

اوله دریا



مهسا جاوړ و زینب نوروزی در شانس مجدد
چهارمی در دور مقدماتی روئینگ المپیک

شنبه ۰۶ مرداد ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

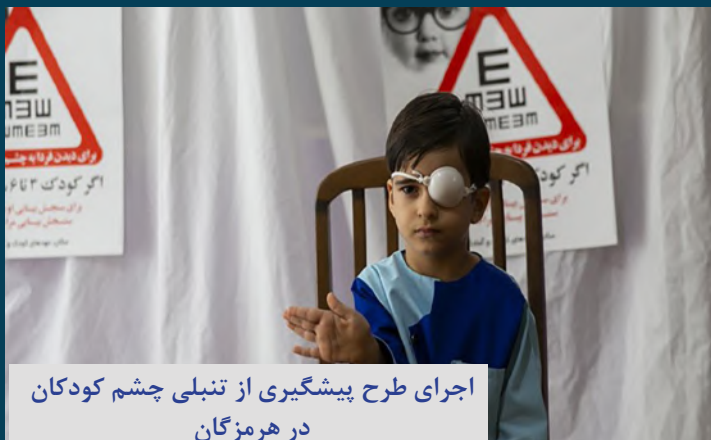
صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



داور هرمزگانی به عنوان داور برتر انتخاب شد



افتتاح اولین المپیاد هنر در هرمزگان



اجرای طرح پیشگیری از تنبلی چشم کودکان
در هرمزگان



مرگ ناشی از بارداری در هرمزگان ۴۰.۳ درصد کاهش یافت

خروج ۷۰۲ بانوی سرپرست خانوار از چرخه حمایت بهزیستی هرمزگان



مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان از خروج ۷۰۲ بانوی سرپرست خانوار از چرخه حمایت بهزیستی استان خبر داد و گفت: برخی از زنان سرپرست خانوار با حمایت های صورت گرفته تبدیل به کار آفرین شدند و از چرخه حمایت بهزیستی خارج شدند.

سامیه جهانشاهی مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان، در نشستی خبری که به مناسبت هفته بهزیستی برگزار شد گفت: گستره فعالیت خدمات بهزیستی بسیار متنوع است به طوری که ۱۶۰ ریز فعالیت که عمده آنها بر پایه خدمات پیشگیرانه است به گروه هدف ارائه می شود.

وی در ادامه با تاکید بر اینکه طرح پیشگیری از تنبلی چشم یکی از طرح های مهم بهزیستی است ابراز کرد: در ۳ سال اخیر ۲۲۴ هزار کودکستین ۶ تا ۳ سال مورد سنجش بینایی قرار گرفته اند. مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان ادامه داد: در سال گذشته ۸۴ درصد کودکان ۳ تا ۶ ساله استان تحت پوشش غربالگری پیشگیری از تنبلی چشم قرار گرفته اند.

جهانشاهی از برخورداری بیش از ۱۲۶ هزار نفر از خدمات مراکز مشاوره در حوزه ارتقا سلامت و روان خبر داد و افزود: همچنین ۵۰ هزارو ۶۶۲ نفر از خدمات پیشگیری از اعتیاد شامل خدمات سرپناه شبانه، کاهش آسیب و... بهره مند شده اند و ۹۴۲ هزار نفر نیز تحت پوشش خدمات آموزشی در این زمینه قرار گرفته اند. وی از ارائه خدمات CBR به بیش از ۱۷ هزار نفر اشاره کرد و گفت: این خدمات در حوزه امور توانبخشی به افراد و خانواده ها داده شده است

جهانشاهی با اشاره به اینکه ۸/۵ درصد جمعیت هرمزگان خدمت گیرنده بهزیستی هستند اظهار کرد: در استان ۱۵۴ هزار نفر خدمت گیرنده داریم که خدماتی مانند: توانبخشی در خانه و خانواده، پذیرش ۱۰۰ درصدی معلولین و سالمندان در مراکز تحت پوشش، کمک هزینه مناسب سازی منزل و خودرو به معلولین، کمک هزینه تحصیلی به دانش آموزان و دانشجویان، خدمات حمایتی از کودکان کار و اتباع بیگانه، نگهداری و حمایت از کودکان بد سرپرست و بی سرپرست، حق بیمه زنان سرپرست خانوار، ۱۷۷ مورد ودیعه مسکن بلا عوض به زنان سرپرست خانوار، پرداخت ۱۴۳ مورد کمک هزینه ازدواج، پرداخت ۵۲ مورد عدم جبران کارایی به معلولین، ۴۴۰ مورد ایجاد اشتغال، پرداخت ۶۲۸ مورد سهم بیمه به کارفرمایان، صدور ۲۹ مورد پروانه فعالیت و تاسیس دریافت نموده و می نمایند.

وی با تاکید بر مقوله تاثیر گذار آموزش در کاهش آسیبها گفت: آموزشها باید مستمر و مداوم باشد تا ماندگار و اثرگذار شوند. جهانشاهی ابراز کرد: ۲۱ مرکز فعال در استان هرمزگان در ۸ شهرستان خدمات مشاوره فردی، خانوادگی و فرزندپروری را ارائه می دهند. همچنین ۱۶ مرکز فعال نیز مشاوره طلاق می دهند. همچنین ۵ دفتر فعال مشاوره و ۳ مرکز سلامت روان در استان وجود دارد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه هزینه نگهداری یک معلول در طول سال حدود ۴۴۰ میلیون تومان است، خواستار ورود صنایع بزرگ استان در راستای ایفای نقش مسئولیت اجتماعی و خیرین به برنامه های حمایتی بهزیستی

استان شد و گفت: کمک هزینه های پرداختی به جامعه هدف پاسخگوی نیازهای این عزیزان نیست از این رو لازم است تا صنایع بزرگ استان و خیرین در این حوزه ورود نمایند. مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان با بیان اینکه در زمینه همه معلولیتها هرمزگان از متوسط کشوری بالاتر است تصریح کرد: ژن بیمار استان شناسایی شده که در زمینه بینایی و شنوایی است. سامیه جهانشاهی با اشاره به ژن بیمار شهرستان های خمیر و رمکان قشم گفت: ژن معیوبی که در دنیا از هر هزار نفر یک نفر مبتلا می شود، در این مناطق از هر ۵۰ نفر یک نفر مبتلا می شود که این بیماری در دو سال اول بر بینایی کودکان و در نوجوانی بر کلیه ها تاثیر گذار است. وی از هزینه ۴۰ تا ۵۰ میلیونی آزمایشات ژنتیک در این بیماری خبر داد و گفت: در برخی موارد هزینه آزمایشات از ۴ میلیون تا ۱۲ میلیون نیز متغیر است که در این زمینه به دلیل عدم توانایی پرداخت این هزینه های سنگین از طرف خانواده های تحت پوشش، لزوم ورود صنایع، مناطق آزاد و خیرین به بخش سلامت را نشان می دهد.

مدیر کل بهزیستی استان هرمزگان بیان کرد: همچنین هزینه کاشت حلقون برای کودکان ۳۵ میلیون تومان است که ۳ تا ۶ میلیون تومان آن سهم خانواده ها است. اگر خانواده ای از نظر مالی امکان پرداخت نداشته باشد، بهزیستی این مبلغ را پرداخت می کند. جهانشاهی در ادامه این نشست به برنامه های هفته بهزیستی که امسال با شعار «نهضت حسینی، خدمت مردمی» برگزار می شود اشاره کرد و گفت: یکی از مهمترین برنامه های این هفته، برپایی میز خدمت مردمی در تمام شهرستان های استان است. این میزها به شکل همزمان در مکان های عمومی مانند مساجد و مدارس با

حضور سایر دستگاه های اجرایی همراه و همکار سازمان بهزیستی برگزار می شود.

وی همچنین افتتاح مرکز چند معلولیتی در شهرستان رودان که خدمات روزانه ای به افراد دارای معلولیت ارائه خواهد داد اشاره کرد و گفت: افتتاح مرکز مشاوره در شهر بندرعباس و افتتاح مسکن مددجویی به شکل همزمان در سراسر کشور از دیگر برنامه های مهم این هفته است.

مدیرکل بهزیستی هرمزگان بازدید از طرح های اشتغالزایی که توسط جامعه هدف انجام می شود، عطف افشانی و غبارروبی گلزار شهدا، نشست خبری مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان با اصحاب رسانه، برگزاری آئین افتتاح طرح پیشگیری از تنبلی چشم، برگزاری کارگاه آموزشی پدافند غیرعامل به صورت مجازی، آئین افتتاح مسابقه کتابخوانی، افتتاح مسابقات فرهنگی و هنری ویژه کارکنان، مانور خودروهای خدمات سیار اورژانس اجتماعی شهرستان بندرعباس، تقدیر از کارشناسان پیشگیری در بحث ارتقاء توانمندسازی شناختی و رفتاری، بازدید از مرکز توانبخشی حبیب این مظاهر و خانه های پناهگاهی، افتتاح ۱۲۷ برنامه اشتغالزایی، واگذاری مسکن و افتتاح مراکز به صورت همزمان در سراسر کشور به صورت ویدئو کنفرانس (واگذاری ۹۶ واحد مسکونی، افتتاح ۲۸ طرح اشتغالزایی و کارفرمایی و افتتاح ۳ مرکز، افتتاح مرکز توانبخشی روزانه رودان، افتتاح نانوایی مرکز ماده ۶ و افتتاح مرکز مشاوره دکتر زمانی در شهرستان بندرعباس از دیگر برنامه های هفته بهزیستی نام برد.

در این نشست معاونین اداره کل بهزیستی هرمزگان نیز به تشریح فعالیت های حوزه کاری خود پرداختند.

چند شعر کوتاه از لیلیا طیبی (صحرا)



 کودکی که،
 در درونم رشد می کند
 دست هایت را
 بهانه دارد!

 آیا به انقراض یوزهای ایرانی،
 اندیشیده ای؟!
 به انقراض انسانیت
 چطور؟!

 ماه را که چیدم،
 آسمان
 سگرمه هایش در هم رفت.
 آه...
 چقدر خود خواهم!

با بال و پر زخمی چه کنم؟

 تو هم برو.
 اگر بمانی:
 دیگر آرزویی برایم نمی ماند!

 خانه،
 بدون تو،
 هنوز نفس می کشد،
 اما،
 محتضری ست، رو به مرگ!

 کابوس هایم را،
 رویا کن!
 از آمدنت؛
 همه چیز بر می آید.

ذهنم،
 یوزپلنگی تیز پاست
 آه!
 بی هوته بود، دویدن هایم...
 آیی
 غزال وحشی،
 کدام کنام آرمیده ای؟!

 در محاصره ی تنهائی ام!
 فال فنجان قهوه ام را
 بخوان!

 در اندرونم،
 هزار پرندگی آزاد
 لانه دارد!
 دریغ!

والدین تراکتوری؛

عامل ایجاد نافرمانی و لجبازی کودکان

گزارش: ایرنا



یک کودک نافرمان ممکن است برخلاف میل شما حرکت کند و از سرپیچی برای کنترل موقعیت استفاده کند. سرکشی مسئله رایجی است که والدین بسیاری از کودکان و نوجوانان آن را تجربه می‌کنند. با این حال، مقابله با احساسات کودک در طول سال‌های رشدشان کار آسانی نیست.

کودکان نافرمان اغلب ممکن است عصبانیت خود را نشان دهند و پرخاشگری نشان دهند. اگرچه این رفتار رشدی در کودکان رایج است، اما اصلاح آنها بسیار مهم‌تر است. اولین قدم برای حل این مسئله، تجزیه و تحلیل محرک‌های چنین رفتارهای مستقل و سپس ایجاد تغییرات مثبت بر اساس آن است. در این مطلب به بیان تاثیر رفتار والدین بر علل نافرمانی در کودکان و نحوه برخورد با آنها می‌پردازیم و نظر «ندا اسلامی» روانشناس کودک و نوجوان را جویا شدیم.

والدین و نیازهای کودکان

این روانشناس کودک و نوجوان درخصوص رفتار والدین با فرزندان در دنیای امروزی می‌گوید: «در جامعه امروزی متأسفانه شاهد دور شدن والدین از دنیای کودکان فرزندان هستیم. در دنیای ماشینی امروزی والدین همیشه در تلاشند تا نیازهای فرزندان را با اسباب بازی‌های متنوع و لباس‌های برند و کلاس‌های گوناگون تأمین کنند، فارغ از اینکه در دنیای پر زرق و برق، خبری از بازی و شوخی و غرق شدن در دنیای کودکان نیست و به مرور از لحاظ عاطفی از فرزند خود دور می‌شوند. این روزها نافرمانی و لجبازی و خشم در بچه‌ها به وفور دیده می‌شود. والدین از رفتار فرزندان درمانده شده و نمی‌توانند هیچ خصوصیت خوبی در فرزندان نشان ببینند و به تبع آن به دنبال راهی برای کاهش رفتارهای نامطلوب و افزایش یا ایجاد رفتارهای مطلوب هستند.»

اسلامی در ادامه اظهار داشت: «این موجودات منحصر به فرد، نیاز به بازی و توجه مثبت دارند. گفتن جملات مثبت و ابراز دوست داشتن، تأثیر بسیار زیادی در تقویت روابط خانوادگی و صمیمیت با یکدیگر دارد. برای اینکه خانواده پرنشاطی داشته باشید باید یکدیگر را درک کرده، به خواسته‌های هم توجه کنید و با تفاهم و همدلی می‌توانید زندگی بهتری را تجربه کنید. درخانه‌هایی که دائماً بحث و مشاجره وجود دارد، هرچقدر هم سعی کنید این دعوا و درگیری‌ها از فرزندان پنهان بماند اما چون به شکل دائم هر چندروز یکبار بر سر یک مسئله کوچک و بزرگ دعوا از سر گرفته می‌شود، موجبات خشم و لجبازی کودکان فراهم می‌شود.»

وی نقش والدین در شادی کودکان را مهم دانسته و گفت: «والدینی که هیچ گونه تلاشی برای تغییر دادن جو خانواده انجام نمی‌دهند، حال و حوصله چندانی ندارند، در لاک خود به سر برده، کاملاً بی تفاوتند. این والدین بیشتر می‌خواهند در نقش یک والد کنترل‌گر همه چیز را کنترل کنند و اغلب به شکایت و گله می‌پردازند و به مرور زمان موجب خستگی روانی فرزندان شده و به شادمانی آنها لطمه می‌زنند.»

والد شاد و صمیمی بجای والد حامی

این روانشناس کودک و نوجوان درخصوص والدین حامی ادامه داد: والدین حامی افراطی، که حمایتشان بیش از اندازه‌است و در کارهایی که کودک می‌تواند خودش انجام دهد دخالت می‌کنند، باعث عدم رشد کودکان و پرتوقع بار آوردن آنها می‌شوند و وقتی توقعشان برآورده نشود پرخاش می‌کنند. والد مسئول و آگاه به خوبی می‌داند، دوره‌ها بودن‌ها و درکنار خویشاوندان و دوستان بودن باعث می‌شود اعضای خانواده احساس صمیمیت بیشتری کرده و احساس شادی و رضایت در همه اعضای خانواده افزایش یابد. علاوه بر این انجام کارهایی که بچه‌ها را شگفت زده کرده و زندگی را پر از اتفاقات جالب و مهیج می‌کند، سبب ایجاد حس و حال خوبی در خانواده، بخصوص کودکان می‌شود.»

ندا اسلامی معتقد است: «شاد بودن خانواده در کنار هم خیلی سخت نیست. پس باید از لحظات باهم بودن، آن هم در کنار یک موجود کوچک و دوستداشتنی بیشتر لذت ببریم.»

همسویی والدین در تربیت کودکان و نافرمانی

این روانشناس با تأکید بر اتحاد والدین در تربیت کودکان بیان داشت: «والدین باید قوانین یکسانی درخصوص نظم و ترتیب فرزندان خود داشته باشند. کودک از ناهماهنگی‌های بین والدین سردرگم و آشفته شده و گاهی این امر موجبات سوء استفاده آنها را فراهم می‌کند و به سمت کسی که به نفعش باشد گرایش پیدا میکند و به مرور موجبات قانون ناپذیری او را فراهم می‌کند. پس چنانچه می‌خواهید در تربیت فرزند موفق باشید باید با همسران همسو باشید و به تفاوت اختلاف‌ها در تربیت احترام بگذارید. حتی اگر در شیوه‌های تربیت باهم متفاوتید از هم حمایت کنید و اجازه ندهید کودکان از این اختلاف نظرها بویی ببرند، زیرا به راحتی و با زیرکی از این فرصت استفاده خواهد کرد.»

اسلامی عصبانیت والدین کم حوصله که به فریاد و داد زدن روی می‌آورد را موجب تقلید کودک در موارد مشابه دانست و گفت: «داد و فریاد والدین موجب می‌شود، کودکان یاد بگیرند همین رفتار را در برابر دیگران انجام دهند و برای رسیدن به خواسته‌ها صدا را بلند

کرده و واکنش لجبازانه و عصبی نشان دهند.»

تنبیه بدنی و نافرمانی کودکان

وی معتقد است، تنبیه بدنی و تمام بازدارنده‌ها میل لجبازی کودکان را افزایش داده، باعث ایجاد احساس حقارت در کودکان شده و عدم اعتماد به نفسشان، جای مهر و عطوفت را می‌گیرد. این امر موجب می‌شود کودک احساس بی‌ارزش بودن کرده و در لاک تنهایی و خلوت خود فرو رود و شادی او سلب شود. با نوازش‌هایی که می‌توانید جایگزین تنبیه بدنی کنید، در کنار ایجاد حس شادی می‌توانید با ارزشترین حس دنیا را به کودک خود هدیه کنید. محرومیت از نوازش باعث پرخاشگری، ناخرسندی و احساس عدم امنیت می‌گردد. ندا اسلامی ادامه داد: «در برخی مواقع با وجود به کار گرفتن راهکارهایی برای جلوگیری از بالا رفتن صدا، والدین مجبور به فریاد زدن می‌شوند؛ در چنین شرایطی معذرت‌خواهی کنید در نتیجه کودکان این نکته مهم را آموزش می‌بینند که تمامی افراد اشتباه می‌کنند و لازم است معذرت‌خواهی کنند. چنانچه همچنان کودکان فریاد زد، حد و مرزها را به او یادآوری کرده و گوشزد کنید که داد زدن روشی قابل قبول برای برقراری ارتباط نیست. توصیه می‌کنم برای خود وقت استراحت در نظر بگیرید، پیش از عصبانی شدن و از دست دادن کنترل و بالا بردن صدایان خود را کنترل کنید. با ترک محیطی که در آن قرار دارید و کشیدن نفس عمیق، خود را آرام کنید.»

این روانشناس معتقد است برای کنترل خود در برابر کودکان باید در مورد احساسات خود صحبت کنید، عصبانیت احساس طبیعی است و در صورتیکه به درستی کنترل شود می‌توان از آن نکته‌هایی آموخت. با تأیید تمامی احساسات از شادی و هیجان گرفته تا عصبانیت و حسادت می‌توان به کودک آموخت که این رفتارها همگی بخشی از وجود انسان هستند. در مورد احساسات خود با فرزندان صحبت کرده و آنان را نیز به انجام این کار تشویق کنید. با رفتارهای بد فرزندان آرام اما قاطع برخورد کنید. کودکان در برخی مواقع رفتارهای اشتباه دارند که بخشی از روند رشد آنان به حساب می‌آید. با آنان به شکلی قاطع صحبت کنید که به شأن آنان خدش‌های وارد نشود و در عین حال متوجه شوند برخی رفتارها غیرقابل تحمل هستند.

راهکارهای رهایی از نافرمانی کودک

از تهدید کردن خودداری کنید، تنبیه و تهدید کردن باعث به وجود آوردن احساس عصبانیت و درگیری بیشتر می‌شود و در درازمدت مانع از آن می‌شود تا فرزند به یک نظم درونی راه پیدا کند. همچنین وجود نیازهای اساسی در کودکان و برطرف کردن آنها مثل خواب و گرسنگی آنان را شاد ساخته و مجموع رفتارهای کودکان را مناسب می‌سازد. علاوه بر این، در نظر گرفتن برنامه‌های معین به آنان کمک می‌کند تا کمتر مضطرب شوند، در صورتیکه بر سر فرزند خود فریاد می‌زنید، می‌توانید تأثیرات منفی آن را در رفتار کودک خود ببینید. بنابراین رابطه والدین با فرزند ناپایدار و آسیب‌پذیر شده و در نتیجه برقراری ارتباطی سالم با آنان را سخت می‌کند و همچنین ممکن است این شیوه رفتاری آنان را از والدین دور کند.

ندا اسلامی در ادامه این مطلب افزود: «کودکان همیشه به جملات محبت آمیز پدر و مادر احتیاج دارند. جملاتی که برای تربیت آن‌ها مهم است و تأثیرگذار می‌باشد مانند: دوست دارم، بهت افتخار میکنم، بهت اعتماد دارم، تو قوی هستی و...»

درمان نافرمانی کودکان با بازی حرکتی

این روانشناس کودک یکی از اصلی‌ترین نیازهایی که می‌تواند مارا به دنیای کودکان نزدیک کند را بازی‌های حرکتی دانست و گفت: «بازی

یک جنبه مهم در دوران کودکی محسوب می‌شود، حرکات فیزیکی شامل بالا و پائین پریدن‌ها و دویدن در هنگام بازی یا یادگرفتن یک مهارت جدید و کشفیات محیط پیرامون می‌شود. فعالیت فیزیکی از هر سنی می‌تواند آغاز شود، اهمیت دادن به بازی‌های حرکتی و تحرک شرایط زندگی امروزه در بسیاری از خانواده‌ها به صورت زندگی آپارتمانی و تک فرزندی به گونه‌ای شکل گرفته که اکثر بچه‌ها وقت خود را پای تلویزیون یا بازی کامپیوتری سپری می‌کنند، ازسوی دیگر عدم فعالیت حرکتی سبب افزایش وزن کودک شده و برای سلامتی و شادابی کودک شما مضر است.

وی ادامه داد: «کودکان چاق در مقایسه با سایر کودکان اعتماد به نفس کمتری دارند و افسرده‌تر از سایر کودکان هستند. سرگرمی‌های پرتحرک خارج از خانه را جانشین فعالیت‌های کم‌تحرک خانگی کنید، با دنیای کودک همراه شوید و در تمام مراحل زندگی به کودکان توجه کنید. شما می‌توانید با گوش کردن به او وارد دنیای کودکان شوید، با کودکان به پیاده روی بروید. اگر همراه کودک در هفته یکبار پیاده روی کنیم و دنیا را از دریچه چشم او ببینید در مورد مسائل گوناگون حرف بزنیم مطمئن باشید در دوره نوجوانی مشکل نخواهد داشت و از تک رویها دورش می‌کنید و به او یاد می‌دهید که می‌تواند با حرف زدن درباره همه چیز روی شما حساب کند و در کنار شما شادی و امنیت را تجربه کند. والدین باید شرایطی را فراهم کنند که کودک درمورد آرزوها و علائقش با شما صحبت کند، با اینکار اعتماد به نفس آنها را تقویت کرده و احساس محبت و عشق را در آنها ماندگار سازید.»

بجای والد منتقد، والد مشوق باشید

ندا اسلامی معتقد است والدین باید در عملکرد به کودکان اطمینان دهند که از عهده این کار برمی‌آید و رضایت شما را جلب می‌کنند، این کار باعث می‌شود هم شما و هم کودک احساس خرسندی کنید و او مسئولیت پذیر شود. بچه‌ها مسلماً زیاد خراب‌کاری می‌کنند. به آنها می‌گویید روی مبل بالا و پایین نپرند ولی گوش‌شان بدهکار نیست و به کارشان ادامه می‌دهند و بعد گریه می‌کنند. بچگی دوران آزمون و خطاست و آنها گاهی نیاز دارند چیزهای مختلفی را تجربه کنند. باید آنها را ببخشید و در هر صورت دوست‌شان داشته باشید.

وی اظهارداشت: «وقتی بچه‌ها بفهمند والدین آنها را دوست دارند و هر اتفاقی که بیفتد از آنها پشتیبانی می‌کنند، کمتر خود را به دردسر می‌اندازند. با اعتماد به نفس بیشتری تصمیم می‌گیرند و می‌آموزند همه‌ی آدم‌ها ممکن است اشتباه کنند ولی همیشه می‌توانند اشتباه خود را اصلاح کنند پس با مچ گیری منفی و انتقاد مداوم خود را از فرزندمان دور نکنیم.»

نافرمانی کودک را با قدرت تصمیم‌گیری درمان کنید

این روانشناس کودک و نوجوان در پایان اظهار داشت: «وقتی بچه‌ها بداند والدین‌شان در هر شرایطی کنارشان هستند، شادترند و کمتر لجبازی و نافرمانی می‌کنند. بچه‌ها روی زندگی خود کنترل زیادی ندارند و این دیگران هستند که مرتب به آنها می‌گویند کجا بروند، چه کار بکنند و چه چیزی بخورند. اگر به آنها اجازه بدهید کمی کنترل اوضاع را به دست بگیرند، قدم بزرگی در تربیت سالم آنها برداشته‌اید. اجازه دهید خودشان لباس‌هایشان را انتخاب کنند. اجازه بدهید هفته‌ای یک‌بار انتخاب کنند که چه غذایی می‌خواهند بخورند. از آنها بپرسید دوست دارند به چه کلاسی بروند. به آنها فرصت تصمیم‌گیری دهید و بعد ببینید بجای خشم و عصبانیت چطور لبخند به صورتشان برمی‌گردد در این صورت دنیای قشنگتری را در کنار یکدیگر تجربه می‌کنید.»

زخم‌های کودکی که تا بزرگسالی ادامه دارند

گزارش: ایرنا



است رفتار کنند؛ یا جلب آدم‌هایی می‌شوند که خاصیتشان لطمه‌زدن به دیگران است؛ چون این الگو را در کودکی داشته و به آن عادت کرده است، یا اگر افرادی به سمتشان بروند که آدم‌های نسبتاً سالمی هستند چون فرد یک الگوی رفتار بیمارگونه‌ای دارد به گونه‌ای در آن رابطه رفتار می‌کند که طرف مقابل بعد از یک مدت خسته می‌شود؛ مثلاً دائم او را چک می‌کند؛ چون احساس می‌کند طرف مقابل هر لحظه او را رها می‌کند، دروغ می‌گوید یا فریب می‌دهد. چگونه می‌توان اثرات منفی تجربیات تلخ کودکی در بزرگسالی را کاهش داد؟

قدرتی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین چیزها این است که از نظر روانشناختی فرد را مورد بررسی قرار دهیم و به او کمک کنیم تا رد پای اتفاقات گذشته را در زندگی فعلی خود بتواند پیدا کند تا متوجه شود که چقدر از رفتارهای فعلی او تحت‌تأثیر آن زخم و آسیبی است که در گذشته دیده است. او تأکید می‌کند: «اگرچه آگاهی پیدا کردن از تأثیر تجربیات تلخ گذشته در رفتارهای فعلی‌مان دردناک است؛ اما می‌تواند از تکرار این چرخه معیوب جلوگیری کرده و به فرد کمک کند تا با کسب مهارت با مشکلات فعلی خود مقابله کند.»

قدرتی بخشی از تأثیر تجربیات تلخ کودکی در دوران بزرگسالی را متوجه والدین دانست و افزود: «متأسفانه ما شاهد رشد بچه‌هایی هستیم که انگار چندین دفعه مورد آسیب قرار می‌گیرند؛ یکبار به‌خاطر آن اتفاق بیرونی که برایشان افتاده و یکبار هم به‌خاطر ناآگاهی والدین و اینکه نمی‌دانند وقتی کودک دچار تروما می‌شود چطور به او کمک کنند که به لحاظ روانی بتواند آن شرایط را پشت سر بگذارد؛ لذا یک مسئله مهمی که می‌تواند کمک کند که ما جلوی تجارب تلخ دوران کودکی و انتقال این‌ها به دوران بزرگسالی را بگیریم این است که پدرها و مادرها اولاً روی خودشان و روی روابط زوجی‌شان کار کنند، ثانیاً مهارت‌های فرزندپروری را یاد بگیرند؛ این مهارت‌ها کمک می‌کند که کودکان را با آگاهی بزرگ کنند و نگذارند که به‌خاطر حتی آن اتفاقاتی که شاید کنترلشان دست ما نیست بچه‌ها آسیب ببینند.»

سن کودکی اتفاق بزرگی مثل طلاق والدین را تجربه می‌کند و دچار ترومای روانی می‌شود، این مسئله جنبه‌های مختلف زندگی کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بعد از این با والدینی زندگی خواهد کرد که به نوعی آسیب دیدند، حال روحی خوبی ندارند و در نتیجه آن مراقبتی که باید و شاید از کودک به عمل نمی‌آید؛ یا مثلاً والدینی که مشکلات اقتصادی دارند، این والدین به شکل‌های مختلف درگیر این مشکل می‌شوند و شاید مجبور باشند ساعت‌های طولانی کار کنند یا نیازهای اصلی کودکشان را نمی‌توانند تأمین کنند. بنابراین، این کودک با یک کمبود محبتی بزرگ می‌شود و این می‌تواند در سنین کودکی به منزله یک زخم روانی باشد.

او اظهار می‌کند: «خاصیت زخم‌های روانی این است که افراد را در زندگی بزرگسالی درگیر می‌کند؛ لذا اگر برای ترمیم این زخم‌ها اقدام به‌موقع انجام نشود، فرد با این زخم روانی وارد زندگی بزرگسالی می‌شود و این مسئله رابطه فرد با دیگران را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اختلالات روانشناختی ناشی از آسیب‌های دوران کودکی به گفته قدرتی، یکی از مهم‌ترین اثراتی که تجربیات تلخ به لحاظ روانی می‌تواند روی کودک داشته باشد، ابتلا به انواع اختلالات روانشناختی مثل افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت و... در بزرگسالی است. همچنین تجربیات تلخ دوران کودکی بُعد عاطفی زندگی افراد در بزرگسالی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.»

این روان‌شناس تأکید می‌کند: «افرادی که در دوران کودکی بحران‌های سختی را پشت سر گذاشتند اغلب با این احساس بزرگ می‌شوند که دنیا جای امن و شادی نیست و خطر هر لحظه در کمین ماست و این خطرناک‌ترین احساس برای یک کودک است. او افزود: «این احساس باعث می‌شود تا کودک مدام با ترس زندگی کند؛ ترس از دست‌دادن یا ترس از سوءاستفاده دیگران از او و فریب‌خوردن. این نگاه خطرناک است؛ چون فرد در بزرگسالی با آدم‌های اطراف خود به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که گویی هر لحظه می‌خواهند او را فریب دهند، رهایش کنند و از او سوءاستفاده نمایند. قدرتی در تشریح برخورد کودکان آسیب‌دیده با دیگران در بزرگسالی می‌گوید: «معمولاً این‌گونه افراد در بزرگسالی به دو صورت ممکن

برخی زخم‌ها هرگز کهنه نمی‌شوند. این روایت‌ها به ما نشان می‌دهند که چگونه شکاف‌های دوران کودکی می‌توانند به آسیب‌های عمیق در بزرگسالی تبدیل شوند.»

تجربیات تلخ دوران کودکی، مانند آزار و اذیت، خشونت، طلاق، فقر و فقدان، می‌توانند اثرات مخربی بر سلامت روان، عاطفی و جسمی افراد در بزرگسالی داشته باشند. این تجربیات می‌توانند منجر به مشکلات مختلفی از جمله افسردگی، اضطراب، PTSD، سوء مصرف مواد، مشکلات رفتاری، و مشکلات در روابط شوند. در ادامه، به چند روایت از تجربه تلخ افراد در دوران کودکی می‌پردازیم:

روایت اول:
"من در کودکی توسط پدرم مورد آزار و اذیت جنسی قرار می‌گرفتم. این تجربه وحشتناکی بود که تا به امروز بر زندگی من سایه افکنده است. من از اعتماد به دیگران می‌ترسم، با اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنم، و در روابطم با دیگران مشکل دارم. هنوز هم در حال تلاش برای التیام زخم‌های گذشته خود هستم."

روایت دوم:
"والدین من همیشه در حال دعوا و مشاجره بودند. آنها به ندرت به من توجه می‌کردند و از نظر عاطفی از من حمایت نمی‌کردند. من احساس تنهایی و بی‌ارزشی می‌کردم. این تجربیات منجر به اعتماد به نفس پایین و عزت نفس ضعیف در من شده است."

روایت سوم:
"پدر و مادرم زمانی که من فقط ۵ سال داشتم از هم جدا شدند. این تجربه بسیار سختی برای من بود. من احساس می‌کردم که خانواده‌ام از هم پاشیده شده است. من دچار اضطراب جدایی و ترس از رها شدن شدم. این مشکلات تا به امروز بر روابط من با دیگران تأثیر گذاشته است."

روایت چهارم:
"ما در یک خانواده فقیر زندگی می‌کردیم. من همیشه احساس می‌کردم که از بقیه بچه‌ها کمبود دارم. ما نمی‌توانستیم لباس‌ها و اسباب‌بازی‌های جدید بخریم، و به سفر نمی‌رفتیم. من احساس شرم و حقارت می‌کردم. این تجربیات منجر به عزت نفس پایین و مشکلات در روابط اجتماعی من شده است."

روایت پنجم:
"مادر من زمانی که من ۱۰ ساله بودم بر اثر بیماری فوت کرد. این فقدان عظیمی برای من بود. من احساس غم، خشم و تنهایی می‌کردم. این تجربه منجر به افسردگی و اضطراب در من شده است. من هنوز هم نتوانستم با غم و اندوه خود کنار بیایم."

آسیب‌های روانی ناشی از تجربیات تلخ دوران کودکی به طور گسترده‌ای بر زندگی بزرگسالی تأثیر می‌گذارد و این موضوع در روایت‌های افراد با تجربیات مشابه به وضوح دیده می‌شود. دکتر سیما قدرتی، روان‌درمانگر و استاد دانشگاه نیز با اذعان به این مسئله معتقد است که تجربیات تلخ دوران کودکی می‌توانند به‌طور قابل توجهی بر سلامت روان و کیفیت زندگی فرد در بزرگسالی تأثیر بگذارند. او می‌گوید: "هر اتفاق بزرگ منفی و آسیب‌زا در دوران کودکی به منزله یک تروما یا آسیب روانی است و این مسئله ابعاد مختلف زندگی آن فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد."

تأثیرات عمیق زخم‌های روانی دوران کودکی بر زندگی بزرگسالی دکتر سیما قدرتی با ذکر مثال‌هایی به بازتاب زخم‌های روانی دوران کودکی در بزرگسالی می‌پردازد و می‌گوید: «وقتی فردی در

علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان

مشورت کنند تا به آنها کمک کند تا بر آن غلبه کنند.



علائم افسردگی در بزرگسالی و نوجوانی

در بزرگسالی و نوجوانی، علائم افسردگی از طریق: اختلالات خواب، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، نوسانات خلقی، بی‌کاری، تنبلی، از دست دادن علاقه، عدم اعتماد به نفس، کناره‌گیری از روابط اجتماعی نوجوان ممکن است در دام سوء مصرف مواد مخدر یا اعتیاد به بازی بیفتند.

در بزرگسالی و نوجوانی، علائم افسردگی از طریق از دست دادن علاقه و عدم اعتماد به نفس ظاهر می‌شود.

نقش والدین چیست؟

کارشناسان آلمانی تأکید می‌کنند که والدین باید مسائل را جدی بگیرند. وقتی نوجوانان در مورد ترس‌ها و احساس ناامیدی و ناامیدی خود صحبت می‌کنند، باید با یک روانشناس

یکی از علائم افسردگی در کودکان این است که آنها منفی‌گرا و بی‌علاقه می‌شوند.

برای کودکان پیش‌دبستانی، علائم افسردگی در چندین تظاهرات ظاهر می‌شود، از جمله: بی‌کاری، تنبلی، نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، نوسانات خلقی در کودکان پیش‌دبستانی یکی از بارزترین علائم افسردگی است

علائم افسردگی در کودکان در مرحله مدرسه

در دوران مدرسه، علائم افسردگی معمولاً متفاوت ظاهر می‌شوند و عبارتند از:

غم و اندوه، احساس گناه، ترس از شکست.

آنها اغلب از روابط اجتماعی کناره‌گیری می‌کنند.

کناره‌گیری از روابط اجتماعی یکی از بارزترین علائم افسردگی در مدرسه است

وقتی نوجوانان در مورد ترس و یاس و ناامیدی خود صحبت می‌کنند، والدین باید مسائل را جدی بگیرند. انجمن روانپزشکی آلمان توضیح داده که افسردگی در کودکان و نوجوانان فقط یک اختلال خلقی نیست، بلکه یک بیماری جدی است که باید درمان شود.

پزشکان آلمانی به علائمی اشاره کردند که از طریق آنها می‌توان موارد افسردگی را در کودکان و نوجوانان شناسایی کرد. افسردگی در کودکان و نوجوانان فقط یک اختلال خلقی نیست، بلکه یک بیماری جدی است که باید درمان شود.

علائم افسردگی در کودکان خردسال

کودکان خردسال دوره‌هایی از فریاد و گریه را پشت سر می‌گذارند که پس از آن اغلب منفعل و بسیار بی‌علاقه می‌شوند.

علائم فیزیکی افسردگی در کودکان خردسال عبارتند از:

بی‌اشتهایی، اختلالات خواب، درد شکم.

اخبار حوزه زنان

۴۷۰۰ جنین در طرح نفس از سقط نجات پیدا کردند

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت از نجات چهار هزار و ۷۰۰ جنین از ابتدای اجرای طرح نفس (نجات فرزندان سقط) در کشور خبر داد.

صابر جباری با بیان اینکه در طرح نفس از طریق مشاوره با والدین جنین تشکیل شده، سعی در منصرف کردن از سقط جنین عمدی می شود، گفت: تمرکز عمده این طرح بر مشارکت گرفتن از گروه ها و تشکل های مردمی در پیشگیری و انصراف والدین از سقط جنین عمدی است. وی از برگزاری ششمین جلسه «کارگروه پیشگیری و مقابله با سقط عمدی جنین» نیز خبر داد و گفت: این کارگروه با هدف دستیابی به اهداف ماده ۵۶ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در سال ۱۴۰۲ در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تشکیل شد.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت ابراز امیدواری کرد که با مشارکت گروه های مردمی بتوان فرزندان بیشتری را از سقط نجات و به آنها فرصت زندگی داد.

مهسا جاو و زینب نوروزی در شانس مجدد/ چهارمی در

دور مقدماتی روئینگ المپیک

دختران قایقرن ایران از صعود مستقیم به نیمه نهایی المپیک پاریس بازماندند و به شانس مجدد رفتند.

مرحله گروهی روئینگ دونفره سبک وزن زنان المپیک ۲۰۲۴ پاریس برگزار شد و قایق ایران از صعود مستقیم به نیمه نهایی بازماند و به شانس مجدد رفت تا آنجا برای رفتن به نیمه نهایی تلاش کند.

قایق ایران با ترکیب مهسا جاو و زینب نوروزی با زمان ۷ دقیقه و ۳۵ ثانیه و ۹۷ صدم ثانیه در گروه خود چهارم شد و به مرحله شانس مجدد رفت. قایق ایران با کشورهای ژاپن، پرو، رومانی و آمریکا رقابت کرد. دو قایق اول به نیمه نهایی A و B رفتند و بقیه قایق ها راهی شانس مجدد شدند. دو قایق رومانی و آمریکا راهی نیمه نهایی شدند. ایران توانست از ژاپن بالاتر قرار بگیرد.

ایران برای اولین بار در قایق دونفره نماینده داشت.

پیش از این فاطمه مجلل در روئینگ یک نفره به مرحله یک چهارم نهایی صعود کرد.

افتتاح اولین المپیاد هنر در هرمزگان

اولین دوره المپیاد هنر آموزشگاه های آزاد هنری و هنرستان ها افتتاح شد.

اسمعیل جهانگیری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان هرمزگان در آیین این افتتاح بیان کرد: اولین دوره از المپیاد هنر در کشور در دو بخش ملی و استانی برگزار می گردد که بخش هنرستان های کشور در بخش ملی برگزار می شود. جهانگیری عنوان نمود: آموزشگاه های آزاد هنری نسل آینده هنرمندان را تربیت می کنند که این مسابقات سطح علمی آنها را بالا می برد و رقابت کردن در آن سخت می شود.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در افتتاح این المپیاد گفت: در بخش المپیاد هنر هر آموزشگاه با یک تیم سه نفره حضور دارند و در بخش هنرهای تجسمی چهار آموزشگاه از استان هرمزگان شامل آموزشگاه آزاد هنری قفقوس، اثر، هنرنو و ترنج به بخش استانی راه یافتند. وی گفت: در کنار افتتاح نمایشگاه هنرهای تجسمی، ۳۲ اثر در بخش جنبی نمایشگاه در معرض دید عموم قرار گرفت. این نمایشگاه به مدت سه روز از ۳ الی ۵ مرداد ماه در نگارخانه زنده یاد کوروش گرمساری در فرهنگسرای طوبی برگزار شد.

برنامه ریزی برای تشکیل جامعه تخصصی فعالان

روئینگ دستنی جزیره قشم

مدیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم از برنامه ریزی برای تشکیل جامعه تخصصی فعالان صنایع دستی و هنرهای سنتی جزیره جهانی قشم خبر داد.

ابراهیم رستم گورانی مدیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم، با اعلام این خبر گفت: با توجه به سابقه تاریخی جزیره قشم، همیشه مردم پیشگام فرهنگ سازی بوده اند که منجر به شکل گیری هویت غنی، صنایع دستی خاص و جذب سالانه میلیون ها گردشگر شده است.

گورانی ادامه داد: همانطور که همگان می دانیم ایجاد تشکل های مردم نهاد نقش مهمی در پیشبرد اهداف خرد و کلان اقتصادی و اجتماعی دارد و قصد داریم از راه اندازی این تشکل ها برای حوزه صنایع دستی حمایت کنیم تا از این طریق موجبات بالندگی بخش خصوصی فراهم شود.

مدیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم یادآور شد: تهیه و تدوین اساسنامه پیشنهادی با تأیید دفتر حقوقی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، تعیین اعضای هیات مدیره، تهیهیات لازم برای برگزاری جلسات مرتبط با نماینده معاونت صنایع دستی، تلاش به منظور اطلاع رسانی و معرفی اعضای مرتبط، واجد شرایط و دارای حسن شهرت، از جمله اقدامات انجام شده است. گورانی تصریح کرد: تاکنون امور مربوط به راه اندازی جامعه تخصصی صنایع دستی و هنرهای سنتی در جزیره جهانی قشم در حال پیگیری و اجرا است و به زودی انتخابات آن برگزار خواهد شد.

وی در پایان اظهار کرد: در این راستا و پس تشکیل جامعه هنرمندان صنایع دستی به دنبال شبکه سازی در حوزه های مختلف هنرمندان هستیم که امید داریم بتوانیم ضمن استفاده از ظرفیت همه بانوان صنایع دستی در حوزه برندسازی، آموزش، طراحی محصول، بازاریابی و ... کارگاه

های متنوع را برگزار کنیم.

گورانی در پایان خاطر نشان ساخت: تلاش می کنیم بتوانیم با فروش محصولات هنرمندان در بازارهای داخلی و خارجی زمینه ایجاد اشتغال پایدار برای زنان هنرمند جزیره جهانی قشم را ایجاد نماییم و این مهم با همکاری و مشارکت همه هنرمندان صنایع دستی امکان پذیر است.

در پایان مسابقات آزاد تکوندو نوجوانان دختر کشور

داور هرمزگانی به عنوان داور برتر انتخاب شد

داور هرمزگانی، در مسابقات آزاد تکوندو نوجوانان دختر کشور، جام دوستی ایران و کره جنوبی به عنوان داور برتر شناخته شد.

مسابقات آزاد تکوندو نوجوانان دختر کشور به مدت پنج روز در تهران برگزار شد و شاهد رقابت نزدیک دختران تکوندوکار بوده که در این بین قضاوت های سها مویدی به دلیل دقت بالا و مدیریت حرفه ای، بسیار مورد توجه قرار گرفت تا جای که مسئولین را بر آن داشت تا وی را به عنوان داور برتر انتخاب نمایند. عاطفه عطایی، مسئول بانوان کمیته داوران هیئت تکوندو هرمزگان، با اشاره به عملکرد درخشان داور برگزیده هرمزگانی عنوان داشت:

داوری در چنین سطحی از مسابقات نیازمند دقت و تمرکز بالاست که مویدی با نمایش مهارت های خود موفق به کسب عنوان داور برتر شد. وی افزود: این موفقیت نشان از رشد و توسعه ای داوری بانوان در استان هرمزگان دارد و امید می رود در آینده نیز شاهد موفقیت های بیشتری در این زمینه باشیم.

برای دریافت گذرنامه زیارتی نیازی

به اذن همسر نیست

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا گفت: اما اگر خانمی یک بار این اذن همسر را برای دریافت گذرنامه بین المللی گرفته باشد؛ دیگر برای دریافت گذرنامه زیارتی نیازی به اذن همسر ندارند.

سرهنگ امید نودهی؛ رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا گفت: بانوان برای اخذ گذرنامه بین المللی و خروج از کشور طبق قانون نیاز به اذن همسر دارند.

وی افزود: اما اگر خانمی یک بار این اذن همسر را برای دریافت گذرنامه بین المللی گرفته باشد؛ دیگر برای دریافت گذرنامه زیارتی نیازی به اذن همسر ندارند.

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا بیان کرد: در واقع پلیس گذرنامه بررسی می کند و اگر مرد رضایت خود برای چاپ گذرنامه و خروج از کشور همسرش را پس نگرفته باشد، این گذرنامه زیارتی را برای خانم چاپ می کند.

سرهنگ نودهی با بیان اینکه اگر خانمی در گذشته گذرنامه بین المللی نداشته باشد و اکنون بخواهد گذرنامه زیارتی بگیرد باید حتما اذن همسر را برای دریافت این گذرنامه داشته باشد، گفت: تنها زمانی می توانند بدون اذن مجدد همسرانشان گذرنامه زیارتی بگیرند که در گذشته همسر آنها یک بار رضایت داده باشد و در ادامه هم این رضایت را پس نگرفته باشد. وی گفت: اعتبار گذرنامه های زیارتی ۵ ساله است و افرادی که سال قبل گذرنامه زیارتی دریافت کرده اند همچنان می توانند از این گذرنامه ها استفاده کنند.

برگزاری دو دوره رایگان صنایع دستی در بندرعباس

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان از برگزاری دو دوره آموزش رایگان البسه محلی در بندرعباس خبر داد.

ساناز رمجی با بیان این مطلب گفت: در راستای توسعه و ترویج صنایع دستی و ایجاد بستر مناسب برای اشتغال و کارآفرینی، دوره آموزشی البسه محلی هرمزگان در مسجد سلمان فارسی و موسسه قرآنی محله سورو قدیم بندرعباس برگزار شد.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اظهار کرد: بیش از ۱۰۰ نفر از بانوان علاقه مند در این دوره آموزشی شرکت کردند.

او هدف از برگزاری این دوره را حفظ میراث فرهنگی ناملموس استان عنوان کرد و افزود: رونق و توسعه هنرهای سنتی و همچنین اشتغال و کارآفرینی بانوان در اولویت برنامه های ترویجی این معاونت قرار دارد. رمجی تأکید کرد: ایجاد اشتغال پایدار، در محلات کم برخوردار نیز یکی دیگر از اهداف برگزاری دوره های رایگان توسط این معاونت است.

سرپرست جدید مدیریت اجتماعی و سلامت سازمان

منطقه آزاد قشم منصوب شد

طی حکمی از سوی رییس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، فاطمه باقری به عنوان سرپرست جدید مدیریت اجتماعی و سلامت سازمان منطقه آزاد قشم منصوب شد.

در حکم عادل پیغامی رییس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، خطاب به باقری آمده است:

با عنایت به سوابق، تجربیات و تعهد سرکارعالی به موجب این حکم به عنوان «سرپرست مدیریت اجتماعی و سلامت» منصوب می شوید.

امید است با اتکال به الطاف الهی و همکاری و مساعدت سایر همکاران با استفاده از ظرفیت ها و پتانسیل ها در راه خدمت به مردم فهیم و شایسته منطقه و اهداف مقدس نظام جمهوری اسلامی موفق و موید باشید. فاطمه باقری، دانش آموخته مدیریت بازرگانی و مدیریت امور فرهنگی است و پیش از این مدیر طرح و برنامه اندیشکده و کارشناس مسئول آموزش حوزه هنری، مدیر فرهنگی در موسسه فرهنگی ورزشی ابقا،

سردبیر و مدیر پرتال بانوان و خانواده در مجتمع رسانه ای اطلس و پژوهشگر حوزه خانواده و زنان بوده است.

پرسپولیس تیم بانوان تشکیل می دهد

بر اساس الزامات فدراسیون فوتبال، باشگاه پرسپولیس قرار است تیم بانوان تشکیل دهد.

رضا درویش، مدیرعامل باشگاه پرسپولیس اعلام کرد که این باشگاه بر اساس دستورالعمل فدراسیون فوتبال و در راستای اصول باشگاه داری حرفه ای در صدد است که برای فصل جدید، تیم فوتبال بانوان تشکیل دهد.

تیم بانوان پرسپولیس قرار است در لیگ دو کشوری شرکت کند.

لیگ برتر فوتسال نوجوانان هرمزگان

دختران باشگاه شهدای قائم بندرعباس قهرمان شدند

تیم نوجوانان دختر شهدای قائم بندرعباس قهرمان مسابقات لیگ برتر فوتسال نوجوانان دختر هرمزگان شدند.

لیگ برتر فوتسال نوجوان دختران هرمزگان فصل ۱۴۰۳، با قهرمانی تیم شهدای قائم به پایان رسید و تیم های مقاومت میناب و نگین جنوب به مقام های دوم و سوم دست یافتند.

در پایان این رقابتها اسرا حیدری نژاد و مهدیه کمالی از باشگاه شهدای قائم با پنج گل زده مشترکا عنوان خانم گلی را به خود اختصاص دادند و ایناز شادابی پور از تیم مقاومت میناب به عنوان بهترین دروازه بان معرفی شد. فاطمه یگانه سرمربی تیم شهدای قائم نیز به عنوان مربی برتر لیگ برتر نوجوانان دختر هرمزگان شناخته شد.

در مراسم پایانی که با حضور قاسم رنجبریان رییس هیئت فوتبال هرمزگان، کلثوم دارا نایب رییس هیئت فوتبال هرمزگان، مریم مرادی زاده مسوول کمیته مسابقات بانوان، حمیده سلطانی زاده مسئول امور بانوان کمیته فوتبال ساحلی بانوان، لیلا اقبالی و طاهره محمدی ناظران بازی و ورزشکاران برگزار شد به تیم های برتر مدال و جام قهرمانی اهدا شد.

۲ تا ۵ میلیارد پاداش مدال آوران دوومیدانی ایران

در المپیک

با تصمیم هیات رئیسه فدراسیون دوومیدانی جوایز دو ورزشکار این رشته در صورت صعود به مراحل بالاتر و کسب مدال در بازی های المپیک پاریس اعلام شد.

فدراسیون دوومیدانی اعلام کرد با توجه به حضور فرزانه فصیحی و حسن تفتیان، دو ملی پوش دوومیدانی ایران در بازی های المپیک پاریس، با تصمیم هیات رئیسه فدراسیون دوومیدانی جهت ارتقاء انگیزه این دو ورزشکار جوایزی در صورت صعود آنها به مرحله نهایی و همچنین کسب مدال در این بازی ها در نظر گرفته شد.

بر همین اساس جوایز اعلام شده به شرح ذیل اعلام شد:

صعود به فینال یک میلیارد تومان

مدال برنز ۲ میلیارد تومان

مدال نقره ۳ میلیارد تومان

مدال طلا ۵ میلیارد تومان

پایان دومین روز المپیک پاریس برای ایران / حذف سه

ورزشکار و صعود فاطمه مجلل

کاروان ایران در دومین روز المپیک ۲۰۲۴ پاریس در سه رشته نماینده داشت.

در دومین روز بازی های المپیک ۲۰۲۴ پاریس، کاروان ایران در سه رشته نماینده داشت. ورزشکاران در قایقرانی روئینگ، تیراندازی و تنیس روی میز به رقابت پرداختند.

در ابتدای روز دوم، فاطمه مجلل ملی پوش روئینگ و پرچمدار ایران در مراسم اختتامیه توانست به مرحله یک چهارم نهایی صعود کند.

شرمینه چهل امیرانی و فاطمه امینی در مرحله مقدماتی تفنگ بادی یازدهم و بیست و ششم شدند و از رسیدن به فینال بازماندند.

نیما عالمیان نیز در نخستین بازی خود مقابل بازیکن چین تایپه شکست خورد و حذف شد.

قایق دونفره روئینگ ایران نیز نتوانست به طور مستقیم به نیمه نهایی برود و به شانس مجدد رفت.

نتایج کاروان ایران در روز دوم به شرح زیر است:

قایقرانی

فاطمه مجلل در مرحله شانس مجدد روئینگ یک نفره سنگین وزن زنان با زمان ۷ دقیقه و ۵۶ ثانیه و ۴۸ صدم ثانیه در گروه خود اول شد و به یک چهارم نهایی صعود کرد.

مهسا جاو و زینب نوروزی در مرحله گروهی روئینگ دونفره سبک وزن زنان با زمان ۷ دقیقه و ۳۵ ثانیه و ۹۷ صدم ثانیه در گروه خود چهارم شدند و به مرحله شانس مجدد رفتند.

نتایج روز دوم کاروان ایران در المپیک پاریس

تیراندازی

فاطمه امینی در مرحله مقدماتی تفنگ بادی با رکورد ۶۲۶.۲ در رده بیست و ششم شد و به فینال نرفت.

شرمینه چهل امیرانی در مرحله مقدماتی تفنگ بادی با رکورد ۶۳۰ در رده یازدهم شد و به فینال نرفت.

تنیس روی میز

نیما عالمیان در مرحله یک سی و دوم نهایی مقابل کائو از چین تایپه با نتیجه ۴ بر یک شکست خورد و حذف شد.

اخبار حوزه بهداشت

وزیر بهداشت:

۹۰ درصد هزینه درمان بیماران سرطانی

پرداخت می شود

وزیر بهداشت با اشاره به تلاش دولت شهید رئیسی برای کاهش هزینه درمان بیماران سرطانی، از پرداخت بیش از ۹۰ درصد هزینه های درمان این بیماران توسط بیمه ها خبر داد.

دکتر بهرام عین اللهی، در حاشیه بازدید از بیمارستان شهید دکتر رئیسی کرمانشاه در جمع خبرنگاران با اشاره به دغدغه شهید جمه‌ور برای کاهش هزینه های درمان بیماران سرطانی، گفت: ایشان همواره بر راه اندازی و تجهیز مراکز درمان سرطان برای کاهش هزینه درمان این بیماران تاکید داشتند.

وی افزود: در حال حاضر مراکز درمان سرطان در بسیاری استان ها راه اندازی شده و هم اکنون ۹۰ درصد هزینه درمان بیماران سرطانی توسط بیمه ها پرداخت می شود.

وی افزود: داروی این بیماران هم قیمت بالایی دارد که در حال حاضر بخش بیشتر آن توسط بیمه ها پرداخت می شود و امیدواریم این روند کاهش هزینه های درمان بیماران سرطانی در دولت جدید هم ادامه یابد.

شهید رئیسی تاکید داشت هیچ پروژه ای تا راه اندازی کامل افتتاح نشود

وی از بیمارستان دکتر شهید رئیسی به عنوان یکی از پیشرفته ترین مراکز درمان سرطان کشور یاد کرد و افزود: ساخت این مرکز به پایان رسیده و هم اکنون در مرحله نصب تجهیزات هستیم.

وی افزود: امروز می توانستیم این مرکز را افتتاح کنیم، اما طبق قانونی که شهید رئیسی داشتند افتتاح باید زمانی صورت گیرد که پذیرش بیمار همزمان انجام شود و چون نصب تجهیزات ادامه دار است، امروز فقط از این مرکز بازدید کرده و افتتاح آن به دو تا سه ماه آینده موکول می شود.

وی با اشاره به شروع ساخت این مرکز در سال ۱۳۹۶ گفت: ساخت این مرکز پس از مدتی از شروع کار به دلیل مشکلات اعتباری متوقف شد و در سال ۱۴۰۰ با شروع کار دولت شهید رئیسی ساخت آن مجدداً از سر گرفته شد.

وی افزود: سال ۱۴۰۱ که از این بیمارستان بازدید داشتیم پیشرفت فیزیکی آن به ۴۰ درصد رسیده بود و حقیقتاً جای تقدیر دارد که طی دو سال این بیمارستان به پیشرفت ۱۰۰ درصدی رسیده و امروز نصب تجهیزات آن آغاز شده است.

به گفته عین اللهی این بیمارستان در چهار طبقه و به متراژ ۹۰۰۰ متر مربع احداث شده است.

وزیر بهداشت ارزش رزالی این بیمارستان را بیش از ۱۲۰۰ میلیارد تومان اعلام و تصریح کرد: این بیمارستان می تواند به تمام بیماران غرب کشور خدمات رسانی کند.

هشدار سازمان غذا و دارو به مصرف بی رویه و

خودسرانه آنتی بیوتیک ها

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی و اقتصادی سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به مصرف بی رویه و خودسرانه آنتی بیوتیک ها، مهمترین دلایل به وجود آمدن مقاومت آنتی بیوتیک ها را تشریح کرد.

دکتر آریتا نبی زاده با اشاره به اینکه مقاومت آنتی بیوتیکی در واقع زیرمجموعه مقاومت ضد میکروبی بوده و مهم ترین دلیل به وجود آمدن آن استفاده بیش از حد و نادرست از آنتی بیوتیک ها است، گفت: یکی از عواملی که منجر به بروز مقاومت می شود، استفاده بیش از حد و مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک هاست.

وی افزود: مصرف آنتی بیوتیک ها زمانی که بدن به آن ها احتیاج ندارد، نه تنها مفید نیست بلکه می تواند باعث بروز مقاومت هم شود. به عنوان مثال اکثر گلودردها ویروسی بوده و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد.

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی و اقتصادی سازمان غذا و دارو، یکی دیگر از دلایل بروز مقاومت به آنتی بیوتیک ها را استفاده نادرست از آن عنوان کرد و گفت: باکتری ها از هر فرصتی برای تکثیر استفاده می کنند. در این شرایط اگر فرد مصرف داروی خود را فراموش کند (یک یا چند روز)، درمانش را زودتر از زمانی که پزشک معالج در نظر گرفته قطع کند یا از آنتی بیوتیک مناسب استفاده نکند (مثلاً داروی فرد دیگری را مصرف کند) باکتری ها شروع به تکثیر کرده و در روند تکثیر با تغییرات و جهش هایی که اتفاق می افتد نسبت به برخی آنتی بیوتیک ها مقاوم می شوند.

به گفته وی، در دامپروری به دلیل مصرف آنتی بیوتیک ها برای از بین بردن باکتری های موجود در بدن حیوانات هم مقاومت آنتی بیوتیکی

رخ می دهد؛ همچنین گاهی اوقات ساختار ژنتیکی باکتری ها خود به خود دچار تغییر شده و باعث می شود آنتی بیوتیک قادر به شناسایی باکتری و از بین بردن آن نباشد. از طرف دیگر نیز ممکن است باکتری مقاوم به درمان آنتی بیوتیکی به فرد دیگری سرایت کند و بیمار جدید نیز به آنتی بیوتیک پاسخ ندهد.

اجرای طرح پیشگیری از تبلی چشم کودکان

در هرمزگان

طرح ملی پیشگیری از تبلی چشم کودکان در هرمزگان آغاز شد. معاون امور پیشگیری اداره کل بهزیستی هرمزگان گفت: کودکان سه تا شش سال و متولدان نیمه دوم ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۰ می توانند در این طرح شرکت کنند.

همت افزود: امسال ۱۵۰ پایگاه در سراسر استان برای سنجش بینایی کودکان در نظر گرفته شده است.

وی گفت: خانواده ها می توانند با مراجعه به ادارات بهزیستی شهرستان ها و یا پایگاه های خدمات سلامت در این طرح شرکت کنند. معاون امور پیشگیری اداره کل بهزیستی هرمزگان افزود: شرکت در این طرح هر سال برای کودکان سه تا شش سال ضروری است.

همت پیش بینی کرد: امسال بیش از ۱۲۰ هزار کودک سه تا شش سال در هرمزگان در این طرح شرکت کنند.

وی گفت: طرح پیشگیری از تبلی چشم در سه سطح مجریان غربالگر، بنیایی سنج و چشم پزشک اجرا می شود.

معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی هرمزگان گفت: برای شرکت در این طرح همراه داشتن شناسنامه کودک و کارت چشم پزشکی سال های قبل الزامی است.

همتی افزود: زمان طلایی برای پیشگیری از تبلی چشم و مشکلات کم بینایی سن زیر شش سال است.

وی گفت: تبلی چشم در بیشتر مواقع علائمی ندارد و بینایی سنجی در سن کودکی از تبلی چشم جلوگیری می کند.

معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی هرمزگان افزود: والدین می توانند با مراجعه به پایگاه اینترنتی به نشانی behzisti.ir مکان های اجرای طرح تبلی چشم در استان مطلع شوند.

مرگ ناشی از بارداری در هرمزگان ۴۰.۳ درصد

کاهش یافت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با بیان اینکه کاهش مرگ و میر ناشی از بارداری و زایمان یکی از شاخص های مهم بهداشتی درمانی است، اظهار کرد: بررسی ها نشان می دهد مرگ مادران ناشی از بارداری استان در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۰، حدود ۴۰.۳ درصد کاهش داشته است.

دکتر غلامعلی جاودان در نشست در خصوص ارتقای شاخص های دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان افزود: شاخص کاهش مرگ مادران باردار در استان هرمزگان از ۶۱ و ۲ صدم در سال ۱۴۰۰ به ۲۰ و ۹ دهم در سال ۱۴۰۲ رسیده است.

وی بیان کرد: شاخص میزان باروری در استان هرمزگان نیز به ۲.۱۴ رسیده است که نسبت به سطح کشوری بسیار مناسب است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در مورد شاخص های بهداشتی نیز اظهار کرد: نسبت تامین پزشک خانواده در سال ۱۴۰۰، ۸۶ درصد بود که در سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ توانسته ایم این شاخص را به بیش از ۹۷ درصد برسانیم و تامین پزشک در مناطق مختلف استان بیشتر شده است.

دکتر جاودان همچنین با اشاره به اینکه مهم ترین چالشی که دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با آن مواجه هستیم، کمبود آمبولانس است، گفت: با توجه به اینکه مدت زیادی است که آمبولانس جدید خریداری نشده و آمبولانس های قدیمی نیز فرسوده شده و تعدادی از آن ها از مدار خدمت رسانی خارج شده است، با کمبود آمبولانس مواجه شده ایم.

وی یادآور شد: البته در ابتدای سال جاری، تعمیر هفت دستگاه آمبولانس با اعتبار ۱۳۰ میلیارد ریال انجام شد و این آمبولانس ها به چرخه خدمت بازگشتند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ابراز کرد: خرید و تامین آمبولانس از اختیارات دانشگاه علوم پزشکی نیست و امیدواریم با تمهیداتی که مسئولان امر خواهند داشت، این مساله رفع شود و کیفیت خدمات در زمینه اورژانس افزایش پیدا کند.

۸۰ درصد مبتلایان به بیماری تب دنگی

علائم خفیفی دارند

اصغر نوروز زاده با اشاره به انتشار «تب دنگی» در برخی از استان های کشور و ابتلای افراد از طریق نیش پشه «آندس»، اظهار کرد: در صورت تکثیر این حشره بار مالی که به اقتصاد وارد می شود، هشت

برابر هزینه مبارزه با مالاریا است.

بیماری «تب دنگی» که چند روزی است موجب نگرانی در بین مردم ایران شده با عنوان «تب استخوان شکن» نیز شناخته می شود چراکه معمولاً فرد در این بیماری تب بسیار بالایی را تجربه می کند همچنین میزان درد بیمار تا حدی است که احساس می کند استخوان های او در حال شکستن هستند.

تب، سر درد، حساسیت های پوستی مشابه بیماری سرخک و درد در ماهیچه ها و مفاصل بخشی از علائم ابتلاء به بیماری تب دنگی هستند؛ این بیماری با وجود اینکه تاکنون در موارد بسیار محدودی موجب مرگ فرد بیمار شده اما با توجه به اینکه احتمال دارد در برخی افراد به گونه های کشنده خود تبدیل شود باید احتیاط لازم برای پیشگیری از ابتلاء به آن در نظر گرفته شود.

اصغر نوروز زاده با اشاره به انتشار «تب دنگی» در برخی از استان های کشور و ابتلای افراد از طریق نیش پشه «آندس»، اظهار کرد: در صورت تکثیر این حشره بار مالی که به اقتصاد وارد می شود، هشت برابر هزینه مبارزه با مالاریا است.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری افزود: افرادی که به تب دنگی مبتلا می شوند در ۸۰ درصد موارد ممکن است هیچ گونه علائمی از خود نشان ندهند یا علائم خفیفی مانند تب، بدن درد و سردرد داشته باشند که گاهی با بیماری های دیگر اشتباه گرفته می شود.

نوروز زاده ادامه داد: افرادی که در این گروه ۸۰ درصدی قرار می گیرند و علائم خفیف نشان می دهند، نیازی به بستری در بیمارستان ندارند، برای این افراد مراقبت در منزل صورت می گیرد که در این صورت حتماً باید دمای بدن بیمار کنترل و اجازه داده نشود تب بالاتر از ۳۹ درجه برود.

وی عنوان کرد: برای کنترل دمای بدن فرد مبتلا به بیماری تب دنگی می توان از داروی استامینوفن استفاده کرد و به هیچ عنوان نباید از دیگر مسکن ها مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و ژلوفن به دلیل احتمال خونریزی هایی که ممکن است ایجاد کنند، استفاده شود.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: گرفتن دوش آب ولرم به صورت روزانه برای بهبود بیماری تب دنگی اهمیت دارد، نکته مهم این است که بیماران مبتلا به این بیماری باید در منزل استراحت مطلق داشته باشند به این معنا که کاملاً در بستر بخوابند و استراحت کنند چراکه این اقدام می تواند به بهبود فرد مبتلا کمک کند.

نوروز زاده اذعان داشت: اگر ابتلاء به بیماری تب دنگی شدید باشد و منجر به خونریزی از لثه ها، دردهای شکمی و استفراغ های خونی شود، لازم است فرد بیمار به نزدیک ترین مراکز درمانی مراجعه و تحت درمان قرار گیرد که بیشتر درمان حمایتی و علامتی است.

وی در پایان خاطرنشان کرد: برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری تب دنگی توصیه می شود افرادی که در فضای باز فعالیت دارند از لباس های آستین دار و رنگ روشن استفاده کنند، حتماً به پنجره ها و درها توری نصب شود و به هر شکل ممکن آب های راکد در محل زندگی از بین برود.

گفتنی است؛ بیماری تب دنگی از طریق نیش پشه آندس به انسان ها انتقال پیدا کرده و می تواند برای آن ها مشکلات بسیاری ایجاد کند بنابراین تا حد امکان باید خود را از خطر این پشه در امان نگه داشت و محیط هایی مانند آب های راکد که برای زیست آن مناسب هستند را از بین برد.

هشدار سازمان غذا و دارو نسبت به چربی سوز

جلبک و بلوبری

روابط عمومی سازمان غذا و دارو نسبت به فرآورده لاغری غیرمجاز چربی سوز جلبک و بلوبری هشدار داد.

به گزارش صبح ساحل، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: فرآورده لاغری چربی سوز جلبک و بلوبری غیرمجاز بوده و دستور جمع آوری آن صادر شده است.

بنابراین ضمن اعلام هشدار نسبت به عدم مصرف محصول لاغرکننده و چربی سوز جلبک و بلوبری با ادعای درمانی خاطرنشان می شود که استفاده از فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل تقلبی و غیرمجاز سلامتی افراد را به خطر انداخته و با توجه به اهمیت موضوع، اداره کل فرآورده های سنتی و مکمل دستور جمع آوری این فرآورده غیرمجاز را داده است.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو توصیه کرد که مردم برای حفظ سلامت خود و خانواده، فرآورده های سلامت محور را از مراکز معتبر (داروخانه) تهیه و برای اطمینان از سلامت محصولات، اصالت آن را از سامانه تکی ttac.ir استعلام کنند.

میان وعده های سالم کودکان در فصل تابستان

بچه ها است.

بستنی هندوانه



دانه های هندوانه را از جدا کنید. تکه های هندوانه را در مخلوط کن بریزید تا آب آن یکدست شود. یک قاشق چایخوری زنجبیل و یک قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید و با آب آن مخلوط کنید. سپس داخل مخروط بستنی ریخته و با فویل بپوشانید و داخل چوب قرار دهید. مخروط ها را در فریزر نگه دارید و وقتی کاملاً یخ زدن بیرون بیاورید. اجازه دهید بچه‌هایتان این بستنی آبدار را لیس بزنند و از سلامتی لذت ببرند.

موز و انواع میوه‌ها با ماست

موز را با شاتوت، آلبالو و هر میوه دیگری که به مزاج کودک شما خوشایندتر است را انتخاب کنید. آنها را خرد کرده و در ظرفی مخلوط کنید. میوه ها و ماست را اضافه کرده و مخلوط کنید. می توانید میوه ها را درشت نگه دارید یا مخلوط را صاف کنید. پس از گذاشتن چوب بستنی، مخلوط را در لیوان های کاغذی کوچک فریز کنید. وقتی یخ زد آن را بردارید و خنک سرو کنید.

پیتزا هندوانه



شاتوت، توت فرنگی و برگ نعنا، تازه را خرد کرده و در یک کاسه مخلوط کنید. یک برش گرد به ضخامت دو سانتی متر هندوانه بردارید و نصف فتنجان ماست یونانی وانیلی را به طور مساوی روی آن بمالید. مخلوط شاتوت خرد شده را روی آن قرار دهید. هندوانه را به هشت قاچ به شکل پیتزا برش داده و سرو کنید.

نوشیدنی انبه و آجیل

به شما پیشنهاد می‌دهم حتماً این نوشیدنی مقوی و خوشمزه را امتحان کنید. چرا بیشتر بچه ها از انبه لذت می برند. چند انبه را با پالپ زیاد

کودکان زودتر مغلوب گرما می‌شوند و بهترین ایده ها برای غلبه بر گرما نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های جذابی است که بدن آن‌ها را خنک کرده و آب مورد نیاز بدن آنها را در تابستان تامین کند. گرمای تابستان را با میان وعده‌های سالم برای کودکان شیرین کنید! بیاموزید که چگونه خوراکی‌های خوشمزه و مغذی درست کنید که برای ذائقه کودکان شما جذاب باشد و در عین حال سلامتی آنها را نیز تضمین کند. شما می‌توانید میوه‌ها و سبزیجات فصلی بیشتری را به رژیم غذایی کودک خود اضافه کنید. برای دانستن دستورالعمل‌های تابستانی جالب برای کودکان، ادامه مطلب را بخوانید.

تغذیه تابستان و تجربه‌های مادرانه

به عنوان مادر همیشه به دنبال دستور العمل‌های غذایی می‌گردم تا در عین لذت بردن فرزندم مواد مغذی مورد نیاز او را تامین کند. در فصل تابستان با توجه به گرمای هوا و بالا بودن جنب و جوش بچه ها و نیاز به مصرف مواد غذایی مفید این نیاز بیشتر احساس می‌شود. خیلی از بچه ها در فصل گرما از خوردن غذاهای معمولی خودداری می‌کنند و علاقه کمتری به غذا نشان می‌دهند. گاهی اوقات ممکن است از خوردن غذاهای خاصی که باعث تشنگی بیشتر آنها می‌شود اجتناب کنند. افزودن برخی از غذاهای مغذی می‌تواند نیازهای آنها را برآورده کند، حتی اگر کمتر از حد معمول غذا بخورند. با توجه به نکاتی که ذکر شد برای درست کردن میان وعده‌های مفید و لذت بخش از تجارب مادران مختلف بهره بردم. این تجارب را اینجا به اشتراک می‌گذارم.

میوه مهم‌ترین عنصر میان وعده تابستانی

فصل تابستان فصل انواع میوه هایی است که مغذی بوده و باعث بازیابی آب در بدن می‌شود. دستور العمل‌های اصلی تابستانی برای بچه‌ها بر پایه میوه و سبزیجات است.

مکعب‌های توت فرنگی و نعنا



توت فرنگی‌ها را بشویید. یک پیمانه شکر، خامه تازه و پودر دارچین را با هم مخلوط کرده و با میوه مخلوط کنید. مخلوط را در سینی بریزید و روی آن را با برگ‌های کوچک نعنا پر کنید. سینی را در فریزر بگذارید و وقتی مخلوط نیمه یخ زد آن را بردارید. مکعبی برش دهید و سرد سرو کنید. این یک ترکیب رنگارنگ خواهد بود و بچه های شما از ظاهر ژله‌ای مکعب ها لذت خواهند برد. همچنین می‌توانید از یک سینی یخ معمولی برای یخ زدن مخلوط استفاده کنید تا مکعب های آماده به دست آورید. این بدون شک یکی از بهترین دستور العمل های غذای تابستانی برای

انتخاب کنید. گوشت انبه را بگیرد و مقداری شیر را بجوشانید و بگذارید خنک شود انبه و آرد برنج را به شیر اضافه کنید و مخلوط کنید. باقیمانده انبه را به قطعات کوچک برش دهید و روی مخلوط بپاشید. تکه های بادام، بادام هندی و گردو را اضافه کنید. با خامه تازه پر کنید و خنک سرو کنید. در حالی که آجیل ترد و انبه خوشمزه این دستور غذا را برای بچه ها عالی می‌کند، آرد برنج و شیر به فاکتور تغذیه می‌افزایند.

دستور العمل های تابستانی مبتنی بر سبزیجات:

سبزیجات برای اکثر بچه ها دردناک است. در اینجا نحوه جالب کردن آنها آمده است:

پنیر گیاهی

هویج، کلم بروکلی و کدو را به قطعات کوچک برش دهید. با کره، شیر، آرد ذرت و نمک یک سس لذیذ درست کنید. سبزیجات را در ظرفی بریزید و سس را به طور یکنواخت روی آن بریزید. برای طعم دار کردن هل و پودر دارچین را اضافه کنید. مخلوط را در سینی فر قرار دهید. مقداری پنیر را رنده کنید و روی آن بپاشید. می‌توانید از برش های پنیر نیز استفاده کنید. فر را با دمای ۳۰۰ درجه گرم کنید و سبزیجات را برای چند دقیقه داخل فر بپزید. پنیر ذوب می‌شود و به آرامی با سبزیجات مخلوط می‌شود. بچه ها حتی متوجه نمی‌شوند که آن همه سبزیجات را خورده‌اند.

قایق های خیار



چند عدد خیار بردارید و از یک طرف آن ها را برش بزنید. با سیب زمینی آب پز و پوره شده، گوجه فرنگی و ذرت پر کرده و کناره ها را با مخلوط خامه و عسل تزئین کنید. از یک خلال دندان به عنوان پارو استفاده کنید. این یک روش مفرح برای اینکه کودکانتان سبزیجات را بخورند.

سختن پایانی

گنجاندن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه در رژیم غذایی کودکان در تابستان بسیار مهم است زیرا آنها تمایل بیشتری به فعالیت در فضای باز دارند. آنها همچنین برای تامین آب مورد نیاز بدن خود باید نوشیدنی بنوشند. می‌توانید دستور العمل‌های تابستانی مختلفی را برای بچه‌ها امتحان کنید، از جمله دسرهای میوه‌ای خنک مانند بستنی میوه‌ها یا نوشیدنی‌های مختلف، غذاهای بسته‌بندی شده با سبزیجات مانند شیرینی پنیر گیاهی و قایق خیار، سالاد میوه سرد، رول مرغ و سبزیجات و بسیاری دیگر. این دستور العمل ها تضمین می‌کند که فرزندان شما با خیال راحت از تابستان بدون به خطر انداختن هیدراتاسیون و مواد مغذی لذت ببرند.

چه میوه‌ها و سبزیجاتی به کاهش وزن کمک می‌کنند؟



به گزارش ایندپندنت، سیب مقدار بسیار زیادی فیبر دارد و برای مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌دهد و به این ترتیب در کنترل اشتها و وزن مؤثر است. گدارت توصیه می‌کند که در رژیم غذایی‌تان جای برای سیب باز کنید. او می‌گوید: سیب گزینه عالی دیگری است برای افرادی که به دنبال کاهش وزن‌اند. سیب از فیبر غذایی و پکتین سرشار است که به دفع چربی‌ها کمک می‌کند، توت‌ها

انواع توت یکی از بهترین گزینه‌ها برای کم کردن وزن است. به گفته گدارت، توت‌فرنگی، بلوبری و تمشک قند کم و آنتی‌اکسیدان و فیبر بالایی دارند. بنابراین برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند و هوس شیرینی می‌کنند، گزینه‌های عالی‌اند.

سبزیجاتی که نشاسته ندارند طبق گفته گدارت، سبزیجاتی مانند بروکلی، گل کلم و خیار، آب و فیبر بالایی دارند که باعث می‌شوند پس از خوردنشان احساس سیری کنیم.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در کرفس التهاب را از بین می‌برند. سیب کرفس اغلب به دلیل تاثیر کالری‌سوزی پیشنهاد می‌شود، به این دلیل که بدن برای هضم آن بیش از کالری که در خود کرفس موجود است کالری می‌سوزاند. همچنین

بسیاری برای کاهش وزن سراغ میوه‌ها و سبزیجات می‌روند. مصرف این مواد، همان‌طور که تحقیقات نشان داده است، علاوه بر فوایدی که برای سلامت دارد در کاهش وزن نیز مؤثر است.

«آنیکا گدارت» متخصص تغذیه گفت: خوردن برخی میوه‌ها و سبزیجات در کاهش وزن به افراد کمک می‌کند و احساس سیری طولانی‌تری به همراه می‌آورد. به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده، ۴۱ درصد آمریکایی‌ها به چاقی دچارند. چاقی ممکن است به بیماری‌های مزمنی نظیر دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها بینجامد.

گدارت و همکارانش چهار گروه از سبزیجات و میوه‌ها را در مقابله با توده‌های چربی بدن مؤثر می‌دانند.

کرفس با این سبزی کم‌کالری می‌توان وزن را کنترل کرد. گدارت می‌گوید: در فهرست من از میوه‌ها و سبزیجات مناسب برای کاهش وزن، کرفس شماره یک است.