندام‌ها، سلول‌ها می‌میرند و جایگزین نمی‌شوند؛ بنابراین، تعداد سلول‌ها کاهش می‌یابد. به‌طور مثال، تعداد سلول‌های بیضه‌ها، تخمدان‌ها، کبد و کلیه‌ها با افزایش سن به‌طور قابل‌توجهی کاهش می‌یابد.

وقتی تعداد سلول‌ها خیلی کم می‌شود، بخش‌هایی از اعضای بدن نمی‌تواند به‌طور طبیعی کار کند. البته تغییرات در سلول‌ها در سنین جوانی هم اتفاق می‌افتد اما بدن، در جوانی می‌تواند به‌سادگی بسیاری از این تغییرات را ترمیم کند یا ذخایر کافی برای جبران آن‌ها داشته باشد اما توانایی مقابله با این آسیب‌ها، با افزایش سن کاهش می‌یابد و نشانه‌های پیری در برخی از اعضای بدن به‌سرعت نمایان می‌شود.

ضعف عضلانی، اولین نشانه سالمندی

با افزایش سن، استخوان‌ها از نظر اندازه و تراکم کوچک می‌شوند و این مسئله، آن‌ها را مستعد شکستگی می‌کند. همچنین ماهیچه‌ها به‌طور کلی قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند – عواملی که می‌توانند بر هماهنگی، ثبات و تعادل بدن تأثیر بگذارند.

با تغییر در استخوان، مفاصل و ماهیچه‌ها، قد نیز ممکن است کاهش یابد. افراد معمولاً بعد از ۴۰ سالگی، هر ۱۰ سال تقریباً حدود یک سانتی‌متر از قدشان را از دست می‌دهند. کاهش قد پس از ۷۰ سالگی حتی سریع‌تر است و ممکن است به ۲.۵ تا ۷.۵ سانتی‌متر هم برسد. برای جلوگیری از کاهش قد و ارتقای سلامت استخوان، مفاصل و عضلات توصیه می‌شود:

–مقادیر کافی کلسیم دریافت کنید. آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی آمریکا (NAS) روزانه حداقل ۱۰۰۰

با سر آشپز = چند میان وعده پاییزی



وعده عصرانه خیلی وقت است که از سبک زندگی خیلی از ما حذف شده است. این در حالی است که متخصصان تغذیه می گویند در این شب های بلند پاییزی مصرف یک میان وعده سالم و مقوی در وعده عصرانه می تواند اثرات شگفت انگیزی در کاهش وزن، خواب منظم تر و وقت گذرانی با دوستان و اعضای خانواده داشته باشد. با مصرف عصرانه مصرف غذاهای چرب و سنگین در وعده شام کاهش می یابد. این وعده بهانه ای چند دقیقه ای برای گپ و گفت های دوستانه یا خانوادگی نیز هست. در ادامه طرز تهیه چند میان وعده پاییزی برای عصرانه را معرفی کردیم. میان وعده ها با توجه به نوع انتخاب ما می توانند خوب و یا بد باشند. ما می توانیم در طول روز گرسنه بمانیم و تا وعده غذایی اصلی بعدی چیزی نخوریم و یا می توانیم میان وعده های سالم و مقوی انتخاب کنیم و ضمن حفظ سلامت مان از خوردن این وعده های غذایی لذت ببریم. در این مطلب با ما همراه شوید تا با چند میان وعده و عصرانه سالم و مقوی برای روزهای سرد سال آشنا شوید.

سیب و کره بادام زمینی

یکی از مقوی ترین میان وعده های پیشنهادی برای روزهای سرد سال، سیب و کره بادام زمینی است. به خصوص اگر شاغل هستید و تا دیروقت سرکار می مانید، به راحتی می توانید با خوردن این میان وعده انرژی از دست رفته خود را جبران کنید. با اینکه سیب به تنهایی یک گزینه سالم و سیرکننده است، اما ترکیب آن با کره بادام زمینی گزینه بهتری برای یک میان وعده است. تحقیقات نشان داده که افزودن کره بادام زمینی به رژیم غذایی، می تواند گرسنگی را کاهش داده و بدن را سالم نگه دارد. برای تهیه این میان وعده سالم و مقوی باید یک عدد سیب را خرد کرده و با دو قاشق بادام زمینی ترکیب کنید.

چیپس سبزیجات

دومین میان وعده پیشنهادی ما برای خانه یا محل کار، چیپس سبزیجات پخته یا کم آب است که یک میان وعده سالم و پایدار به شمار می آید. تهیه چیپس سبزیجات در خانه به شما این امکان را می دهد که موادی را که استفاده می کنید کنترل کنید. سیب زمینی شیرین، چغندر، هویج، کدو سبز یا تربچه را نازک برش دهید و مقدار کمی روغن زیتون روی آنها بمالید. سبزیجات را در توری و یا سینی فر چیده و با دمای ۲۲۵ درجه سانتیگراد (۱۱۰ درجه سانتیگراد) به مدت تقریباً ۲ ساعت بپزید.

سالاد تخم مرغ

سالاد تخم مرغ میان وعده و یا عصرانه لذیذ و سالمی است که می توانید به راحتی آن را آماده کنید. این سالاد از پنج ماده غذایی مختلف و سبزیجات معطر تهیه می شود و سس مایونز فقط به عنوان اشتهاآور در آن استفاده می شود و غذا را سنگین نمی کند.

برای تهیه این سالاد به ۲ عدد تخم مرغ بزرگ پخته و نگینی خردشده، ۲ عدد هویج پخته و نگینی خردشده، یک عدد خیارشور خردشده، یک چهارم فنجان نخود فرنگی، ۲ قاشق غذاخوری جعفری و شوید خردشده، یک قاشق غذاخوری سس مایونز و نمک و فلفل به مقدار لازم نیاز دارید. برای تهیه این سالاد کافی است تمام مواد را با هم ترکیب کنید و در یخچال بگذارید. سالاد شما آماده مصرف است. شما می توانید به جای سس از ماست نیز استفاده کنید.

رولت بوقلمون

بوقلمون یک غذای مغذی، خوشمزه و حاوی پروتئین نیست که منجر به حس سیری در افراد می شود و به عنوان یک عصرانه کم کالری بسیار مفید است. برای تهیه این رولت مقوی به ۴ برش سینه بوقلمون پخته، ۴ قاشق چای خوری پنیر خامه ای و ۴ برش نوری خیار یا خیارشور نیاز دارید. برای لذت بردن از این عصرانه لذیذ کافی است برش های بوقلمون را داخل یک بشقاب بزرگ بچینید. روی هر بشقاب یک قاشق چایخوری پنیر خامه ای بمالید. با خیارشور و خیار رولت بوقلمون خود را تزیین کنید و سپس نوش جان فرمایید.

اسنک مرغ - همیشه محبوب

اسنک یک میان وعده مناسب و یا یک شام سبک با طرز تهیه آسان و سریع است؛ همچنین می توان آن را به عنوان یک پیش غذای خوشمزه و آسان در دورهمی ها و مهمانی ها سرو کرد. مواد لازم برای تهیه اسنک مرغ شامل فیله مرغ ۳۰۰ گرم، قاج ۲۰۰ گرم، پیاز یک عدد، نان تست ۸ عدد، فلفل دلمه ای یک عدد، پنیر پیتزا یا گودا و روغن مایع به میزان لازم است. آماده سازی اسنک مرغ بسیار سریع و آسان است و برا این کار کافی است سینه یا فیله مرغ را به صورت نوارهای باریک برش بزنید. پیاز و فلفل دلمه را نگینی و ریز خرد کنید. یک تابه را روی حرارت بگذارید و پیازهای خرد شده را در تابه بریزید تا خوب تفت بخورند. وقتی پیاز سبک و نرم شد، نمک، فلفل و ادویه اسنک مرغ مانند آویشن را اضافه کرده و با هم خوب مخلوط کنید. سپس مرغ خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی رنگ شوند. فلفل دلمه ای خرد شده را به مواد تابه اضافه کنید. قاج را به صورت حلقه ای برش بزنید و به مواد بیفزایید. در حدی تفت دهید که آب قاج کشیده شود. در صورتی که از دستگاه ساندویچ ساز استفاده می کنید، با کمی روغن

سطح آن را چرب کنید. حالا نان تست را داخل ساندویچ ساز بگذارید. روی هر تکه نان را با یک قاشق غذاخوری سس کچاپ مرطوب کنید. یک ورقه پنیر روی نان بگذارید. یک تا دو قاشق غذاخوری از مخلوط مرغی که آماده کرده اید را در مرکز نان بگذارید و کمی پخش کنید. حالا روی مخلوط مرغ یک نان تست دیگر بگذارید و اسنک را در دستگاه ساندویچ ساز به مدت سه تا ۶ دقیقه قرار دهید. اگر برای اسنک مرغ دستگاه ساندویچ ساز ندارید، تابه ای بزرگ را کمی چرب کنید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. اسنک را درون آن بگذارید و قابلمه کوچک را به همراه یک جسم سنگین روی اسنک بگذارید تا سرخ شده و بهم بچسبد. با این روش پنیر درون ساندویچ هم بهتر ذوب می شود. حالا اسنک را بچرخانید تا طرف دیگرش نیز سرخ شود. اگر نیاز بود دوباره تابه را چرب کنید تا اسنک خوب سرخ شود.

مافین تخم مرغ

تخم مرغ وقتی به حالت مافین و کیکی تبدیل می شود، خوردنش بسیار لذت بخش تر می شود. این وعده سالم مقدار بسیار زیادی پروتئین، ویتامین و لبنیات دارد و می تواند یک وعده خیلی سالم و مقوی باشد. مواد اولیه مافین تخم مرغ شامل پنیر چدار، سوسیس، اسفناج، سفیده تخم مرغ، تخم مرغ، شیر کم چرب و نمک و فلفل است. برای تهیه مافین باید به ازای هر یک تخم مرغ کامل، یک عدد سفیده تخم مرغ در ظرف بریزید و مقداری شیر کم چرب به آن اضافه کنید و سپس هم بزنید. نمک و فلفل را به مخلوط تان اضافه کنید. حالا اسفناج های خرد شده را ریخته و ترکیب حاصله را در داخل قالب های روغنی شده کیکی بزدی بریزید و بعد روی هر کدوم به مقدار دلخواهتان پنیر چدار و سوسیس خرد شده بریزید. ۲۰ دقیقه زمان کافی است تا مافین ها خوب بپزند.

شعر هفته



زیر قدم هایی که؛
بر نداشتی!

غریبانه پرسه می زنم،
در کوچه های شهر...
هیچ چیز آشنای من نیست؛
جز:
غم هزار ساله ی تو!

نسیم زمزمه کنان:
گل های رازقی
بوی تو را دارند!

تو...
کنج اتاقت
تنهایی را به آغوش کشیده ای
و من گوشه ای از دنیا؛
خاطرات را...
تواری در دناکست
عشق!
لیلا طیبی (رها)

اگرچه توفیری ندارد؛
بودن در این شهر سیمانی،
اما...
از بسته بودن پنجره ها،
بیزارم!

از اینجا نرو! ...
در این شهر،
برای رفتگان
دیگر فاتحه هم نمی خوانند!

احساساتم گل داده اند!
از رقص پروانه ها
در درونم می فهمم.

اندیشه های کهنه
صدپه کارتنکِ منحن
در ذهنم تنیده است.

ذهنم...
اشغال می شود،

من،
چه غریبانه،
میان این همه تنهایی...
جا مانده ام!!!

از تو چه پنهان!
خودت به کنار،
از یادت هم...
شراب می ریزد.

تاریخش را نمی دانم!
فقط،
به قدمت
کلاغ های تاریخ دوست دارم...

باور کردنی نیست،
اما...
هر صبح خورشید
از شانه های تو طلوع می کند.

برایم...