

آوای دریا

۲۱۴



مرکز مردمی «نفس» در هرمزگان
افتتاح شد

شنبه ۲۸ بهمن ماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ نوزاد در قشم متولد شدند



جشن ازدواج آسان ۱۸ زوج جوان در بندرعباس برگزار شد



درمان کودکان زیر ۷ سال رایگان شد



معرفی عروسک‌های «دادا» و «کاکا» نماد فرهنگی جوانی جمعیت در هرمزگان

مرکز مردمی «نفس» در هرمزگان افتتاح شد

گزارش : زهره کرمی



استان هرمزگان یک میلیون و ۷۷۶ هزار و ۴۱۵ نفر جمعیت دارد و این استان جزو استان های، جوان کشور است.

امام (ره) با هدف پیشگیری و آگاهی بخشی در زمینه سقط در راستای حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به بهره برداری رسید.

مرکز مردمی نفس (نجات فرزندان سقط) با مشارکت دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و بسیج جامعه پزشکی استان در محل کانون بانوان استانداری گشایش یافت.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در مراسم راه اندازی مرکز نفس گفت: این مرکز مردمی به همت و مشارکت سازمان بسیج جامعه پزشکی استان و دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در راستای تحقق منویات مقام معظم رهبری در بحث افزایش جمعیت و تحکیم بنیان خانواده شکل گرفته است.

دکتر عبدالجبار ذاکری افزود: این مرکز در زمینه آموزش، مراقبت، حمایت و ارائه مشاوره تخصصی در حوزه حفظ حیات جنین و جلوگیری از سقط به فعالیت می پردازد.

وی بیان کرد: باتوجه به بحران جدی کمبود و پیری جمعیت، گام برداشتن در راستای تحقق و اجرای مطلوب قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده در قالب راه اندازی مراکز همچون این مجموعه امری ضروری و حائز اهمیت است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اظهار کرد: از آغاز غیر رسمی این مرکز طی سه ماهه اخیر از پنج مورد سقط در استان با کمک مشاوران حوزه بهداشت و خانواده جلوگیری شد و نخستین نوزاد نجات یافته از سقط هم به دنیا آمد.

مرکز نفس در هرمزگان با حضور مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری، رییس بسیج جامعه پزشکی استان، معاون اجرایی مرکز بهداشت و مدیر مرکز مردمی نفس، مشاور امور بانوان دانشگاه، دفتر امور اجتماعی کمیته امداد، نماینده دفتر ستاد اجرایی فرمان

اجرای برنامه «سلامت خانواده» در ۱۹۵ شهرستان درمان رایگان سرطان، از اهداف وزارت بهداشت

تشخیص زودرس سرطان، اجرایی می شود. وی رایگان شدن درمان سرطان را از اهداف وزارت بهداشت برشمرد و یادآور شد: همه سعی ما بر افزایش دسترسی مردم به خدمات درمان سرطان است و در ماه های اخیر نیز چندین دستگاه پیشرفته و جدید درمان سرطان در سراسر کشور توزیع و نصب شده است که آخرین نمونه آن هفته قبل در زاهدان، راه اندازی شد. وزیر بهداشت در ادامه از اجرای پویش ملی سلامت با مشارکت ۴۶ میلیون نفر، شناسایی ۸۸۰ بیمار جدید مبتلا به پرفشاری خون و ۴۶۰ هزار مبتلا به دیابت در کشور، اجرای کلان - برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع، تقویت پوشش بیمه همگانی سلامت، اجرای تکالیف قانون جوانی جمعیت، توزیع ۳۰۸ دستگاه شامل تجهیزات پزشکی سنگین و سرمایه ای، راه اندازی ۱۶ هزار تخت بیمارستانی جدید و تقویت دیپلماسی سلامت به عنوان بخشی از دستاوردهای وزارت بهداشت در دو سال اخیر یاد کرد و گفت: اسفندماه کنگره بین المللی سلامت خانواده و نظام ارجاع با حضور ۲۰ تن از وزرای بهداشت کشورهای مختلف در تهران برگزار و دستاوردهای اجرای این برنامه در کشور در کنگره مذکور، ارائه می شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، حجت الاسلام شهرستانی نیز در این دیدار با قدرانی از تلاش های مجدانه وزیر بهداشت و اقدامات تحولی این وزارتخانه در دولت مردمی به ویژه در حوزه محرومیت زدایی، آخرین وضعیت ساخت بیمارستان خیریه نور در قم را تشریح کرد.

بیمارستان نور تحت اشراف دفتر آیت الله سیستانی در قم با ظرفیت ۵۰۶ تخت در مساحت ۸۰ هزار متر مربع و زیربنای ۲۴۰ هزار متر مربع با ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی در حال ساخت است و فاز اول این بیمارستان با فعالیت کلینیک های تخصصی، تابستان سال آینده تکمیل و آماده افتتاح خواهد شد.

دکتر عین اللهی در این دیدار همچنین تشکیل صندوق بیماری های خاص و صعب العلاج و تامین اعتبار ۱۲ هزار میلیارد تومانی در سال گذشته و امسال، پوشش رایگان بیمه برای ۵ دهک درآمدی، تکمیل و افتتاح چندین کلان بیمارستان در سطح تهران و کشور، اجرای موفقیت آمیز پویش ملی سلامت، راه اندازی ۷۰ مرکز درمان ناباروری سطح ۲ و اجرای برنامه ملی سلامت خانواده و نظام ارجاع را بخشی از دستاوردهای وزارت بهداشت در دولت مردمی عنوان کرد.

همچنین وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که عصر امروز به منظور دیدار با علما و مراجع عظام تقلید، به شهر مقدس قم سفر کرده بود، با حجت الاسلام والمسلمین سید جواد شهرستانی، نماینده آیت الله سیستانی در کشورمان دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش وبدا، دکتر بهرام عین اللهی در این دیدار با اشاره به تاکیدات مقام معظم رهبری به دولت مردمی در شروع کار و توجه ویژه ایشان به حوزه بهداشت و پیشگیری، به تغییر رویکرد وزارت بهداشت از درمان محوری به پیشگیری محوری اشاره کرد و گفت: در دو سال گذشته، دو هزار و ۶۶۴ پروژه بهداشتی در سراسر کشور با اولویت مناطق کمتر برخوردار تکمیل شده است.

وزیر بهداشت همچنین از تکمیل یک هزار و ۸۰۰ پروژه بهداشتی دیگر تا پایان دولت سیزدهم خبر داد و افزود: در دو سال گذشته چهار هزار و ۳۰۰ بهورز و ۶ هزار و ۵۰۰ نیروی بهداشتی در پروژه های بهداشتی بکار گیری شده اند. از سوی دیگر ۵۰۰ دستگاه خودرو برای مناطق کوهستانی و صعب العبور و ۵ هزار و ۴۰۰ دستگاه موتورسیکلت به حوزه بهداشت اختصاص یافته است.

وزیر بهداشت توجه به پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان را از مهمترین برنامه های وزارت بهداشت دانست و خاطرنشان کرد: سرطان قابل پیشگیری است و پوشش ملی سلامت در فازهای بعدی برای پیشگیری و

پزشکی از تلاش های وزیر بهداشت در اهتمام مجدانه به سیاست های جوانی جمعیت و تکمیل پروژه های نیمه تمام حوزه سلامت به ویژه کلان بیمارستانها در جهت ارتقای دسترسی مردم به خدمات درمانی، تقدیر کرد. آیت الله جعفر سبحانی در این دیدار ضمن قدردانی از خدمات وزارت بهداشت در دولت سیزدهم و تأکید بر اجرای موثر برنامه های مرتبط با حمایت از خانواده و جوانی جمعیت گفت: تشکیل قرارگاه جوانی جمعیت در وزارت بهداشت، اقدامی ارزشمند بوده است که باید اجرای مصوبات آن با اهتمام جدی پیگیری شود.

دکتر عین اللهی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در این دیدار به ارائه بخشی از دستاوردهای وزارت بهداشت در طول دو سال و نیم گذشته پرداخت و گفت: خوشبختانه توانستیم کرونا را که روزانه ۷۰۰ نفر در کشور قربانی می گرفت، مهار و مدیریت کنیم؛ به طوری که بنا به اذعان سازمان های بین المللی، ایران رتبه اول پیشگیری و درمان کرونا در منطقه را به خود اختصاص داد.

وی با اشاره به تقویت زیرساخت های بهداشتی و درمانی در دولت مردمی، تأکید کرد: علاوه بر توجه به تقویت زیرساخت ها از جمله راه اندازی ۱۶ هزار تخت بیمارستانی جدید، توزیع ۳۰۸ دستگاه تجهیزات پزشکی پیشرفته و سرمایه ای در کشور با اولویت مناطق محروم و تکمیل دو هزار و ۶۰۰ پروژه بهداشتی، توانسته ایم جایگاه اول علمی در منطقه و رتبه پانزدهم در دنیا را کسب کنیم.

وزیر بهداشت از کاهش نرخ رشد جمعیت در سالهای گذشته به عنوان یکی از مهمترین تهدیدات کشور یاد کرد و با تأکید بر فرصت ۵ ساله پنجره جمعیتی گفت: خوشبختانه قرارگاه جوانی جمعیت در وزارت بهداشت تشکیل شده و تاکنون در ۲۰ جلسه این قرارگاه، مصوبات عملیاتی و اثر بخشی داشته ایم و بر این باوریم که وزارت بهداشت می تواند در رشد جمعیت و افزایش نسل، نقشی راهبردی داشته باشد.

وزیر بهداشت با اشاره به اجرای برنامه «سلامت خانواده» در ۱۹۵ شهرستان کشور، بر تقدم بهداشت بر درمان تأکید کرد.

دکتر بهرام عین اللهی در دیدار با آیت الله نوری همدانی از مراجع عظام تقلید، گزارشی از اقدامات وزارت بهداشت در دولت سیزدهم، اجرای برنامه ملی سلامت خانواده و کنگره بین المللی سلامت خانواده در اسفندماه سال جاری در تهران ارائه کرد و گفت: برنامه ملی سلامت خانواده، محور و کلان برنامه وزارت بهداشت در دولت مردمی است.

عین اللهی، تأمین سلامت جامعه را از مسیر تأمین سلامت خانواده امکانپذیر دانست و گفت: این برنامه ابتدا در ۵۹ شهرستان، سپس در ۹۳ شهرستان و در حال حاضر در ۱۹۵ شهرستان کشور اجرایی شده و آثار مثبت بسیاری در ارتقای شاخص های سلامت داشته است.

وی با تأکید بر تقدم بهداشت بر درمان، از توسعه زیرساخت ها، تأمین نیروی انسانی و اجرای برنامه سلامت خانواده به عنوان گام های اساسی وزارت بهداشت به منظور عمل به توصیه رهبر معظم انقلاب مبنی بر تقویت ساختار شبکه بهداشت کشور یاد کرد.

بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، همچنین آیت الله نوری همدانی نیز در این دیدار، رعایت دستورالعمل های بهداشتی و عمل به توصیه های سلامت محور را موجب ارتقای ظرفیت ها و بهبود عملکرد جامعه دانست و با اشاره به جایگاه رفیع اخلاق و معنویت در حوزه سلامت گفت: رعایت دستورالعمل های بهداشتی و تقویت حوزه بهداشت، رمز توسعه پایدار سلامت است. وی با تقدیر از خدمات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و اقدامات دولت سیزدهم در عرصه سلامت، برای وزیر بهداشت در پیشبرد فعالیت های این حوزه و اجرای سیاست های سلامت آرزوی مزید توفیقات کرد. همچنین آیت الله جعفر سبحانی از مراجع عظام تقلید، عصر امروز در دیدار وزیر بهداشت، درمان و آموزش

یک روایت از اجحاف سالن‌های موسیقی در حق کنسرت بانوان

گزارش: ایسنا



بانوان سوال کردیم که گفت: می‌تواند نکته مثبتی باشد ولی اگر قرار است رقابتی سالم صورت بگیرد نباید خیلی به این تفکیک‌گذاری‌ها قائل بود. ما نباید با آقایان تفاوتی داشته باشیم که بخواهند جشنواره‌ای مجزا و فارغ از جشنواره‌های عمومی برایمان برگزار کنند. به هر حال خانم‌ها آنقدر توانمند هستند که هیچ کم و کسری از گروه‌هایی که خیلی راحت‌تر کنسرت برگزار می‌کنند، ندارند و می‌توانند هم‌پای آنها حرکت کنند. ولی اگر هم چنین فستیوالی وجود داشته باشد که تمام خانم‌ها در همه بخش‌های هنری از آواز گرفته تا آهنگسازی حضور پیدا کنند، در شناسایی نوازندگان، خوانندگان و آهنگسازان زن موثر خواهد بود.

تنها به دنبال حق خود هستیم

او همچنین فعالیت بانوان در عرصه موسیقی ایران را نوعی تثبیت حضور دانست و توضیح داد: به هر حال خانم‌ها هر کاری که کنند و هر برنامه‌ای که در هر زمینه‌ای داشته باشند، یک نوع قدرت‌نمایی و تثبیت حضور است. خانم تنها می‌خواهند حق و حقوقی که متعلق به آنها است را داشته باشند و قصد مبارزه یا مقابل کسی ایستادن را ندارند. صرفاً می‌خواهند به جایگاهی که حق آنها است برسند. او در پایان صحبت‌های خود نیز درباره تشکیل گروه «ماهنی» گفت: ما از سال ۹۳ گروه را تشکیل دادیم، منتهی نه در زمینه بانوان؛ بلکه یک کوارتت بودیم که هم بخش سازی داشتیم و هم بخش آوازی که آواز گروه دو صدایی زن و مرد بود. در این سال‌ها آثاری را به صورت تک‌ترک و بی‌کلام منتشر کرده‌ایم.

همچنین از این نوازنده پیانو سوال کردیم که مشکلاتی که در مسیر فعالیت گروه‌های بانوان وجود دارد را به چه صورت می‌بیند که گفت: سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با امور هنری باید از شکل‌گیری گروه‌های موسیقی نوپا حمایت کنند تا بعداً بتوانند از آنها بهره‌برداری کنند ولی چون این حمایت‌ها و امکانات مالی وجود ندارد، خانم‌هایی که در موسیقی فعال هستند دست به گریبان بخش خصوصی می‌شوند که اگر آنها نیز مایل به حمایت نباشند، مجبور به توقف فعالیت‌های گروهی خود خواهند شد.

او ادامه داد: لازم است که ارگانی در کنار وزارت فرهنگ، سرمایه‌گذاری درستی در فعالیت موسیقی خانم‌ها داشته باشد و بودجه‌ای را به آنها اختصاص دهد تا گروه‌های شناخته شده و یا گروه‌های تازه‌کار را حمایت کند. همچنین کارشناسان موسیقی خانم زیاد داریم و لازم است که این افراد کار خانم‌ها را به نظر کیفی بررسی کنند تا موسیقی باکیفیت در کنسرت‌های بانوان ارائه شود.

نباید برخوردهای سلیقه‌ای در خارج از تهران داشته باشیم

این هنرمند همچنین درباره برخوردهای سلیقه‌ای استان‌ها در برگزاری کنسرت‌های بانوان گفت: متأسفانه تمام پتانسیل هنری و کاری ما در پایتخت رخ می‌دهد و این اعمال سلیقه‌هایی که در شهرستان‌ها صورت می‌گیرد موجب می‌شود که خانم‌ها کمرنگ شوند و یا برای فعالیت به تهران بیایند.

تفکیک‌گذاری چندان درست نیست اما...

همچنین از غفاری درباره برگزاری یک جشنواره موسیقی مختص به

سرپرست یک گروه موسیقی بانوان درباره برگزاری یک جشنواره موسیقی مختص به بانوان می‌گوید: «برگزاری جشنواره‌ای مختص به بانوان می‌تواند نکته مثبتی باشد ولی اگر قرار است رقابتی سالم صورت بگیرد نباید خیلی به این تفکیک‌گذاری‌ها قائل بود»؛ او البته می‌گوید تفکیک می‌تواند موجب اجحاف بزرگ در حق گروه‌های موسیقی بانوان شود و خیلی کسی پیگیر این حق و حقوق نباشد؛ و روایتی از این اجحاف را بیان می‌کند.

گروه موسیقی «ماهنی» در سومین روز از جشنواره بین‌المللی موسیقی فجر در سانس بانوان در تالار وحدت روی صحنه رفت که به همین دلیل، با ماندانا غفاری (نوازنده پیانو و سرپرست گروه «ماهنی») گفت‌وگویی داشتیم.

نمی‌توانیم به درستی تبلیغ کنیم!

غفاری در گفت‌وگو با ایسنا درباره سختی فعالیت این گروه به عنوان یک گروه بانوان گفت: زمانی که به عنوان یک گروه بانوان فعالیت می‌کنیم، در برگزاری کنسرت در بخش صدارت‌داری کار ما سخت می‌شود و یا نمی‌توانیم به درستی تبلیغ کنیم. همچنین ساعت‌هایی که برای برگزاری کنسرت در اختیار ما می‌گذارند غیراستاندارد است و این باعث می‌شود نتوانیم مخاطب‌های زیادی را جذب کنیم و مخاطب‌های ما کم می‌شوند.

ساعت دو ظهر برای کنسرت غیراستاندارد است

او درباره سانس‌های ساعت دو که در اختیار کنسرت‌های بانوان قرار داده می‌شود، گفت: ساعت دو در تابستان اوج گرما است و کمتر کسی حاضر است در این ساعت از منزل یا محل کار خود خارج شود و به یک کنسرت برود. حتی اگر مخاطب تمایل هم داشته باشد، ترجیح می‌دهد این سختی را به جان نبرد و به کنسرت نرود. زمانی هم که ما مخاطب نداشته باشیم، نمی‌توانیم به درستی فعالیت کنیم و شناخته شویم.

این هنرمند همچنین درباره اجاره‌بهایی که برای سانس ساعت دو از آنها اخذ می‌شود، گفت: هزینه‌ای که ما برای سانس ساعت دو در تالار وحدت پرداخت می‌کنیم، با هزینه‌ای که برای سانس ساعت ۹ شب این سالن پرداخت می‌شود، تفاوتی ندارد که این اجحاف بزرگی در حق خانم‌ها است؛ زیرا زنان در برگزاری کنسرت هزینه سنگینی را به دوش دارند، مشکل تبلیغات دارند و مجبور هستند در ساعتی روی صحنه بروند که جذب مخاطب کار دشواری است.

هزینه‌ای که ما برای سانس ساعت دو بانوان در تالار وحدت پرداخت می‌کنیم، با هزینه‌ای که برای سانس ساعت ۹ شب این سالن پرداخت می‌شود، تفاوتی ندارد که این اجحاف بزرگی در حق خانم‌ها است؛ زیرا زنان در برگزاری کنسرت هزینه سنگینی را به دوش دارند، مشکل تبلیغات دارند و مجبور هستند در ساعتی روی صحنه بروند که جذب مخاطب کار دشواری است.

به حمایت مالی نیاز داریم

او درباره مشکلات مالی گروه‌های بانوان نیز گفت: در بین خانم‌ها، نوازنده‌های خیلی خوبی داریم ولی امکانات ما برای نگه داشتن این گروه‌ها به لحاظ مالی در دراز مدت کار سختی است و به حمایت نیاز داریم؛ زیرا اگر این حمایت‌های مالی صورت بگیرد گروه‌های موسیقی بانوان می‌توانند کار موسیقی و اجراهای بهتری ارائه دهند.

معرفی عروسک‌های «دادا» و «کاکا» نماد فرهنگی جوانی جمعیت در هرمزگان

زمانی که با چنین فرزندانی صحبت می‌کنیم یکی از مشکلاتشان احساس تنهایی است. وی ادامه داد: هر فرزندی نیاز به خواهر و برادر دارد و در سنین بالاتر نیاز به دایی، عمو، عمه و خاله خواهند داشت. جاودان افزایش جمعیت در خانواده را منجر به رشد اجتماعی فرزندان و تعامل بیشتر افراد خانواده با یکدیگر در دوران کودکی و بزرگسالی ذکر کرد. وی تصریح کرد: امیدواریم مردم ما با نگاه اینکه بچه‌های ما نیاز به برادر و خواهر دارند حتماً به داشتن فرزند بیشتر اقدام کنند.

رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اظهار داشت: آینده این بچه‌ها و خانواده و بچه‌های آنها منوط به داشتن خواهر و برادر است و نرخ جوانی جمعیت در پیشرفت، توسعه و سرآمدی کشورمان تاثیر به‌سزایی خواهد داشت.

وی با بیان اینکه جمعیت کشور رو به پیری است گفت: شرایط کشور ما به سمت سالمندی پیش روی دارد که طبیعتاً جمعیت سالمند افزایش می‌یابد، در صورتی که جامعه ایرانی به فکر فرزندآوری نباشد در سالهای بعد جمعیت سالمند را خواهیم داشت که به صلاح جامعه نخواهد بود. دکتر جاودان افزود: با توجه به اهمیت افزایش جمعیت که از مسائل حیاتی کشور است، لازم است که در این زمینه فرهنگ‌سازی بیشتری صورت بگیرد.



روابط عمومی دانشگاه) بوده است که برای مقابله با آسیب‌های «تک‌فرزندی» و فرهنگ سازی و ترویج جوانی جمعیت و فرزندآوری این دو عروسک طراحی و ساخته شدند. وی افزود: نقش کودکان در رفع گره‌های ذهنی والدین و جوانی جمعیت در قالب تمایل به داشتن خواهر و برادر، بسیار تأثیرگذار و قابل توجه است. دکتر جاودان افزود: بزرگترین مشکل تک‌فرزندی این است که تک‌فرزندها احساس تنهایی دارند و این احساس آن‌ها را اذیت می‌کند،

عروسک‌های «دادا» و «کاکا»، نماد فرهنگی جوانی جمعیت در هرمزگان، رونمایی شد.

در مراسم جشن بعثت و دهه فجر با حضور رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و دیگر مسوولین، دو عروسک «دادا» و «کاکا» برای اولین بار در هرمزگان معرفی شد. در حاشیه این مراسم در سالن فارابی مجتمع آموزشی و درمانی پیامبر اعظم، شهردار و رئیس شورای شهر بندرعباس نیز در جهت حمایت از این ایده و ترویج فرهنگ فرزندآوری و جوانی جمعیت و همچنین برای توسعه فرهنگی و تبلیغی آن بیان داشتند که در آینده‌ای نزدیک پارک یا بوستانی به همین نام افتتاح می‌شود.

عروسک‌های «دادا» و «کاکا» از شخصیت بومی محلی الهام گرفته‌اند و تا فرهنگ پوشش خود را برای کودکان سراسر ایران به نمایش بگذارند. این دو عروسک از سوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان طراحی و ساخته شده‌اند.

غلامعلی جاودان رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به ساخت چنین عروسک‌هایی با هدف تأثیرگذاری بر مخاطبان کودک و نوجوان و مطالبه آنها از پدر و مادر برای داشتن دادا (خواهر) و کاکا (برادر)، گفت: ایده و اجرای این کار ارزشمند به همت کمیته رسانه قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان (مدیریت

طلاق والدین؛ استرس مرگبار برای بچه‌ها

گزارش: ایرنا



آموزه‌های دینی آشنا باشد و هم به قواعد روان‌شناختی کودک و نوجوان در دوره‌های رشد و تحول تسلط کافی داشته باشد؛ لذا برخی دقت نظرها بسیار حائز اهمیت است. کم‌رعايت برخی دقت نظرها را برای سلامت روان کودک و نوجوان لازم و ضروری دانست و افزود: در طی فرایند طلاق توجه به اینکه کودک چقدر باید در جریان اختلاف والدین قرار بگیرد، چه چیزهایی باید بداند و چگونه و چه زمانی باید در جریان جدایی قرار بگیرد، لازم و ضروری است. بعد از جدایی نیز کودک باید در جریان روند رفت‌وآمد با پدر و مادر قرار گیرد.

بالاترین میزان اضطراب بچه‌ها از جدایی پدر و مادر است

کم‌اختلالات اضطرابی را یکی از آسیب‌های روحی جدی در کودکان بعد از طلاق والدین دانست و افزود: معمولاً بچه‌ها بعد از طلاق والدین به جهت نگرانی از جدایی پدر و مادر و عواقب آینده‌ای که برای آنها و زندگی‌شان ایجاد می‌شود، اضطراب‌های زیادی پیدا می‌کنند.

او ادامه می‌دهد: بر اساس پژوهش‌ها، بالاترین میزان اضطراب بچه‌ها از جدایی پدر و مادر است؛ حتی مرگ پدر و مادر میزان اضطرابش برای بچه‌ها کمتر از میزان جدایی پدر و مادر است؛ چون پس از مرگ و طی کردن یک دوره سوگ، اضطراب پشت سر گذاشته می‌شود اما معمولاً قبل، حین و بعد از طلاق همچنان اضطراب عمومی یا اضطراب تعمیم‌یافته برای بچه‌ها ایجاد می‌شود.

این روان‌شناس خانواده اظهار می‌کند: این اضطراب می‌تواند بعداً عامل افسردگی باشد و بچه‌ها را دچار اختلالات سنگین‌تری مثل اختلال شخصیت کند و طبیعتاً مراقبت‌ها و دقت نظرهای خوب و اینکه پدر مادر در تمام شرایط مراقب بچه‌هایشان باشند و اول آنها را ببینند بعد خودشان را، بسیار می‌تواند این شرایط را کم‌آسیب‌تر کند.

کینه‌ورزی‌ها، آسیب طلاق را دوچندان می‌کند

معمولاً بعضی از پدر مادرها بعد از جدایی همچنان با یکدیگر در نزاع هستند و کینه‌همدیگر را به دل می‌گیرند؛ کم‌رعايت در این باره می‌گوید: بچه‌ها بیش از طلاق از کینه‌ورزی والدین آسیب می‌بینند. در این میان، والدی که کینه‌ورزتر است از جایگاه و مقبولیت کمتری نزد فرزندش برخوردار خواهد بود و کسی که کمتر بدگویی و قضاوت می‌کند از مقبولیت بیشتری نزد فرزندش برخوردار است. او در پایان تأکید می‌کند: «والدین به‌منظور مراقبت و عملکرد بهتر بعد از طلاق حتماً باید در کنار مشاور خوب، متعهد و متدین به ارتباط با فرزندشان ادامه دهند تا کمترین میزان آسیب برای بچه‌ها حاصل شود.»

نوجوان به‌ویژه نوجوان دختر به جهت اینکه زودتر به بلوغ عقلی می‌رسد، با یک پختگی خوبی می‌توانند نقش خوب و مؤثری به‌عنوان نفر سوم داشته و در رابطه پدر و مادر نقش‌آفرینی کنند.

این روان‌شناس خانواده ادامه می‌دهد: شاید یک نوجوان به دلیل کم‌تجربگی نتواند یک رابطه ناسامان را مدیریت کند ولی او می‌تواند با کمک گرفتن از دیگر بزرگ‌ترها مثل عمو، خاله، دایی، پدربزرگ و مادربزرگ‌ها یا مشاورانی که در این حوزه تخصص دارد، اثرگذار باشد.

کم‌رعايت با اشاره به اثرگذاری نقش فرزندان در حل مسائل فی‌مابین والدین افزود: خیلی اوقات یک فرزند قدرت تأثیرش خیلی بیشتر از دیگر اطرافیان است؛ یعنی پدر مادر به جهت علقه عاطفی که با فرزندشان دارند بیش از بقیه شاید به حرف او گوش کنند و همراهی کنند؛ چون به هر صورت فرزند برای پدر و مادر خیلی عزیز است لذا شاید او بتواند با مشورت از اطرافیان، با پدر و مادر گفتگو کند و بتواند شرایط را به تعویق بیندازد یا زمان بخرد برای اینکه مسائل فی‌مابین پدر مادرش را حل نماید.

طلاق والدین بر روی کودک اثرات روانی مخربی دارد

به گفته کم‌رعايت، خیلی وقت‌ها پدر و مادرها بی‌توجه به فرزندانشان چنین تصمیمی می‌گیرند یا گاهی اتفاقاً والدین توجه به شرایط فرزندشان دارند و تصورشان بر این است که اگر جدا شوند، به نفع بچه‌ها است لذا گاهی اوقات این تصمیم علی‌رغم میل باطنی فرزندان انجام می‌شود.

او در رابطه با آسیب‌های طلاق والدین بر روی کودکان می‌گوید: آسیب طلاق بستگی به سن و دوره رشد و تحول بچه‌ها دارد. طبیعتاً تلاش هم شده که مباحث حقوقی در بحث حضانت ناظر به همین مباحث روان‌شناختی باشد؛ ولی اگر طلاق در دوره کودکی اول یعنی خردسالی تا حدود شش‌هفت‌سالگی اتفاق بیفتد، جدایی کودک از مادر به‌طور جدی می‌تواند آسیب‌زا باشد.

او تصریح می‌کند: «در کودکی دوم، هم پدر و هم مادر خیلی مهم هستند اما والد هم‌جنس اینجا اهمیت بیشتری دارد؛ لذا برای دخترها مادر و برای پسرها پدر خیلی اهمیت دارد. در نوجوانی، پدر چه برای دختر و چه برای پسر نقش کیفی مؤثرتری دارد.»

کم‌رعايت توصیه می‌کند: قبل از طلاق، در طی فرایند طلاق و بعد از طلاق دوره رشد و تحول بسیار مهم است؛ لذا مشاوره کودک یا مشاور نوجوان باید کنار پدر یا مادر قرار بگیرد.

او تأکید می‌کند: خیلی مهم است که مشاور کاملاً هم به

دکتر محمدرضا کم‌رعايت، روان‌شناس خانواده می‌گوید: بر اساس پژوهش‌ها، بالاترین میزان اضطراب بچه‌ها از جدایی پدر و مادر است؛ حتی مرگ پدر و مادر میزان اضطرابش برای بچه‌ها کمتر از میزان جدایی پدر و مادر است.

اگرچه اثرات طلاق بر روی کودکان متفاوت است اما تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که والدینشان طلاق می‌گیرند، سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی و رفتار ضداجتماعی را نسبت به همسالانشان، از خود نشان می‌دهند. بر اساس این تحقیقات، طلاق والدین با خطرات قابل‌توجهی برای کودکان و نوجوانان از جمله سوءمصرف مواد و اعتیاد، مشکلات سلامت روانی و جسمی همراه است؛ به‌منظور کاهش آسیب طلاق بر کودکان و نوجوانان دکتر محمدرضا کم‌رعايت، روان‌شناس خانواده و استاد دانشگاه تهران توصیه می‌کند که والدین پیش از طلاق همه جوانب را بسنجند و از فرزندشان مراقبت روانی کنند.

مراقب روان فرزندان باشید

کم‌رعايت می‌گوید والدین قبل از طلاق باید از فرزندانشان مراقبت روانی کنند: مراقبت روانی فرزند یک چیز بالاتر از رضایت فرزندان به طلاق والدینشان است. یک زمانی ممکن است پدر و مادر با جوسازی، ائتلافی با بچه‌ها تشکیل دهند، رأیشان را بخردند و به‌ظاهر رضایتشان را جلب کنند، ولی فرزند بعد از طلاق آسیب‌های جدی ببیند؛ بنابراین بیش از رضایت فرزندان به طلاق، رضایت روانی آنها مهم است.

او ادامه می‌دهد: رضایت روانی چیزی نیست که بچه‌ها به لفظ بگویند. پدر و مادر باید کاملاً بسنجند که آیا این تصمیم به طلاق به نفع بچه‌ها است یا به ضرر آنها.

این روان‌شناس خانواده مشورت با مشاور متخصص قبل از طلاق را الزامی دانست و افزود: والدین پیش از مشورت با خود بچه‌ها، باید با مشاورین متخصص در این حوزه مشورت کنند. همچنین شرایط سنی بچه‌ها، دختر یا پسر بودنشان، میزان علقه و دلبستگی و وابستگی‌شان به پدر مادر باید سنجیده شود تا بتوان تصمیم درستی گرفت تا اینکه بچه‌ها کمترین میزان آسیب را در این تصمیم داشته باشند.

فرزندان در حل مسائل فی‌مابین والدین نقش دارند

کم‌رعايت معتقد است جلوگیری از طلاق والدین توسط بچه‌ها بستگی به سن آنها دارد. او می‌گوید: طبیعتاً ما از یک کودک نمی‌توانیم انتظار حل مسائل بین پدر و مادرش را داشته باشیم چون هنوز به آن میزان از عقلانیت و تجربه نرسیده که بتواند کاری انجام دهد؛ اما برخی اوقات

اخبار حوزه زنان

بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ نوزاد در قشم متولد شدند

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم گفت: ۲ هزار و ۵۲۰ نوزاد از ابتدای سال جاری تا پایان دیماه در بیمارستان پیامبر اعظم (ص) و سایر مراکز بهداشتی و درمانی بزرگترین جزیره ایرانی خلیج فارس متولد شدند.

«یاسر مرادی»، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم گفت: در مدت یادشده یک هزار و ۶۳۰ زایمان طبیعی و ۸۹۰ زایمان سزارین در مراکز درمانی قشم ثبت و گزارش شده است.

وی ادامه داد: این آمار در مدت مشابه پارسال (فروردین تا پایان دیماه ۱۴۰۱) تولد ۲ هزار و ۵۲۶ نوزاد با انجام یک هزار و ۶۴۱ زایمان طبیعی، ۸۸۵ زایمان سزارین و ۴۶ واقعه چند قلو زایی بوده است.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم توضیح داد: در این مدت ۳۴ مورد واقعه چند قلو زایی (ولادت دو قلو و سه قلو) در این شهرستان مرزی رخ داده که بیشترین آنها مربوط به ۲ قلوها است. مرادی اضافه کرد: با تلاش کارکنان شبکه بهداشت و درمان و آگاهی جزیره نشینان از مخاطرات ولادت نوزاد در خانه، امسال بیشتر نوزادان قشمی در بیمارستان پیامبر اعظم (ص) و سایر مراکز بهداشتی و درمانی این جزیره متولد شدند.

دختر وزنه بردار ایران در دسته ۷۶ کیلوگرم نایب قهرمان آسیا شد

دختر وزنه بردار ایران در دسته ۷۶ کیلوگرم نایب قهرمان آسیا شد و دو مدال نقره گرفت.

رقابت گروه A دسته ۷۶ کیلوگرم وزنه برداری زنان قهرمانی آسیا ایران موفق به گرفتن دو مدال نقره شد.

الهه رزاقی دختر وزنه بردار ایران رکورد ۹۶ یک ضرب، ۱۲۴ دو ضرب و مجموع ۲۲۰ کیلوگرم را ثبت کرد و نایب قهرمان آسیا شد.

او در یک ضرب چهارم و در دوضرب نقره گرفت. هشت وزنه بردار در گروه A دسته ۷۶ کیلوگرم به رقابت پرداختند.

عملکرد نماینده ایران به شرح زیر است:

حرکت یک ضرب
رزاقی وزنه های ۸۹، ۹۴ و ۹۶ کیلوگرم را بالای سر برد اما موفق به گرفتن مدال نشد و چهارم شد.

حرکت دوضرب
رزاقی در حرکت دو ضرب هم موفق شد خوب ظاهر شود و وزنه های ۱۱۷، ۱۲۱ و ۱۲۴ کیلوگرم را بالای سر برد و توانست عنوان نایب قهرمانی را به دست آورد او در دو ضرب نقره گرفت و در مجموع هم به مدال نقره رسید.

مدال آوران دسته ۷۶ کیلوگرم زنان قهرمانی آسیا:

- ۱- چون جونگ از کره شمالی با رکورد ۱۱۱ یک ضرب ۱۲۵ دو ضرب و مجموع ۲۳۶ کیلوگرم (۳ مدال طلا)
 - ۲- الهه رزاقی از ایران با رکورد ۹۶ یک ضرب، ۱۲۴ دوضرب و مجموع ۲۲۰ کیلوگرم (دو مدال نقره دو ضرب و مجموع)
 - ۳- ملنچنگو از قرقیزستان با رکورد ۹۷ یک ضرب، ۱۲۲ دو ضرب و مجموع ۲۱۹ کیلوگرم (نقره یک ضرب و برنز مجموع)
 - ۴- هلا فاتح از لبنان با رکورد ۹۶ یک ضرب ۱۲۲ ضرب و مجموع ۲۱۸ کیلوگرم (برنز دو ضرب)
 - ۵- اردن از مغولستان با رکورد ۹۷ یک ضرب، ۱۱۷ دو ضرب و مجموع ۲۱۴ کیلوگرم (برنز یک ضرب)
- ۱۴ مدال بانوان تکواندوکار ایران در روز نخست جام ریاست فدراسیون جهانی ایسنا

در پایان رقابت های چهار وزن نخست رقابت های بین المللی تکواندو جام ریاست فدراسیون جهانی، بانوان ایران ۱۴ مدال از ۱۶ مدال توزیع شده را از آن خود کردند.

ششمین دوره رقابت های بین المللی جام ریاست فدراسیون جهانی از امروز (جمعه) با حضور ۳۹۲ تکواندوکار از کشورهای هند، افغانستان، جمهوری آذربایجان، قزاقستان، نپال، اردن، پاکستان، ارمنستان، مغولستان، عمان، عراق و تیم پنهانگذاران به همراه نمایندگان ایران در خانه تکواندو آغاز شد.

در روز نخست رقابت های بانوان، تکواندوکاران اوزان ۴۶-، ۵۳-، ۶۲- و ۷۳- کیلوگرم به مصاف هم رفتند که از میان مدال های طلا، سه طلا سهم نمایندگان ایران شد و طلای چهارم را تکواندوکاری از ارمنستان به خود اختصاص داد.

اسامی نقرات برتر چهار وزن نخست این رقابت ها به شرح زیر است:

- وزن ۴۶- کیلوگرم:
 - مقام اول: سوگند شیری (ایران)
 - مقام دوم: زینب مقدسی (ایران)
 - مقام سوم: ایلاز ابراهیمی (ایران) و بهاره فریدونی (ایران)
- وزن ۵۳- کیلوگرم:
 - مقام اول: مبینا نعمت زاده (ایران)
 - مقام دوم: غزل سلطانی (ایران)
 - مقام سوم: صبا بیکی (ایران) و پریمه چنگی (ایران)
- وزن ۶۲- کیلوگرم:
 - مقام اول: هستی محمدی (ایران)
 - مقام دوم: شیدا محمدی (ایران)
 - مقام سوم: اوین پاداشی (ایران) و ساناز عباسپور (ایران)

وزن ۷۳- کیلوگرم:

مقام اول: نینا اورگاناوا (ارمنستان)

مقام دوم: الهام حقیقی (ایران)

مقام سوم: ملیکا میرحسینی (ایران) راما ابو الرب (اردن)

سرنوشت مدال بانوان دوپینگی در بازی های هانگژو/

یک برنز ایران پس گرفته می شود

مدال برنز «سارا عبدالملکی» در بازی های پارآسیایی هانگژو پس گرفته می شود اما مدال برنز «ملیکا امیدوند» در بازی های آسیایی هانگژو به قوت خود باقی خواهد ماند.

نمونه دوپینگی «سارا عبدالملکی»، ورزشکار رشته پاراکانو، و «ملیکا امیدوند» مثبت اعلام شد و هر یک از این ورزشکاران به مدت سه سال از تمامی فعالیت های ورزشی محروم شدند.

نکته بسیار مهم در مورد این دو ورزشکار این است که مدال برنز «سارا عبدالملکی»، ورزشکار رشته پاراکانو، در بازی های پارآسیایی پس گرفته می شود؛ چرا که نمونه دوپینگی اخذ شده از او مربوط به قبل از اعزام به بازی های پارآسیایی بوده است. ستاد ملی مبارزه با دوپینگی (ایران نانو) از این ورزشکار قبل از اعزام به هانگژو (اوایل مهرماه) نمونه گیری کرد اما جواب نمونه او بعد از بازی ها مشخص شده است. بنابراین مدال برنز این ورزشکار در نهایت پس گرفته خواهد شد.

در مورد «ملیکا امیدوند» اما اینگونه نیست و مثبت شدن نمونه دوپینگی تاثیری در مدال برنز گرفته شده او در بازی های آسیایی هانگژو ندارد؛ چرا که نمونه گیری از سوی ایران نانو از این ورزشکار پس از بازی های آسیایی (اواسط آبان ماه) یعنی قبل از اعزام به مسابقات جهانی ترکمنستان و در اردوی تیم ملی کوراش بوده است.

لیگ برتر هندبال بانوان کشور

تیم هندبال فولاد هرمزگان مقابل شهدای رزکان البرز

به پیروزی رسید

تیم فولاد هرمزگان در چارچوب هفته سیزدهم لیگ برتر هندبال بانوان کشور شامگاه جمعه در سالن فجر بندرعباس در مقابل شهدای رزکان البرز به پیروزی رسید.

در این دیدار تیم فولاد هرمزگان با نتیجه ۳۱ بر ۲۳ از سد مهمان خود شهدای رزکان عبور کرد.

با این نتیجه تیم فولاد هرمزگان با ۲۱ امتیاز در رده دوم جدول رده بندی قرار گرفت و هفته آینده مهمان تیم سنگ آهن بافق خواهد بود تا برای مقام دومی خود بجنگد.

قضاوت این دیدار را فرناز مظاهری و عاطفه مظفری برعهده داشتند و نماینده فدراسیون آزاده وسیع بود.

پاد: برخی مصوبات برای دختران دهه ۶۰ نسبتی با عدالت ندارد

دستیار رئیس جمهور در پیگیری حقوق و آزادی های اجتماعی با بیان اینکه باید با دختران مجرد دهه ۶۰ کریمانه تر برخورد شود، گفت: ما کارکرد زنان را فقط در داشتن همسر تعریف کردیم بنابراین دختران مجرد دهه ۶۰ شایسته دریافت خیلی از امتیازات ندانستیم و این اشتباه تاکتیکی، راهبردی و خطرناک است.

سکینه سادات پاد در نشست «بررسی تجربه زیسته دختران دهه ۶۰ با نگاهی بر قوانین مصوب مرتبط» گفت: مأموریتی که آقای رئیس جمهور به بنده محول کردند، یک مأموریت بسیار متفاوت و منحصر به فرد است به نوعی پرداختن به آن منطقه ممنوعه محسوب می شود.

وی این مأموریت ها را شامل «حق آزادی بیان»، «برپایی اجتماعات»، «حریم خصوصی» و «پیگیری حقوق مادی و معنوی زنان» برشمرد و افزود: رئیس جمهور علاوه بر حقوق مصرح مردم در قانون اساسی، تاکید مضاعفی در این چهار گزاره به ویژه در حوزه پیگیری حقوق مادی و معنوی زنان داشتند.

پاد ادامه داد: برای اینکه بتوانیم به اهداف این حکم دست یابیم و بتوانیم به درستی انجام وظیفه کنیم، باید یک رصدی می داشتیم تا یک تصویر صحیح و دقیق از مسئله های حوزه زنان را احصا کنیم. دستیار رئیس جمهور در پیگیری حقوق و آزادی های اجتماعی با بیان اینکه مساله ای که ابتدا بیان کردیم بحث دختران دهه شصتی مجرد بود، گفت: شاید کمتر کسی که مسئولیت در یک تربیون رسمی دارد، به این مساله بپردازد ولی من از اولین کسانی بودم که تابوشکنی کردم.

پاد با بیان اینکه وضعیت دختران دهه ۶۰ از زبیده کشور نمی دانم، اظهار داشت: این موضوع را در قوانین، مقررات، بخشنامه ها و حتی برخوردها را بی نسبت با عدالت می دانستیم و برای بتوانیم یکی از این مساله ها را به کمک متخصصان و نخبگان حل کنیم اهتمام جدی داشتیم.

وی توجه به موضوعات و مشکلات دختران دهه ۶۰ را بر مبنای عقلانیت در حکمرانی دانست و گفت: نمی توانیم برای بخشی از جامعه بی برنامه باشیم و به نخبگان و متخصصان امور مراجعه نکنیم. وی معتقد است: اگر این اتفاق بیفتد قاعدتاً حکمرانی از حکمت خالی می شود و همانجا با مردم بی نسبت می شویم.

دستیار رئیس جمهور در پیگیری حقوق و آزادی های اجتماعی تصریح کرد: دولت مردمی معتقد به بهره گیری از نظرات متخصصان

و نخبگان است. در این همین راستا اساتید دغدغه مند این حوزه ها شناسایی شدند و آنهایی که اندیشمندان در این حوزه فکر کردند و دغدغه دارند لطف فرمودند و پذیرفتند.

پاد تاکید کرد: برخی از بخشنامه ها ممکن است با هدف خیلی مقدس و بزرگ نگاشته شوند اما بدون قصد نوعی امتیازات را طراحی کرده باشند که دختران دهه ۶۰ خارج از مابانی عادلانه و عدالت نه تنها امتیازی را کسب نمی کنند بلکه متضرر هم می شوند.

وی افزود: در این راستا احساس تبعیض که بخش زیادی از زنان جامعه ما را در ساحت های مختلف درگیر کرده، دختران دهه ۶۰ را هم مشغول کرده است.

دستیار رئیس جمهور در پیگیری حقوق و آزادی های اجتماعی اشتغال را یکی از این موارد تبعیض آمیز دانست و ادامه داد: اگر بخواهیم دقیق تر و علمی تر نگاه کنیم اتفاقاً با دختر مجرد دهه ۶۰ در راستای حق کرامت (بند ۶ اصل ۲ قانون اساسی) باید کریمانه تر برخورد شود و منطق اسلام و قرآن هم این چنین است.

پاد اظهار داشت: کرامت دختران مجرد دهه ۶۰ که عنصر فعال جامعه و در سنی هستند که می توانند خیلی کارآمد باشند باید بیشتر نگر داشته شود.

وی ادامه داد: ما کارکرد این زن را فقط در داشتن همسر تعریف کردیم و آنها را شایسته دریافت خیلی از امتیازات ندانستیم و این همان اشتباه و خطای تاکتیکی و راهبردی خیلی خطرناک است.

وی تصریح کرد: در مأموریت بنده پیگیری حقوق مادی و معنوی زنان برگرفته از بند یک اصل ۲۱ قانون اساسی آمده است بر اساس این بند جمهوری اسلامی برای خود وظیفه ای به نام احیای حقوق مادی و معنوی زنان تعریف کرده است.

پاد ادامه داد: پیگیری حقوق مادی و معنوی زنان را آقای رئیس جمهور در راستای اجرای این بند از قانون اساسی از بنده خواسته است.

پاد تاکید کرد: برخی دستگاه های تصمیم گیر بعضاً تصمیماتی اتخاذ می کنند که پیوست عدالت ندارد در حالی که رهبر معظم انقلاب مکرراً فرمودند که هر تصمیمی گرفته می شود باید پیوست عدالت داشته باشد.

دستیار رییس جمهور به موضوع حق عائله کندی اشاره کرد و افزود: باید تعریف ما از خانواده اساساً با امروز متفاوت تر هم بشود تا بتوانیم افراد را محترم بشماریم.

دستیار رئیس جمهور در پیگیری حقوق و آزادی های اجتماعی افزود: نقش های دیگر اینها را می خواهیم چه کار کنیم. بالاخره دختر است، انسان است، زن است ولی مادر یا همسر نیست.

پاد وجود دختران مجرد در جامعه را یک واقعیت دانست و تاکید کرد: لطف و فضل الهی منوط به تلاش ما است که دانش و تجربه شما چاشنی این حرکت می شود.

دستیار رییس جمهور ابراز امیدواری کرد که بتوان به نتایج خیلی خوبی دست پیدا کنیم.

جشن ازدواج آسان ۱۸ زوج جوان در بندرعباس برگزار شد

رییس سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری بندرعباس گفت: جشن ازدواج آسان ۱۸ زوج به همراه ویژه برنامه های فرهنگی با حضور مدیر کل حوزه استاندار هرمزگان، فرماندار بندرعباس، رئیس شورای شهر، اعضای شورا، روسای کمیسیون های فرهنگی شوراهای کلانشهرهای کشور و مردم محله خیابان هوپزه بندرعباس برگزار شد.

رسول جهانداری افزود: با توجه به تاکید دین مبین اسلام و فرمایشات ائمه (ع) به امر مقدس ازدواج و سیاست های کشور در این زمینه، شهرداری و زیرمجموعه های آن کمک به ازدواج آسان را در دستور کار قرار داده اند.

وی ادامه داد: کمک به برگزاری ازدواج آسان یک تکلیف فرهنگی و اجتماعی نیز محسوب می شود که از این منظر حتی با عنوان سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری همکاری دارد.

به گفته جهانداری آئین ازدواج آسان و اهدای ۱۸ سری جهیزیه به زوج های جوان به همت سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری بندرعباس و همکاری مرکز نیکوکاری و هیئت محبان حضرت رقیه (س) برگزار شد.

معاون درمان وزارت بهداشت:

درمان کودکان زیر ۷ سال رایگان شد

معاون درمان وزارت بهداشت از رایگان شدن بستری و درمان کودکان زیر ۷ سال در مراکز دولتی خبر داد.

«سعید کریمی»، معاون درمان وزارت بهداشت گفت: خبر خوش ما برای مردم این است که رایگان شدن خدمات بستری و سرپایی شیرخواران و کودکان زیر ۷ سال در مراکز دولتی و دانشگاهی در شورای عالی بیمه سلامت مصوب شده و سازمان برنامه و بودجه نیز آن را تایید کرده است و این موضوع در هیئت دولت نیز مصوب شده است.

مصوبات هیئت دولت برای درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال به زودی به دانشگاه های علوم پزشکی ابلاغ می شود تا اگر کودکان زیر ۷ سال بیمار شدند به طور رایگان در مراکز دولتی بستری و درمان شوند.

ایجاد صندوق ضمانت زنان سرپرست خانوار در دولت سیزدهم

گزارش: ایرنا



مدیرکل فرهنگی اجتماعی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده از تلاش برای رفع مشکل نداشتن ضامن برای زنان سرپرست خانوار خبر داد و گفت: به این منظور در دولت سیزدهم صندوق ضمانت زنان سرپرست خانوار ایجاد شده است.

معرفی ضامن برای دریافت تسهیلات همواره یکی از دغدغه های افرادی است که قصد دارند با استفاده از آن کسب و کاری راه اندازی کنند که در این میان زنان سرپرست خانوار همواره با مشکلاتی مواجه بوده اند؛ اما آنطور که مشخص است، با راه اندازی و ایجاد صندوق ضمانت زنان سرپرست خانوار، بخش زیادی از مشکلات دریافت تسهیلات این خانواده ها رفع شده است. الهام ساوالان پور در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا تاکید کرد: یکی از موضوعاتی که در سفرهای استانی رییس جمهور و هیات همراهان، به ما انعکاس پیدا می کرد، بحث نداشتن ضامن برای دریافت تسهیلات و وام توسط بانوان بود؛ به ویژه بسیاری از خانم هایی که برای دریافت وام های خرد اشتغال و راه اندازی یک کسب و کاری به بانک معرفی می شدند، به دلیل نداشتن ضامن از دریافت تسهیلات محروم می شدند و موفق به راه اندازی فعالیت اقتصادی نمی شدند.

معاونت زنان و خانواده در دولت سیزدهم؛ از اشتغال خانواده محور تا کسب و کار پایدار ساوالان پور با بیان اینکه این موضوع مشکلات عدیده ای را برای زنان سرپرست خانوار ایجاد می کرد، افزود: معاونت در اولین جلسه ستاد ملی زن و خانواده در دولت سیزدهم، مصوبه ای را از دستور گذراند که به استناد آن، زنان سرپرست خانواری که در دهک یک تا پنج درآمدی قرار داشتند می توانستند از ضمانت نامه هایی که از طرف یک صندوق ضمانت معتبر (صندوق ضمانت سرمایه گذاری تعاون) صادر می شد، به جای ضامن شخصی بهره مند شوند و عملاً

تاکنون بیش از چهار هزار نفر از بانوان سرپرست خانوار از سراسر کشور برای برخورداری از ضمانتنامه معرفی شده اند. وی گفت: البته این افراد پس از راستی آزمایی و احراز شرایط اولیه یعنی سرپرستی خانوار و دهک درآمدی به صندوق ضمانت معرفی می شوند. ساوالان پور با بیان اینکه در مسیر دریافت ضمانتنامه چالشهای دیگری هم وجود دارد، گفت: از جمله عدم همکاری برخی بانکها در پذیرش ضمانتنامه که البته در صدد حل و فصل این چالشها از طریق مراجع ذیربط به ویژه بانک مرکزی هستیم.

از مدرسها و چالشهای معرفی ضامن رهایی پیدا کنند. مدیرکل فرهنگی اجتماعی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده ادامه داد: البته این مصوبه به همت همکاری با سایر دستگاهها به ویژه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و بانک رفاه کارگران و همچنین همکاری مجدانه بانکهای عامل به تحقق پیوست. وی تاکید کرد: از سراسر کشور فهرست اسامی زنان سرپرست خانواری را که برای پیدا کردن ضامن مشکل داشتند، از طریق ادارات کل زنان و خانواده استانداری ها دریافت کردیم و

چرا برای بچه ها قصه بخوانیم؟



بشر از گذشته تا به الان عاشق قصه بوده است. آدمها با قصه می خندند، گریه می کنند، یاد می گیرند و دوباره از نو شروع می کنند. یکی از بهترین مواقع قصه گویی برای کودکان، شب موقع خوابیدن آنهاست. در این مطلب به شما می گویم چرا داستان خواندن قبل خواب برای بچه ها مفید است و چه بخوانیم؟

تقویت تمرکز و تفکر منطقی

تقریباً هر کودکی دوست دارد قبل از خوابیدن قصه بشنود. این کار علاوه بر اینکه برای کودک، لذت بخش است، فایده های زیادی برای او دارد. یکی از اثرات مستقیم شنیدن این داستانها، افزایش تمرکز است. ممکن است کودک در ابتدای این عادت قصه گویی، ابتدا سوالهای متعدد بپرسد و پرش ذهنی داشته باشد؛ اما کم کم یاد می گیرد روی جریان داستان تمرکز کرده و از پرسیدن سوالهای بی مورد خودداری کند. علاوه بر تقویت تمرکز، بچه ها در روند شنیدن داستان، پرسشگری را هم تمرین می کنند. همین پرسشگری می تواند روحیه نقادی و تفکر منطقی را در آنها پرورش دهد.

پرو بال دادن به قوه خیال

خیلی از آدمها بعد از تماشای فیلم اقتباسی، بین کتاب و فیلم، باز کتاب را انتخاب می کنند؛ حتی اگر فیلم هم خوش ساخت باشد. چرا این اتفاق می افتد؟ چون کتابها را خودشان می سازند و فیلمها را سلیقه کارگردان. در عصری که بچه ها بیشتر تصویرمحور شده اند، پر و بال دادن به قوه خیال آنها ضروری است. قصه ها به بچه ها اجازه می دهند جهانی را خلق کنند، کوچک و بزرگش کنند، خرابش کنند و دوباره آن را بسازند. این خلق کردنها، هم تجربه دلنشینی برای کودک است هم قوه خلاقیت او را تقویت می کند.

تقویت رابطه والدین با کودک

یکی از راههای ایجاد صمیمیت بین والدین و فرزندان همین قصهها هستند. بچه ها با شنیدن قصه از زبان پدر و مادر، یک خاطره خوب برای تمام عمرشان می سازند. پدر و مادر با آغوش گرفتن فرزند و داستان گفتن، به او حس امنیت می دهند. علاوه بر این، ساده ترین و موثرترین روش برای تربیت کودک همین قصه گفتن است. حتی اشتباهات بچه ها را با همین داستان گویی می شود به آنها گوشزد کرد و راهی برای اصلاح آن پیدا کرد.

چه بخوانیم؟

به گزارش وب گاه تبیان، بچه ها عاشق داستانهایی هستند که قهرمانهای بزرگ دارد. چه بهتر که خودشان این قهرمان بزرگ باشند. برای بچه ها داستانی تعریف کنید که بچه ها قهرمان اصلی آن هستند. این قصه، عزت نفس کودک را بالا می برد. قصه هایی که تخیلی و فانتزی هستند هم برای قصه گویی قبل خواب مناسب هستند. داستانی که بچه ها بتوانند فضای آن را بسازند. این داستانها باید ساده با ریتمی آرام باشند و پایان خوشی هم داشته باشند. داستانهای ادبیات کهن مثل کلیله و دمنه هم گزینه مناسبی برای قصه گوییهای شبانه هستند.

چه نخوانیم؟

حالا که فهمیدیم قصه ها انقدر برای رشد بچه ها مفید و گاهی ضروری هستند، می توانیم هر داستانی را قبل خواب برای بچه ها تعریف کنیم؟ جواب قطعاً نه است. داستان شب، باید داستانی باشد که بچه ها را برای استراحت آماده می کند؛ پس هر محتوایی که ترس، خشونت و حتی هیجان منتقل کند، مناسب قصه شبانه نیست. داستانهای پر از هیجان مناسب نیستند، چون بچه ها را هوشیار و از خواب منحرف می کنند. قصه هایی که محتوای خیلی غمگین دارند هم مناسب نیستند. داستانهای ترسناک هم باعث می شوند که خواب بچه ها مختل شود یا خواب آشفته بینند.

رشد مهارت های زبانی و افزایش دایره لغات

قصه ها و شعرها و تکرار آنها می توانند مهارت های زبانی کودک را تقویت کنند. بچه هایی که در فضای غنی از داستان و حرف و سخن، بزرگ می شوند، زودتر زبان باز می کنند و موقع حرف زدن هم بهتر عمل می کنند. یکی از دلایل پرخشگری خردسالان این است که نمی توانند احساس خود را با واژه ها بیان کنند و بچه هایی که در محیط زبانی غنی تری هستند، کمتر با این مشکل روبه رو می شوند. علاوه بر این، کتابها پر از لغاتی هستند که در زندگی روزمره خود از آنها استفاده نمی کنیم؛ پس خواندن قصه، دایره واژگانی بچه ها را بزرگتر می کند.

شناسایی مادران دهک یک درآمدی در هرمزگان و هفت استان دیگر

شارژ ۳۵۰ هزار تومانی بن‌کارت‌های مادران باردار و شیرده



مدیرکل بهداشت، بیمه‌های اجتماعی و درمان کمیته امداد با اشاره به اجرای طرح «حمایت از مادران باردار و دارای کودک زیر ۲ سال دهک یک درآمدی» توسط وزارت رفاه و همچنین اجرای طرح حمایت از مادران باردار و شیرده دچار سوءتغذیه توسط کمیته امداد، گفت: در این زمینه همپوشانی وجود ندارد؛ به عبارتی آن دسته از مادرانی که توسط کمیته امداد مساعدت می‌شوند، توسط وزارت رفاه مورد حمایت قرار نمی‌گیرند.

«مجتبی احمدلو»، مدیرکل بهداشت، بیمه‌های اجتماعی و درمان کمیته امداد ضمن تشریح طرح‌های حمایتی کمیته امداد و با بیان اینکه این نهاد از سالیان گذشته طرح‌های حمایتی مختلفی را برای حمایت از نیازمندان اجرا کرده است، گفت: طرح امنیت غذایی کودکان دچار سوءتغذیه از سالیان گذشته توسط کمیته امداد اجرا می‌شد، اما در سال جاری اعتبارات در اختیار وزارت رفاه قرار گرفت. مدیرکل بهداشت، بیمه‌های اجتماعی و درمان کمیته امداد یادآور شد: از سوی دیگر وزارت رفاه امسال تمام مادران دهک یک درآمدی در هشت استان خراسان جنوبی، خراسان شمالی، ایلام، فارس، کهگیلویه و بویراحمد، گلستان، لرستان و هرمزگان را شناسایی و نسبت به شارژ حساب آنها با سرانه ۴۰۰ هزار تومان به صورت پایلوت اقدام کرده است. در این میان، کمیته امداد نیز از سال ۱۳۹۹ (به مدت پنج سال) به صورت جداگانه حمایت از مادران باردار و شیرده را با همکاری بنیاد علوی و وزارت بهداشت در دستور کار خود قرار داده است.

وی درباره نحوه اجرای این طرح بیان کرد: در طرح مذکور ۶۰ هزار مادر باردار و شیرده (از زمان شروع بارداری تا ۲ سالگی شیردهی) که توسط وزارت بهداشت سوءتغذیه آنان محرز شده و به کمیته امداد معرفی می‌شوند و در دهک یک تا پنج درآمدی قرار دارند، توسط وزارت بهداشت شناسایی و به امداد معرفی شده و پس از آن، از طریق بودجه‌ای که بنیاد علوی در اختیار قرار می‌دهد، مورد حمایت قرار می‌گیرند.

احمدلو درباره نحوه حمایت از مادران مشمول این طرح توضیح داد: براساس برنامه‌ریزی صورت گرفته، به صورت بن‌کارت غیرنقدی کارت‌ها به میزان ۳۵۰ هزار تومان شارژ می‌شود. در همین راستا نیز پس از شارژ بن‌کارت‌ها، جهت اطلاع‌رسانی و خرید از فروشگاه‌ها، به

را به ما معرفی کند و دارای شرایط مذکور باشند از این خدمت بهره مند خواهند شد.

احمدلو در پاسخ به این سوال که باتوجه به اینکه وزارت رفاه و کمیته امداد هر یک به صورت جداگانه اقدام به اجرای طرح حمایت از مادران باردار و شیرده کرده‌اند، آیا ممکن است برخی مادران به صورت همزمان هم از حمایت امداد و هم از حمایت وزارت رفاه برخوردار شوند؟ اینگونه توضیح داد: در این زمینه همپوشانی وجود ندارد؛ به عبارتی آن دسته از مادرانی که توسط امداد مساعدت می‌شوند، توسط وزارت رفاه مورد حمایت قرار نمی‌گیرند.

مادران مشمول پیامک ارسال می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه متناسب با اعتباراتی که بنیاد علوی در سال جاری در اختیار کمیته امداد قرار داده است، به ازای هر مادر ماهانه ۳۵۰ هزار تومان بن‌کارت نقدی شارژ می‌شود، گفت: بن‌کارت مشمولان تا آذرماه به طور منظم شارژ و لیست اسامی مادران مشمول برای دی‌ماه نیز ارسال شده است.

مدیرکل بهداشت، بیمه‌های اجتماعی و درمان کمیته امداد ادامه داد: مادران دهک یک تا پنج درآمدی باید دارای یکی از شاخص‌های سوءتغذیه باشند تا بتوانند از این حمایت برخوردار شوند. لزوماً این مادران تحت پوشش امداد نیستند و صرف اینکه وزارت بهداشت آنها

مدیریت قهر و آشتی با همسر

بیاورند.

صادقانه با همسر یا افراد مهم زندگی می‌تواند به شناخت بهتر خود و دیگران و درک عمیق‌تر مسائل و احساسات منجر شود. از طریق یادگیری مهارت‌های سازنده و مثبت، می‌توان به ارتقاء کیفیت روابط و بهبود رفتارهای ارتباطی و عاطفی خود پیشرفت کرد. ایراد افرادی که عادت به قهر با همسرشان دارند

افراد که به طور مکرر قهر و خشم نشان می‌دهند، عموماً انتقادپذیری کم، حساسیت زیاد و آسیب‌پذیری دارند. نحوه بیان عباراتی مثل "فلانی حساس و زودرنج است" یا "فلانی به سرعت عصبی می‌شود" به وضوح نمایانگر شرایط روحی و داخلی این افراد است. این افراد معمولاً در مواجهه با مشکلات، اختلاف‌ها در عقیده و سلیقه با دیگران، احساس ترس، حقارت و ناتوانی می‌کنند، و به نوعی، قهر و خشم را به عنوان راهی برای دفاع و فرار از این شرایط می‌پذیرند.

آنها در واقع با اظهار قهر و خشم، از مواجهه با احساسات مختلف و استرس‌های ناشی از آنها فرار می‌کنند و تلاش می‌کنند این تنش‌ها را کاهش دهند. این رفتارها نشان‌دهنده ترس و ناتوانی شخصیتی افراد می‌باشند و ممکن است نشات بگیرند از تجربیات گذشته، احساس کمبود عزت نفس یا ناامنی در روابط فردی و اجتماعی. این افراد نیاز به یادگیری مهارت‌های سازنده برای مواجهه با احساسات، مدیریت استرس و ایجاد ارتباط‌های مثبت دارند.

به گزارش وب گاه نمناک، ارتقاء هوش هیجانی، کسب آگاهی از احساسات و ارتقاء توانایی بیان آنها به صورت سازنده می‌تواند به بهبود رفتارها و بهبود روابط شخصی و اجتماعی کمک کند. همچنین، ایجاد محیطی حمایت‌کننده و مهربان برای افراد می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس و احساس امنیت آنها کمک کند و باعث کاهش نیاز به رفتارهای غیرسازنده گردد.

قهر با همسر، روش استفاده برای باج‌گیری بسیاری از افراد عادت به اعتماد به روش‌های باج‌گیری عاطفی دارند؛ به این معنا که با آگاهانه به قهر و ترفندهای عاطفی متوجه می‌شوند که چگونه با تلاش‌هایی نادرست به اهداف خود دست یابند، چه بزرگ چه کوچک. این نوع رفتارها به‌عنوان یک روش منفعلانه و موقتی برای رسیدن به نیازها و آرزوها مورد استفاده قرار می‌گیرد. الگوبرداری از رفتارهای دیگران، به ویژه والدین یا زندگی با افراد مستبد و زورگو، ممکن است باعث پرورش رفتارهایی چون قهر و لجبازی در فرد شود.

این خصیصه‌ها نهادینه شده در شخصیت افراد را تا بزرگسالی همراه خواهند بود و در مواجهه با مشکلات و اتفاقات زندگی، به توسل به این ترفندها (مانند قهر کردن) متوسل می‌شوند. این افراد در فرآیند شکل‌گیری شخصیت خود در دوران کودکی آموخته‌اند که اگر با توجه به نقاط ضعف دیگران و پنهان‌گیری، مواجهه کنند، برای رسیدن به اهداف خود بسیار سریعتر و راحت‌تر می‌توانند به رضایت طرف مقابل برسند.

این نوع رفتارها معمولاً موقتی و کوتاه‌مدت هستند و به وضوح نشان‌دهنده نقص و ناتوانی در تعاملات اجتماعی است. افرادی که به این رفتارها متوسل می‌شوند، به‌صورت نادرست و غیرسازنده به مشکلات روبرو می‌شوند و در طول مدت، این رفتارها ممکن است منجر به تعامل‌های ناسالم و ایجاد بحران‌های درون خانواده یا روابط میان فردی شود.

بهترین راهکار برای افرادی که ممکن است به این نوع رفتارها متمایل باشند، آگاهی از الگوهای خود و افکار و احساساتشان است. ارتقاء هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی سازنده می‌تواند به بهبود رفتارها و تعاملات اجتماعی کمک کند. همچنین، گفتگوهای

بهبود و سلامت روابطتان کمک کنید. در نهایت، ارتقاء ارتباط و اعتماد متقابل درون رابطه‌تان بهترین راه برای بهبود رفتارهای ارتباطی است.

دلیل قهر همسران؛ چرا بعضی‌ها مدام با همسرشان قهر میکنند؟

به‌طور کلی، قهر یکی از مهلک‌ترین روش‌های انتخابی زوجین برای حل مسائل است و در بلندمدت به افزایش ناخشنودی و دلسردی منجر می‌شود. افرادی که با این مشکل درگیرند، می‌دانند که این رفتار چون سمی مهلک است و می‌تواند روحیه و انگیزه‌های فردی را خراب کند و رابطه را به خطر بیندازد. چنانچه در ادامه این بخش از نمناک خواهید خواند، دلیل برخی همسران برای تمسک به قهر و ادامه‌ی آن ممکن است به دلایل مختلفی باشد؛ از جمله:

نادیده گرفته شدن برخی افراد به دلیل احساس نادیده گرفته شدن یا عدم توجه همسرشان به نیازها و احساساتشان، به قهر روی می‌آورند تا توجه همسر را به خود جلب کنند.

عدم مدیریت هیجانات در مواجهه با مسائل یا ناراضی‌ها، برخی افراد ناتوانی دارند که هیجاناتشان را به خوبی مدیریت کنند و به‌جای آن که بازخورد سازنده‌ای ارائه دهند، به قهر و تعامل منفی متوجه می‌شوند.

الگوهای یاد گرفته شده برخی افراد از خانواده یا محیط‌های اطرافشان الگوهای قهر و انزوا را یاد گرفته‌اند و به همین دلیل در زندگی زناشویی‌شان از همین راهکارها استفاده می‌کنند.

ناتوانی در ارتباطات سازنده ممکن است برخی از افراد ناتوانی داشته باشند که احساسات و نیازهای خود را به صورت صریح و باز، با همسرشان مطرح کنند و به‌جای آن به قهر روی

قهر کردن بین زوجین بسیار رواج دارد و برای مسائل ریز و درشت قهر می‌کنند، چطور می‌توان قهر همسران را مدیریت کرد؟

آیا تا به حال به این فکر افتاده‌اید که چرا وقتی همسرتان دلگیر و ناراحت می‌شود، شما از او دوری می‌کنید یا نسبت به او بی‌توجه می‌شوید؟ آیا فکر می‌کنید قهر کردن و سربالا دادن به مشکلات، راه مناسبی برای حل اختلافات و تنبیه همسران است، یا اینکه این رفتارها بیش از پیش، به رابطه‌تان آسیب می‌رساند؟

اعتراف به این موضوع مهم است که بسیاری از زوجین به‌جای پیدا کردن راهکارهای مفید برای حل مسائل، به‌طور ناخوسته به این رفتارهای فراری متوسل می‌شوند. این اقدامات نشانگر ترس، ناپختگی، و ضعف شخصیتی هستند و به جای روبرو شدن با مشکلات، سعی در پنهان کردن آنها دارند. این نوع رفتارها اغلب به شکل نگذاشتن، بی‌توجهی، تشرویی، جواب سربالا دادن، نادیده گرفتن، لجبازی، کینه‌جویی و ... انجام می‌شود.

این روش‌ها می‌توانند مؤثر و موثر به نظر بیایند اما در واقع نشانه ناتوانی در ارتباطات و نداشتن مهارت‌های لازم برای بیان مشکلات و ناراحتی‌ها هستند. به جای اینکه مسائل را به‌طور موقت یا برای همیشه پنهان کنید، بهتر است با باز و صادقانه بیان احساسات و نیازها، با همسران در میان بگذارید تا بتوانید مشکلات را به صورت سازنده و منطقی حل کنید.

مهمترین قدم در راستای اصلاح رفتارهای فراری، فراگیری مهارت‌های ارتباطی سازنده است. این مهارت‌ها شامل گوش دادن فعال، اظهار نظر با احترام، ارتباط‌بان، و به‌اشتراک گذاری احساسات بدون برداشت‌ها و قضاوت‌های نادرست است. با استفاده از این مهارت‌ها می‌توانید راهکارهایی مؤثر برای حل مشکلات در رابطه خود پیدا کنید و به

با سرآشپز = آش دوغ شیرازی



آش دوغ شیرازی یکی از آش‌های سنتی ایرانی بوده که بسیار خوشمزه و ساده است. این آش هم با گوشت و هم بدون گوشت تهیه می‌شود. تفاوت این آش با دیگر آش‌ها در حبوبات آن است که از لپه استفاده می‌شود.

البته در خود شیراز از بنه استفاده می‌شود که در واقع یک نوع پسته کوهی است. اما اگر در دسترس ندارید می‌توانید آن را حذف کنید و یک آش فوق العاده برای عصرانه داشته باشید.

در ادامه مواد لازم برای تهیه آش دوغ شیرازی را مشاهده می‌کنید و سپس طرز تهیه این آش را به شما آموزش می‌دهیم.

مواد لازم

گوشت چرخ کرده: نیم کیلو

برنج: دو لیوان

لپه: یک لیوان

شوید و نعنا خشک: به مقدار کافی

دوغ: به مقدار کافی

پیاز: ۱ عدد

نمک و زردچوبه و روغن: به مقدار کم

طرز تهیه

برای تهیه این غذا باید ابتدا برنج و لپه را به صورت جدا شسته و با مقداری آب خیس کنید و بعد داخل یک تابه کمی روغن ریخته و روی شعله متوسط گاز بگذارید.

وقتی که گرم شد گوشت چرخ کرده را با مقداری پیاز خرد شده و نمک و زردچوبه داخل روغنی که داغ شده بریزید و تفت دهید.

سپس لپه‌های را که پیش از این خیس کرده بودید را داخل آبکش ریخته و به محتویات خود اضافه کنید و تفت دهید.

حالا باید یک قابلمه مناسب با توجه به تعداد نفرات انتخاب کرده و برنج و شوید خشک را درون آن بریزید و کمی هم آب بر روی آن

ریخته و روی شعله گاز بگذارید تا بپزد.

در همین زمان که برنج می‌پزد، رفته رفته به آن آب اضافه کنید تا نرم‌تر شود. وقتی که دانه‌های برنج پخت، گوشت و لپه که تفت داده بودید را هم به آن اضافه کنید و مقداری هم دوغ داخل قابلمه بریزید و بگذارید که کاملاً با هم بپزند و قوام بیابند و به غلظت مناسب برسند.

در نهایت آن را چشیده و اگر همه طعم و مزه آن مناسب بود از روی شعله گاز برداشته و در ظرف دلخواه سرو کنید.

حدود ۳ ساعت برای پختن و جا افتادن آش دوغ شیرازی زمان احتیاج است و می‌توانید آن را به عنوان وعده غذایی اصلی در شام یا نهار میل کنید. این مواد اولیه برای ۴ نفر مناسب است.

در صورت تمایل به تهیه این غذا برای تعداد نفرات بیشتر، باید با حفظ نسبت‌ها مقدار مواد اولیه را تغییر دهید.

در صورت تمایل به تهیه این غذا برای تعداد نفرات بیشتر، باید با حفظ نسبت‌ها مقدار مواد اولیه را تغییر دهید.

۵ کمبود تغذیه‌ای در رژیم‌های غذایی مدرن

کمبود کلسیم به‌مرور زمان می‌تواند فاجعه بیافریند: ترد و ضعیف شدن و در نهایت شکستگی‌های استخوان! بعد از ۵۰ سالگی بدن شما تا حدودی توانایی جذب کلسیم را از دست می‌دهد. شما باید روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنید تا قوی بمانید. علاوه بر لبنیات می‌توانید از توفو غنی شده، سبزی‌های برگ‌دار، حبوبات، مغزها و دانه‌ها استفاده کنید. اگر کلسیم کافی از طریق تغذیه به بدنتان نمی‌رسد، مصرف مکمل این ماده غذایی می‌تواند نیازتان را تأمین کند.

ارتباط بین مکمل‌های کلسیم و سلامت قلب در سال‌های اخیر زیاد مورد بحث بوده است. مطالعات متعددی نشان داده‌اند افرادی که عادت دارند به طور مرتب از مکمل‌های کلسیم یا دوزهای بالا استفاده کنند، بیشتر در معرض حمله قلبی و بیماری‌های قلبی و عروقی‌اند.

محققان عقیده دارند مصرف زیاد مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مرور زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکتة مغزی.

اما خبرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته شده از غذاها توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم می‌شود تا کلسیم گرفته شده از مکمل‌ها.

اهمیت تغذیه را دست‌کم نگیرید به گزارش وب‌گاه تبیان، هر چند کمبود مواد مغذی بیشتر مشکلاتی مزمن هستند تا حاد، اما نباید اثرات بلندمدت این کمبودها را دست‌کم بگیرید. دریافت مواد مغذی کافی به‌واسطه رژیم غذایی متنوع و متعادل و مصرف مکمل در صورت نیاز با تجویز پزشک نقش بزرگی در سلامتی و تندرستی دارد. به بدن‌تان سوخت مناسب برسانید تا درست کار کند و در بلندمدت دچار مشکل نشوید. آینده سلامتی شما بستگی به انتخاب‌های روزانه‌تان دارد.

مصرف غذاهای حاوی ید مثل ماهی، لبنیات، تخم‌مرغ و نمک یددار می‌تواند در پیشگیری از کمبود ید مفید باشد. استفاده از نمک یددار در رژیم غذایی در دریافت ید لازم بسیار مهم است. نمک‌هایی مثل نمک دریا و یا نمک صوری هیمالیا ممکن است سالم به نظر برسند؛ اما ید ندارند. از مصرف مکمل ید خودداری کنید، مگر اینکه تحت‌نظر پزشک باشید. استفاده طولانی‌مدت از مکمل ید با دوز بالا می‌تواند مشکلات تیروئید را در برخی از افراد بدتر کند.

غذاهای یددار را به طور منظم در رژیم غذایی خود وارد کنید و با نمک یددار آشپزی کنید؛ چون سالم‌ترین شیوه پیشگیری از کمبود ید و حفظ سلامت تیروئید هستند. از آنجایی که می‌توانید نیاز بدن‌تان به ید را از طریق تغذیه به‌خوبی تأمین کنید، مصرف مکمل ید واقعاً ضرورتی ندارد و حتی ممکن است خطرانی هم برای سلامتی داشته باشد. به همین دلیل، تغییراتی در عادات غذایی، روشی بهتر و بی‌ضررتر برای پیشگیری از کمبود ید می‌باشد.

ویتامین B1۲

در بیشتر رژیم‌های غذایی، فقط منابع حیوانی منبع قابل‌توجه ویتامین B1۲ هستند. کمبود این ویتامین در میان افرادی که گوشت قرمز مصرف می‌کنند غیرمعمول است؛ اما تخمین زده می‌شود ۶۲ درصد از گیاهخوارها دچار کمبود ویتامین B1۲ هستند. ویتامین B1۲ حامی شکل‌گیری گلبول‌های قرمز خون و عملکرد نورولوژیکی بدن است و کمبود طولانی‌مدت این ویتامین می‌تواند موجب آنمی و آسیب عصبی شود. اگر منابع حیوانی در رژیم غذایی‌تان جایی ندارند پس حتماً به مصرف مکمل نیاز دارید و همچنین می‌توانید غلات غنی شده با این ویتامین و شیرهای گیاهی غنی شده استفاده کنید.

کلسیم

محصولات لبنی مانند شیر و ماست و پنیر، معروف‌ترین منابع کلسیم‌اند و به تقویت استخوان‌ها و عضلات و عصب‌ها کمک می‌کنند. اما اگر اهل مصرف لبنیات نیستید، دریافت کلسیم از سبزیجات هم خوب است اما شاید کافی نباشد.

D را با سرطان، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های قلبی و عروقی، افسردگی و... مرتبط نشان داده است. چه می‌توانید بکنید؟ هر روز در میانه روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه و چند بار در هفته خود را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید، ماهی‌های چرب بخورید، لبنیات غنی شده با ویتامین D مصرف کنید و در صورت نیاز روزانه مکمل ویتامین D با دوز ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد مصرف نمایید. اگر فکر می‌کنید کمبود ویتامین D دارید از پزشکتان بخواهید با آزمایش خون وضعیت را بررسی کند.

آهن

آهن این امکان را به گلبول‌های قرمز خون می‌دهد تا اکسیژن را در سراسر بدن پخش کنند. کمبود آهن می‌تواند باعث آنمی، خستگی، ضعف، سردرد و تنگی نفس شود. گروه‌هایی که بیشتر مستعد کمبود آهن هستند شامل زنان در سنین قاعدگی، زنان باردار، گیاهخوارها و افرادی می‌شود که دچار عوارض هستند که بر جذب آهن بدنشان اثر می‌گذارد. به‌مرور زمان، کمبود آهن عملکرد سیستم ایمنی را مختل می‌کند و ریسک عوارض حین زایمان را بالا می‌برد.

کاری که می‌توانید بکنید این است که مصرف گوشت قرمز کم‌چرب، غذاهای دریایی، مغزها و دانه‌ها، پنشن و حبوبات، غلات غنی شده با آهن و سبزی‌های برگ‌دار سبز را افزایش دهید. اما همه افراد به آهن بیشتر در رژیم غذایی خود نیاز ندارند. آهن خیلی زیاد هم می‌تواند مضر باشد و دوزهای بسیار بالای آن می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو در بدن بشود. از آنجایی که زنان در سنین پیش از یائسگی بیشتر در معرض کمبود آهن هستند، این افراد باید غذاهای آهن‌دار بیشتر بخورند.

ید

ید برای تولید هورمون تیروئید لازم است و از این طریق بر تنظیم متابولیسم، رشد و تکامل و... اثر می‌گذارد. حتی کمبود ید خفیف طی بارداری می‌تواند بر رشد مغز جنین اثر منفی بگذارد. امروزه تخمین زده می‌شود ۳۵ درصد از افراد در تمام دنیا به‌اندازه کافی ید نمی‌خورند.

یک رژیم غذایی ظاهراً سالم را شروع می‌کنید و فکر می‌کنید اصولی پیش می‌روید، اما تغذیه بسیار پیچیده‌تر و مهم‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید.

در کشورهای توسعه‌یافته مثل ایالات متحده، شاید این طور به نظر برسد که افراد معمولاً کمبود مواد مغذی ندارند؛ چون غذا و کالری زیادی می‌خورند؛ اما حتی با وجود دسترسی به انواع غذاها، باز هم رژیم‌های غذایی مدرن و امروزی اغلب از جهت ویتامین‌ها و املاح لازم برای سلامتی کمبودهایی دارند، چرا؟ تغییرات در کیفیت خاک و تکنیک‌های کشاورزی به‌مرور زمان باعث کاهش سطح مواد مغذی محصولات شده‌اند؛ بنابراین حتی اگر همان ماده غذایی همیشگی را از فروشگاه همیشگی بخرید، ممکن است نسبت به دهه گذشته دارای مواد مغذی کمتری باشد.

در عین حال مسئله غذاهای بسیار فراوری شده مطرح است. این غذاها ارزش غذایی کمتری دارند و فیبرشان نیز کم است. ضمناً بیشتر افراد غذاهای بسیار متنوع نمی‌خورند تا انواع مواد مغذی به بدنشان برسد. در این مطلب به این می‌پردازیم که در رژیم‌های غذایی امروزی و غربی چه کمبودهایی وجود دارد.

ویتامین D

ویتامین D که به نام ویتامین خورشید معروف است، باعث افزایش جذب کلسیم و سلامت استخوان‌ها می‌شود. اما کمبود این ویتامین بسیار شایع می‌باشد و تخمین زده می‌شود ۴۱ درصد از افراد بزرگسال به میزان کافی ویتامین D ندارند. از آنجایی که ما به طور منظم سطح ویتامین D بدن خود را چک نمی‌کنیم، بیشتر کسانی که کمبود این ویتامین را دارند از این مسئله آگاه نیستند. افراد سنین بالاتر، کسانی که پوست تیره‌تری دارند، کسانی که مرتباً از ضدآفتاب استفاده می‌کنند و افراد چاق بیشتر احتمال دارد دچار کمبود ویتامین D باشند.

چرا کمبود ویتامین D این‌قدر مهم است؟ چون استخوان‌های ما بدون ویتامین D کافی تدریجاً شکننده و ضعیف می‌شوند. تحقیقات نیز پایین بودن سطح ویتامین