

آوای دریا

۲۶۳



کسب سرتیفیکت، مدال و تندیس جشنواره
بین المللی پوپک توسط نوجوان هرمزگانی

شنبه ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

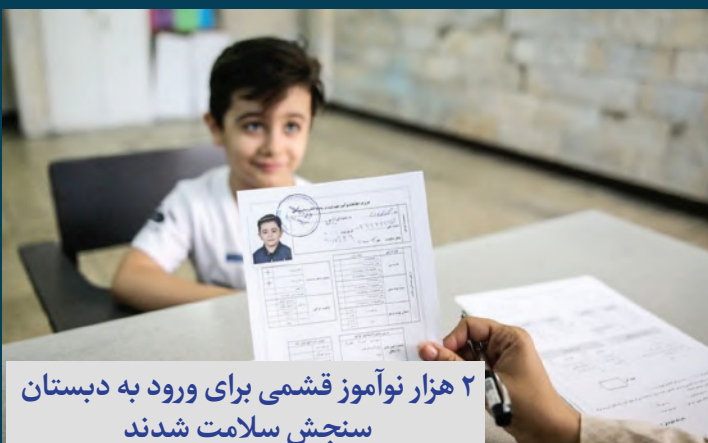
صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



چرا همیشه احساس سرما می کنم؟



هشت درصد کودکان ایرانی مبتلا به آسم هستند
دود دخانیات آسم را تشدید می کند



۲ هزار نوآموز قشمی برای ورود به دبستان
سنجش سلامت شدند



شیوع مجدد کرونا در کشور اعلام شد

شیوع مجدد کرونا در کشور اعلام شد



در نامه علیرضا رئیسی آمده است: با وجود اعلام پایان وضعیت اضطراری بیماری کرونا از سوی سازمان جهانی بهداشت، رصدهای صورت گرفته در سامانه های دیده وری و مراقبت غیردیده وری کشور حاکی از افزایش موارد ابتلا به ویروس کرونا در هفته های اخیر است. همچنین روند گردش ویروس های تنفسی در کشور همچنان ادامه دارد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در نامه ای به معاونان بهداشت دانشگاه های علوم پزشکی بر لزوم تشدید اقدامات مراقبتی در برابر بیماری های حاد تنفسی، به ویژه کووید-۱۹ و آنفلوآنزا، تأکید کرد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در نامه ای به معاونان بهداشت دانشگاه های علوم پزشکی بر لزوم تشدید اقدامات مراقبتی در برابر بیماری های حاد تنفسی، به ویژه کووید-۱۹ و آنفلوآنزا، تأکید کرد.

در نامه علیرضا رئیسی آمده است: با وجود اعلام پایان وضعیت اضطراری بیماری کرونا از سوی سازمان جهانی بهداشت، رصدهای صورت گرفته در سامانه های دیده وری و مراقبت غیردیده وری کشور حاکی از افزایش موارد ابتلا به ویروس کرونا در هفته های اخیر است. همچنین روند گردش ویروس های تنفسی در کشور همچنان ادامه دارد.

بر این اساس، معاونت بهداشت وزارت بهداشت از معاونان بهداشت دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی کشور خواسته است تا ضمن اجرای اقدامات مراقبتی و آموزشی، گزارش عملکرد دوره ای خود را به مرکز مربوطه ارسال نمایند.

در این نامه بر ضرورت استفاده صحیح و مستمر از ماسک به ویژه در فضاهای بسته و پرجمعیت تأکید شده است. همچنین پایش منظم اماکن تجمعی نظیر مدارس، زندان ها و آسایشگاه ها از نظر رعایت ضوابط بهداشتی مورد تأکید قرار گرفته است.

انتقال پیام های بهداشتی به عموم مردم نیز مورد توجه قرار گرفته است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت تأکید کرده است که با توجه به تداوم گردش جهانی ویروس های تنفسی، رعایت کامل توصیه های بهداشتی در مراسم و تجمعات گسترده از جمله حج و اربعین الزامی است.

در نامه رئیسی همچنین، اجرای نظام مراقبت سندرمیک برای شناسایی سریع و به موقع موارد مشکوک، به ویژه در مبادی مرزی کشور، در چارچوب سند مرزبانی زیستی، از اولویت های ضروری حوزه بهداشت عنوان شده است.

ترتیب فرهنگ خودمراقبتی و رعایت آداب تنفسی در سطح جامعه از دیگر محورهای مورد توجه بوده و بازآموزی کادر بهداشتی و اجرای برنامه های آموزش عمومی و تخصصی برای پیشگیری از بیماری های حاد تنفسی نیز ضروری عنوان شده است. در این نامه همچنین بر جلب مشارکت سایر دستگاه های اجرایی و بهره گیری از ظرفیت کارگروه های سلامت در سطوح مختلف کشور تأکید شده و استفاده از رسانه های محلی برای اطلاع رسانی هدفمند با رعایت اصول ارتباطات خطر، از دیگر موارد مطرح شده است.

بهره گیری از ظرفیت مساجد، روحانیون و مبلغان مذهبی برای

سهم زنان از جامعه کارمندی بیشتر شد

آمارها نشان می دهد که در چند سال اخیر سهم زنان از جامعه کارمندان دولت به ۴۵ درصد افزایش یافته است که این امر با مجوزهای استخدامی صادر شده برای جذب معلمان جدید در آموزش و پرورش بی ارتباط نیست.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایرنا، دستگاه های اجرایی برای رسیدگی به خدمات و امور مراجعان و مردم نیاز به نیروی کاری دارد که بتواند متناسب با وظایف محوله امور را به سرانجام برساند. از همین رو اقدام به استخدام افراد در رده های مختلف شغلی و برای دستگاه های مختلف وابسته به تمامی وزارتخانه ها، موسسات دولتی، موسسات یا نهادهای عمومی غیر دولتی، شرکت های دولتی و تمامی دستگاه های شمول قانون از جمله شرکت ملی نفت ایران، سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران، بانک مرکزی، بانک ها و بیمه های دولتی می کند.

سازمان اداری و استخدامی کشور، کارمند را فردی معرفی می کند که براساس ضوابط و مقررات مربوط، به موجب حکم و یا قرارداد مقام صلاحیت دار در یک دستگاه اجرایی به خدمت پذیرفته می شود، کارمندان بر اساس نوع قرارداد در چهار گروه رسمی، پیمانی، کارمیین و شرکتی دسته بندی می شوند. آخرین آمار منتشر شده از وضعیت جامعه کارمندی کشور به سال ۱۴۰۲ اختصاص دارد که جزئیاتی از تحصیلات، نوع قرارداد، تعداد کارمندان استان ها و جنسیت آنان را نشان می دهد.

این آمار نشان می دهد تعداد کل کارمندان دولت بدون احتساب نیروهای نظامی، انتظامی و کارکنان وزارتخانه های اطلاعات، دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح و شرکت های وابسته در پایان سال ۱۴۰۲ به ۲ میلیون و ۲۸۰ هزار و ۸۷۵ نفر می رسیده است.

جمعیت ۴۵ درصدی زنان در جامعه کارمندان
از میان این تعداد کارمند دولتی، یک میلیون و ۱۹

هزار و ۹۳۳ نفر کارمندان دولت را زنان و یک میلیون و ۲۶۰ هزار و ۹۴۲ نفر را مردان تشکیل می دهند که هر کدام قراردادهای مختلف رسمی، پیمانی، کارمیین و شرکتی دارند یعنی اینکه ۴۵ درصد جامعه کارمندان را زنان تشکیل می دهند، در حالی که این شاخص در سال ۱۴۰۰ حدود ۴۱ درصد بود.

به نظر می رسد برگزاری آزمون های استخدامی در سه سال گذشته بخصوص برای جذب معلمان جدید در آموزش و پرورش و وزارت بهداشت، از علل سنگین تر شدن کفه زنان در نظام اداری کشور باشد.

آمار سازمان اداری و استخدامی کشور نشان می دهد تعداد نیروهای رسمی مجموع کارمندان دولت به یک میلیون و ۵۴۵ هزار و ۸۹۲ نفر می رسد که از این تعداد ۶۸۹ هزار و ۴۳۱ نفر را زنان و ۸۵۶ هزار و ۴۶۱ نفر را مردان تشکیل می دهند.

تعداد کل کارمندان دارای قرارداد پیمانی به ۳۵۶ هزار و ۴۰۷ نفر می رسد که از این میان ۱۸۳ هزار و ۱۷۳ نفر زن و ۱۷۳ هزار و ۲۳۴ نفر مرد هستند، تفاوت قرارداد رسمی و پیمانی در مدت زمان استخدام و نحوه تبدیل وضعیت نیروهای استخدامی جدید است، نیروهایی که به عنوان کارمند به استخدام نهادهای دولتی یا وابسته به دولت در می آیند ابتدا قرارداد پیمانی دارند و طبق قانون پس از گذشت مدت زمانی معین می توانند به قرارداد رسمی تبدیل وضعیت شوند.

افزادی که با عنوان کارمند با قرارداد کارمیین در استخدام دولت هستند، ۲۷۵ هزار و ۱۱۸ نفر محاسبه شده اند که تعداد زنان از این میان به ۱۳۲ هزار و ۶۴۰ نفر و مردان به ۱۴۲ هزار و ۴۷۸ نفر می رسد؛ قرارداد کارمیین، نوعی از قرارداد است که تاریخ اتمام ندارد اما یک قرارداد دائمی هم نیست، مدت کار آن وابسته به اتمام پروژه مد نظر کارفرماست، به عبارتی کارگر (کارمند) و کارفرما توافق می کنند که کارگر در

ازای دریافت مبلغی نسبت به انجام پروژه ای اقدام کند که با اتمام پروژه قرارداد فسخ می شود. دولت تعداد نیرو نیز با قرارداد کارگری دارد که جمعیت آنان ۱۰۳ هزار و ۴۵۸ نفر شامل ۱۴ هزار و ۶۸۹ زن و ۸۸ هزار و ۷۶۹ مرد است، تفاوت این کارمندان فقط در قرارداد نیست و دریافتی و قوانین مربوط به آنان نیز تابع قراردادهای مربوط به کارگران می شود که علت عقد این نوع قراردادها، برون سپاری بخشی از خدمات دولت در یک نهاد به بخش خصوصی است بدین ترتیب شرکت خصوصی با افراد مد نظر اقدام به عقد قرارداد کارگری می کند در حالی که فرد در خدمت نهاد دولتی است.

نیروهای رسمی با اختلاف بسیار زیادی بیشترین سهم را در میان انواع قراردادها دارند (حدود ۶۷.۷ درصد)، این امر نشان دهنده الگوی استخدام بلندمدت در دستگاه های دولتی و تعداد کم نیروهای شرکتی (۴.۵ درصد) بیانگر محدودیت در برون سپاری خدمات به بخش خصوصی است. بخشی از آمار سازمان اداری و استخدامی وضعیت تحصیلاتی کارمندان را نشان می دهد که از بین ۲ میلیون و ۲۸۰ هزار و ۸۷۵ نفر کارمند، ۷۹ هزار و ۱۳۹ نفر دارای تحصیلات کمتر از دیپلم هستند، ۳۱۰ هزار و ۶۴۱ نفر دارای دیپلم، ۱۲۵ هزار و ۲۵۲ نفر فوق دیپلم، یک میلیون و ۱۰۳ هزار و ۸۹۴ نفر لیسانس یا کارشناسی، ۵۴۴ هزار و ۷۴۵ نفر فوق لیسانس یا کارشناسی ارشد و ۱۱۷ هزار و ۲۰۴ نفر دکتری تخصصی هستند.

مدرک کارشناسی، رایج ترین مقطع تحصیلی میان کارمندان است که نشان دهنده نیاز به نیروهای متخصص و تحصیل کرده برای مدیریت و ارائه خدمات عمومی است و سهم بالای دارندگان مدارک تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری) می تواند نشان دهنده اهمیت نیروی انسانی ماهر و تحصیل کرده در ساختار دولت باشد.

توزیع استانی کارمندان بررسی محل خدمت کارمندان نیز اطلاعات قابل توجهی را نشان می دهد، بر این اساس ۹۴ هزار و ۷۰۶ نفر از کارمندان دولت در استان آذربایجان شرقی، ۷۸ هزار و ۳۲۴ نفر در آذربایجان غربی، ۳۹ هزار و ۳۴۳ نفر در اردبیل، ۱۱۱ هزار و ۸۱۳ نفر در اصفهان، ۴۹ هزار و ۶۸۳ نفر در البرز، ۲۶ هزار و ۵۴۰ نفر در ایلام، ۴۰ هزار و ۳۸۱ نفر در بوشهر، ۴۴۹ هزار و ۲۷۳ نفر در تهران، ۳۱ هزار و ۷۶۲ نفر در خراسان جنوبی، ۳۲ هزار و ۴۱۱ نفر در خراسان شمالی، ۱۵۹ هزار و ۹۲۷ نفر در خوزستان، ۳۳ هزار و ۵۲۹ نفر در زنجان و ۲۷ هزار و ۱۰۴ نفر در استان سمنان مشغول به کار هستند. کارمندان شاغل در استان سیستان و بلوچستان به ۷۶ هزار و ۹۶۲ نفر، فارس به ۱۲۹ هزار و ۶۶۹ نفر، قزوین به ۳۲ هزار و ۲۴۷ نفر، قم به ۲۰ هزار و ۸۵۹ نفر، کردستان به ۴۵ هزار و ۵۹۷ نفر، کرمان به ۷۷ هزار و ۱۸۳ نفر، کرمانشاه به ۵۷ هزار و ۶۶۶ نفر، کهگیلویه و بویراحمد به ۳۳ هزار و ۸۲۸ نفر، گلستان ۵۳ هزار و ۶۲۹ نفر، گیلان به ۶۳ هزار و ۷۶۷ نفر، لرستان به ۴۷ هزار و ۷۵۹ نفر، مازندران به ۸۷ هزار و ۲۱ نفر، مرکزی به ۴۱ هزار و ۵۶۴ نفر، هرمزگان به ۵۵ هزار و ۱۹۷ نفر، همدان به ۴۶ هزار و ۶۵۳ نفر و یزد به ۲۷ هزار و ۹۷۱ نفر می رسد.

سهم بالای تهران از تعداد کل کارمندان نشان دهنده تمرکز نهادها و دستگاه های اجرایی در پایتخت کشور است اما در عین حال تعداد کارمندان استان البرز با جمعیت ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر تناسب ندارد و تعداد بالای کارمندان استان خوزستان نیز نشان دهنده حضور نیروهای کار بالا به علت مراکز نفتی در این محدوده است ضمن آنکه استان های کم جمعیت تر (مانند ایلام و سمنان) به شدت سهم کمتری دارند که این می تواند به تمرکززدایی از منابع انسانی نیاز داشته باشد.

چرا زوجین در میانسالی دچار ناسازگاری

می شوند؟

گزارش : ایرنا

شرایط تطبیق داده و سازگار شوند، یعنی نه آن را ندیده بگیرند و کتمان کنند، نه درگیر باورهایی مثل معجزه شوند و خود را به صورتی غیر واقعی دلخوش کنند و نه آنقدر به بیماری اهمیت دهند که جنبه‌های دیگر زندگی شان فراموش شود. در بیماری‌های مزمن تبعیت دارویی و پیگیری‌های منظم نیاز است و فرد و خانواده باید سبک زندگی خود را متناسب با شرایط پیش آمده اصلاح کنند. تمام موارد گفته شده، نیاز به مدیریت و سازمان دهی مجدد شرایط دارد و این مدیریت مهارتی آموختنی است که افراد می‌توانند آنها را یاد بگیرند.
آلزایمر را جدا کردیم از آن جهت که وقتی فردی مبتلا به آلزایمر می‌شود، شرایط مزمن به حالت کنترل شده در نمی‌آید. یا به عبارت دیگر، شرایط به حالت قبل بر نمی‌گردد و بیمار از نظر سلامتی رو به افول می‌رود و نگهداری بیمار برای مراقبان سخت‌تر خواهد شد. در فازهای انتهایی بیماری آلزایمر، بیماران حالت آگاهی و هشیاری مرسوم را تجربه نمی‌کنند و برخی از آنان گاهی قبل از مرگ، دوره‌هایی از زندگی نباتی را تجربه می‌کنند. مسلماً در این شرایط همسری که تا حدودی همسن خود بیمار است و توان فیزیکی و جسمی محدودی دارد، نمی‌تواند به تنهایی از بیمار مراقبت کند و دریافت حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی می‌تواند در حفظ وضعیت زوجین کمک کننده باشد.

راهکارهای حفظ رابطه سالم زوجین از جوانی تا کهنسالی

- سلامت روانشناختی و جسمی زوجین از کودکی فردی که سلامت روان شناختی و جسمی دارد، زندگی غنی‌تری خواهد داشت و روابط سالم‌تری را تجربه میکند. زیرا، سوگیری‌های شناختی، قضاوت‌های ناکار آمد، رفتارهای غیر مؤثر و انتخاب‌های نادرست کم‌تری دارد. پس، گذر موفقیت آمیز از هر دورهٔ سنی و رشدی، راه را برای موفقیت‌های آینده هموارتر خواهد کرد. از این منظر، بیشتر راهکارهایی که می‌توان برای موفقیت یک فرد در ازدواج ارائه داد به دوران قبل از ازدواج و در ارتباط با والدین، مدرسه و جامعه بر می‌گردد. والدینی که با مراحل رشد کودک و نیازهای جسمی و روان شناختی او در هر مرحلهٔ زندگی او آشنایی دارند و می‌دانند کودکی چیست، نوجوانی چیست و فرزندان در هر کدام از این مراحل برای رشد شناختی و روان شناختی چه نیازهایی دارد، می‌توانند فرزندان سالم‌تری تربیت کنند. - آموختن مهارت‌های ضروری زندگی

یادگیری مهارت‌های ضروری مانند مهارت‌ای ارتباط مؤثر، کنترل هیجان، تصمیم‌گیری، جرأت مندی، مدیریت زمان و برنامه ریزی، ارزش گرینی و هدف گذاری، خود مراقبتی، مهارت ذهن آگاهی، خود آگاهی، همدلی، مهارت‌های شناختی مانند توجه و تمرکز شنیداری و دیداری، حل مسأله، تفکر نقاد و خلاق، تسهیل هویت‌یابی و تقویت اراده می‌توانند در تربیت انسان سالم و آینده ارتباطی او مؤثر باشند. فردی که مراحل رشد قبلی خود را اینگونه و به سلامت و موفقیت طی کرده باشد، فرد بزرگسال، جوان، در شرف استقلال است که ارزشهای خود را میشناسد و زندگی هدفمندی را برای خود برنامه ریزی کرده است. این فرد حتی وقتی زندگی سخت می‌گیرد و شکست می‌خورد، فرد شکست خورده‌ای نخواهد بود چون میداند هر شکست در سیاست که کوله بار تجربه‌های او را غنی ترخواهدکرد. اودرگذر ایام، معناهای زیادی برای زندگی خود پیدا میکند و زندگی عمیقتری خواهد داشت. او فرد بزرگسالی خواهد شد که برای طی سفر زندگی، همسفر مطمئن‌تری را انتخاب خواهد کرد.

- آشنایی با ضعف‌ها و ایرادهای خود و رفع آن

فردی که در آستانهٔ انتخاب شریک زندگی یا شریک عاطفی است و می‌داند در برقراری ارتباط و پذیرفتن مسئولیت‌های خود در برخی از جنبه‌ها ضعف دارد، می‌تواند هر کدام از مهارت‌های معرفی شده در بالا را بیاموزد و خود را ارتقا بدهد. مشاوره‌های پیش از ازدواج در انتخاب شریک زندگی کمک مؤثری خواهد بود. فردی که در ارتباط با همسر و فرزندان خود مشکل دارد نیز، بعد از شناخت مشکل و علت ایجاد آن می‌تواند با استفاده از مهارت حل مسأله، همراه همسر و اگر نیاز باشد فرزندان، به مقابله با مشکل اقدام کند. و در کنار حل مشکل، از توانمند سازی خود و خانواده غافل نشود. یعنی مشکلات و نقاط ضعف ارتباطی خود، همسر و فرزندان را بشناسد و آموزش لازم برای فراگیری مهارت مورد نیاز را دریافت کند. در این موارد، استفاده از کمک متخصصین روان شناس خانواده درمانگر یا زوج درمانگر می‌تواند کمک کننده باشد.

- تعیین حد و مرزهای مشخص

یکی از بنیان‌های اساسی که باید در ابتدای زندگی مشترک ایجاد کرد تا ارتباط زوجین تقویت شود،تعیین حد و مرزهای مشخص فردی و تعیین حد و مرزهای مشخصی برای دایرهٔ زندگی مشترکشان است. در سایهٔ این حد و مرز مشخص، زندگی مشترک زوج در معرض هر دیگری قرار نمی‌گیرد و می‌توانند ارتباط سالم و طولانی مدتی با اقوام نزدیک دو طرف داشته باشند.

- تفریحات دو نفره

انجام فعالیت‌های تفریحی دو نفره با زمان بندی مشخص مثلاً هفتگی یا ماهیانه و بدون حضور حتی فرزندان کمک بزرگی به حل و تلطیف مسائل زوجی خواهد کرد. گفتگو و نگاه داشتن نبض حیاتی زندگی یعنی حفظ ارتباط یکی دیگر از راهکارهای مهم و کمک کننده برای حل تعارض‌ها است.

- یک رنگی و یکی شدن

داشتن شفافیت و یکی شدن در امور مالی، ارتباطی، خانوادگی و ... را هم می‌توان در زمره راهکارهای کمک کننده به حفظ رابطه زوجین قرار داد. فرد متأهلی که به دلیل محیط پر تنش و داشتن مشکلات زیاد، که غیر قابل حل به نظر می‌رسند، با همسر خود مشکل دارد و تصمیم به جدایی گرفته است، می‌تواند قبل از اجرایی کردن تصمیم خود، از کمک متخصصین روانشناس زوج درمانگر استفاده کند.

گرایانه می‌تواند موجب افزایش رضایت از زندگی زناشویی باشد. در نتیجه، در این جوامع حرکت به سمت فرد گرایی می‌تواند موجب عدم رضایت زوجین و جدایی و طلاق بشود.

راهکارهای مقابله با ناسازگاری های منجر به جدایی در سنین بالا

- اولین راهکار پیشنهادی این است که افراد با دورهٔ میانسالی و ویژگی‌های این دوره از زندگی خود بیشتر آشنا شوند تا بتوانند به نیازها و خواسته‌هایی که برایشان ایجاد شده است پاسخ‌های کار آمدتر و کم هزینه تری دهند. طلاق پاسخ بر هزینه‌ای است که مشکلات عاطفی، رفتاری و خطرات سلامتی جدی ایجاد خواهد کرد. مثلاً به جای تجربهٔ احساس جوانی با جستجوی عشق و ارتباط با دیگری، عشق و شور را در اهدافی تجربه کنند که از دل ارزش‌هایشان به دست آمده است. مثل بازی کردن و وقت گذرانی با فرزندان و نوه‌هایشان و با رسیدن به این اهداف حس جوانی را در خود ایجاد کنند. - سبک زندگی فعال همراه با ورزش و تغذیهٔ سالم انتخاب کنند و زمان‌هایی را به فعالیت‌های دلخواهی که همیشه دوست داشتند انجام دهند و آموزش و یادگیری در حوزه‌های مورد علاقهٔ خود اختصاص دهند. - اهداف جدید ارزشمندی انتخاب کنند که به زندگی شان معنای عمیق‌تری بدهد، مثلاً در فعالیت‌های داوطلبانه و خیرخواهانه شرکت کنند. - از نظر پزشکی سلامت خود را پایش کنند و ویتامین‌ها و مکمل‌هایی که بر خلق آنها تأثیرگذار و مورد نیاز بدنشان است را دریافت کنند. در صورتیکه بیماری‌های مزمنی مانند فشار خون و دیابت دارند، رژیم دارویی خود را رعایت کنند. در صورت ابتلا به دردهای مزمن یا بیماری‌های جدی مانند سرطان و غیره علاوه بر رعایت کردن رژیم دارویی و درمانی خود، از متخصصین در حوزهٔ روانشناسی سلامت کمک بگیرند تا راجع به نگرانی‌هایشان گفتگو کرده و یاد بگیرند استقلال خود را پیدا کرده و با بیماری سازگارانه زندگی کنند. - به وضعیت خواب خود توجه کنند. چون خواب تأثیر زیادی بر خلق و خو و وضعیت شناختی و روان شناختی افراد دارد. - ارتباط‌های اجتماعی خود را تقویت کرده و در جمع گروه همسالان یا اجتماع‌هایی که با آنها اشتراک دارند شرکت کنند. - در صورتی که بازنشسته شده‌اند، مشغول به فعالیت جانبی متناسب با شرایط خود شوند.

راهکارهای بهبود روابط زوجین

- مهارت‌هایی مانند حل مسأله، کنترل خشم، گوش دادن فعال، برقراری ارتباط زوجی مؤثر، تعیین حد و مرزها، برنامه ریزی مشترک برای اوقات مشترک، برنامه ریزی مالی مشترک، شرکت در فعالیت‌ها و برنامه‌های مشترک، برگزیدن سبک زندگی فعال و کمک به یکدیگر برای اجرایی شدن برنامه ریزی‌ها و ... را با هم یاد بگیرند و در مسیر یادگیری همراه و همگام هم باشند. - با تغییراتی که در همسر خود می‌بینند، از نظر سلامتی یا روان شناختی سازگارانه و همدلانه کنار بیایید. دنیا مدام در حال تغییر و دگرگونی است و در طول زندگی حوادث و اتفاق‌هایی رخ خواهد داد که در کنترل ما نیستند. برای کنار آمدن یا دنیایی که دار قرار نیست، شفقت ورزی و کمک‌های همدلانه قرار دل‌های بی‌قرار خواهد بود.

- برای مشکلات اقتصادی خود راه‌حل‌های مشترکی بی‌ی‌شدن و باهم همراه شوند.

- وقتی در حوزهٔ ارتباطی با مشکلی مواجه می‌شوند که راه‌حل آن را پیدا نمی‌کنند از متخصصین حوزهٔ روان شناسی کمک بگیرند.

برای کم کردن اثر تفاوت‌های سنی مطالعه می‌تواند شما را با شرایط و نیازهایی که مربوط به سن افراد است آشنا کند. متخصصین حوزهٔ روانشناسی نیز می‌توانند به شما کمک کنند.

یکی از نیازهای افراد در اواخر میانسالی و سالمندی ارتباط با فرزندان و نوه هاست. این رابطه برای شما شفافیش و برای آنان منبع خیر و برکت است. پس، روابطشان را به گونه‌ای سازماندهی‌کنند که همگی بتوانند از این منبع انرژی عاطفی بهره مند باشند.

- در صورتی که مشکلاتان مربوط به سطح تحصیلات متفاوتشان می‌شود، حوزه‌های مشترک و مورد علاقهٔ خود را مشخص کرده و بر این حوزه‌ها بیشتر متمرکز شوند.

- در صورتی که یکی از آنها با بیماری مزمن جدی مانند سرطان مواجه است، مسلماً مدل روابط و بسیاری از جنبه‌های زندگی‌تان تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. داشتن برنامهٔ منظم زندگی در حوزه‌های مدیریت مالی، دریافت درمان‌های پزشکی، مدیریت امور خانه و تقسیم کارها و غیره کمک کننده خواهد بود. بعضی ازعلل طلاق خاکستری، راه کارهای فرهنگی، مشکلات اقتصادی و برنامه‌ریزی‌های گسترده و عمومی نیاز دارند که مربوط به سیستم‌های کلان دولتی خواهد شد.

باورهای نادرست در مورد بیماری و رفتارهای فرد مبتلا می‌تواند منجر به ناامیدی و عدم سازگاری شود

علت این گونه ناسازگاریها، به غیر از بیماری آلزایمر، در بسیاری از مواقع به عدم شناخت بیماری، انتظارات و باورهای اشتباه دربارهٔ بیماری، عدم مدیریت شرایط، عدم مدیریت استرس مربوط می‌شود که در ادامه موجب ناسازگاری فرد بیمار و خانوادهٔ همسر او با بیماری و شرایط خواهد شد.

بیماریها در ذات خود استرس آور هستند. در شرایط حاد، بیماری به یکباره ظاهر می‌شود و بعد از درمان در بازهٔ زمانی مشخصی از بین می‌رود. در بازهٔ شروع علائم تا درمان کامل، تمرکز فرد و خانواده بر درمان است و بعد از درمان شرایط به حالت قبل باز میگردد. اما، مزمن بودن بیماری، به این معنی است که شرایط به حالت قبل بر نمیگردد. در بیماری‌های مزمن، بحث بر سر بهبود نیست، بلکه کنترل علائم هدف اصلی است. به عبارت دیگر، فرد و اطرافیان او با شرایط مزمن استرس‌آوری مواجه هستند که باید یاد بگیرند خود را با آن

با مراجعه به دادگاه‌های خانواده و شوراهای حل اختلاف متوجه اختلافات و ناسازگاریهای زوجین در سنین بالا می‌شویم. زوجینی که بیش از ۴ یا ۵ دهه با هم زندگی کرده‌اند و اکنون تاب تحمل ندارند. اما به راستی علت بروز این اختلافات چیست و برای حل آنها چه راهکارهایی وجود دارد؟

مصطفی و فاطمه پس از ۵۰ سال زندگی مشترک، قصد جدایی دارند. آنها معتقدند از ابتدای ازدواج با هم مشکل داشتند و فقط بخاطر خانواده و فرزندان‌شان با هم زندگی می‌کردند و اکنون که فرزندان‌شان تشکیل خانواده داده‌اند قصد دارند از هم جدا شوند.

مهری و حسین هر کدام بیش از ۷۰ سال سن دارند، حسین از بیماریهای متعدد همسرش خسته شده و میگوید من خودم نیاز به مراقبت دارم و نمی‌توانم به امور همسرم رسیدگی کنم.

علی و نرگس با داشتن ۵ فرزند و ۱۲ نوه بخاطر بازنشستگی علی آقا با مشکلاتی مانند دخالت هایش در امور خانه مواجه شده‌ اند. هرکدام از ما با نگاه به اطرافمان مثال‌های این چنینی زیادی می‌بینیم، میانسالان و کهنسالانی که بعد از سالها زندگی مشترک با یکدیگر ناسازگارند و حتی قصد جدایی دارند. در این خصوص با دکتر نیره السادات روحانی، کاندیدای دکتری روان شناسی سلامت دانشگاه خوارزمی به گفت و گو نشستیم.

میانسالی و آغاز بحران‌ها و تعارض‌های این دوره

دکتر روحانی پیش از پرداختن به عوامل مؤثر بر جدایی زوجین در میان سالی که آن را طلاق خاکستری می‌نامند، ابتدا توضیح مختصری در خصوص سومین دورهٔ زندگی میانسالی و اهمیت این دوره از زندگی داد و گفت: میانسالی دوره‌ای است که به سختی می‌توان آن‌را توصیف کرد، زیرا در نگرش و رفتارهایشان تفاوت‌های زیادی دیده می‌شود. میانسالان، با تناقض‌هایی در ابعاد مختلف خود، مواجه هستند. مثلاً، آنها همراه با تغییرات جسمی و افت تدریجی برخی از قسمت‌های بدن ، شاهد افزایش عملکرد در ابعاد دیگر خود هستند. یا زمانی که در اوج شکوفایی حرفه‌ای و خانوادگی خود هستند و احساس می‌کنند بر زندگی مسلط شده‌اند، متوجه کم شدن تسلطشان بر فرزندان‌شان می‌شود. جدیت آنان به دلیل گسترده‌گی دامنهٔ مسئولیت‌هایشان در تضاد با این است که می‌بینند از لحاظ هیجانی نرم‌خو، گرم، پذیرا و نسبت به خانواده، همسر، فرزندان و دوستان عاطفی‌ترشده‌ اند. درصورتی که، افراد میانسال نتوانند با تعارض‌های دورهٔ سنی و زندگی خود سازگار شود، حالت ناسازگارانه‌ای به نام بحران میانسالی را تجربه خواهد کرد. وی ادامه داد: افراد در سنین ۶۰-۵۰ سالگی، متناهی بودن زمان، سرنوشت و شکست‌های گذشته را می‌پذیرند و به طرح دوبارهٔ پرسش‌هایی می‌پردازند که بتوانند معنای زندگی خود را بازبینی یا بازسازی کنند. فرد میانسال، بیشتر از قبل به مقولهٔ تمام شدن زندگی در این دنیا و پایان عمر فکر می‌کند. تاکنون فرد حساب می‌کرد که چند سال گذشته است، اکنون حساب می‌کند که چند سال مانده است. جمع این تضادها، گاهی باعث ایجاد تناقضی خسته‌کننده در آنها می‌شود. تاجایی که ممکن است به این نتیجه برسند که؛ الان می‌خواهم کارهایی را شروع کنم که دلم می‌خواهد. درصورتیکه، افراد میانسال نتوانند با تعارض‌های دورهٔ سنی و زندگی خود سازگار شود، حالت ناسازگارانه‌ای به نام بحران میانسالی را تجربه خواهد کرد. نحوهٔ کنار آمدن با بحران و تعارض‌های میانسالی بر تغییراتی که در آیندهٔ زندگی میانسالان اتفاق می‌افتد، مؤثر خواهد بود. در نتیجه، می‌توان علت جدایی برخی میانسالان را مواجههٔ ناکارآمد آنان با بحران و تعارض‌های میانسالی‌شان دانست.

علل بروز طلاق در میانسالی و کهنسالی

این روانشناس سلامت در بیان علل بروز طلاق در سنین بالا گفت؛ طلاق در هر سنی که اتفاق بیفتد، دلایل و علت‌های مختلف و پیچیده‌ای دارد. از عوامل تأثیرگذار بر جدایی می‌توان به دلایل فردی، بین فردی، دلایل محیطی و فرهنگی و همچنین، به شرایط زمانی و موقعیتی اشاره کرد. در بررسی علل طلاق باید برخی از متغیرهای جمعیت شناختی مانند سن، جنسیت، سطح تحصیلات و وضعیت اجتماعی- اقتصادی را نیز در نظر گرفت. برخی پژوهشگران ایرانی عواملی مانند؛ خشونت و سایر اختلافات رفتاری مانند اعتیاد، اختلال‌های روان‌شناختی و عوامل ادراکی، عوامل اقتصادی و اجتماعی مانند فقر، سطح تحصیلات، خیانت، نداشتن توافق اخلاقی، اختلاف سن زیاد و مشکلات جنسی را عامل جدایی زوجین ایرانی دانسته‌اند. علاوه بر عوامل مشترک گفته شده، ادامه دار بودن تعارضات بین فردی و ناکارآمدی و فقدان مهارت‌های زناشویی، جدایی عاطفی، مشکلات حل نشده‌ی سالهای قبل و دور شدن و استقلال فرزندان را هم می‌توان از عوامل تأثیر گذار بر جدایی میانسالان ذکر کرد. علاوه بر این، ممکن است تاب آوری میانسالان به دلیل شرایط جسمی و بیماری پایین بیاید. بازنشستگی یکی دیگر از بحران‌هایی است که میانسالان با آن مواجه هستند و می‌توانند بر روابط زوجین اثر بگذارد. دور از انتظار نیست اگر شرایط و بحران‌های اقتصادی حاکم بر جامعه و تنش حاصل از بی ثباتی این دوران را هم در زمرهٔ علل جدایی میانسالان قرار بدهیم، زیرا شرایط اقتصادی همبستگی با سبب یا استرس مالی و خطر طلاق خاکستری دارد و افرادی که نمی‌توانند به راحتی مخارج زندگی خود را تأمین کنند، به احتمال بیشتری پس از ۵۰ سالگی پیوند زناشویی خود را فسخ خواهند کرد. نیره السادات روحانی در ادامه افزود؛ پژوهش علمی دیگری علت طلاق خاکستری در سوئد را نداشتن پروژه مشترک دو نفره، تغییر شخصیت زوجین به دلیل بیماری‌های مرتبط با سن، فراغت و رهایی از مسئولیت فرزندان و استقلال آنها و آخرین ماجراجویی عاشقانه برای ایجاد و تجربهٔ حس جوانی ذکر کرده است. در آخر، می‌توان حرکت جامعهٔ سنتی ایران به سمت فردگرایی مدرنیته را از دیگر عوامل مؤثر بر طلاق خاکستری عنوان کرد. در جوامع سنتی نگرش و سبک زندگی جمع

اخبار حوزه سلامت

مادران باردار خودسرانه مکمل مصرف نکنند

استاد تمام گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بر ضرورت مشورت مادران باردار با پزشک یا متخصص تغذیه برای دریافت برنامه غذایی و مکمل‌های مناسب تاکید کرد و در مورد مصرف خودسرانه هرگونه مکمل هشدار داد.

دکتر عابدی با تاکید بر اهمیت تغذیه مادران باردار، گفت: دوران بارداری به سه دوره مجزا (سه ماهه اول تا پایان ماه چهارم، سه ماهه دوم تا پایان هفته بیست و هشتم و سه ماهه سوم از هفته بیست و هشتم تا پایان هفته چهل و هفتم) تقسیم می‌شود که در هر یک از این مراحل، مصرف متعادل تمامی گروه‌های غذایی شامل پروتئین، کربوهیدرات و درشت مغذی‌ها به صورت روزانه برای سلامت مادر و جنین ضروری است.

وی افزود: اگرچه سنجش دقیق میزان مورد نیاز مواد معدنی و ویتامین‌ها دشوار است، اما اطمینان از دریافت کافی آن‌ها با داشتن یک رژیم غذایی متنوع و سرشار از سبزیجات و غلات کامل امکان‌پذیر است.

عابدی در خصوص میزان کالری موردنیاز در طول بارداری، تصریح کرد: در سه ماهه اول بارداری، نیازی به افزایش کالری دریافتی نسبت به دوران پیش از بارداری نیست. اما در سه ماهه دوم و سوم، توصیه می‌شود روزانه حدود ۳۰۰ تا ۳۵۰ کیلوکالری به رژیم غذایی مادر افزوده شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز پیرامون راهنمای مصرف گروه‌های غذایی و مکمل‌ها، توصیه کرد: برای مادران با وزن مناسب، مصرف روزانه حدود ۳ واحد پروتئین، به ویژه از منابع حیوانی، توصیه می‌شود. هر واحد معادل یک تکه گوشت خورشتی یا یک ران کوچک مرغ است. حبوبات و سایر منابع گیاهی نیز می‌تواند بخشی از نیاز پروتئینی را تأمین کنند.

وی با بیان اینکه مصرف روزانه ۷ تا ۱۱ واحد کربوهیدرات برای مادران باردار ضروری است، افزود: ۷ واحد برای مادران دارای اضافه وزن و ۱۱ واحد برای مادران با وزن عادی توصیه می‌شود؛ یک واحد کربوهیدرات معادل یک کف دست نان سنگک یا بربری، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده است.

عابدی در خصوص حذف کامل چربی از رژیم غذایی مادر باردار، گفت: حذف کامل چربی از تغذیه مادر باردار هرگز توصیه نمی‌شود، مصرف متعادل روغن‌های سالم به ویژه روغن زیتون و کنجد مفید است.

استاد تمام گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اهواز در مورد اهمیت مصرف مکمل آهن و اسید فولیک (ویتامین B۹)، بیان کرد: مصرف روزانه قرص آهن از پایان سه ماهه اول بارداری برای تمامی مادران باردار ایرانی الزامی است. مصرف روزانه یک عدد قرص یک میلی گرمی از ابتدای بارداری توصیه می‌شود. در صورت سابقه نقص لوله عصبی در بارداری‌های قبلی نیز دوز مصرف با نظر پزشک افزایش می‌یابد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، عابدی مصرف مولتی‌ویتامین و قرص ویتامین D را برای مادران باردار حائز اهمیت برشمرد و گفت: استفاده از مولتی‌ویتامین‌های مخصوص دوران بارداری که در مراکز بهداشتی نیز توزیع می‌شود، به تأمین طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک می‌کند. همچنین مصرف روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین D۳ یا D۲ طبق پروتکل وزارت بهداشت توصیه می‌شود. وی ادامه داد: اندازه‌گیری سطح ویتامین D در ابتدای بارداری و تنظیم دُز مصرف بر اساس نتایج آزمایش (به عنوان مثال ۲۰۰۰ واحد در صورت سطح زیر ۳۰ نانogram) برای مادران باردار ضروری است؛ البته در صورت داشتن رژیم غذایی متنوع، معمولاً نیازی به مکمل جداگانه کلسیم و سایر مواد معدنی نیست، زیرا مولتی‌ویتامین‌ها حاوی مقادیری از آن‌ها هستند.

این استاد تمام گروه مامایی در پایان گفت: مصرف مکمل امگا ۳ برای مادرانی که به میزان کافی از منابع غذایی آن (مانند روغن زیتون و گردو) استفاده نمی‌کنند، توصیه می‌شود؛ چون به دلیل احتمال آلودگی به جیوه، مصرف زیاد ماهی‌های دریایی در دوران بارداری محدود می‌شود و ماهی‌های پرورشی نیز لزوماً منبع غنی امگا ۳ نیستند.

سامانه «رضایت سنجی» پس از زایمان رونمایی شد

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت، از فعالیت سامانه رضایت سنجی از زنان پس از زایمان در بلوک‌های زایمانی خبر داد. صابر جبّاری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت در چهارمین جلسه ستاد مرکزی جوانی جمعیت، گفت: رضایت سنجی پس از زایمان را در دستور کار قرار داده‌ایم. رضایت سنجی از زنان

پس از زایمان در بلوک‌های زایمان به تازگی آغاز شده و در سامانه‌ها ثبت شده است. بازخوردهایی که از زنان دریافت می‌کنیم در ارتباط با تصمیم‌گیری‌ها بسیار مؤثر است. این پرسش که «آیا از عامل زایمان خود راضی بودید» مطرح می‌شود و پس از کسب اطلاع از راضی بودن یا نبودن افراد، چرایی موضوع مورد بررسی قرار می‌گیرد. وی افزود: همچنین این پرسش «آیا بیمارستانی که در آن حضور دارید را برای زایمان‌های بعدی خود یا اطرافیان‌تان توصیه می‌کنید»، در رضایت سنجی از زنان مطرح می‌شود. به طور کلی، دو پرسش در رضایت سنجی از زنان حاضر در بلوک‌های زایمان پس از هر زایمان مطرح می‌شود. از مادران درخواست می‌کنیم که به پرسش‌ها پاسخ دهند تا از میزان رضایت آنها از بلوک‌های زایمان مطلع شویم. جبّاری ادامه داد: زنان تا ۳ هفته پس از زایمان فرصت دارند با مراجعه به لینیکی که به تلفن همراه آنها ارسال شده در نظرسنجی شرکت کنند.

در پایان چهارمین جلسه ستاد مرکزی جوانی جمعیت، وزیر بهداشت از سامانه نظرسنجی زایمان رونمایی کرد.

وزیر بهداشت خبر داد:

کمبود داوطلب در رشته‌های بیهوشی، طب اورژانس و اطفال

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: رشته‌هایی مانند بیهوشی، طب اورژانس و کودکان مورد نیاز کشور هستند، اما به دلایل مختلف از جمله مسائل تعرفه‌ای، تعداد ورودی آن‌ها با نیاز نظام سلامت همخوانی ندارد.

درمان و آموزش پزشکی، محمدرضا ظفرقندی در حاشیه بازدید از روند برگزاری پنجاه و دومین دوره آزمون پذیرش دستیاری تخصصی پزشکی که در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید برگزار شد، این آزمون را یکی از آزمون‌های بسیار مهم در حوزه بهداشت و درمان کشور دانست.

وی با تأکید بر اینکه داوطلبان بر اساس علاقه‌مندی‌های خود نسبت به انتخاب رشته اقدام می‌کنند، اظهار داشت: برخی از رشته‌های تخصصی متأسفانه با کمبود داوطلب و ورودی مواجه‌اند و پاسخگوی نیاز کشور نیستند، از این‌رو باید برای این رشته‌ها امتیازات ویژه‌ای در نظر گرفته شود.

ظفرقندی افزود: رشته‌هایی مانند بیهوشی، طب اورژانس و کودکان از جمله رشته‌های مورد نیاز کشور هستند، اما به دلایل مختلف از جمله مسائل تعرفه‌ای، تعداد ورودی آن‌ها با نیاز نظام سلامت همخوانی ندارد. بنابراین لازم است راهکارهای مؤثری در این زمینه طراحی و اجرایی شود.

وی ادامه داد: این موضوع در شورای عالی بیمه به‌طور جدی در حال پیگیری است. با وجود افزایش ظرفیت ۱۲ درصدی طبق مصوبه مجلس، همچنان ظرفیت ورودی این رشته‌ها تأمین نمی‌شود و باید تدابیر مؤثرتری برای آن اندیشیده شود.

ظفرقندی همچنین با اشاره به وضعیت دوره رزیدنتی گفت: این دوره از نظر کیفی، دوره‌ای قابل قبول و قابل تحمل است و در ماه‌های اخیر حقوق رزیدنت‌ها ۳۰ درصد افزایش یافته است؛ این میزان برای رزیدنت‌های متأهل بیشتر از ۳۰ درصد بوده است. وی در پایان یادآور شد: تبدیل دوره رزیدنتی به شغل در قالب قانون برنامه و بودجه کشور مصوب شده و از ابتدای سال جاری اجرایی شده است.

خطر سرطان ناشی از اجاق‌گاز برای کودکان تقریباً ۲ برابر بزرگسالان است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اجاق‌گاز روشن در خانه ممکن است مواد شیمیایی سمی سرطان‌زا منتشر کند و این خطر کودکان را ۲ برابر بیشتر از بزرگسالان تهدید می‌کند. ساینس‌آرت در گزارش امروز خود به تشریح نتایج طرح پژوهشی محققان به سرپرستی تیمی از دانشگاه استنفورد پرداخته است که میزان انتشار بنزن از اجاق‌گازها را در ۸۷ خانه اندازه‌گیری کرده‌اند. بر اساس این گزارش، این مطالعه بر روی بنزن تمرکز دارد که از سوختن گاز طبیعی یا پروپان تولید می‌شود و پیش‌تر نیز مشخص شده بود که خطر سرطان را افزایش می‌دهد.

محققان در این مطالعه، همچنین پخش این گاز را در تعداد کمتری از مکان‌ها تحلیل کرده و با مدل‌های کامپیوتری، نحوه انتشار بنزن را شبیه‌سازی کردند. داده‌ها نشان داد که در خانه‌هایی با اجاق‌گازهای دارای بالاترین میزان انتشار بنزن و کمترین تهویه، خطر سرطان ناشی از بنزن به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد؛ به‌ویژه برای کودکان، که خطر مواجهه مادام‌العمر با سرطان در آنها ۱.۸۵ برابر بیشتر از بزرگسالان است.

به گفته محققان در این مقاله، اجاق‌گازهای گاز طبیعی و پروپان از طریق احتراق، بنزن (یک ماده سرطان‌زای شناخته‌شده) منتشر می‌کنند. مطابق نتایج به دست آمده در این طرح تحقیقاتی، خطر سرطان در آپارتمان‌ها و خانه‌های کوچک‌تر به‌طور قابل‌توجهی بیشتر بود. تا آنجا که بنزن متصاعد شده از اجاق گاز واقع در آشپزخانه، حتی به اتاق خواب‌ها هم می‌رسد؛ جایی که زمان زیادی در آن سپری می‌کنیم و همین موضوع، خطر را افزایش می‌دهد.

سطح قابل قبول خطر سرطان از نظر سازمان جهانی بهداشت سازمان جهانی بهداشت، سطح قابل قبول خطر سرطان ناشی از مواجهه با مواد سرطان‌زا را یک نفر در یک میلیون در نظر می‌گیرد، به این معنا که اگر یک میلیون نفر در معرض این سطح قرار بگیرند، انتظار می‌رود که تنها یک نفر به دلیل این مواجهه، به سرطان مبتلا شود.

نتایج نگران‌کننده این مطالعه، این است که در مورد مواجهه با بنزن در اتاق خواب ناشی از اجاق‌گازهای منتشرکننده بنزن، خطر مادام‌العمر سرطان برای کودکان، بین ۱.۹۲ تا ۱۲.۰۳ در یک میلیون و خطر مادام‌العمر سرطان برای بزرگسالان به رقم ۰.۹۴ تا ۵.۸۹ در یک میلیون نفر می‌رسد که این ارقام، بسیار بالاتر از سطوح توصیه‌شده توسط سازمان جهانی بهداشت هستند.

بنابر یافته‌های این تحقیق، بدترین سناریوهای ممکن را نشان می‌دهند؛ یعنی بالاترین میزان انتشار بنزن و کمترین سطح تهویه، خطرات بالقوه برای انسان به ویژه برای کودکان را ممکن می‌کنند، چرا که وزن بدن آن‌ها کمتر و نرخ تنفسشان سریع‌تر است.

محققان تأکید می‌کنند که این مقادیر ممکن است، تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله اندازه خانه، شرایط آب‌وهوایی، استفاده از هود، سیستم تهویه منزل، دفعات و مدت زمان استفاده از اجاق‌گاز و فر و همچنین ویژگی‌های متابولیک و فیزیولوژیک منحصر به فرد هر فرد، تغییر کند. با وجود همه این نگرانی‌ها، نتایج این تحقیق نشانگر این است که بهبود و افزایش تهویه (حتی باز کردن یک پنجره در منزل) و با کاهش دفعات استفاده از اجاق‌گاز می‌تواند تأثیر چشمگیری در کاهش خطر ابتلا به سرطان داشته باشد.

از آنجا که اغلب شهرنشینان، بیشترین وقت خود را در فضای بسته می‌گذرانند و با افزایش دورکاری پس از دوران کرونا، حضور افراد در خانه، بیش از پیش شده است، توجه به نتایج این مطالعه و انجام لزوم مطالعات بیشتر درباره آلودگی هوای داخل ساختمان، ضروری به نظر می‌رسد.

جزئیات این پژوهش در مجله Journal of Hazardous Materials منتشر شده است.

۲ هزار نوآموز قشمی برای ورود به دبستان سنجش سلامت شدند

مدیر آموزش و پرورش شهرستان قشم گفت: ۲ هزار و ۴۸ نوآموز بدو ورود به دبستان در این شهرستان از نظر سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی مورد ارزیابی و سنجش قرار گرفتند.

حسین رنجبر گلشواری، اظهار کرد: امسال سنجش سلامت ۲ هزار و ۱۹۱ دانش‌آموز بدو ورود به دبستان برای اداره آموزش و پرورش شهرستان قشم پیش‌بینی شده است که تاکنون فرآیند سنجش یا نوبت‌گیری ۲ هزار ۲۶۰ کودک یعنی اضافه بر ۶۹ نوآموز بر پیش‌بینی و برش منطقه‌ای انجام شده است.

وی ادامه داد: سنجش بدو ورود به دبستان و پیش‌دستانی در این شهرستان مرزی از اول آبان ۱۴۰۳ آغاز و تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۴ ادامه دارد و خانواده‌ها می‌توانند با وارد شدن به درگاه <http://my.medu.ir> نوبت‌دهی را به سادگی انجام دهند.

مدیر آموزش و پرورش شهرستان قشم توضیح داد: پوشش برنامه ملی سنجش ویژه نوآموزان متولد نیمه دوم سال ۱۳۹۷ و نیمه اول سال ۱۳۹۸ و همچنین دانش‌آموزان متولد فروردین ۱۳۹۴ که تاکنون سنجش نشده‌اند، اختصاص دارد.

رنجبر گلشواری اضافه کرد: در این شهرستان مرزی یک مرکز فعال اختلالات یادگیری برای سنجش بدو ورود به مدرسه در نظر گرفته شده که نوآموزان قشمی را از لحاظ بینایی، شنوایی، آمادگی جسمانی و تحصیلی مورد سنجش قرار می‌دهد.

طرح سنجش سلامت دانش‌آموزان پیش‌دستانی و اول ابتدایی به منظور ارزیابی سلامت جسمانی دانش‌آموزان در بدو ورود به مقطع ابتدایی و پیش‌دستانی انجام می‌شود.

در سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۳ بیش از ۳۲ هزار دانش‌آموز در شهرستان قشم تحصیل می‌کنند که از این تعداد ۱۹ هزار ۳۸۷ دانش‌آموز در مقطع ابتدایی، هفت هزار و ۳۲۹ نفر متوسطه اول و چهار هزار و ۵۴۱ نفر نیز در مقطع متوسطه دوم به تحصیل می‌پردازند.

"اسباب بازی زیاد؛ خوب یا بد؟"

گزارش : ایرنا



پژوهشگران در تحقیقی که در مجله علم روانشناسی "Psychological Science" منتشر شده، به این نتیجه رسیدند که وقتی کودکان در محیطی ساده تر و با تعداد محدودتری از اسباب بازی ها قرار می گیرند، بیشتر قادر به استفاده از خلاقیت خود برای ساخت داستان ها، حل مشکلات و تعاملات اجتماعی هستند. این امر موجب می شود که نه تنها کودک در بازی های خود غرق شود، بلکه مهارت های شناختی و اجتماعی خود را نیز تقویت کند.

راهکارهای جایگزین برای والدین

گاهی بیشتر بودن به معنای بهتر بودن نیست. در واقع، یکی از اشتباهات رایج والدین در دنیای امروز، انباشت بیش از حد اسباب بازی هاست. اما راه حل چیست؟ آیا باید اسباب بازی ها را از اتاق کودکان حذف کنیم؟ قطعاً نه! در ادامه، به والدین راهکارهایی عملی و مؤثر پیشنهاد می دهیم تا بدون نیاز به خرید بیش از حد اسباب بازی، رشد و یادگیری کودک خود را تسهیل کنند.

خلاقیت و بازی های ساده:

به جای خرید اسباب بازی های زیاد، کودک را به بازی با اشیاء روزمره مانند جعبه ها، پارچه ها و لوازم آشپزخانه تشویق کنید. این نوع بازی ها به تقویت تخیل و مهارت های حل مسئله کمک می کند.

بازی های گروهی و اجتماعی:

کودک را به بازی های گروهی با همسالان تشویق کنید تا مهارت های اجتماعی او تقویت شود. بازی های مشترک می توانند فرصت های خوبی برای یادگیری ارزش هایی همچون همکاری و اشتراک گذاری فراهم کنند.

فعالیت های ورزشی و بدنی:

فعالیت هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری و بازی های ساده در فضای باز، سلامت جسمانی کودک را تقویت می کنند و به تقویت روحیه و روابط اجتماعی او کمک می کنند.

کتاب ها و قصه گویی:

کتاب های داستانی می توانند دایره واژگان کودک را گسترش داده و تخیل او را شکوفا کنند. قصه گویی می تواند فرصتی برای تقویت روابط عاطفی میان والدین و کودک باشد.

استفاده از طبیعت:

طبیعت منبع غنی از فرصت های یادگیری است. پیاده روی در پارک، جمع آوری سنگ ها یا برگ ها و مشاهده حیوانات می تواند به توسعه مهارت های حسی کودک و ایجاد تجربه های آموزشی طبیعی کمک کند.

در مقاله ای که در مجله علمی تعلیم و تربیت کودکان در سنین ابتدایی "Journal of Early Childhood Education" منتشر شده، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که وقتی کودکان به طور مداوم با اسباب بازی های زیاد بازی می کنند، کمتر تمایل دارند با دیگران به طور مشترک بازی کنند و این می تواند موجب کاهش مهارت های ارتباطی آنان شود. این امر به خصوص در محیط های آموزشی و اجتماعی مانند مدرسه می تواند مشکلاتی را برای کودک ایجاد کند.

آسیب های جسمی و حرکتی ناشی از اسباب بازی های زیاد

وجود تعداد زیاد اسباب بازی در اتاق کودکان می تواند علاوه بر مشکلات روانی و اجتماعی، آسیب های جسمی نیز در پی داشته باشد. بسیاری از اسباب بازی ها فضای فیزیکی زیادی را اشغال می کنند و در نتیجه، ممکن است کودک نتواند در محیط خود به راحتی حرکت کند و از آزادی عمل بهره مند شود.

بر اساس تحقیقاتی که در مجله "Pediatrics" منتشر شده، قرار دادن اسباب بازی های متعدد در اتاق کودک می تواند باعث ایجاد بی نظمی و خطرات بالقوه در محیط شود. اسباب بازی هایی که بر روی زمین رها می شوند، می توانند باعث زمین خوردن کودک و حتی آسیب های جدی شوند. علاوه بر این، اسباب بازی های الکترونیکی یا سخت می توانند باعث ایجاد مشکلات جسمی از جمله کمردرد و اختلالات حرکتی شوند.

نقص در توسعه خلاقیت و مهارت های حل مسئله

وجود تعداد زیاد اسباب بازی ها، به ویژه زمانی که کودک بدون هدایت و راهنمایی با آن ها بازی می کند، می تواند باعث کاهش خلاقیت و مهارت های حل مسئله در کودکان شود. در یک مطالعه که در مجله "Child Development" منتشر شد، نشان داده شد که کودکانی که با تعداد کمتری اسباب بازی بازی می کنند، معمولاً مهارت های حل مسئله بهتری دارند و خلاق تر هستند. این کودکان به دلیل محدودیت های موجود، مجبور به استفاده از تخیل خود برای پیدا کردن روش های جدید برای بازی می شوند.

اهمیت ساده سازی محیط بازی

برخلاف تصور رایج، تعداد زیاد اسباب بازی ها لزوماً به معنای فرصت های بیشتر برای یادگیری یا سرگرمی کودک نیست. بر اساس تحقیقات، فضای ساده تری که کودک تنها با چند اسباب بازی جذاب و مناسب پر شود، می تواند به رشد و توسعه او کمک بیشتری کند. محیط های ساده سازی شده، کودک را مجبور به استفاده از تخیل و تفکر خلاقانه برای خلق بازی ها و فعالیت های جدید می کنند.

در دنیای امروز، اتاق های کودکان بیشتر شبیه به نمایشگاه های اسباب بازی های مختلف است؛ عروسک های رنگارنگ، پازل های پیچیده، ماشین های متحرک و هزاران وسیله دیگر که در نظر والدین تنها ابزار سرگرمی یا حتی وسیله ای برای یادگیری به حساب می آیند. اما آیا تا به حال فکر کرده ایم که آیا انباشت این همه اسباب بازی در اتاق کودک، به رشد و تربیت او کمکی می کند یا ممکن است عواقب پنهانی به همراه داشته باشد؟

در عصر حاضر، اتاق کودکان غالباً بیش از آنکه فضایی برای بازی و خلاقیت باشد، به نمایشگاهی از اسباب بازی های رنگارنگ و متنوع تبدیل شده است. از عروسک های سخنگو گرفته تا پازل های پیچیده و ماشین های کنترلی، انبوهی از وسایل در دسترس کودکان قرار دارد که از دید والدین، تنها ابزاری برای سرگرمی و یادگیری محسوب می شوند. اما سوال اصلی اینجاست: آیا این انباشت بی رویه اسباب بازی ها، واقعاً به رشد ذهنی و عاطفی کودک کمک می کند؟ یا اینکه ممکن است این وفور نعمت، عواقب ناخواسته ای را در پی داشته باشد که از دید ما پنهان مانده است؟ تصور کنید کودکی را که در دریایی از اسباب بازی ها غرق شده است، هر کدام با وعده ای از سرگرمی و ماجراجویی. در نگاه اول، این تصویر ممکن است شادی و خوشبختی را تداعی کند. اما آیا واقعاً چنین است؟ آیا این کودک در میان این همه گزینه، فرصتی برای تمرکز، خلاقیت و نوآوری دارد؟ یا اینکه این تنوع بیش از حد، او را دچار سردرگمی و بی حوصلگی می کند؟ آیا ممکن است این انبوه اسباب بازی ها، به جای پرورش ذهن، آن را فلج کند؟

بسیاری از والدین بر این باورند که هر چه اسباب بازی های بیشتری در اختیار فرزندانشان قرار دهند، فرصت های یادگیری و رشد بیشتری را برای آن ها فراهم می کنند. اما تحقیقات و تجربیات نشان داده اند که این تصور همیشه درست نیست. در واقع، داشتن اسباب بازی های زیاد می تواند اثرات منفی بر تمرکز، خلاقیت و استقلال کودک داشته باشد.

واقعیت این است که اسباب بازی های بیش از حد نه تنها می توانند باعث شلوغی و سردرگمی در ذهن کودک شوند، بلکه ممکن است به مشکلات روانی، اجتماعی و حتی جسمی منجر گردند. در این گزارش، به بررسی پیامدهای منفی داشتن اتاقی پر از اسباب بازی و همچنین آسیب های احتمالی آن بر روان و رفتار کودک خواهیم پرداخت. و دلایلی را ارائه خواهیم داد که چرا اسباب بازی کمتر، می تواند برای کودک شما بهتر باشد.

تأثیرات منفی روانی اسباب بازی های زیاد بر کودکان

در دنیای امروز، بسیاری از والدین تلاش می کنند با خرید اسباب بازی های مختلف برای کودکانشان، اوقات فراغت آن ها را پر کنند و به نوعی از این طریق، به توسعه توانایی های ذهنی و فیزیکی آنان کمک کنند. اما تحقیقات نشان می دهند که انباشت بیش از حد اسباب بازی ها می تواند آثار منفی بر روان کودکان داشته باشد.

بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ توسط پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا منتشر شد، وجود اسباب بازی های زیاد می تواند باعث ایجاد احساس آشفتگی و استرس در کودکان شود. این تحقیق نشان داد که کودکانی که در اتاق های خود با حجم زیادی از اسباب بازی ها محاصره شده بودند، بیشتر با مشکلاتی مانند ناتوانی در تمرکز، احساس کلافگی و کاهش توانایی در انتخاب مواجه می شدند. وجود تعداد زیاد اسباب بازی ها می تواند باعث ایجاد اختلال در پردازش اطلاعات کودک شود و در نتیجه، او نمی تواند به طور کامل بر هیچ یک از اسباب بازی ها متمرکز شود و به این ترتیب، از مزایای آموزشی یا سرگرمی آن ها بهره برداری نمی کند.

تأثیرات منفی اجتماعی: وابستگی به اسباب بازی ها

یکی از اثرات منفی که اسباب بازی زیاد می تواند بر روابط اجتماعی کودکان داشته باشد، وابستگی بیش از حد به این اشیاء است. مطالعات نشان می دهند که کودکانی که تعداد زیادی اسباب بازی دارند، ممکن است به جای تعامل با همسالان خود، بیشتر ترجیح دهند که به تنهایی بازی کنند و به این ترتیب، فرصت های کمتری برای توسعه مهارت های اجتماعی پیدا کنند.

کسب سرتیفیکت، مدال و تندیس جشنواره بین المللی پوپک توسط نوجوان هرمزگانی

خود دارای داستان است؛ در پایان از تمام کودکان ایران و سایر کشورها که برای جشنواره وقت گذاشتند و در آن شرکت کردند تشکر می کنیم. اکرمی ادامه داد: با توجه به اینکه حدوداً از هر ۲۰۰ اثر، یک اثر برگزیده شده است به تمام بچه هایی که در جشنواره شرکت کرده اند می گوئیم که جایزه حقیقی همان عشق آن ها به نقاشی است و این از هر جایزه و مسابقه دیگری زیباتر و با ارزش تر است. گفتنی است؛ در پایان این نشست، از کتاب پوپک که مجموع اثرهای نقاشی کودکان و نوجوانان در طی چهار دوره جشنواره بین المللی نقاشی کودک و نوجوان پوپک بود رونمایی شد.

چهارمین جشنواره بین المللی گفت: در این مسابقه از حدود ۳۲۰ اثر منتخب، ۲۴ نقاشی در مجموع، به ترتیب از هر گروه سنی سه نفر برگزیده و سه نفر شایسته تقدیر معرفی شدند، هماهنگی بین اثر و موضوع، توجه به نگاه خلاق، سبک شخصیت و فردیت، پایبندی به شرایط مسابقه و شیوه اجرا از مؤلفه های داوری در چهارمین دوره از جشنواره بین المللی نقاشی کودک بود.

وی تصریح کرد: ما به عنوان هیئت داوران پیشنهاداتی نیز برای دوری از جلوگیری از ارائه آثار کلیشه ای و افزایش خلاقیت می توان برای بیان بهتر احساسات، کودکان را به سمت نقاشی سوق داد و نه الزاماً پوستر یا تصویر سازی که

کودک و نوجوان پوپک توانست برگزیده این دوره مسابقات شود و سرتیفیکت، مدال و تندیس جشنواره بین المللی پوپک به این نوجوان هرمزگانی اهدا شد.

حدود ۷۶۲۱ اثر به دبیر خانه این مسابقه ارسال شد که ۶۰۴ اثر خارجی از ۱۰۷ شهر در سراسر جهان از کشورهای آسیایی، اروپایی و حتی آمریکایی حضور داشتند.

از مجموع آثار رسیده ۲۴ اثر برگزیده و شایسته تقدیر شدند که در این میان آیشین فرهادی عضو مرکز آفرینش بندرعباس توانست سرتیفیکت، مدال و نشان مسابقه را برای هرمزگان به ارمغان آورد.

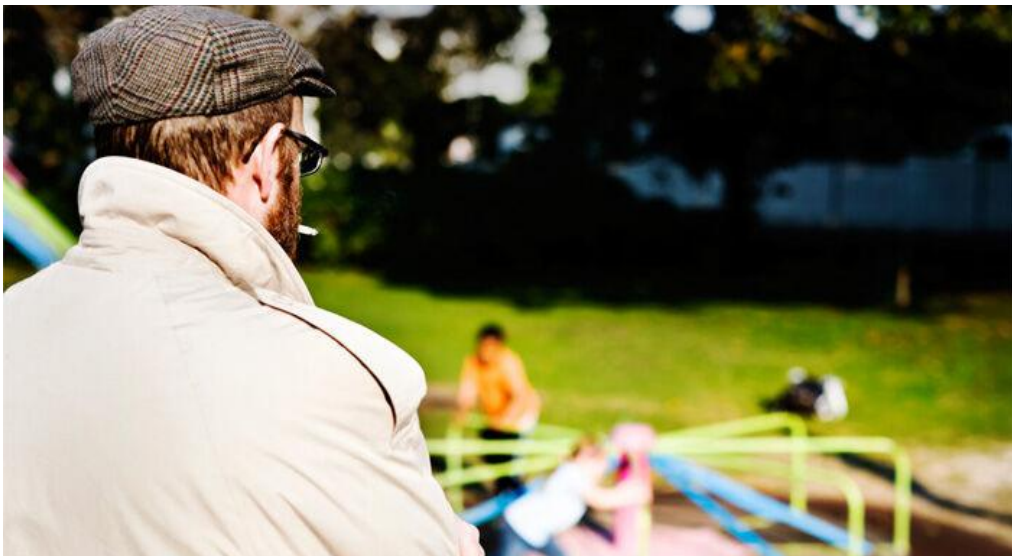
جمال الدین اکرمی، عضو هیئت داوران



آیشین فرهادی نوجوان ۱۳ ساله کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرمزگان در چهارمین دوره مسابقه بین المللی نقاشی

امنیت کودک در دنیای امروز؛ آموزش صحیح برخورد با غریبه‌ها

گزارش: ایرنا



و به فرزندان بگوید که در صورت نیاز شما را صدا بزنند. به او بگوید که درخواست هر کسی را که پیشنهاد کمک به او می‌دهد با گفتن «نه، ممنونم، خودم انجام می‌دم!» یا «نه، ممنون، مامان یا بابام بهم کمک می‌کنه!» رد کند.

بچه‌های بزرگ‌تر را برای تنها بودن در خانه آماده کنید: به کودکان بیاموزید که اگر کسی زنگ در را زد، نباید آن را باز کند، بلکه باید بگوید: «مامان یا بابا الان نمی‌تونه بیاد در رو باز کنه.» اگر آن شخص بسته‌ای برای شما آورده باشد هم باید به او بگوید آن را پشت در بگذارد یا بعداً دوباره برگردد ولی هرگز در را بدون اطلاع و تأیید شما باز نکند.

دربارهٔ جواب دادن به تلفن تصمیم بگیرید: در مورد اینکه آیا می‌خواهید فرزندان به تلفن پاسخ دهد یا نه تصمیم‌گیری کنید. سعی کنید بچه‌ها را بدون مراقب در خانه تنها نگذارید اما اگر زمانی مجبور به این کار هستید و قصد دارید وقتی خارج از خانه هستید با خانه در تماس باشید، از تلفنی که اطلاعات تماس‌گیرنده را نمایش می‌دهد و «آی‌دی‌کالر» دارد استفاده کنید تا وقتی تماس می‌گیرید، فرزندان بدانند شما هستید. در غیر این صورت، شاید ترجیح بدهید تلفن را از دسترس بچه‌ها خارج کنید.

نقش بازی کنید تا به او آموزش دهید، نه اینکه او را بترسانید: سؤالات «چی کار می‌کنی اگه؟» فرصتی برای تمرین ایجاد می‌کند، فقط حتماً رویکرد مثبت و سازنده‌ای داشته باشید و کودک خود را بترسانید. استفاده از نقش بازی کردن در آموزش نحوه‌روبه‌رو شدن با شرایط پیچیده‌تر به بچه‌ها مهم و کلیدی است. به عنوان مثال، با فرزندان این نمایش را بازی کنید که اگر وقتی در پارک تنها باشد و شخصی به او نزدیک شود چه کند. مثلاً بگویید سریع پیش شما بیاید یا به سمت نزدیک‌ترین پدر و مادری که آنجا با بچه‌هایشان هستند برود. از اظهارات ترسناک خودداری کنید: برای رساندن منظور خود به کودکان ممکن است وسوسه شوید که هشدارهایی مانند اینها صادر کنید: «به غریبه ممکنه تو رو از من دور کنه!» یا «ممکنه من دیگه هرگز تو رو نبینم!» اما اینها کودک شما را بی‌دلیل می‌ترساند. یادتان باشد گفت‌وگو و راهنمایی‌هایتان نباید در مورد چیزی باشد که شما از آن می‌ترسید، بلکه باید در مورد چیزهایی باشد که فرزندان را توانمند و آگاه کند.

خونسرد و معقول عمل کنید: خونسرد بمانید و صحبت خود را به باید و نبایدهای اصلی محدود کنید. اگر فرزندان پرسید که چرا نمی‌تواند با یک غریبه برود، چیزی شبیه این بگویید: «چون من می‌خوام بدونم تو کجا هستی و تو هم بلدی قوانین رو خوب و درست انجام بدی!»

پیام‌ها را تکرار کنید: نیازی به زیاده‌روی نیست اما در فرصت‌های مناسب، مانند زمان نزدیک رفتن به جشن و مهمانی‌ها، در سفر یا قبل از رفتن به هر مکان عمومی که کودک ممکن است نزدیک افراد غریبه باشد، روی این پیام‌ها تأکید کنید.

به کودک بگویید که خانه کجاست: با آموزش نام کامل کودک، نام کامل خود شما، بعد آدرس و شماره تلفن خانه‌تان شروع کنید. گاهی هم به شکل یک بازی، آدرس و شماره تلفن را از بچه‌های بزرگ‌تر امتحان بگیرید. هنگامی که فرزندان برای دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی در محله بدون حضور شما به اندازه‌کافی بزرگ شد، در مورد مرزها و اینکه تا کجا می‌تواند برود صحبت کنید و جاهای مشخص و مکان‌های امنی مثل کلانتری را

نشانش دهید تا در صورت نیازش به کمک به آنجا برود. در مورد کارت شناسایی با کودک صحبت کنید: زمانی که حدس زدید کودکان آمادگی دارد به او بگویید یک کارت شناسایی، مشخصات فیزیکی، سن، آدرس، عکس، اثر انگشت و اطلاعات تماس هر شخص را توضیح می‌دهد است. با بزرگ‌تر شدن فرزندان نیز عکس کارت شناسایی‌اش را به‌روز کنید.

وقتی بیرون می‌روید، از آنها بخواهید که نزدیک شما بمانند.

در مورد مفهوم غریبه صحبت کنید: بچه‌ها معمولاً در حدود چهار سالگی برای این گفت‌وگو و فهمیدن معنی غریبه‌ها آماده هستند. شما می‌توانید با پرسیدن سؤال «می‌دونی غریبه چیه؟» از فرزندان شروع کنید. اگر او مطمئن نیست که غریبه چیست، به او بگویید غریبه هر کسی است که ما او را نمی‌شناسیم. برای پیشگیری از ترساندن بی‌مورد فرزند خود، تأکید کنید که یک شخص غریبه لزوماً آدم خوب یا آدم بدی نیست، فقط کسی است که او نمی‌شناسد. اصول اولیهٔ امنیت بدنی کودک را یاد بدهید: قبل از صحبت در این مورد باید بدانید که لازم است از ابتدا اندام تناسلی کودکان را با اسم «اندام خصوصی» و یاسنش را با نام «باسن» به او معرفی کنید تا فرزندان بدانند که این بخش‌های بدنش هم نامی مشخص و شناخته‌شده دارد و عنوان‌های عجیب و غریب روی اندام تناسلی کودکان نگذارید. حالا اگر کودک پرسید اندام خصوصی چیست یا کجاست، چه بگویید؟ بگویید: «اندام خصوصی جایی است که با لباس زیر یا مایو پوشانده می‌شود.» بچه‌ها در حدود دو سالگی دیگر به اندازه کافی بزرگ شده‌اند که با نام «اندام خصوصی» و «باسن» آشنا شوند و بدانند که دیده شدن این بخش‌های خصوصی بدنشان توسط چه کسانی و در چه صورتی ایرادی ندارد. افراد قابل اعتماد را معرفی کنید: بزرگسالانی را که بچه‌ها می‌توانند به آنها اعتماد کنند مشخص کنید. علاوه بر پدر، بزرگ و مادر بزرگ، مثال‌هایی از چند بزرگسال را که کودک می‌تواند برای کمک پیش آنها برود، مثلاً یکی دیگر از والدینی که می‌شناسید و به آنها اعتماد کامل دارید، یک معلم یا مشاور مدرسه را نشان دهید. به افراد دارای مقام و مسئولیت، مانند پلیس، نگهبانان و کارمندان یک فروشگاه بزرگ اشاره کنید تا فرزندان بتوانند افراد غریبه‌ای را هم که ممکن است بتوانند در صورت گم شدن به او کمک کنند، تشخیص دهد. برای شروع می‌توانید از فرم و رنگ لباس این افراد برای تشخیص آنها به کودکان استفاده کنید. قوانینی در مورد نحوه‌برخورد با غریبه‌ها یادش بدهید: باید‌ها و نبایدها را یادش بدهید و قوانینی در مورد نحوه‌برخورد با غریبه‌ها تعریف کنید. به عنوان مثال، اگر کودکان کمی بزرگ‌تر است و می‌توانند منظورتان را متوجه شود، به او یک نقشه‌عملی برای دنبال کردن در صورت جدا شدن از خودتان بدهید. مثلاً بگویید: «اگه مامان رو توی فروشگاه گم کردی، برو جایی که پول می‌دم و به اونجا بگو گم شدی، اسم خودت رو به اونجا بگو و تا وقتی من دنبال می‌آم از اونجا تکان نخور و با هیچ‌کس هم جایی نرو!» به یک کودک دو تا چهار ساله یا بزرگ‌تر هم بگویید که اگر شخص غریبه‌ای در جایی مثل پارک یا بیرون از خانه به او نزدیک شد، باید مستقیماً پیش شما بیاید. مشخص کنید با غریبه‌ها در چه حدی صحبت کند: فرزند شما باید بداند که اگر چه جواب دادن سلام یک غریبه وقتی شما کنارش هستید اشکالی ندارد، اما او مجبور نیست با هیچ غریبه‌ای صحبت کند و وقتی هم شما نزدیکش نباشید اصلاً نباید این کار را بکند.

هیچ ایرادی ندارد که کودکان یاد بگیرد و به دیگران بگوید: «من نباید با غریبه‌ها صحبت کنم». همچنین واضح و روشن به او بگویید که هرگز نباید با یک غریبه جایی برود. باید و نبایدهایی در مورد اینترنت تعیین کنید: هر رایانه‌ای را که فرزندان از آن استفاده می‌کند در فضای مشترک خانه قرار دهید تا بتوانید روی کاری که انجام می‌دهد نظارت داشته باشید. کودکان در این سن نباید به فضاهای مکالمهٔ آنلاین بروند. به فرزند خود بگویید که هرگز هیچ نوع اطلاعات شخصی از خودش و شما را در فضای آنلاین به کسی ندهد، به سؤالات کسی پاسخ ندهد یا فرم‌های آنلاین را هر پر نکند. قوانینی برای استفاده از دستشویی عمومی داشته باشید: در حدود شش سالگی که بیشتر بچه‌ها می‌توانند از سرویس بهداشتی عمومی به تنهایی استفاده کنند نیز هوشیار و مراقب باشید، بیرون در دستشویی بایستید

تصور کنید فرزندان در زمین بازی با خوشحالی تاب می‌خورند، غافل از خطراتی که ممکن است در کمین باشد. به عنوان والدین، غریزه ما محافظت و هدایت آنها است. اما چگونه می‌توانیم به طور موثر فرزندانمان را در مورد افراد غریبه آموزش دهیم و به آنها قدرت دهیم تا ایمن بمانند بدون اینکه ترس بیجا را القا کنیم؟

همه ما شاهد بوده‌ایم کودکانی خجالتی که هنگام مواجهه با غریبه‌ها، سکوت و انفعال را ترجیح می‌دهند. این ترس و اضطراب، در بازه خاصی از رشد، پدیده‌ای طبیعی است. اما گاهی این اضطراب چنان گسترده می‌شود که مانع رشد طبیعی کودک شده و نگرانی‌هایی را برای او و خانواده‌اش ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، کودکانی هستند که برعکس، بسیار معاشرتی بوده و با افراد ناآشنا به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند. اما والدین این کودکان نیز نگران‌اند؛ چرا که بیم آن دارند این صمیمیت و اعتماد به بزرگسالان غریبه، خطراتی را برای کودکان به دنبال داشته باشد.

اینجاست که والدین با یک دو راهی بزرگ مواجه می‌شوند: چطور حدود خطرات اعتماد و صحبت با غریبه‌ها را برای کودک توصیف کنیم، بدون آنکه نگرانی و وحشت را در او بکاریم؟ چگونه ضمن آگاه کردن فرزندانمان از خطرات احتمالی، حس امنیت و آرامش را در او حفظ کنیم؟ آیا صحبت کردن از خطرات و نکات ایمنی، باعث ایجاد هراس و رویاهای وحشتناک نمی‌شود؟

پاسخ این است: این نگرانی‌ها به جاست. صحبت کردن درباره خطرات، نه برای کودک خوشایند است و نه برای والدین. اما باید تلاش کنیم ضمن ارائه هشدارهای لازم، حس ایمنی را نیز در کودک تقویت کنیم. شکل مطرح کردن هشدارها نیز در احساسات بعدی کودک تأثیرگذار است.

بهتر است در شرایط آرام و بدون وجود خطر، متناسب با سن و شرایط رشدی کودک، موقعیت‌های خطرناک را در قالب داستان و سناریو توصیف کنیم. از قهرمان‌های کودک‌کی مثال بزنیم و از کودک بپرسیم که اگر در آن شرایط قرار گرفت،

چه باید بکند و چه نباید انجام دهد. ضمن آموزش راهکارها، کودک را از منابع حمایتی و ایمنی بخش در اطرافش آگاه کنیم.

کودک از چه سنی غریبه را می‌شناسد و چگونه باید با فرزندان درباره تعامل با غریبه‌ها صحبت کنید؟ در این مطلب با این موضوع مهم آشنا شوید.

کودک از چه سنی غریبه را می‌شناسد

چیزهایی که در مورد صحبت با غریبه‌ها به فرزندان می‌گویید با سن او در ارتباط است. برای مثال، بچه‌های خردسال نمی‌دانند غریبه چیست و نمی‌توانند بفهمند چه کسی قابل اعتماد است و چه کسی نیست. شما می‌توانید اصول اولیهٔ حفظ امنیت را به این بچه‌های کوچک آموزش دهید، اما آنها هنوز برای صحبت در مورد نحوه‌برخورد با غریبه‌ها آماده نیستند.

بسیاری از بچه‌ها تا چهار سالگی درباره غریبه‌ها شنیده‌اند و می‌توانند یادگیری قوانین مربوط به حفظ امنیت خود را شروع کنند. با این حال، آنها هنوز خیلی کوچک‌تر از آن هستند که در فضاهای عمومی بدون نظارت بزرگسالان باشند، زیرا قدرت قضاوت خوب و کنترلی روی هوس‌ها و تکانه‌هایشان ندارند.

بچه‌های دبستانی احتمالاً شنیده‌اند که بعضی از غریبه‌ها ممکن است خطرناک باشند، اما هنوز هم این امکان وجود دارد که تصور کنند هر بزرگسالی که مهربان به نظر می‌رسد بی‌خطر است. این بچه‌های پنج تا هشت ساله بسیار بیشتر از کودکان خردسال دو تا چهار سال احتمال حضور در فضاهای عمومی بدون نظارت بزرگسالان را دارند. مثلاً در راه رفتن به مدرسه، در بازی‌های گروهی مثل فوتبال یا دوچرخه‌سواری با یک دوست! آنها همچنین ممکن است به اینترنت دسترسی داشته باشند یا گهگاه برای مدت کوتاهی در خانه تنها بمانند. به همین دلیل است که به دستورالعمل‌های روشن در مورد نحوهٔ تعامل با غریبه‌ها نیاز دارند. پس اگر کودکان از شما جدا شوند، باید قوانین ساده و واضحی را بلد باشند تا با دنبال کردن آنها در معرض خطر کمتری قرار گیرند.

همچنین وقتی در مورد غریبه‌ها صحبت می‌کنیم، این را نیز به خاطر داشته باشید که موارد کودک‌ربایی توسط غریبه‌ها کمتر است و سالانه کودکان بسیاری مفقود و قربانی سوءاستفاده‌های متعدد می‌شوند که بیشتر گاهی آنها حتی از افراد آشنای ما هستند، پس در آموزش به کودکانمان دقیق باشیم.

چگونه با فرزند خود در مورد غریبه‌ها صحبت کنید

اگر کودکان از شما جدا شوند، باید قوانین ساده و واضحی را بلد باشند تا با دنبال کردن آنها در معرض خطر کمتری قرار گیرند. اما این قوانین چیست و چطور آنها را به کودکان یاد بدهیم:

با اصول اولیه و ساده شروع کنید: برای شروع حرف زدن در مورد غریبه‌ها با کودکان دو سه ساله، درباره معنای امنیت کلی آنها صحبت کنید. مثلاً

راهکارهایی برای مقابله با پرخوری عصبی

گزارش: ایرنا



همه ما لحظاتی را تجربه کرده ایم که در اوج استرس یا احساسات منفی بی اختیار به سراغ غذا می رویم؛ بدون این که واقعاً گرسنه باشیم. این رفتار که پرخوری عصبی یا پرخوری هیجانی نامیده می شود، به یکی از چالش های رایج زندگی مدرن تبدیل شده است. استرس های روزمره، فشارهای کاری و عاطفی یا حتی بی حوصلگی، همه و همه می توانند ما را به سمت پرخوری سوق دهند. این شیوه خوردن اگر به عادت تبدیل شود، به مشکلات جدی جسمی و روحی منجر خواهد شد. اما خبر خوب این است که با شناخت این رفتار و استفاده از راهکارهای مناسب، می توانیم کنترل بیشتری بر رفتارهای غذایی خود داشته باشیم و به جای پرخوری عصبی، از روش های سالم تر برای مقابله با احساسات منفی خود استفاده کنیم.

پرخوری عصبی چیست؟

پرخوری عصبی به حالتی اطلاق می شود که فرد به دلیل استرس، اضطراب، خشم یا دیگر احساسات منفی به خوردن روی می آورد. این رفتار در طولانی مدت می تواند منجر به بروز مشکلات جسمی (مانند اضافه وزن و بیماری های مرتبط با آن) و همچنین مشکلات روانی (نظیر احساس گناه و افسردگی) شود. برای مقابله با این نوع اختلال نیاز است مجموعه ای از روش ها همچون راهکارهای روانشناختی، تغییرات سبک زندگی و حمایت محیطی را دنبال کرد.

از مهم ترین راهکارها برای مقابله با پرخوری عصبی می توان به این موارد اشاره کرد:

نقش موثر شناسایی محرک ها در پرخوری عصبی

اولین قدم برای مقابله با پرخوری عصبی، شناسایی محرک ها و عوامل ایجادکننده این رفتار است. هر فرد ممکن است محرک های متفاوتی داشته باشد؛ برای مثال، بسیاری از افراد زمانی که دچار استرس می شوند، به غذا پناه می برند. گاهی اوقات عصبانیت، غم، تنهایی یا بی حوصلگی نیز می تواند فرد را به خوردن هیجانی سوق دهد. همچنین برخی از افراد در موقعیت های اجتماعی یا در زمان تنهایی به خوردن بیش از حد روی می آورند. برای شناسایی این محرک ها، نوشتن عادات غذایی به صورت روزمره می تواند بسیار مفید باشد. فرد می تواند یادداشت کند که در چه زمان هایی و به چه دلایلی به غذا خوردن روی آورده است. این کار به فرد کمک می کند تا الگوهای رفتاری خود را بهتر بشناسد.

یادداشت کردن روزانه نقش موثری در اصلاح عادات

غذایی دارد.

تقویت مهارت های مدیریت استرس

استرس یکی از عمده ترین علل پرخوری عصبی محسوب می شود. بنابراین مدیریت استرس نقش مهمی در کنترل این رفتار دارد. تمرین های آرام سازی مانند مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و تمرینات ذهن آگاهی (Mindfulness) می توانند به کاهش سطح استرس و در نتیجه کنترل پرخوری عصبی کمک کنند. مدیتیشن ذهن آگاهی به فرد این امکان را می دهد تا بهتر به احساسات و نیازهای واقعی بدن خود گوش دهد و به جای واکنش سریع به محرک ها، آن ها را بررسی کند. ورزش منظم یکی از بهترین روش ها برای کاهش استرس است. فعالیت های ورزشی به ترشح اندورفین ها (هورمون های شادی بخش) کمک می کنند. این امر نقش چشمگیری در بهبود روحیه و کاهش استرس دارد.

تمرینات ورزشی یکی از بهترین روش های مقابله با اختلالات خوردن به شمار می آیند.

تنظیم خواب و استراحت کافی

خواب ناکافی و خستگی می تواند میزان استرس را افزایش دهد و کنترل خوردن را دشوارتر کند. مطالعات نشان داده است که کمبود خواب می تواند بر هورمون های تنظیم کننده اشتها (گرسنگی و لپتین)

کمک می کند تا با آن ها روبرو شود و به جای پناه بردن به غذا، به شیوه ای سالم تر احساسات منفی را مدیریت نماید.

تمرین مهارت های ذهن آگاهی در خوردن

یکی از روش های مؤثر در کنترل پرخوری عصبی، تغذیه آگاهانه یا ذهن آگاهی در خوردن است. در این روش، فرد به جای خوردن سریع و بدون توجه به غذا، به فرآیند خوردن خود توجه بیشتری می کند. در این روش باید سعی شود غذا به آرامی و با لذت خورده شود و هر لقمه به طور کامل جویده شود. همچنین لازم است به سیگنال های گرسنگی و سیری بدن گوش داده شود و زمانی که فرد احساس سیری کرد، بلافاصله خوردن را متوقف کند. در آخر این که باید از خوردن در حال انجام فعالیت های دیگر مانند تماشای تلویزیون، کار کردن یا استفاده از تلفن همراه پرهیز شود تا تمرکز بر روی فرآیند خوردن افزایش یابد.

درخواست کمک حرفه ای برای مقابله با پرخوری عصبی

اگر پرخوری عصبی شدید یا مزمن باشد و فرد نتواند با راهکارهای ساده آن را کنترل کند، مراجعه به یک متخصص تغذیه یا روانشناس می تواند بسیار کمک کننده باشد. این افراد می توانند از تکنیک های روان درمانی مانند درمان شناختی - رفتاری (CBT) یا دیگر روش های مشاوره ای استفاده کنند. به این ترتیب، فرد می تواند با مشکلات عاطفی و روانی خود به طور مؤثرتری روبرو شود و الگوهای رفتاری ناسالم خود را تغییر دهد.

اجتناب از محرک های غذایی

در بسیاری از موارد، دیدن یا در دسترس بودن غذاهای ناسالم می تواند عامل مهمی برای پرخوری عصبی باشد. یکی از راهکارهای مؤثر، پرهیز از نگهداری غذاهای ناسالم در خانه است. در عوض می توان خوراکی های سالم و مفید را جایگزین کرد. همچنین، بهتر است از خرید مواد غذایی در شرایطی که فرد احساسات منفی یا استرس دارد، خودداری شود.

پرخوری عصبی یک چالش جدی است که می تواند به سلامتی جسمی و روانی فرد آسیب برساند. اما با استفاده از راهکارهای مختلف، توجه به نیازهای عاطفی و انتخاب روش های سالم برای مقابله با احساسات منفی می توان از این نوع رفتار پیشگیری کرد.

تأثیر بگذارد و موجب افزایش میل به خوردن شود. بنابراین، تنظیم خواب کافی (حدود ۷-۸ ساعت در شبانه روز) یکی از راهکارهای مهم در کاهش پرخوری عصبی است.

تنظیم ساعت خواب برای کاهش پرخوری

کنترل پرخوری عصبی با تنظیم برنامه غذایی سالم داشتن یک برنامه غذایی منظم و متعادل می تواند از پرخوری عصبی پیشگیری کند. برای تنظیم این برنامه غذایی می توان به موارد زیر توجه کرد:

مصرف مواد غذایی سالم و مغذی: خوردن مواد غذایی که سرشار از فیبر، پروتئین و چربی های سالم هستند، به افزایش احساس سیری و کاهش میل به خوردن ناگهانی کمک می کنند. سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، پروتئین های گیاهی و حیوانی از جمله این مواد غذایی به شمار می آیند.

پرهیز از غذاهای فرآوری شده و قندی: این غذاها اغلب باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت ناگهانی آن می شوند. این وضعیت می تواند میل به خوردن های هیجانی را افزایش دهد.

خوردن وعده های غذایی منظم: خوردن وعده های منظم و میان وعده های سالم می تواند از گرسنگی ناگهانی جلوگیری کند. اگر بدن در طول روز به طور مرتب تغذیه شود، احتمال پرخوری کاهش می یابد.

ایجاد راهکارهای جایگزین برای مقابله با احساسات منفی یکی از مشکلات اصلی پرخوری عصبی، ناتوانی در مواجهه صحیح با احساسات منفی است. برای مقابله با این مشکل، باید راهکارهای جایگزینی برای مدیریت این احساسات پیدا کرد. برخی از این راهکارها عبارتند از:

صحبت با یک دوست یا مشاور: زمانی که فرد احساس ناراحتی یا اضطراب می کند، بهتر است به جای غذا خوردن با یک فرد قابل اعتماد صحبت کند و احساسات خود را با او در میان بگذارد.

انجام فعالیت های لذت بخش: شرکت در فعالیت های خلاقانه یا سرگرم کننده مانند نقاشی، موسیقی، پیاده روی یا هر فعالیت دیگری که باعث لذت و کاهش استرس شود، می تواند به جلوگیری از خوردن هیجانی کمک کند.

نوشتن احساسات: نوشتن درباره احساسات و تجربیات منفی به فرد

وقت گذرانی زوجین؛ کلید روابط سالم و پایدار

انرژی عمل کند و زوجین را قادر سازد تا با مشکلات زندگی مقابله کنند.

- ایجاد خاطرات مشترک

وقتی زوجین با هم وقت می گذرانند، فرصت دارند تا لحظات خوشی را با یکدیگر تجربه کنند.

این لحظات خوش به یادگار می ماند و می تواند به عنوان خاطرات مشترک در طول زمان، روابط آن ها را محکم تر کنند. این خاطرات نه تنها لذت بخش هستند، بلکه به ایجاد احساس تعلق و ارتباط بیشتر کمک می کنند.

- افزایش احساس امنیت و حمایت

یکی از اساسی ترین نیازهای انسان، احساس امنیت و حمایت است. وقتی زوجین وقت زیادی با هم می گذرانند، این احساس امنیت به وجود می آید که طرف مقابل همیشه در کنار شماست و شما می توانید به او اعتماد کنید. این حمایت متقابل به زوجین کمک می کند تا در مواقع سخت زندگی احساس تنها نبودن داشته باشند و بتوانند مشکلات را به راحتی کنار هم حل کنند.

- حفظ تفاهم و احترام

وقت گذرانی با هم نه تنها به تقویت ارتباط عاطفی کمک می کند، بلکه موجب حفظ تفاهم و احترام متقابل می شود. وقتی زوجین با یکدیگر صحبت می کنند و به یکدیگر گوش می دهند، فرصتی برای حل مشکلات و رفع سوء تفاهم ها پیدا می کنند. این موضوع باعث می شود که احترام و ارزش متقابل در رابطه حفظ شود و روابط بهبود یابد.

- پیشگیری از بی توجهی و بی علاقه

یکی از تهدیدات جدی برای روابط زناشویی، بی توجهی و بی علاقه به یکدیگر است. در صورتی که زوجین زمان کافی برای یکدیگر نگذارند و تنها به امور روزمره و کارهای فردی خود مشغول باشند، ممکن است احساس کنند که دیگر به هم علاقه ندارند یا از یکدیگر دور شده اند. اما با گذراندن وقت با هم و انجام فعالیت های مشترک، این احساسات منفی از بین می روند و روابط دوباره شکوفا می شود.

- تقویت روحیه همکاری و تیمی

زندگی زناشویی به نوعی شبیه به یک تیم است که هر یک از اعضای آن نقش خاص خود را ایفا می کند. وقتی زوجین وقت بیشتری با هم می گذرانند، این امکان را پیدا می کنند که در فعالیت های مختلف همکاری و به یکدیگر کمک کنند. این روحیه همکاری نه تنها در مسائل روزمره بلکه در مواجهه با چالش های بزرگ زندگی نیز بسیار مؤثر است.

- ارتقاء رشد فردی

به گزارش وب گاه بیتوته، زوجین با گذراندن وقت با یکدیگر می توانند به یکدیگر در رشد فردی نیز کمک کنند. با داشتن حمایت های معنوی و عاطفی از طرف یکدیگر، هر یک از افراد می تواند به هدف ها و آرزوهای شخصی خود برسد. این رشد فردی به نوبه خود می تواند به بهبود کیفیت رابطه زناشویی کمک کند، زیرا هر فردی که در مسیر رشد و پیشرفت باشد، اعتماد به نفس بیشتری دارد و روابط بهتری برقرار می کند.

با افزایش سن، حفظ قدرت پاهای برای تحرک و سلامتی ضروری می‌شود. ویتامین برای پاهای قوی نقشی کلیدی در این زمینه ایفا می‌کند. در این مقاله به بررسی ویتامین‌هایی می‌پردازیم که به تقویت عضلات و استخوان‌های پا کمک می‌کنند. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا با انتخاب درست، پاهایی قوی‌تر داشته باشید.
آیا می‌توانید بدون استفاده از دست‌هایتان از روی صندلی بلند شوید؟ آیا می‌توانید یک پله را بالا بروید بدون اینکه نفس‌تان بند بیاید یا احساس عدم تعادل کنید؟ اگر قبل از پاسخ دادن تردید کردید، شما در حال تجربه نشانه‌های اولیه ضعف پاها مرتبط با کمبود مواد مغذی هستید، شرایطی که میلیون‌ها بزرگسال بالای ۵۰ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۸ ماده مغذی خاص را شناسایی شده است که به طور مستقیم بر قدرت و تحرک پاها تأثیر می‌گذارند. این‌ها ویتامین‌های عمومی نیستند، بلکه ترکیبات هدفمندی هستند که هر کدام جنبه متفاوتی از سلامت پاها را پوشش می‌دهند. یکی از آن‌ها با بهینه‌سازی سیگنال‌های عصبی از گرفتگی جلوگیری می‌کند، دیگری بافت عضلانی را در سطح سلولی بازسازی می‌کند. این‌ها با هم یک سیستم کامل برای بازگرداندن قدرت پاها در هر سنی تشکیل می‌دهند.

۱. ویتامین D: مولکول تحرک - آیا تا به حال متوجه شده‌اید که بسیاری از افراد مسن برای بلند شدن از صندلی با مشکل مواجه‌اند؟ چیزی که اکثر مردم نمی‌دانند این است که این فقط نتیجه "پیری" نیست. در واقع، تا ۶۰ درصد از بزرگسالان مسن با سطوح ناکافی ویتامین D زندگی می‌کنند، بدون اینکه بدانند این کمبود تحرک آن‌ها را به خطر می‌اندازد.

کمبود ویتامین D مستقیماً عضلات پاهایتان را ضعیف می‌کند، بدون توجه به اینکه چقدر ورزش می‌کنید. این یک چرخه خطرناک ایجاد می‌کند، هرچه پاهایتان ضعیف‌تر می‌شوند، راه رفتن سخت‌تر می‌شود، یعنی کمتر حرکت می‌کنید، که باعث کاهش بیشتر قرار گرفتن در معرض آفتاب و قدرت عضلانی می‌شود. این یک تله تحرک است که بسیاری از افراد مسن در آن گرفتار می‌شوند. شواهد قانع‌کننده است، تحقیقات انجمن سالمندان آمریکا نشان می‌دهد که افراد مسنی که مکمل ویتامین D مصرف می‌کنند، ۲۳ درصد کمتر از کسانی که مصرف نمی‌کنند، در معرض افتادن قرار دارند. برای بهترین نتیجه، روزانه ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) را هدف قرار دهید، با این نکته که ویتامین D۳ بسیار مؤثرتر از D۲ است.

۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید در میانه روز، مصرف منظم ماهی‌های چرب مثل سالمون و ماکرل و استفاده از مکمل باکیفیت همراه با وعده غذایی حاوی چربی‌های سالم برای جذب حداکثری.

۲. منیزیم: استاد آرامش عضلانی - در حالی که ویتامین D عضلات شما را تقویت می‌کند، یک ماده معدنی حیاتی دیگر وجود دارد که بدن شما به شدت به آن نیاز دارد و اکثر مردم آن را نادیده می‌گیرند. آن گرفتگی‌های دردناک پا که شما را نیمه‌شب از خواب بیدار می‌کنند؟ این‌ها اتفاقات تصادفی یا نشانه‌های اجتناب‌ناپذیر پیری نیستند، بلکه سیگنال‌های هشدار بدن شما هستند که نشان‌دهنده کمبود جدی منیزیم‌اند. منیزیم به عنوان "معدن آرامش" طبیعی بدن شما عمل می‌کند، وقتی سطح آن بیش از حد پایین می‌آید، عضلات شما به معنای واقعی کلمه نمی‌توانند پس از انقباض به درستی شل شوند. این یک عدم تعادل بیوشیمیایی خطرناک ایجاد می‌کند که در آن عضلات در حالت نیمه‌منقبض باقی می‌مانند، سفت و مستعد گرفتگی‌های ناگهانی و دردناک می‌شوند که ممکن است شما را به فریاد زدن وادار کند. این مشکل با افزایش سن تشدید می‌شود، زمانی که توانایی ما برای جذب این ماده مغذی حیاتی به طور طبیعی کاهش می‌یابد. آنچه منیزیم را ضروری می‌کند، نقش آن در تنظیم عملکرد عضلانی و سیگنال‌دهی عصبی است. این ماده مانند دروازه‌بانی برای کلسیم عمل می‌کند که انقباض عضلانی را تحریک می‌کند. بدون منیزیم کافی، کلسیم به سلول‌های عضلانی شما هجوم می‌آورد و آن‌ها را دائماً در حالت تنش نگه می‌دارد. فراتر از پیشگیری از گرفتگی، تحقیقات نشان می‌دهد که منیزیم به طور چشمگیری گردش خون به عضلات پا را بهبود می‌بخشد و اطمینان می‌دهد که آن‌ها اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد صحیح را دریافت می‌کنند.برای بهترین نتیجه، روزانه ۳۲۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم را از سه منبع قدرتمند هدف قرار دهید: سبزیجات برگ‌دار تیره مثل اسفناج، دانه‌های کدو تنبل غنی از منیزیم، و بله، حتی یک تکه کوچک شکلات تلخ.

۳. ویتامین B۱۲: محافظ اعصاب - سبزیجات برگ‌دار تیره و غذاهای غنی از منیزیم که تازه بحث کردیم، نقش حیاتی در آرامش عضلانی دارند، اما در مورد اعصابی که این عضلات را کنترل می‌کنند چه می‌توان گفت؟ آیا متوجه سوزن‌سوزن شدن، بی‌حسی یا ضعف غیرقابل توضیح در پاهایتان شده‌اید که گاهی می‌آید و می‌رود؟ پزشک شما ممکن است آن را آرتروز بنامد، اما تا ۴۳ درصد از افراد مسن در واقع از کمبود ویتامین B۱۲ رنج می‌برند که سیگنال‌های بین مغز و پاهایشان را مختل می‌کند.اینجا چیزی است که اتفاق می‌افتد B۱۲ برای حفظ غلاف میلین، پوشش محافظ اطراف اعصاب، ضروری است. وقتی سطح B۱۲ کاهش می‌یابد، این پوشش تخریب می‌شود و باعث می‌شود سیگنال‌های عصبی مختل یا کاملاً ضعیف شوند. مثل این است که سیم‌های برق فرسوده‌ای داشته باشید که قدرت ناپیوسته‌ای به عضلات پاهایتان می‌فرستند. پس از ۵۰ سالگی، بدن شما به تدریج توانایی جذب B۱۲ از غذا را از دست می‌دهد. این به این دلیل است که تولید اسید معده با افزایش سن به طور طبیعی کاهش می‌یابد و استخراج B۱۲ کافی را، مهم نیست چقدر غذاهای غنی از B۱۲ مصرف کنید، تقریباً غیرممکن می‌کند. عواقب آن جدی است، بدون سیگنال‌دهی عصبی مناسب، عضلات شما اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز برای قوی ماندن را دریافت نمی‌کنند. این منجر

به خستگی، عدم تعادل و دشواری در راه رفتن می‌شود. ناامیدکننده‌ترین بخش؟ آزمایش‌های خون استاندارد اغلب کمبود B۱۲ را تا زمانی که آسیب قابل‌توجهی رخ نداده باشد، تشخیص نمی‌دهند. برای حداکثر محافظت، مکمل‌های متیل‌کوبالامین، قطره‌های زیرزبانی که هضم را دور می‌زنند، یا تزریق B۱۲ را در صورتی که سطح آن به شدت پایین باشد، انتخاب کنید. آن‌ها را با صبحانه مصرف کنید تا جذب بهینه شود. بسیاری از افراد مسن که مصرف B۱۲ خود را افزایش می‌دهند، گزارش می‌دهند که ظرف چند هفته احساس می‌کنند یک دهه از تحرک خود را بازیافته‌اند.

۴. کالژن: بازسازنده بافت - در حالی که B۱۲ به بازسازی سیگنال‌های عصبی کمک می‌کند، یک جزء حیاتی دیگر وجود دارد که به معنای واقعی کلمه پاهایتان را کنار هم نگه می‌دارد. آیا تا به حال متوجه شده‌اید که خم شدن برای بستن بند کفش‌هایتان با هر سال که می‌گذرد سخت‌تر می‌شود؟ برای میلیون‌ها فرد مسن، این فقط به اعطاف‌پذیری مربوط نیست، بلکه به این دلیل است که جارجوب ساختاری مفاصل شما به طور خاموش در حال تخریب است. پس از ۵۰ سالگی، تولید کالژن بدن شما به شدت کاهش می‌یابد. این فقط یک روند مکمل دیگر نیست، کالژن ۳۰ درصد از کل پروتئین بدن شما را تشکیل می‌دهد و داربست ضروری برای همه چیز، از غضروف زانو گرفته تا تاندون‌های ساق پاتیان را شکل می‌دهد. با کاهش تولید، مفاصل شما به معنای واقعی کلمه بالشتک خود را از دست می‌دهند و استخوان با هر قدم به استخوان ساییده می‌شود. آنچه کالژن را منحصربه‌فرد می‌کند، نحوه هدف‌گذاری جنبه‌های مختلف تحرک است. کالژن نوع I و III عضلات و تاندون‌ها را تقویت می‌کند، که برای جلوگیری از احساس لرزش هنگام ایستادن ضروری است. در همین حال، کالژن نوع II به طور خاص بالشتک مفاصل زانو و لگن شما را بازسازی می‌کند و امکان حرکت روان و بدون درد را فراهم می‌کند. آزمایش‌های بالینی اکنون تأیید می‌کنند که مکمل کالژن مناسب می‌تواند به طور قابل‌توجهی عملکرد مفاصل و تحرک را در افراد مسن بهبود بخشد. مؤثرترین استراتژی ترکیب سه روش است: نوشیدن آبگوشت استخوان خانگی (که حاوی همه انواع کالژن است)، مصرف پپتیدهای کالژن هیدرولیز شده با ویتامین C (که جذب را افزایش می‌دهد) و خوردن منظم غذاهای غنی از کالژن مثل پوست مرغ و ماهی چرب.

۵. امگا-۳: مبارز التهاب - در حالی که آموختیم کالژن چگونه پایه ساختاری برای پاها و مفاصل ما فراهم می‌کند، دشمنی نامرئی وجود دارد که همین حالا در حال تخریب این پایه است. حتی وقتی در حال تقویت پاهایتان هستید، التهاب مزمن می‌تواند به طور خاموش پیشرفت شما را بین ببرد و باعث سفتی و ضعف مداوم شود که بسیاری به اشتباه آن را صرفاً به "پیری" نسبت می‌دهند.

مشکل در بشقاب شام شماس‌ت، رژیم غذایی استاندارد آمریکایی طوفان التهابی کاملی ایجاد می‌کند، پر از اسیدهای چرب امگا-۶ که التهاب را ترویج می‌دهند و به شدت فاقد امگا-۳هایی که با آن مبارزه می‌کنند. این عدم تعادل بدن شما را در حالت التهاب مزمن خفیف نگه می‌دارد و به تدریج بافت عضلانی را روز به روز تخریب می‌کند. اسیدهای چرب امگا-۳، به‌ویژه EPA و DHA، به‌عنوان عوامل ضدالتهابی طبیعی عمل می‌کنند. آن‌ها نشانگرهای التهابی خاصی مانند TNF-alpha و ۶-IL را که در غیر این صورت بافت عضلانی شما را تخریب می‌کنند، هدف قرار داده و کاهش می‌دهند. تحقیقات قانع‌کننده است. مطالعات نشان می‌دهند که مکمل امگا-۳ می‌تواند درد عضلانی را تا یک‌سوم کاهش دهد و زمان ریکاوری را به طور قابل‌توجهی تسریع کند، که به‌ویژه برای افراد مسن حیاتی است.

برای حداکثر فایده، روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم از EPA و DHA ترکیبی را هدف قرار دهید. سه منبع مؤثر عبارتند از: ماهی‌های چرب سیدشده در طبیعت مانند سالمون و ساردین که ۲-۳ بار در هفته مصرف شوند؛ مکمل‌های مبتنی بر جلبک برای کسانی که از محصولات حیوانی اجتناب می‌کنند؛ یا مکمل‌های روغن ماهی باکیفیت با افزودن ویتامین E، که جذب را افزایش داده و از اکسیداسیون جلوگیری می‌کند.

۶. زینک (روی): ماده معدنی نگهدارنده عضلات - آن امگا-۳ها مبارزان قدرتمندی علیه التهاب هستند، اما فقط بخشی از معما را تشکیل می‌دهند. حتی با تغذیه کامل، بسیاری از افراد مسن با مانعی پنهان روبه‌رو هستند که به طور خاموش قدرتشان را می‌ریاید. تا ۴۰ درصد از بزرگسالان مسن از کمبود زینک رنج می‌برند که حفظ قدرت پاها را عملاً غیرممکن می‌کند، بدون توجه به اینکه چقدر پروتئین مصرف می‌کنند یا چقدر ورزش می‌کنند. وقتی سطح زینک کاهش می‌یابد، توانایی بدن شما برای ساخت بافت عضلانی جدید اساساً متوقف می‌شود. زینک را مانند سرپرست یک کارگاه ساختمانی در نظر بگیرید، بدون آن، تمام بلوک‌های ساختمانی پروتئین بلااستفاده می‌مانند و عضلات شما به تدریج تحلیل می‌روند. این توضیح می‌دهد که چرا برخی افراد مسن رژیم غذایی بی‌نقصی دارند اما همچنان هر سال پاهایشان ضعیف‌تر می‌شود. تأثیر آن شگفت‌انگیز است. تحقیقات نشان می‌دهد افراد مسنی که کمبود زینک دارند، تا ۴۰ درصد قدرت عضلانی کمتری نسبت به کسانی که سطوح بهینه دارند، دارند. این تفاوت چشمگیر به این دلیل رخ می‌دهد که زینک نقش حیاتی در تولید تستوسترون و هورمون رشد (که برای حفظ عضلات در مردان و زنان بالای ۵۰ سال ضروری است) ایفا می‌کند. برای حفظ پاهای قوی، روزانه ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم زینک را هدف قرار دهید. قوی‌ترین منابع غذایی شامل صدف (که بیش از هر غذای دیگری در هر وعده زینک دارد)، گوشت گاو غلف‌خوار، و دانه‌های کدو تنبل است. هنگام استفاده از مکمل، به دنبال زینک پیکولینات یا زینک سیرتات باشید که جذب بهتری نسبت به سایر اشکال دارند. همیشه زینک را با مس مصرف کنید، زیرا این مواد معدنی به طور هم‌افزا در بدن کار می‌کنند و از عدم تعادل‌های مضر جلوگیری می‌کنند.

بهترین ویتامین ها برای سلامت پا در سالمندان

گزارش : ایرنا

۷. ویتامین K۲: هدایت‌کننده کلسیم - در حالی که مکمل زینک برای قدرت عضلانی حیاتی است، یک ماده مغذی دیگر وجود دارد که نقش مهم اما اغلب نادیده گرفته‌شده‌ای در حفظ تحرک پاهایتان ایفا می‌کند. آیا تا به حال فکر کرده‌اید چرا برخی افراد سال‌ها با دقت مکمل کلسیم مصرف می‌کنند اما همچنان از شکستگی استخوان رنج می‌برند؟ قطعه گمشده این پازل، ویتامین K۲ است. اکثر مکمل‌های کلسیم با خطری پنهان همراه هستند. بدون مقدار کافی ویتامین K۲، کلسیمی که مصرف می‌کنید لزوماً به استخوان‌هایتان که به آن نیاز دارند نمی‌رسد. در عوض، ممکن است در شریان‌ها، مفاصل و سایر بافت‌های نرم رسوب کند. این یک پارادوکس خطرناک ایجاد می‌کند، استخوان‌ها ضعیف می‌شوند در حالی که شریان‌ها سفت می‌شوند. علم پشت این موضوع شگفت‌انگیز است. ویتامین K۲ پروتئین‌های خاصی در بدن شما، به‌ویژه استنوکلسین و پروتئین ماتریکس Gla را فعال می‌کند. این پروتئین‌ها را مانند مدیران ترافیک در نظر بگیرید، آن‌ها اطمینان می‌دهند که کلسیم به استخوان‌های شما منتقل شود و از رسوب آن در جاهایی که نباید باشد جلوگیری می‌کنند. ویتامین D جذب کلسیم را افزایش می‌دهد، در حالی که منیزیم به تبدیل ویتامین D به شکل فعال آن کمک می‌کند و تضمین می‌کند که کلسیم به درستی استفاده شود. این مکانیسم برای حفظ تراکم استخوان و جلوگیری از سفتی که بسیاری صرفاً به "پیری" نسبت می‌دهند، ضروری است. تحقیقات قانع‌کننده است، یک مطالعه برجسته نشان داد که مکمل ویتامین K۲ خطر شکستگی را در زنان پائسه تا ۸۰ درصد کاهش می‌دهد بسیاری از افراد مسن که مصرف K۲ خود را افزایش می‌دهند گزارش می‌دهند که پاهایشان سبک‌تر شده، ثباتشان بهبود یافته و درد کمتری به‌ویژه در زانو‌ها و کمر احساس می‌کنند. برای بهترین نتیجه، روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم ویتامین K۲ را هدف قرار دهید. به‌ویژه به دنبال شکل MK-۷ باشید که در بدن شما مدت بیشتری فعال می‌ماند نسبت به نوع MK-۴. بهترین منابع طبیعی شامل ناتو (محصول تخمیرشده سویا)، کره پرورش یافته با غلف، و پنیرهای کهنه مانند گودا است.

۸. سلینیوم: محافظ سلولی - فراتر از هدایت صحیح کلسیم به استخوان‌ها، تهدید نامرئی دیگری وجود دارد که پاهایتان را ضعیف می‌کند و اکثر پزشکان هرگز به آن اشاره نمی‌کنند. سلول‌های عضلانی شما روزانه با هزاران حمله اکسیداتیو مواجه می‌شوند (مشابه زنگ‌زدگی که به تدریج فلز را ضعیف می‌کند) اما یک ماده معدنی می‌تواند تفاوت بین کاهش تحرک و حفظ قدرت تا دهه ۹۰ زندگی‌تان باشد.

این تخریب سلولی زمانی رخ می‌دهد که رادیکال‌های آزاد (مولکول‌های ناپایداری که در طی متابولیسم طبیعی تولید می‌شوند) به غشای سلول‌های عضلانی شما حمله می‌کنند. بدون محافظت مناسب، این حملات پیری عضلات پاهایتان را تسریع می‌کنند و منجر به ضعف و عدم ثبات می‌شوند. اینجا جایی است که سلینیوم به کمک می‌آید. آنچه بسیاری نمی‌دانند این است که سلینیوم همچنین نقش حیاتی در عملکرد تیروئید ایفا می‌کند. تیروئید شما متابولیسم و تولید انرژی در سراسر بدن، از جمله عضلات پاهایتان را تنظیم می‌کند. وقتی سطح سلینیوم پایین باشد، تیروئید نمی‌تواند به‌طور مؤثر هورمون‌ها را به شکل فعالشان تبدیل کند و عضلات شما کم‌قدرت و کند می‌مانند.

خبر خوب؟ شما به مقدار شگفت‌انگیز کمی سلینیوم برای دیدن فواید قابل‌توجه نیاز دارید. روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم را هدف قرار دهید، که می‌توانید تنها از دو عدد آجیل برزیلی (قوی‌ترین منبع طبیعی سلینیوم) به دست آورید. برای حداکثر محافظت، سلینیوم را با ویتامین E جفت کنید، زیرا این مواد مغذی به‌صورت هم‌افزا برای محافظت از سلول‌های شما در برابر آسیب اکسیداتیو کار می‌کنند.

سوال‌ات متداول درباره ویتامین برای پاهای قوی

- چقدر طول می‌کشد تا تاثیر ویتامین‌ها روی قدرت پاها مشخص شود؟ کاهش گرفتگی و افزایش انرژی ممکن است در دو هفته دیده شود، اما بهبود قابل‌توجه قدرت معمولاً در یک ماه رخ می‌دهد.
- آیا می‌توانم همه این ویتامین‌ها را از غذا دریافت کنم؟ بله، غذاهایی مثل ماهی چرب، دانه کدو تنبل، صدف، ناتو و آجیل برزیلی منابع خوبی هستند، اما مکمل‌ها می‌توانند کمبودها را جبران کنند.
- آیا مصرف این ویتامین‌ها عوارض جانبی دارد؟ در دوزهای توصیه‌شده معمولاً آیمن هستند، اما مصرف بیش از حد ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. همیشه با پزشک مشورت کنید.
- چگونه این ویتامین‌ها را به رژیم روزانه اضافه کنیم؟ یک پروتکل ساده شامل روغن کبد ماهی (ویتامین ID)، مخمر تغذیه‌ای B۱۲ و دانه کدو تنبل (منیزیم) است.
- چرا پاهایم با وجود ورزش همچنان ضعیف هستند؟ کمبود مواد مغذی مثل زینک یا B۱۲ ممکن است مانع ساخت عضله یا عملکرد عصبی مناسب شود.
- آیا این ویتامین‌ها برای افراد زیر ۵۰ سال هم مفیدند؟ بله، هر کسی که ضعف پا یا گرفتگی دارد می‌تواند از این مواد مغذی بهره ببرد، اما دوزها ممکن است متفاوت باشد.

جمع بندی - این هشت ماده مغذی (ویتامین D، منیزیم، B۱۲، کالژن، امگا-۳، زینک، K۲ و سلینیوم) به‌صورت هم‌افزا پاهایتان را تقویت می‌کنند: از ساخت عضله و جلوگیری از گرفتگی تا بازسازی بافت و محافظت سلولی. با تمرکز بر این مواد، بسیاری از سالمندان در عرض دو هفته گرفتگی کمتر و انرژی بیشتری را تجربه می‌کنند و در یک ماه قدرتشان بهبود می‌یابد. کافی است روزانه روغن کبد ماهی برای D، مخمر تغذیه‌ای برای B۱۲ و دانه کدو تنبل (برای منیزیم) مصرف کنید. ضعف یا نشانه کمبود مواد مغذی است، نه پیری؛ با این ویتامین‌ها می‌توانید قدرت و تحرک را بازگردانید.

رازهای دکوراسیون آپارتمان کوچک: بزرگ تر، روشن تر، زیباتر!

گزارش: ایرنا



خواهد شد. نکته جالب تر این است که آینه های بزرگ باعث می شوند خانه طوری نشان دهد که انگار یک اتاق دیگر در پشت آینه وجود دارد و بسیار کاربردی است.

مکان نامناسب تلویزیون

در آپارتمان های کوچک معمولاً تلویزیون را بر روی دیوار نصب می کنند. به طور معمول برای نگاه کردن به چیزی که روی دیوار است شما مجبور هستید سر خود را کمی به طرف بالا بپیرید و این باعث می شود که فکر کنید دیوار از چیزی که هست، بلندتر است و باعث بزرگ نشان دادن خانه می شود همچنین فضای زیر تلویزیون خالی می ماند که می توانید برای قرار دادن وسایل از آن استفاده کنید.

چسباندن مبل و صندلی به دیوار

برخلاف تصور خیلی از ما، در خانه های کوچک نباید مبلمان را به دیوار چسباند چرا که در این حالت نه تنها خانه کوچک تر از معمول به نظر می رسد بلکه فضای میانی به وجود آمده به نوعی غیرقابل استفاده خواهد بود پس بهتر است وسایل خانه را از دیوارها دور کنید تا حس خوبی که به واسطه ی رعایت اصول فنگ شویی به شما منتقل خواهد شد را حس کنید.

فراموش کردن معجزه ی رنگ ها

گفتم خانه ی کوچک با رنگ و لعاب یک دست سفید بزرگ تر به نظر می رسد اما این دلیلی برای فراموش کردن رنگهای زیبای دیگر در این خانه های نقلی نمی شود. جالب است بدانید استفاده از رنگ های خاص پررنگ حتی می تواند در بزرگ نشان دادن فضاهای کوچک موثر باشد. کار مهمی که شما در این مورد باید انجام دهید هماهنگی رنگ با دکوراسیون خانه است که برای این هدف می توانید بخشی از خانه یا لوازم را به رنگی بسیار پررنگ درآورید و بعد یکی از اجزای اصلی محیط مانند کوسن یا میز را به رنگی کاملاً مخالف قرار دهید.

در دکوراسیون خانه های کوچک باید کمی بیشتر دقت کنید و سعی کنید خانه را بزرگ تر نشان دهید و از مواردی که باعث کوچک به نظر رسیدن خانه می شوند جلوگیری کنید.

به طور کلی هر چه آپارتمان کوچک تر باشد، چیدمان آن سخت تر می شود. گاهی اوقات یک تصمیم بسیار ساده مثل قرار دادن یک میز در جلوی کاناپه می تواند باعث بزرگ یا کوچک به نظر آمدن آپارتمان شود. طبق بررسی های انجام شده معمولاً صاحبان آپارتمان های کوچک، چند اشتباه در چیدمان خانه انجام می دهند که در این قسمت از دنیای مد

نمناک مورد بررسی قرار خواهیم داد.

استفاده از فرش های کوچک

اگر آپارتمان تان کوچک است، سعی کنید از فرش های بزرگ در آن استفاده کنید زیرا استفاده از فرش های کوچک باعث می شود که آپارتمان تان کوچک تر به نظر برسد. برای مثال سعی کنید از فرش استفاده کنید تا علاوه بر اینکه یک میز روی آن جا می شود، پایه های جلویی کاناپه نیز روی آن قرار گیرد.

یکی دیگر از کاربرد فرش علاوه بر بزرگ نشان دادن خانه این است که می توانید خانه خود را به چند قسمت تقسیم کنید. مثلاً اگر قسمتی از پذیرایی را برای کار کردن و قسمتی را برای خوابیدن انتخاب کرده اید و مایل نیستید از کمدها یا پارتیشن های خانگی برای جدا کردن این قسمت ها استفاده کنید، می توانید این کار را با فرش انجام دهید.

استفاده نامناسب از خطوط

در خانه های کوچک بیشتر سعی کنید از وسایلی استفاده کنید که مانند یا دارای خطوط عمودی هستند. مثلاً انتخاب پرده های بلند که به زمین می رسند، بهترین گزینه است، البته قطعاً مجبورید از وسایلی استفاده کنید که به خانه شما منظره ای از خط های افقی نیز می دهند. مثلاً مبلمان و تخت خواب، اما سعی کنید که خطوط عمودی قالب باشد.

روشنایی نامناسب

برای بزرگ نشان دادن آپارتمان های کوچک سعی کنید همه ی قسمت های آن را تا جایی که امکان دارد، روشن کنید. البته این به این معنی نیست که شما در مصرف برق زیاده روی کنید؛ بلکه باید بر اساس نیاز خود منابع نور را تهیه کنید. برای نمونه، اگر در قسمتی از خانه مطالعه می کنید، در قسمتی خیاطی می کنید و در جایی دیگر به نقاشی کردن می پردازید، باید سه لامپ تهیه کنید.

تأمین روشنایی خانه در هنگام بازسازی بسیار مهم است پس مراقب باشید که در هنگام بازسازی همه این موارد را در نظر بگیرید و طبق نیاز های خود لامپ های مناسب در جاهای مختلف قرار دهید اما هیچ وقت از آباژور یا به طور کلی هر وسیله روشنایی که روی زمین قرار می گیرد، استفاده نکنید زیرا فضای شما را اشغال می کند.

مبلمان ساخته شده از مواد سنگین

به طور کلی مبلمان ساخته شده از شیشه، آینه و سایر مواد شفافی که باعث انعکاس نور می شوند، فضای شما را بزرگتر نشان می دهد. این مورد در انتخاب قفسه ها نیز بسیار مهم است اگر قفسه های شما طوری است که کاملاً پر نیست و جاهای خالی نیز دارد، از قفسه هایی استفاده کنید که از جنس شیشه یا آینه باشند. نکته دیگر در چیدمان خانه های کوچک، انتخاب وسایلی به رنگ روشن است که حتماً باید به آن توجه داشته باشید.

انتخاب رنگ نامناسب برای سقف و دیوار

همانطور که در نکات قبلی هم ذکر شد، استفاده از خطوط عمودی باعث بزرگ نشان دادن آپارتمان شما می شود، پس در هنگام رنگ آمیزی

هشت درصد کودکان ایرانی مبتلا به آسم هستند/ دود دخانیات آسم را تشدید می کند

در دنیا مبتلا کرده و هر سال ۴۵۰ هزار نفر نیز به تعداد مبتلایان افزوده می شوند. وی با بیان اینکه سالانه چهار میلیون نفر بر اثر آسم فوت می کنند، اظهار کرد: این بیماری شایع علاوه بر ژنتیکی بودن، عوامل دیگری محیطی مانند آلودگی هوا داخل منزل ناشی از مصرف دخانیات باعث ابتلا به آسم می شود. جواد موسوی تصریح کرد: کودکانی که در منزل والدین آنها مصرف سیگار، قلیان و مواد مخدر دارند، احتمال ابتلا به آسم در آنها زیاد است. وی با بیان اینکه وجود میکرو نایلون ها نیز باعث آسم می شود، توضیح داد: اصطحکاک لاستیک ماشین و آسفالت منجر به آزاد شدن میکرو نایلون ها شده و وارد ریه می شوند که برای سلامتی خطرناک هستند.

وی ادامه داد: داروهای جدیدی که وارد بازار شده نقش زیادی در بهبود اسم دارند و اکنون درمان بیماری ساده تر شده آگاهی مردم بالاتر رفته که می تواند در کاهش مرگ و میرهای ناشی از این بیماری موثر باشد.



ایران و فوق تخصص آسم نیز در این همایش گفت: آسم بیماری جدی بوده و ۲۵۰ میلیون نفر

طبیعی داشته باشند. علی جواد موسوی استاد دانشگاه علوم پزشکی

عضو انجمن بیماری های ریوی ایران با بیان اینکه هشت درصد کودکان و ۶ درصد افراد بزرگسال در کشور مبتلا به آسم هستند، گفت: دود ناشی از مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان در منزل، ابتلا به آسم را تشدید می کند.

محمد رضا مسجودی در همایش یک روزه آخرین یافته تشخیص و درمان آسم که در مرکز همایش های رایزن فرهنگی برگزار شد، اظهار کرد: آسم به عنوان یکی از مهم ترین بیماری های دنیا محسوب می شود، بطوریکه اکنون ۸۰ درصد از مرگ و میر در دنیا مربوط به بیماری های غیر واگیر از جمله آسم است.

وی افزود: بیماری های تنفسی، قلبی، سرطان ها و دیابت بر اثر استعمال دخانیات، کم تحرکی و آلودگی هوا تشدید می یابند و افراد مبتلا به آسم دچار تنگی نفس و سرفه بوده و باید فرد مبتلا در معرض دود، آلودگی و استعمال دخانیات قرار نگیرد و اگر این بیماران نکات بهداشتی را رعایت کنند به همراه استفاده از اسپره می توانند زندگی

مینی بوس حامل دانش آموزان بشاگردی طعمه حریق شد

مدیر آموزش و پرورش بشاگرد برکنار شد



یک دستگاه مینی بوس حامل دانش آموزان دختر بشاگردی در حوالی روستای درتوجان از توابع بخش تخت شهرستان بندرعباس دچار آتش سوزی شد. این حادثه تلفات جانی نداشت، اما وسایل شخصی دانش آموزان در آتش از بین رفت. حدود ۲۰ نفر از دانش آموزان دوره متوسطه برای شرکت در مسابقات فرهنگی و هنری دانش آموزان عازم بندرعباس بودند.

این مینی بوس هیوندای سفیدرنگ حدود ساعت ۱۰ شب، دچار حریق شد. آتش از لاستیک عقب به داخل ماشین کشیده شده راننده با اقدام به موقع، خودرو را متوقف و تمامی دانش آموزان را از آن خارج کرده است.

سروش جراره، بخشدار تخت در گفتگو صبح ساحل بیان داشت که بر اساس گزارش ایستگاه آتش نشانی روستای پاقلاتان پایین، نقص فنی و آتش گرفتن از ناحیه لاستیک عقب، علت اولیه حادثه اعلام شده است. وی افزود: در زمان رسیدن نیروهای آتش نشانی، تنها راننده در محل حضور داشت و مینی بوس حدود ۹۰ درصد در آتش سوخته بود.

بر اساس گفته شاهدان، این حادثه در حالی رخ داد که دو دستگاه مینی بوس حامل دانش آموزان به صورت همزمان از بشاگرد به سمت بندرعباس در حرکت بودند، پس از وقوع آتش سوزی، اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان با اعزام خودروی جایگزین، دانش آموزان حادثه دیده را به بندرعباس منتقل کرد. با وجود اعلام علت اولیه، بررسی دقیق تر حادثه از سوی مراجع ذی ربط همچنان ادامه دارد.

مدیر آموزش و پرورش بشاگرد برکنار شد

مدیر آموزش و پرورش بشاگرد به دلیل تخلف در اجرای

مجوز رسمی، عدم رعایت دستورالعمل های بهداشتی و ایمنی، و فقدان نظارت کافی از سوی مدیریت آموزش و پرورش محلی مشاهده شده است.

اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان ضمن تأکید بر حساسیت و اهمیت رعایت دقیق شیوه نامه های ابلاغی، اعلام کرد که هیچگونه قصور یا تخلفی در حوزه سلامت دانش آموزان قابل اغماض نیست و با هرگونه سهل انگاری در این زمینه، برخورد قانونی و قاطع صورت خواهد گرفت.

شیوه نامه های اردویی برکنار شد.

مدیر آموزش و پرورش شهرستان بشاگرد به دلیل عدم رعایت ضوابط و شیوه نامه های مربوط به برگزاری اردوهای دانش آموزی، از سمت خود برکنار شد.

این تصمیم در پی بررسی های انجام شده توسط هیأت نظارت بر اردوها و با تأکید بر لزوم حفظ ایمنی، سلامت و کرامت دانش آموزان اتخاذ شده است.

بر اساس اعلام مسئولان آموزش و پرورش استان، در روند اجرای یک اردوی دانش آموزی در این شهرستان، مواردی از جمله نبود

معاون رئیس جمهور: زنان در بطن حیات اجتماعی ایران نقش بی بدیلی دارند

شنیدن و شنوندن آن صداهایی که سال ها مغفول مانده اند؛ تلاشی برای گشودن افق های تازه در بازخوانی تاریخ از منظر تجربه زیسته زنان و فرصتی برای غنی تر شدن روایت ملی ما. باشد که دستاوردهای این همایش، بلکه در سیاست گذاری فرهنگی و تاریخی نیز به کار آید و آیندگان از دل این تلاش، به تصویری جامع تر و انسانی تر از گذشته خود دست یابند.

به گزارش ایرنا، همایش ملی «زن در تاریخ محلی ایران؛ پهنه شمال» که تاکنون بیش همایش های آن در گلستان و گیلان برگزار شده است این همایش که فراخوان آن چندی پیش منتشر شد از سوی انجمن زنان پژوهشگر تاریخ ایران و انجمن تاریخ ایرانی و با مشارکت معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، باشگاه اندیشه، انجمن ملی زنان کارآفرین، سازمان اسناد و کتابخانه ملی، نشر تاریخ ایران و انجمن ایرانی مطالعات تاریخ در حال برگزاری است.

مباحث نظری و روش شناسی مرتبط با نسبت تاریخ محلی و تاریخ زنان، زنان و تاریخ نگاری، زنان و کنشگری سیاسی، زنان و اقتصادی، زنان و فرهنگ و ادب و هنر، زنان و دانش، زنان و پوشش، زنان و معماری، زنان و نهادهای مدنی، زیست زنانه، مادرانگی زنان و مدیریت نقش ها، زنان و محیط زیست، نابرابری های جنسیتی، زنان سرپرست خانوار، مواجهه زنان با خشونت، زنان و مهاجرت، زنان و زبان، زنان و زیست شهری و روستایی، زنان و رسوم، زنان حاملان میراث ناملموس، زنان و خودآگاهی و زنان و جنگ (از منظر آسیب شناسی) محورهای این همایش ملی پژوهشی هستند.

و برخی دیگر نه؟ چرا برخی صداها ثبت شده اند و برخی، حتی اگر برپنین بوده اند، در حافظه ما خاموش مانده اند؟

معاون رئیس جمهور در بخش دیگری از پیام خود صریح کرد: پاسخ به این پرسش ها ما را از سطح به عمق می برد. ما را به آنجا می برد که ببینیم چگونه عادت های فرهنگی، شیوه های زیستن، نظام های ارزش گذاری و حتی برداشت خود زنان از جایگاهشان، در کنار ساختارهای رسمی قدرت، در شکل دادن به سکوت تاریخی آنان نقش داشته است. در این مسیر، باید از تلاش های خستگی ناپذیر نهادهایی چون «انجمن زنان پژوهشگر تاریخ» یاد کرد؛ نهادی که طی بیش از دو دهه فعالیت پیگیر، کوشیده است با برگزاری همایش های علمی، مجالس نکوداشت و نشست های فکری، بستری برای روایت زنان در تاریخ فراهم آورد. همچنین بهره گیری هوشمندانه این انجمن از ظرفیت سایر نهادهای مدنی، از جمله همراهی با انجمن ایرانی تاریخ، نمونه ای از هم افزایی موفق است.

وی گفت امروز که بیش از هر زمان دیگر به مشارکت فعال، گفت و گوی بین فرهنگی و حفظ انسجام ملی در عین تنوع فرهنگی نیاز داریم، برگزاری چنین همایش هایی با محوریت زنان که نیمی از سرمایه فکری و تخصصی ایران عزیز هستند، گامی بلند در مسیر توسعه پایدار فرهنگی و تاریخی است. از همراهی نهادهای اجرایی، مراکز علمی و رسانه ها نیز باید قدر دانی کرد؛ این همدلی نشان از بلوغ فرهنگی و درک اولویت های امروز ایران دارد.

بهرز آذر در پایان پیام خود ضمن تبریک به برگزارکنندگان فرهیخته این رویداد ارزشمند گفت: امید دارم که این همایش گامی باشد در جهت

به آن، خطری در خود دارد؛ اینکه به جای واکاوی علل عمیق تر، تنها به تحلیلی آشنا و تکرارشونده بچسبیم. گاه چنین تحلیلی، بی آنکه بخواهد، به نوعی «خطای شناختی جمعی» بدل می شود؛ سپری که در پشت آن از مواجهه با ریشه های پنهان تر و مسئولیت های ناگفته گریزان می مانیم. بهروز آذر خاطر نشان کرد: واقعیت آن است که مردانه بودن تاریخ، پیش و بیش از آن که نتیجه مستقیم یک نظام آگاهانه مردسالار باشد، «نشانه وجود یک مسئله ساختاری در سازوکار ثبت و روایت تاریخ» است؛ مسئله ای که زنان نیز به گونه ای ناخواسته، در تداوم آن نقش داشته اند. بسیاری از نقش هایی که آنان ایفا کرده اند، آن چنان در بطن زندگی و ساختارهای روزمره تنیده بوده که به صورت امری «بدیهی» زیسته شده و نیازی به ثبت، دفاع یا تبیین نیافته است. این «بدیهی سازی» نقش ها، شاید خود یکی از دلایل خاموش ماندنشان باشد.

معاون رئیس جمهور: زنان در بطن حیات اجتماعی ایران نقش بی بدیلی دارند
وی ادامه داد: از سوی دیگر، باید پذیرفت که تاریخ، به طور سنتی و ساختاری، صدای عرصه های رسمی قدرت است؛ سیاست، سلطنت، جنگ، قانون گذاری. حال آنکه بسیاری از زنان، در عرصه هایی فعال بوده اند که به رغم اهمیت شان، کمتر وارد حافظه مکتوب شده اند - عرصه هایی چون اقتصاد محلی، شبکه های عاطفی، آموزش سنتی، حمایت های اجتماعی، و تولید فرهنگی شفاهی. شکاف میان آن چه زنان «زیسته اند» و آن چه «نوشته شده» بزرگ تر از آن است که تنها با ارجاع به سلطه مردانه فهمیده شود. برای پرکردن این فاصله، باید ساختار روایت را بازنگری کنیم و از خود بیرونی: «چرا برخی فضاها تاریخی شده اند

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور گفت: بی گمان زنان ایران زمین از آغازین لحظات شکل گیری تمدن تا امروز در بطن حیات اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و حتی سیاسی این سرزمین حضوری فعال و تأثیرگذار داشته اند.

زهره بهروز آذر همزمان با آغاز به کار همایش «زن در تاریخ محلی ایران، پهنه شمال» در ساری در پیامی اظهار کرد: آغاز این همایش وزین را به برگزارکنندگان گرمای پژوهشگران پرتلاش و تمامی اندیشمندان و فرهنگ سازان این بخش از میهن عزیزمان صمیمانه تبریک می گویم. افسوس که امکان حضور در این گردهمایی ارزشمند را نیافتم، اما به واسطه اهمیت موضوع، وظیفه دانستم کلامی هرچند کوتاه در همراهی با این حرکت علمی بیان کنم.

معاون رئیس جمهور گفت: بی گمان زنان ایران زمین از آغازین لحظات شکل گیری تمدن تا امروز در بطن حیات اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و حتی سیاسی این سرزمین حضوری فعال و تأثیرگذار داشته اند؛ حضوری که به هیچ وجه به محیط خانه محدود نبوده و گستره ای از کشاورزی و دامداری گرفته تا صنایع بومی، آموزش غیررسمی، انتقال سنت ها، مشارکت در دانش و آفرینش ادبی را در بر می گرفته است. با این حال، آنچه از این واقعیت در روایت های رسمی تاریخ باقی مانده، سهمی اندک و سایه وار است.

وی در پیام خود می افزاید: همواره گفته شده است که ساختار مردانه تاریخ نگاری، عامل این حذف یا کم نمایی بوده است؛ ساختاری که در آن، صداهای غیررسمی و زیسته، به ویژه صدای زنان، مجال ورود نیافته اند. بی تردید، این تحلیل بخشی از واقعیت را روشن می کند. اما بسنده کردن

اخبار حوزه زنان

طرح اصلاح احکام مهریه وارد دستور کار مجلس شد



عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی با تاکید بر لزوم تحکیم خانواده، گفت: طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی، و برخی از احکام مهریه در نوبت رسیدگی در صحن علنی مجلس قرار دارد.

محمد سراج اظهار کرد: کمیسیون اصلی بررسی طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های 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، مهریه‌های بالا بهانه‌ای برای برهم زدن بنیان خانواده‌ها شده است و برخی بانوان با کوچکترین اتفاق و ناملایمات مهریه خود را اجرا می‌گذارند.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: در طرح پیشنهادی حداکثر ۱۴ سکه به عنوان صداق یا مهریه در نظر گرفته شده 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 دغدغه‌های جدی مردم پیرامون موضوعات قانونی و حقوق شهروندی از جمله نحوه اجرای محکومیت‌های مالی در جرایم غیر عمد و موضوع مهریه مورد توجه قرار گیرد و در این راستا با دستگاه‌های متولی از جمله بخش‌های مختلف قوه قضاییه جلسات متعددی برگزار شد.

رئیس کمیسیون قضایی مجلس شورای اسلامی ابراز امیدواری کرد سال جاری براساس طرح‌ها و لوائح تنظیم شده دغدغه‌های مردم در این زمینه پیگیری و برطرف شود. طبق اعلام ستاد دیه کشور اکنون بیش از ۲ هزار مرد بابت ناتوانی در پرداخت مهریه در حبس به سر می‌برند؛ به عبارتی دیگر حدود ۱۴ درصد از زندانیان جرایم غیرعمد مربوط به زندانیان مهریه است.

مجری تلویزیون ایران به قتل رسید زهرا مبارزینی، مجری شبکه افق با انگیزه چند گرم طلا به دست پسرخاله خود به قتل رسید.

در ساعت ۴:۴۰ عصر ۱۶ اردیبهشت، زنی با پلیس تماس گرفت و از قتل خواهرش در خانه خبر داد.

مقتول دارای مدرک دکترای حقوق و مشاور خانواده بود. خواهرش گفت مقتول قرار بود با پسرخاله‌شان، بهزاد، دیدار داشته باشد که اصرار داشت این ملاقات محرمانه بماند. پس از بی‌خبری، خواهر مقتول به خانه رفت و با جسد سوخته و خونین خواهرش روبه‌رو شد. بررسی‌ها نشان داد مقتول با ضربات چکش و چاقو کشته شده و قاتل تلاش کرده محل را آتش برند. بهزاد شب‌هنگام بازداشت و طلاهای مقتول از او کشف شد. او اعتراف کرد به بهانه مشاوره خانوادگی وارد خانه شده و پس از ضرب و جرح، اقدام به سرقت کرده است.

جزئیات پرداخت وام مشاغل خانگی اعلام شد

معاون اشتغال وزیرکار با تشریح جزئیات پرداخت تسهیلات مشاغل خانگی به متقاضیان گفت: همه پرونده‌های متقاضیان وام مشاغل خانگی که تشکیل شده ولی منجر به پرداخت نشده است، حداکثر تا تیرماه امسال امکان پرداخت خواهند داشت.

گسترش مشاغل خانگی علاوه بر ایجاد فرصت‌های شغلی بسیار به تسهیل معیشت و افزایش درآمد خانوارها کمک می‌کند. مشاغل خانگی به لحاظ ایجاد شغل و نوآوری در تولید و عرضه کالا و خدمات نیز از تنوع بالایی برخوردار است و این مساله باعث شده تا روز به روز به تعداد علاقمندان این مدل از کسب و کار افزوده و استقبال جویندگان کار از مشاغل خانگی به دلیل محدود بودن فرصت‌های شغلی و سرمایه‌گذاری بیشتر شود.

در حال حاضر مشاغل خانگی بیش از ۲۳ درصد اشتغال در کشورهای دنیا را به خود اختصاص داده و کسب درآمد از طریق مشاغل خانگی روز به روز در حال افزایش است. به اذعان کارشناسان، کسب و کارهای خانگی در افزایش نرخ مشارکت اقتصادی بانوان موثر است و موجب رشد اقتصاد و رونق بازار کار می‌شود.

در همین راستا سید مالک حسینی - معاون توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت کار - در گفت‌وگویی تلویزیونی از پرداخت تسهیلات

مشاغل خانگی به پرونده‌های تشکیل شده تا تیر ماه امسال خبر داد و گفت: یکی از دغدغه‌های جدی ما بحث تسهیلات خرد و خانگی بود که در سال ۱۴۰۳ مصوب شده و پرونده‌ها تشکیل شده بود. تعداد زیادی از هموطنان تشکیل پرونده داده بودند، ولی متأسفانه به زمان لازم برای انتهای سال ۱۴۰۳ نرسید. خوشبختانه در مصوبه شورای عالی اشتغال این موضوع قید شد و با همکاری خوب بانک مرکزی، وزارت اقتصاد و سازمان برنامه و بودجه روز چهارشنبه بانک مرکزی آن را ابلاغ کرد. وی توضیح داد: بر این اساس پرونده‌هایی که تاکنون تشکیل شده ولی منجر به پرداخت نشده‌اند حداکثر تا تیرماه سال جاری امکان پرداخت خواهند داشت.

معاون اشتغال وزارت کار گفت: حسن بزرگ کار این است که بدون بروکراسی اداری، کسانی که در حوزه مشاغل خانگی و خرد می‌خواستند از تسهیلات تکلیفی بانک‌ها استفاده کنند این تسهیلات را دریافت خواهند کرد و این خبر خوبی برای متقاضیان وام مشاغل خانگی است که پرونده‌ها به بانک ارجاع و روند پرداخت شروع می‌شود.

مبلغ و سقف وام مشاغل خانگی حسینی در عین حال به مبلغ وام مشاغل خانگی و سقف آن اشاره کرد و گفت: معمولاً برای مشاغل خرد و خانگی طبق مصوبه‌های قبل تا سقف ۱۵۰ میلیون تومان به افراد مستقل و بر اساس طرحی که می‌دهند، پرداخت می‌کنیم و تا سقف ۳۰۰ میلیون تومان برای رسته‌های خاصی که مشخص شده طبق تفاهمی که دستگاه‌ها با بانک مرکزی دارند، اختصاص می‌دهیم.

معاون اشتغال وزارت کار تصریح کرد: یک بخش هم تحت عنوان پشتیبان داریم که تا سقف ۴ میلیارد تومان امکان پرداخت با نرخ ۴ درصد را داشته و فرایند خاص خودش را دارد به این نحو که کسانی که می‌خواهند از این تسهیلات استفاده کنند می‌توانند به سایت وزارت اقتصاد بخش مشاغل خانگی مراجعه کنند و به عنوان نیروی پشتیبان احراز شوند. اگر بتوانند زنجیره‌ای از کسب و کارها را با خود همراه داشته باشند تا سقف ۴ میلیارد تومان از این تسهیلات برخوردار می‌شوند.

در سال‌های گذشته وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تلاش کرده تا با اتصال مشاغل خانگی به بازار کار در جهت احیای مشاغل خانگی و توسعه کسب و کارهای خرد و خانگی اقدام کند. هر چند که مشاغل خانگی همواره به عنوان یک شغل کوچک مظلوم واقع شده اما باید با هم افزایی و همراهی و مشارکت جمعی در جهت احیای مشاغل خانگی اقدام کرد.

پیشتر احمد میدری - وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی - از افزایش ۴۰ درصدی تسهیلات مشاغل خانگی در سال جاری خبر داده و گفته بود: سال گذشته تنها ۵۰ درصد تسهیلات مشاغل خانگی اجرایی شد، ولی امسال تلاش می‌کنیم حداقل نسبت به سال گذشته تسهیلات مشاغل خانگی و مشاغل خرد رشد یابد.

در حال حاضر یکی از بهترین و کارآمدترین راهکارها برای کاهش نرخ بیکاری به ویژه بیکاری زنان و فارغ‌التحصیلان، اشتغال خانگی است. کسب و کارهای خانگی علاوه بر اشتغالزایی موجب کسب درآمد و افزایش رفاه نسبی خانوار می‌شود. پایین بودن هزینه، ریسک کم، افزایش بهره‌وری و سهولت دریافت مجوز از مهم‌ترین مزایای ایجاد کسب و کارهای خانگی به شمار می‌رود.

برگزاری نخستین تور والیبال ساحلی بانوان و انتخابی تیم ملی در قشم

رییس اداره ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم گفت: نخستین تور ملی والیبال ساحلی زنان جام «خلیج فارس» و مرحله نخست انتخابی تیم ملی با حضور ۲۵ تیم در هشت گروه مقدماتی به میزبانی این منطقه آزاد در حال برگزاری است.

رضا ذاکری افزود: در مرحله مقدماتی این رقابت‌ها که ۵۰۰ میلیون ریال پاداش دارد، تیم‌های از استان‌های تهران، گلستان، مازندران، اصفهان، بوشهر، یزد، هرمزگان، منطقه آزاد قشم، البرز و لرستان حضور دارند.

وی ادامه داد: این رقابت‌ها، فرصتی طلایی برای شناسایی استعدادها و والیبال ساحلی در سطح ملی و ایجاد فضایی رقابتی برای آمادگی تیم ملی است.

رییس اداره ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم توضیح داد: تور ملی والیبال ساحلی زنان جام «خلیج فارس» در شرایط خاص ساحلی برگزار می‌شود که علاوه بر جنبه رقابتی، تماشاگران و علاقمندان به ورزش‌های ساحلی، تجربه‌ای متفاوت از رقابت‌های ورزشی خواهند داشت.

ذاکری اضافه کرد: این رقابت‌ها و مرحله نخست انتخابی تیم ملی زنان پیش آمدی مناسب برای معرفی بیشتر جزیره قشم به عنوان یک مقصد گردشگری ورزشی است، که می‌تواند در آینده میزبان مسابقات ملی و بین‌المللی دیگری نیز باشد.

تور ملی ساحلی جام خلیج فارس و مرحله نخست انتخابی تیم ملی زنان که از روز گذشته چهارشنبه (۱۷ اردیبهشت‌ماه) در ساحل زیبای بزرگ‌ترین جزیره ایرانی خلیج فارس آغاز شده تا فردا جمعه (۱۹ اردیبهشت‌ماه) ادامه دارد.

والیبال ساحلی یک رشته المپیک است که بر روی شن و با مقرراتی

مشابه والیبال برگزار می‌شود.

در مسابقات رسمی والیبال ساحلی هر تیم از ۲ بازیکن تشکیل می‌شود و مربی و بازیکن ذخیره نیز حضور ندارند.

جنسیت در انتصاب روسای دانشگاه‌ها هیچ نقشی ندارد/ رویکرد مردانه یا زنانه کردن این مراکز را ندارم

وزیر علوم با بیان اینکه رویکرد مردانه یا زنانه کردن دانشگاه‌ها و مراکز علمی کشور را ندارم، گفت: برای انتصاب مدیران شایسته خانم در دانشگاه‌ها و مراکز علمی تأکید کردم.

دکتر حسین سیمایی صراف، ضمن بیان این مطلب به رویکرد وزارت علوم برای انتخاب زنان در جایگاه‌های مدیریتی دانشگاه‌ها اشاره و اظهار کرد: موضوع جنسیت در انتصابات مدیران و روسا هیچ نقشی ندارد. حتی در شرایط برابر انتخاب زنان به عنوان مدیر یا رئیس دانشگاه را برابر می‌دانم. بنابراین به هیچ عنوان رویکرد مردانه یا زنانه کردن انتصابات دانشگاه‌ها را ندارم.

وی در ادامه تصریح کرد: من حتی به روسای دانشگاه‌ها و مراکز علمی برای انتصاب زنان شایسته تأکید کرده‌ام. در واقع وقتی رویکرد بنده در انتصابات جنسیتی نباشد یقیناً در انتصابات معاونین و مدیران دانشگاه‌ها نیز این رویکرد جاری خواهد بود.

وزیر علوم خاطر نشان کرد: برای ما زن و مرد بودن در انتصابات هیچ نقشی ندارد. در واقع داشتن این نگاه هم از سوی ارزش‌های فرهنگی و دینی به ما تأکید شده است و هم اینکه اخلاقیات نیز به ما می‌گوید که جنسیت را معیار انتخاب روسای دانشگاه‌ها قرار ندهیم.

دکتر سیمایی صراف با اشاره به استقبال زنان برای حضور در دانشگاه‌ها و آمار بالای داوطلبان زن در کنکور گفت: بر اساس آمارهای اعلام شده حدود ۶۳ درصد داوطلبان کنکور و ۶۷ درصد متقاضیان دانشگاه فرهنگیان زنان هستند. حتی آمار دانشجویان مهارتی در کشور بین دختران و پسران نیز برابر می‌شود. این خود فاکتوری است که ما دانشگاه و مشاغل آینده را از امروز پیش بینی کنیم. برای این موضوع ما میز آینده پژوهی را در وزارت علوم راه اندازی کرده‌ایم.

بانوان ایرانی برای شرکت در اتحادیه تجاری زنان بریکس معرفی شدند



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به معرفی نمایندگان ایران برای شرکت در اتحادیه تجاری زنان بریکس، گفت: بریکس فرصتی برای فعالیت‌های جدید تجاری بانوان ایرانی است.

زهرا بهروزآذر در جریان نشست دیپلماسی اقتصادی و فرصت‌های مشارکت اقتصادی زنان که در محل کتابخانه ملی برگزار شد، اظهار کرد: معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده به دنبال تسهیلگری بود تا نمایندگانی شایسته برای شرکت در اتحادیه تجاری زنان بریکس انتخاب شوند و افزایش فرصت‌های تجاری برای زنان را فراهم کنند. وی افزود: از یک مجموعه تخصصی دعوت کردیم تا با کمک افراد متخصص، نمایندگانی شایسته از بین زنان فعال و کارآفرین برای بریکس انتخاب کنیم.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده افزود: نمایندگان ایران در بریکس حس دیگرخواهی و عشق و مهر به کشور خواهند داشت و سخاوتمندانه همه فرصت‌ها را به اطلاع همگان می‌رسانند و فرصت‌های جدید برای زنان خلق خواهد شد.

بهروز آذر تأکید کرد: نمایندگان شرکت در اتحادیه تجاری زنان بریکس مسئولیت سنگینی دارند و امیدوارم نمایندگان ایران بسیار موفق باشند. بر اساس این گزارش، این نشست با هدف معرفی فرصت‌های اقتصادی عضویت ایران در سازمان‌های بین‌المللی، تبیین نقش زنان در توسعه دیپلماسی اقتصادی و تجارت بین‌الملل و شناسایی چالش‌های پیش روی زنان فعال در حوزه اقتصاد بین‌المللی و ارائه راهکارها همچنین ایجاد شبکه ارتباطی بین نهادهای دولتی بخش خصوصی و فعالان زن اقتصادی برگزار شد.

در ادامه این نشست، پنج بانوی ایرانی به عنوان نمایندگان کشور برای شرکت در اتحادیه تجاری زنان بریکس معرفی شدند و این نشست ۲۶ اردیبهشت در قالب شرکت‌های دانش بنیان در بزرگترین مرکز علمی کشور برگزار می‌شود.

اتحادیه تجاری زنان بریکس در پنج کارگروه «خلاقیت و گردشگری»، «توسعه و نوآوری»، «اقتصاد فراگیر»، «بهداشت و درمان» و «امنیت غذایی و محیط زیست» فعالیت دارد.

اجلاس سران کشورهای عضو بریکس ششم و هفتم ژوئیه (۱۵ و ۱۶ تیر ۱۴۰۴) در ریودوژانیرو برگزار می‌شود.

سرنوشت لایحه حمایت از زنان به کجا رسید؟

گزارش: ایرنا



کدام از این موارد در نظر گرفته نشده بود و دیدیم دیگر اثربخشی لازم را ندارد بنابراین در دولت تصمیم گرفته شد که به سمت استرداد لایحه برویم.

پیامک‌های حجاب به دختران از کجا ارسال می‌شود

معاون رئیس جمهور در خصوص ارسال پیامک های حجاب به دختران افزود: در حال حاضر می خواهیم بدانیم دقیقاً کدام نهاد پیام ها را ارسال می کند، هنوز پاسخی نداریم. وی افزود: دنبال این هستیم که مشخص شود مبدأ این پیامک‌ها کجاست و با چه هدفی ارسال می‌شود و ذیل کدام قانون است، چون هنوز این اطلاعات دقیق جمع‌آوری نشده، نمی‌توانم گزارش دهم. اما در جلسات مختلفی که در این ۹ ماه شرکت کردم، تقریباً می‌توانم به جرات بگویم که در هیچ‌کدام از نهادهای مسئول نگاهی وجود ندارد که بخواهد کرامت زنان را حفظ نکند یا دنبال ایجاد تنش یا دو قطبی‌سازی باشد. بهروز آذر تأکید کرد: تقریباً همه مسئولان و دغدغه‌مندان این حوزه به رعایت این ملاک ها و لزوم فرهنگ سازی تأکید دارند اما راجع به این که برای حل این مساله چه راهکاری باید اتخاذ شود و چقدر ایجابی یا سلبی باشد و نظر مردم چطور تأمین شود که همه شهروندان از این قانون احساس رضایت داشته باشند، اختلاف نظرهایی وجود دارد. معاون رئیس جمهور گفت: در شرایط حاضر بیش از هر چیز به وحدت نیاز داریم و لازم است مردم ایران همه کنار هم باشند، همدیگر را دوست داشته باشند و بتوانیم از ظرفیت همه مردم استفاده کنیم.

رصد آسیب ها و برنامه رفع آن به عهده سازمان اجتماعی است

بهروز آذر در پاسخ به سوالی درباره برنامه های دولت در مورد کاهش آسیب های اجتماعی اظهار کرد: موضوع آسیب‌های اجتماعی و کاهش آن برای دولت اهمیت ویژه دارد. در ساختار دولت، سازمان امور اجتماعی کشور را داریم که موظف است آسیب‌ها را مدام رصد کند و برای هر کدام برنامه داشته باشد.

وی افزود: در معاونت زنان نیز ناظر فعالیت‌های آن‌ها هستیم تا اگر موضوعاتی نیاز به تهیه برنامه داشته باشد را در اولویت قرار دهیم.

در قانون دیگری باید مطرح شود؟

معاون رئیس جمهور تأکید کرد: بسیاری از مواد حذف شده از این جنس هستند و موادی که اضافه شده ممکن است مناسب باشند، اما جای آنها در این قانون نیست و اثربخشی را برای موضوعی که دولت دغدغه آن را دارد، کاهش می‌دهد. بهروز آذر اظهار کرد: یکی از موضوعات ما این بود که با سه نوع موضوع از جمله خشونت، سوء رفتار و ناهنجاری مواجه هستیم، خشونت مانند مواردی که زنان مورد ضرب و شتم قرار می‌گیرند و یا مواردی که فرد دچار انواع آسیب‌های جسمی می‌شود که حتی منجر به ديه خواهد شد. وی درباره سوء رفتار توضیح داد: سوء رفتار شامل عدم اجرای وظایف و تکالیفی است که از نظر شرعی و اخلاقی مرد در مقابل زن در محیط خانه دارد و حقوق قانونی و انسانی او محسوب می‌شود که یک زن باید از آن برخوردار باشد، برای مثال اگر زن بخواهد پدر و مادرش را ملاقات کند و یا به زیارت برود و همسرش اجازه ندهد، سوء رفتار است و باید با آن مقابله شود. وی تأکید کرد: نوع سوم بحث انواع ناهنجاری‌ها است که شامل الزام همسر به تمکین نامشروع یا خلاف عرف یا اکراه زن به اعمالی که از آن رضایت ندارد؛ می‌شود، همه این موارد در متن لایحه اصلی دیده شده بود و هدف این بود که بتوانیم این موارد را از طریق تصویب قانون کاهش دهیم و پیشگیری اثربخشی داشته باشیم. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر اینکه درباره عنوان لایحه مناقشه ای نداشتیم، خاطر نشان کرد: در واقع هدف ما کاهش این رفتارها است که البته در جامعه ما حداقلی هستند، اما برای جامعه ایران اسلامی حتی یک مورد آن هم زیاد است. وی ادامه داد: به اعضای حاضر در کمیسیون زنان و خانواده در مجلس اعلام کردیم که اگر درباره استفاده از کلمه خشونت حساسیت دارید نام یا تعبیر دیگری به کار ببرید که این موضوعات را در بر بگیرد، حتی پیشنهاد دادیم از واژه سوء رفتار یا ظلم استفاده کنند، اما متنی که در نهایت آماده شد این بود که نه تنها واژه خشونت حذف شد، بلکه بخش عمده ای از موادی که صریحاً به پیشگیری از این موضوعات منجر می‌شد نیز حذف و با موارد دیگر جایگزین شد. بهروز آذر تأکید کرد: در نهایت، در متن پیشنهادی هیچ

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به حذف برخی بندهای پیشنهادی لایحه حمایت از زنان، گفت: با توجه به تغییرات ایجاد شده در این لایحه به نتیجه رسیدیم که دیگر اثر بخشی لازم را ندارد از این رو در دولت تصمیم گرفته شد که به سمت استرداد برویم.

زهره بهروز آذر اظهار کرد: به محض تشکیل دولت چهاردهم، برخی لوایح که پیش از این به مجلس فرستاده شده بود، دوباره در دستور کار قرار گرفت.

وی با بیان اینکه لایحه «حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت» یکی از این لوایح است افزود: مذاکرات زیادی انجام شد که حتماً این لایحه هر چه زودتر در دستور کار قرار گیرد و تعیین تکلیف شود.

به گفته بهروز آذر، این لایحه قضایی بود و انتظار می‌رفت طبق روال در کمیسیون حقوقی قضایی بررسی شود، اما شنیدیم که به کمیسیون اجتماعی ارجاع شده است، بعد از اینکه در این کمیسیون مورد بررسی قرار گرفت دوباره به کمیسیون زنان و خانواده ارسال شد.

وی با بیان اینکه این لایحه یک روحی داشت مبنی بر این که خشونت در یک لحظه اتفاق نمی‌افتد، گفت: خشونت یک نقطه شروع دارد و یک مسیری را طی می‌کند تا به مرحله بروز برسد، شاید بتوان گفت چهار مرحله دارد که آخرین آن مرحله ای است که می‌بینیم، باور داریم در پیشگیری از خشونت باید هر چهار مرحله دیده شود.

معاون رئیس جمهور اظهار کرد: برای مثال یکی از موارد مطرح شده در لایحه این بود که چرا برخی افراد دچار خشونت می‌شوند؟ یکی از دلایل این است که افراد مهارت‌های گفت و گو، کنترل خشم و حل تعارض را ندارند، سوال اینجاست که این مهارت‌ها در چه سنی باید آموخته شود که قطعاً در سنین کودکی و نوجوانی یعنی قبل از اینکه شاکله وجودی فرد شکل بگیرد، باید به این موضوعات پرداخته شود. وی افزود: با این رویکرد، بندی در شرح وظایف آموزش و پرورش پیشنهاد شد مبنی بر اینکه بالا بردن این مهارت‌ها جزو اولویت های آموزش و پرورش قرار گیرد و این موارد را به کودکان آموزش دهند، اما متأسفانه این ماده در لایحه به طور کامل حذف شد.

بهروز آذر با اشاره به اقدامات ۱۳ ساله کارشناسان دولت و قوه قضاییه روی این لایحه و ارسال آن به مجلس گفت: یکی از موضوعات دیگر که در لایحه داشتیم این بود که وقتی زنی در معرض خشونت قرار می‌گیرد و به مرکز درمان مراجعه می‌کند، بسیاری اوقات به دلیل انواع ترس‌هایی که دارد، اعلام نمی‌کند که در معرض خشونت است و شاید همان موقع مددکار بتواند این را تشخیص بدهد و به او کمک کند، کما اینکه در مورد انواع کودک‌آزاری‌ها این نوع پروتکل‌ها را داریم و بدون اینکه بسیاری از شهروندان بدانند، اجرا می‌شود اما پزشک به علت رعایت مسائل اخلاقی، این موارد را کنترل می‌کند.

وی افزود: درخواست دولت این بود که وزارت بهداشت در زمینه نحوه مواجهه با فردی که خشونت دیده و فردی که می‌خواهد گزارش آنرا تهیه کند آموزش‌های لازم را ببیند که این بند هم به طور کامل از لایحه حذف شد و به جای آن بند دیگری که مربوط به دستورالعمل پوشش پرسنل بیمارستان بود اضافه شد، که البته این بند حتماً بند درستی بود، اما آیا جای آن در قانون حمایت از زنان در برابر خشونت است یا

آموزگار قشمی مشاور نمونه استان هرزگان شد

تجلیل از بازنشستگان فرهنگی این شهرستان مرزی به عنوان سرمایه‌های انسانی جامعه از دیگر برنامه‌های گرامیداشت هفته معلم در شهر قشم است. ستاد بزرگداشت مقام معلم روز شمار هفته معلم سال ۱۴۰۴ را با شعار اصلی «برای معلم، برای ایران» اعلام کرد؛ روز شمار هفته معلم امسال نیز بر اساس توجه به اسناد بالادستی آموزش و پرورش از جمله سند تحول بنیادین، همچنین بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی و شعار سال «سرمایه گذاری برای تولید»، تدوین شده‌است. «معلم، سرشار از اندیشه مطهر»، «معلم، نقطه طلوع مهر و دانایی»، «معلم، محور وفاقی و همدلی»، «معلم، نماد فرهنگ و هویت»، «معلم، محرک خلاقیت و نوآوری»، «معلم، معمار تمدن آینده» و «معلم، راوی عشق و ایثار» عناوین روزهای این هفته است. در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بیش از ۳۲ هزار دانش آموز در شهرستان قشم تحصیل می‌کنند که از این تعداد ۱۹ هزار ۲۸۷ دانش آموز در مقطع ابتدایی، هفت هزار و ۳۲۹ نفر متوسطه اول و چهار هزار و ۵۴۱ نفر نیز در مقطع متوسطه دوم به تحصیل می‌پردازند.

کرد: همچنین این همکار فرهنگی به دلیل فعالیت‌های موثر مشاوره‌ای، تربیتی و فرهنگی دارنده تقدیرنامه‌های بسیاری از اداره آموزش و پرورش، مسئولین کشوری، استانی و منطقه ای برای فعالیت‌های تخصصی و طرح های نوآورانه در حوزه مشاوره‌ای در مدارس شهرستان قشم و مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی آموزش و پرورش این شهرستان مرزی دارد. ۱۲ اردیبهشت‌ماه سالروز شهادت آیت‌الله مطهری در تقویم رسمی کشور به نام روز معلم نام‌گذاری شده است، از این رو هر سال وزارت آموزش و پرورش برنامه‌ای با عنوان روزشمار برای گرمی‌داشت مقام معلم در این ایام برگزار می‌کند. نواختن رنگ سپاس معلم در مدارس شهر قشم، برای میز خدمت در نماز عبادی سیاسی جمعه شهرستان، حضور مسئولین در مدارس استثنایی ارغمان، کردبا، بنگالی، باغ بالا، گردبان و جزیره لاک و تجلیل از معلمان برتر ستادی بخش دیگری از این برنامه‌های بزرگداشت هفته معلم است. همچنین برگزاری تربیون آزاد با نو معلمان، دیدار با انجمن جمعه تشیع و تسنن، ریس شورای آموزش و پرورش و مسئولین شهرستانی، جشن هفته معلم و

شاخص های انتخاب معلمان نمونه کشوری و استانی بر اساس آرای داوران، با کسب بالاترین امتیاز از بین داوطلبان طرح معلم نمونه به عنوان تنها مشاور نمونه استان هرمزگان انتخاب شد. وی گفت: این مشاور برگزیده تاکنون با شرکت فعال در طرح‌های حمایت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان در مناطق کم‌برخوردار، همکاری با گروه‌های جهادی برای مشاوره و آموزش خانواده‌ها و کودکان در روستاهای اطراف قشم و اجرای برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آسیب‌دیده در بحران های روانی - اجتماعی افتخارات زیادی را برای این جزیره کسب کرده است. مدیر آموزش و پرورش شهرستان قشم اظهار کرد: این آموزگار برگزیده استانی در جشنواره الگوهای برتر تدریس درس تفکر و سبک زندگی، به عنوان ایده‌پرداز برتر کشوری با طرح نوآورانه و با بهره‌گیری از آیین‌های سنتی استان هرمزگان شناخته شده و دارنده رتبه های برتر کشوری و استانی در جشنواره الگوهای برتر تدریس در سال‌های مختلف و مشاور برتر شهرستان قشم در بدو ورود به پست مشاوره بوده است. وی تصریح

مدیر آموزش و پرورش شهرستان قشم گفت: «ایمانه آجی رمکانی» از این شهرستان مرزی به عنوان مشاور نمونه استانی به مناسبت هفته گرامیداشت مقام معلم معرفی شد.

حسین رنجبر گلشوری، افزود: ۹ معلم از هرمزگان برای انتخاب معلمان نمونه به مرحله کشوری و استانی راه یافتند که از این تعداد یک معلم به عنوان آموزگار نمونه کشوری و هشت نفر دیگر به عنوان دبیر، معاون، مدیر، مراقب سلامت و معاون پرورشی استانی انتخاب شدند. وی ادامه داد: براساس دستورالعمل انتخاب معلمان نمونه کشوری و استانی «ایمانه آجی رمکانی» از دبیرستان دخترانه دوره اول صالحات روستای کوویی شهرستان قشم به عنوان تنها مشاور نمونه استان هرمزگان در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ برگزیده شد. مدیر آموزش و پرورش شهرستان قشم توضیح داد: این فرهنگی، ۶ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش دارد و دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد روانشناسی از دانشگاه سیستان و بلوچستان است. رنجبر گلشوری اضافه کرد: این فرهنگی جوان در ارزیابی

چرا همیشه احساس سرما می‌کنم؟

گزارش: ایرنا



می‌تواند باعث سرما خوردن و احساس سردی در بدن شود. همچنین، بیماری‌هایی مانند آنفولانزا یا سرماخوردگی می‌توانند علائمی مشابه سرما را ایجاد کنند.

راهکارهای مقابله با احساس سرما

اگر شما هم همیشه احساس سرما می‌کنید، می‌توانید با رعایت نکات زیر به بهبود وضعیت خود کمک کنید:

پوشیدن لباس‌های گرم: استفاده از لایه‌های مختلف لباس به ویژه در فصول سرد می‌تواند به حفظ دمای بدن کمک کند.

ورزش منظم: فعالیت بدنی باعث بهبود گردش خون و افزایش دمای بدن می‌شود. حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا ورزش‌های سبک انجام دهید.

اصلاح رژیم غذایی: مصرف مواد غذایی غنی از آهن، ویتامین D و سایر مواد معدنی می‌تواند به رفع مشکل سرما کمک کند. غذاهای حاوی سبزیجات برگ‌سبز، گوشت قرمز، ماهی چرب و محصولات لبنی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

استراحت و خواب کافی: خواب کافی و استراحت به بدن کمک می‌کند تا دمای طبیعی خود را حفظ کند و به شما انرژی بدهد.

مدیریت استرس: استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق یا یوگا می‌تواند در کاهش استرس و جلوگیری از احساس سرما موثر باشد.

احساس سرما می‌تواند به دلایل مختلفی در بدن ایجاد شود، از مشکلات پزشکی مانند کم‌خونی و اختلالات تیروئید گرفته تا عوامل محیطی یا استرس. برای شناسایی علت دقیق آن و یافتن راهکارهای مناسب، مهم است که به تغییرات دیگر در بدن خود توجه کنید و در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید. رعایت نکات ساده‌ای مانند پوشیدن لباس‌های گرم، ورزش منظم و اصلاح رژیم غذایی می‌تواند در کاهش این احساس کمک‌کننده باشد.

منبع: healthline

ضعف عضلانی را تجربه می‌کنید، ممکن است دچار اختلالات تیروئید شده باشید و نیاز به بررسی پزشکی داشته باشید.

۴. کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی

کمبود برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین D، آهن و منیزیم می‌تواند موجب احساس سرما شود. این مواد مغذی نقش مهمی در سلامت عمومی بدن و عملکرد صحیح سیستم ایمنی دارند. به‌ویژه، کمبود ویتامین D در فصل‌های سرد یا در افرادی که مدت زیادی در محیط‌های بسته و کم‌نور هستند، شایع است و می‌تواند باعث سردی و ضعف عمومی شود. مصرف مکمل‌ها یا اصلاح رژیم غذایی با مواد غذایی غنی از این ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۵. استرس و اضطراب

استرس و اضطراب نیز می‌تواند یکی از دلایل احساس سرما باشد. در مواقع استرس، بدن هورمون‌های خاصی ترشح می‌کند که می‌تواند دمای بدن را کاهش دهد و در نتیجه احساس سرما ایجاد کند. همچنین، استرس مزمن می‌تواند تأثیرات منفی بر سیستم عصبی و گردش خون داشته باشد، که در نهایت منجر به احساس سردی در بدن می‌شود. مدیریت استرس از طریق تکنیک‌های آرام‌سازی، یوگا یا مدیتیشن می‌تواند به کاهش این احساس کمک کند.

۶. افزایش حساسیت به سرما (سندرم رینود)

سندرم رینود یک اختلال عروقی است که در آن عروق کوچک به طور غیرطبیعی به سرما یا استرس واکنش نشان می‌دهند و باعث محدود شدن جریان خون به دست‌ها و پاها می‌شود. این واکنش می‌تواند منجر به احساس سردی شدید در این نواحی شود. این مشکل در برخی افراد می‌تواند به طور مزمن رخ دهد و نیاز به درمان‌های خاص داشته باشد.

۷. سایر عوامل فیزیکی و محیطی

در برخی مواقع، احساس سرما می‌تواند ناشی از عوامل محیطی باشد. به عنوان مثال، در معرض باد سرد یا تغییرات دمایی ناگهانی قرار گرفتن

آیا فقط شما از سرما می‌لرزید، در حالی که دیگران مشکلی ندارند؟ اگر این حس سرما به دمای محیط ربطی ندارد و مدام آزارتان می‌دهد، احتمالاً نشانه‌ای از یک مشکل سلامتی پنهان است. در حالی که گاهی اوقات احساس سرما طبیعی است، اما تکرار و شدت آن می‌تواند جدی باشد.

احساس سرما در فصل زمستان، واکنشی طبیعی و سازگارانه از سوی بدن در برابر کاهش دماست. بدن برای حفظ دمای داخلی ثابت، انرژی بیشتری صرف می‌کند و این می‌تواند منجر به احساس سرما شود. با این حال، اگر در دمای معمولی و شرایطی که دیگران احساس سرما نمی‌کنند، شما به طور مداوم احساس سرما می‌کنید، این حس می‌تواند نشانه‌ای از وجود مشکلات زمینه‌ای در سلامتی شما باشد. نادیده گرفتن این علامت می‌تواند عواقب جدی‌تری به همراه داشته باشد، چرا که بدن در حال ارسال پیامی برای شماست.

این نوع احساس سرمای مزمن و غیرطبیعی، نباید به سادگی نادیده گرفته شود. عوامل متعددی می‌توانند در ایجاد این حس نقش داشته باشند. از کم‌خونی و مشکلات تیروئید گرفته تا اختلالات گردش خون و حتی کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی، همگی می‌توانند باعث شوند که بدن شما به طور مداوم احساس سرما کند. شناسایی علت اصلی این مشکل، قدم اول در جهت درمان و بهبود کیفیت زندگی شماست.

در این میان، توجه به سایر علائم و نشانه‌هایی که همراه با احساس سرما تجربه می‌کنید، اهمیت زیادی دارد. خستگی، ضعف، رنگ‌پریدگی پوست، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن در اندام‌ها، تغییرات در وزن و اشتها، ریزش مو و خشکی پوست، همگی می‌توانند سرخ‌هایی ارزشمند برای تشخیص مشکل اصلی باشند. در این مطلب، به بررسی چند دلیل رایج و مهم می‌پردازیم که توضیح می‌دهند چرا احساس سرمای بیش از حد ممکن است همواره بخشی از وجود شما باشد.

چرا همیشه احساس سرما می‌کنم؟

۱. اختلالات گردش خون و خون‌رسانی ضعیف

یکی از دلایل اصلی احساس سرما، اختلال گردش خون است. اگر جریان خون در بدن به درستی جریان پیدا نکند، ممکن است افراد احساس سرما کنند. این مشکل می‌تواند به دلایلی مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون پایین یا حتی نشستن در وضعیت ثابت برای مدت طولانی ایجاد شود. در این حالت، خون به خوبی به اندام‌ها و قسمت‌های مختلف بدن نمی‌رسد و افراد احساس سرما در دست‌ها، پاها و حتی بدن خود دارند.

۲. کم‌خونی و سطح پایین هموگلوبین

کم‌خونی یکی دیگر از عوامل رایج در احساس سرماست. در این وضعیت، سطح هموگلوبین در خون پایین است و بدن به اندازه کافی قادر به حمل اکسیژن به بافت‌ها و اعضای مختلف نیست. این کمبود اکسیژن می‌تواند باعث احساس سردی و بی‌حالی در افراد شود. اگر به طور مداوم احساس سرما می‌کنید و علائم دیگری مثل خستگی شدید یا رنگ‌پریدگی دارید، ممکن است به کم‌خونی مبتلا باشید و بهتر است با پزشک مشورت کنید.

۳. اختلالات غده تیروئید (هایپوتیروئیدسم)

غده تیروئید نقش مهمی در تنظیم دمای بدن و متابولیسم دارد. زمانی که غده تیروئید به درستی عمل نمی‌کند و مقدار هورمون تیروئید کاهش می‌یابد، می‌تواند باعث هایپوتیروئیدسم (کم‌کاری تیروئید) شود. یکی از علائم شایع این بیماری، احساس سرما به طور مداوم است. اگر علاوه بر احساس سرما، علائمی مانند خشکی پوست، خستگی، افزایش وزن یا

هشدار درباره مصرف بی‌رویه ویتامین D

یک پزشک عمومی در انگلیس از کسانی که قصد مصرف ویتامین D را دارند خواسته است تا قبل از استفاده از این مکمل با آزمایش خون، سطح آن را در بدن خود بررسی کنند زیرا مصرف بیش از حد این ویتامین ممکن است منجر به آسیب قلبی و کلیوی شود. دکتر «اصف احمد» در ویدئویی گفت افراد بسیار زیادی را دیده است که در بسیار بالای ویتامین D را مصرف می‌کنند که می‌تواند باعث ریتم غیرطبیعی قلب، نارسایی کلیه و درد استخوان شود.

در حال حاضر تخمین زده می‌شود که از هر شش بزرگسال در انگلیس یک نفر به اندازه کافی ویتامین D دریافت نمی‌کند در حالی که به گفته دکتر احمد، برخی افراد بیش از حد ویتامین D مصرف می‌کنند.

این ویتامین که همچنین به عنوان «ویتامین آفتاب» شناخته می‌شود، منبع اصلی آن قرار گرفتن در معرض نور خورشید و همچنین غذاهایی مانند ماهی و زرده تخم مرغ است. دستورالعمل‌های NHS (خدمات ملی بهداشت انگلیس) مصرف مکمل ویتامین D را در طول ماه‌های زمستان، زمانی که آفتاب کمتری وجود دارد پیشنهاد می‌کند، اما دکتر احمد گفت مصرف بیش از حد این ویتامین می‌تواند خطرناک باشد.

دکتر احمد توضیح داد: مصرف طولانی مدت ویتامین D در دزهای بالا در واقع بسیار خطرناک است، زیرا می‌تواند باعث هیپرکلسمی شود. در این وضعیت، کلسیم اضافی وارد جریان خون می‌شود و خطر بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می‌دهد.

این پزشک توضیح داد که ویتامین D محلول در چربی است و به راحتی از بدن دفع نمی‌شود. به گزارش دیلی میل، این پزشک عمومی توضیح داد: بسیاری از مواقع وقتی دز بالایی از ویتامین‌ها را مصرف می‌کنید، آنقدرها هم خطرناک نیست زیرا در آب محلول هستند و بدنتان به راحتی آنها را دفع می‌کند.

کوتاه از حوزه سلامت...

واکسیناسیون نتایج نهایی بررسی‌ها را اعلام کند، وزارت بهداشت درباره اضافه شدن واکسن به سید واکسیناسیون کشور تصمیم می‌گیرد.

فرانشیز خدمات بستری مددجویان کمیته‌امداد «رایگان» شد/ پرداخت کمک هزینه درمان ناباروری در مراکز خصوصی تا ۵۰ میلیون تومان

مدیرکل بهداشت، درمان و بیمه‌های اجتماعی کمیته امداد از رایگان شدن فرانشیز بستری مددجویان در مراکز دولتی و دانشگاهی خبر داد.

بهریستی، رزمندگان معسر و زنان سرپرست خانوار معسر خبر داد. مجتبی احمدلو، با اشاره به بند ج ماده ۲۳ قانون برنامه پنج ساله هفتم پیشرفت، گفت: هیات دولت در ۲۸ اسفندماه سال ۱۴۰۳، فرانشیز بستری مددجویان در مراکز دولتی و دانشگاهی را برای مددجویان کمیته امداد، سازمان بهزیستی، رزمندگان معسر و زنان سرپرست خانوار معسر رایگان و برای سایر گروه‌ها در دهک یک تا سه ۲ درصد فرانشیز و برای سایر دهک‌ها ۱۰ درصد فرانشیز اعلام کرده است که با اجرای کامل این قانون توسط سازمان بیمه و مراکز درمانی، دغدغه مردم هنگام ترخیص در هزینه‌های بستری رفع خواهد شد.

وی درخصوص هزینه خدمات سرپایی نیز توضیح داد: مطابق مصوبه هیئت دولت در سال جاری، فرانشیز سرپایی برای مددجویان کمیته امداد ۱۵ درصد است و علاوه بر این، فرانشیز بیمه پزشک خانواده برای مددجویان شهری نیز ۲۷ هزار تومان در نظر گرفته شده است.

مدیرکل بهداشت، درمان و بیمه‌های اجتماعی کمیته امداد با اشاره به اقدام دیگر امداد در راستای حمایت از خانواده نیز افزود: غیر از اینکه دولت خدمات ناباروری را تحت پوشش بیمه قرار داده است، کمیته امداد در صورتی که مددجویان این نهاد مشمول هزینه باشند برای ارائه خدمات درمان ناباروری تا ۵۰ میلیون تومان کمک می‌کند.

اما در مورد ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D اینگونه نیست و نمی‌توانیم از شر ویتامین‌های اضافی خلاص شویم، بنابراین در بدن تجمع می‌یابند.

این وضعیت می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف کند و به کلیه‌ها و قلب آسیب برساند.

چگونگی افزایش سبد واکسیناسیون ملی / بررسی واکسن‌های جدید در کمیته کشوری

معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره سازوکار اضافه‌شدن واکسن‌های جدید به برنامه واکسیناسیون کشوری توضیح داد.

دکتر علیرضا رئیسی با بیان اینکه تأثیر و نقش واکسن در کنترل بیماری‌های غیرقابل کتمان است، گفت: وضعیت سبد ملی واکسیناسیون کشور نه تنها در سطح منطقه بلکه در سطح دنیا نیز خوب ارزیابی می‌شود. مقایسه سبد واکسیناسیون با کشورهای پیشرفته نیز حاکی از آن است که تفاوت چندانی با کشورهای از این دست نداریم.

وی با بیان اینکه ورود هر واکسن جدید به سبد واکسیناسیون کشور مستلزم بررسی‌های مختلف است، گفت: هنگامی که تصمیم گرفته می‌شود یک واکسن به سبد واکسیناسیون کشور اضافه شود مسائل متعددی مانند «هزینه اثربخشی»، «در دسترس بودن تکنولوژی با توجه به تحریم‌ها»، «پایدار بودن تأمین واکسن»، «گروه هدف» و «بار اقتصادی» مورد بررسی قرار می‌گیرد. تمام این موارد می‌بایست مورد بررسی قرار گیرد و فقط به یک مورد نباید اکتفا کرد. معاون بهداشت وزارت بهداشت اظهار کرد: کمیته کشوری واکسیناسیون به بررسی مولفه‌ها می‌پردازد. به دلیل اینکه مولفه‌های متعددی مورد بررسی قرار می‌گیرد، پروسه بررسی زمان‌بر است و در بازه زمانی کوتاه‌مدت انجام نمی‌شود. وی درباره اضافه واکسن آبله مرغان به برنامه واکسیناسیون ملی نیز گفت: بررسی افزایش سبد واکسیناسیون کشوری فقط به واکسن آبله‌مرغان محدود نمی‌شود بلکه واکسن‌های دیگری نیز در حال بررسی است. هنگامی که کمیته کشوری

با سرآشپز = خورش ترشی قورمه اردبیل (ترشی گرما)



در ادامه تهیه ترشی گورما، مقدار لازم از آب را درون قابلمه بریزید. درب قابلمه را ببندید و حرارت را زیاد کنید تا به جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید و زمان بدهید تا گوشت و لوبیا کاملاً بپزد.

مرحله ششم: چاشنی‌ها و نمک را به خورش اضافه کنید دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی را در مقداری روغن بریزید و در تابه دیگری روی حرارت قرار دهید. رب گوجه فرنگی را در روغن تفت دهید تا رنگ آن برگردد و تیره شود. آلو خورشتی را نیز اضافه کنید و با رب تفت دهید.

بعد از گذشت دو تا سه ساعت و در نیم ساعت پایانی پخت، زمانی که گوشت به خوبی پخت و نرم شد رب گوجه فرنگی و آلو خورشتی را به همراه آبغوره و نمک اضافه کنید. خورش ترشی گرما را یک دور کامل هم بزنید تا تمام مواد با هم ترکیب شوند. سپس زمان بدهید تا خورش کاملاً جا بیفتد و به غلظت مناسب برسد. در ۱۰ دقیقه پایانی پخت هم برای عطر بیشتر زعفران دم کرده غلیظ را به این خورش اضافه کنید.

مرحله آخر: خورش ترشی گرما را سرو کنید وقتی که خورش تورشی قورما کاملاً جا افتاد آن را از روی حرارت بردارید. خورش را در ظرفی مناسب بکشید و با چلو آبکش، رشته پلو خالی یا چلو کته و انواع سالاد آن را سرو کنید. نوش جان!

نکات مهم در طرز تهیه خورش ترشی قورمه اردبیل اگر در اواخر پخت خورش ترشی گورما اردبیل متوجه شدید که لوبیا هنوز سفت است، می‌توانید مقداری کمی آب جوش به خورش اضافه کنید و اجازه دهید تا لوبیاها به طور کامل پخته شوند. در صورت تمایل می‌توانید لوبیا چشم بلبلی را به صورت جداگانه بپزید و سپس به خورش اضافه کنید.

مقدار نمک و آبغوره خورش ترشی گورما کاملاً سلیقه‌ای است و شما می‌توانید میزان ترشی خورش را با توجه به ذائقه خودتان و اعضای خانواده تنظیم کنید. اما به طور کلی خورش ترشی قورمه اردبیل باید کمی ترش باشد.

خورش ترشی گورما اردبیل نباید خیلی رقیق و یا خیلی غلیظ باشد، بنابراین سعی کنید غذا را به اندازه بجوشانید تا غلظت مناسبی پیدا کند.

اگر در طرز تهیه خورش ترشی قیمة از لوبیای خیس نخورده استفاده می‌کنید، بهتر است لوبیاها را برای ۲ بار بجوشانید و آب آن‌ها را تخلیه کنید و بعد به غذا اضافه کنید.

پیشنهاد می‌شود قبل از اضافه کردن آلوها به خورش ترشی گورما اردبیل برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آلوها را در آب بخیسانید.

مقدار رب این غذا کاملاً سلیقه‌ای است و شما می‌توانید در صورت تمایل میزان رب را کمتر و مقدار زعفران را زیادتر کنید. اگر در طرز تهیه خورش ترشی قورمه اردبیل از آلو ترش استفاده می‌کنید، بهتر است آبغوره را حذف کنید.

در صورت تمایل می‌توانید برای تهیه خورش ترشی قورمه خوشمزه و سنتی از مقداری سیر رنده شده نیز استفاده کنید. این غذا معمولاً با پیاز داغ فراوان تهیه می‌شود، بنابراین در صورت تمایل می‌توانید مقدار بیشتری پیاز داغ عسلی به غذا

خورش ترشی گورما اردبیل یا خورش ترشی گرما که به آن خورش تورشی قورما هم می‌گویند یکی از محبوب‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهای سنتی این شهر است که به دلیل ترکیب طعم‌های مختلفی که در آن به کار رفته است، طعمی فوق‌العاده دلچسب دارد. این غذا با نام خورش لوبیا چشم بلبلی یا خورش آلو اردبیل نیز شناخته می‌شود. اردیبهلی‌ها این خورش مجلسی را در مهمانی‌ها و دورهمی‌های خود درست می‌کنند.

در این مقاله از سرویس آشپزی می‌توانید با طرز تهیه خورش ترشی قورمه اردبیل آشنا شوید. در انتهای مقاله به سوالات متداول در مورد خورش ترشی قورمه خوشمزه و سنتی پاسخ خواهیم داد.

برای تهیه این خورش محلی، آلو خورشتی و لوبیا بلبلی را از قبل باید بخیسانید. برای شروع پیاز داغ را آماده کنید و گوشت خورشتی گوسفندی را به آن اضافه کنید. گوشت را تفت بدهید تا جایی که رنگ آن برگردد. لوبیا چشم بلبلی را اضافه کنید و با پیاز داغ و گوشت هم بزنید. مقدار لازم از آب را به خورش اضافه کنید و صبر کنید تا گوشت و لوبیا کامل بپزند. در یک تابه دیگر رب گوجه فرنگی را تفت دهید تا از خامی در بیاید و رنگ آن عوض شود. آلو خورشتی را نیز با رب تفت دهید. در نیم ساعت پایانی پخت رب تفت داده شده و آلو خورشتی را به همراه نمک و آبغوره اضافه کنید. سپس صبر کنید تا خورش کاملاً جا بیفتد و غلیظ شود. در نهایت این خورش را با برنج کته یا آبکش یا رشته پلو سرو کنید. برای مطالعه مواد لازم، مراحل و جزئیات کامل درست کردن تورشی قورما به روش اردیبهلی ادامه این مطلب را بخوانید.

مواد لازم

گوشت گوسفند: ۲۰۰ گرم

لوبیا چشم بلبلی: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

آلو خورشتی: ۱۰۰ گرم

پیاز (برای پیاز داغ): ۱ عدد متوسط

آبغوره: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری

زردچوبه، نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

زعفران (دم‌کرده غلیظ): ۱ قاشق غذاخوری

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

برنج: برای سرو کنار خورش

طرز تهیه

خورش ترشی قورمه یا ترشی گورما اردبیل یک خورش سنتی اردیبهلی است که ظاهر آن شباهت زیادی به خورش قیمة دارد، اما از مواد اولیه نسبتاً متفاوتی تهیه می‌شود. در این خورش از ترکیب لوبیا چشم بلبلی و آلو خورشتی استفاده می‌شود.

طعم خورش ترشی گورما معمولاً کمی ترش است و به صورت غلیظ و کم آب سرو می‌شود. اگر تا به حال طعم خورش ترشی قورمه خوشمزه و سنتی اردبیل را نچشیده‌اید، پیشنهاد می‌شود حتماً آن را امتحان کنید. در ادامه می‌توانید مراحل طرز تهیه خورش ترشی قورمه اردبیل را دنبال کنید.

مرحله اول: مواد اولیه را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه خورش ترشی گرما، لوبیا چشم بلبلی را از دو تا سه ساعت قبل بخیسانید تا هم نفخ آن گرفته شود و هم راحت‌تر بپزد. گوشت گوسفندی را به شکل مکعبی و در اندازه خورشتی خرد کنید و سپس بشویید. آلو خورشتی را نیز در آب بخیسانید تا نرم شود.

مرحله دوم: پیاز داغ درست کنید

برای تهیه پیاز داغ یک عدد پیاز متوسط را پوست بگیرید و بشویید. پیازها را به صورت نگینی ریز خرد کنید. یک قابلمه روی حرارت قرار دهید و داخل آن روغن بریزید. بعد از آنکه روغن کاملاً داغ شد پیازهای خرد شده را اضافه کنید و در روغن تفت دهید. تفت دادن را تا جایی ادامه دهید که پیازها سبک و شیشه‌ای شوند.

مرحله سوم: گوشت را اضافه کنید

بعد از این که پیازها طلایی شدند، نوبت اضافه کردن گوشت به قابلمه است. در این مرحله از طرز تهیه خورش ترشی گورما باید گوشت‌های تکه تکه شده را به پیازها اضافه کنید. گوشت را با پیاز تفت دهید تا رنگ آن برگردد و به تیرگی متمایل شود. در این مرحله فلفل سیاه و زردچوبه را نیز به گوشت اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود.

مرحله چهارم: لوبیا چشم بلبلی را اضافه کنید

بعد از تفت دادن گوشت به سراغ لوبیا چشم بلبلی بروید. آبی که لوبیا را در آن خیسانده‌اید دور بریزید و لوبیا را به گوشت و پیاز داغ اضافه کنید. لوبیا چشم بلبلی را یک دور با بقیه مواد تفت دهید.

مرحله پنجم: خورش تورشی قورما را بار بگذارید

اضافه کنید.

خورش ترشی قیمة با آلو سیاه نیز تهیه می‌شود. شما می‌توانید این غذا را با آلو سیاه یا ترکیب آلو سیاه و آلو بخارا نیز تهیه کنید.

در صورت تمایل می‌توانید برای تهیه خورش لوبیا چشم بلبلی اردبیل به جای چوب دارچین از پودر دارچین استفاده کنید. اگر به هر دلیلی تمایلی به مصرف گوشت قرمز ندارید، می‌توانید خورش ترشی گورما اردبیل را با مرغ نیز آماده کنید. از گوشت گوساله نیز در تهیه این غذا می‌توانید استفاده کنید؛ اما گوشت گوسفندی به دلیل بافت چربی که دارد خورش را خوشمزه‌تر می‌کند.

آلو خورشتی را حتماً در مراحل انتهایی کار اضافه کنید تا شکل خود را در خورش از دست ندهد.

رب گوجه فرنگی و نمک را حتماً بعد از آنکه گوشت کاملاً پخت اضافه کنید. در غیر این صورت باعث می‌شود تا گوشت در خورش سفت باقی بماند.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن خورش ترشی گرما آذری در طرز تهیه خورش ترشی قورمه اردبیل از چه نوع آلوئی استفاده می‌شود؟

برای تهیه خورش ترشی گورما اردبیل معمولاً از آلو خورشتی یا آلو بخارا استفاده می‌شود. اما شما می‌توانید در صورت تمایل از آلو سیاه نیز برای تهیه این غذا استفاده کنید.

مهم‌ترین طعم دهنده‌های خورش ترشی گورما اردبیل چیست؟

برای طعم بخشیدن به خورش ترشی گورما اردبیل معمولاً از چوب دارچین، فلفل سیاه، زعفران و پیاز داغ فراوان استفاده می‌شود.

برای درست کردن خورش ترشی گورما اردیبهلی از چه نوع گوشتی استفاده می‌شود؟

معمولاً برای تهیه خورش ترشی گورما از گوشت گوسفندی یا گوساله استفاده می‌شود. اما اگر تمایلی به خوردن گوشت قرمز ندارید می‌توانید برای درست کردن این غذای خوشمزه از تکه‌های مرغ نیز استفاده کنید.

طرز تهیه خورش ترشی قورمه تبریز به چه شکل است؟ طرز تهیه خورش ترشی قورمه تبریزی هم مثل اردیبهلی است و در تهیه آن از لوبیا چشم بلبلی استفاده می‌شود.

اگر فرصت برای خیساندن لوبیا چشم بلبلی نبود چه کار باید کرد؟

اگر لوبیا را از قبل نخیسانده‌اید و فرصت کافی برای این کار ندارید، یک دور آن را بجوشانید و آب آن را دور بریزید. سپس به خورش اضافه کنید.

غلظت خورش ترشی گرما چه قدر باید باشد؟

این خورش باید غلظتی شبیه به قیمة یا قورمه سبزی داشته باشد. پس زمان بدهید تا روی شعله ملایم گاز بپزد و آب اضافه آن کاملاً کشیده شود و به غلظت مناسب برسد.