

آوازه دریا

۲۳۹

۸ دلیلی که باعث دروغ گفتن کودک می شود

شنبه ۲۱ مهرماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



عروسک های گول پیکر در سواحل قشم
قدم زدند



طلای زینب نوروزی در رویینگ قهرمانی آسیا
فاطمه مجلل نقره‌ای شد



توسعه حوزه زنان با نقش آفرینی مردان
امکان پذیر است



نرخ باروری در پنج سال آینده باید به عدد ۲.۵ برسد

معاون آموزش و پرورش:

هرمزگان مدرسه ابتدایی بدون معلم ندارد

رتبه نخست در پوشش تحصیلی و ثبت نام

گزارش: ایرنا



معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش هرمزگان گفت: هیچ مدرسه‌ای در این استان با اجرای راهبردهای مؤثر پروژه مهر و راهبری دقیق نیروی انسانی، بدون معلم نیست و حتی در هفت مدرسه ابتدایی تک دانش‌آموزی هرمزگان نیز تعلیم و تربیت، از مهرماه بدون وقفه آغاز شده است.

حوریه حاجی‌زاده در نشست حوزه ابتدایی شهرستان حاجی‌آباد افزود: با وجود همه مشکلات ناشی از کمبود معلم به میزان مورد نیاز، آموزش و پرورش هرمزگان با تدبیر و استفاده از همه ظرفیت‌ها موفق به تامین معلم برای ۲۶۰ هزار دانش‌آموز دوره ابتدایی و پوشش ۱۰۰ درصدی همه کلاس‌های درس شده است.

یک معلم برای یک دانش‌آموز

وی ادامه داد: هیچ کلاس درسی در دوره ابتدایی که سنگ بنای نظام تعلیم و تربیت است، خالی از معلم نیست و حتی در مناطق سخت‌گذر هرمزگان، برای یک دانش‌آموز در یک کلاس درس نیز معلم تامین شده است.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش هرمزگان تاکید کرد: تامین معلم به عنوان اولویت نخست پروژه مهر در استان هرمزگان به درستی مدیریت شد و همه مشکلات و سختی‌ها را به جان خریدیم تا کلاس درسی بدون معلم نماند.

حاجی‌زاده یادآور شد: تامین معلم در استان دور از مرکز و مرزی هرمزگان که پراکندگی طول آن به بیش از ۹۰۰ کیلومتر می‌رسد و دارای مناطق محروم و سخت‌گذر بوده و تراکم جمعیت در بسیاری از مناطق آن با استانداردها فاصله زیادی دارد، با مشکلات متعددی روبرو است اما با همدلی و مجاهدت همه عوامل دست اندرکار، هیچ کلاس درسی در دوره ابتدایی خالی از معلم نماند که در این میان نقش جوامع محلی و نهاد خانواده را نباید نادیده گرفت.

رتبه نخست پوشش تحصیلی

وی خاطرنشان کرد: با وجود مشکلات و محدودیت‌ها علاوه بر مدیریت منابع انسانی، هرمزگان در تحقق اهداف آموزشی نیز

دوره ابتدایی در همه ماموریت‌های محوله، در شمار استان‌های برتر کشور است.

حاجی‌زاده همچنین گفت: آموزش و پرورش هرمزگان به منظور تحقق کیفیت، بهره‌وری نیروی انسانی را به عنوان یک اصل مهم، سرلوحه فعالیت‌ها قرار داده و به تازگی در جشنواره ملی الگوهای یاددهی - یادگیری که با نام "الف-تا" شناخته می‌شود، سه آموزگار هرمزگانی موفق به کسب رتبه‌های برتر در دروس ریاضی، هنر و فارسی شدند.

کارنامه درخشانی دارد که می‌توان به رتبه نخست ثبت نام و پوشش تحصیلی کشور در مهرماه امسال اشاره کرد.

این مقام مسوول یادآور شد: در اجرای پروژه مهر موضوع بسیار مهم پوشش تحصیلی به منظور توسعه عدالت آموزشی در اولویت برنامه‌ها قرار گرفت و همه ظرفیت‌ها به کار گرفته شد که نتیجه آن تحقق ۹۹.۱۴ درصدی این شاخص مهم است.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش اضافه کرد: هرمزگان در تحقق اهداف همه اسناد بالادستی از جمله سند تحول بنیادین نیز موفق عمل کرده است که در کنار سایر دوره‌ها و بخش‌ها، در

۸ دلیلی که باعث دروغ گفتن بچه می‌شود

اجتناب از خجالت و شرمساری

وقتی بچه احساس خجالت یا شرمساری از کاری می‌کند، ممکن است برای حمایت و حفاظت از عزت نفس‌شان دروغ بگویند. پذیرش اشتباهات و خطاها می‌تواند چالش برانگیز باشد و دروغ گفتن راه فراری موقتی برای آن‌ها جهت رهایی از شرایط بگرنج موجود فراهم می‌آورد.

تخیل و داستان‌سرایی

بچه‌های کوچک، مرز بین واقعیت و تخیل را نمی‌شناسند. گاه، آن چیزی که بر زبان می‌آورند و از نظر ما دروغ به حساب می‌آید، تنها تصور و تخیلی کودکانه و بازی‌ای بیش نیست. آن‌ها معمولاً داستان‌هایی از خود درمی‌آورند و این پروسه، بخشی از روند رشد و جستجوگری آن‌ها از دنیای پیرامون است.

احساس اضطراب

کودکانی که احساس اضطراب یا استرس دارند از آن به عنوان مکانیسم مواجهه استفاده می‌کنند. مادامیکه نمیتوانند عواطف و احساساتشان را به شیوه‌ای درست بیان کنند، سعی می‌کنند داستان‌سازی کرده یا پنهان‌کاری کنند تا از شرایطی که منجر به احساس اضطراب و استرس‌شان شده، رهایی یابند.

حمایت از دیگری

جالب است بدانید، در برخی موارد، کودکان به خاطر منافع خودشان دروغ نمی‌گویند بلکه برای حمایت از کسی دیگر مثل خواهر و برادر یا یک دوست که فکر می‌کنند حامی‌اش هستند، دروغ می‌گویند. آن‌ها می‌ترسند که شاید گفتن حقیقت باعث شود کسی دیگر به دردسر بیفتد از اینرو دروغ را برمی‌گزینند.



با رشد کودک، آن‌ها شروع می‌کنند به امتحان کردن سطح محدودیت‌هایشان که به وسیله والدین یا مراقبین و بزرگترها اعمال شده‌اند. دروغ گفتن می‌تواند راهی برای نشان دادن تا بفهمند چقدر می‌توانند از آن محدودیت‌ها تخطی کنند و میزان واکنش دریافتی از سوی والدین چقدر خواهد بود و قدرت انعطاف‌پذیری و پایداری والدین به قوانین حاکم بر آن‌ها را به چالش بکشند.

چرا یک بچه دروغ می‌گوید؟ دروغ گفتن امری رایج در بین کودکان است اما یافتن دلیل پشت این دروغ گفتن برای هدایت کودک به سمت راست گویی بسیار ضروری است.

ترس از تنبیه!

بچه‌ها معمولاً دروغ می‌گویند تا توی دردسر نیفتند. اگر آن‌ها بخاطر کار خطایی که انجام داده‌اند، از تنبیه بترسند، سعی می‌کنند آن را پنهان یا کتمان کنند تا از خودشان در مقابل پیامدهای آن محافظت کنند هرچند که می‌دانند دروغ گویی کار بدی است.

برای جلب توجه!

گاه، بچه‌ها برای جلب توجه والدین یا خواهر برادرهایشان دروغ می‌گویند. آن‌ها روایت‌هایشان را اغزجره و با غلو بیان کرده یا روایت را دستکاری می‌کنند تا خود را جذاب‌تر، و کارشان را شگفت‌تر نشان دهند به این امید که دیگران به آن‌ها توجه کنند.

به چالش کشیدن مرزها و محدودیت‌ها

با رشد کودک، آن‌ها شروع می‌کنند به امتحان کردن سطح محدودیت‌هایشان که به وسیله والدین یا مراقبین و بزرگترها اعمال شده‌اند. دروغ گفتن می‌تواند راهی برای نشان

باشد تا بفهمند چقدر می‌توانند از آن محدودیت‌ها تخطی کنند و میزان واکنش دریافتی از سوی والدین چقدر خواهد بود و قدرت انعطاف‌پذیری و پایداری والدین به قوانین حاکم بر آن‌ها را به چالش بکشند.

تقلید از دیگران

کودکان اغلب آنچه را که می‌بینند تقلید می‌کنند. اگر

نرخ باروری در پنج سال آینده باید به عدد ۲.۵ برسد

گزارش: ایرنا



رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تاکید بر اینکه نرخ باروری طی پنج سال آینده باید به عدد ۲.۵ برسد، گفت: پیش بینی می‌شود در سال ۱۴۳۰ حدود ۲۶ میلیون از جمعیت کشور یعنی یک چهارم جمعیت سالمند باشند.

صابر جباری روز سه شنبه در جلسه ستاد مرکزی هماهنگی جوانی جمعیت وزارت بهداشت افزود: ایران در زمینه جمعیت، رتبه هجدهم در جهان، رتبه نهم در آسیا و رتبه سوم در منطقه را داراست و طبق قانون برنامه هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی ایران، نرخ باروری در طی پنج سال باید حداقل به عدد ۲.۵ برسد.

جباری با بیان اینکه نرخ موالید رو به کاهش و جمعیت سالمند در کشورمان رو به افزایش است، تصریح کرد: پیش بینی می‌شود در سال ۱۴۳۰ حدود ۲۶ میلیون از جمعیت کشور یعنی یک چهارم جمعیت سالمند خواهد شد.

وی با بیان اینکه الگوی فرزندآوری در کشور به سمت فرزند سوم و بیشتر است، تصریح کرد: میزان فرزندآوری در مادران ۲۰ تا ۲۴ ساله کشور از سال ۹۸ تا ۱۴۰۲ افزایش چشمگیر داشته است؛ همچنین در این مدت، درصد زایمان سوم افزایش مطلوب و زایمان های چهارم و پنجم افزایش متوسط داشته است.

به گفته جباری، روند میانگین سنی ازدواج از سال ۱۳۹۲ تا ۱۴۰۱، در دختران ۲۳ و در پسران بین ۲۷ و ۲۸ سال بوده است.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، با بیان اینکه پیرو ابلاغ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، خوابگاه های متاهلی رشد ۲۶ درصدی داشته است، گفت: همچنین وام های اختصاص یافته به دانشجویان متاهل نیز رشد ۲۸ درصدی داشته است.

جباری افزود: پذیرش فلوئید ناباروری با سهمیه مناطق محروم نیز رشد خوبی داشته و دستگیری رشته زنان از سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲ افزایش ۱۵ درصدی داشته است.

وی اظهار داشت: در حوزه تحقیقات، پژوهش های جمعیت محور بعد از ابلاغ قانون جوانی جمعیت نسبت به سال ۱۴۰۰ رشد ۸۰ درصدی داشته است.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در تشریح دستاوردهای برنامه جوانی جمعیت، به راه اندازی کامل سامانه ملی باروری سالم، تشکیل منظم قرارگاه جوانی

مردمی مانند نفس و سایر موارد، بهسازی، زیباسازی و خوشایند سازی بلوک های زایمان جهت ارتقای رضایتمندی مادران نیز از دیگر اولویت های وزارت بهداشت در اجرای برنامه جوانی جمعیت در سال جاری است.

جباری تصریح کرد: امسال فرهنگسازی در زمینه ازدواج آسان و بهنگام باروری سالم، فرزند آوری به موقع و متعدد پیشگیری از ناباروری، ترویج زایمان طبیعی تقویت و توسعه مراکز درمان ناباروری سطح ۲ و ۳ و جذب متخصص طب ایرانی برای مراکز، الزام عقد قرارداد تمامی مراکز درمان ناباروری بخش دولتی و خصوصی با بیمه های پایه، اجرای بسته خدمت ویژه مادران باردار و دارای فرزند ۳ قلو و بیشتر و هویت بخشی به ماماها به عنوان سفیران اصلی جوانی جمعیت، نیز پیگیری خواهد شد.

جمعیت در ستاد وزارتی و دانشگاه ها، صدور کارنامه جوانی جمعیت برای روسای دانشگاهها، اولویت بخشی به تامین منابع مالی اجرای قانون جوانی جمعیت، تقویت ساختار مرکز جوانی جمعیت در وزارت متبوع و دانشگاه ها، تقویت و توسعه برنامه کاربردی (اپ) همفلس در زمینه آموزش های هنگام ازدواج را از اولویت های برنامه جوانی جمعیت در سال ۱۴۰۳ اشاره کرد.

وی افزود: اجرای بهتر منشور کرامت مادری به منظور تکریم مادری ارزشمندی فرزند آوری در شبکه بهداشت و بیمارستانها، رایگان کردن خدمات بارداری تا ۴۲ روز پس از زایمان در بخش دولتی (ویزیت پاراکلینیک سونوگرافی و سایر موارد)، کاهش مرگ و میر مادران، نوزادان و کودکان، تقویت سامانه ۱۹۰ در رسیدگی به شکایات جوانی جمعیت توسعه و تقویت همکاری با گروه های

اخبار کوتاه حوزه کودک

شادابی، طراوت، ورزش، بازی و سرزندگی نیاز دارد و کانون های خانواده و جامعه باید به سمت و سویی حرکت کنند که آینده سازان کشور در مسیر درستی گام بردارند و برای میهنمان افتخار آفرینی کنند.

رئیس بیمارستان کودکان بندرعباس خبر داد: بهره‌مندی ۶ هزار و ۸۰۰ کودک از خدمات درمانی رایگان در ۶ ماهه نخست امسال

دکتر امیر حسایی، رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس، در روز جهانی کودک از ارائه خدمات رایگان درمانی به ۶۸۰۰ کودک زیر هفت سال در شش ماهه نخست سال جاری خبر داد. حسایی با بیان این خبر گفت: در راستای اجرای طرح درمان رایگان کودکان زیر هفت سال، که با هدف حمایت از سلامت کودکان در سال های آغازین زندگی و کاهش بار مالی بر خانواده‌ها توسط دولت ابلاغ شده بود، مرکز ما توانسته است خدمات ارزنده‌ای را به کودکان عزیز استان هرمزگان و استان‌های همجوار ارائه دهد. وی افزود: در این مدت، ۴۲۷۰ کودک بستری به صورت رایگان از خدمات درمانی بهره‌مند شده‌اند و همچنین ۲۵۳۰ کودک نیز به صورت سرپایی در درمانگاه‌های مرکز ویزیت رایگان شده‌اند. رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس با اشاره به اینکه این بسته حمایتی اکثر هزینه‌های بیمار به جز داروهای سرپایی را پوشش می‌دهد، تاکید کرد: هدف از اجرای این طرح، کاهش دغدغه‌های مالی خانواده‌ها و فراهم آوردن امکان دسترسی عادلانه همه کودکان به خدمات درمانی با کیفیت است. حسایی در پایان از تلاش‌های تمامی همکاران خود در مرکز در اجرای این طرح مهم قدردانی کرد.

گانه خلیج فارس هدایت می‌شوند و لحظه‌های با نشاطی را به ساحل نشینان سرزمین آب و آفتاب هدیه کردند. غفاری از برگزاری جشن بزرگ هفته ملی کودک در روز جمعه ۲۰ مهرماه در کمپ پارک ساحلی آفتاب ۲ نگین خلیج فارس خبر داد و گفت: این برنامه با حضور خانواده‌ها و برنامه‌های مختلف از جمله نمایش عروسی و موزیکال، کارگاه های نقاشی، سفال گری، ساخت بادبادک، بازی، نقاشی صورت و تجلیل از کودکان برگزیده و فعالان حوزه کودک اجرا شد که حضور در آن برای عموم قشموندان و گردشگران آزاد و رایگان بود.

شهردار بندرعباس: کودکان سرمایه‌های انسانی آینده‌ی کشورند

به مناسبت ۱۶ مهر ماه روز ملی کودک شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس از بیمارستان کودکان بازدید و با اهدای گل این روز را به کودکان شاد باش و تبریک گفتند. «مهدی نوبانی»، شهردار و «عیسی عباسی»، رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس با حضور در بخش‌های مختلف بیمارستان کودکان برای همه کودکانی که در بستر بیماری بودند آرزوی سلامتی کردند. شهردار بندرعباس کودکان را مایه قوام و دوام خانواده و نشاط و سرزندگی جامعه دانست و گفت: انسانهای موفق با حس کودکانه خود سالها شاید زندگی کنند چون بخش زیادی از شخصیت فردی انسانها از کودکی شکل می‌گیرد. نوبانی افزود: در روز ملی کودک و هفته ای که در آن هستیم در حوزه فرهنگی در محلات و فرهنگسراها برنامه های زیادی در حال اجراست که امیدوارم لحظاتی خوبی را برای کودکان رقم بزنند. مهدی نوبانی خاطر نشان کرد: کودک به نشاط،

از موزه مردم شناسی شمیل برای کودکان و نوجوانان این شهر رایگان بود. کانون فرهنگی هنری انصارالحجه(عج) با برگزاری ۲ جشنواره ملی در زمینه قصه‌گویی و نقاشی و همچنین برگزاری ده‌ها برنامه در طول سال نظیر جشنواره نقاشی خیابانی، جشنواره پرواز بادبادک‌ها و جشنواره های بومی و محلی از کانون‌های پیشرو در زمینه برنامه‌سازی برای کودکان و نوجوانان و جذب آن‌ها به مسجد است. شمیل با قدمتی بالا در فاصله ۸۰ کیلومتری بندرعباس مرکز هرمزگان و در قسمت شمال شرقی استان بین شهرستان میناب و بندرعباس قرار دارد؛ بیشتر اهالی شمیل به دلیل موقعیت جغرافیایی منطقه و وجود رودخانه‌های بزرگ به شغل کشاورزی و دامداری مشغول هستند.

عروسک های غول پیکر در سواحل قشم قدم زدند

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم گفت: عروسک های غول پیکر همزمان با برگزاری جشن های هفته ملی کودک با شعار «برای کودکان، برای آینده» در سواحل نگین خلیج فارس قدم زدند. محمد غفاری افزود: چهار عروسک غول پیکر به ارتفاع سه متر همزمان با برگزاری جشنواره و ویژه برنامه‌های جذاب و مفرح هفته ملی کودک در این جزیره، به همراه اجرای ویژه برنامه نمایشی توسط گروه هنری عمو زنجیر یاف در ساحل آفتاب جزیره قشم قدم زدند. وی هدف از برگزاری این مراسم را ایجاد شادی و نشاط در بین کودکان بزرگ ترین جزیره ایرانی خلیج فارس عنوان کرد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم توضیح داد: این عروسک ها که توسط هنرمندان مطرح نمایش عروسکی جزیره قشم سرزمین عجایب هفت

جشنواره «آینده از آن توست» در شمیل بندرعباس به ایستگاه پایانی رسید

جشنواره فرهنگی هنری «آینده از آن توست» روز شنبه با معرفی برترین‌ها در کانون فرهنگی هنری انصارالحجه(عج) شهر تاریخی شمیل بندرعباس به کار خود پایان داد.

این جشنواره به مناسبت هفته کودک و نوجوان از ۱۴ تا ۲۰ مهرماه در بخش مسابقه نقاشی با موضوع کودکان غزه، کتاب و کتابخوانی، تربیون کودک، اجرای پانومیم، مسابقه مادر و کودک و نمایش عروسکی توسط کانون فرهنگی هنری انصارالحجه(عج) شمیل برگزار شد.

هیات داوران این جشنواره در بخش تربیون کودک، «عارفه چرزه» و «نازنین زهرا بهروزی» را به عنوان برگزیدگان معرفی کرد. در بخش نقاشی نیز «فردین حاتم» به عنوان برگزیده انتخاب شد و در بخش مسابقه مادر و کودک هم «مریم چشم‌براه» اول، «زلیخا مهدوی» دوم و «یسرا حاتم» سوم شدند. همچنین هیات داوران در گروه نمایش عروسکی با موضوع کودک، خانواده و کتاب نیز به نویسندگی

و کارگردانی نوجوان مسجدی «زینب چرزه» و با عروسک گردانی و صدایشی دختران نوجوان «زینب چرزه»، «عارفه چرزه»، «انسبه تنی» و «مریم چش برآه» به صورت ویژه تقدیر کرد. در این آیین همچنین از ۱۴ نفر از کودکان و نوجوانان عضو گروه سرود کانون‌های فرهنگی هنری انصارالحجه(عج) و ریحانه‌های بهشتی شهر شمیل با اهدای جوایز نقدی تقدیر شد. این چهارمین جشنواره فرهنگی هنری است که کانون فرهنگی هنری انصارالحجه(عج) شمیل به مناسبت هفته کودک و نوجوان برگزار کرده است. در این هفته (گرامیداشت روز ملی کودک و نوجوان) بازدید

"فومو" بلای جان نسل دیجیتال

گزارش: ایرنا



آیا تا به حال حس کرده‌اید که چیزی بزرگ و مهم در دنیای اطرافتان در حال وقوع است، ولی شما جایی دور از آن قرار دارید؟ یا شاید لحظه‌ای که صفحه گوشی‌تان را چک نمی‌کنید، حس کنید اتفاقی که نباید، از دستتان رفته است؟ این همان حس معروف «ترس از دست دادن» یا **FOMO (Fear of Missing Out)** است.

در عصری که زندگی‌هایمان به طور مداوم در تعامل با دنیای دیجیتال است و شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام، توئیتر، تلگرام و تیک‌تاک به بخشی جدایی‌ناپذیر از روزمره‌مان تبدیل شده‌اند، «فومو» به یکی از پدیده‌های روان‌شناختی رایج تبدیل شده است. این ترس دائمی از اینکه ممکن است چیزی جذاب یا مهم را از دست بدهیم، به طرز زیرکانه‌ای روی رفتارها و احساسات ما تأثیر می‌گذارد.

برای بررسی دقیق‌تر این پدیده و تأثیرات آن بر زندگی روزمره، با دکتر سمیه بابایی، متخصص روان‌شناسی و استاد دانشگاه شهید بهشتی به گفتگو نشستیم تا از دیدگاه علمی و روان‌شناختی به تحلیل این موضوع بپردازیم.

عوامل شکل‌گیری فومو از دیدگاه روان‌شناختی

بابایی در توضیح شکل‌گیری فومو گفت: «فومو یا همان ترس از دست دادن، مفهومی است که اولین بار در سال ۲۰۰۴ مطرح شد و به نگرانی افراد از اینکه دیگران در حال تجربه لحظات لذت‌بخشی هستند که خودشان از آن محروم مانده‌اند، اشاره دارد. در دنیای امروزی که شبکه‌های اجتماعی به یکی از اجزای اصلی زندگی تبدیل شده، این پدیده بیشتر به فضایی مرتبط است که در آن افراد زندگی یکدیگر را مشاهده و مقایسه می‌کنند. این مقایسه‌ها باعث می‌شود افراد به این فکر بیفتند که شاید چیزی مهم یا لذت‌بخش را از دست داده‌اند.» او توضیح داد که از نظر روان‌شناختی، فومو نتیجه عدم ارضای نیازهای روانی فرد است. افرادی که از ارتباطات اجتماعی رضایت کافی ندارند یا احساس تنهایی می‌کنند، بیشتر در معرض این احساس هستند. بابایی افزود: «این ترس عمیقاً با اضطراب، تنهایی و ناراضی پیوند دارد و باعث می‌شود افراد به طور مداوم به دنبال تأیید اجتماعی و تقویت روابطشان باشند. همین مسئله می‌تواند منجر به استفاده وسواسی و بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی شود.»

تأثیر فومو بر سلامت روان

بابایی در مورد تأثیرات فومو بر سلامت روان هشدار داد و گفت: «فومو می‌تواند باعث بروز استرس و اضطراب شدید شود. افرادی که دائماً با این احساس دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اغلب احساس می‌کنند از دیگران عقب مانده‌اند. این نگرانی مداوم نه تنها از لذت بردن از لحظات روزمره جلوگیری می‌کند، بلکه باعث بروز افسردگی در برخی از افراد نیز می‌شود.»

او همچنین به مشکلات جسمی ناشی از فومو اشاره کرد: «افرادی که دچار فومو هستند، ممکن است با مشکلات جسمی مانند کمبود خواب، خستگی و حتی نشانه‌های روان‌تنی مواجه شوند. استرس و فشار ناشی از این احساس می‌تواند توانایی تصمیم‌گیری و کنترل احساسات افراد را نیز تحت تأثیر قرار دهد.»

فومو در نسل‌های مختلف

این روان‌شناس اشاره کرد که فومو در تمام نسل‌ها وجود دارد، اما نحوه تجربه آن در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است. او توضیح داد: «نسل جوان‌تر به دلیل حضور گسترده‌تر در شبکه‌های اجتماعی بیشتر تحت تأثیر فومو قرار می‌گیرد. این نسل تمایل دارند از فعالیت‌های اجتماعی و لحظات دوستانشان مطلع شوند و احساس کنند که ممکن است لحظات مهمی را از دست داده باشند. از سوی دیگر، بزرگسالان ممکن است فومو را بیشتر در زمینه‌های شغلی و اجتماعی تجربه کنند؛ مثلاً نگران موفقیت‌های حرفه‌ای یا پیشرفت دیگران باشند.» او تأکید کرد که فومو لزوماً به ویژگی‌های شخصیتی خاصی مثل نورتیسیسم یا برون‌گرایی محدود نمی‌شود و افراد با ویژگی‌های شخصیتی مختلف می‌توانند آن را تجربه کنند.

راهکارهای کاهش فومو

در پاسخ به پرسشی در مورد راهکارهای مقابله با فومو، بابایی چند راهکار پیشنهاد کرد. او گفت: «یکی از مهم‌ترین اقدامات برای کاهش فومو، محدود کردن زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی است. تحقیقات نشان داده‌اند که کاهش زمان استفاده به ۳۰ دقیقه در روز می‌تواند اضطراب و فومو را کاهش دهد.» او همچنین به مفهوم JOMO (لذت از دست دادن) اشاره کرد: «باید یاد بگیریم که به جای تمرکز بر چیزهایی که از دست داده‌ایم، روی چیزهایی که داریم تمرکز کنیم. ارتباطات واقعی و حضوری با دوستان و خانواده نیز می‌تواند به طور چشمگیری به کاهش فومو کمک کند.» فومو و زندگی نازیسته؛ کابوسی که در ذهن می‌سازیم بابایی در ادامه گفت‌وگوی خود درباره مفهوم فومو، به کتاب «حسرت: در ستایش زندگی نازیسته» از آدام فیلیپس، روان‌کاو مشهور انگلیسی، اشاره کرد و توضیح داد که این اثر با بینشی عمیق‌تر به بررسی پدیده

فومو پرداخته است.

بابایی با تکیه بر نظریات فیلیپس گفت: «آدام فیلیپس در این کتاب به ما یادآوری می‌کند که ترس از دست دادن یا نرسیدن به آن زندگی‌ای که آرزوی ما داریم، اغلب ناشی از تصورات ما درباره مسیرهای انتخاب‌نشده و فرصت‌های از دست رفته است. او این پدیده را "زندگی نازیسته" می‌نامد؛ زندگی‌هایی که هیچ‌گاه فرصت تجربه آن‌ها را پیدا نکرده‌ایم، اما در ذهنمان وسوسه‌انگیزتر و جذاب‌تر از زندگی واقعی‌مان جلوه می‌کنند.»

وی در توضیح بیشتر گفت: «فیلیپس به این نکته اشاره می‌کند که این احساس ناراضی‌تری از زندگی، بخشی اجتناب‌ناپذیر از تجربه انسانی است. در حقیقت، او معتقد است آنچه در زندگی تجربه نکرده‌ایم، تأثیری بیشتر از آنچه که واقعاً تجربه کرده‌ایم بر ذهن ما دارد. این دیدگاه به ما اجازه می‌دهد تا با احساس فومو یا ترس از دست دادن کنار بیاییم و درک کنیم که همه چیز در زندگی در دسترس نیست. پذیرش این واقعیت بخشی از زندگی بالغ و رشد یافته است.»

بابایی با اشاره به این نکات، افزود: «فیلیپس به زیبایی نشان می‌دهد که زندگی همیشه همراه با حسرت‌هایی است، اما این حسرت‌ها لزوماً منفی نیستند. آن‌ها بخشی از واقعیت انسانی ما هستند و می‌توانند به ما کمک کنند تا بیشتر به ارزش آنچه که داریم پی ببریم، به جای اینکه همیشه به دنبال چیزهایی باشیم که نداریم.»

او در نهایت پیشنهاد کرد: «برای درک عمیق‌تر این مفاهیم و شناخت بهتر از فومو و زندگی نازیسته، مطالعه کتاب حسرت: در ستایش زندگی نازیسته از آدام فیلیپس بسیار مفید است. این کتاب با رویکردی فلسفی و روان‌کاوانه به بررسی احساسات انسانی و تأثیر آن‌ها بر زندگی ما می‌پردازد و می‌تواند به افراد کمک کند تا با درکی بیشتر از احساس فومو و حسرت‌های زندگی خود مواجه شوند.»

چند خبر کوتاه ...

شهرداری بندرعباس سالی را در بوستان امیرآباد تجهیز کرده است و در اختیار رزمی کاران و ورزشکاران این رشته قرار داده است.

وی در پایان سخنان خود افزود: مطابق برنامه ریزی‌های انجام شده راه اندازی ۱۲ ایستگاه سلامت تا پایان سال جاری در دستور کار شهرداری قرار دارد.

در ادامه مراسم، فریده عامری، عضو شورای اسلامی شهر بندرعباس گفت: امیدواریم افتتاح ایستگاه سلامت و کانون تخصصی کاراته بانوان در یکی از محلات قدیمی شهر بندرعباس و بوستان ویژه بانوان، مکان امنی برای نوجوانان و نونهالان جهت انجام ورزش‌های رزمی از جمله کاراته فراهم نموده باشد تا با آرامش خاطر به فراگیری این هنر رزمی بپردازند و در آینده نزدیک شاهد موفقیت‌های آنان در عرصه‌های ملی و بین‌المللی باشیم.

رسول جهانداری، رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری بندرعباس در سخنان خود ضمن ابراز خرسندی از افتتاح دومین ایستگاه تخصصی کاراته بانوان در بوستان امیرآباد، بیان نمود: افتتاح ایستگاه تخصصی کاراته در سایر بوستان‌های بانوان نیز در دستورکار قرار دارد.

رحیمه نوبی، مسئول توسعه ورزش بانوان در سازمان، در پایان مراسم گفت: کانون تخصصی کاراته بانوان با مربیگری مریم سالاری و با هدف ایجاد شور و نشاط و ارتقاء سلامت جسمی و روحی و فراهم نمودن مکانی برای آموزش رایگان به علاقمندان به این رشته رزمی در حال برگزاری است.

افتتاح دومین ایستگاه کانون تخصصی کاراته بانوان بندرعباس



دومین ایستگاه کانون تخصصی کاراته بانوان، در بوستان امیرآباد افتتاح شد.

با حضور مهدی نوبی شهردار بندرعباس، فریده عامری عضو شورای اسلامی شهر بندرعباس، رسول جهانداری رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی ورزشی شهرداری و رحیمه نوبی مسئول توسعه ورزش بانوان در این سازمان، کانون تخصصی کاراته بانوان در بوستان امیرآباد افتتاح گردید.

مهدی نوبی، شهردار بندرعباس در این مراسم بیان نمود: چندی پیش اولین ایستگاه کانون تخصصی ورزش بانوان در محله دوهزار افتتاح شد و هم‌اکنون دومین ایستگاه کانون تخصصی کاراته بانوان در بوستان امیرآباد افتتاح می‌شود.

این مقام مسئول ادامه داد: جهت رفاه حال علاقمندان،

وی سکونت داشته‌اند را به منزل دعوت و پس از بستن دست و پاهایشان، ۴ نفر از آنان را با سلاح سرد به قتل می‌رسانند.

رئیس کل دادگستری فارس اظهار کرد: در همان لحظات اولیه قاتل ۳۲ ساله در منزلش دستگیر شد و در تحقیقات تکمیلی مشخص شد که همسر قاتل، پسر ۱۳ ساله مقتول را به داخل خودرو انتقال و از محل خارج شده است.

حجت‌الاسلام والمسلمین موسوی تأکید کرد: با تلاش ماموران انتظامی خودرو شناسایی و توقیف و ضمن دستگیری راننده، پسر خانواده را آزاد کردند. متهمان در اختیار مقامات قضایی قرار گرفتند.

وی یادآور شد: در بازرسی از منزل قاتل یک قبضه سلاح کمری، یک قبضه وینچستر با مهمات مربوطه و ۲ قبضه سلاح سرد کشف شد.

رئیس کل دادگستری استان فارس ضمن صدور دستور ویژه به مسئولان قضایی شهرستان‌های لارستان و بخش بیرم در جهت انجام سریع تحقیقات پرونده و کشف زوایای این جنایت، گفت: متهمین در سریع‌ترین زمان با صدور کیفرخواست به دادگاه کیفری یک استان معرفی خواهند شد.

حجت‌الاسلام والمسلمین موسوی با تأکید بر اینکه گمانی زنی‌ها و دامن زدن به شایعات طی سیر قانونی پرونده را با مشکل مواجه خواهد کرد از مردم خواست اخبار قضایی را تنها از مراجع رسمی دنبال و قطع‌کننده شایعات و اظهار نظرهای غیر رسمی و غیر موق باشد.

قتل ۴ عضو یک خانواده در لارستان به دست زن و شوهر همسایه



رئیس کل دادگستری استان فارس به مسئولان قضایی شهرستان لارستان و بخش بیرم دستور داد، پرونده قتل اعضای یک خانواده در شهر بیرم را ویژه و خارج از نوبت رسیدگی کنند.

به نوشته میزان، حجت‌الاسلام والمسلمین سید کاظم موسوی با اشاره به وقوع حادثه قتل یک خانواده در شهر بیرم لارستان اظهار کرد: ساعت ۲۳ و ۴۵ دقیقه شب گذشته در پی اعلام به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر قتل ۴ نفر از اعضای یک خانواده در یکی از محله‌های شهر لارستان، با صدور دستور قضایی بلافاصله بررسی موضوع به صورت ویژه در دستور کار ماموران انتظامی قرار گرفت.

وی افزود: پس از انجام تحقیقات مشخص شد که فردی به همراه همسرش به انگیزه سرقت، مادری ۴۱ ساله و چهار فرزند ۱۳، ۷، ۶ و ۱۴ ساله‌اش که در همسایگی

با سرآشپز = سرکه انار

دارویی که برای کبد چرب مفید است



سرکه انار یکی از انواع کمتر شناخته شده سرکه است که به دلیل کمتر شناخته شده بودن به ندرت در یخت و پزهای خانگی استفاده می‌شود. در حالی که این سرکه با طعم لذیذ و متفاوتش و همچنین خواص بسیاری که دارد می‌تواند یکی از چاشنی‌های مورد استفاده در انواع غذاها و سالادها باشد. در این مطلب به آموزش طرز تهیه سرکه انار با دو روش خانگی و بر اساس طب سنتی خواهیم پرداخت.

مواد لازم

انار: ۵ کیلوگرم

سرکه: ۱ لیتر

شکر: ۵ قاشق غذاخوری

نمک: ۳ قاشق غذاخوری

مراحل طرز تهیه سرکه انار خانگی

سرکه میوه انار یکی از چاشنی‌های خوش طعمی است که می‌توانید به سادگی و با چند قلم مواد در دسترس در خانه آن را تهیه کنید. تا زمانی که فصل انار است، حتما این سرکه خانگی را تهیه کنید و از طعم لذیذ و خواص بی‌نظیرش استفاده لازم را بریزید.

مرحله اول: انار را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه سرکه انار، انارها را با آب کاملاً بشویید. انارها را در آبکش قرار دهید تا کمی خشک شوند و آب اضافه از آنها خارج شود. بعد از آن انارها را پوست بگیرید، سپس آنها را دانه کرده و در یک ظرف مناسب بریزید.

مرحله دوم: نمک و شکر را اضافه کنید

به انارهای دانه شده مقدار لازم از نمک و شکر را اضافه کنید و آنها را به خوبی با دانه‌های انار مخلوط کنید. در این مرحله از طرز تهیه سرکه انار با شکر، ترکیب به دست آمده را برای حدود سه ساعت در یک جای گرم قرار دهید تا شکر و نمک کاملاً به خورد دانه‌های انار برود.

مرحله سوم: سرکه را بجوشانید و اجازه دهید سرد شود

برای تهیه سرکه انار در خانه، نیاز به یک لیتر سرکه دارید. این سرکه می‌تواند هر نوعی از سرکه، اعم از سرکه سفید، سرکه قرمز و یا سرکه‌های خانگی باشد. در فاصله‌ای که دانه‌های انار را استراحت دادید، یک لیتر سرکه را روی حرارت متوسط بجوشانید. بعد از آنکه سرکه جوشید آن را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا خنک شود. مرحله چهارم: دانه‌های انار را له کنید

بعد از حدود سه ساعت به انارها سر بزنید و آنها را از جای گرمی که قرار دادید بیرون بیاورید. دانه‌های انار را با هر وسیله‌ای که در دسترس دارید له کنید. این کار را می‌توانید با کمک آبمیوه‌گیری، مخلوط کن، گوشتکوب برقی یا گوشتکوب معمولی انجام دهید.

مرحله پنجم: سرکه سرد شده را به انار اضافه کنید

در این مرحله از طرز تهیه سرکه انار خانگی، سرکه‌ای که از قبل جوشانده‌اید و سرد شده را به دانه‌های انار له شده اضافه کنید.

مرحله ششم: سرکه انار را در مکانی خنک استراحت دهید

ترکیب به دست آمده در یک دیبه با سایز مناسب بریزید. درب ظرف را محکم کنید، به طوری که هیچ هوایی به داخل آن رد و بدل نشود. سرکه انار تهیه شده را در یک مکان خنک و تاریک و به مدت یک ماه نگهداری کنید.

مرحله هفتم: سرکه انار را از صافی رد کرده و دوباره بجوشانید

بعد از گذشت یک ماه به سراغ سرکه انار بروید. برای داشتن سرکه انار مرغوب، باید سرکه به دست آمده را از صافی رد کنید تا تفاله‌ها و دانه‌هایی که در آن باقی مانده و ته‌نشین شده جدا شود. سرکه خالص به دست آمده را به مدت ده دقیقه بجوشانید و سپس اجازه دهید تا کاملاً خنک شود.

مرحله نهم: سرکه انار خانگی را در شیشه بریزید

در آخرین مرحله از طرز تهیه سرکه انار، بعد از آنکه سرکه کاملاً خنک شد در شیشه‌های تمیز، خشک و استریل شده بریزید. برای رسیدن سرکه انار باید یک ماه صبر کنید. در این مدت سرکه انار را در یخچال و یا در یک جای تاریک و خنک نگهداری کنید و بعد از یک ماه از آن در تهیه انواع غذاها و به عنوان چاشنی انواع سالاد استفاده کنید.

روش تهیه سرکه انار به روش طب سنتی

سرکه انار به روش طب سنتی در مواد اولیه و روش تهیه آن تفاوت اندکی با تهیه سرکه انار با شکر دارد. در طرز تهیه سرکه انار به روش سنتی به مواد اولیه زیر نیاز دارید.

مواد لازم برای تهیه سرکه به روش سنتی

انار: ۷ کیلوگرم

عسل: ۲ قاشق غذاخوری

سرکه سیب: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

مرحله اول: انار را آماده کنید

کاملاً خشک کنید و یا در دمای بالای مایکروویو آن را قرار دهید تا استریل شود.

هرگز از قاشق چرب، خیس و کثیف در ظرف سرکه استفاده نکنید. فوت و فن‌های درست کردن سرکه مرغوب تهیه شده با انار علامت خراب شدن سرکه انار چه مواردی است؟

به طور معمول اگر شرایط نگهداری سرکه انار مناسب باشد، به طور نامحدود می‌توانید از آن استفاده کنید؛ با این حال اگر سرکه شما بعد از مدتی علامت زیر را داشت یعنی خراب شده و باید دور ریخته شود: تغییر رنگ سرکه؛

تغییر در طعم یا بوی سرکه؛

ایجاد رسوب و یا مواد شناور روی سطح سرکه.

سرکه انار را در چه مواردی می‌توان مصرف کرد

سرکه انار از انواع پرمصرف سرکه است که می‌توان آن را در مصارف درمانی، پخت و پز، تهیه ترشی و یا سالاد استفاده کرد. موارد مصرف سرکه انار به اختصار موارد زیر هستند:

از سرکه در تهیه انواع سس سالاد مثل طرز تهیه سس انار استفاده کنید و یا به تنهایی با سالاد سرو کنید.

از این سرکه برای مزه‌دار کردن مرغ، ماهی و گوشت می‌توانید استفاده کنید.

برای تهیه انواع ترشی خانگی به جای سرکه‌های بازاری از سرکه انار خانگی می‌توانید استفاده کنید.

سرکه انار را در کنار انواع سوپ می‌توانید سرو کنید.

یک قاشق غذاخوری از سرکه انار را در یک لیوان آب حل کنید و به عنوان یک نوشیدنی پرخاصیت آن را بنوشید.

سرکه انار برای چی خوب است؟

سرکه اناری که به روش طب سنتی تهیه می‌کنید دارای خواص درمانی بی‌شماری است که برخی از آنها شامل موارد زیر هستند:

سرکه انار، کلسترول بد خون و تری‌گلیسیرید را پایین می‌آورد و یک روش درمان خانگی برای کبد چرب است.

خوردن سرکه انار باعث بهبود حافظه می‌شود.

استفاده از سرکه انار در کنار یک رژیم غذایی مناسب باعث لاغری می‌شود.

سرکه انار باعث سلامت قلب و کاهش بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

سرکه انار به روند هضم غذا کمک می‌کند.

سرکه انار غلظت خون را پایین می‌آورد.

افزودن چند قطره سرکه انار به کلم بروکلی و اسفناج، به جذب کلسیم از این گیاهان کمک می‌کند.

سرکه انار باعث کاهش فشار خون و التیام جریان خون می‌شود.

سرکه انار برای کاهش قند خون در افراد دیابتی مفید است.

اگرچه سرکه انار دارای خواص بی‌شماری است اما استفاده بی‌رویه از آن مانند هر ماده غذایی دیگر ممکن است مشکلاتی به بار بیاورد.

ضمن اینکه در صورت ابتلا به هر نوع بیماری، برای استفاده از سرکه انار به صورت درمانی حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید.

در اولین مرحله از طرز تهیه سرکه انار سنتی، انارها را بشویید و بعد از آنکه خشک شدند آن‌ها را پوست بگیرید. سپس انارها را دانه کرده و در یک ظرف مناسب بریزید. دانه‌های انار را کمی با دست له کنید و در یک ظرف بریزید.

مرحله دوم: آب و عسل و سرکه سیب را اضافه کنید

برای تهیه سرکه انار به شیوه سفارش شده در طب سنتی برای این مقدار از انار به دو لیتر آب بدون کلر نیاز دارید. آب و دو قاشق غذاخوری عسل را نیز به دانه‌های انار اضافه کنید. در انتها مقدار لازم از سرکه سیب را نیز به ترکیب به دست آمده اضافه کنید.

مرحله سوم: محتویات سرکه انار را استراحت دهید

درب ظرفی که مواد سرکه را در آن ریخته‌اید محکم ببندید و سپس آن را در جایی قرار دهید که نور آفتاب به آن برخورد نکند. در چند روز ابتدایی هر روز به سرکه سر بزنید و آن را با قاشق چوبی هم بزنید و زیر و رو کنید. فرآیند هم زدن را تا جایی باید ادامه دهید که مواد ته‌نشین شوند و مایع سرکه روی آن قرار بگیرد. بعد از آن دیگر نیازی به هم زدن نیست.

مرحله آخر: سرکه انار را مصرف کنید

بعد از گذشت حدود بیست روز سرکه اناری که با روش طب سنتی تهیه کردید آماده مصرف است. آن را در شیشه‌های تمیز و خشک ریخته و در جای تاریک و خنک و یا در یخچال نگهداری کنید. از این سرکه نیز می‌توانید مثل رب انار (طرز تهیه رب انار) در تهیه انواع غذاها، به عنوان چاشنی انواع سالادها یا به تنهایی برای استفاده از خواص درمانی آن که خواص میوه انار را در خود دارد، استفاده کنید.

نکات مهم در طرز تهیه سرکه انار با خواص درمانی

برای تهیه سرکه انار مرغوب و با کیفیت حتماً از انارهای رسیده و شیرین استفاده کنید. با انار نارس نمی‌توان سرکه تهیه کرد.

بسیار مهم است که سرکه انار در طی فرآیند آماده شدنش نور به خود نیند و هوا نیز وارد آن نشود. جهت اطمینان دور دیبه و یا هر ظرفی که سرکه را در آن ریختید با گچ و یا خمیر محکم کنید.

بهتر است برای تهیه سرکه انار به روش طب سنتی از مایه سرکه سیب استفاده کنید. مایه سرکه سیب یک ماده جامد نرم است. در صورت دسترسی نداشتن به مایه سرکه سیب از خود سرکه سیب استفاده کنید.

سرکه استفاده شده در طرز تهیه سرکه انار خانگی هر نوعی از سرکه اعم از سرکه سفید، سرکه قرمز و یا هر نوع از سرکه خانگی نیز می‌تواند باشد.

سرکه را حتماً در ظرف شیشه‌ای نگهداری کنید. از آنجایی که سرکه خاصیت اسیدی دارد در تماس با ظروف فلزی واکنش نشان می‌دهد و ضمن مضر شدن بوی بدی نیز می‌گیرد.

اگر سرکه انار را به روش اصولی تهیه کنید و در مکان مناسب و به دور از گرما و نور خورشید از آن نگهداری شود، می‌توانید به مدت طولانی و نامحدود از آن استفاده کنید.

برای نگهداری اصولی سرکه انار در خانه، حتماً از ظرف‌های شیشه‌ای تمیز و خشک استفاده کنید. جهت اطمینان از تمیز بودن ظروف، قبل از استفاده، با آب داغ و مایع ظرفشویی آن را بشویید و سپس