

آوای دریا

۲۶۲

دوشنبه ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

مهرماه گریه

ایران همدرد حادثه دیدگان
اسکله شهید رجایی بندر عباس



حمایت‌های بلندمدت برای مدیریت بحران روانی ناشی از انفجار بندرعباس ضروری است

گزارش: ایسنا



عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور فارس معتقد است حمایت‌های بلندمدت روانی و اجتماعی، کلید بازگشت آرامش به زندگی بازماندگان است.

در ظهر گرم ششم اردیبهشت‌ماه، بندرعباس با صدای مهیبی لرزید. انفجاری که آرامش ساحل را برهم زد و خاطره‌ای تلخ در ذهن مردم این شهر به جا گذاشت.

اسکله شهید رجایی، قلب تپنده تجارت و حمل‌ونقل، دچار حادثه‌ای ناگوار شد که نه تنها خسارات فیزیکی، بلکه تأثیرات روانی عمیقی بر بازماندگان، خانواده‌های آسیب‌دیدگان و جامعه محلی برجای گذاشت. اما فاجعه تنها به لحظات وقوع محدود نمی‌شود؛ زخم‌های روانی، گاه عمیق‌تر از زخم‌های فیزیکی‌اند و نیاز به مراقبت و حمایت دارند.

برای بررسی راهکارهای مدیریت بحران روانی ناشی از این حادثه، با یکی از اعضای هیات علمی دانشگاه پیام‌نور شیراز، گفت‌وگو کردیم. در ادامه، بررسی خواهیم کرد که چگونه جامعه، خانواده‌ها و نهادهای مسئول می‌توانند در کاهش اثرات روانی این حادثه نقش مؤثری ایفا کنند.

علیرضا فیلی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به حادثه انفجار اخیر در بندرعباس، هشدار داد: این فاجعه می‌تواند تبعات روانی عمیق و طولانی مدتی برای بازماندگان، خانواده قربانیان و حتی کل جامعه منطقه به دنبال داشته باشد.

وی بر ضرورت توجه جدی به حمایت‌های روان‌شناختی و اجتماعی از آسیب‌دیدگان و همچنین لزوم پیشگیری و مدیریت بحران‌های مشابه تأکید کرد و افزود: برای کاهش آسیب‌های روانی ناشی از این حادثه لازم است در وهله اول افرادی که آسیب دیده‌اند، به درستی شناسایی شوند.

استادیار دانشگاه پیام‌نور شیراز ضمن تشریح ابعاد روان‌شناختی حادثه انفجار بندرعباس اظهار کرد: مدت زمان زیادی ممکن است برای بازماندگان و خانواده قربانیان این حادثه از نظر روانی دشوار باشد. به ویژه نحوه فوت عزیزانشان در یک فاجعه آتش‌سوزی می‌تواند سوگ را تا مدت‌ها در آن‌ها زنده نگه دارد و حتی منجر به افسردگی شود. این یک آسیب جدی است.

لزوم شناسایی افراد آسیب دیده

فیلی افزود: علاوه بر خانواده قربانیان، تمام مردمی که در آن منطقه حضور داشتند و صدای انفجار را شنیدند و خساراتی به منازل و وسایلشان وارد شده است، احتمالاً تعداد زیادی از آن‌ها دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) خواهند شد.

وی تصریح کرد: این افراد ممکن است تا مدت‌ها با کمترین صدایی از خواب بپرند، وحشت ناشی از انفجار در ذهنشان بازسازی شود و حتی از شعله آتش بترسند. مشکلات «PTSD» می‌تواند بسیار متنوع و نیازمند توجه جدی روانشناختی باشد.

این روان‌شناس با تأکید بر لزوم شناسایی و حمایت از آسیب‌دیدگان گفت: اولین قدم، شناسایی افرادی است که دچار آسیب روانی شده‌اند. این کار می‌تواند از طریق مراکز درمانی و دانشگاه‌های علوم پزشکی انجام شود.

فیلی تأکید کرد: فراهم کردن، مراکزی که خدمات رایگان روان‌شناسی و یا تحت پوشش بیمه به این افراد ارائه دهد، بسیار کمک‌کننده است.

وی در خصوص تأثیر آلودگی‌های ناشی از انفجار بر سلامت روان اظهار کرد: آلودگی‌ها عمدتاً آثار جسمانی دارند، اما می‌توانند ترس از آلودگی را ایجاد کنند و به مسائلی مانند افسردگی و اضطراب دامن بزنند.

افزایش تاب‌آوری افراد آسیب‌دیده

فیلی در بخش دیگری از سخنان خود به ارائه راهکارهایی برای افزایش تاب‌آوری روانی افراد آسیب‌دیده پرداخت و گفت: برای افزایش تاب‌آوری روانی باید به چند مسئله توجه کنیم. یکی مدیریت بحران و پیشگیری از آن است. دیگری مدیریت صحیح فضاهای نگهداری مواد و مدیریت ثبت کالاها با نظارت کافی مسئولین ذیربط است.

مدیریت فضای مجازی

وی تصریح کرد: همچنین مدیریت فضای مجازی نیز بسیار حائز اهمیت است. متأسفانه فضای مجازی در جامعه ما به یکی از عوامل بحران‌ساز تبدیل شده و نیازمند قانون مدون برای برخورد با کسانی است که در این فضا برای مردم بحران‌های روانی ایجاد می‌کنند.

استادیار دانشگاه پیام‌نور شیراز، همچنین بر نقش رسانه‌ها در کاهش اضطراب و استرس ناشی از انتشار اخبار این سانحه تأکید کرد و گفت: اطلاع‌رسانی به روز و صحیح به مردم بسیار مهم است تا اعتماد آن‌ها به رسانه ملی جلب شود و نیازی به مراجعه به فضاهای مجازی و رسانه‌های بیگانه نداشته باشند.

فیلی ادامه داد: رسانه‌ها همچنین باید به حفظ سلامت و بهداشت روانی جامعه توجه کرده و با تولید محتوای شاد و امیدبخش، به نیاز جامعه به شادی و نشاط پاسخ دهند. آموزش‌های مستقیم نیز تأثیر کمتری دارند و رسانه‌ها باید از متخصصین حوزه فرهنگ، رسانه، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی برای تولید محتوای مؤثر کمک بگیرند.

وی همچنین بر اهمیت حمایت‌های اقتصادی از آسیب‌دیدگان تأکید کرد و افزود: بسیاری از افرادی که در این حادثه آسیب دیده‌اند، چه کسانی که عزیزانشان را از دست داده‌اند و چه کسانی که دچار جراحات شده‌اند، ممکن است تا مدت‌ها نتوانند درآمد اقتصادی داشته باشند. بنابراین کمک در این حوزه نیز بسیار ضروری است.

این استادیار دانشگاه در ادامه تصریح کرد: این حمایت‌ها نباید جنبه تبلیغاتی یا کوتاه‌مدت داشته باشند و باید به صورت مستمر و برای همه آسیب‌دیدگان ارائه شوند.

فیلی با اشاره به تأثیرات اجتماعی این حادثه بیان کرد: این اتفاق از نظر روان‌شناختی یک احساس عدم امنیت و عدم اعتماد در جامعه، به ویژه در بین ساکنان بندرعباس و مناطق نزدیک به بنادر، ایجاد می‌کند. این آسیب‌ها گذرا نیستند و تبعات روانی اجتماعی زیادی به دنبال خواهند داشت که لازم است دولت با کمک متخصصین این آسیب‌ها را شناسایی و برای کاهش آن‌ها اقدام کند.

آموزش مدیریت بحران ضروری است

این استاد دانشگاه در پاسخ به سؤالی درباره استفاده از این حادثه به عنوان فرصتی برای آموزش مدیریت بحران گفت: قطعاً می‌توان از این حادثه برای آموزش و افزایش آگاهی عمومی درباره مدیریت بحران استفاده کرد. آموزش مدیریت بحران برای جامعه ما با توجه به بحران‌های مختلفی که در سال‌های اخیر تجربه کرده‌ایم، همواره ضروری است. این آموزش‌ها باید بر حسب موقعیت جغرافیایی و شرایط مختلف جامعه ارائه شود.

فیلی با تأکید بر اهمیت پیشگیری از بحران‌ها افزود: مهم‌تر از آموزش، پیشگیری از وقوع بحران است. مسئولین جامعه باید قبل از وقوع بحران، شرایط مختلف جامعه را پیش‌بینی کرده و برای پیشگیری از بحران‌های احتمالی اقدام کنند. آموزش نیز بخشی از پیشگیری است، اما مهم‌تر از آن، جلوگیری از ایجاد خود بحران است.

شکلات‌هایی که در بازار ایران وجود دارد، شکلات نیستند!



عنوان‌هایی مانند تلخ ۷۰، ۸۰، ۹۰ درصد روی بسته‌های شکلات درست نیست چون امکان تولید شکلات یا فراورده کاکائویی با این درصد وجود ندارد یا بسیار مشکل است.

تاریخچه شکل‌گیری صنایع غذایی به قرن‌ها قبل برمی‌گردد. زمانی که انسان‌ها مجبور بودند مواد غذایی و کشاورزی خود را برای فصل‌هایی که در دسترس نیستند، تا حد امکان نگهداری کنند، از جمله نمک سود کردن گوشت، شور یا دودی کردن ماهی، خشک کردن میوه، سبزی و... صنایع غذایی مدرن با شکل‌گیری روش‌های صنعتی نظیر کنسروسازی و انجماد از اوایل قرن بیستم آغاز شد. اما هیچ‌کس فکرش را نمی‌کرد که روزی این صنعت مملو از تقلبات گسترده‌ای شود که با ارزش غذایی مواد بکاهند یا منجر به آسیب‌هایی برای سلامتی مصرف‌کننده شوند. مجتبی حاجی‌پور، کارشناس دادگستری و کارشناس

را در ادامه بخوانید.

شکلات همان خوراکی لذت‌بخشی است که در کسری از ثانیه روی زبان آب و عطر آن در دهان پخش می‌شود. اما اغلب شکلات‌هایی که در بازار ایران وجود دارد، شکلات نیستند، بلکه فراورده کاکائویی هستند!

صنایع غذایی در یادداشتی برای همشهری بر ضرورت افزایش آگاهی در مورد برخی از تقلبات که شاید برخی از آنها به ناچار در صنعت استفاده می‌شوند اشاره کرده است که بخش اول آن شکلات و فراورده کاکائویی است. نکات مطرح شده از سوی این کارشناس صنایع غذایی

در حقیقت عامل اصلی طعم واقعی شکلات در این محصولات کره کاکائویی موجود در آن است که به دلیل قیمت بالا و فرآوری سخت، با روغن CBS (پالم) جایگزین می‌شود. البته این نکته از سوی سازمان غذا و دارو هم مورد توجه قرار گرفته و روی بسته‌بندی این گونه محصولات به جای کلمه شکلات، از کلمه فراورده کاکائو استفاده می‌شود. باید توجه داشت که نزدیک به ۵۳ درصد از ترکیب این فراورده‌های کاکائویی روغن CBS یا پالم است.

نکته دیگر درباره شکلات و فراورده‌های کاکائویی، عنوان‌هایی مانند تلخ ۷۰، ۸۰، ۹۰ درصد است که در حقیقت امکان تولید شکلات یا فراورده کاکائویی با این درصد وجود ندارد یا بسیار مشکل است. منظور از تلخ ۷۰ درصد، نسبت پودر به مواد خشک است و نسبت روغن در آن محاسبه نمی‌شود. به عبارتی شکلات تلخ ۷۰ درصد، حدود ۵۰ درصد کاکائو دارد.

استرس شغلی، همه‌گیرتر از آن چه فکر می‌کنید!

گزارش : ایرنا



است. در فرانسه، سلامت روان در حال حاضر علت اصلی مرخصی‌های استعلاجی بلندمدت است.

از جمله مهم‌ترین پیامدهای استرس شغلی که در این مطالعه برجسته شده‌اند می‌توان به مشکلات خواب، اختلال در تمرکز یا تصمیم‌گیری و علائم جسمی مانند سردرد و تنش عضلانی اشاره کرد. تخمین زده می‌شود که افسردگی و اضطراب، سالانه منجر به از دست رفتن حدود ۱۲ میلیارد روز کاری در سراسر جهان شود.

استرس شغلی، همه‌گیرتر از آن چه فکر می‌کنید!

جوانان قربانیان اصلی بحران سلامت روان

وضعیت در میان جوانان ۱۸ تا ۲۴ ساله بحرانی‌تر است. مرخصی استعلاجی مرتبط با سلامت روان در این گروه سنی به ۴۲ درصد می‌رسد.

به موجب نتایج این تحقیق، ۸۵ درصد از بزرگسالان جوان، حتی به صورت خفیف، به طور بالقوه تحت تأثیر اضطراب، استرس یا افسردگی قرار داشته‌اند.

کوهن در این خصوص خاطرنشان کرد: «این آمار واقعاً تکان‌دهنده است و شاهدیم که شکاف نسلی بسیار نگران‌کننده‌ای در سلامت روان وجود دارد و بزرگسالان جوان بسیار بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.»

مدیرعامل بازارهای اروپایی و سلامت در آکسا افزود که این روند در سال‌های گذشته نیز مشهود بوده و به نظر می‌رسد در حال تشدید شدن است.

راهکارهایی برای آرامش روان

۴۴ درصد از بزرگسالان جوان اذعان دارند که در حال حاضر با یک بیماری روانی دست و پنجه نرم می‌کنند؛ رقمی که ۱۲ درصد بیشتر از میانگین جمعیت عمومی است.

این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که جوانان به طور ویژه تحت تأثیر دو عامل «استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی» و «احساس تنهایی و انزوا» قرار دارند.

بیش از نیمی از بزرگسالان جوان (۵۲ درصد) اشاره کرده‌اند که شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان آنها تأثیر منفی گذاشته است، در حالی که این رقم در جمعیت عمومی ۳۶ درصد از افراد را تشکیل می‌دهد.

نیاز به حمایت بیشتر در محیط کار

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که در چنین شرایطی، شرکت‌ها باید حمایت‌های لازم را از کارکنان خود به عمل آورند.

نیلز رایش، مدیرعامل سلامت جهانی آکسا می‌گوید: «انتظار عمومی از سوی کارکنان وجود دارد که در محل کار از آنها حمایت شود، در حالی که شکافی بین آنچه احساس می‌شود و آنچه مورد نیاز است، به وضوح قابل مشاهده است.

در حالی که ۴۷ درصد از پرسش‌شوندگان گفته‌اند که شرکت آنها سیاست‌های خاصی برای حمایت از سلامت روان کارکنان در پیش گرفته است، ۵۲ درصد افراد اظهار داشتند که آرزو می‌کنند شرکت‌شان چنین حمایت‌هایی را ارائه دهد.

به گفته نیلز رایش، مدیرعامل سلامت جهانی آکسا: «وقتی کارفرمایان راه‌حلی ارائه می‌دهند و گفتگو درباره این موضوع را آغاز می‌کنند، می‌توانند تفاوت واقعی و معناداری برای کارکنان خود رقم بزنند و در عین حال با مشکلات موجود در زمینه غیبت از کار و کاهش بهره‌وری مقابله کنند.»

موجب بروز مشکلات جسمی از جمله بیماری‌های قلبی، سردردهای میگرنی، و اختلالات گوارشی شود. همچنین، این وضعیت می‌تواند منجر به افت بهره‌وری، کاهش کیفیت کار، و افزایش غیبت‌های غیرموجه شود. در نتیجه، سازگاری با استرس شغلی نه تنها برای سلامت فردی، بلکه برای کارایی سازمان نیز ضروری است.

اگرچه بهترین راهکارها برای مقابله با استرس شغلی شامل ایجاد فرهنگ سازمانی مثبت، تمرکز بر حمایت‌های اجتماعی، و فراهم کردن برنامه‌های آموزشی در زمینه مدیریت استرس است. باید کارفرمایان به ترویج توازن بین کار و زندگی شخصی توجه داشته باشند. ارائه فضاهای آرامش، مشاوره‌های روانشناختی، و برنامه‌های ورزشی همگی می‌توانند به کاهش استرس شغلی کمک کنند.

براساس گزارشی که در یورونیوز منتشر شده است نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، چالش‌های سلامت روان در میان جمعیت شاغل در جهان رو به افزایش است. این تحقیق نشان می‌دهد که کارکنان مشاغل گوناگون سطح بالایی از استرس را به نسبت گذشته تجربه می‌کنند، مرخصی استعلاجی بیشتری می‌گیرند و انتظار حمایت بیشتر از سوی کارفرمایان خود دارند.

نظرسنجی‌هایی که توسط موسسات آکسا AXA و ایپسوس IPSOS در ۱۶ کشور مختلف جهان میان افراد ۱۸ تا ۷۵ سال انجام شده، تصویر نگران‌کننده‌ای از وضعیت رو به وخامت سلامت روان به ویژه در محیط‌های کاری را ارائه می‌کند.

عوامل اصلی استرس شغلی

شرکت‌کنندگان در این نظرسنجی از کشورهایی مانند بلژیک، چین، فرانسه، آلمان، هنگ‌کنگ، ایرلند، ایتالیا، ژاپن، مکزیک، فیلیپین، اسپانیا، سوئیس، تایلند، ترکیه، بریتانیا و ایالات متحده، عوامل متعدد موثر بر سلامت روان خود را برشمرده‌اند.

این عوامل عمدتاً مواردی چون بی‌ثباتی مالی، ناامنی شغلی و مواجهه مداوم با اخبار منفی در رسانه‌ها را شامل می‌شود.

بر اساس این مطالعه، از هر سه شرکت‌کننده در نظرسنجی، یک نفر گفته است از حداقل یک مشکل سلامت روان رنج می‌برد که افسردگی و اضطراب شایع‌ترین آنهاست؛ این افراد یادآور شده‌اند که بیماری آنها نسبت به سال‌های قبل رو به بهبود نبوده است.

پاتریک کوهن، مدیرعامل بازارهای اروپایی و سلامت در آکسا، حین ارائه این گزارش توضیح می‌دهد که تغییرات آب‌وهوایی و تهدیدات آنلاین نیز به نگرانی‌های سلامت روان دامن زده و باعث افزایش «اضطراب زیست‌محیطی» و احساس شکنندگی بیشتر در افراد شده‌اند.

استرس شغلی و عدم توازن میان کار و زندگی

این نگرانی‌ها در میان جمعیت شاغل نیز منعکس شده است، به طوری که استرس مرتبط با کار و مشکل در ایجاد تعادل بین کار و زندگی از عوامل اصلی تأثیرگذار بر سلامت روان آنها ذکر شده است.

پاتریک کوهن می‌گوید: «بیش از نیمی از افراد شاغل که ما مورد بررسی قرار دادیم، طی دو هفته گذشته سطح استرسی بالاتر از حد متوسط را گزارش کرده‌اند.»

وی افزود که بیش از یک چهارم کارمندان شرکت‌کننده در نظرسنجی، سال گذشته به دلایل مرتبط با سلامت روان مرخصی استعلاجی گرفته‌اند.

این مطالعه نشان می‌دهد که مرخصی‌های استعلاجی به دلیل مشکلات سلامت روان در حال افزایش است و در سال ۲۰۲۴ میلادی حدود ۲۷ درصد از کل مرخصی‌های استعلاجی را به خود اختصاص داده است؛ این میزان چهار درصد بیشتر از سال ۲۰۲۳ گزارش شده

استرس شغلی، معضل پیچیده‌ای است که فراتر از تصورات عمومی، در میان نیروی انسانی رواج دارد. فشارهای ناشی از حجم کاری سنگین، شرایط نامناسب محیط کار، و عدم امنیت شغلی، می‌تواند سلامت جسمی و روانی این نیروی ارزشمند را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. به مناسبت روز جهانی کار و کارگر، توجه به این مسأله حیاتی و یافتن راهکارهای مؤثر برای کاهش و پیشگیری از استرس شغلی، امری ضروری به شمار می‌رود.

بهداشت حرفه‌ای یا سلامت شغلی یا سلامت کار شاخه‌ای است از علم بهداشت و عبارتست از شناسایی، ارزیابی و کنترل عوامل زیان آور موجود در محیط کار به همراه یکسری مراقبت‌های بهداشتی درمانی به منظور سالمسازی محیط کار و حفظ سلامت نیروی کار.

۲۸ آوریل (۸ اردیبهشت) توسط سازمان بین‌المللی کار به عنوان روز جهانی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی محیط کار اعلام شده است. این روز فرصت مناسبی است تا آذاهان عمومی نسبت به موضوع بهداشت و ایمنی محیط کار حساس شوند و ضمن ارج نهادن به زحمات کارکنان بایستی به فراهم آوردن زمینه‌های علمی، پژوهشی و کاربردی برای شناسایی مخاطرات شغلی، اجرای روش‌های صحیح کنترل و ارتقای سطح سلامت نیروی انسانی اقدام کرد.

روز جهانی ایمنی و سلامت شغلی در واقع یک فعالیت سالیانه بین‌المللی برای نهادینه کردن کار سالم و ایمن در سرتاسر جهان است. برگزاری این مراسم یک بخش مهم از استراتژی‌های جهانی سازمان بین‌المللی کار برای ارتقای ایمنی و سلامت شغلی در همه محیط‌های کاری است که باعث ارتقای آگاهی‌های مردم و همچنین افزایش امنیت و سلامت در محیط کار می‌شود.

هدف کلی بهداشت حرفه‌ای

نگهداری و بهبود حداکثر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کارکنان مشاغل مختلف از طریق پیشگیری از خطرات تهدیدکننده سلامت کارگران، مطالعه شرایط نامناسب محیط کار و اثرات سوء آن بر تندرستی آنان است. کارشناسان بهداشت حرفه‌ای که در این زمینه فعالیت دارند، با شناختی که از محیط کار، فرآیندهای کاری، خطرات و عوامل زیان‌آور محیط کار، و نیز تأثیراتی که این عوامل بر سلامت شاغلین می‌گذارند، از طریق بررسی، ارزیابی، اندازه‌گیری و کنترل عوامل زیان‌آور محیط کار، درصدد سالم سازی و بهسازی محیط کاربری آیند. بنابراین از این طریق باعث کنترل بیماری‌ها، عوارض و آسیب‌های شغلی و در نهایت تأمین سلامت شاغلین می‌گردند.

در این روز ضروری است که به یکی از چالش‌های جدی و روزافزون دنیای کار یعنی «استرس شغلی» توجه ویژه‌ای داشته باشیم. استرس شغلی به عنوان یک وضعیت روانی، ناشی از فشارهای متنوع محیط کار، می‌تواند تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی کارکنان داشته باشد. با توجه به تغییرات سریع در دنیای کار و رشد روزافزون انتظارات، شناسایی و مدیریت این فشارها امری حیاتی است.

استرس شغلی، همه‌گیرتر از آن چه فکر می‌کنید

استرس شغلی می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد. یکی از اصلی‌ترین عوامل، فشارهای بالای کاری است که به دلیل رقابت شدید و انتظارات غیرواقعی ایجاد می‌شود. همچنین، عدم تعادل بین کار و زندگی شخصی، فقدان مدیریت موثر زمان، و محیط‌های کاری منفی و پرتنش می‌توانند به افزایش استرس شغلی کمک کنند. در برخی مشاغل، حضور در شرایط بحرانی و عدم حمایت کافی از سوی مدیریت نیز می‌تواند به احساس نارضایتی و استرس منجر شود. استرس شغلی نه تنها بر سلامت روانی تأثیرگذار است، بلکه می‌تواند

خوراکی های مفید و طبیعی برای رفع حالت تهوع

گزارش : ایرنا



نکات مهم: مصرف بیش از حد زنجبیل ممکن است باعث سوزش سر دل شود. زنان باردار قبل از مصرف زنجبیل به عنوان درمان ضد تهوع باید با پزشک خود مشورت کنند.

خوراکی های مفید و طبیعی برای رفع حالت تهوع

۲. نعناع (Peppermint)

مکانیسم اثر: نعناع حاوی منتول (Menthol) است که خواص ضد اسپاسم و آرام بخش دارد. منتول می تواند عضلات معده را شل کرده و از انقباضات دردناک و تهوع جلوگیری کند. همچنین، عطر نعناع می تواند به کاهش احساس تهوع کمک کند.

نحوه مصرف:

چای نعناع: یک فنجان چای نعناع گرم می تواند به سرعت حالت تهوع را تسکین دهد.

روغن نعناع فلفلی: استنشاق روغن نعناع فلفلی یا مالیدن مقدار کمی از آن روی شقیقه ها می تواند به کاهش تهوع کمک کند.

آدامس نعناع: جویدن آدامس نعناع می تواند به تحریک تولید بزاق و کاهش اسید معده کمک کند، در نتیجه تهوع را کاهش می دهد.

نکات مهم: مصرف بیش از حد نعناع ممکن است باعث سوزش سر دل شود. افراد مبتلا به رفلاکس معده باید در مصرف نعناع احتیاط کنند.

۳. لیمو (Lemon):

مکانیسم اثر: عطر لیمو می تواند گیرنده های بویایی را تحریک کرده و سیگنال هایی به مغز ارسال کند که منجر به کاهش تهوع می شود. همچنین، اسید سیتریک موجود در لیمو می تواند به خنثی کردن اسید معده و بهبود هضم کمک کند.

نحوه مصرف:

آب لیمو: نوشیدن یک لیوان آب لیمو (ترجیحاً با کمی عسل) می تواند به کاهش تهوع کمک کند.

استنشاق عطر لیمو: بوییدن یک لیموی تازه برش خورده یا استفاده از اسانس لیمو می تواند به کاهش تهوع کمک کند.

لیمو عمانی: استفاده از لیمو عمانی در غذاها می تواند به بهبود طعم و کاهش حالت تهوع کمک کند.

نکات مهم: مصرف بیش از حد لیمو ممکن است باعث آسیب به مینای دندان شود.

۴. نان تست (Toast) و کراکر شور (Saltine Crackers):

مکانیسم اثر: این خوراکی ها به دلیل بافت خشک و ملایم خود، می توانند به جذب اسید معده و کاهش تهوع کمک کنند. همچنین، کربوهیدرات موجود در آنها انرژی لازم را برای بدن فراهم می کند.

نحوه مصرف:

نان تست: یک تکه نان تست ساده یا با کمی مربا (به شرطی که خیلی شیرین نباشد) می تواند به کاهش تهوع کمک کند.

کراکر شور: خوردن چند عدد کراکر شور به صورت آهسته می تواند به جذب اسید معده و تسکین تهوع کمک کند.

نکات مهم: از مصرف نان تست یا کراکر شور همراه با مواد غذایی چرب یا شیرین خودداری کنید، زیرا این مواد ممکن است حالت تهوع را تشدید کنند.

حالت تهوع یک احساس ناخوشایند است که می تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند بیماری گوارشی، بارداری، مسمومیت غذایی، استرس و اضطراب باشد. در حالی که داروهای ضدتهوع در دسترس هستند، بسیاری از افراد ترجیح می دهند از روش های طبیعی برای تسکین این عارضه استفاده کنند.

خوشبختانه، چندین خوراکی وجود دارند که می توانند به طور موثر حالت تهوع را کاهش دهند.

حالت تهوع، آن احساس ناخوشایند و گاهی اوقات آزاردهنده ی تهوع و میل به استفراغ، می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. از بیماری های ساده مانند سرماخوردگی گرفته تا شرایط جدی تر پزشکی، و از بارداری گرفته تا عوارض جانبی برخی داروها، دلایل بسیاری برای بروز این عارضه وجود دارند. این احساس می تواند زندگی روزمره را مختل کند و فعالیت های معمولی را دشوار نماید. خوشبختانه، علاوه بر داروهای تجویزی، روش های طبیعی و خانگی بسیاری برای تسکین حالت تهوع وجود دارند که می توانند به طور موثری به کاهش علائم و بهبود راحتی فرد کمک کنند.

در این میان، برخی از خوراکی ها به دلیل خواص منحصر به فردشان، به عنوان درمان های طبیعی و موثر برای رفع حالت تهوع شناخته شده اند. این خوراکی ها، به جای ایجاد عوارض جانبی ناخواسته، از طریق مکانیسم های مختلفی به بدن کمک می کنند تا با حالت تهوع مقابله کند. از آرامش عضلات دستگاه گوارش تا تنظیم سطح اسید معده و حتی تحریک حس بویایی، این غذاها به طور طبیعی به تسکین علائم و بهبود وضعیت فرد کمک می کنند.

در این گزارش، به بررسی برخی خوراکی مفید و طبیعی که می توانند به طور موثری حالت تهوع را کاهش دهند، خواهیم پرداخت. با توضیح مکانیسم اثر هر یک از این خوراکی ها و ارائه روش های مصرف مناسب، به شما کمک خواهیم کرد تا در مواجهه با حالت تهوع، از این راهکارهای طبیعی و در دسترس بهره ببرید و به سرعت از شر این احساس ناخوشایند خلاص شوید. به یاد داشته باشید که در صورت شدت یا تداوم حالت تهوع، مراجعه به پزشک ضروری است.

۱. زنجبیل (Ginger):

مکانیسم اثر: زنجبیل حاوی ترکیباتی مانند جینجرول (Gingerol) و شوگال (Shogaol) است که دارای خواص ضد التهابی و ضد تهوع هستند. این ترکیبات می توانند به سرعت تخلیه معده کمک کرده و انقباضات معده را کاهش دهند، در نتیجه احساس تهوع را تسکین می دهند.

نحوه مصرف:

زنجبیل تازه: می توانید یک تکه کوچک زنجبیل تازه را بجویید یا آن را در آب جوش دم کرده و به صورت چای میل کنید.

آب نبات زنجبیلی یا بیسکویت زنجبیلی: این محصولات حاوی مقدار کمی زنجبیل هستند و می توانند برای تسکین ملایم حالت تهوع مفید باشند.

کپسول یا مکمل زنجبیل: در صورت تهوع شدید، می توانید از کپسول یا مکمل زنجبیل طبق دستور پزشک استفاده کنید.

مقدار زیادی مایعات بنوشید روزانه حدود ۸ تا ۱۰ لیوان آب یا مایعات سالم شفاف دیگر را مصرف کنید زمانی که شما در حالت تهوع هستید اگر شما استفراغ همراه با تهوع دارید سعی کنید با خوردن مایعات زلال هیدراته بمانید شما می توانید نوشابه های انرژی زا و نوشیدنی هایی ورزشی حاوی مایعات و الکترولیتها استفاده نمایید اگر شما حالت تهوع دارید در صورت مصرف نوشیدنی ورزشی سالم شما باید مصرف آب را یک دوم یا یک چهارم کاهش دهید.

نوشابه خنک می تواند کمک کند

وقتی شما نمی توانید چیزی مصرف کنید نوشابه خنک می تواند به شما کمک کند ولی نوشابه قند بالایی دارد اما اگر شما برای تسکین معده می نوشید قبل از هر بار مصرف تکان دهید تا گاز آن خارج شود.

کنترل کردن تنفس

تحقیقات نشان داده اند که نفس های آهسته و عمیق می توانند به کاهش حالت تهوع کمک کنند. در یکی از این پژوهش ها، تکنیک های تنفس به افرادی که تحت شیمی درمانی بودند، آموزش داده شد. نتایج نشان داد که انجام تمرینات تنفسی به مدت حداقل ۶ روز می تواند به طور قابل توجهی حالت تهوع و استفراغ را در افراد کاهش دهد.

یک تمرین تنفسی ساده که می تواند برای همه افراد مناسب باشد به شرح زیر است:

دم از طریق بینی تا سه شماره

حبس نفس تا سه شماره

انجام بازدم با سه شماره

خوراکی های مفید و طبیعی برای رفع حالت تهوع

انجام فعالیت بدنی

انجام فعالیت بدنی به ویژه یوگا می تواند به کاهش حالت تهوع و استفراغ کمک کند. یک مطالعه روی افرادی که تحت شیمی درمانی قرار داشتند، نشان داد که ترکیب ورزش یوگا با داروهای ضد استفراغ می تواند اثربخشی این داروها را افزایش دهد.

خلاصه

افراد زمانی که احساس تهوع می کنند تمایلی ندارند که غذا میل کنند. با این حال مصرف مقدار کمی از برخی غذاها به تسکین حالت تهوع و حفظ سطح انرژی کمک می کند.

نکات دیگری که به درمان حالت تهوع کمک می کنند عبارتند از:

بعد از اینکه غذا خوردید، صاف بنشینید

بعد از اینکه غذا میل کردید، فعالیت فیزیکی نداشته باشید

تماشای تلویزیون، خواندن کتاب یا صحبت در حین غذا خوردن عواملی هستند که باعث حواس پرتی می شوند

آهسته غذا خوردن برای کمک به هضم

خوردن مقادیر کم غذا در طول روز

شستشوی دهان یا مسواک زدن بعد از غذا خوردن برای کاهش احساس تهوع

درمان خانگی میگرن؛ سبک زندگی سالم و کاهش درد

گزارش: ایرنا



اگرچه میگرن درمان قطعی ندارد، اما اصلاح سبک زندگی و درمان خانگی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. درمان خانگی میگرن با روش‌های طبیعی مانند تکنیک‌های آرام‌بخش، ماساژ با روغن‌های موثر، و دمنوش‌های گیاهی، همراه با مدیریت استرس، خواب کافی، تغذیه مناسب، ورزش و استراحت، می‌تواند علائم را کاهش داده و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

درمان میگرن در خانه یکی از موثرترین روش‌های تسکین سردردهای میگرنی است که اغلب افراد مبتلا، برای کاهش علائم و تسکین دردهای ناشی از میگرن به دنبال آن هستند. چرا که میگرن دردی است که زمانی که شروع می‌شود می‌تواند با نشانه‌هایی چون تهوع، حساسیت به نور و صدا همراه شود و زندگی را مختل کند. بسیاری از افراد روش‌های طبیعی و کم‌عارضه را برای درمان میگرن انتخاب می‌کنند. درمان خانگی میگرن می‌تواند با اصلاح سبک زندگی، استفاده از تکنیک‌های آرام‌بخش، ماساژ با روغن‌های موثر و استفاده از دمنوش‌های گیاهی اثر بخش باشد.

علت دقیق میگرن هنوز به طور کامل مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد عوامل ژنتیکی و محیطی نقش مهمی را در ابتلا به این بیماری ایفا می‌کنند. همچنین تغییر در عملکرد عصبی و شیمیایی مغز نیز در بروز حملات میگرن نقش دارند. برخی از افراد با محرک‌های خاصی مانند انواع مشخصی از غذاها، استرس، تغییرات هورمونی، یا تغییرات آب و هوایی دچار میگرن می‌شوند.

شناسایی این محرک‌ها می‌تواند تا حد بسیاری به مدیریت بهتر حملات کمک کند. ضمن اینکه می‌توانید با خواندن این مقاله، راهکارهای خانگی برای درمان میگرن را بشناسید.

درمان موثر خانگی برای میگرن
درمان میگرن در خانه جزء راهکارهای ساده‌ای است که به هزینه‌های بالای پزشکی نیاز ندارد و بسیار مقرون به صرفه و در دسترس است. این راهکارها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید با این مشکل به طور مؤثری مقابله کنید. از سویی دیگر، درمان میگرن در خانه معمولاً عوارض جانبی کمتری دارد و به شما اجازه می‌دهد تا در محیط خانه خود، به آرامش برسید. در ادامه متن ۱۵ درمان میگرن در خانه را به شما معرفی می‌کنیم:

نوشیدن آب برای درمان میگرن و سردرد
بسیاری از حملات میگرن به دنبال کم‌آبی شدید بدن رخ می‌دهند. کمبود آب بدن باعث تنش عضلانی می‌شود. با هیدراته نگه داشتن بدن، می‌توانید از بروز تنش‌های عضلانی که در پایان به سردردها و میگرن منجر می‌شوند، پیشگیری کنید. از سویی دیگر آب مهمترین عامل در تنظیم دمای بدن است.

دمای بالای بدن در اثر کمبود آب می‌تواند به بروز میگرن کمک کند. به همین علت، حفظ هیدراتاسیون به عنوان راهکار ساده درمان میگرن در خانه نقش بسیار مؤثری در کاهش تعداد حملات دارد.

کمپرس سرد برای درمان میگرن در خانه
قرار دادن کمپرس سرد بر روی پیشانی یا گردن تسکین دهنده سریع درد است. سرما عروق خونی را تنگ می‌کند و از جریان خون اضافه در نواحی آسیب‌دیده پیشگیری می‌کند. این وضعیت موجب کاهش شدت درد میگرن می‌شود.

همچنین، کمپرس سرد احساس خنکی و آرامش را ایجاد می‌کند که در نتیجه تسکین تنش‌های عصبی و عضلانی مرتبط با میگرن را به دنبال دارد. همچنین استفاده از کمپرس سرد بر روی پیشانی یا گردن می‌تواند به کاهش حساسیت به نور و صدا که از علائم رایج میگرن هستند، کمک کند.

مصرف داروهای بدون نسخه
داروهای بدون نسخه از جمله استامینوفن و ایبوپروفن برای درمان میگرن وجود دارند که می‌توانید آنها را بدون نیاز به نسخه پزشک از داروخانه‌ها تهیه کنید. مصرف این مسکن‌های عمومی که دارای مواد موثر هستند، می‌تواند تا حد بسیاری به کاهش درد میگرن کمک کند. همچنین برخی از اسپری‌های بینی نیز به عنوان درمان‌های بدون نسخه برای میگرن موجود هستند.

استراحت در محیط تاریک
نور شدید و روشنایی زیاد موجب تشدید علائم میگرن می‌شود و استراحت در یک محیط تاریک به کاهش حساسیت به نور کمک می‌کند. استراحت در تاریکی به مغز اجازه می‌دهد تا به آرامش برسد و از تحریکات خارجی دور بماند، که این امر می‌تواند به تسکین سردرد و کاهش مدت زمان حملات میگرنی کمک کند. به طور کلی، استراحت در یک اتاق تاریک و ساکت به عنوان مؤثرترین درمان میگرن در خانه شناخته می‌شود.

تغذیه سالم بهترین راه درمان میگرن در خانه
درمان میگرن با رژیم غذایی مناسب، یکی از بهترین و ساده‌ترین راهکارها در کاهش حملات میگرنی است که در کنار سایر روش‌ها می‌تواند تأثیر زیادی در تسکین علائم و حتی پیشگیری و درمان میگرن داشته باشد.

یک الگوی غذایی سالم و متعادل در مدیریت میگرن نقش مهمی دارد و به بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به این بیماری کمک می‌کند. بسیاری از افراد مبتلا به میگرن به مرور زمان متوجه می‌شوند که برخی غذاها از جمله پنیرهای کهنه یا شکلات، بروز حملات میگرنی را

تشدید می‌کنند.

مصرف مواد غذایی غنی از منیزیم مانند بادام و اسفناج می‌تواند به کاهش حملات میگرن کمک کند. اما با این حال مراقب اعتدال در مصرف باشید، زیرا زیاده روی در مصرف حتی در مورد مواد غذایی مفید اثرات معکوسی را به دنبال دارد. همچنین برای تسکین دردهای میگرن توصیه می‌شود که مصرف عسل را جایگزین مصرف قندهای مصنوعی مانند شکر سفید کنید.

روغن نعناع برای درمان میگرن در خانه
در طب سنتی به استفاده از روغن نعناع برای کاهش سردرد تأکید زیادی می‌شود. احساس خنکی و آرامش مهمترین خاصیت روغن نعناع است. برای استفاده می‌توانید روغن نعناع را به مدت چند دقیقه به صورت دورانی بر روی شقیقه‌ها ماساژ بدهید. همچنین بوی مطبوع نعناع نیز می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. این اثرات آرام‌بخش در مجموع به پیشگیری از حملات میگرنی که ناشی از استرس هستند، کمک می‌کند.

دمنوش زنجبیل
کاهش احساس تهوع یکی از مهمترین خواص زنجبیل است. بسیاری از افراد مبتلا به میگرن دچار تهوع و استفراغ می‌شوند. زنجبیل به عنوان یک داروی طبیعی برای تسکین تهوع شناخته شده است و می‌تواند این علامت را در هنگام بروز حملات میگرن کاهش دهد. برای این منظور می‌توانید زنجبیل را به صورت چای یا مکمل مصرف کنید. به نظر می‌رسد که مصرف دمنوش زنجبیل بهترین درمان میگرن در خانه است که اثرات سریعی را به همراه دارد.

یوگا و مدیتیشن برای درمان خانگی میگرن
یوگا برای درمان میگرن، یک روش موثر و طبیعی برای مدیریت و کاهش علائم میگرن است. این تمرین با ترکیب حرکات فیزیکی، تنفس کنترل‌شده و مدیتیشن، به کاهش استرس، افزایش جریان خون و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند که همه این‌ها می‌توانند در کاهش شدت و تعداد حملات میگرن موثر باشند.

از آنجا که استرس یکی از عوامل محرک میگرن است، استفاده از تکنیک‌های مدیتیشن و یوگا می‌تواند به بهبود حالت روحی و کاهش احتمال بروز حملات میگرنی کمک کند. انجام تمرینات یوگا موجب توسعه آگاهی از بدن و بهبود تمرکز می‌شود. این افزایش آگاهی راه حل مؤثری است که به شما کمک می‌کند تا بتوانید علائم اولیه میگرن را شناسایی و به موقع برای پیشگیری اقدام کنید.

از اسطوخودوس استفاده کنید
رایحه اسطوخودوس اثر آرام‌بخش دارد و به کاهش استرس نیز کمک می‌کند. بر اساس نتایج بدست آمده از یک مطالعه مروری منتشر شده در سپتامبر ۲۰۲۲ در مجله Molecules، اسانس اسطوخودوس به کاهش استرس و اضطراب و بهبود علائم افسردگی کمک می‌کند. روغن اسطوخودوس نیز یکی دیگر از راه‌های مؤثر برای درمان خانگی بیماری میگرن است، که می‌توانید چند قطره روغن اسطوخودوس را به آرامی بر روی شقیقه‌ها ماساژ دهید. همچنین، می‌توانید از روغن اسطوخودوس در هنگام حمام کردن نیز استفاده کنید تا از خواص آرامش‌بخش آن بهره‌مند شوید.

مکمل‌های ویتامین B۲ ریبوفلاوین
مصرف این مکمل که از ویتامین‌های خانواده B به شمار می‌رود، می‌تواند از چندین جنبه به درمان میگرن کمک کند. اولاً، ویتامین B۱۲ در تولید سلول‌های قرمز خون و حفظ سلامت سیستم عصبی نقش مهمی ایفا می‌کند. کمبود این ویتامین می‌تواند به ایجاد علائم عصبی و سردردهای میگرنی منجر شود.

همچنین، ویتامین B۱۲ به تنظیم سطح انرژی و کاهش خستگی کمک می‌کند، که در نتیجه با کاهش استرس و تنش موجب پیشگیری

از حملات میگرن می‌شود.

مکمل‌های منیزیم
مصرف منیزیم به تنظیم سطح سروتونین، که یکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی مؤثر در کنترل درد است، کمک می‌کند. به طور کلی، مصرف مکمل منیزیم به عنوان یک روش طبیعی درمان میگرن در خانه می‌تواند به کاهش علائم میگرن و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به این بیماری کمک کند.

چای بابونه
مصرف برخی دمنوش‌ها از جمله چای بابونه در بدن به عنوان یک مسکن طبیعی عمل می‌کند و می‌تواند به تسکین دردهای مرتبط با میگرن کمک کند. علاوه بر این، مصرف چای بابونه باعث بهبود خواب و کاهش اضطراب می‌شود، که هر دو از عوامل مؤثر در مدیریت میگرن هستند. به طور کلی، نوشیدن چای بابونه به عنوان یک روش طبیعی و آرامش‌بخش می‌تواند به کاهش علائم میگرن و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

تکنیک‌های تنفس عمیق
نفس عمیق باعث افزایش ورود اکسیژن به ریه‌ها و در نتیجه بهبود اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش درد و تسکین علائم میگرن کمک کند. به همین علت تنفس عمیق به عنوان یک راهکار موثر و طبیعی درمان میگرن در خانه به شمار می‌رود و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا کمک کند. خواب کافی یک عامل کلیدی در مدیریت میگرن و سردرد خواب کافی یک عامل کلیدی در مدیریت میگرن است. بی‌نظمی در خواب یکی از مهمترین عوامل محرک میگرن محسوب می‌شود. بنابراین داشتن یک برنامه خواب منظم می‌تواند به کاهش حملات میگرنی کمک کند. همچنین، خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی و در نتیجه کاهش حساسیت به درد در افراد مبتلا به میگرن می‌شود.

به همین علت از میان روش‌های متعدد درمان میگرن در خانه خواب کافی یک عامل کلیدی در کاهش بروز حملات به شمار می‌رود. درمان بیخوابی به راحتی با داروهای گیاهی انجام میشود.

اجتناب از محرک‌ها
شناسایی و اجتناب از عوامل محرک مانند غذاها، نوشیدنی‌ها، استرس، نور شدید و صداها، بلند می‌تواند به کاهش تعداد و شدت حملات میگرنی کمک کند. با دوری از این عوامل، احتمال بروز سردرد کمتر می‌شود. همچنین اجتناب از محرک‌ها معمولاً ایجاد عادات سالم‌تر مانند تغذیه متعادل، ورزش منظم و تکنیک‌های مدیریت استرس را به دنبال دارد که همگی می‌توانند به کاهش درد میگرن کمک کنند.

محرک‌های میگرن بسیار متنوع هستند و از فردی به فرد دیگر تفاوت دارند. شناسایی محرک‌ها یک عامل کلیدی در مدیریت میگرن و کاهش احتمال حملات آن است. با ایجاد عادات‌های مناسب وضعیت خواب و تغذیه و توجه به نیازهای بدن، می‌توانید به بهبود کیفیت زندگی خود کمک کنید و احتمال حملات میگرن را تا حد بسیاری کاهش دهید.

مشاوره پزشکی نیز در این زمینه بسیار اهمیت دارد و به شما کمک می‌کند تا مناسب‌ترین روش درمان میگرن در خانه را برای خود پیدا کنید. به طور کلی، میگرن یک بیماری پیچیده است که به توجه و مدیریت مناسب نیاز دارد. شناسایی محرک‌ها و استفاده از درمان‌های موثر، شدت و فراوانی حملات میگرن را کاهش می‌دهد. افرادی که به میگرن مبتلا هستند، می‌توانند با درمان میگرن در خانه کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشند.

برنامه اقدام ملی کسب و کار خانگی زنان تدوین می شود

گزارش: ایرنا



بهروزآذر ابراز امیدواری کرد با همفکری متخصصان و تدوین یک برنامه اقدام ملی و شناسایی دقیق بازیگران کلیدی، گام‌های عملی و مؤثری در جهت توسعه کارآفرینی زنان و تحول اکوسیستم اقتصادی کشور برداشته شود.

بر اساس این گزارش، در این نشست، مالک حسینی معاون اشتغال و کارآفرینی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی درباره وضعیت اشتغال زنان در کشور ارائه و بر ضرورت توجه به اقتصاد مراقبتی تأکید کرد.

محمد نبی شهیکی معاون فناوری وزارت علوم، تحقیقات و فناوری نیز در این نشست، درباره ظرفیت پارک‌های علم و فناوری در اشتغال زنان با اشاره به تغییرات گسترده بازار کار طی یک دهه گذشته، ضرورت توانمندسازی بانوان به مهارت‌های متناسب با بازار کار آینده یادآور شد.

وحید شالچی معاون فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری نیز در این نشست، با ارائه توضیحاتی نسبت به وضعیت حضور زنان در مراکز علمی و دانشگاهی، توسعه مهارت‌های نرم را در میان بانوان دانشجو را از اولویت‌های مهم برشمرد.

قنبر محمدی الیاسی عضو هیات علمی دانشگاه تهران نیز در این نشست، تصویری از اکوسیستم کسب‌وکارهای خانگی زنان را ارائه و بر نقش کلیدی آنها در پیشبرد تحولات اقتصادی، اجتماعی و سیاسی تأکید کرد.

نشست تخصصی «بررسی اکوسیستم کارآفرینی خانگی زنان» با حضور زهرا بهروزآذر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، مالک حسینی، معاون اشتغال و کارآفرینی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، محمدنبی شهیکی و وحید شالچی، معاونان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و قنبر محمدی الیاسی، عضو هیات علمی دانشگاه تهران با هدف هم‌اندیشی و تدوین برنامه در حوزه کارآفرینی زنان و توسعه کسب و کارهای خانگی برگزار شد.

مهارت‌های بنیادین، مهارت‌های فنی و تکنولوژیک و مهارت‌های کسب و کار هستند که البته در هر سه حوزه با خلأ جدی مواجه هستیم که باید با برنامه‌ریزی دقیق جبران شود.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اهمیت ویژه کسب‌وکارهای خانوادگی در اقتصاد جهانی، گفت: براساس گزارش مکنزی، ۷۰ درصد تولید ناخالص داخلی جهان (GDP) توسط کسب‌وکارهای خانوادگی تأمین می‌شود. این مدل از کسب‌وکارها به دلیل پیوندهای عاطفی قوی بین اعضای خانواده، ویژگی‌های منحصر به فردی دارند که آن‌ها را از مدل‌های مرسوم اقتصادی متمایز می‌کند.

بهروزآذر افزود: در کسب‌وکارهای خانوادگی، انگیزه‌ها تنها سودآوری مالی نیست بلکه عواملی مانند حفظ شبکه خانوادگی، خوشنامی و انسجام اجتماعی نیز نقش تعیین‌کننده دارند. این نوع کسب‌وکارها به دلیل ارزش‌های عاطفی عمیق، در تصمیم‌گیری‌ها بعضاً برخلاف اصول صرف اقتصادی عمل می‌کنند؛ به‌طوری‌که ممکن است برای حفظ نام نیک خانواده یا پایداری روابط، از سود کوتاه‌مدت چشم‌پوشی کنند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه در ایران سابقه قوی در زمینه کسب‌وکارهای خانوادگی داشته‌ایم، گفت: به دلایل مختلف طی سال‌های پس از انقلاب، بسیاری از این کسب‌وکارها تضعیف شدند. اکنون نسل اول این کسب‌وکارها در حال انتقال به نسل دوم است و اگر حمایت‌های مناسب صورت نگیرد، خطر فروپاشی این ساختارها وجود دارد.

وی اضافه کرد: یکی از محورهای اصلی سیاست‌های معاونت زنان، حمایت از تداوم کسب‌وکارهای خانوادگی است. این کسب‌وکارها باید در انتقال به نسل‌های بعدی مدیریت درستی داشته باشند تا هم اشتغال خانوادگی حفظ شود و هم سرمایه‌های اجتماعی و عاطفی تقویت شود.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از تدوین برنامه اقدام ملی ارتقای اکوسیستم کسب و کار زنان خبر داد و گفت: با تدوین این برنامه و شناسایی دقیق بازیگران کلیدی، گام‌های عملی و مؤثری در جهت توسعه کارآفرینی زنان و تحول اکوسیستم اقتصادی کشور برداشته می‌شود.

زهرا بهروزآذر در نشست تخصصی «بررسی اکوسیستم کارآفرینی خانگی زنان» با اشاره به دغدغه‌های زنان در حوزه اقتصادی اظهار کرد: رفع مسائل معیشتی و اقتصادی یکی از اولویت‌های اصلی زنان است. زنان تمایل دارند در حوزه‌های مختلف اقتصادی فعالیت داشته باشند. این گروه شامل زنان سرپرست خانوار، زنان خانه‌دار، دختران فارغ‌التحصیل دانشگاهی، زنان بازنشسته و حتی سالمندانی می‌شود که توان فعالیت اقتصادی دارند.

وی با اشاره به قوانین بالادستی، افزود: در اصول ۲۰ و ۲۱ قانون اساسی به برخورداری عادلانه اجتماعی و اقتصادی همه افراد تأکید شده است همچنین در سیاست‌های کلی برنامه هفتم پیشرفت و بند ۱۵ آن، رفع موانع رشد و شکوفایی زنان به عنوان تکلیفی برای دولت مشخص شده است.

برخی زنان طبقه متوسط با ناترازی‌های اقتصادی مواجه‌اند معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر مشکلات اقتصادی زنان خانه‌دار تصریح کرد: مطالعات نشان می‌دهد برخی از زنان طبقه متوسط نیز با ناترازی‌های اقتصادی مواجه‌اند، به حدی که در زمینه‌های درمانی و هزینه‌های روزمره مشکل دارند. این زنان تمایل دارند در کنار همسران خود به فعالیت اقتصادی بپردازند تا سطح زندگی خود را بهبود بخشند.

بهروزآذر با اشاره به رشد ورود دختران به دانشگاه خاطرنشان کرد: حدود ۵۳ درصد از صندلی‌های دانشگاهی به دختران اختصاص یافته است. این موضوع نشان‌دهنده افزایش حضور زنان در آموزش عالی و تمایل آنان برای ورود به بازار کار به‌ویژه در حوزه‌های فناوری‌های نوین و شرکت‌های دانش‌بنیان است.

وی ادامه داد: امروز فقط ۱۲ درصد از مدیران عامل و اعضای هیأت مدیره شرکت‌های دانش‌بنیان را زنان تشکیل می‌دهند، که امیدواریم این رقم تا پایان دولت چهاردهم به ۳۰ درصد برسد همچنین ثبت اختراعات توسط زنان در ایران به ۲۴ درصد رسیده که بسیار بالاتر از متوسط جهانی ۱۴ تا ۱۷ درصد است.

لرزم تدوین یک برنامه اقدام ملی برای ارتقای وضعیت زنان معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر لزوم تدوین یک برنامه اقدام ملی برای ارتقای وضعیت زنان در کشور، گفت: هدف صرفاً امضای تفاهم‌نامه‌های نمایشی نیست بلکه می‌خواهیم برنامه عملیاتی، واقعی و سریع تدوین کنیم.

بهروزآذر با اشاره به ظرفیت‌های موجود در معاونت زنان، افزود: در معاونت زنان، به عنوان تنها مرجع ملی داده‌های حوزه زنان، وظیفه داریم با تکیه بر دانش و تجربه، برنامه‌ای ملی برای تحول اکوسیستم کارآفرینی زنان تدوین کنیم. نگاه اینمعاونت باید بر مبنای وفاق، همگرایی در ارزش‌ها و اصول مشترک باشد.

وی با اشاره به ضرورت آموزش‌های مهارتی یادآور شد: برای موفقیت در این مسیر، زنان نیازمند سه نوع مهارت کلیدی شامل

نقره و برنز وزنه‌برداری دختران جهان برای گردن آلمان حسینی



دسته ۶۴ کیلوگرم نوجوانان ایران را ارتقا بخشید. او در یک ضرب ۴ کیلوگرم، در دوزرب ۱۰ کیلوگرم و در مجموع ۱۶ کیلوگرم رکوردهای ایران را افزایش داد.

رکوردهای قبلی این دسته در ایران با ۸۲ و ۱۸۳ کیلوگرم در یک ضرب و مجموع در اختیار خود آلمان حسینی بود و رکورد دوزرب هم با ۱۰۱ کیلوگرم به نام سیده غزاله حسینی ثبت شده بود.

بعد از مدال یکتا جمالی در سال ۲۰۲۱، این برای دومین بار است که یک دختر ایرانی در مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان صاحب مدال می‌شود.

آلمان حسینی نخستین نماینده ایران در بیکارهای جهانی، صاحب دو مدال نقره و برنز در رده سنی نوجوانان شد.

مسابقات نوجوانان و جوانان جهان پرو آغاز شد که آلمان حسینی به عنوان نخستین نماینده ایران به روی تخته رفت.

حسینی در دوزرب با مهارت وزنه ۱۱۱ کیلوگرم در حرکت دوم دوزرب، به مدال نقره دسته ۶۴ کیلوگرم رسید و در مجموع نیز با رسیدن به حدنصاب ۱۹۷ کیلوگرم در رده سوم جهان ایستاد و مدال برنز این دسته را به گردن آویخت.

حسینی در یک ضرب هم تا آستانه کسب مدال پیش رفت و با مهارت وزنه ۸۶ کیلوگرم با رکورد برابر در رده چهارم ایستاد.

آلمان همچنین با این حدنصاب‌ها هر ۳ رکورد

چگونه مدارس را در برابر جرائمی چون تعرض ایمن کنیم؟

گزارش: ایرنا



دوربین های مدار بسته مانعی بر سر وقوع چنین جرائمی است.

- نظارت درست مسئولین مدرسه

عدم نظارت مسئولین مدرسه دیگر علت وقوع جرائم این چنینی است.

- حمایت قانون از حقوق کودکان و نوجوانان

قانون ما در بحث تعرض از ضمانت اجرای کافی برخوردار نیست. به موجب ماده ۱۰ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان مصوب ۹۹ اگر تعرضی صورت بگیرد، مجازات درجه ۶ دارد و این برای حمایت از اقشار ضعیفی مانند کودکان و نوجوانان بسیار کم و ناکافی است. اتفاقا قانون برای حمایت از این قشر باید مجازاتهای بالاتر و شدیدتری را در نظر بگیرد. قانونگذار نیز در این مورد منفعل عمل کرده است. هرچند نام قانون حمایت از کودکان و نوجوانان است اما این حمایت باید در عمل صورت گیرد و میزان مجازات درجه ۶ برای چنین جرمی ناکافی است.

اگر چنین خلاءهایی برطرف شود ما شاهد وقوع چنین جرائمی نخواهیم بود.

کودکی و نوجوانی سنی مهیا برای رشد یا تنزل

این جرم شناس معتقد است؛ با توجه به تهاجم فرهنگی و دسترسی به فضاهای مجازی مانند اینستاگرام، مسئولین در بحث حمایتی و نظارتی باید رویکردهای نوینی داشته باشند. چنین پرونده هایی زنگ خطری است برای وقوع اتفاقات مشابه در مدارس و یا دیگر بیهای جمعی و یا آسیبهای جدی در مدارس دیگر.

با توجه به اینکه اگر در این سن به این کودک و نوجوان تعرضی صورت گیرد، این به راحتی قابل فراموشی نیست و تا پایان عمر همراه این کودک است و ممکن است آینده او را به ورطه نابودی بکشاند، سنین کودکی و نوجوانی دارای حساسیت ویژه ای است، از این منظر. در علم جرمشناسی به سنین زیر ۱۸ سال سنین مهیا برای رشد یا تنزل فکر می کنند چون مستعد برای پیشرفت و مستعد برای نابودی است. بنابراین باید در این سنین حمایت بیشتری از آنها صورت گیرد. باید تمام مدارس هوشیار باشند و هم آموزشهای لازم را به دانش آموزان بدهند و هم موارد تشویقی را برای دانش آموزان در نظر بگیرند که چنین مواردی را گزارش دهند و هم صد در صد باید مدارس را به دوربینهای مدار بسته مجهز کنیم.

از دیگران در معرض نقض حقوق خود قرار دارند و کمتر مورد توجه نهادهای نظارتی و حمایتی اند. این شکاف، ضرورت باز طراحی یک نظام عدالت محور آموزشی را دوجندان می سازد.

در شرایط کنونی، اصلاحات باید فراتر از اصلاحات صوری و دستوری بروند. آنچه نیازمند آن هستیم، یک بازنگری بنیادین در سیاست های تربیتی کشور، تدوین سند ملی آموزش تربیت جنسی مبتنی بر اصول علمی و ارزش های فرهنگی، و تقویت نظام نظارت و پاسخگویی در مدارس است. همچنین، باید شجاعت و صداقت نهادی در اعتراف به ضعف ها و پذیرش مسئولیت نهادینه شود. اگر آموزش را از ابزارهای حمایت از کودکان حذف کنیم، هیچ سپر دفاعی مؤثری در برابر خشونت های آینده باقی نخواهد ماند. سکوت در برابر این مسائل، نه محافظت از اخلاق است و نه پاسداشت فرهنگ؛ بلکه گامی به سوی تاریکی و باز تولید خشونت است. صدای کودکان، در میان دیوارهای بلند مدرسه، نباید دیگر بی پاسخ بماند.

تعرض به دانش آموزان از دیدگاه جرم شناسی

در ادامه با دکتر امین گلریز جرم شناس، استاد دانشگاه، قاضی سابق، وکیل دادگستری در این خصوص از دیدگاه جرم شناسی به گفت وگو نشستیم.

ریشه یابی علل وقوع جرم تعرض در مدرسه

جرمشناسی همواره در پی علل و عوامل تحقق جرم و راهکارهای پیشگیری از جرم است. اگر این موضوع را از منظر جرمشناسی در نظر بگیریم که چرا در یک مدرسه چنین اتفاقی می افتد پاسخ در چند مسئله خلاصه می شود.

- گزینش معلمان در زمان استخدام

بحث گزینش معلمان و انجام آزمایشات سلامت روانی و نداشتن انحرافات جنسی موردی است که در کشور ما انجام نمی شود. آزمایش های کاملاً تخصصی برای برخی از مشاغل که با قشر خاصی سر و کار دارند مانند معلمان، وکلا یا معلمان مردی که به اثاث تدریس می کنند. با توجه به اینکه برخی دچار انحرافات جنسی هستند و غالباً قربانیان آنها زیر ۱۵ سال هستند، برای چنین مشاغلی باید این آزمایشات گرفته شود و متأسفانه در کشور ما این آزمایشات در زمان استخدام نادیده گرفته می شود.

- دوربینهای مدارس بسته در مدرسه

متأسفانه همه مدارس ما مجهز به دوربین مدار بسته نیستند. وجود

پرونده تعرض در مدرسه، مسئله ای است که ذهن بسیاری از مسئولان، معلمان و والدین را درگیر کرده است. دانش آموزانی که آینده ساز کشور هستند و نباید این چنین به خطر بیافتند. حال باید دید برای اجتناب از وقوع حوادث این چنینی چه باید کرد؟! فرزندان را با هزار امید بزرگ می کنی و روانه مدرسه، چهار دیواری که در زمان تحصیل مامن و پناه فرزند است، اما وای به روزی که این چهار دیواری بلای جان او شود و دلیلی شود بر کابوسهای شبانه او، وای به روزی که معلمی که باید آینده ساز فرزندان باشد، نابودگر آینده او شود. مطرح کردن موضوع تعرض در مدرسه زدن زنگ خطری است نسبت به وقوع این جرم. به همین علت با دکتر محمد مهدی سید ناصری از منظر حقوق کودکان و دکتر امین گلریز از دیدگاه جرم شناسی به گفت وگو نشستیم.

لزوم آموزش تربیت جنسی به کودکان و نوجوانان

دکتر محمد مهدی سید ناصری، حقوقدان، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین الملل کودکان در گفت وگویی اختصاصی با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: مطرح شدن پرونده تعرض در مدرسه، زخمی است که باید آن را دید، شنید و با تمام توان از وقوع آن جلوگیری کرد. آموزش تربیت جنسی، نه تهدیدی برای فرهنگ، بلکه سدی است در برابر خشونت. سکوت در برابر آن، ترجیح تابوها بر جان و کرامت کودکان است. وقت آن رسیده که سیاستگذاران، والدین، معلمان، رسانه ها و نهادهای دینی با یک همگرایی ملی، تربیت جنسی را به عنوان یک نیاز اساسی و یک حق بنیادین کودک به رسمیت بشناسند. کودکان، صدایی ندارند جز آن چه ما برایشان می سازیم. امروز، وظیفه ماست که این صدا را به سیاست، آموزش و وجدان عمومی برسانیم.

آموزش جنسی قربانی تابوهای فرهنگی

این مدرس دانشگاه در ادامه اظهار داشت: در جهان امروز، آموزش تربیت جنسی و مهارت های خودمراقبتی نه تنها یک انتخاب فرهنگی یا مسئله ای حاشیه ای نیست، بلکه رکن اساسی از «حق بر بقا، رشد، محافظت و مشارکت» کودکان به شمار می رود. چهار اصل بنیادینی که در کنوانسیون حقوق کودک مورد تأکید قرار گرفته اند و دولت ها را ملزم به تأمین همه جانبه آن می سازد. با این حال، در ایران، این آموزش ها اغلب قربانی تابوهای فرهنگی، سکوت های نهادی، و ترس های محافظه کارانه ای شده اند که هیچ کدام نتوانسته اند مانع از خشونت های جنسی علیه کودکان شوند.

مطرح شدن پرونده تعرض در مدرسه یک بحران خاموش و پنهان است، بحرانی که به واسطه بی توجهی به آموزش های پیشگیرانه، فقدان معلمان آموزش دیده، ساختارهای ناکارآمد گزارش دهی، و انکار ضرورت آموزش تربیت جنسی در مدارس، به تدریج به معضلی امنیتی، روانی و حقوقی بدل شده است. این پرونده ها، هشدار است عاجل برای آن که دریابیم سیاست انکار، تأخیر و سکوت در قبال آموزش های جنسی نه تنها کودکان را محافظت نمی کند، بلکه آن ها را به طعمه های خاموش آسیب و خشونت بدل می سازد.

وظیفه دولتها در حمایت از حقوق کودکان

سید ناصری در ادامه گفت: مدرسه باید امن ترین نقطه برای کودک باشد، اما ممکن است در غیاب آموزش و نظارت، به محل وقوع خشونت جنسی تبدیل شود. از منظر حقوق بین الملل، دولت جمهوری اسلامی ایران که در سال ۱۳۷۲ به کنوانسیون حقوق کودک پیوسته، تعهدات روشنی برای حفاظت از سلامت جسمی، روانی و اخلاقی کودکان دارد. ماده ۱۹ این کنوانسیون، دولت ها را ملزم می سازد که تمام تدابیر لازم را برای پیشگیری از هرگونه خشونت، بهره کشی یا آزار علیه کودکان اتخاذ کنند. در همین راستا، آموزش تربیت جنسی و مهارت های خودمراقبتی، جزء لاینفک این اقدامات پیشگیرانه تلقی می شود.

از سوی دیگر، پرونده های اینچنینی نشان میدهد که ما در زمینه «عدالت آموزشی» با خلأهای عمیق روبه رو هستیم. کودکانی که در مناطق کم برخوردارتر یا مدارس خاص تحصیل می کنند، بیش

چند خبر کوتاه...

است و همین میزان هم بسیاری از افراد توان پرداخت ندارند. پیش از این محمد سرگزی رئیس کمیسیون قضایی مجلس شورای اسلامی با اعلام تهیه گزارش این کمیسیون برای طرح مزبور، اظهار کرد: در سال ۱۴۰۳ و چند ماه فعالیت مجلس دوازدهم، در کمیسیون حقوقی و قضایی سعی شد تا دغدغه های جدی مردم پیرامون موضوعات قانونی و حقوق شهروندی از جمله نحوه اجرای محکومیت های مالی در جرایم غیر عمد و موضوع مهریه مورد توجه قرار گیرد و در این راستا با دستگاه های متولی از جمله بخش های مختلف قوه قضاییه جلسات متعددی برگزار شد. رئیس کمیسیون قضایی مجلس شورای اسلامی ابراز امیدواری کرد سال جاری براساس طرح ها و لوایح تنظیم شده دغدغه های مردم در این زمینه پیگیری و برطرف شود. به گزارش ایرنا، طبق اعلام ستاد دیه کشور اکنون بیش از ۲ هزار مرد بابت ناتوانی در پرداخت مهریه در حبس به سر می برند؛ به عبارتی دیگر حدود ۱۴ درصد از زندانیان جرایم غیرعمد مربوط به زندانیان مهریه است.

خانواده، گفت: طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی و برخی از احکام مهریه در نوبت رسیدگی در صحن علنی مجلس قرار دارد. محمد سراج در گفت وگو با خبرنگار قضایی ایرنا اظهار کرد: کمیسیون اصلی بررسی طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی و برخی از احکام مهریه، کمیسیون قضایی و کمیسیون اجتماعی نیز به عنوان کمیسیون فرعی این طرح را مورد بررسی قرار دادند و اکنون در نوبت رسیدگی در صحن علنی مجلس است. وی خاطرنشان کرد: با توجه به قیمت بالای سکه تمام بهار آزادی و شرایط اقتصادی، مهریه های بالا بهانه ای برای برهم زدن بنیان خانواده ها شده است و برخی بانوان با کوچکترین اتفاق و ناملایمات مهریه خود را اجرا می گذارند. عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: در طرح پیشنهادی حداکثر ۱۴ سکه به عنوان صداق یا مهریه در نظر گرفته شده

تیرانداز المپیک ایران در مسابقات انتخابی نیروهای مسلح رکورد ایران را جابجا کرد.

در جریان رکوردگیری رسمی انتخابی نیروهای مسلح جهت حضور در مسابقات سیزم به میزبانی کشور نروژ، هانیه رستمیان با ثبت امتیاز ۵۹۰ رکورد ایران در تپانچه ۲۵ متر بانوان را ارتقا داد.

پیش از نیز هانیه رستمیان با امتیاز ۵۸۸ رکورد تپانچه ۲۵ متر ایران را در اختیار داشت.

رکوردگیری انتخابی نیروهای مسلح با داوری سیاوشی و ژوری مسعود کلهری برگزار شد و رستمیان که بعد از حضور در المپیک پاریس به عنوان لژیونر در بوندس لیگای آلمان هم تیر زد، حالا به ستاره این مسابقات تبدیل شد.

طرح اصلاح قانون مهریه در نوبت رسیدگی در صحن علنی مجلس

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی با تأکید بر لزوم تحکیم

نوجوانان، خرید و چالش مدیریت مالی

گزارش: ایرنا



سمت ولخرجی کشیده می‌شود، حتی اگر خودش توان مالی‌اش را نداشته باشد.

"رقابت پنهان" در سبک زندگی، تأثیری عمیق بر تصمیمات مالی نوجوانان دارد. آن‌ها اغلب برای حفظ ظاهر یا فرار از قضاوت دوستان‌شان، تن به خریدهایی می‌دهند که با واقعیت مالی‌شان سازگار نیست. به گفته دکتر جن تونگ، نویسنده کتاب «نسل من»، افزایش افسردگی و اضطراب در نوجوانان، بی‌ارتباط با فشارهای مالی و اجتماعی نیست.

یکی از پررنگ‌ترین دلایل رفتارهای مالی ناسالم در نوجوانان، مقایسه دائمی با دیگران است

بنابراین باید فرهنگ مقایسه‌نکردن و پذیرش تفاوت‌ها را از سنین پایین آموزش داد. همچنین معرفی الگوهای موفق که با پس‌انداز و مدیریت درست مالی به اهدافشان رسیده‌اند، می‌تواند الهام‌بخش باشد. نوجوانی که ببیند با کنترل خرج، می‌شود به سفر رفت یا چیزی خرید که دوست دارد، به تدریج نگاهش به پول تغییر می‌کند.

نوجوانی، فصل بی‌خیالی یا نقطه شروع مسئولیت؟ نوجوان، بیشتر از آینده، در لحظه زندگی می‌کند. برنامه‌ریزی بلندمدت برای خیلی از آن‌ها نه جذاب است و نه ملموس. اینکه چرا باید امروز خرج نکنم تا ماه بعد چیزی بخرم، برای نوجوانی که هنوز درآمدی ندارد یا فشار مالی را لمس نکرده، مفهومی گنگ است.

تحقیقات انجمن روانشناسی آمریکا نشان می‌دهد نوجوانان به‌طور طبیعی درک ضعیف‌تری از تأثیر تصمیمات امروز بر آینده دارند؛ بنابراین در آموزش مالی، باید از ابزارهای ملموس‌تر و قابل تجربه استفاده کرد.

به نوجوان فرصت تجربه بدهیم. مثلاً پروژه‌ای طراحی کنیم که او برای خرید وسیله‌ای خاص، در یک بازه زمانی مشخص پس‌انداز کند. یا با ایجاد بازی‌های تعاملی، نشان بدهیم که تصمیم‌های مالی امروز چه پیامدی در آینده دارند. این آموزش‌ها وقتی در قالب تجربه و بازی باشد، اثربخشی بیشتری دارد.

مسئولیت مالی را باید ساخت

به گزارش وب گاه تبیان، نوجوان امروز در دنیایی بزرگ می‌شود که مفاهیم مالی از همیشه پیچیده‌تر شده‌اند. کارت بانکی دارد، خرید اینترنتی بلد است، اما هنوز نمی‌داند «ارزش پول» یعنی چه. این شکاف را نه صرفاً با نصیحت، بلکه با آموزش هدفمند، تجربه‌محور و گفت‌وگوی صادقانه می‌توان پر کرد.

مسئولیت مالی، مهارتی است که باید از خانه و مدرسه شروع شود و با فضای مجازی و جامعه هماهنگ باشد. اگر می‌خواهیم نوجوانان مسئولیت‌پذیرتر باشند، باید ابتدا دنیای اطراف‌شان را برای پذیرش این مسئولیت آماده کنیم.

صادقانه خانواده‌ها درباره مسائل مالی، نقش کلیدی در شکل‌گیری نگرش مسئولانه در فرزندان دارد. اگر بچه‌ها ندانند هزینه آب و برق چقدر است، یا ندانند چرا پدر و مادر برای فلان خرید دست نگه داشته‌است، هرگز یاد نمی‌گیرند که پول، منبعی محدود است که نیاز به برنامه‌ریزی دارد.

البته این به معنای در جریان قرار دادن نوجوانان از تمام مسائل مالی خانواده نیست بلکه به شکل محدود و در راستای مسئولیت‌پذیر شدن آن‌هاست. در واقع والدین باید یاد بگیرند چطور مدیریت مالی خود را به شکل عملی و قابل فهم به بچه‌ها منتقل کنند؛ مثلاً هنگام خرید، نوجوان را در تصمیم‌گیری شریک کنند یا برای خرجی ماهانه، با هم بودجه‌بندی کنند.

فضای مجازی، مروج مصرف لحظه‌ای

امروزه اگر نوجوانی بخواهد بداند که با ۱ میلیون تومان چه خریدهایی می‌تواند انجام دهد، احتمالاً این اطلاعات را از شبکه‌های اجتماعی مختلف به دست می‌آورد، نه از والدین یا مدرسه. تبلیغات در فضای مجازی با الگوریتم‌های پیچیده‌ای که دقیقاً می‌دانند مخاطب چه چیزی را دوست دارد، به سرعت نیازهای کاذب و خواسته‌های لحظه‌ای را در ذهن نوجوانان ایجاد می‌کنند. این تبلیغات غالباً بر خریدهای آنی، مصرف‌گرایی و مدهای جدید تمرکز دارند و مفاهیمی مانند صبر، پس‌انداز یا اولویت‌بندی را به حاشیه می‌برند. در این فضا، نوجوانان با تصاویری از زندگی‌های لاکچری و خریدهای بی‌وقفه روبرو هستند که تأثیرات روانی آن‌ها را به سمت رقابت‌های اجتماعی و مصرف بی‌رویه هدایت می‌کند.

این رویکرد، به‌جای آموزش مفاهیم بنیادی مانند ارزش پول، مدیریت هزینه و ایجاد اولویت‌های مالی، تنها به تقویت فرهنگ مصرف‌گرایی و ولخرجی می‌پردازد. نوجوانان در معرض یک مدل زندگی قرار می‌گیرند که در آن داشتن جدیدترین گجت‌ها و لباس‌ها یک معیار از موفقیت و خوشبختی است. در حالی که این تصورات نه تنها واقعیت ندارند بلکه آن‌ها را از مسائل مهم‌تر زندگی مانند پس‌انداز، برنامه‌ریزی مالی و مدیریت مالی در آینده دور می‌کنند.

برای کمک به نوجوانان در دوری از فضای مجازی و تبلیغات مصرفی، می‌توان شرایط یادگیری یک مهارت جدید را برای آن‌ها ایجاد کرد. به عنوان مثال، می‌توان شرایط یادگیری یک مهارت جدید مانند برنامه‌نویسی ساده، نقاشی دیجیتال، یا ساخت محصولات دستی را برایشان ایجاد کرد. این فعالیت‌ها می‌توانند به‌طور غیرمستقیم، به آن‌ها مسئولیت‌پذیری مالی را آموزش دهند، چرا که برای این مهارت‌ها به تمرین، زمان و برنامه‌ریزی نیاز است.

رقابتی که جیب‌ها را خالی می‌کند

یکی از پررنگ‌ترین دلایل رفتارهای مالی ناسالم در نوجوانان، مقایسه دائمی با دیگران است. نوجوانی که می‌بیند دوستش گوشی گران‌قیمت دارد یا هر هفته خرید می‌رود، ناخودآگاه به

نوجوان امروز در دنیایی با مفاهیم مالی پیچیده بزرگ می‌شود، کارت بانکی دارد و خرید اینترنتی می‌کند، اما اغلب «ارزش پول» را نمی‌داند. این شکاف را با آموزش هدفمند، تجربه‌محور و گفت‌وگوی صادقانه می‌توان پر کرد. مسئولیت مالی باید از خانه و مدرسه شروع شود و با فضای مجازی و جامعه هماهنگ باشد. برای تربیت نوجوانان مسئولیت‌پذیر، باید ابتدا دنیای اطراف‌شان را برای پذیرش این مسئولیت آماده کنیم.

امروزه نوجوانان با کارت بانکی و خرید آنلاین بزرگ می‌شوند، اما پول برایشان فقط یک لحظه خرج کردن است، نه یک امکان برای مدیریت و یادگیری؛ اما چه چیزی این نسل را از درک ارزش پول دور نگه داشته است؟

در دنیایی که هر روز تصمیمات مالی پیچیده‌تر می‌شود، خیلی از نوجوانان با پول و نحوه کارکرد آن بیگانه‌اند و آن را چندان جدی نمی‌گیرند. این در حالیست که نوجوانان، شبانه روز با ابزارهایی مثل کارت بانکی، خرید اینترنتی و تبلیغات بی‌پایان مواجه‌اند، اما صحبت از مدیریت پول که می‌شود، جدی نمی‌گیرند و تصور می‌کنند برای فکر کردن به آن زود است. اما چه عواملی در شکل‌گیری این بی‌تفاوتی نقش دارد؟

جا ماندن سواد مالی از کلاس درس

در حالیکه در بسیاری از کشورها، مانند ژاپن، سوئد یا حتی امارات، آموزش سواد مالی از سال‌های ابتدایی در برنامه درسی گنجانده شده است، جای خالی آموزش مالی در نظام آموزشی ما به شدت محسوس است. در واقع مدرسه به عنوان منبع رسمی یادگیری نوجوانان، نه آموزش «مدیریت پول» در آن جایی دارد، نه فعالیتی برای بودجه‌بندی، نه حتی تمرین ساده‌ای برای شناخت درآمد و هزینه. نتیجه؟ ورود یک جوان به دانشگاه و بازار کار، که پس از ۱۲ سال تحصیل هنوز نمی‌داند چطور باید برای یک هدف مالی برنامه‌ریزی کند!

در این راستا، ریاضی به عنوان یکی از پررنگ‌ترین دروس آموزشی مدارس، سال‌هاست که نتوانسته نحوه پس‌انداز کردن و دیگر مسائل مالی را برای کودک و نوجوان عینی‌سازی کند و همین مسئله باعث شده که دانش‌آموز با دنیایی از فرمول‌ها اما بدون درک واقعی از پول، وارد بزرگسالی شود.

خانه، بستر جبران خلاها

اما واقعیت این است که هر چقدر هم مدرسه در آموزش مالی کوتاهی کند، خانواده به شکل‌های مختلف می‌تواند این خلا را پر کند. بسیاری از والدین با خودشان سواد مالی ندارند، یا تصور می‌کنند پول، موضوعی است که نباید با بچه‌ها درباره‌اش حرف زد و در نتیجه نسلی تربیت می‌شود که از کودکی با «پول نپرس»، «الان وقتش نیست» و «بزرگ شدی خودت می‌فهمی» رشد کرده است.

گفت‌وگوی صادقانه خانواده‌ها درباره مسائل مالی، نقش کلیدی در شکل‌گیری نگرش مسئولانه در فرزندان دارد. پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهد که گفت‌وگوی

۷۵ درصد بیماری‌های روانی تا ۲۵ سالگی رخ می‌دهد/ لزوم تهیه پیوست روانشناختی برای طرح‌ها

گزارش: ایرنا



رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره با اشاره به آمار منتشر شده در حوزه روانشناسی گفت: برخلاف بیماری‌های جسمی که اغلب در سنین بالا به وجود می‌آید، ۶۳ تا ۷۵ درصد بیماری‌های روانی تا ۲۵ سالگی رخ می‌دهد.

علی فتحی آشتیانی در آیین بزرگداشت روز روانشناس و مشاور که در سالن همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما برگزار شد به مشکلات این حوزه اشاره کرد و افزود: اکنون تنها خدمات روانشناسی سلامت و بالینی، مشمول بیمه هستند و سایر خدمات مشاوره و روانشناسی بیمه ندارند که باید دولت و مسئولان در این حوزه چاره‌اندیشی کنند. وی با انتقاد از بی‌توجهی نسبت به مسائل روان‌شناختی در نظام سلامت، تاکید کرد: اگر به مسائل روانشناختی رسیدگی نشود، بسیاری از مشکلات در جامعه باقی خواهد ماند و به بیماری‌های روانی تبدیل خواهد شد.

فتحی آشتیانی خاطر نشان کرد: سهم هزینه برای تربیت پزشک، پرستار و توسعه بیمارستان‌ها در نظام سلامت ۷۵ درصد است و ۷۵ درصد سلامت در حوزه‌های دیگر است که نسبت به آن بی‌توجه هستیم.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره افزود: ۴۵ درصد بار بیماری‌ها در حوزه روانشناختی است درحالی‌که به این موارد توجه لازم نمی‌شود.

ضرورت ایجاد روانشناس خانواده

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره تاکید کرد: جامعه در کنار پزشکی خانواده نیازمند روانشناس خانواده است زیرا خانواده‌ها، از همان ابتدای ازدواج، فرزندآوری و تربیت فرزند مسائل دارند که نیازمند استفاده از خدمات مشاوره و روانشناس هستند.

وی ادامه داد: در کشور برآورد ما این است که به ازای هر ۱۰ هزار نفر ۱۰ روانشناس داشته باشیم؛ شرایط در تهران خوب است اما در سیستان و بلوچستان به ازای هر ۴۰ هزار نفر یک روانشناس هم نداریم.

به گفته فتحی آشتیانی، عضویت رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره به عنوان عضو حقوقی شورای اجتماعی کشور و نمایندگان این سازمان در شوراهای اجتماعی استان‌ها، از دیگر مطالبات این سازمان از دولت است زیرا باید مسائل روان‌شناختی استان‌ها را در این شوراها مطرح کنند.

وی با انتقاد از کاهش سطح آموزشی رشته روانشناسی و مشاوره، خطاب به دانشگاه‌های مختلف کشور گفت: سطح آموزش به دلایل مختلف تقلیل پیدا کرده است؛ در آزمون اول نمرات از منهای ۱۵ تا ۹۴ بود و در آزمون دوم از منهای ۱۵ تا ۸۸ بوده است.

به گفته رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره، همه برنامه‌ها در کشور باید پیوست روانشناختی داشته باشد؛ برای مثال اگر قانونی

تصویب می‌شود باید تبعات روان‌شناختی آن قانون بررسی شود. فتحی آشتیانی با اشاره به نتایج یک تحقیق در مجله لنست (از معتبرترین و مشهورترین هفته‌نامه‌های پزشکی)، گفت: ۶۳ تا ۷۵ درصد بیماری‌های روانی بر خلاف بیماری‌های جسمانی تا ۲۵ سالگی رخ می‌دهد؛ اگر روی پیشگیری مقدماتی و اولیه کار کنیم، مشکلات بیشتر نخواهد داشت.

واپس‌ماندگی ساختاری و اداری در حوزه سلامت روانی

رئیس سازمان بهزیستی کشور نیز در این آیین اظهار کرد: واقعیتی که باید بپذیریم این است که امروز در نظام سلامت، نقش سلامت روانی، معنوی و اجتماعی حداقل ۷۵ درصد است و ۲۵ درصد نقش عوامل زیستی است.

سید جواد حسینی ادامه داد: در یخس نظام زیستی، ساختار، اعتبار و اختیار نسبتاً مناسبی را در قالب شبکه درمان و بهداشت و آزمایشگاه‌ها و ... مستقر کرده‌ایم اما با یک واپس‌ماندگی ساختاری و اداری در حوزه سلامت روانی مواجه هستیم.

به گفته وی، برای اینکه دگرگونی‌های جامعه ما را غافلگیر نکند به خدمات روان‌شناسی نیاز داریم و امروز بر کسی پوشیده نیست که نظام اجتماعی و تحولات آن به خدمات دانش و تجربی روان‌شناختی

نیازمند است.

حسینی با بیان اینکه دولت چهاردهم راهبرد خود را وفاق ملی در نظر گرفته است، افزود: موضوعات سیاسی نازل‌ترین سطح وفاق است و وفاق زمانی رخ می‌نماید که در لایه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی ایجاد شود. رئیس سازمان بهزیستی با اشاره به فعالیت ۳۸۰ اورژانس اجتماعی، گفت: قطعاً این میزان برای کشور کافی نیست. حسینی افزود: یکی از که رسالت‌های بهزیستی این است که ترویج روانشناختی را در سطوح افکار عمومی و برنامه ریزی به مسأله اجتماعی تبدیل کنیم.

رئیس سازمان بهزیستی با اشاره به آمار بالای تصادفات جاده‌ای، افزود: سالانه ۶۷ هزار تصادف در جاده‌های کشور رخ می‌دهد که به معلولیت ختم می‌شود و باید به این موضوع توجه کرد و راهکارهای مناسب برای کاهش میزان تصادفات در نظر گرفت.

به گفته وی، مسأله روانشناختی باید به مسأله اجتماعی تبدیل شود و در این صورت نقش روانشناسان که سفیر سلامت جامعه هستند، توسعه خواهد یافت.

براساس این گزارش، در این آیین از پیشکسوتان عرصه مشاوره و روانشناسی و مدیران موفق این حوزه قدرانی شد.

قلک عاطفی کودکان را پر کرده‌اید؟

دهند و محبتشان را از او دریغ نکنند

والدین باید از زمان پدر و مادر شدنشان برای فرزندشان زمان کیفی اختصاص دهند و محبتشان را از او دریغ نکنند. برای مثال گوش دادن فعال در بالا بردن کیفیت رابطه با فرزندان بسیار موثر است. زمانی که پدر و مادر با آرامش و صبر و تحمل به حرف‌ها و مشکلات فرزندانشان خود گوش می‌دهند، بدون انتقاد، نصیحت و سرزنش و پذیرش بی قید و شرط به نحوی که فرزندانشان خود را همانگونه که هستند بپذیرند یعنی زمان کیفی به او اختصاص داده‌اند.

این روانشناس کودک معتقد است: اصولاً مقایسه نابجای فرزندان با دیگر افراد نه تنها باعث سرخوردگی و احساس طرد شدگی درآنها می‌شود بلکه آنها را در نقطه مقابل پدر و مادر قرار می‌دهند و سبب شکاف بین آنها می‌گردد.

داخل قلک عاطفی کودکان را با چه پر کنیم؟

اسلامی راه هایی را برای پر کردن قلک عاطفه کودکان پیشنهاد داد و گفت: به بهانه های مختلف به فرزندان ابراز عشق کنید و به مناسبت های مختلف بایشان هدیه بگیرید، موفقیت هایشان را جشن گرفته و به آنها این پیام را بدهید که برایتان با ارزش هستند. با احترام گذاشتن به فرزندان باعث افزایش اعتماد به نفس در آنها شده و امنیت روانی خوبی بایشان مهیا کنید، در این صورت می‌توانید رابطه صمیمانه تری با آنها برقرار کنید. با احترام گذاشتن به فرزندان باعث افزایش اعتماد به نفس در آنها شده

و امنیت روانی خوبی بایشان مهیا کنید

این روان درمانگر درخصوص بالا بردن کیفیت رابطه والدین با فرزندان گفت: ابراز همدردی یکی از بهترین راههای بالا بردن کیفیت رابطه است. زمانی که فرزندان با مشکلی مواجه می‌شود و با شما مطرح می‌کنند، باید حس کند که خانواده در کنارش است.

وی ادامه می‌دهد: این موارد سبب می‌شود قلک عاطفی کودک پر شده و والدین می‌توانند در سن نوجوانی از پس انداز این قلک استفاده کنند و کمتر در بحران نوجوانی با فرزندان دچار مشکل شوند و ارتباط خوب و صمیمانه ای با فرزندان خود داشته باشند.

خود کمک کنند تا در آینده علاوه بر داشتن روابط سالم و مثبت با دیگران، بتوانند عواطف خود را به‌خوبی مدیریت کنند. در این مورد با ندا اسلامی روانشناس کودک و نوجوان و روان درمانگر به گفت و گو نشستیم.



قلک کودکی سپرده ای برای رابطه در نوجوانی

چنانچه از دوران کودکی یک قلک عاطفی برای فرزند خود در نظر بگیرید و سعی کنید در آن پس انداز کنید در سن نوجوانی این قلک همانند یک سپرده بانکی است که از دوران کودکی در آن پس انداز کرده اید، در این صورت کمتر در دوران نوجوانی با فرزند خود دچار بحران می‌شوید و ارتباط خوب و صمیمانه ای با او خواهید داشت. چنانچه نوجوانی دارید که در ارتباط با او دچار مشکلی هستید، باید ببینید از کودکی در قلک او چه اندوخته اید.

والدین باید از زمان پدر و مادر شدنشان برای فرزند زمان کیفی اختصاص

تا به حال از فرزندان شنیده‌اید که سکه‌ای برای قلکش بخواهد؟ رابطه شما با فرزندان هم درست مثل یک قلک است، اما نه برای پول، بلکه برای لحظاتی که با او سپری کرده‌اید: آغوش‌ها، ابراز عشق، بازی‌ها و وقت‌های باکیفیت. با هر کدام از این‌ها، قلک رابطه‌تان را پر و برای آینده‌اش پس‌انداز می‌کنید.

هر کودک یک قلک عاطفی روی سینه کوچک خود دارد. این قلک نه تنها نماد احساسات و عواطف کودکان است، بلکه نشان‌دهنده نیازهای عاطفی آن‌ها نیز می‌باشد. در طول روز، هر بار که کودک محبت دیده، مورد توجه قرار گرفته یا تأیید شده است، مقداری به این قلک واریز می‌شود. این لحظات مثبت شامل بوسه‌ها، آغوش‌ها، شنیدن کلماتی چون «دوست دارم» و زمان‌های باکیفیت مشترک با والدین است. چنین تجربیاتی قوت قلب کودک را افزایش می‌دهد و به او احساس امنیت و آرامش می‌دهد.

از سوی دیگر، هر تعامل منفی یا تقاضای بیش از حد، از این قلک عاطفی برداشت می‌کند. انتقادها، دعوای بی‌توجهی‌ها می‌توانند باعث خالی شدن این قلک و ایجاد احساسات منفی در کودک شوند. این برداشت‌ها نه تنها بر روحیه کودک تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند منجر به چالش‌های عاطفی و رفتاری نیز شود. کودکان به‌خصوص در سنین پایین هنوز نمی‌توانند عواطف و احساسات خود را به‌درستی مدیریت کنند، بنابراین مهم است که والدین در این زمینه آگاه باشند.

یکی از اصول اساسی در پیشگیری از چالش‌های عاطفی و رفتاری در کودکان، توجه به مفهوم قلک عاطفی است. والدین می‌توانند با افزایش محبت و تأیید، این قلک را پر کنند و فضای احساسی مثبت‌تری برای کودکان ایجاد کنند. همچنین، مهم است که والدین یاد بگیرند چگونه در مواقع نیاز، به جای برداشت از قلک عاطفی، به فرزندان کمک کنند تا احساسات خود را مدیریت کنند و در نتیجه، به سلامت عاطفی و روانی آن‌ها کمک کنند.

در نهایت، توجه و محبت به کودکان نه تنها باعث می‌شود که آن‌ها احساس ارزشمندی کنند، بلکه به رشد عاطفی و اجتماعی آن‌ها نیز کمک می‌کند. با ایجاد یک فضای حمایتی و پر از عشق، والدین می‌توانند به فرزندان

همه آنچه که باید درباره رژیم میوه خواری بدانید

گزارش: ایرنا



هر رژیم غذایی چه بلندمدت و یا کوتاه مدت لزوماً برای همه افراد مناسب نیست و خیلی از این برنامه‌ها واقعاً مفید نیستند، خصوصاً در بلندمدت. شما باید شیوه‌ای از تغذیه را در پیش بگیرید که متناسب با شرایط و نیازهای خاص شماست.

در دنیای پرتلاطم رژیم‌های غذایی، "رژیم میوه‌خواری" به عنوان یک رویکرد تغذیه‌ای خاص، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. این رژیم که بر پایه مصرف غالب میوه‌ها استوار است، وعده‌هایی از جمله سم‌زدایی، کاهش وزن و افزایش انرژی را ارائه می‌دهد. با این حال، پیش از آنکه به طور کامل در این مسیر قدم بگذارید، ضروری است که با آگاهی کامل از جوانب مثبت و منفی آن، تصمیم‌گیری کنید.

همواره به یاد داشته باشید که هیچ رژیم غذایی، چه بلندمدت و چه کوتاه مدت، لزوماً برای همه افراد مناسب نیست و بسیاری از این برنامه‌ها، به خصوص در بلندمدت، ممکن است نتایج مطلوبی نداشته باشند. انتخاب شیوه تغذیه مناسب، وابسته به شرایط و نیازهای خاص هر فرد است. بنابراین، در این راهنما، تلاش خواهیم کرد تا با بررسی دقیق رژیم میوه‌خواری، اطلاعات جامعی را در اختیار شما قرار دهیم تا بتوانید با دیدی باز و آگاهانه، تصمیمی متناسب با شرایط فردی خود اتخاذ کنید.

این را بدانید که سلامت فقط به تغذیه مربوط نیست؛ ورزش منظم، خواب و استراحت کافی و دیگر فاکتورها در سبک زندگی نیز نقش مهمی در سلامت شما دارند.

در رژیم میوه‌خواری چه می‌توانید بخورید؟

در این رژیم فرد باید حداقل نیمی از کالری‌های خود را از میوه‌های خام مثل موز، انگور، سیب و توت دریافت کند. معمولاً ۲۵ تا ۵۰ درصد از کالری باقیمانده از سبزیجات، مغزها و دانه‌ها و غلات کامل گرفته می‌شود. اما رژیم‌های سخت‌تر میوه‌خواری شامل ۹۰ درصد میوه و تنها ۱۰ درصد مغزها و دانه‌ها می‌شوند.

در رژیم میوه‌خواری معمولاً از این هفت گروه استفاده می‌شود

- . میوه‌های اسیدی: مرکبات و آناناس
- . میوه‌های کم اسیدی: توت و انجیر
- . میوه‌های شیرین: موز و انگور و ملون
- . میوه‌های چرب: نارگیل و زیتون
- . میوه‌های سبزیجاتی: فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی، خیار و کدوسبز
- . مغزها: گردو، پسته، بادام درختی، بادام هندی و فندق
- . دانه‌ها: تخم آفتاب‌گردان و تخم کدو
- در رژیم میوه‌خواری چه نباید بخورید؟
- پروتئین حیوانی: مانند تخم‌مرغ، مرغ، بوقلمون و گوشت
- لبنیات: شیر و ماست و پنیر و دیگر فرآورده‌های لبنی
- غلات و فرآورده‌های آن: مثل جوانه گندم و ماش
- نشاسته: انواع سیب‌زمینی
- بشن و حبوبات
- غذاهای فراوری شده
- مزایای رژیم میوه‌خواری
- یکی از مزایای رژیم میوه‌خواری این است که هر وقت میل داشتید و دلتان خواست می‌توانید میوه بخورید. هیچ قانون سخت و خاصی در مورد میزان خوردن شما وجود ندارد و شما آزادی‌د از سیگنال‌های گرسنگی و اشتها‌ی خود پیروی کنید.
- دیگر فواید:
- . دریافت انواع ویتامین‌ها و املاح و آنتی‌اکسیدان‌ها

طرفی با درپیش‌گرفتن این رژیم ممکن است هوستان برای دیگر غذاها بیشتر شود و دچار پرخوری شوید. همیشه خوب است پیش از شروع یک برنامه غذایی جدید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

یادتان باشد

هر رژیم غذایی چه بلندمدت و یا کوتاه مدت لزوماً برای همه افراد مناسب نیست و خیلی از این برنامه‌ها واقعاً مفید نیستند، خصوصاً در بلندمدت. شما باید شیوه‌ای از تغذیه را در پیش بگیرید که متناسب با شرایط و نیازهای خاص شماست. سلامت فقط به تغذیه مربوط نیست؛ ورزش منظم، خواب و استراحت کافی و دیگر فاکتورها در سبک زندگی نیز نقش مهمی در سلامت شما دارند. بهترین رژیم غذایی همیشه آنی است که متعادل و متناسب با سبک زندگی شما باشد.

در پایان

راه‌های زیادی برای تغییرات در رژیم میوه‌خواری وجود دارد که می‌توانند این الگوی غذایی را سالم‌تر کنند. مثلاً شما می‌توانید یک رژیم غذایی بر پایه میوه داشته باشید و همچنان از دیگر گروه‌های غذایی مانند پروتئین و غلات نیز استفاده کنید.

کمک به آب‌رسانی بدن

. مناسب برای سیرشدن و کاهش وزن

معایب رژیم میوه‌خواری

. احتمال کمبود مواد مغذی مهم: مانند پروتئین، چربی، کلسیم، ویتامین‌های گروه B و در نتیجه آنمی، خستگی و بی‌حالی، اختلالات ایمنی و پوکی‌استخوان

. احتمال ابتلا به عوارض و مشکلاتی در سلامتی: خصوصاً در مبتلایان به دیابت یا پیش‌دیابت (به دلیل افزایش قندخون و اثر بر حساسیت به انسولین) و مبتلایان به اختلالات پانکراس یا کلیه و ایجاد کتواسیدوز

. محدود و خسته‌کننده بودن

. احتمال پوسیدگی دندان

آیا رژیم میوه‌خواری انتخاب سالمی برای شماست؟

به گزارش وب گاه تبیان، توصیه‌های استاندارد می‌گویند شما باید هر روز از انواع میوه و سبزی، چربی‌های سالم، غلات و پروتئین و لبنیات استفاده کنید تا یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید. رژیم میوه‌خواری شامل خیلی از این موارد توصیه شده نمی‌شود و نمی‌تواند همه نیازهای بدن را به‌خوبی تأمین کند. از

زنان سرپرست خانوار شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر در اولویت بیمه در سال جاری

منابع از سوی سازمان بهزیستی، به‌دلیل وابستگی به تأمین هم‌زمان منابع توسط سازمان هدفمندی، این اقدام تاکنون عملیاتی نشده است.

ذکایی‌فر گفت: اکنون در حال پیگیری هستیم که کل منابع مورد نیاز برای پوشش این افراد به سازمان بهزیستی منتقل شود. اگر این اتفاق بیفتد، می‌توانیم پشت نوبتی‌هایی که حدود ۲۰ هزار نفر هستند را نیز تحت پوشش بیمه قرار دهیم.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل سازمان بهزیستی کشور، وی در پایان خاطرنشان کرد: تاکنون چند جلسه با سازمان برنامه و بودجه و مجلس برگزار شده است، اما هنوز به نتیجه قطعی نرسیده‌ایم. با این حال، پیگیری‌ها همچنان ادامه دارد.

این افراد تحت پوشش سازمان بهزیستی هستند و متقاضی فعال شدن بیمه اجتماعی خود هستند، تعداد این افراد حدود ۱۵ هزار نفر است.

سرپرست مرکز توسعه کارآفرینی، اشتغال و توانمندسازی سازمان بهزیستی ادامه داد: در مورد شهرهای بزرگ‌تر، موضوع به بخش بیمه شهری مربوط می‌شود. حق بیمه این گروه ۱۸ درصد است که ۸ درصد آن را سازمان بهزیستی و ۱۰ درصد دیگر را سازمان هدفمندی یارانه‌ها باید پرداخت کند.

وی اظهار کرد: سازمان هدفمندی یارانه‌ها اعلام کرده است که امکان افزودن حتی یک نفر دیگر به لیست بیمه‌شدگان را ندارد و منابعی برای توسعه این پوشش در اختیار ندارد. بنابراین، با وجود تأمین

پشت نوبتی شناسایی و تحت پوشش قرار گرفتن به‌گونه‌ای که اکنون ۶۰ هزار نفر تحت پوشش بیمه روستاییان و عشایر هستند.

ذکایی‌فر ادامه داد: در حال حاضر حدود ۴۰ هزار نفر نیز تحت پوشش بیمه شهری قرار دارند. اما یکی از چالش‌های موجود این است که اعتبار بیمه شهری از دو منبع تأمین می‌شود: یکی سازمان بهزیستی و دیگری سازمان هدفمندی یارانه‌ها و همین موضوع افزایش جمعیت تحت پوشش را با دشواری‌هایی همراه کرده است.

وی تصریح کرد: با این حال رویکرد ما برای سال ۱۴۰۴ تمرکز بر شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت است. در این شهرها، تمام افراد پشت نوبتی شناسایی شده‌اند.

سرپرست مرکز توسعه کارآفرینی سازمان بهزیستی از شناسایی ۱۵ هزار زن سرپرست خانوار در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت خبر داد و گفت: این افراد در اولویت طرح بیمه در سال آینده قرار دارند.

دکتر آرزو ذکایی‌فر سرپرست مرکز توسعه کارآفرینی، اشتغال و توانمندسازی سازمان بهزیستی کشور درباره وضعیت بیمه زنان سرپرست خانوار گفت: در بحث بیمه زنان سرپرست خانوار در دو بخش فعالیت می‌کنیم؛ نخست، بیمه اجتماعی زنان سرپرست خانوار شهری و دوم، بیمه اجتماعی زنان سرپرست خانوار ساکن در روستاها و عشایر.

وی افزود: سال گذشته با اعتباری که توانستیم جذب کنیم، تمام زنان سرپرست خانوار روستایی و عشایری

با سرآشپز = بستنی چغاله بادام کشدار و پفکی



بستنی چغاله بادام یکی از جذاب‌ترین انواع بستنی است که می‌توانید با این میوه سبز رنگ فصل بهار درست کنید. اگر شما هم به دنبال یک گزینه جدید هستید که به لیست «با چغاله بادام چی درست کنم؟» اضافه کنید، بستنی چغاله را می‌توانید امتحان کنید. این بستنی ته‌مزه ترش دارد و طعم لذیذش حتما شما را سر ذوق می‌آورد. در این مقاله از سرویس آشپزی ما طرز تهیه بستنی چغاله بادام به ۲ روش با ثعلب و شیر و بدون ثعلب و شیر و فوت و فن‌های خوشمزه شدن بستنی با چغاله بادام را به شما آموزش خواهیم داد.

برای درست کردن بستنی چغاله بادام بدون شیر، چغاله بادام‌ها را بشویید. در آب بجوشانید و آبکش کنید. چغاله‌ها را با چاقو، خرد کرده و بعد در غذاساز یا مخلوط‌کن پوره کنید. خامه و شکر را جداگانه در یک کاسه، با همزن بزنید تا یکدست شود. این ترکیب را در غذاساز بریزید و دوباره با چغاله بادام‌های پوره شده، بزنید. مایه بستنی را در ظرف بریزید و در فریزر قرار دهید. هر نیم ساعت یا ۴۵ دقیقه یک بار، ظرف را بیرون بیاورید و با قاشق هم بزنید. سپس دوباره به فریزر برگردانید. حدود ۵ تا ۷ ساعت بعد، بستنی چغاله بادام، آماده شده و می‌توانید آن را اسکوپ بزنید و میل کنید.

شما می‌توانید مقدار مواد لازم، جزئیات و مراحل کامل طرز تهیه بستنی چغاله بادام را در ادامه این مطلب مطالعه کنید.

مواد لازم

چغاله بادام: ۴۰۰ گر

خامه صبحانه: ۲ بسته ۲۰۰ گرمی

شکر: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

آبلیمو: ۲ قاشق جای خور

آب: به مقدار کافی

مدت زمان آماده‌سازی مواد اولیه: ۳۰ دقیقه

مدت زمان آماده‌شدن بستنی چغاله بادام: ۴ تا ۵ ساعت

طرز تهیه

دسر بستنی با چغاله بادام را می‌توانید با مواد ساده‌ای درست کنید و به عنوان دسر یا عصرانه ساده و خوشمزه بهاری، میل کنید. در ادامه مرحله به مرحله طرز تهیه بستنی چغاله بادام را به ترتیب زیر دنبال کنید.

مرحله اول: چغاله بادام را تمیز کنید

برای طرز تهیه بستنی چغاله بادام خانگی بدون شیر و ثعلب، ابتدا چغاله بادام‌ها را بشویید و برزهای روی آنها را تا جای ممکن بگیرید. می‌توانید چغاله‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب سرد بخیسانید و بعد روی آنها را با دست بمالید یا اسکاچ نرم بکشید تا برزهای آنها گرفته شود. سپس چغاله بادام‌ها را بشویید و در آبکش بریزید.

مرحله دوم: چغاله بادام‌ها را پوره کنید

وقتی آب اضافی چغاله بادام‌ها گرفته شد، چوب و ابتدا و انتهای چغاله بادام‌ها را با چاقوی تیز جدا کنید. چغاله بادام‌ها را در یک قابلمه آب بریزید و روی حرارت به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و آبکش کنید. سپس چغاله بادام‌ها را خرد کنید و در غذاساز یا مخلوط کن بریزید. چغاله بادام‌ها را پوره کنید تا حدی که کاملاً نرم و خمیری شوند.

مرحله سوم: مخلوط شکر و خامه را آماده کنید

در ادامه، شکر و خامه را در یک کاسه بریزید و با همزن برقی، آنها را مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شوند و خامه فرم بگیرد. سپس خامه فرم گرفته را در مخلوط کن بریزید و با پوره‌های چغاله بادام، به مدت ۲ تا ۳ دقیقه بزنید تا خامه کاملاً با چغاله بادام‌ها، ترکیب شود و بافت نرم و خمیری بگیرد.

مرحله چهارم: بستنی چغاله بادام را فریز کنید

بعد از آماده کردن مایه بستنی چغاله بادام، مایه بستنی را در یک ظرف پیرکس یا قالب‌های یک‌یک مخصوص فر بریزید و سطح آن را با لیسک یا پشت قاشق صاف کنید. ظرف را در فریزر بگذارید و به مدت ۴۵ دقیقه صبر کنید تا بستنی خودش را بگیرد.

مرحله پنجم: مایه بستنی را هم بزنید

بعد از هم زدن بستنی، دوباره ظرف را به فریزر برگردانید و نیم ساعت بعد، دوباره با قاشق، آن را هم بزنید تا مولکول‌های هوا به همه جای مایه بستنی برسد و بافت پفکی بگیرد. بعد ظرف را در فریزر بگذارید. در طول ۵ ساعت، هر نیم ساعت یا ۴۵ دقیقه یک بار، بستنی را هم بزنید تا وقتی بستنی کاملاً آماده شود.

مرحله آخر: بستنی چغاله بادام را سرو کنید

در آخر، وقتی بستنی آماده شد، ظرف را بیرون بیاورید. با قاشق یا اسکوپ زن، از بستنی برداری و در کاسه بریزید. روی بستنی را آبلیمو بریزید و با مواد دلخواه مثل پرک بادام یا برش‌های چغاله بادام، تزئین و بستنی را میل کنید.

(روش دوم)

چغاله بادام ریز: ۳۰۰ گرم

شکر: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

شیر (پرچرب): ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دار

خامه صبحانه (پرچرب): ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دار

نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری

گلاب: ۱ قاشق غذاخوری

وانیل: نصف قاشق چای خوری

زده تخم مرغ: ۳ عد

نمک: نوک قاشق چای خوری

ثعلب: یک چهارم قاشق چای خوری

آب جوش: به مقدار کافی

طرز تهیه بستنی

در این روش از تهیه بستنی چغاله بادام با شیر و ثعلب، بافت بستنی کشدارتر می‌شود و بستنی، طعم قوی‌تری می‌گیرد. اگر می‌خواهید بستنی چغاله بادام حرفه‌ای درست کنید، مراحل زیر را به ترتیب دنبال کنید.

مرحله اول: چغاله بادام‌ها را آماده کنید

در ابتدا برای درست کردن بستنی چغاله بادام با شیر و خامه، چوب یا دم چغاله بادام‌ها را بگیرید. آنها را به خوبی بشویید و پرز روی چغاله‌ها را بسایید تا از بین بروند. سپس چغاله‌ها را در یک قابلمه بریزید و به آنها آب اضافه کنید. چغاله‌ها را روی حرارت بگذارید تا به مدت ۱۰ دقیقه بجوشند و تلخی آنها گرفته شود. سپس آنها را آبکش کرده و زیر آب سرد بگیرید.

مرحله دوم: چغاله بادام‌ها را پوره کنید

در ادامه، چغاله بادام‌ها را روی تخته آشپزخانه، با چاقو، خرد کنید و در غذاساز بریزید تا کاملاً پوره و نرم شوند. این پوره‌ها را کنار بگذارید.

مرحله سوم: مایه شیر و تخم مرغ را درست کنید

در این مرحله از تهیه بستنی چغاله بادام با تخم مرغ و شیر، زرده‌های تخم مرغ را از سفیده به دقت جدا کنید. زرده‌ها را در یک قابلمه مناسب بریزید و شکر و وانیل را به آن بیفزایید.

با همزن برقی، زرده‌ها را بزنید تا حالت کرمی و کشدار پیدا کنند. به اندازه ۴/۱ از شیر سرد را با نشاسته و ثعلب حل کنید. شیر را به تدریج به این ترکیب اضافه کنید و مخلوط شیر و نشاسته را هم بیفزایید. همه مواد را هم بزنید.

مرحله چهارم: مایه شیر و تخم مرغ را حرارت دهید

در ادامه، ظرفی که مخلوط شیر، تخم مرغ، نشاسته، وانیل و شکر را در آن ریخته‌اید، روی حرارت بگذارید. شعله را کم کنید و حدود ۱۵ دقیقه مواد را به صورت مداوم هم بزنید تا مخلوط شما قوام بگیرد ولی جوش نیاید.

مرحله پنجم: پوره چغاله بادام را اضافه کنید

سپس پوره‌های چغاله بادام را از غذاساز بیرون بیاورید و در قابلمه بریزید و هم بزنید تا پوره‌ها در مخلوط شیری، به طور یکدست، پخش شوند. حدود ۵ دقیقه دیگر صبر کنید تا طعم ترش چغاله‌ها خارج شود. بعد شعله را خاموش کنید و اجازه دهید مایه بستنی، از دما بیفتد.

مرحله ششم: خامه و گلاب را اضافه کنید

در این مرحله از درست کردن بستنی با چغاله بادام، خامه و گلاب را در یک کاسه با هم مخلوط کنید تا یکدست شود. این مخلوط خامه‌ای را در مایه بستنی سرد شده، بریزید و به خوبی هم بزنید تا ترکیب یکنواختی به دست بیاید. این مخلوط را در یخچال به مدت ۸ ساعت بگذارید تا کاملاً سرد شود.

مرحله هفتم: بستنی چغاله بادام را در فریزر بگذارید

بعد از سرد شدن مایه بستنی چغاله بادام، ظرف را در فریزر بگذارید. هر ۴۵ دقیقه یا ۱ ساعت یک بار، مایه بستنی را با قاشق هم بزنید تا بافت پفکی بگیرد. حدود ۵ تا ۷ ساعت طول می‌کشد تا بستنی آماده شود.

می‌توانید در این روش از دستگاه بستنی ساز هم برای درست کردن بستنی چغاله بادام استفاده کنید. در این صورت، مایه بستنی را در دستگاه غذاساز بریزید و طبق دستورالعمل دستگاه عمل کنید. در این روش در کمتر از ۴۵ دقیقه بستنی آماده می‌شود. سپس می‌توانید بستنی را اسکوپ زده، تزئین و سرو کنید.

بستنی چاقاله بادام را به روش‌های دیگر هم می‌توانید درست کنید.

روش تهیه بستنی چغاله بادام با بستنی آماده وانیلی

درست کردن این بستنی، یک راه میان‌بر برای چشیدن طعم بستنی چغاله بادام به ساده‌ترین روش است. برای تهیه بستنی چاقاله بادام با بستنی آماده، چغاله

بادام‌ها را بشویید و بعد از تمیز و خرد کردن، در غذاساز، پوره کنید.

در یک ظرف دیگر، بستنی وانیلی لیتری یا هر بستنی دلخواه را بریزید و پوره‌های نرم چغاله بادام را اضافه کنید. بستنی و پوره‌های چغاله بادام را به خوبی با هم ترکیب کنید تا پوره‌ها در کل بستنی، پخش شوند. ظرف را در فریزر به مدت ۱ تا ۲ ساعت قرار دهید تا بستنی سفت شود و خودش را بگیرد. سپس آن را اسکوپ زده، تزئین و سرو کنید.

دستور تهیه بستنی چغاله بادام با تکه‌های خامه

برای طرز تهیه بستنی چغاله بادام با تکه‌های خامه، مقداری خامه را با همزن به خوبی بزنید تا فرم بگیرد (طرز تهیه خامه فرم گرفته). کف یک سینی را پلاستیک فریزری بگذارید و خامه را روی آن بریزید. با لیسک، سطح خامه را کاملاً صاف کنید تا یک لایه نازک خامه در سینی داشته باشید.

خامه را در فریزر بگذارید تا یخ بزنید. سپس، بعد از درست کردن بستنی (به روش اول، دوم یا سوم) خامه را بشکنید و در مایه بستنی بریزید و هم بزنید تا در کل بستنی پخش شود. بستنی را سرو کنید.

درست کردن بستنی یخی چغاله بادام یا یخ در بهشت چغاله بادام، بسیار ساده است و به زمان زیادی هم نیاز ندارد. برای درست کردن بستنی یخی چاقاله بادام، چاقاله‌ها را بشویید و خرد کنید. سپس آنها را در غذاساز پوره کنید.

چغاله‌های پوره شده را با شیر یا کمی آب و آبلیمو مخلوط کنید تا بافت نرم‌تری بگیرند. سپس مایه بستنی را در قالب‌های مخصوص بستنی چوبی بریزید و چوب بستنی در آنها قرار دهید. قالب را در فریزر بگذارید تا یخ بزنند. سپس بستنی‌ها را از قالب جدا کرده و میل کنید.

دستگاه بستنی ساز، کار درست کردن بستنی را بسیار راحت‌تر می‌کند. برای تهیه بستنی با دستگاه، کافی است مایه بستنی را مانند هر کدام از روش‌های بالا تهیه کنید و سپس در دستگاه بستنی ساز بریزید. زمان موردنیاز برای درست شدن بستنی در دستگاه را تنظیم کنید (۳۰ تا ۴۰ دقیقه). بعد از اینکه بستنی چغاله بادام آماده شد، آن را اسکوپ بزنید، با مواد دلخواه تزئین و سرو کنید.

نکات مهم

برای طرز تهیه بستنی چاقاله بادام، از چغاله بادام‌های ترد، کوچک و تازه استفاده کنید. هر چه چغاله‌ها ریزتر باشند، هم تلخی کمتری دارند و هم بافت آنها نرم‌تر است.

میزان رسیدن یا کال بودن چغاله بادام‌هایی که برای تهیه بستنی انتخاب می‌کنید، باید با هم هماهنگ باشد. یعنی چاقاله بادام ریز و درشت را با هم میکس نکنید چون طعم و بافت آنها با هم فرق دارد.

در تهیه بستنی چغاله بادام، از شیر پرچرب و خامه چرب (۳۰ درصد و بالاتر) استفاده کنید تا طعم قوی‌تری بگیرد.

برای اینکه بستنی چغاله بادام، رنگ سبز پر رنگ‌تری بگیرد، می‌توانید از رنگ خوراکی طبیعی یا از آب اسفناج، استفاده کنید.

برای لطیف شدن بافت بستنی چغاله بادام، می‌توانید چغاله‌ها را بعد از پوره کردن، از صافی رد کنید.

برای نگهداری از بستنی چغاله بادام، بستنی را در فریزر نگهداری کنید.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن بستنی با چغاله بادام

چرا بستنی چغاله بادام، تلخ می‌شود؟

اگر چغاله بادام‌ها را قبل از استفاده در بستنی، نجوشانید و تلخی آنها را نگیرید، بعد از اینکه بستنی را درست کنید، ته مزه تلخ آن در بستنی می‌ماند و طعم تلخ و گس آن احساس می‌شود.

برای کشدار شدن بستنی چغاله بادام چه کنیم؟

اگر می‌خواهید بستنی چغاله بادام کشدار شود، از ثعلب در ترکیبات بستنی استفاده کنید.

هر نیم ساعت یک بار باید بستنی را از فریزر بیرون بیاورید و آن را هم بزنید تا بافت یخی آن از بین برود.