

# آاوله دريا

۲۳۸

شنبه ۱۴ مهر ماه ۱۴۰۳ سال ششم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



انجمن تخصصی صنایع دستی در هرمزگان  
تشکیل می شود



با تکلیف نوشتن بچه ها چه کنیم؟



معاون رئیس جمهور بر نقش زنان در  
مدیریت تعادل بین کار و زندگی تاکید کرد



کودکان ایرانی کدام کارتون های خارجی را بیشتر نگاه می کنند؟



آلرژن های پاییزی؛ متفاوت اما در دسرساز

# جای خالی «عروسک‌های معلول» در دنیای کودکان

گزارش: ایسنا



تاکید می‌شود و این درحالیست که در گذشته عروسک‌های تولید شده به صورت اغراق آمیز زیباسازی شده بودند که همین امر منجر به کاهش اعتماد به نفس کودکان شده بود. دکتر منصوره کریم‌زاده، عضو هیات علمی گروه رشد و پرورش کودکان پیش از دبستان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی نیز با بیان اینکه در جوامع مختلف حدود ۱.۵ تا ۳ درصد کودکان، دارای نیازهای ویژه هستند، به ایسنا می‌گوید: در بسیاری از مدارس کشورهای مختلف، براساس وضعیت ظاهری و با توجه به نیازها و خدمات موردنیاز کودکان، اقدام به ارائه سطوح خدمات می‌کنند؛ اما در ایران تفکیک صرفاً براساس مشکلات جسمی یا برگزاری آزمون‌های هوشی میان دانش‌آموزان انجام می‌گیرد که این اتفاق درست نیست.

وی ادامه می‌دهد: اگر کودکان در یک بعد جسمی دارای ضعف هستند ممکن است در ابعاد دیگری دارای توانمندی‌هایی باشند که با این تفکیک‌سازی به رشد همه‌جانبه آنها آسیب وارد خواهد شد، بنابراین در دنیا خدمات را به صورت یکپارچه و با ارائه سطح‌بندی خدمات مختلف به دانش‌آموزان ارائه می‌کنند. در ایران نیز باید این اتفاق رخ دهد تا حضور کودکان دارای نیازهای ویژه در مدارس و در کنار سایر دانش‌آموزان عادی‌سازی شود. در این میان استفاده از اسباب‌بازی و عروسک دارای نیازهای ویژه یکی از ابزاری است که می‌تواند به این عادی‌سازی کمک کند، اما اصل بر فرهنگ‌سازی است که با برگزاری برنامه‌ها و ارائه خدمات مناسب به این افراد در خانواده و اجتماع اتفاق می‌افتد.

این عضو هیات علمی گروه رشد و پرورش کودکان پیش از دبستان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی با تأکید بر اینکه جداسازی و دسته‌بندی کودکان دارای نیازهای ویژه در رشد و تعامل آنها تأثیر منفی دارد، خاطرنشان می‌کند: در حال حاضر وقتی در مدرسه کودک دارای معلولیت حرکتی، شنوایی یا بینایی وجود دارد، باید با در اختیار گذاشتن وسایل و تجهیزات مناسب به آنها، شرایط مطلوب آموزش را برای او فراهم کرد. حضور کودکان دارای سمعک، عینک یا ویلچر باید برای در مدارس عادی باشد؛ این عادی‌سازی با استفاده از اسباب‌بازی و عروسک‌ها صورت می‌گیرد. در این رابطه عروسک‌های دارای نیازهای ویژه می‌توانند علاوه بر اینکه در پذیرش معلولیت کودکان دارای معلولیت کمک‌کننده باشند، در آگاهی و نحوه تعامل کودکان، با کودکان دارای نیازهای ویژه نیز اثرگذار باشد. کریم‌زاده با اشاره به تولید اینگونه عروسک‌ها در کشورهایی مانند انگلیس و فنلاند، یادآور می‌شود: کشورهای توسعه‌یافته با توجه به نیازهای جامعه خود بر فرهنگ‌سازی در زمینه حضور افراد دارای معلولیت در جامعه کار کرده‌اند. در راستای رفع این تفکیک‌سازی باید در ایران نیز برچسب‌ها را حذف و با یکپارچه‌سازی ارائه خدمات در مدارس به کودکان اجازه رشد همه‌جانبه دهیم.

باتوجه به اینکه خاورمیانه، جز مناطقی است که جنگ، سوانح و بلایای طبیعی را تجربه کرده، به نظر نرخ معلولیت در آن می‌تواند از متوسط جهانی هم بالاتر باشد، از همین رو، پرداختن به موضوع تولید عروسک‌هایی با نیازهای ویژه از اهمیت خاصی برخوردار است.

نحوه استفاده از عروسک‌هایی با نیازهای ویژه و تأثیر آن در تعاملات

این استاد دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی درباره نحوه استفاده از عروسک‌هایی با نیازهای ویژه و تأثیر آن در برقراری تعامل با همه افراد جامعه نیز به ارائه توضیحاتی می‌پردازد و ادامه می‌دهد: برخی از والدین کودک را در تعامل و بازی با اسباب‌بازی‌های دارای نیازهای ویژه رها می‌کنند تا او براساس آموزه‌های خود به او غذا دهد و بازی و صحبت کند. این درحالیست که در زمینه بازی با اسباب‌بازی و عروسک‌های عادی حتی بهتر است والدین با کودک مداخله و مشارکت داشته باشند و در میان بازی برخی مسائل آموزشی خاص مانند مرتب کردن اتاق، نحوه پوشیدن لباس و... را به او بیاموزند، حال اگر اسباب‌بازی کودک دارای نقص عضو به طور مثال دست راستش دچار معلولیت باشد، او می‌آموزد که باوجود نقص عضو چگونه در انجام کارها تعامل داشته باشد. ممکن است این روند در ابتدا بسیار ابتدایی باشد اما این تعامل‌ها به مرور شروع شده و همین روند منجر می‌شود که اگر کودک در مهد، مدرسه و دانشگاه با فردی با نیاز خاص روبرو شد، با او چگونه تعامل کند چراکه در برخورد و تعامل با کودکان دارای نیازهای ویژه نباید دو حس به این کودکان منتقل شود، اول بحث حس ترحم و دیگری کمک بیش از حد است.

وی می‌افزاید: هدف از تمامی سیستم‌های توانبخشی در حمایت از افراد معلول ایجاد حداکثر استقلال در زندگی و کمک به آنها در شرایط لزوم است. آنچه که در نحوه آموزش و بازی به این کودکان باید آموزش داده شود این است که همزمان بتوان با آنها تعامل درستی برقرار کرد.

بهرامی‌زاده استفاده از عروسک‌هایی با نیازهای ویژه در نمایش‌های عروسکی نیز در این فرهنگ‌سازی کمک‌کننده عنوان می‌کند و ادامه می‌دهد: کودکانی که دچار نقص عضو هستند به دلیل ناآگاهی جامعه از معلولیت به قدری با بازخوردهای منفی روبرو می‌شوند که به طور مثال اگر دست‌شان دچار معلولیتی باشد سعی می‌کنند آن دست را با پنهان کردن در جیب خود پنهانند لذا علاوه بر دلایل ذکر شده با استفاده از عروسک‌های دارای نیازهای ویژه می‌توان به کودکان دارای نیازهای ویژه نیز آموزش داد که در تعامل با سایر کودکان باید چگونه رفتار کنند. بهرامی‌زاده از دیگر کاربردهای عروسک‌های دارای نیازهای ویژه را مسئولیت‌پذیری می‌داند و می‌گوید: امروزه برخلاف گذشته بر استفاده از اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌های ساده توسط کودکان

عروسک‌ها هم مثل آدم‌های دنیای واقعی می‌توانند در دنیای خود معلولیت داشته باشند؛ عروسک‌هایی که مثل همه عروسک‌های دیگر در مغازه اسباب‌بازی‌فروشی منتظر پیدا شدن همبازی‌ای هستند که از مواجه شدن با او تعجب نکنند؛ اما جای خالی تلفیق اجتماعی در فرهنگ‌سازی پذیرش معلولیت در جامعه، نه تنها مانع حضور برابر معلولان در جامعه شده، بلکه پای حضور این عروسک‌ها را هم از دنیای خیالی کودکان کوتاه کرده است.

افراد دارای معلولیت به دلایل مختلفی همچون مشکلات مادرزادی، تصادف، سوانح، بلایای طبیعی و... دچار معلولیت می‌شوند؛ جمعیتی که باوجود اینکه به عنوان بزرگترین اقلیت جهانی محسوب شده‌اند، اما گاهی به دلیل وجود تبعیض بین آنها با سایر افراد جامعه، با چالش‌های مختلفی در دریافت حق و حقوق‌شان روبرو هستند؛ جایی که حلقه «تلفیق اجتماعی» در آن مفقود شده و نیازمند فرهنگ‌سازی مشخصی برای پذیرش افراد دارای معلولیت در جامعه و رفع این تبعیض‌هاست.

از آنجایی که عروسک‌ها نقش چشمگیری در شکل‌گیری رفتارهای اجتماعی کودکان دارند، می‌توان از آنها به عنوان یکی از ابزارهای کمک‌کننده در فرهنگ‌سازی برای نحوه تعامل کودکان با افراد دارای معلولیت و همچنین پذیرش معلولیت برای خود افراد دارای معلولیت استفاده کرد؛ عروسک‌هایی که البته به صورت اغراق آمیز ساخته نشده باشند تا کودکان در زمان مواجهه با آنها صرفاً با موهایی بور، چشمانی رنگی و دست و پاهایی کشیده روبرو شوند، بلکه عروسک‌هایی شبیه به آدم‌ها که ظاهر، صورت و اندامی شبیه به دنیای واقعیت دارند.

محمود بهرامی‌زاده، استاد دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی در این باره به ایسنا می‌گوید: نحوه استفاده کودکان از عروسک‌ها طی سال‌های گذشته تغییر کرده و دیگر مانند زمان‌های گذشته نیست که عروسک تنها مورد استفاده دختربچه‌ها باشد، بلکه تولید اسباب‌بازی‌های عروسکی پسرانه هم افزایش یافته است. باتوجه به اینکه فرهنگ استفاده از عروسک از حالت جنسیتی خارج شده و این یکی از فاکتورهای مهم بر تأثیرگذاری عروسک بر کودکان محسوب می‌شود و از سوی دیگر باتوجه به اینکه براساس گزارشات سازمان جهانی بهداشت، میزان معلولیت در دنیا ۱۵ درصد است، امروزه تأثیر عروسک‌هایی با نیازهای ویژه در آگاه‌سازی کودکان، بسیار بیشتر از آن چیزی است که والدین در راستای آگاهی‌سازی به فرزندان‌شان آموزش می‌دهند.

عروسک‌هایی با نمای شبیه به دنیای واقعی وی در توصیف عروسک‌هایی با نیازهای ویژه، اینگونه عروسک‌ها را با نمایی شبیه به افرادی که در دنیای واقعی، قسمت‌هایی از اعضای بدن آنها مانند دست، پا، چشم، گوش و... دچار معلولیت است، توصیف و اظهار می‌کند: ساخت این سبک عروسک‌ها طی سال‌های اخیر بیشتر شده و در برخی کشورها گاهی با اهداف خاصی تولید و توسط کودکان استفاده می‌شود. از آنجایی که فن بیان و انتقال مفاهیم از طریق کلام در میان کودکان نسبت به بزرگسالان متفاوت و سخت است، کودکان این تعامل و برقراری ارتباط را از کودکی، با اسباب‌بازی خود شروع می‌کنند. در واقع، عروسک به کودک فرصت آموزش نحوه تعامل با دیگران را می‌دهد و زمانی که او با عروسک بازی می‌کند، از طریق صحبت، نحوه تعامل و بازی با آن را می‌آموزد.

بهرامی‌زاده با اشاره به اینکه تعامل برای کودکان به دو شکل تعامل با خواهر، برادر و همسالان و یا کودکانی با نیازهای ویژه رخ می‌دهد، می‌افزاید: با استفاده از عروسک کودک نحوه تعامل با خواهر، برادر و والدین خود را می‌آموزد اما از آنجایی که کودکان باید نحوه تعامل با افراد دارای نیازهای ویژه را هم بیاموزند و بتوانند از همان سن پایین از طریق آموزش و بازی با عروسک‌های دارای نیازهای ویژه ارتباط برقرار کنند، استفاده از عروسک‌های فانتزی با نیازهای ویژه که دارای ویژگی‌های خاصی هستند می‌تواند به آموزش تعامل آنها با کودکان دارای معلولیت در دنیای واقعی هم کمک کند.

وی با اشاره به اینکه معلولیت‌ها ناشی از دو فاکتور مادرزادی یا اکتسابی در افراد ایجاد می‌شود، ادامه می‌دهد: برخی افراد در بدو تولد به صورت مادرزادی قسمتی از عضوی از بدن‌شان شکل نمی‌گیرد، برخی دیگر از افراد به دلیل مسائل تروماتیک مانند تصادفات جاده‌ای، جنگ‌ها و... در کشور دچار معلولیت می‌شوند.

# روغن میخک را برای کودکان استفاده نکنید



مشکلات پوستی و دندان درد به عنوان یک مسکن بی خطر، موثر و ارزان در نظر گرفته می شود.

به گفته دکتر سینا اسمیت، مدیر پزشکی مرکز شفای شیکاگو، روغن میخک برای بهبود زخم بسیار مفید دانست و گفت: «از این نظر معادل با دیکلوفناک و کرم نئومایسین است.»

روغن میخک ممکن است به جلوگیری از پوسیدگی دندان و تسکین درد دهان کمک کند. برای تسکین دندان درد، اسمیت توصیه می کند: «یک تکه پنبه را در روغن میخک رقیق کرده و آن را روی دندان های خود قرار دهید تا زمانی که بتوانید به دندانپزشک مراجعه کنید.»

## روغن میخک ضد سرطان است

ترکیبات اوژنول با فعالیت ضد تومور خود به عنوان جایگزین، در پیشگیری و درمان سرطان استفاده می شود. برخی تحقیقات نشان می دهد که این اسانس ها عوارض جانبی شیمی درمانی از قبیل تهوع، استفراغ، کاهش اشتها و کاهش وزن را نیز کاهش می دهند. اسانس میخک همچنین در برابر انواع مختلف سرطان مانند سرطان روده بزرگ، ریه، سینه، پانکراس، سرطان خون، دهانه رحم و سرطان پروستات آزمایش شده است.

## هشدارها و عوارض جانبی احتمالی

اگرچه اسانس میخک توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده به عنوان یک «مکمل غذایی ایمن» شناخته شده است، اما استفاده نادرست از آن ممکن است مسائلی را ایجاد کند که مهمترین آنها عبارتند از:

به گفته سینا اسمیت، «برای تسکین درد کودکی که در حال دندان درآوردن است نباید روغن میخک بدهید». او هشدار داد: «روغن میخک برای کودکان، به ویژه کودکان زیر دو سال، بی خطر نیست. دادن روغن میخک به آنها ممکن است منجر به عوارض جانبی جدی مانند آسیب کبدی شود.»

کریستوفر نورمن، یک پرستار، می گوید: «روغن میخک نیز ممکن است در مواقعی مانند اکثر داروهای گیاهی برای موجودات زنده سمی باشد. بنابراین مهم است که قدرت آن، عوارض جانبی بالقوه آن و چگونگی آن را بشناسیم. ممکن است با داروها تداخل داشته باشد. مثلاً برای استفاده موضعی همیشه باید با روغن دیگری مانند روغن نارگیل یا روغن بادام رقیق شود تا از تحریک پوست یا لته جلوگیری شود.»

خورده، اثرات نامطلوب بر سلامتی کاهش و عمر مفید آن افزایش می یابد در حالی که هیچ تأثیری بر ویژگی هایی همچون رنگ، مواد مفید یا ترکیباتش نخواهد داشت. حتی فساد ناشی از قارچ در این سبزیجات را کاهش می دهد.

محصولات لبنی: از آنجایی که محصولات لبنی (به ویژه پنیر) در خط مقدم شیوع بسیاری از بیماری های ناشی از خوراکی ها هستند، پنیروزان تقریباً یک کیلوگرم روغن میخک را به ازای هر ۲۰۰ لیتر شیر خام، به عنوان یک عامل ضد میکروبی مهم، بدون تأثیر بر ویژگی های تولید این محصول لبنی، اضافه می کنند. غذاهای فرآوری شده: اهمیت افزودن اسانس میخک به عنوان یک طعم دهنده با خواص ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی بالا پس از گسترش تقاضا برای غذاهای آماده طبخ در سال های اخیر، به دلیل تغییر سبک زندگی افزایش یافته است. تخریب غذاهای فرآوری شده که باعث کاهش کیفیت محصولات غذایی و تغییر بو، رنگ و PH آن شده و سلامت مصرف کنندگان را به خطر می اندازد.

مواد پروتئینی: استفاده از اسانس میخک در غذاهایی مانند میگو، برگر، ماهی قزل آلا، گوشت چرخ کرده، گوشت مرغ در طول نگهداری در یخچال یا فریزر واکنش های ناخواسته که شامل بدتر شدن طعم و بو، رنگ، بافت و سایر خواص می شود را کاهش می دهد و فعالیت ضد میکروبی روغن منجر به کاهش تعداد باکتری ها می شود.

## روغن میخک حشره کش، ضد میکروبی و ضد ویروسی است

مطالعات نشان داده اند که اسانس میخک به دلیل دارا بودن ترکیباتی که (مهمترین آنها اوژنول است) از سلول ها در برابر اکسیداسیون رادیکال های آزاد مرتبط با بیماری هایی مانند سرطان، تصلب شرایین، آلزایمر و پارکینسون محافظت می کند، بازدارندگی گسترده ای در برابر عوامل بیماری زا دارد.

اسانس میخک مقدار زیادی از مواد سمی تحت تأثیر اوژنول را در خود دارد که ۳ برابر بیشتر از سایر مواد شیمیایی دافع حشرات است. علاوه بر فعالیت ضد ویروسی آن، می توان آن را در دستمال های تمیزکننده ای که برای حذف آلودگی از سطوح طراحی شده اند، گنجانند.

## روغن میخک یک ضد التهاب و مسکن است

اسانس میخک دارای خواص ضد التهابی است، زیرا اوژنول به در عرض ۳ ساعت بین ۲۰ تا ۶۰ درصد التهاب کاهش می دهد و باعث بهبود زخم می شود. همچنین برای درمان سردرد، درد مفاصل،

روغن میخک به عنوان یک ضد التهاب، تسکین دهنده اسپاسم، بی حس کننده موضعی و مسکن عمل می کند. اما در نظر بگیرید که فواید و مضرات بسیاری دارد که بعضی از آنها فراموش می شوند.

میخک گلی است متشکل از ترکیبات از بین برنده باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها و آنتی اکسیدان ها که در ماداگاسکار، سریلانکا، اندونزی و چین رشد می کند. از این گیاه اسانس میخک استخراج می شود که در کنار ۳۰ ترکیب دیگر به دلیل داشتن «اوژنول» که کمتر از ۵۰٪ آن را تشکیل می دهد، به آن بوی قوی طعم شدید می دهد. البته نکته قابل ذکر آن که اثربخشی بالای این ماده در پیشگیری از پیشرفت، تولید مثل و گسترش تومورهای سرطانی مخصوصاً در سرطان ریه، روده بزرگ، پروستات، سینه، پانکراس، پوست، خون، غدد لنفاوی و دهانه رحم میخک را در زمره داروهای مورد توجه قرار داده است.

طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۲۱ منتشر شد، علاوه بر فوایدی که عصاره این گیاه برای سلامتی انسان به عنوان یک ضد التهاب، تسکین دهنده اسپاسم، بی حس کننده موضعی و مسکن درد دارد، افشره میخک در صنایع غذایی، آفت کش ها، عطرها، لوازم آرایشی، محصولات بهداشتی و دندانپزشکی نیز پرکاربرد است. پس روغن میخک فقط یک ماده روغنی با خواص معطر نیست، بلکه گنجینه ای با فواید و کاربردهای فراوان است که باید اسرار و هشدارهای آن را دانست.

## روغن میخک دشمن بیماری های ناشی از غذا است

طبق تحقیقات، روغن میخک یک مکمل مهم برای تضمین ایمنی پنج گروه غذایی از میکروارگانیسم هایی است که باعث بیماری های ناشی از غذا می شوند:

غذاهای پخته شده: افزودن روغن میخک به غذاهای پخته شده و کیسه های بسته بندی می تواند بدون اینکه بر طعم، بافت یا ظاهر اصلی تأثیر بگذارد، عمر مفید آنها را افزایش دهد. این اتفاق به دلیل وجود اوژنول است که در برابر علل بیماری های ناشی از غذا و فساد مواد و میکروارگانیسم ها فعالیت مفیدی را ارائه می دهد.

سبزیجات: خواص ضد میکروبی روغن میخک به عنوان یک جایگزین بالقوه برای قارچ کش های شیمیایی مانند بی کرنات سدیم و ضد عفونی کننده های مبتنی بر کلر عمل می کند. با افزودن ترکیب اسانس میخک در حین شستن سبزیجات تازه برش

# با تکلیف نوشتن بچه ها چه کنیم؟

گزارش: ایرنا



تا استقلالش را بدست آورد، این چیزی است که خود والد باید حس کند. اما من اگر یک والد بیش حمایتگر بودم باید آنقدر نرم عقب بکشم که اصلا بچه احساس نکند. یعنی خیلی قدم به قدم و مورچه ای این حذف حمایت انجام شود. اینطور نباشه که بچه ای که اصلا تا به حال تجربه استقلال، انتخابگری و آزمون و خطا را نداشته حالا به او بگویند: «خودت مسئولی». باید استقلال را از کارهای کوچک شروع کرد. مثلا بگویند: «برنامه را من مینویسم» یا «با هم بنویسیم بعد هم باید این چند برنامه را به تنهایی پیش ببری»

توصیه آخر اگر تکلیف معنا دار باشد یعنی بچه متوجه شود که این تکلیف چرا به او داده شده و برایش جذاب باشد بهتر است تا اینکه معلم تشخیص داده که تو باید این کار را انجام دهی بدون اینکه دلیل آن را بدانی. خوشبختانه الان مدارس سعی بر این دارند که حجم تکلیف کم باشد اما از سویی معنا دار بودنش را برای دانش آموز تعریف نمیکنند. والد میتواند این کار را انجام دهد. یعنی اگر من میدانم اگر برای فرزندم فردی عزیز است به او بگویم بیا برای او نامه بنویسیم. کم کم که بچه خودش را در این کار توانمند ببیند به آن کار علاقه مند می شود. با توجه به ظرفیت بچه، باید تکلیف را کوتاه کنیم. در روزهای هفته و ساعتی که در خانه حضور دارد این زمان را بخش کنیم.

در بین بچه های کلاس اول ضعیف بودن عضلات دست تاثیر بسزایی در زود خسته شدن آنها دارد. خمیر بازی، گل بازی و کار با فیچی کمک بسزایی در قوی شدن عضلات دست دارد و ناخداگاه از سختی کار تکلیف کم می شود. زمانی هست که بچه خمیر بازی کرده اما اصلا قبل مدرسه مداد دستش نگرفته است. من پیشنهاد میدهم نقاشی های ماندلا که رنگ آمیزی ریزی دارد و حتی مناسب بزرگسالان است را انجام دهد که به تطابق دست و چشم کمک میکند و موقع نوشتن تکلیف کمتر خسته می شود.

توصیه تکراری و نخ نما شده هم وجود دارد که مادر به خاطر تکلیف رابطه اش را با بچه خراب نکند. بارها شنیده ایم اما عمل کردن به آن مهم است. فکر نکنید که اگر فرزند شما تکلیفش را ننوشت مسئولیت آن بر گردن شما است. نه! مسئولیت آن بر عهده خودش است. چرا من مادر باید رابطه ام را با او خراب کنم و مدام تذکر دهم؟ مادر اگر کاری میخواهد انجام دهد باید با مسئولین مدرسه صحبت کند که «من باید چه کارهایی انجام دهم؟» و این بر عهده مدرسه است که به بچه ها بیاموزد که اگر دانش آموز تکلیفش را انجام نداد چه پیامدهایی دارد. این پیامدها ممکن است به این شکل باشد که دانش آموز خودش انتخاب کند که اگر من انجام ندادم چگونه میتوانم در زمان مدرسه انجامشان دهم. مثلا خود کودک یک زمان معین مشخص کند که «من انجام میدهم» و متوجه شود که این مسئولیت من است و باید انجام بدهم و اگر انجام ندادم صورت مسئله پاک نمی شود. دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد.

دقت کنید بچه نباید متوجه صحبت مادر با مدرسه شود. بچه در هماهنگی و همکاری می آموزد که مادر من مادر من است و درس من مرتبط با مدرسه و معلم من است.

خندان، خسته یا ناراحت بکشد. ما به عنوان تسهیلگر فقط برنامه ریزی را به او بیاموزیم. اصلا نباید کل زمانی که در حال انجام تکلیف است را در کنار او بنشینیم. در این صورت استقلال دچار مشکل میشود و در پایه های بالاتر با مشکل مواجه می شود. تمرکز چیزی است که از بدو تولد ایجاد می شود. وقتی بچه من هنوز نوزاد است، با خودش بازی میکند، عروسکش را زیر و رو می کند و به هر شکلی تمرکش را بهم بریزیم، این بچه وقتی بزرگتر هم می شود تمرکش پایین است. کمی دیگر که بچه بزرگتر می شود، برای مثال در حال خانه سازی است، کنارش میرویم و تمرکش را به هم میریزیم، وارد گفتگو با او میشویم، این کار باعث برهم ریختن تمرکز است. علاوه بر این استفاده زیاد از گوشی، تبلت و تلویزیون تمرکز را پایین می آورد و خیلی مهم است که در موقعیت های مختلف تمرکز بچه را به درستی شکل دهیم که آن زمان که میخواهد تکلیف را انجام دهد تمرکز کافی را داشته باشد و مهارت تمرکز به خوبی کسب کرده باشد.

تمرکز چیزی نیست که اگر من ندارم برای من دست یافتنی نباشد، بلکه یک سری تمرینها است که با انجام آن میتوانیم تمرکزمان را بالا ببریم. در هر سنی میتوان آن را با تمرین بدست آورد. حتما برای ما در سنین بالا پیش آمده که با داده های زیادی که وارد ذهن مان شده تمرکزمان پایین آمده باشد. در این گونه مواقع میتوان با تمرینهایی مانند ذهن آگاهی و ریلکسیشن و حتی محدود کردن ورودیهایمان به بالا بردن تمرکزمان کمک کنیم.

روحیه بچه ها بسیار انعطاف پذیرتر و نرم تر از ما بزرگترها است. اگر میبینید فرزند ۷ یا ۸ ساله شما تمرکز ندارد نا امید نشوید شما میتوانید به راحتی با تمرینهای راحتی تمرکز او را بالا ببرید. باید به زندگیمان نگاه کنیم و ببینیم کجاها ورودیهای زائد داریم و شاخه های زیادی را که بوجود آورده ایم باید هرس کنیم تا بچه بتواند تمام تمرکز خود را بر روی درس و انجام تکلیف بگذارد. به نظر من دخیل کردن بچه ها در کارهای خانه تاثیر بسیاری در بالا بردن تمرکز بچه ها دارد. مثلا پاک کردن یک کیلو لوبیا یا نخود فرنگی که مدت زمانی طول میکشد و پر تکرار است موجب می شود صبر و حوصله و در کنار آن تمرکز نیز بالا برود.

برای والدینی که زمان انجام تکلیف کودک در کنارشان هستند، نسخه کلی وجود ندارد. شاید هر مادری بهتر میتواند درک کند که بچه من چقدر نیاز دارد و چقدر اضافه بر نیاز من در کنارش هستم. اول باید این را بسنجد و وقتی متوجه شد که من بیش از نیاز در کنارش هستم، به مرور باید این زمان را پایین بیاورد. مثلا بگوید: «تا تو این مطلب را بنویسی من بروم کارم را انجام دهم بیایم.» یعنی در مرحله اول حضور فیزیکی را داریم، اما مداخله ای ندارم و به مرور حضور فیزیکی را هم کم میکنیم.

## میزان مشارکت والدین

اگر من همیشه یک والدین هلیکوپتری بودم و بیش از حد حمایت میکردم، نمیتوانم انتظار داشته باشم که وقتی کلاس اول میروم ناگهان خودم را کنار بکشم. این رفتار میتواند به روح و روان دانش آموز آسیب برساند. اما اگر بچه از همان سن سه سالگی استقلال دارد و قرار نیست ناگهان او را رها کنم

تکلیف کلمه ای است که با شروع سال تحصیلی زیاد شنیده می شود و چه والد باشی و چه دانش آموز ممکن است با شنیدن آن موجهی از عصبانیت و یا رضایت در ذهن شما تداعی شود. حال باید دید به راستی مسئولیت تکلیف بر عهده کیست و والدین تا چه اندازه باید در این زمینه همکاری کنند؟

تکلیف شباهت به خاک حاصلخیز دارد، زمینی که باعث رشد تحصیلی دانش آموزان می شود. مانند زمین حاصلخیز که مواد مغذی ضروری را برای رشد گیاهان فراهم می کند، تکلیف درسی نیز فرصتهایی فراتر از یادگیری در کلاس را ارائه می دهند. علاوه بر این، انجام تکلیف به عنوان پلی بین مدرسه و خانه عمل می کند و جامعه والدین را درگیر می کند. برای اینکه بدانیم باید میزان مشارکت والدین به چه میزان باشد نظر مریم یمین روانشناس آموزشی را جویا شدیم.

## حس کفایت و توانمندی فراتر از نوشتن تکلیف

مریم یمین ایجاد احساس کفایت و توانمندی در دانش آموز را مهمتر از خود نوشتن تکلیف دانست و گفت: «خیلی وقتها ممکن است کودک تکلیف را بنویسد اما احساس کند که من ناتوانم و یا برعکس، آن را ننویسد اما احساس کند که من توانمندم. باوری که بچه در کلاس اول نسبت به خود پیدا میکند تا پایان دوران تحصیل با او همراه است و تغییر آن انرژی زیادی از دانش آموز می برد.

وی ادامه داد: «بهتر است مدارس در ابتدا تکلیف سنگینی به بچه ها ندهند و اگر بدهند من مادر این توجه را داشته باشم که با توجه به شناختی که از فرزندم دارم، انجام تکلیف را برای فرزندم خوشایندسازی کنم. برای مثال اگر معلم گفته یک صفحه تکلیف انجام دهید از او بخواهم بعد نوشتن بخشی از تکلیف کمی بازی کند، میان وعده ای بخورد، بعد بقیه تکلیف را انجام بدهد. نه اینکه از او بخواهم همه تکلیف را همزمان انجام دهد. ایجاد حس خستگی باعث می شود بچه از درس زده شده و برایش ناخوشایند شود اما اگر بار اول برایش لذت بخش باشد دفعات بعد هم با ذوق به سراغ درس و تکلیف می رود.»

والدین نباید مسئولیت تکلیف بچه را بر عهده بگیرند. مدام به او تذکر دهند که تکلیفت را نوشتی یا نه، این کار باعث می شود هم نسبت به والدین حس بدی پیدا کند و هم نسبت به نوشتن تکلیفش. والدین باید به عنوان یک تسهیلگر عمل کنند. از همان روز اول به فرزندمان کمک کنیم از کارهایی که باید در طول روز انجام دهد یک چک لیست تهیه کنیم. همان طور که برنامه هفتگی را به دیوار میزنیم این چک لیست را هم به دیوار اتاق بزنیم و به او بگویم از زمانی که به خانه میرسد چه فعالیتهایی را باید انجام دهد برای مثال انجام دادن تکلیف، خوردن میان وعده، تلویزیون دیدن، و... این تکلیف را مشخص میکنیم و زمان آن را تعیین میکنیم.

ما به کودک نمیگویم تکلیفت را انجام بده، بلکه فقط به او یادآوری میکنیم که به لیست نگاه کن و بین طبق برنامه باید چه کاری را باید انجام دهی؟ آیا داری طبق برنامه پیش میروی؟ میتوان این چک لیست را هم جذاب کرد برای مثال زیر هر برنامه ای چند دایره بکشیم و به کودک بگویم بر مبنای اینکه چقدر طبق برنامه پیش رفته دایره ها را رنگ کند. یا اینکه صورت

# آلرژن های پاییزی؛ متفاوت اما دردسرساز



پاییز آغاز شده است و گل ها و شکوفه های تابستانی محو شده اند با این حال اگر این روزها حالت های آلرژیک مانند خارش چشم، عطسه، خارش گلو و احتقان بینی را تجربه می کنید باید بدانید که محرک های پاییزی (آلرژن)، عامل آن هستند و هر چند عوامل حساسیت زا در این فصل متفاوتند اما می توانند به اندازه گرده های گل در بهار و تابستان علائم ایجاد کنند.

حساسیت فصلی که به آن تب یونجه هم می گویند، مشکل شایعی است که علائم شبیه سرماخوردگی ایجاد می کند و به عطسه، آبریزش بینی و خارش چشم منجر می شود. این عارضه در اثر واکنش آلرژیک به یک ماده بی ضرر در فضای باز یا داخل خانه ایجاد می شود چراکه بدن، آن ماده را به اشتباه مضر و بیگانه تشخیص می دهد.

کنترل حساسیت پاییزی یکی از دغدغه های افراد مبتلا به آلرژی یا والدین کودکان دارای حساسیت فصلی است. آیا دقت کرده اید که کودکان و افراد مبتلا به حساسیت در پاییز علائم بیشتری بروز می دهند؟

## عواملی که باعث آلرژی پاییزی می شوند

گرده گیاهان و آلودگی هوا بزرگترین محرک آلرژی در پاییز در اغلب کشورهای نیمکره شمالی هستند. حدود ۷۵ درصد از افرادی که به گیاهان بهاری آلرژی دارند در پاییز هم نیازمند کنترل علائم حساسیت خود هستند.

کارشناسان می گویند گیاه «ایروسیا» یا آمبروزیا (کهنه واش) متعلق به تیره کاسنی، بزرگترین محرک آلرژی در فصل پاییز در بسیاری از نقاط زمین است.

اگرچه معمولاً گرده افشانی این گیاه از شب های خنک و روزهای گرم ماه اوت آغاز می شود اما ممکن است تا ماه سپتامبر و اکتبر (دو ماه آینده) ادامه یابد. حدود ۷۵ درصد از افرادی که به گیاهان بهاره حساسیت دارند به این گیاه هم واکنش آلرژیک نشان می دهند.

حتی اگر این گیاه در محل زندگی شما وجود نداشته باشد اما گرده های آن می توانند از طریق وزش باد تا صدها کیلومتر جابه جا شوند.

در برخی افراد که به گیاه ایروسیا حساسیت دارند، مصرف برخی میوه ها و سبزیجات نظیر موز، خربزه و کدو سبز نیز می تواند علائم آلرژیک ایجاد کند.

به گزارش «وبام دی»، کپک هم یکی دیگر از عوامل حساسیت زا در فصول پاییز است.

ممکن است تصور شود کپک در زیرزمین یا حمام رشد می کند که محل های مرطوب در خانه هستند اما شرایط برای رشد کپک در نقاط مرطوب در فضاهای باز و بیرون از خانه هم فراهم است.

کنه های گرد و غبار را هم فراموش نکنید. در حالیکه کنه های گرد و غبار در ماه های مرطوب تابستان رایج هستند اما ممکن است اولین بار که در فصل پاییز وسیله گرمایشی را روشن می کنید وارد جریان هوا شوند. آنها می توانند باعث عطسه، خس خس سینه و آبریزش بینی شوند.

از طرفی بازگشایی مدارس هم می تواند در کودکان حساسیت ایجاد کند زیرا کپک و کنه گرد و غبار در مدارس شایع است.

خون بالا دارید، برخی از داروهای آلرژی ممکن است برای شما مناسب نباشند.

ایمونوتراپی به شکل واکنش های آلرژی یا قرص یا قطره خوراکی نیز می تواند به شما کمک کند تا با کاهش علائم، احساس بهتری داشته باشید.

نکاتی برای کنترل علائم

برای کنترل حساسیت پاییزی دوری از گرده ها راهکاری موثر است. حجم گرده ها معمولاً بین ساعت ۴ صبح تا ۸ صبح به بالاترین حد خود می رسد، بنابراین به حداقل رساندن فعالیت های صبح زود می تواند به بیمار کمک کند تا حساسیت پاییزی را راحت تر کنترل کند. بعد از فعالیت یا کار در بیرون، دوش بگیرید و شامپو بزنید تا این گرده ها از روی لباس و موها زدوده شوند.

قبل از اینکه برای اولین بار لوازم گرمایشی را روشن کنید، دریچه های گرمایش را تمیز کرده و فیلتر را عوض کنید. تکه های کپک و سایر مواد حساسیت زا می توانند در تابستان در دریچه ها گیر کنند و به محض راه اندازی دستگاه، هوای خانه را پر می کنند.

برای حفظ رطوبت هوای محیط زندگی خود بین ۳۵ تا ۵۰ درصد، از سیستم رطوبت گیر استفاده کنید.

از ماسک استفاده کنید مخصوصاً در محیط هایی که درختان و گیاهان زیادی دارد مانند پارک ها و سایر فضاهای سبز.

علائم شایع چیست؟

آبریزش بینی

آبریزش از چشم ها

عطسه

سرفه

خارش چشم و بینی

حلقه های سیاه زیر چشم

چگونه می توانم آلرژی خود را درمان کنم؟

داروهای زیادی وجود دارند که می توانید برای این منظور استفاده کنید:

مصرف اسپری ها و قطره های نمکی بدون نسخه (OTC) اسپری های سالیین و اشک های مصنوعی برای شستشوی گرده ها از بینی و چشم ها بسیار مفید هستند.

مصرف آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها آنتی هیستامین ها با مسدود کردن گیرنده های هیستامین در بدن علائمی چون عطسه، آبریزش و خارش را کاهش می دهند. ضد احتقان ها همچنین رگ های خونی در مجاری بینی را کوچک می کنند تا احتقان را از بین ببرند تا بتوانند حساسیت پاییزی را در فرد مبتلا کنترل کنند.

با این حال ضد احتقان ها باید با تجویز پزشک و به مدت محدود مصرف شوند. این داروها اگر مدت طولانی تری استفاده شوند ممکن است در واقع احتقان را تشدید کنند. همچنین اگر فشار

## چند خبر کوتاه ...

صنایع دستی، عباس براهمی رئیس کمیسیون گردشگری و صنایع دستی اتاق بازرگانی، ژاله نیکو رئیس انجمن صنایع دستی و گردشگری اتاق بازرگانی، کیوان احمدی مدیرعامل جامعه هتلداران و جمعی از کارشناسان و فعالین صنایع دستی در راستای توسعه صنایع دستی و برنامه ریزی شرکت در نمایشگاه ملی صنایع دستی تهران برگزار شد. معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: برای حمایت از هنرمندان و ارتقای اقتصادی حوزه صنایع دستی با همکاری اتاق بازرگانی انجمن تخصصی صنایع دستی در استان تشکیل می شود.

او اظهار کرد: تشکیل این انجمن به منظور عرضه و فروش صنایع دستی و جذب سرمایه گذاری، ارائه آموزش های تخصصی و ارتقای صادرات صنایع دستی خواهد بود. رمچی با اشاره به اینکه تشکیل انجمن تخصصی صنایع دستی نقش مهمی در توسعه و تقویت این صنعت دارد، عنوان کرد: انجمن تخصصی صنایع دستی تواند به ایجاد هم افزایی میان هنرمندان، نهادهای دولتی و بخش خصوصی کمک کند.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: انجمن تخصصی صنایع دستی در استان تشکیل می شود. نشست هم اندیشی با حضور ساناز رمچی معاون

هستند، شناسایی کرده و از بین ببرد. هنوز سال ها طول می کشد تا واکنس به نقطه ای برسد که به طور گسترده برای زنان در معرض خطر سرطان تخمدان در دسترس باشد. با این حال، این بودجه گامی مهم به سوی جهانی است که در آن پزشکان می توانند از سرطان تخمدان در مراحل اولیه پیشگیری کنند، نه اینکه پس از شروع بیماری، آن را درمان کنند.

### انجمن تخصصی صنایع دستی در هرمزگان تشکیل می شود



نشست هم اندیشی با حضور ساناز رمچی معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: انجمن تخصصی صنایع دستی در استان تشکیل می شود.

داده می شوند و این واکنس تا چه اندازه مدل های کوچک سرطان تخمدان را از بین می برد.

در صورت موفقیت آمیز بودن این تحقیقات، کار بر روی آزمایشات بالینی واکنس آغاز خواهد شد. امید این است که در آینده بتوان این واکنس را برای پیشگیری از سرطان تخمدان ارائه کرد. هر ساله حدود ۷۵۰۰ مورد جدید سرطان تخمدان در انگلستان شناسایی می شود و این بیماری ششمین سرطان شایع در زنان است.

پروفسور احمد احمد، سرپرست این پروژه می گوید: ما به راهکارهای بهتری برای جلوگیری از سرطان تخمدان نیاز داریم. اوریان واکنس می تواند راه حلی برای پیشگیری از سرطان در زنان در معرض خطر ارائه دهد. با این بودجه اختصاص داده شده، تحقیقات ما می تواند گام بزرگی به سمت واکنس مناسب برای سرطان تخمدان بردارد.

تحقیقات قبلی پروفسور احمد و تیمش در دانشگاه آکسفورد نشان داده است که سلول های ایمنی بیماران سرطان تخمدان، تومور را به یاد می آورند. با تکیه بر این تحقیقات، دانشمندان سیستم ایمنی بدن را برای تشخیص بیش از ۱۰۰ پروتئین در سطح سرطان تخمدان، که به عنوان آنتی ژن های مرتبط با تومور شناخته می شوند، آموزش خواهند داد. آنها متوجه خواهند شد که کدام یک از این آنتی ژن ها سیستم ایمنی را تحریک می کند تا سلول هایی را که در حال تبدیل شدن به سرطان تخمدان

### گام مهم دانشگاه آکسفورد در ساخت اولین واکنس ضد سرطان



دانشمندان دانشگاه آکسفورد در حال طراحی واکنس به نام «اوریان واکنس» هستند که به سیستم ایمنی بدن می آموزد که مراحل اولیه سرطان تخمدان را شناسایی کرده و به آنها حمله کند.

مرکز تحقیقات سرطان در انگلیس اعلام کرده تیم تحقیقاتی دانشگاه آکسفورد برای این مطالعه طی سه سال آینده تا ۶۰۰ هزار پوند دریافت خواهد کرد. در این مطالعه، دانشمندان با حمایت مالی دریافت شده، اهداف واکنس را تعیین خواهند کرد. آنها متوجه خواهند شد که کدام پروتئین ها روی سطح سلول های سرطان تخمدان در مراحل اولیه توسط سیستم ایمنی قوی تر تشخیص

## افزایش طلاق در سال‌های اول و بالای ۳۰ سال ازدواج قانون چه راهکاری دارد؟

گزارش: ایرنا



آمار ثبت احوال و مرکز ملی آمار ایران نشان می‌دهد که بیشترین طلاق در سال‌های اول تا پنجم ازدواج رخ می‌دهد هرچند آمار جدایی در بین زوجینی که بیش از ۳۰ سال از زندگی مشترک آنها می‌گذرد نیز قابل توجه است.

طلاق اگرچه تلخ است و پرداختن به آن خوشایند عامه مردم نیست اما موضوع مهمی است که این روزها برخی خانواده‌ها به آن مبتلا شده و با وجود آگاهی از مشکلات و مسائلی که این حکم به دنبال دارد، به دلایل مختلف نسبت به وقوع آن اقدام می‌کنند.

آنچه در بین افکار عمومی و عامه مردم شنیده می‌شود اینکه، طلاق در جامعه و کشور افزایش یافته است اما بر اساس آماري که از سوی سازمان ثبت احوال کشور منتشر شده طی سال‌های ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۲ تعداد طلاق کاهش داشته است؛ آمار بر اساس طول مدت ازدواج تهیه شده است و به دوران‌های کمتر از یک سال، بین ۱ تا ۵ سال، ۵ تا ۱۰ سال، ۱۰ تا ۱۵ سال، ۱۵ تا ۲۰ سال، ۲۰ تا ۲۵ سال، ۲۵ تا ۲۹ سال و طلاق‌هایی که بیش از ۳۰ سال رخ داده‌اند، تقسیم بندی می‌شود.

تعداد طلاق ثبت شده بر حسب طول مدت ازدواج از سال ۹۶ تا ۱۴۰۲ بر اساس آنچه سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرده، رو به کاهش گذاشته است؛ بر اساس این آمار بیشترین طلاق‌ها در ۱ تا ۵ سال اول ازدواج رخ داده‌اند.

از سال‌های ۹۶ تا ۱۴۰۲، بیشترین آمار طلاق‌هایی که کمتر از یک سال از زندگی مشترک رخ داده مربوط به سال ۱۴۰۱ با ۲۰۷ هزار و ۸۸۷ طلاق است و این آمار در ۱۴۰۲ به ۲۰۲ هزار و ۱۸۳ کاهش داشته است.

در همین بازه زمانی بیشترین طلاق سال اول تا پنجم ازدواج با ۵۷ هزار و ۷۸۵ طلاق مربوط به سال ۱۳۹۶ بوده و کمترین طلاق در همین بازه زمانی، با رخ داد ۵۰ هزار و ۹۵۶ طلاق مربوط به سال ۱۴۰۲ بوده است.

میزان طلاق بین سال‌های ۵ تا ۱۰ سال طول مدت زندگی مشترک نیز در همین بازه زمانی با ۴۷ هزار و ۳۶۰ مورد مربوط به سال ۱۴۰۰ بوده است؛ همچنین سال ۱۴۰۱ بیشترین طلاق با ۳۶ هزار و ۵۶۵ طلاق بین سال‌های ۱۰ تا ۱۵ سال زندگی مشترک بوده است. افزایش طلاق در سال‌های اول و بالای ۳۰ سال ازدواج/ قانون چه راهکاری دارد؟

همچنین تعداد طلاق بین سال‌های ۱۵ تا ۲۰ سال از زندگی مشترک با تعداد ۲۶ هزار و ۶۶۹ مورد در سال ۱۴۰۲ رخ داده است؛ بر اساس این آمار تعداد طلاق در سال‌های ۲۰ تا ۲۵ سال زندگی مشترک با ۱۶ هزار و ۹۴۵ متعلق به سال ۱۴۰۲ بوده است.

بر اساس این آمار تعداد طلاق در سال‌های ۲۰ تا ۲۵ سال زندگی مشترک با ۱۶ هزار و ۹۴۵ متعلق به سال ۱۴۰۲ بوده است. آمار سازمان ملی آمار ایران نشان می‌دهد بیشترین تعداد طلاق در بین زوجینی که ۲۵ تا ۲۹ سال با یکدیگر زندگی کرده‌اند با تعداد ۷ هزار و ۲۷۳ طلاق در سال ۱۴۰۲ رخ داده است.

در ادامه این آمار سازمان ملی آمار، طلاق‌هایی را به ثبت رسانده است که عمر زندگی مشترک بیش از ۳۰ سال بوده است. این آمار نشان می‌دهد که ۱۰ هزار و ۴۳۶ طلاق بیش از ۳۰ سال در سال

۱۴۰۲ رخ داده است.

لیلا برزین کارشناس خانواده درباره طلاق‌هایی که در یک سال اول زندگی مشترک و معمولاً در دوران عقد رخ می‌دهد، می‌گوید: بسیاری از افراد برای جاری کردن صیغه عقد به دلایل مختلف عجله می‌کنند و اجازه نمی‌دهند شناخت کامل صورت بگیرد و بعد از اینکه آشنایی نسبی صورت گرفت نسبت به عقد اقدام می‌کنند، در حالی که این عجله ممکن است به دختر و پسر آسیب برساند. او می‌گوید: بهتر است خانواده‌ها اجازه بدهند تا دوره‌ای سه ماهه بعد از آشنایی افراد با حضور خانواده‌ها با هم رفت و آمد داشته باشند تا بتوانند با شناخت بیشتر نسبت به عقد اقدام کنند.

این کارشناس خانواده معتقد است که وقتی دختر و پسر مهارت‌های لازم برای در کنار یکدیگر بودن را نیاموخته‌اند و خانواده‌ها از این امر آگاهی دارند، نباید اجازه بدهند با عجله خطبه عقد خوانده شود. وقتی دختر و پسر مهارت‌های لازم برای در کنار یکدیگر بودن را نیاموخته‌اند و خانواده‌ها از این امر آگاهی دارند، نباید اجازه بدهند با عجله خطبه عقد خوانده شود.

او درباره ازدواج‌هایی که بعد از ۳۰ سال زندگی مشترک به طلاق منجر می‌شود نیز می‌گوید: در بیشتر موارد این افراد نیازهای جنسی همسو ندارند و این امر موجب می‌شود ناراضی‌هایی برای زوجین وجود داشته باشد که ترجیح بدهند جدا از یکدیگر زندگی کنند.

او می‌گوید: در برخی موارد نیز خانم یا آقا تحت تاثیر زندگی فرزندان خود و یا جوان ترها قرار می‌گیرند و می‌خواهند از نظر مالی و یا از نظر عاطفی مانند دختران و یا پسرانشان با آنها رفتار شود که این امر نیز زندگی‌شان را مختل می‌کند و به فکر طلاق می‌افتند.

برزین با بیان نمونه‌ای، اظهار داشت: در یکی از موارد مراجعان ما اعلام می‌کنند که با گذشت ۲۵ سال از زندگی مشترک، همسرش

هیچ حمایت مالی از آنها نمی‌کند و با جدایی و حتی ازدواج مجدد قصد دریافت حمایت‌های مالی و عاطفی دارند.

به گزارش ایرنا، در راستای تحقق سیاست «طلاق حداقلی» و «پرهیز از طلاق غیرضروری» مجلس شورای اسلامی به وضع قوانین اقدام کرده است؛ ضابطه‌مند کردن حق طلاق مرد در قوانین از طریق لزوم مراجعه به دادگاه و صدور حکم قاضی جهت ثبت طلاق؛ فراهم کردن امکان طلاق زوجیه در شرایط خاص (عسر و حرج) و واگذاری تشخیص آن به قاضی و تلاش جهت ایجاد سازش و مصالحه بین زوجین متقاضی طلاق از طریق دو سازوکار داور و نظام مشاوره، از جمله این اقدامات و قوانین است.

مهم‌ترین اقدام قانونگذار جهت کاهش طلاق را الزام به مراجعه به نهاد مشاوره دانست و نیز افزایش آمار طلاق توافقی در چند سال اخیر، باعث شد قانونگذار به‌صورت خاص در جهت کاهش این چالش گام بردارد.

بر اساس مطالعات مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی در سال‌های اخیر شاید بتوان مهم‌ترین اقدام قانونگذار جهت کاهش طلاق را الزام به مراجعه به نهاد مشاوره دانست و نیز افزایش آمار طلاق توافقی در چند سال اخیر، باعث شد قانونگذار به‌صورت خاص در جهت کاهش این چالش گام بردارد.

بر اساس این گزارش، الزام دادگاه‌ها بر ارجاع زوجین متقاضی طلاق توافقی به مشاوره در ماده (۲۵) قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ و همچنین پرداختن برنامه ششم توسعه به کاهش درصد نسبت طلاق توافقی نسبت به کل طلاق‌های صورت گرفته در جهت ارتقای شاخص‌های توسعه حقوقی و قضایی (بند «د» ماده (۱۱۳)) با چنین هدفی صورت گرفته و فرض قانونگذار در این نکته بوده که نظام مشاوره این توانایی را دارد که ضمن تشخیص مساله اصلی زوجین متقاضی طلاق، با ارائه راه‌حل متناسب، آنها را از تصمیم خود منصرف کند.

### معاون رئیس جمهور بر نقش زنان در مدیریت تعادل بین کار و زندگی تاکید کرد

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده همچنین با اشاره به نقش‌های مختلف زنان در زندگی خود، به اهمیت حفظ تعادل بین کار و زندگی اشاره کرد و گفت: از برنامه‌های دولت، ایجاد شرایط مناسب برای زنان است تا بتوانند در کنار پیشرفت شغلی، از فرصت‌های مناسب برای رشد شخصی و خانوادگی و تجربه شیرین مادری بهره‌مند شوند. لزوم ایجاد شبکه ارتباطی کارا میان زنان فاطمه مهاجرانی سخنگوی دولت نیز در این نشست با اشاره به جریان‌سازی زنان در جامعه، گفت: زنان برای جامعه، جامعه برای زنان و زنان برای توسعه می‌توانند موثر باشند. مهاجرانی همچنین بر ضرورت شبکه‌سازی و ایجاد شبکه‌های ارتباطی کارا میان زنان تاکید کرد. در ادامه این نشست، زنان مهندس دغدغه‌ها و مسائل خود را به ویژه در حوزه حق الزحمه مهندسان و لزوم بازنگری در قوانین ایمنی ساختمان‌ها و راهکارهای پیشرو مطرح کردند.

لازم را انجام دهیم و دوم، با دقت به مشکلات و چالش‌های زنان و خانواده‌هایی که از خدمات شما بهره‌مند می‌شوند، توجه کنید و راهکارهای عملی برای حل آن‌ها پیشنهاد دهید. بهروز آذر ادامه داد: این دو رویکرد، گامی مؤثر برای بهبود وضعیت زنان و خانواده‌ها در جامعه و رشد متوازن و عادلانه خواهد بود. وی ارتقای موقعیت زنان در محیط‌های کاری و تخصصی را یکی از اهداف معاونت زنان و خانواده در دولت دانست و گفت: ما متعهدیم که حمایت‌های لازم را برای شما فراهم کنیم تا بتوانید به قله‌های بلندتری در مسیر حرفه‌ای خود برسید. وی در ادامه به تقویت آموزش‌های مهندسی برای دختران و ایجاد فرصت‌های برابر شغلی اشاره کرد و گفت تلاش ما این است که زنان بتوانند در محیط‌هایی بدون تبعیض و با امکانات کافی به موفقیت دست یابند و استعدادهای خود را به بهترین نحو رشد دهند.

بزرگتر و خلاقانه‌تر باز می‌کند. به گفته وی، زنان به عنوان معماران، طراحان و مهندسان می‌توانند نقشی کلیدی در ایجاد و طراحی فضاهای دوستدار کودک و خانواده ایفا کنند، زیرا دیدگاه و تجربه زیسته آنان در درک نیازهای کودکان و خانواده‌ها بسیار غنی و ارزشمند است. معاون رئیس جمهور ادامه داد: از آنجایی که بسیاری از زنان خود مادر هستند یا تجربه‌های نزدیکی با فرزندان دارند، این موضوع به آنها این امکان را می‌دهد تا فضاهایی طراحی کنند که ایمن بوده و الهام‌بخش رشد جسمی و ذهنی کودکان باشد. راهکارهای عملی برای حل مشکلات زنان ارایه شود وی خطاب به حاضران نشست گفت: شما زنان مهندس حاضر در این جمع، به عنوان سفیران پیشرو دو مأموریت اساسی بر عهده دارید؛ نخست، مسائل و نیازهای زنان در حرفه و تخصص خود را شناسایی و به ما منتقل کنید تا بتوانیم برای رفع آنها تسهیل‌گری

معاون ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده بر نقش کلیدی زنان در عرصه‌های تخصصی و مدیریت تعادل بین کار و زندگی تاکید کرد. زهرا بهروزآذر در نشست مشترک با سخنگوی دولت در جریان مسائل و دغدغه‌های زنان عضو سازمان نظام مهندسی قرار گرفت و حضور پررنگ زنان در عرصه‌های تخصصی و حرفه‌ای را نمادی از توانایی و پتانسیل زنان در جامعه و در حوزه مهندسی عنوان کرد. وی گفت: حضور زنان در رشته‌های مهندسی نه تنها افتخاری برای کشور، بلکه پیامی است که نشان می‌دهد زنان در هر عرصه‌ای قادرند تحولی عظیم ایجاد کنند. بهروزآذر به ضرورت تقویت و حمایت وجود زنان در جایگاه‌های متنوع تخصصی و مدیریتی، اشاره کرد و افزود: حضور زنان در رشته‌های مختلف، از عمران و معماری گرفته تا مهندسی برق و مکانیک، نشانگر قدرت و گستردگی دیدگاه‌های زنان در این حوزه و به نفع جامعه مهندسی است و راه را برای پیشرفت‌های



# با سرآشپز = قورما شورباسی؛ آبگوشت سنتی تبریزی



از جوشیدن آب گوشت، درب قابلمه را ببندید و حرارت را ملایم کنید تا قورما شورباسی تبریزی شما کاملا بپزد و جا افتاده شود.

مرحله آخر: قورما شورباسی تبریزی را سرو کنید

پس از جا افتادن شوربای گوشت قورمای تبریز، آن را در ظرف سرو بریزید و همراه با نان، انواع ترشی و سبزیجات تازه نوش جان کنید. همان طور که پیش تر هم گفتیم، قورما شورباسی نوعی آبگوشت یا دیزی محلی است. بنابراین، درست مانند دیزی سنتی می‌توانید گوشت و مخلفات آن را جدا کنید و پس از کوبیدن با گوشت‌کوب میل کنید.

نکات مهم در طرز تهیه قورما شورباسی تبریزی

برای پخت شوربای گوشت قورمای تبریز بهتر است از قابلمه مسی یا روحی استفاده کنید.

بسته به ذائقه، در دقایق پایانی پخت شوربای قورما ترکی، می‌توانید به روش سنتی تبریزی یک عدد تخم مرغ را هم داخل قورما شورباسی بشکنید.

در صورت تمایل، می‌توانید مقدار بیشتری گوشت را به همین روش آماده کنید و در یخچال بگذارید. به این ترتیب، در بازه‌های زمانی مختلف می‌توانید از گوشت قورما در ترکیب با آب گوشت صاف شده یا بدون آن استفاده کنید.

در بعضی از رسی‌های پخت آذری مقداری تره خرد شده نیز در ۱۵ دقیقه پایانی پخت همراه با تخم مرغ به قورما شورباسی اضافه می‌شود.

قدیمی‌ها از گوشت گاو هم برای درست کردن قورما شورباسی استفاده می‌کردند.

روش نگهداری قورما شورباسی به چه صورت است؟

برای نگهداری از قورما شورباسی تبریزی، باید آن را در خمره سفالی درپوشیده بریزید و روی گوشت را حتما با روغن دنبه بپوشانید. به این ترتیب، احتمال قرارگیری گوشت سرخ شده در معرض هوا و در نتیجه، احتمال خراب شدن آن را به شدت کاهش می‌دهید. سپس، خمره سفالی را در یخچال بگذارید و در مقاطع مختلف زمانی از محتویات آن استفاده کنید. اگر خمره ندارید از یک دیگ درب‌دار استفاده کنید.

آیا شوربای گوشت قورمای تبریز با تخم مرغ را هم می‌توانیم برای مدت طولانی نگهداری کنیم؟

خیر. در صورت تمایل، تخم مرغ را هر بار باید به وعده مصرفی خودتان اضافه کنید. توجه داشته باشید، غذاهای حاوی تخم مرغ را نهایتا تا ۴۸ ساعت می‌توانید در یخچال نگهداری کنید.

چگونه باید از وا رفتن تخم مرغ در شوربای گوشت قورما جلوگیری کنیم؟ از آن‌جا که باید تخم مرغ را در دقایق پایانی پخت به قابلمه اضافه کنید، دمای آب گوشت و محتویات قابلمه بسیار بالا خواهد بود. در نتیجه، تخم مرغ شما کاملا وا رفته و تقریبا در کل غذا ناپدید می‌شود. برای جلوگیری از این موضوع، پیشنهاد می‌کنیم ابتدا مقدار کمی آب سرد به غذا اضافه کنید تا دمای آن کاهش پیدا کند. سپس، می‌توانید تخم مرغ را اضافه کنید و انتظار داشته باشید که وا نزود.

پس از گذشت این مدت، قطعات سیب زمینی را به قابلمه اضافه کنید. حالا، درب قابلمه را ببندید و حدود ۴۰ دقیقه تا یک ساعت دیگر صبر کنید تا گوشت بپزد. پس از اطمینان از پخت گوشت، مقداری نمک نیز به قابلمه اضافه کنید.

مرحله چهارم: غذا را از صافی رد کنید

در این مرحله از طرز تهیه شوربای گوشت قورمای تبریز، یک کاسه بزرگ و صافی آماده کنید. کاسه را زیر صافی بگذارید. محتویات غذا را از قابلمه در یک صافی بریزید تا آب گوشت از محتویات داخل قابلمه جدا شود و در کاسه بریزد. آب گوشت را کنار بگذارید تا بعدا از آن به عنوان شوربا استفاده کنید.

مرحله پنجم: گوشت را با پیاز تفت دهید

حالا، دنبه را در تابه مناسبی (ترجیحا مسی یا روحی) بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا دنبه روغن بیندازد. نیمی از پیازهای نگینی باقی مانده را به دنبه آب شده اضافه کنید و تفت دهید. در ادامه، گوشت پخته شده را نیز در تابه بریزید و همراه با پیاز و دنبه سرخ کنید.

مرحله ششم: گوشت را در خمره سفالی بریزید

پس از تفت دیدن گوشت در روغن دنبه، گوشت و پیازهای سرخ شده را در یک خمره سفالی بریزید. روغن دنبه را هم به ظرف سفالی اضافه کنید. به شکلی که روغن دنبه روی گوشت را بپوشاند. سپس، درب خمره سفالی را ببندید و آن را در یخچال بگذارید تا بعدا از آن در تهیه شوربای گوشت قورمای تبریز استفاده کنید. اگر خمره سفالی ندارید از یک قابلمه استفاده کنید.

مرحله هفتم: لپه را نیم‌پز کنید

در فاصله سرخ کردن و صاف کردن گوشت، لپه خیس خورده را آبکشی کنید و همراه با مقداری آب روی حرارت متوسط بگذارید تا برای نیم ساعت بجوشد و نیم‌پز شود. لپه‌های نیم‌پز شده را در سبد بریزید و پس از آبکشی کنار بگذارید تا بعدا به محتویات قورما شورباسی اضافه کنید.

مرحله هشتم: گوشت را گرم کنید

در این مرحله از طرز تهیه شوربای قورما ترکی، باقی پیازها را در قابلمه بریزید و با مقداری روغن دنبه یا روغن مایع تفت دهید تا کاملا طلایی شوند. سپس، همه گوشت و پیاز سرخ شده یا بخشی از آن را که در یخچال گذاشته بودید نیز به قابلمه اضافه کرده و همراه با پیاز تفت دهید تا گرم شود.

مرحله نهم: چاشنی‌های قورما شورباسی را اضافه کنید

پس از گرم شدن گوشت، رب گوجه فرنگی (طرز تهیه رب گوجه)، مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز در قابلمه بریزید و صبر کنید تا رب گوجه فرنگی و زردچوبه تفت بخورند و رنگ باز کنند.

مرحله دهم: آب گوشت و باقی مواد را اضافه کنید

حالا وقت آن است که بسته به تعداد نفرات و ذائقه خود، مقداری از آب گوشت که قبلا صاف کردید یا همه آن را به قابلمه حاوی گوشت و ادویه‌ها اضافه کنید. لپه نیم‌پز شده و زعفران دم کرده را نیز در قابلمه بریزید. پس

قورما شورباسی یا شوربای گوشت قورمای تبریز همان طور که از اسمش پیداست، یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای سنتی تبریزی و از قدیمی‌ترین غذاهای آذربایجان شرقی است. این غذای لذیذ در اصل، نوعی آبگوشت سنتی است که با طعم و عطر دلپذیرش می‌تواند هوش از سرتان ببرد. شما می‌توانید شوربای گوشت قورمای تبریز را در وعده‌های ناهار یا شام خودمانی یا حتی در مهمانی‌ها و دوره‌های خانوادگی سرو کنید. اگر شما هم به یادگیری انواع غذای محلی و سنتی علاقه دارید، با ما در این مطلب همراه باشید تا طرز تهیه قورما شورباسی تبریزی را به شما آموزش دهیم.

مواد لازم

گوشت گوسفند: ۳۰۰ گرم

لپه: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

پیاز (برای پیاز داغ): ۳ عدد متوسط

سیب زمینی: ۲ عدد

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

دنبه: به مقدار دلخواه

روغن: به مقدار کافی

زعفران (دم کرده غلیظ): به مقدار لازم

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه: به مقدار لازم

نان: برای سرو قورما شورباسی تبریزی

طرز تهیه

برای تهیه قورما شورباسی تبریزی به روش ترکی و آذربایجانی بهتر است از قابلمه مسی یا روحی استفاده کنید. این غذای خوشمزه با روغن دنبه درست می‌شود و طعم و عطر دلپذیری دارد.

مرحله اول: مواد اولیه قورما شورباسی را آماده کنید

پیش از شروع مراحل اصلی طرز تهیه قورما شورباسی تبریزی، ابتدا گوشت گوسفندی را در اندازه‌های یکسان برش بزنید و به خوبی بشویید. قطعات گوشت را در سبد بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. پیازها را بشویید و به صورت نگینی خرد کنید و کنار بگذارید.

لپه را هم در ظرف مناسبی بریزید و پس از شست‌وشو برای ۱۵ دقیقه در مقداری آب بخیسانید. حجم آب باید به اندازه‌ای باشد که روی لپه‌ها را بپوشاند. سیب زمینی‌ها را نیز بشویید و پس از پوست گرفتن، هر کدام را به چهار قسمت تقسیم کنید.

مرحله دوم: گوشت را نیم‌پز کنید

در این مرحله از طرز تهیه شوربای قورما ترکی، قطعات گوشت را با مقدار مناسبی آب در قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا بجوشد. پس از جوشیدن آب، کف قهوه‌ای ایجاد شده بر روی قابلمه را با کفگیر جمع کنید و دور بریزید. سپس، یک سوم پیازهای نگینی را در قابلمه بریزید و حرارت را ملایم کنید. درب قابلمه را ببندید و حدود نیم ساعت صبر کنید تا گوشت با حرارت ملایم نیم‌پز شود.

مرحله سوم: سیب زمینی و نمک را اضافه کنید