

آوای دریا

۲۶۷



جشن پاره کردن کتاب؛ هشدار رابطه معیوب
بین نسل نو و نظام آموزشی

شنبه ۱۷ خرداد ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تهدید بنیان خانواده و کرامت بانوان
باتحدید مهریه



پرونده قتل الهه حسین نژاد به شعبه ویژه بازپرسی ارجاع شد
در سریع ترین زمان به پرونده رسیدگی خواهد شد



آغاز طرح ملی پیشگیری از تبلی چشم
برای ۱۱۵ هزار کودک هرمزگانی



ایران نایب قهرمان هاکی روی یخ دختران آسیا شد

ایران نایب قهرمان هاکی روی یخ دختران آسیا شد



فرقیزستان، مالزی و هند پیروز و در بازی نهایی مغلوب تیم شد.
ملی پوشان کشورمان در مرحله فینال با نتیجه ۴ بر ۲ مقابل فیلیپین شکست خوردند تا عنوان نایب قهرمانی آسیا را کسب کنند.
تیم ملی امید دختران کشورمان در سال جاری در رقابت های جام جهانی نیز شرکت خواهد کرد.

،رومینا هداوند خانی،رومینا اسماعیلی،شقایق صدیقی صدر،عسل صادقیان،ستایش عنبری،سارا اسلامی پانیز کبیری،،سارا خویلو،مریم پور اسکندر،پارمیس دولت آبادی، آیدا یزدانیان،یاسینا کریم زاده،درسا شعبانی،پریناز ملک پور به مربیگری الهام مدیر دهقان و نگار خرم در مسابقات جام آسیایی هاکی روی یخ زنان العین امارات حاضر شد، مقابل تیم های امارات،

تیم هاکی روی یخ دختران کشورمان در مسابقات قهرمانی آسیا عنوان نایب قهرمانی را کسب کرد.
تیم ملی امید هاکی روی یخ دختران در مسابقات جام آسیایی هاکی روی یخ زنان عنوان نایب قهرمانی آسیا را کسب کرد.
تیم ایران با ترکیب شارمین طباطبایی، زهرا میراخلو، آوا صفری، ملیکا مه آبادی، ملیحه علیبیگللو، فریمه خانی

پرونده قتل الهه حسین نژاد به شعبه ویژه بازپرسی ارجاع شد در سریع ترین زمان به پرونده رسیدگی خواهد شد



بنابر این گزارش؛ پس از اعلام فقدان الهه حسین نژاد در محدوده میدان آزادی و تلاش های گسترده برای پیدا کردن ردی از وی بود که در هفته جاری پرونده ای در دادسرای جنایی تهران تشکیل و دستورات ویژه ای از سوی مقام قضایی برای تحقیقات گسترده در این موضوع صادر شد.
این گزارش حاکی است در روز جنایت صورت گرفته مرحومه الهه حسین نژاد برای مراجعت به منزل سوار یک خودروی سمند نقره ای می شود. راننده سمند قصد و نیت شومی داشته است که به دلیل مقاومت وی با وارد آوردن دو ضربه چاقو به قفسه سینه او را به قتل رسانده و پیکر او را بین بیابان های اطراف تهران رها می کند.
با دستگیری متهمین، جنازه شناسایی و برای تحقیقات بیشتر به پزشکی قانونی منتقل شد و تحقیقات پرونده ادامه دارد.

با دستورات قضایی از سوی دادستانی تهران و در پی تحقیقات گسترده صورت گرفته، پیکر الهه حسین نژاد در بیابان های اطراف تهران کشف و متهمین پرونده دستگیر شدند و در همین رابطه علی صالحی، دادستان تهران، از ارجاع پرونده به شعبه ویژه بازپرسی خبر داد.
علی صالحی دادستان تهران، گفت: با پیدا شدن پیکر مرحومه الهه حسین نژاد در بیابان های اطراف تهران و دستگیری متهم قتل، پرونده ای در شعبه ویژه بازپرسی تهران تشکیل و تحقیقات پرونده آغاز شده است.
صالحی عنوان کرد: با تحقیقات قضایی و پلیسی صورت گرفته، متهم پرونده از سوی تیم مجرب آگاهی فراجا بازداشت شده است و در سریع ترین زمان ممکن به این پرونده رسیدگی خواهد شد.
دادستان تهران ادامه داد: در تلاش هستیم در سریع ترین زمان ممکن پرونده رسیدگی شده و برخورد قاطع و بازدارنده با عامل و دیگر عوامل احتمالی این جنایت داشته باشیم.

چگونه استفاده از موبایل کودکان را مدیریت کنیم؟

گزارش : ایرنا



اوتیسم و شبه پیش فعالی در آنها دیده شده است. در کلینیک توانبخش شناختی و مغز دانشگاه شهید بهشتی نیز مطالعات انسانی انجام و مشاوره‌هایی در این خصوص ارائه شده است.

اعتیاد به وسایل دیجیتال

این روانشناس بالینی کودک و نوجوان همچنین اظهار داشت: بعضی وقت‌ها کودکان مواجهه افراطی دارند یعنی بیش از دو ساعت از وسایل دیجیتال تا پیش از ۷ سالگی استفاده می‌کنند. گاهی اوقات بچه ۵ یا ۶ ساعت موبایل بازی می‌کند یا کارتون‌های تکراری و طولانی می‌بیند و مواجهه افراطی با آنها دارد. امروزه همه مجامع علمی این مسئله را پذیرفته‌اند که افرادی که استفاده افراطی از این وسایل دارند به نوعی دچار اعتیاد رفتاری هستند.

اگر جلوی بازی اینترنتی افراطی کودکان در سنین پایین گرفته نشود احتمال اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری در نوجوانی افزایش می‌یابد. در کتاب دستمایه‌های روانشناسی dsm-۵ که راهنمای تشخیصی اختلال روانی ایت و روانشناسان از طریق آن اختلالات روانشناسی را شناسایی می‌کنند. در چند سال گذشته اختلالی بنام اینترنت گیم ادیکشن یعنی اعتیاد به بازیهای اینترنتی اضافه شده است. این اختلال تا چند سال پیش در این کتاب نبوده است اما اکنون در کنار اعتیادهای شناخته‌شده‌ای مختلفی مانند افسردگی و اعتیاد به مواد مخدر و... این اختلال نیز دیده می‌شود.

اگر والدین به درستی مدیریت نکنند و از سنین پایین جلوی بازی اینترنتی افراطی کودک را نگیرند و تعادلی بین زندگی واقعی و زندگی مجازی آنها برقرار نکنند، این بچه‌ها که از سنین پایین روزی چندین ساعت بازی رایانه‌ای انجام می‌دهند کاملاً مستعد است که در نوجوانی درگیر این نوع اعتیاد شوند.

مقابله با اعتیاد به بازی‌های اینترنتی نیازمند برنامه‌ریزی بلندمدت است

این استاد دانشگاه معتقد است مقابله با اعتیاد به بازی‌های اینترنتی برنامه‌ریزی بلندمدت می‌طلبد. والدین باید برنامه‌ریزی کنند که اکنون که مدارس تمام شده روز بچه چگونه بگذرد، اگر مادر شاغل نیست، برنامه‌ای بریزند، بیرون بروند، نقاشی بکشند، اشکال ندارد تلویزیون و موبایل و تبلت هم در برنامه باشد، اما باید با مدیریت از آن استفاده کرد.

استفاده درست از وسایل دیجیتال، کسب مهارت‌های تعامل اجتماعی سالم و آماده‌سازی کودک برای زندگی اجتماعی سالم، از اهمیت بالایی برخوردار است.

چه اشکالی دارد که اگر شما نوجوانی دارید که مدرسه و امتحانش تمام شده در زمان تعطیلات به مغازه پدر، دایی و... برود و در مکانیکی کار کند و... ممکن است حجم کاری که انجام می‌دهد زیاد نباشد و کمک جدی برای پدر یا مادرش به حساب نیاید ولی همین که در این سه ماهه در اجتماع مشغول است، زندگی به او مهارت می‌آموزد و او را برای زندگی در دنیای واقعی آماده می‌کند.

اعتیاد به اینترنت به یکباره در یک سن بوجود نمی‌آید بلکه به مرور از کودکی شکل می‌گیرد این شروع به نوجوان یاد می‌دهد که چگونه با مشتری رفتار کند، چگونه صحبت کند و به این صورت او برای آینده تجهیز می‌شود تا در شرایطی که در تنگنا است بتواند از پس شرایط برآید و آرام آرام تجربه‌های واقعی را بدست آورد. این خیلی بهتر از این است که روزی ۱۰ ساعت از وسایل دیجیتال استفاده کند. این نوجوان در شرایط واقعی بزرگ و بزرگتر می‌شود و اختلالات خلقی کمتری پیدا می‌کند.

اعتیاد به اینترنت به یکباره در یک سن بوجود نمی‌آید بلکه به مرور از کودکی شکل گرفته است. این اعتیاد نتیجه یک سبک زندگی است. شمای که بچه را از کودکی عادت داده‌اید تا روزی ۵ یا ۶ ساعت از موبایل و تبلت و PS استفاده کند نمی‌توانید توقع داشته باشید به یک سنی که برسد دکمه خاموشی به همه آنها بزنبند تا درسش را برای کنکور بخواند. این عادات در طول زمان شکل می‌گیرد.

یاد گرفتن اینکه چگونه روز بچه با تعاملات اجتماعی پر شده باشد یک مدیریت درست می‌خواهد و یک زندگی تحول‌مدارانه است که به آینده کودک مرتبط است.

آسیب‌زننده است و باعث انزوا اجتماعی و مشکلات حسی می‌شود و سبب می‌شود که بچه از نظر حرکتی و کلامی تکاملش به درستی انجام نگیرد. در بچه‌های زیر ۲ سال هوش باید در تعامل طبیعی و کلاسیک با محیط اطراف شکل بگیرد.

استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال می‌تواند منجر به انزوا، مشکلات حسی و تأخیر در رشد حرکتی و کلامی کودک شود.

با توجه به توضیحات گفته شده؛ والدینی که بچه صفر تا دو سال دارند باید اینگونه فکر کنند که ۱۰۰ سال پیش به دنیا آمده‌اند و هیچ وسیله دیجیتالی در زندگیشان نیست. چگونه باید روز بچه را پر کنند! آیا می‌خواهند با سشوار به بچه غذا دهند؟ آیا قراره با تلویزیون آرامش کنند نه؟

گریه و بی‌قراری بچه طبیعی است و این مادر است که باید سعی کند تا او را آرام کند. این آرام کردن مادر موجب می‌شود که بچه مهارت پیدا کرده و خود مادر نیز آن اعتماد به نفس لازم را پیدا کند که من بldم نیاز بچه‌ام را پاسخ دهم. تا اینکه مدام با در اختیار قرار دادن یک وسیله دیجیتال صورت مسئله را پاک کند. هر چه بچه بزرگتر می‌شود مادر دنبال راهکارهای بیرونی بیشتری می‌گردد که به نحوی بچه را آرام کند و این فکر را که وسایل دیجیتال تنها وسیله‌ای هستند که جلوی بی‌قراری و نق زدن کودک را می‌گیرند از بین می‌برد. این تعامل کاملاً در رابطه والد و کودک تأثیر می‌گذارد.

استفاده کودکان ۲ تا ۵ سال از وسایل دیجیتال

این روانشناس بالینی کودک و نوجوان در خصوص استفاده کودکان ۲ تا ۵ سال اظهار داشت: بهتر است کودکان در این رده سنی نیز از وسایل دیجیتال استفاده نکنند، اما اگر والدین علاقه مند هستند که کودکان را با وسایل دیجیتال آشنا کنند، حداکثر روزی یک ساعت برای بچه ۲ تا ۵ سال و آن یک ساعته تحت شرایط خاص باید صورت گیرد.

شرایط خاص این است که والد همراه کودک بنشینند آن کارتون را ببینند و برایش توضیح دهد. چون کودک مهارت انتزاعی ندارد. مثلاً این چپس به بال در می‌آورد و پرواز می‌کند. نمی‌تواند متوجه تحیل شود. خیلی توان یادگیری بالایی ندارد. مادر باید بنشیند توضیح دهد و بچه را درگیر کند. یعنی در آن یک ساعتی که بچه از وسایل دیجیتال استفاده می‌کند. باید تعامل اجتماعی با یک فرد بزرگسال را داشته باشد.

استفاده کودکان بالای ۵ سال از وسایل دیجیتال

دکتر سعید صادقی میزان استفاده کودکان بالای ۵ سال از وسایل دیجیتال را حداکثر ۲ ساعت در روز اعلام کرد و ادامه داد: با توجه به دستورالعمل‌های بین‌المللی این کودکان می‌توانند حداکثر روزی ۲ ساعت از وسایل دیجیتال استفاده کند. این وسایل می‌تواند؛ موبایل، تبلت، تلویزیون یا گیم و... باشد. والدین باید ترجیحاً محتوایی را انتخاب کنند که مناسب سن کودک باشد.

با توجه به دستورالعمل‌های بین‌المللی کودکان بالای ۵ سال می‌توانند حداکثر روزی ۲ ساعت از وسایل دیجیتال استفاده کنند

بعضی محتواها سرعت خیلی بالایی دارند. برای مثال شما کارتونی را نگاه می‌کنید که در هر دقیقه ۶۰ صحنه عوض می‌شود و به اصطلاح FAST- PACED است. این کارتون‌ها بر روی مهارت‌های شناختی مانند توجه و تمرکز بچه‌ها اثرات مخربی دارد. بنابراین آن دو ساعتی که کودک می‌تواند از وسایل دیجیتال استفاده کند والدین باید بر روی محتوا آن مطالعه داشته باشد. والدین باید جستجو کنند که محتوای مناسب کودک برای این سن چه محتوایی است.

به طور کلی کودکان باید برنامه‌هایی را تماشا کنند که سرعت گذر اتفاقات در آن سریع نباشد. علاوه بر این سنین بهتر است کودکان برنامه‌هایی را ببینند که کمتر تخیلی باشد هر قدر برنامه‌ها واقعی‌تر باشد، کودک می‌تواند چیزهای بهتری از آن یاد بگیرد.

زبان آموزی با وسایل دیجیتال طوطی وار است

این استاد دانشگاه معتقد است، مطالعه بسیار قوی نداریم که نشان دهد که اگر برای یک کودک ۲ ساله روزی ۶ یا ۷ ساعت فیلم غیر از زبان مادری پخش شود و یا برنامه تکراری ببیند آیا زبانش به صورت معناداری رشد پیدا می‌کند یا خیر؟ البته ممکن است چند کلمه یاد بگیرد اما از آن در بافت استفاده نمی‌کند. مثل یادگیری طوطی واری است.

اگر والدی به زبان آموزی فرزندش علاقمند است باید خودش هم درگیر شود. باید به جای آنکه کودک را روزی چندین ساعت درگیر وسایل دیجیتال کنند، بچه را کلاس زبان بگذارند، به مهدهای چند زبانه بفرستند بدین صورت کودک همانطور که لغت یاد می‌گیرد، تعامل با هم سنین را نیز یاد می‌گیرند، مدیریت هیجانات را یاد می‌گیرد و از تجربیات اجتماعی محروم نمی‌شوند.

رابطه استفاده افراطی از وسایل دیجیتال و عدم تمرکز

دکتر سعید صادقی در خصوص رابطه استفاده افراطی از وسایل دیجیتال و مشکلاتی مانند عدم تمرکز، شبه اوتیسم و ... ادامه داد: ما جدیداً مراجعین زیادی داریم که تا ۲ سالگی از وسایل دیجیتال استفاده می‌کردند و مشکلات توجه تمرکز و مهارت‌های اجتماعی پیدا کرده‌اند و علائم شبه پیش فعالی و شبه اوتیسم دارند.

اکنون در دانشگاه شهید بهشتی پژوهشکده علوم شناختی و مغز دانشگاه شهید بهشتی آزمایشگاه حیوانی است که موش‌هایی را به صورت افراطی مقابل وسایل دیجیتال گذاشته و کاملاً علائم شبه

در عصر دیجیتال امروز، موبایل و تبلت تبدیل به ابزارهایی آشنا در دستان کوچک کودکان شده‌اند. از بازی‌های رنگارنگ تا ویدیوهای آموزشی، صفحه‌نمایش‌ها دنیایی از سرگرمی و دانش را به کودکان ارائه می‌دهند. اما آیا این ابزارها تنها یک سرگرمی بی‌ضرر هستند یا می‌توانند آسیب‌هایی جدی به رشد جسمی، ذهنی و اجتماعی کودکان وارد کنند؟

در دنیای امروز، تلفن همراه و تبلت‌ها به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره، چه بزرگسالان و چه کودکان، تبدیل شده‌اند. این ابزارها دسترسی به اطلاعات، ارتباطات و سرگرمی‌های بی‌نظیری را فراهم می‌کنند، اما استفاده بیش از حد از آن‌ها می‌تواند پیامدهای منفی قابل توجهی بر رشد، سلامت و تعاملات اجتماعی کودکان داشته باشد و نگرانی‌های بسیاری را در جامعه ایجاد کرده است.

این نگرانی‌ها شامل آسیب‌های جسمی مانند مشکلات بینایی و دردهای ستون فقرات، تا مشکلات روانی مانند کمبود توجه و تمرکز و ایجاد اختلال در روابط اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر، این ابزارها می‌توانند در یادگیری، کشف و رشد خلاقیت کودکان نیز نقش مهمی ایفا کنند. این دو جنبه متضاد استفاده از تلفن همراه و تبلت، چالش مدیریت این ابزارها را برای والدین دوجندان می‌کند.

مطالعات مختلف نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد از این ابزارها می‌تواند منجر به کاهش تعاملات اجتماعی، مشکلات خواب، کمبود تمرکز و حتی افزایش اضطراب و افسردگی در کودکان شود. در عین حال، این ابزارها می‌توانند به عنوان ابزاری آموزشی و سرگرم‌کننده مورد استفاده قرار گیرند، منجر به کشف و رشد خلاقیت و یادگیری شوند. با این حال، عدم تعادل و مدیریت نامناسب استفاده از تلفن همراه و تبلت می‌تواند پیامدهای جدی و طولانی مدتی برای کودکان داشته باشد.

طبق گزارش Common Sense Media، تقریباً نیمی از کودکان ۸ سال و کمتر، تبلت مخصوص به خود را دارند و به طور متوسط حدود ۲.۲۵ ساعت در روز را پای صفحات نمایش دیجیتال می‌گذرانند. آیا فکر نمی‌کنید والدین در انجام مسئولیت‌های خود کوتاهی می‌کنند؟ فقط به این دلیل که آنها کج خلقی می‌کنند، به آنها اجازه می‌دهید تلویزیون تماشا کنند، از تلفن یا تبلت بیش از اندازه استفاده کنند.

در این مصاحبه سعی کرده ایم، به بررسی تأثیرات مثبت و منفی استفاده از تلفن همراه و تبلت در کودکان و راهکارهایی برای مدیریت سالم آن و همچنین اهمیت تعادل و ایجاد محدودیت‌های منطقی در استفاده از این ابزارها بپردازیم.

در این خصوص با دکتر سعید صادقی استاد دانشگاه و روانشناس بالینی کودک و نوجوان به گفت‌وگو پرداختیم.

استفاده کودکان از وسایل دیجیتال

دکتر صادقی در خصوص جذابیت وسایل دیجیتال برای کودکان گفت: امروزه به خاطر تغییراتی که در شکل آموزش و نظام آموزش علمی در همه جهان صورت گرفته، کودکان از سنین پایین کودکی با وسایل دیجیتال آشنا می‌شوند و سخت خانه‌ای پیدا می‌شود که در آن وسایل دیجیتالی مانند؛ اسمارت فون یا تلفن هوشمند نباشد. وسایل دیجیتال به خاطر جذابیت‌های صوتی و بصری بالایی که دارند مانند؛ صداها، مختلف، نورهای گوناگون، توجه همه بچه‌ها را جلب می‌کنند این جلب توجه حتی از ماه‌های اول بعد از تولد صورت می‌گیرد.

جلب توجه کودکان به وسایل دیجیتالی باعث می‌شود که به مرور زمان کودکان به این وسایل علاقمند شده و چنانچه والدین آگاه نباشند و میزان استفاده آنها را مدیریت نکنند، ممکن است استفاده کودکان به شکل افراطی و آسیب‌زننده تبدیل شود. گروه سنی یکی از ویژگی‌های بسیار مهمی است که زمانی که در مورد استفاده وسایل دیجیتال صحبت می‌کنیم، می‌توان میزان استفاده را بر مبنای آن تقسیم بندی کرد.

استفاده کودکان زیر ۲ سال از وسایل دیجیتال اکیدا ممنوع

این استاد دانشگاه استفاده کودکان زیر ۲ سال از وسایل دیجیتال را ممنوع دانست و گفت: بر اساس گفته انجمن اطفال آمریکا، انجمن اطفال کانادا، سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت نوزلند آلمان و خیلی از کشورهایی که نظام پیشرویی در زمینه پیشگیری از استفاده افراطی کودکان از وسایل دیجیتال دارند و فقط فکر درمان نیستند، اکیدا توصیه کرده‌اند که استفاده از وسایل دیجیتال به هر نوعی و با هر هدفی برای بچه زیر ۲ سال ممنوع است.

غذا دادن به کودکان با کمک موبایل ممنوع، لباس عوض کردن کودک لجباز ممنوع و به صورت کلی باید کودکان زیر دو سال را از کلیه وسایل دیجیتال دور نگه داشت. علت این ممنوعیت این است که؛ مغز کودک و مهارت‌های انتزاعی او به اندازه کافی رشد نکرده است، او به شدت حساس و نسبت به تجربیات اجتماعی انعطاف پذیر است.

ما روانشناسان در همه جای دنیا توصیه می‌کنیم که بچه تجربه‌های طبیعی داشته باشد؛ مادرش او را در آغوش بگیرد، لمسش کند، تماس چشمی با او برقرار کند، با او حرف بزند و اجازه دهد بچه برخی از کارهایش را خودش انجام دهد. نه اینکه هنگامی که او را پاک می‌برند یک موبایل به دست او بدهند تا به چیزی دست نزنند. همه بچه‌ها باید همه وسایل بی‌خطر را لمس کنند، ببینند، تجربه کنند، تا حواسشان رشد پیدا کند. این در حالی است که استفاده از وسایل دیجیتال کاملاً

حسادت یا شادی؟ واکنش کودک بزرگ‌تر به ورود نوزاد جدید

گزارش : ایرنا

تعالدل در توجه: مطمئن شوید که توجه شما به نوزاد باعث نمی‌شود فرزند بزرگ‌تر احساس کند که نادیده گرفته شده است. تلاش کنید تا تعادل برقرار کنید.

استفاده از داستان‌ها کتاب‌های داستانی درباره خواهران و برادران می‌توانند ابزار خوبی برای آموزش مفاهیم مثبت باشند:

انتخاب داستان‌های مناسب: داستان‌هایی را انتخاب کنید که موضوعاتی مانند دوستی، همکاری و عشق بین خواهران و برادران دارند. این داستان‌ها می‌توانند به فرزند بزرگ‌تر کمک کنند تا احساساتش را بهتر درک کند.

بحث درباره داستان: بعد از خواندن داستان، با فرزند بزرگ‌تر درباره آن صحبت کنید و بپرسید که چه احساسی دارد یا چه چیزی از آن آموخته است.

فرصت‌های ویژه برای فرزند بزرگ‌تر می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد: فعالیت‌های خاص: برای فرزند بزرگ‌تر فعالیت‌های خاصی ترتیب دهید، مانند رفتن به پارک یا سینما. این کار باعث می‌شود او احساس کند که هنوز هم مورد توجه قرار دارد.

هدیه‌های کوچک: گاهی اوقات یک هدیه کوچک یا یادگاری برای فرزند بزرگ‌تر تهیه کنید تا نشان دهید که به فکر او هستید.

صبر و درک صبر یکی از عوامل کلیدی در مدیریت حسادت است: فهمیدن مراحل رشد: بدانید که حسادت ممکن است بخشی طبیعی از رشد کودک باشد و زمان لازم است تا فرزند بزرگ‌تر با شرایط جدید سازگار شود.

اجتناب از مقایسه: هرگز فرزند بزرگ‌تر را با نوزاد مقایسه نکنید. هر کودک منحصر به فرد است و باید به صورت جداگانه مورد توجه قرار گیرد.

مدیریت حسادت فرزند بزرگ‌تر نسبت به نوزاد تازه متولد شده نیازمند توجه، صبر و محبت است. با استفاده از راهکارهای بالا و ایجاد فضایی مثبت و حمایتی، والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا با یکدیگر ارتباط خوبی برقرار کنند و از لحظات شیرین زندگی خانوادگی لذت ببرند. همچنین، ارتباط مستمر با فرزندان و توجه به نیازها و احساسات آنها می‌تواند به ایجاد یک محیط خانوادگی سالم و شاد کمک کند.

چگونه فرزند بزرگ‌تر را ترغیب کنم که با فرزند جدید خوب رفتار کند؟ گاهی فرزندان بزرگ‌تر فشار ناشی از استرس حضور فردی جدید در خانواده را سر نوزاد خالی می‌کنند. اگر فرزند بزرگ‌ترتان سعی می‌کند به نوزاد آسیبی برساند وقت آن رسیده که درباره رفتار مناسب با او صحبت کنید.

همزمان به کودک بزرگ‌تر بیشتر محبت کنید و او را در فعالیت‌های مربوط به نوزاد شریک کنید.

مانند: آواز خواندن برای نوزاد، استحمام یا تعویض پوشک و ... هر زمان فرزند بزرگ‌تر با نوزاد عشق ورزید و رفتاری بامحبت داشت او را تشویق کنید.

حتی اگر فرزند بزرگ‌تر نوزاد را به عنوان عضوی جدید پذیرفته است لازم است که همواره بر رفتارش نظارت داشته باشید و نوزادتان را با خواهر، برادر یا دیگر کودکان زیر ۱۲ سال تنها نگذارید.

واکنش فرزند بزرگ‌تر من به شیردادن نوزاد چیست؟ اگر تصمیم گرفته‌اید نوزادتان را از شیر خودتان تغذیه کنید شاید برایتان این سوال پیش بیاید که این کار چه واکنشی در فرزند بزرگ‌تر شما ایجاد خواهد کرد یا اینکه چگونه می‌توانید فرزند بزرگ‌تر را در زمان شیر دادن به نوزاد و نگهداری از او سرگرم نگه دارید.

احتمالاً اولین باری که فرزندتان چنین صحنه‌ای را ببیند تعجب خواهد کرد. برایش توضیح دهید که مشغول انجام چه کاری هستید و اگر در این مورد سوالی داشت پاسخ دهید. اگر فرزند بزرگ‌تر خود را هم شیر داده‌اید برایش تعریف کنید که در گذشته این کار را برای او هم انجام داده‌اید.

سعی کنید فرزند بزرگ‌تر را در پروسه شیر دادن دخیل کنید:مثل آوردن بالش، تعویض پوشک پیش از شروع شیردادن و یا نوازش کردن نوزاد در حین شیردادن و ... برای سرگرم کردن فرزند بزرگ‌تر هنگام شیردادن و نگهداری از نوزاد از اسباب بازی، کتاب، موسیقی یا کتابهای قصه صوتی استفاده کنید.

اگر فرزند بزرگ‌تر شما خواست از نوزاد نگهداری کند این تصمیم‌گیری بر عهده شماست اما اکثر کودکان به صرف کنجکاوی می‌خواهند این کار را انجام دهند و بعد از مدت کوتاهی علاقه خود را برای انجام این کار از دست می‌دهند.

ساده از نوزاد

نکات کلیدی برای همه سنین:

حفظ روال عادی زندگی فرزند بزرگ‌تر، اختصاص زمان ویژه روزانه فقط برای او، ثبت لحظات خاص فرزند بزرگ‌تر همزمان با نوزاد و آماده‌سازی هدایای ویژه برای فرزند اول هنگام دریافت هدایای نوزاد

از حسادت تا شادی: سفر احساسی کودک بزرگ‌تر با ورود نوزاد جدید مجموعه‌ای از توصیه‌ها و راهکارها برای والدین ارائه می‌شود:

توجه ویژه به فرزند بزرگ‌تر توجه ویژه به فرزند بزرگ‌تر یکی از کلیدهای اصلی برای کاهش حسادت اوست. برای این کار می‌توانید:

زمان‌های خاص: هر روز یا هر هفته، زمانی را برای فعالیت‌های خاص با فرزند بزرگ‌تر در نظر بگیرید. این می‌تواند شامل بازی، آشپزی، یا حتی یک پیاده‌روی ساده باشد. این زمان‌ها باید بدون حواس‌پرتی و کاملاً مختص او باشند.

ارتباط چشمی: هنگام صحبت با او، سعی کنید ارتباط چشمی برقرار کنید. این کار به او احساس می‌دهد که شما به او توجه دارید و او برای شما مهم است.

مشارکت در مراقبت از نوزاد مشارکت فرزند بزرگ‌تر در مراقبت از نوزاد می‌تواند به او احساس مسئولیت و اهمیت بدهد:

وظایف کوچک: برای او وظایف کوچکی تعیین کنید، مانند آوردن پتو یا عوض کردن پوشک (با نظارت شما). این کار نه تنها حس مسئولیت را در او تقویت می‌کند، بلکه او را در فرآیند خانوادگی دخالت می‌دهد. تشویق به محبت: به او بگویید که می‌تواند نوزاد را نوازش کند یا با صدای آرام با او صحبت کند. این کار باعث ایجاد پیوند عاطفی بین آنها می‌شود.

توضیح تغییرات صحبت درباره تغییرات جدید و تأثیر آنها بر زندگی خانواده بسیار مهم است:

استفاده از مثال‌ها: می‌توانید از مثال‌های ساده استفاده کنید. مثلاً بگویید که چطور نوزاد می‌تواند دوست خوبی برای او باشد و آنها می‌توانند با هم بازی کنند.

ایجاد انتظارات مثبت: به او بگویید که با بزرگ‌تر شدن نوزاد، او می‌تواند نقش مهمی در یاد دادن چیزهای جدید به او داشته باشد. تقویت احساسات مثبت

تشویق و تقویت رفتارهای مثبت فرزند بزرگ‌تر بسیار مؤثر است: پاداش‌های کوچک: برای رفتارهای مثبت او، پاداش‌های کوچکی مانند برچسب یا یک خوراکی مورد علاقه‌اش در نظر بگیرید. این کار باعث می‌شود او متوجه شود که رفتارهای خویش دیده و قدردانی می‌شود.

جشن گرفتن موفقیت‌ها: هر بار که فرزند بزرگ‌تر به نوزاد محبت نشان می‌دهد یا همکاری می‌کند، این موفقیت را جشن بگیرید. این جشن می‌تواند شامل یک آغوش یا گفتن "کار عالی بودا" باشد.

حفظ روال‌های قبلی حفظ روال‌های روزمره فرزند بزرگ‌تر باعث ایجاد حس ثبات و امنیت می‌شود:

• تقویم خانوادگی: می‌توانید یک تقویم خانوادگی تهیه کنید که فعالیت‌ها و روال‌های روزمره را نشان دهد. این کار به فرزند بزرگ‌تر کمک می‌کند تا بداند چه انتظاری دارد و احساس کنترل بیشتری بر زندگی‌اش کند.

• زمان‌بندی مشخص: سعی کنید زمان خواب، غذا خوردن و بازی را در برنامه روزانه حفظ کنید. این کار به او احساس آرامش و نظم می‌دهد.

توجه به احساسات او توجه به احساسات فرزند بزرگ‌تر و اجازه دادن به بیان آنها بسیار مهم است: گفتگو درباره احساسات: با او صحبت کنید و از او بپرسید که چه احساسی دارد. اگر او ناراحت است، بگذارید احساساتش را بیان کند و به او بگویید که این احساسات طبیعی هستند.

مدل‌سازی احساسات: خودتان نیز احساساتتان را ابراز کنید. مثلاً بگویید: "من هم گاهی اوقات احساس ناراحتی می‌کنم، اما با همدیگر می‌توانیم از آن عبور کنیم." تخصیص زمان برای خود

تخصیص زمان برای خود و هر یک از فرزندان مهم است: زمان مستقل: سعی کنید زمانی را برای خودتان و همچنین برای هر یک از فرزندان اختصاص دهید. این زمان‌ها باید شامل فعالیت‌هایی باشد که هر یک از اعضای خانواده از آن لذت می‌برند.

وقتی نوزادی به خانواده اضافه می‌شود، کودک بزرگ‌تر احساس طردشدگی و ناامیدی می‌کند. او که تا دیروز تمام محبت‌ها را به‌تنهایی دریافت می‌کرد، حالا باید آن را با یک موجود کوچک تقسیم کند. این تغییر می‌تواند باعث احساس نگرانی درباره جایگاهش در خانواده شود. این احساسات طبیعی هستند، اما اگر مدیریت نشوند، ممکن است منجر به رفتارهای نامناسب شود.

تولد فرزند دوم، فصلی نو در کتاب زندگی خانواده است؛ آغازی شیرین و سرشار از برکت. اما این تحول بزرگ، در کنار تمام شادی‌ها و انتظارات، چالشی ظریف را نیز پیش روی والدین قرار می‌دهد: مدیریت احساسات فرزند اول. کودکی که تا پیش از این، تنها مرکز توجه خانواده بوده، حال باید محبت و توجه والدین را با عضو جدیدی تقسیم کند. این تغییر ناگهانی، می‌تواند احساساتی مانند حسادت، طردشدگی، و سردرگمی را در او برانگیزد.

بسیاری از والدین، در این دوران با سوالات متعددی مواجه می‌شوند: چگونه فرزند اول را برای ورود نوزاد جدید آماده کنیم؟ چگونه از بروز حسادت جلوگیری کنیم؟ و چگونه اطمینان حاصل کنیم که هر دو فرزندمان، احساس امنیت و دوست داشته شدن داشته باشند؟ پاسخ به این سوالات، نیازمند درک عمیق از احساسات کودک و اتخاذ رویکردی آگاهانه و صبورانه است.

حسادت فرزند بزرگ‌تر به نوزاد تازه متولد شده امری طبیعی است و والدین می‌توانند با راهکارهای مناسب این احساسات را مدیریت کنند.هدف این راهنما، ارائه مجموعه‌ای از راهکارها و توصیه‌های عملی به والدین است تا بتوانند با مدیریت صحیح این دوران حساس، از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری کرده و زمینه را برای شکل‌گیری پیوندی عمیق و پایدار بین فرزندان‌شان فراهم آورند. با برنامه‌ریزی و آمادگی مناسب، می‌توانید تولد فرزند دوم را به تجربه‌ای شیرین و لذت‌بخش برای همه اعضای خانواده تبدیل کنید. به یاد داشته باشید که عشق، صبر و درک، کلید موفقیت در این مسیر است.

چگونه فرزند بزرگ‌تر را برای ملاقات با خواهر یا برادر جدیدش آماده کنم؟

گفتگوی صریح: اولین قدم این است که با فرزندتان درباره نوزاد جدید صحبت کنید. توضیحات خود را متناسب با سن او تنظیم کنید و توضیح دهید که نوزاد چگونه رشد خواهد کرد. فرزندتان را در برنامه‌ریزی برای ورود نوزاد سهیم کنید.

انتظارات واقع‌بینانه: توضیح دهید که نوزادان بیشتر اوقات می‌خوابند، غذا می‌خورند و گریه می‌کنند. آن‌ها فوراً همبازی نخواهند شد.

تغییرات به موقع: اگر فرزند بزرگ‌تر شما نیاز به تغییر اتاق یا ترک گهواره خود دارد، این تغییرات را قبل از تولد نوزاد انجام دهید.

ارتباط در بیمارستان: زمانی که در بیمارستان هستید، با فرزند بزرگ‌تر خود در تماس باشید. توضیح دهید که به زودی به خانه باز خواهید گشت. در صورت امکان، ترتیبی دهید تا او از بیمارستان دیدن کند تا بتواند ببیند نوزاد چگونه متولد شده است.

اولین ملاقات: پس از تولد نوزاد، از یکی از اعضای خانواده یا دوست نزدیک بخواهید که فرزند بزرگ‌تر شما را برای ملاقات کوتاهی به بیمارستان بیاورد. با یک آغوش گرم و محبت‌آمیز از او استقبال کنید. هدیه‌ای "از طرف" نوزاد برای فرزند بزرگ‌تر تهیه کنید.

جشن خوشامدگویی به خانه: وقتی از بیمارستان مرخص شدید، فرزند بزرگ‌تر خود را به یک مکان خاص (مانند زمین بازی مورد علاقه‌اش) ببرید و ورود نوزاد را با یک جشن تولد کوچک جشن بگیرید.

تأثیر سن و میزان رشد فرزند بزرگ بر نحوه واکنش او برای حضور فرزند جدید

راهنمای آماده‌سازی فرزند بزرگ‌تر برای ورود نوزاد جدید (بر اساس سن کودک):

۱. کودکان زیر ۲ سال: درک محدودی از مفهوم خواهر/برادر دارند ، از کتاب‌های تصویری درباره خانواده‌های جدید استفاده کنید، نام نوزاد را مرتباً در مکالمات روزمره بگنجانید.

۲. کودکان ۲ تا ۴ سال (حساس‌ترین گروه): احتمال حسادت و وابستگی شدید به والدین فعالیت‌های مشارکتی: همراه بردن به خرید وسایل نوزاد، خواندن داستان‌های مربوط به نقش خواهر/برادر بزرگ‌تر، دادن عروسک به عنوان "چیه" خودش و مرور آلبوم عکس‌های دوران نوزادی خودش

۳. کودکان سن مدرسه (۶ سال به بالا): تأکید بر مزایای بزرگ بودن: امتیازات خاص (مانند ساعت خواب دیرتر)، مسئولیت‌های ویژه مشارکت عملی: کمک در تزئین اتاق نوزاد،، مشارکت در مراقبت‌های

کمردرد امانتان را بریده؟ وقت تغییر سبک زندگی است!

گزارش: ایرنا



اگر مرتباً از درد کمر و شانه، به خصوص در طول کار پشت میز، شکایت می‌کنید، احتمالاً زمان نشستن خود را بیش از حد طولانی کرده‌اید. این دردهای مکرر ممکن است نشانه‌ای از کم تحرکی و عدم تعادل در بدن باشد. بهتر است سبک زندگی‌تان را تغییر دهید و با فعالیت‌های فیزیکی سبک‌تر، به بهبود وضعیت جسمانی‌تان کمک کنید.

اگر در حین کار مدام از کمردرد و شانه‌های گرفته شکایت دارید، زنگ خطر به صدا درآمده؛ وقت کاهش زمان نشستن است! ساعات طولانی پشت میز کار، یا در ترافیک، ما را به سمت یک سبک زندگی کم‌تحرک و پرخطر سوق می‌دهد. این عادت، که در دنیای مدرن بسیار رایج شده، سلامت جسمانی و روانی ما را به خطر می‌اندازد. تحقیقات علمی متعدد نشان می‌دهند که نشستن طولانی مدت، چه پشت میز و چه در حالت استراحت، با مشکلات سلامتی متعددی مرتبط است. از بیماری‌های قلبی و دیابت گرفته تا افسردگی، دردهای مزمن و ضعف عضلانی، همه می‌توانند نتیجه‌ای از نشستن بیش از حد باشند. در واقع، نشستن بیش از حد، به مرور زمان می‌تواند به کاهش عملکرد کلی بدن و حتی منجر به از کارافتادگی شود. این پیامدها، به‌ویژه در بلندمدت، می‌توانند کیفیت زندگی را به شدت تحت تأثیر قرار دهند.

کمر درد یکی از شایع‌ترین مشکلات ستون فقرات است که بسیاری از افراد در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. این درد می‌تواند در هر نقطه‌ای از ستون فقرات، از گردن تا لگن احساس شود و در برخی موارد آن‌قدر شدید باشد که فعالیت‌های روزمره را مختل کند. عوامل مختلفی مانند نشستن‌های طولانی، بلند کردن اجسام سنگین، ضعف عضلات، آسیب‌های فیزیکی، فتق دیسک و آرتروز ستون فقرات می‌توانند باعث بروز کمردرد شوند.

درد کمر بعد از سماخوردگی، دومین دلیل شایعی است که افراد به خاطر آن به پزشک مراجعه می‌کنند. متأسفانه اگر آن را جدی نگیرید، ممکن است در زندگی روزمره دچار مشکل شوید یا حتی شغل‌تان را از دست بدهید. خوشبختانه، درمان دارویی و خانگی برای رفع درد کمر و مشکلات ستون فقرات وجود دارد. درمان ساده خانگی و استفاده صحیح از بدن در عرض چند هفته مشکل کمر را حل می‌کند. برای درمان کمردرد به ندرت نیاز به جراحی است.

برای مقابله با این تهدید، اهمیت پیدا کردن تعادل بین نشستن و فعالیت بدنی، به طور فزاینده‌ای برجسته می‌شود. در طول روز، به طور منظم بایستید، حرکت کنید و عضلات‌تان را فعال نگه دارید. این کار می‌تواند به پیشگیری از دردهای مزمن، بهبود عملکرد قلبی عروقی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

علائم کمر درد چیست؟

درد کمر می‌تواند با هر کدام از علائم زیر همراه باشد:

دردی که باعث محدودیت در حرکت، خم شدن، راه رفتن یا حتی خوابیدن فرد می‌شود.
کمر درد ممکن است به پاها کشیده شود.
درد کمر گاهی موجب بی‌حسی، ضعف و سوزن سوزن شدن اندام‌ها می‌شود.

نشستن به منزله عدم تحرک جسمی است و نشستن بیش از حد در هر روز یا در بیشتر روزها به معنای داشتن یک سبک زندگی بی تحرک است. این اثرات سوء بر تنفس، گردش خون و وضعیت بدن دارد و خطر ابتلا به چندین بیماری را افزایش می‌دهد. عدم تحرک جسمی

با بیش از ۳ میلیون مرگ قابل پیشگیری در سال در سطح جهان در ارتباط است و به عنوان چهارمین علت اصلی مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر (NCD) شناخته می‌شود.

به دنبال این، بسیاری از کارفرمایان و موسسات بهداشتی، از جمله انجمن پزشکی آمریکا، نشستن کمتر در محل کار را ترویج می‌کنند، و سیاست‌هایی را به کار می‌گیرند که به کارمندان کمک می‌کند تا بی تحرکی را در ساعات کار کاهش دهند. همچنین باید ورزش را هم در برنامه روزانه خود داشته باشند اما به دلیل اینکه کارمندان زمان کافی برای باشگاه رفتن ندارند، ورزش در خانه با مربی پیشنهاد می‌شود. ما برای غلبه بر اثرات مضر پشت میز نشینی لیستی را تهیه کرده‌ایم. به شما پیشنهاد می‌کنیم از همین حالا شروع کنید و این مقاله را ایستاده بخوانید.

- ایستاده کار کردن: نشستن برای مدتی طولانی برای بدن شما مضر است. و کارفرمایان باید از کارکنان بخواهند که به صورت ایستاده کار خود را ادامه دهند. این یک روش مفید است.

- نوشیدن مقدار زیادی آب: از دست دادن وزن، جوان شدن، و باهوش شدن. این فقط سه مزیت از ۱۲ واقعیت غیرمنتظره در مورد آب آشامیدنی است. به علاوه، موجب می‌شود به دلیل نوشیدن آب کمی تحرک داشته باشید.

- به خودتان استراحت بدهید: بیش از حد نشستن را کنار بگذارید؛ افرادی که در طول روز مدت‌زمان زیادی را روی صندلی و پشت میز کار می‌کنند، بیشتر دچار درد پایین کمر می‌شوند. اگر به‌خاطر شغل‌تان باید مداوم روی صندلی بنشینید؛ چندین بار در طول روز از روی آن بلند شوید و برای چند دقیقه قدم بزنید.

- هر یک ساعت موقعیت خود را تغییر دهید: بعد از هر ساعت نشستن، در اطراف دفتر قدم بزنید یا فقط بیرون بروید تا هوای تازه بگیرید. همچنین می‌توانید در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید. اسکوات، رول بازو و ... چند تمرین است که می‌توانید روی میز کار امتحان کنید. به جای ارسال نامه یا پیام برای همکار، به او مراجعه کنید.

- هنگام مکالمه با تلفن، بلند شوید: روزی چند دقیقه با تلفن صحبت می‌کنید؟ اگر باسخستان دقایق طولانی است، به سؤال بعدی پاسخ دهید؛ آیا هنگام صحبت با تلفن، می‌نشینید یا می‌ایستید؟ اگر پاسخ پشت میز نشینی است، پس برطرف کردن این مسئله مهم است. به ایستادن در کل زمان مکالمه نیازی نیست، اما اگر می‌دانید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه در انتظار خواهید بود، پس این زمان، موقعیت مناسبی برای ایستادن است.

- به همکارانتان سر بزنید: بسیاری از ما در دفتر کارمان تنبل شده‌ایم؛ می‌توانید از فناوری برای این پیشرفت تشکر کنید؛ به‌جای اینکه برای شفاف‌سازی نکته‌ای، سراغ همکاران خود برویم، درمورد اتفاقات رخ داده در محل کار گپ بزنیم یا گزارشی را به اشتراک بگذاریم، ایمیل می‌فرستیم، تماس تلفنی برقرار می‌کنیم یا پیامک ارسال می‌کنیم. وقت آن است که به این عادت ناخوشایند پایان دهیم. باید به سمت اتاق یا میز همکاران بروید؛ حتی اگر فاصله‌تان فقط به اندازه چند قدم باشد، این کار را انجام دهید.

- صندلی‌تان را تنظیم کنید: یک ترفند ساده، اما مؤثر در کاهش اندکی از اثرات مضر پشت میز نشینی در تمام طول روز، تنظیم صندلی اداری است. تنظیم کوچکی می‌تواند برای وضعیت بدن و سلامتی شما معجزه‌هایی را به وجود آورد؛ بنابراین، بهترین روش‌ها برای پشت

میز نشینی را انجام دهید.

- هنگام ناهار، حرکات کششی انجام دهید: به‌جای پشت میز نشینی، نیمکت یا صندلی و در حالی که قوز کرده‌اید و با دست چپ به تلفنتان نگاه می‌کنید و با دست راست غذا می‌خورید، این زمان را به انجام حرکات کششی خود اختصاص دهید هرگاه‌گاهی حرکات کششی انجام دهید؛ بعضی مواقع پیاده‌روی کنید یا فقط نفس عمیقی بکشید؛ این کارها برای سلامت بدن شما بسیار مهم هستند.

- هر چند ساعت یک بار، هشدار را تنظیم کنید: فراموش کردن زمان و اهداف می‌تواند آسان باشد. بهتر است که هر چند ساعت یک بار، یادآوری یا هشدار را در تلفن هوشمندتان تنظیم کنید؛ ۱۰ صبح، ۱۱:۱۵ صبح یا ۲:۲۳ بعدازظهر، فرقی نمی‌کند؛ هر زمانی را که برایتان مناسب است حتماً در موبایل‌تان برنامه‌ریزی کنید تا زمان استراحت و بلند شدن از پشت میز، به شما یادآوری شود.

- راه رفتن، دویدن یا دوچرخه سواری به سمت کار: رفت و آمد روزانه می‌تواند زمان ایده آل برای بهبود تناسب اندام شما باشد؛ اگر شما نزدیک به محل کار زندگی می‌کنید، پیاده روی کنید؛ اگر کمی دورتر هستید، دوچرخه سواری را امتحان کنید.

- از پله‌ها استفاده کنید: مطمئناً، ایستادن در آسانسور باعث فعالیت قلبی شما نمی‌شود و ایستادن روی پله برقی باعث بالا رفتن سرعت نفس کشیدن شما نمی‌شود؛ اما به‌طور طبیعی، پله گزینه مناسبی است حتی اگر فقط چند پله باشند، البته بدیهی است، هرچه پله بیشتر باشد، بهتر است.

- قوزکردن دیگر بس است: مشخص شده است که قوزکردن در هر روز هفته باعث چاقی، دیابت نوع ۲ و حتی سرطان می‌شود. وقت آن است که جلوی قوزکردن‌های ناخودآگاه‌تان را بگیرید؛ اما چگونه؟ وضعیت پای خود را تغییر دهید؛ و البته، برخی از تمرینات ورزشی را در دفتر کار و هنگام پشت میز نشینی انجام دهید.

- چهارزانو ننشینید: چهارزانو نشستن برای مدت زمان طولانی، می‌تواند به افزایش موقت فشارخون و ایجاد وضعیت بد در درازمدت منجر شود. لازم نیست آن حالت را ترک کنید، اما بهتر است که از ساعات نشستن در یک موقعیت، جدا خودداری کنید؛ به زبان ساده، طرز نشستن خود را به‌طور مرتب تغییر دهید.

- در فعالیت‌های خارج از کار شرکت کنید: حتی اگر چندین ترفند را برای پشت میز نشینی کمتر به کار می‌برید، بسیار مهم است که خارج از ساعات کاری فعال باشید؛ مثلاً باید ورزش صبح‌گاهی داشته باشید یا عصر به باشگاه بروید. باید در این فعالیت‌ها شرکت کنید تا از خطرات پشت میز نشینی طولانی مدت برای بدن‌تان جلوگیری کنید؛ با این کار، اگر فراموش کردید که هر ۱ ساعت، ۵ دقیقه حرکت کششی انجام دهید، نگران نباشید.

- اگر سیگار می‌کشید، آن را متوقف کنید: سیگار جریان حاوی مواد مغذی را به دیسک‌های ستون فقرات محدود می‌کند، بنابراین افراد سیگاری به‌ویژه در برابر کمردرد آسیب پذیر هستند.

- نقش کاهش وزن در پیشگیری از درد کمر: حفظ وزن سالم به طور کلی یک راه عالی برای جلوگیری از انواع بیماری‌ها است. اضافه وزن، به خصوص در ناحیه میانی بدن، می‌تواند منجر به جابجایی مرکز ثقل شده و در نتیجه باعث بدتر شدن کمر درد می‌شود. علاوه بر ورزش منظم به مدت ۳۰ دقیقه در روز، دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ وزن بسیار ضروری است.

راز داشتن پوستی شاداب در اوج گرما!

گزارش: ایرنا



ویتامین‌ها، آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی مورد نیاز پوست جهت زیبا شدن را تامین می‌کنند. علاوه بر آن، میوه و سبزیجات موجب تقویت کلژن سازی پوست شده و التهابات را از بین می‌برد. این مواد اثرات مضر نور خورشید روی پوست را خنثی می‌کنند.

ورزش به اندازه کافی فعالیت بدنی و ورزش موجب بهبود جریان خون در بدن شده و در احیای پوست آسیب دیده نقش موثری دارد. بهتر است در روزهای تابستان پس از استفاده از کرم‌های ضد آفتاب مرغوب به استقبال ورزش بروید تا از هر گونه آسیب بافتی پوست در امان باشید.

استفاده از ماسک‌های آبرسان برای روتین پوست در تابستان مصرف ماسک‌های آبرسان توصیه می‌شود. این محصولات حاوی عناصر اسید هیالورونیک هستند و تاثیر زیادی در شادابی و لطافت پوست شما دارند. در هفته یک بار از ماسک استفاده کنید

استراحت به اندازه کافی در کنار فعالیت جسمانی باید استراحت کافی نیز داشته باشید؛ زیرا استراحت پوست موجب ترمیم و حفظ سلامت پوست می‌شود و از چین و چروک و لک شدن پوست جلوگیری می‌کند. در ضمن، استراحت کافی موجب بهبود عملکرد پوست شما خواهد شد.

عدم شستشوی پوست صورت با آب داغ آب داغ مهم‌ترین عامل خشکی پوست و تحلیل چربی لایه‌های مختلف پوست است. یکی از راه‌های درمان خشکی و دهیدراته بودن چهره شما در تابستان عدم شستشوی پوست با آب داغ است. بهتر است آب ولرم و سرد را جایگزین آب داغ کنید و از حمام کردن با آب داغ بپرهیزید. با توجه به این نکات نه تنها پوستی جوان و شاداب را برای خود به ارمغان خواهید آورد؛ بلکه از بروز بسیاری از مشکلات پوستی جلوگیری خواهید کرد.

- هیالورونیک اسید یک آبرسان قوی است که رطوبت را در پوست نگه می‌دارد.
- مرطوب‌کننده‌های حاوی آلوئه‌ورا نیز به تسکین و آبرسانی پوست کمک می‌کنند.
- محصولات با بافت ژل یا سرم برای فصل گرما ایده‌آل هستند.
- آرایش سبک و مقاوم
- استفاده از کرم‌پودرهای غیرکومدوژنیک و مات‌کننده برای جلوگیری از انسداد منافذ پوست توصیه می‌شود.
- ریمل‌های ضدآب از پخش شدن آرایش در اثر تعریق جلوگیری می‌کنند.
- اسپری‌های تثبیت‌کننده حاوی گلیسرین یا آلوئه‌ورا به ماندگاری آرایش کمک می‌کنند.
- پاکسازی عمیق و ملایم
- پاک‌کننده‌های فوم یا ژل با pH متعادل برای تمیز کردن پوست بدون ایجاد خشکی مناسب‌اند.
- ماسک‌های حاوی ذغال فعال یا خاک رس به جذب آلودگی‌ها و چربی اضافی کمک می‌کنند.
- آب، اکسیر حیات برای پوست

مصرف کافی آب، نه تنها برای سلامتی عمومی بدن ضروری است، بلکه نقش مهمی در حفظ سلامت و شادابی پوست نیز دارد. آب، به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند، سموم را از بدن دفع می‌کند و باعث بهبود گردش خون در پوست می‌شود. همواره یک بطری آب به همراه داشته باشید و سعی کنید در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید زیرا مرطوب نگه داشتن پوست باعث احساس طراوت و شادابی پوست می‌شود.

مصرف میوه و سبزیجات در رژیم غذایی برای حفظ درخشندگی و یکدست بودن پوست خود باید از میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده کنید. این مواد غذایی

آیا از فصل تابستان گریزان هستید و نمی‌دانید چطور باید از پوست‌تان در این فصل مراقبت کنید؟ مراقبت از پوست در تابستان به دلیل قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید، درجه حرارت بالاتر و احتمال آفتاب‌سوختگی بسیار مهم است. در طول فصل تابستان، حفظ یک روتین مراقبت از پوست در گرما برای محافظت از پوست در برابر آسیب و حفظ سلامت آن بسیار مهم است.

با فر رسیدن فصل گرما، محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید و آسیب‌های ناشی از افزایش دما، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. تابش شدید آفتاب، تعریق زیاد و آلودگی هوا، همگی می‌توانند به سلامت و زیبایی پوست ما آسیب برسانند. اما نگران نباشید! با داشتن یک برنامه مراقبتی مناسب و استفاده از سلاح‌های قدرتمند محافظت از پوست، می‌توانید در برابر این عوامل مخرب ایستادگی کرده و پوستی سالم، شاداب و درخشان داشته باشید.

اشعه ماوراء بنفش می‌تواند آسیب شدیدی به پوست وارد کند و منجر به آفتاب سوختگی، پیری زودرس و افزایش خطر سرطان پوست شود. خوشبختانه نکات زیادی برای مراقبت از پوست در تابستان وجود دارد. با رعایت این نکات می‌توانید از پوست خود در برابر اثرات شدید گرمای تابستان محافظت کنید و پوستی سالم و باطراوت داشته باشید. در این مقاله، ۵ سلاح اصلی مراقبتی از پوست در فصل گرما را به شما معرفی می‌کنیم که با استفاده از آن‌ها می‌توانید پوست خود را در برابر آسیب‌های احتمالی محافظت کرده و از زیبایی و سلامت آن لذت ببرید. بدون شک، مهم‌ترین سلاح در برابر آسیب‌های ناشی از گرما و نور خورشید، استفاده از ضد آفتاب است.

ضد آفتاب: خط مقدم دفاعی ضد آفتاب با ایجاد یک لایه محافظتی روی پوست، از نفوذ اشعه‌های مضر UV جلوگیری می‌کند. انتخاب یک ضد آفتاب با SPF مناسب (حداقل ۳۰) و استفاده مرتب و صحیح از آن (حداقل هر دو ساعت یک‌بار)، به ویژه در ساعات اوج تابش خورشید، ضروری است. فراموش نکنید که حتی در روزهای ابری نیز اشعه‌های مضر خورشید به پوست شما می‌رسند، پس استفاده از ضد آفتاب را به هیچ عنوان فراموش نکنید.

• استفاده از ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ و مقاوم در برابر آب توصیه می‌شود.

• ضد آفتاب‌های معدنی حاوی زینک اکساید یا تیتانیوم دی‌اکساید برای پوست‌های حساس مناسب‌ترند.

• ضد آفتاب باید هر دو ساعت یک‌بار و پس از تعریق تجدید شود. مرطوب‌کننده: آبرسانی بدون چربی

گرمای هوا و تعریق زیاد در فصل تابستان، می‌تواند باعث از دست رفتن رطوبت پوست شود. این کمبود رطوبت، پوست را خشک، کدر و آسیب‌پذیر می‌کند. استفاده از یک مرطوب‌کننده مناسب با نوع پوست‌تان، می‌تواند رطوبت مورد نیاز پوست را تامین کرده و از خشکی و آسیب‌های ناشی از آن جلوگیری کند. مرطوب‌کننده‌های سبک و فاقد چربی، گزینه‌های مناسبی برای فصل تابستان هستند.

میوه مفید برای سلامت قلب زنان



بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. به گفته دکتر هولت، عواملی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا از عوامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی عروقی هستند و رژیم غذایی غنی از مواد مغذی شامل میوه‌های تازه مثل انبه، مدت‌هاست که به‌عنوان راهی موثر برای کاهش این خطرات شناخته شده است. این مطالعه نشان می‌دهد در برخی گروه‌های جمعیتی حتی تغییرات کوتاه‌مدت مثل مصرف روزانه انبه تازه هم می‌تواند بر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن تأثیری مشهود داشته باشد.

دکتر هولت می‌گوید برای زنان یائسه و سایر افرادی که نگران سلامتی قلب و سوخت‌وساز بدن خود هستند، انبه راهکاری طبیعی، شیرین و سرشار از مواد مغذی است که هم‌زمان باعث بهبود شاخص‌های سلامت قلب شود و از مصرف قندهای افزوده نیز جلوگیری می‌کند.

(عدد بالا در اندازه‌گیری فشار خون) شرکت‌کنندگان در حالت درازکش حدود شش واحد (۶.۳ میلی‌متر جیوه) و فشار خون میانگین شریانی (MAP) نیز ۲.۳ میلی‌متر جیوه کمتر شد.

علاوه بر این، مصرف روزانه انبه به مدت دو هفته باعث کاهش حدود ۱۳ واحدی کلسترول کلی (۱۲.۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) و کاهش تقریباً ۱۳ واحدی ال‌دی‌ال (۱۲.۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) شد.

به گزارش ایندپندنت، دکتر رابرتا هولت، متخصص دانشگاه دیویس و نویسنده همکار این مطالعه می‌گوید: زنان پس از یائسگی با تغییرات متابولیکی خاصی مواجه می‌شوند که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. یافته‌های ما به شناسایی راهکارهای غذایی هدفمند مانند مصرف روزانه انبه تازه برای کمک به این گروه در معرض خطر و حمایت از سلامتی قلب و کاهش احتمالی خطر

مطالعه جدید در دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می‌دهد انبه، فشار خون و کلسترول زنان را پس از یائسگی به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

مطالعه جدید از سوی متخصصان علوم پزشکی دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می‌دهد که مصرف روزانه حدود دو وعده انبه (۳۳۰ گرم یا حدود ۱.۵ پیماانه) به مدت دو هفته، چند شاخص فشار خون را (در کوتاه‌مدت) و همچنین کلسترول کلی و کلسترول بد (ال‌دی‌ال) ناشتا را در زنان سالم پس از یائسگی به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

دوران یائسگی که زنان ممکن است تا ۴۰ درصد از عمرشان را در آن طی کنند، مرحله‌ای از زندگی است که در آن خطر بیماری‌های قلبی به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد.

کاهش این شاخص‌های خطرناک به این صورت بود که دو ساعت پس از خوردن انبه، فشار خون سیستمیک

تهدید بنیان خانواده و کرامت بانوان با تحدید مهریه

گزارش: ایرنا



وی ادامه داد: می‌توانیم بگوییم که تنها و مهمترین اهرم فشار که در اختیار زوج قرار دارد، مهریه است؛ از این جهت، مهریه ماهیت تاریخی و شرعی مشخص دارد و به لحاظ قانونی هم در عقودهای ازدواج ایرانیان، میزان مهریه تعیین می‌شود.

مهاجری با اشاره به طرح اصلاح قانون مهریه که اخیراً در مجلس شورای اسلامی مطرح شده است، افزود: اخیراً طرحی در مجلس شورای اسلامی مطرح شده که میزان ۱۱۰ سکه‌ای که سابقاً در قانون حمایت خانواده ذکر شده بود را به ۱۴ سکه کاهش دهد؛ باید گفت هیچ مجلسی به دنبال محدود کردن حقوق شهروندان نیست.

این حقوقدان توضیح داد: در تعیین میزان مهریه ابتدا توافق زوجین کاملاً مورد حمایت است و در اینجا موضوع عندالاستطاعه بودن و عندالمطالبه بودن مطرح می‌شود که در حقیقت مجلس به دنبال این موضوع است و اگر سعی دارد تعداد سکه‌های مهریه کمتر از ۱۴ سکه یا ۱۴ سکه باشد، شاید بیشتر به دلیل حبس و موضوعاتی است که در قانون به هر حال پیش بینی شده است.

مهاجری اضافه کرد: با توجه به اینکه زوج در اهرم فشارهایی که برای خاتمه بخشیدن به زندگی مشترک دارد، محدود است؛ کاهش سقف مهریه به ۱۴ سکه می‌تواند موجب تضییع حقوق بانوان باشد؛ از این جهت که اگر به ادامه زندگی مشترک تمایل نداشته باشد دیگر اهرم مهریه را هم نخواهند داشت و نمی‌تواند زوج را پای میز مذاکره برای جدایی و طلاق بنشانند.

وی با بیان اینکه مهریه دین زوج به زوجه محسوب می‌شود، افزود: ایجاد محدودیت قانونی برای مهریه با دیون دیگر در تعارض است و این درحالیست که مهریه طبق قوانین و مقررات کنونی جزو دیون ممتاز به شمار می‌آید.

این پژوهشگر حقوق عمومی توضیح داد: منظور از دیون ممتاز آن دسته از دیونی است که تحت هر شرایطی و به سرعت باید توسط مدیون پرداخت شود و در چنین شرایطی کاهش حمایت‌های قانونی طبق قانون نحوه اجرای محکومیت مالی که در آن قانون مجازات حبس برای زوج در صورتی که امکان پرداخت مهریه را نداشته باشد؛ پیش بینی شده است؛ در تناقض قرار دارد.

مهاجری خاطرنشان کرد: در تصور عموم مردم اینگونه است که اگر زوج امکان پرداخت مهریه را نداشته باشد به زندان می‌رود در حالی که مطابق قانون اینگونه نیست و اگر زوج اعسار و ناتوانی مالی خود را برای پرداخت مهریه در دادگاه ثابت کند و دارایی‌های وی اعم از منقول و غیر منقول تکافوی مهریه را ندهد در آن صورت می‌تواند به صورت اقساط مهریه را پرداخت کند و اکنون افرادی که به خاطر مهریه در حبس به سر می‌برند در واقع اشخاصی هستند که امکان اثبات ناتوانی خود را در پرداخت مهریه نداشتند و دادگاه اظهارات آنها را نپذیرفته است.

این حقوقدان تأکید کرد: کاهش میزان مهریه و حمایت‌های قانونی از بانوان معضل پرونده‌های خانواده را حل نخواهد کرد.

وی با اشاره به مشکلات و مسائل اساسی که بانوان در پرونده‌های طلاق دارند و در بسیاری از مواقع برای طلاق مجبور به بخشش مهریه می‌شوند، افزود: اعتیاد زوج، خشونت و ضرب و شتم، توهم، بدبینی، شک و سوءظن از جمله مواردی است که در پرونده‌های طلاق مطرح است.

مهاجری تصریح کرد: واقعیت موجود در پرونده‌های خانواده این است که هیچگاه ۵۰۰، ۷۰۰ یا تعداد سکه مطابق سال تولد پرداخت نمی‌شود و صرفاً ابزار فشاری است که بانوان برای خاتمه دادن به زندگی مشترک دارند تا زوجه را برای پذیرش طلاق متقاعد کنند. در واقع مهریه‌ها بها و اهرم فشاری برای راضی شدن زوج به وقوع طلاق هستند.

وی با تأکید بر لزوم اصلاح قوانین مربوط به حقوق خانواده اظهار کرد: باید مطابق آسیب‌شناسی و پژوهش‌های حقوقی و علمی مبتنی بر نیاز جامعه، حقوق متناسب برای زوج و زوجه در قانون پیش‌بینی شود؛ حقوقی که به دوام و قوام خانواده‌ها بیانجامد.

بیشتر از سقف مقرر در قانون) در صورت مطالبه زوجه قابل اجرا باشد یا شیوه وصول مهریه، اعم از نقدی، اقساطی، تعلیقی یا سایر شکل‌های توافقی، در سند نکاح‌نامه یا توافق‌نامه‌های رسمی تعیین شود و این شروط از نظر اعتبار و قابلیت اجرا تابع مقررات عمومی قراردادها بوده و آثار قانونی الزام‌آور دارند.

در طرح پیشنهادی معاونت زنان به مجلس شورای اسلامی آمده است که دفاتر رسمی ازدواج موظف خواهند بود همزمان با ثبت عقد نکاح، بروشورهای آموزشی و اطلاع‌رسانی درباره آثار حقوقی و مالی مهریه، نهادهای حمایتی خانواده و روش‌های طرح دعای خانواده را به صورت مکتوب و در صورت امکان الکترونیکی در اختیار زوجین قرار دهند.

نباید قانونی بنویسیم که زمینه توسعه اختلافات در نهاد خانواده را فراهم کند

پس از طرح این موضوع، عده‌ای اعلام کردند که برخی بانوان در این ایام و پیش از تصویب طرح پیشنهادی برای کاهش سکه‌های مهریه درخواست اجراییه داده‌اند اما اصغر جهانگیر سخنگوی قوه قضاییه ششم خرداد در نشست خبری، گفت: طبق بررسی‌های به عمل آمده این لایحه موجب افزایش پرونده در دستگاه قضایی نشده است.

جهانگیر تصریح کرد: موضوعی که در خصوص اصلاح قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی در مجلس و کمیسیون قضایی مطرح است به لحاظ اینکه در مقام اجرای احکام مهریه، در بسیاری از موارد منجر به بازداشت زوج می‌شد و این امر علاوه بر اینکه مشکلات جدی برای خانواده‌ها ایجاد می‌کرد، منجر به تشمت نهاد خانواده می‌شد و در بسیاری از پرونده‌ها که زوج به زندان می‌رفت پس از آزادی زندگی آنها ادامه پیدا نمی‌کرد؛ بنابراین نباید قانونی بنویسیم که زمینه توسعه اختلافات در نهاد خانواده را فراهم کند.

سخنگوی قوه قضاییه گفت: در شرایطی که زوج استطاعت پرداخت مهریه به زوجه را نداشته و خانواده‌ها نیز در جریان ازدواج از این عدم استطاعت آگاهی داشتند در واقع مهریه‌ای که در عقدنامه‌ها به عنوان عندالمطالبه درج می‌شد گاهی امکان مطالبه نداشت. در واقع عندالمطالبه‌ای که در این سندها قید می‌شد عندالاستطاعه بود و اگر زوج شرایط پرداخت مهریه را داشت اقدام به پرداخت آن می‌کرد. این موضوع محل اشکال حقوقی، فقهی و شرعی شد و مجلس در راستای محدود ساختن سقف مهریه درصدد رفع این مشکل برآمد.

بار دیگر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده ۷ خرداد دوباره اعلام کرد: اصلاح مهریه در مجلس باید متوقف شود چون اصلاً مطالعه جدی در این زمینه نشده است.

بهرزآذر اظهار کرد: مهریه صرفاً یک عدد و فقط یک دین مادی نیست بلکه یکی از اضلاع مهم نظام حقوقی خانواده محسوب می‌شود و اگر قرار است این ضلع اصلاح شود باقی اضلاع هم باید بررسی و اصلاح شود، چون این موضوع آثار مختلفی روی زندگی همه جامعه به خصوص زنان خواهد داشت.

ضرورت پرهیز از نگرش‌های جنسیتی در قوانین اجتماعی

رئیس انجمن ایرانی مطالعات زنان با اشاره به طرح یادشده و ضرورت بررسی ابعاد مختلف آن برای زوجین و بنیان خانواده گفت: طرح یادشده ابعاد مختلفی در زمینه حقوق جزا و حقوق مدنی دارد و مسلماً بدون در نظر گرفتن تبعات اجتماعی و اثرگذاری آن بر بنیان خانواده، نمی‌تواند عدالت گستری لازم را در جامعه در پی داشته باشد.

زهره داور افزود: اگر این طرح بخواید براساس منویات رهبر معظم انقلاب و برپایه حقوق مدنی استوار باشد، باید طراحان به مسائلی همچون جامعه‌شناسی خانواده و با پرهیز از نگاه جنسیتی، زن و مرد را از جامعه منفک نکنند و اثرات طرح را بر کل جامعه مورد بررسی قرار دهند.

فریده غیرت حقوقدان و وکیل دادگستری معتقد است: ایجاد این محدودیت، خلاف قوانین حاکم است چون مهریه یک تعهد است و در سند رسمی قید می‌شود، بنابراین اجرای آن هم مانند سایر محکومیت‌های مالی باید مسیر مشخص را طی کند و نباید استثنایی برای آن قائل شد.

وی تأکید کرد: اساساً اینکه چنین محدودیتی برای اخذ مهریه ایجاد شود، مانع اعمال حق یک عده‌ای از افراد می‌شود و این دستور العمل قطعاً به نفع خانواده‌ها نیست.

غیرت گفت: اکنون معضل مهریه پیش آمده و عده‌ای گرفتار شده‌اند اما نباید محدودیتی برای اجرای این تعهد ایجاد شود. در واقع، ضمن اینکه با اصل مهریه‌های سنگین مخالف هستم اما به هر روی، مهریه یک تعهد است و مانند سایر تعهدات باید ضمانت اجرا داشته باشد. محمد مهاجری وکیل دادگستری و پژوهشگر حقوق عمومی با ابراز مخالفت با محدود کردن اجرای مهریه به ۱۴ سکه نیز اعتقاد دارد: مهریه یا صدق سنت دیرینه در اسلام و نشانه صداقت زوج نیست به زوجه بوده است؛ بنابراین درگذشته و ابتدای ازدواج آن چیزی که نشانه صداقت مرد نسبت به همسر خود بود، با عنوان مهریه مشخص می‌شد اما مفهوم مهریه در طول سالیان تغییر پیدا کرد و با توجه به اینکه برخی حق و حقوق در نظام حقوق خانواده برعهده زوج است، به اهرم فشاری برای بانوان تبدیل شد.

مهریه در کنار ارزش اقتصادی مقوله‌ای کاملاً اجتماعی و متأثر از جریان‌های عرفی و فرهنگی در جامعه، تعیین و با گذشت زمان، همواره دستخوش تغییرات شده است و اکنون طرح محدودسازی اجرای مهریه به ۱۴ سکه در مجلس شورای اسلامی مطرح شده که دولت مخالفت صریح خود را در این زمینه اعلام کرده است.

یک جلد کلام الله مجید، آینه و شمعدان و شاخه نبات نمادهای مبارک شروع زندگی مشترک هستند و در کنار آنها معمولاً طبق عرف و براساس طبقه اجتماعی خانواده‌ها تعدادی سکه طلا هم به عنوان مهریه در نظر گرفته می‌شود؛ سکه‌هایی که اکنون با توجه به قیمت روز به روز آن، تضمین‌گر سپیدی بخت نیست و گاهی قصه‌های پر غصه‌ای را رقم می‌زند

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.

اخیراً طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و برخی از احکام مهریه در مجلس شورای اسلامی مطرح شده است و در طرح پیشنهادی حداکثر ۱۴ سکه به عنوان صدق یا مهریه در نظر گرفته شده است که این موضوع واکنش‌های بسیاری را در پی داشته است.

برخی معتقدند که با توجه به شرایط اقتصادی و نرخ تورم و قیمت سرسام‌آور سکه بهار آزادی، بسیاری از دامادها توان پرداخت همین تعداد ۱۴ عدد سکه را هم ندارند و این اعمال محدودیت قانونی به دوام و قوام زندگی مشترک کمک می‌کند و افراد بسیاری را از سرگردانی در دالان‌های دادگاه نجات می‌دهد همچنین دغدغه‌های مردم در این زمینه را برطرف می‌کند اما عده دیگر نگاه کارشناسی دارند و معتقدند مهریه در کنار ارزش اقتصادی، مقوله‌ای کاملاً اجتماعی است و متأثر از جریان‌های عرفی و فرهنگی در جامعه، تعیین می‌شود از اینرو نگاه صرفاً اقتصادی نه تنها راهگشا نیست بلکه آسیب‌ها و نابرابری‌هایی به همراه دارد.

مخالفت صریح دولت با طرح کاهش مهریه به ۱۴ سکه

در این رابطه، دولت با این طرح مخالف است و مخالفت خود را به صراحت اعلام کرده است. زهره بهروزآذر معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده درباره طرح کاهش سکه‌های مهریه اظهار کرد: محدود کردن اجرای مهریه به ۱۴ سکه فاقد مستندات صریح شرعی و برخلاف اختیار قانونی و شرعی زوجه در مطالبه حق خود است و صرفاً می‌توان با قید «عندالاستطاعه» با پذیرش زوجه بر آن محدودیت ایجاد کرد.

وی تصریح کرد: مهریه در نظام حقوقی ایران صرفاً دین زوج یا یک تعهد مالی نیست بلکه ابزاری حمایتی مهم برای زنان، به ویژه در شرایطی است که برخی حقوق دیگر مانند حق طلاق در انحصار زوج قرار دارد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده خاطرنشان کرد: کاهش سقف اجرایی مهریه بدون اصلاح و همراهی سایر مقررات مرتبط در قوانین خانواده، می‌تواند موقعیت حقوقی و اقتصادی زنان را به طور قابل توجهی تضعیف کند؛ از اینرو بدون بازنگری و اصلاح هم‌زمان سایر ابعاد حقوقی روابط زوجین - از جمله حق طلاق، حضانت فرزندان و موضوع تصنیف [قید تا نصف اموال] - ازدواجی که به عنوان مهریه نه تنها موجب تضعیف موقعیت حقوقی و اقتصادی زنان در خانواده می‌شود بلکه آسیب‌پذیری آنان را در مواجهه با بحران‌های خانوادگی و حقوقی افزایش می‌دهد.

وی تأکید کرد: تمرکز صرف بر جنبه مالی مهریه و افزایش غیرمتعارف آن در برخی موارد، موجب بروز کارکردهای معکوس شده و نگرانی‌هایی را در خصوص تبدیل این نهاد حقوقی به ابزاری برای فشار یا تهدید در فرآیندهای خانوادگی و قضایی پدید آورده است و وجود پرونده‌های مرتبط با مطالبه مهریه، به‌ویژه در شرایط اقتصادی دشوار و نوسانات شدید بازار، بر نظام قضایی و خانواده‌ها فشار مضاعفی وارد کرده و به یکی از دغدغه‌های جدی در سیاست‌گذاری حوزه خانواده تبدیل شده است.

از منظر معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، رویکرد مطلوب آن است که به جای اعمال محدودیت‌های عددی و عمومی، با اصلاح تدریجی ساختار نظام حقوق و تکالیف در خانواده به عنوان واحد بنیادی جامعه، تقویت نهادهای حمایتی، ارتقای آگاهی زوجین و فراهم‌سازی بسترهای توافقی شفاف در قالب شروط ضمن عقد، جایگاه مهریه در چارچوب اهداف متعالی خانواده اسلامی بازتعریف شود؛ به گونه‌ای که مهریه، نه ابزار فشار و اجبار بلکه ضامن عدالت، کرامت زنان و پایداری در خانواده‌ها باشد.

پیشنهاد معاونت زنان و خانواده برای اصلاح طرح مهریه

معاونت امور زنان و خانواده در واکنش به طرح پیشنهادی کاهش سقف مهریه، پیشنهاد داده است به جای کاهش عددی سقف مهریه، تبصره‌هایی به ماده ۲۲ قانون حمایت خانواده افزوده شود که هم امکان توافق آزادانه زوجین درباره میزان و نحوه اجرای مهریه را فراهم کند و هم اقدامات فرهنگی و آموزشی برای افزایش آگاهی زوجین نسبت به آثار حقوقی مهریه تقویت شود.

بر اساس این پیشنهاد، زوجین می‌توانند ضمن عقد نکاح یا از طریق توافقات بعدی شرط کنند که مهریه صرفاً تا میزان معین (کمتر یا

طرح اصلاح قانون مهریه در مرکز وکلا

نقد و بررسی شد

گزارش: ایرنا



کمیسیون بانوان مرکز وکلا، کارشناسان رسمی و مشاوران خانواده قوه قضاییه نشست تخصصی بررسی طرح «اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و برخی احکام مهریه» را برگزار کرد.

در جلسه نقد و بررسی طرح «اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و برخی از احکام مهریه» با توجه به طرح حاضر در مجلس شورای اسلامی و دغدغه‌های جامعه در مورد این موضوع، مخالفان و موافقین بسیاری در این باره اظهار نظر کرده‌اند و اقسام مختلفی به خصوص بانوان نسبت به این طرح نگرانی‌ها و ابهاماتی دارند.

کمیسیون بانوان مرکز با همکاری انجمن ایرانی مطالعات زنان با برگزاری نشست تخصصی و مشورتی با حضور کارشناسان و صاحب‌نظران در حوزه خانواده درصدد شفافیت بیشتر این طرح و آثار و تبعات آن، برای استحضار نمایندگان و تصمیم‌گیرندگان پیرامون این مسئله است.

وظیفه ذاتی مرکز حمایت از بنیان خانواده است

در این نشست تخصصی، سرپرست کمیسیون بانوان مرکز وکلا، کارشناسان رسمی و مشاوران خانواده قوه قضاییه با بیان دغدغه جامعه پیرامون این طرح گفت: براساس وظیفه ذاتی کمیسیون بانوان و پرچمدار بودن مرکز در امر حقوق عامه، جلسات بسیاری با بخش‌های حقوقی قوای سه‌گانه داشتیم تا نظرات مخالف و موافق را مطرح و به جمع‌بندی برسانیم و نتیجه را به نمایندگان مجلس شورای اسلامی ارائه دهیم تا توجه آنها را به آثار و نتایج این طرح در جامعه جلب کنیم.

معصومه باوری افزود: هدف از برگزاری چنین نشستی دخالت در امر قانون گذاری نیست اما تحکیم بنیان خانواده اصلی مهم تلقی می‌شود و درصدد هستیم تا با توان کارشناسان و مشاوران مرکز و استفاده از نظرات اساتید در این حوزه اعم از حقوقی، فقهی و اجتماعی زمینه شفاف‌سازی آثار این طرح را تبیین و به اطلاع تصمیم‌گیرندگان در این حوزه برسانیم.

بهره‌گیری از نظرات مشورتی مرکز در اصلاح قوانین

در ادامه این نشست، سفیر مسئولیت‌های اجتماعی مرکز وکلا، کارشناسان رسمی و مشاوران خانواده قوه قضاییه در مورد ماهیت برگزاری چنین نشستی گفت: بهره‌گیری از نظرات کارشناسان و جامعه‌شناسان در کمیسیون بانوان نشانگر دغدغه‌های مرکز در حوزه زنان و حمایت از بنیان خانواده است.

سارا شیرازی با اشاره به حساسیت و توجه ویژه رئیس مرکز به امر خانواده افزود: مرکز ظرفیت‌های خوب و کارشناسی در این حوزه دارد و می‌تواند به دور از نگرش‌های سیاسی و جنسیتی؛ براساس

بنیه‌های حقوقی و اجتماعی چنین طرح‌هایی را مورد بررسی قرار دهد.

وی با اشاره به اهمیت و تاثیرات این طرح بر بنیان خانواده گفت: امروز بخش مشاوران خانواده مرکز وکلا مستقیماً با خانواده‌ها در ارتباط است و باید اذعان داشت که مرکز بهترین خاستگاه رسیدگی به چنین طرح‌هایی است.

شیرازی تصریح کرد: به دنبال تحمیل فشار به تصمیم‌گیرندگان این طرح نیستیم بلکه در صددیم با بهره‌گیری از توان و ظرفیت‌های مرکز نقش روشنگری و شفاف‌سازی در مورد مسائل مربوط به حوزه خانواده داشته باشیم.

ضرورت پرهیز از نگرش‌های جنسیتی در قوانین اجتماعی همچنین در این نشست، رئیس انجمن ایرانی مطالعات زنان با اشاره به طرح یادشده و ضرورت بررسی ابعاد مختلف آن برای زوجین و بنیان خانواده گفت: طرح یادشده ابعاد مختلفی در زمینه حقوق جزا و حقوق مدنی دارد و مسلماً بدون در نظر گرفتن تبعات اجتماعی و اثرگذاری آن بر بنیان خانواده، نمی‌تواند عدالت‌گستری لازم را در جامعه در پی داشته باشد.

زهره داور افزود: اگر این طرح بخواهد براساس منویات رهبر معظم انقلاب و برپایه حقوق مدنی استوار باشد، باید طراحان به مسائلی همچون جامعه‌شناسی خانواده و با پرهیز از نگاه جنسیتی، زن و مرد را از جامعه منفک نکنند و اثرات طرح را بر کل جامعه مورد

بررسی قرار دهند.

داور، اساس برگزاری چنین نشست‌های تخصصی مشورتی در خصوص طرح‌ها و لوایح را کمک به تدوین و تصویب قانون جامع و مانع دانست و گفت: طرح نظرات مخالف و موافق صاحب‌نظران و انتقال جمع این نظرات که بر مبنای مطالعه اسناد بالا دستی مانند قانون اساسی و سیاست‌های تعیین شده از اهداف اصلی برگزاری این دست نشست‌ها است.

براساس این گزارش، مرکز وکلا، کارشناسان رسمی و مشاوران خانواده قوه قضاییه با توجه به جایگاه، شأن و وظایفی که براساس قانون در حوزه حقوقی و حقوق عامه و به ویژه در راستای تحکیم بنیان خانواده دارد، درصدد است با برگزاری این قبیل نشست‌های تخصصی با واشکافی چنین موضوعات حساسی که ارتباط مستقیم با ساختار خانواده و جامعه دارد، مسیر تصمیم‌گیری را برای متولیان روشن و شفاف کند تا تصمیمات اتخاذی برپایه خرد جمعی و عقلانیت کارشناسی صورت پذیرد.

در مورد طرح یادشده نیز مرکز وکلا، کارشناسان رسمی و مشاوران خانواده قوه قضاییه برآن است تا با بهره‌گیری از توان کارشناسان حقوقی و مشاوران خانواده بدون نگاه جنسیتی به نفع زنان یا مردان، نظریات چنین نشست‌های تخصصی را برای استفاده تصمیم‌گیرندگان فراهم کند.

چند خبر کوتاه ...

ساله برای جلوگیری از ابتلا به تبلی چشم و اختلالات بینایی در برخی خانه‌های بهداشت، مراکز مثبت زندگی، مهدهای کودک و مراکز بهزیستی در شهرستان‌ها مورد سنجش قرار می‌گیرند.

جهانشاهی در خصوص نحوه اجرای برنامه اذعان کرد: غربالگری بینایی در سه سطح غربال، تشخیص و مداخله انجام می‌شود که در سطح غربال کارشناسان آموزش‌دیده با استفاده از تابلوی (E) چارت و دستگاه غربالگری به این کار می‌پردازند و اگر کودک دارای اختلال شناخته شود به سطح ۲ (اپتومتریست) ارجاع داده می‌شوند. وی ادامه داد: اپتومتریست‌ها پس از انجام معاینه لازم در صورت نیاز با تجویز عینک نسبت به اصلاح اختلال بینایی اقدام می‌کنند و یا جهت تشخیص نهایی و انجام مداخلات به چشم‌پزشک ارجاع داده می‌شوند. مدیرکل بهزیستی هرمزگان همچنین به برنامه‌های حمایتی بهزیستی برای افراد تحت پوشش اشاره و اظهار کرد: برای اقشار محروم و نیازمند بسته‌های حمایتی شامل تامین کمک هزینه تهیه عینک و جراحی چشم ارائه خواهد شد.

وی در پایان خواستار همراهی خانواده‌ها در اجرای طرح شد و اضافه کرد: والدین در سراسر استان می‌توانند با در دست داشتن شناسنامه کودک به پایگاه‌ها مراجعه و از خدمات غربالگری بینایی بهره‌مند گردند.

هزار کودک سه تا ۶ سال در ۱۰۴ پایگاه ثابت و سیار در استان هرمزگان آغاز شد. مدیرکل بهزیستی هرمزگان در آیین اجرای این طرح ملی گفت: برنامه ملی پیشگیری از تبلی چشم تا پایان سال در ۱۴ پایگاه غربالگری بینایی ثابت، ۹۰ پایگاه غیر دائم و با ۱۷ دستگاه غربالگری سیار در سراسر استان اجرایی می‌شود. سامیه جهانشاهی اظهار کرد: در سال گذشته ۱۱۴ هزار و ۱۵۳ کودک هرمزگانی زیرپوشش برنامه پیشگیری از تبلی چشم قرار گرفتند که براساس معاینات انجام شده از این تعداد پنج‌هزار و ۶۷۲ کودک به سطح ۲ (اپتومتریست) ارجاع داده شدند.

وی بیان کرد: همچنین از این تعداد ۲ هزار ۱۰۶ کودک با تشخیص اختلالات بینایی از جمله تبلی چشم، استرابیسم، عیوب انکساری، انحراف چشم و سایر بیماری‌ها تحت درمان قرار گرفتند. مدیرکل بهزیستی هرمزگان ابراز کرد: در سال گذشته، با اجرای برنامه پیشگیری از تبلی چشم، از بروز تبلی چشم و خطر نابینایی در بزرگسالی در ۱۷۵ کودک دارای اختلال تبلی چشم پیشگیری شد، ۲۸۴ کودک کمک هزینه عینک دریافت کردند و سه کودک نیازمند به عمل جراحی نیز به صورت رایگان تحت عمل جراحی قرار گرفتند.

مدیرکل بهزیستی هرمزگان همچنین با اشاره به اینکه زیرپنج سالگی زمان طلایی غربالگری چشم کودکان محسوب می‌شود، گفت: در این برنامه کودکان سه تا ۶

رتبه اول در بخش روایتگری والدین به سمیره صابری از مشاورین فرهنگی مدیریت آموزش و پرورش منطقه آزاد تجاری - صنعتی قشم رسید. وی گفت: مرحله استانی چهاردهمین جشنواره نوجوان سالم ویژه دانش‌آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه اول و دوم در ۱۳ رشته، نقاشی، شعر، داستان کوتاه، ایده‌پردازی، عکس با هوش مصنوعی، فیلم داستان - مستند، موشن‌گرافی خلق کاراکتر، طراحی بازی فکری با گوشی موبایل، پویانمایی، نشریه دیجیتال و گرافیک (پوسترسازی و تصویرسازی) برگزار شد. موضوع برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی با عنوان چگونه در برابر آسیب‌های اجتماعی مراقب خود باشیم و برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول و دوم شیوه‌های زندگی سالم، پیشگیری از رفتارهای پرخطر بود که دانش‌آموزان در قالب‌های مختلف آثار خود را به دبیرخانه جشنواره ارسال کرده بودند. در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بیش از ۳۲ هزار دانش‌آموز در شهرستان قشم تحصیل می‌کنند که از این تعداد ۱۹ هزار ۲۸۷ 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.

آغاز طرح ملی پیشگیری از تبلی چشم برای ۱۱۵ هزار کودک هرمزگانی

طرح ملی پیشگیری از تبلی چشم برای غربالگری ۱۱۵

درخشش دانش‌آموزان قشم در جشنواره استانی نوجوان سالم

مدیر آموزش و پرورش شهرستان قشم اعلام کرد: دانش‌آموزان و فرهنگیان این شهرستان مرزی در بخش‌های مختلف جشنواره استانی نوجوان سالم (یاریکران زندگی) در هرمزگان چهار رتبه اول را از آن خود کردند. حسین رنجبر گلشویاری افزود: چهاردهمین جشنواره استانی نوجوان سالم با شرکت دانش‌آموزان شهرستان قشم با هدف ترویج رفتارهای سالم، تقویت روحیه خودمراقبتی، افزایش مسئولیت‌پذیری اجتماعی و مشارکت آگاهانه نسل نوجوان در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در شهر بندرعباس برگزار شد.

وی با اشاره به اینکه این جشنواره در سه بخش خلاقیت‌های دانش‌آموزی، ابتکارات مدرسه‌ای و ابتکارات جامعه‌محور برگزار شد، ادامه داد: در این رویداد دانش‌آموزی بهزاد عزیزی از مدرسه متوسطه دوم خرد و فاطمه زارعی از مدرسه متوسطه اول حضرت خدیجه (س) آموزش و پرورش منطقه آزاد تجاری - صنعتی قشم رتبه اول استانی بخش هوش مصنوعی این جشنواره را به خود اختصاص دادند. مدیر آموزش و پرورش شهرستان قشم توضیح داد: ساجده شگرف از هنرستان فرزنانگان در بخش گرافیک نیز رتبه اول استانی را در این جشنواره کسب کرد. رنجبر گلشویاری اضافه کرد:

جشن پاره کردن کتاب؛ هشدار رابطه معیوب بین نسل نو و نظام آموزشی

گزارش: ایسنا



و نه از موضع صرفاً کارشناسی باشد بلکه از دل تجربه‌های انسانی و روزمره زیست آموزش برخیزد.

چه باید کرد؟ راه عبور از چرخه فراموشی

بروجنی با بیان اینکه برای خروج از چرخه شوک، واکنش و فراموشی، باید زمین بازی را تغییر داد گفت: رسانه‌ها و فعالان آموزشی می‌توانند از همین نقطه آغاز کنند؛ پوشش مستمر مسائل آموزشی اما نه فقط در بحران‌ها، تربیت نویسندگان تخصصی در حوزه آموزش با نگاه بین‌رشته‌ای، ایجاد فضاهای گفت‌وگوی اجتماعی برای معلمان والدین و دانش‌آموزان، طرح کمپین‌های مطالبه‌گر با محورهای کاهش تمرکز کتاب‌محوری، افزایش اختیارات مدرسه، حمایت از معلمان، بازنگری محتوای درسی و... می‌تواند موثر باشد.

وی با بیان اینکه مسیر تغییر از سیاست‌گذاری بالا آغاز نمی‌شود، بلکه از تغییر زبان عمومی درباره آموزش شروع می‌شود افزود: وقتی بتوانیم درباره آموزش نه فقط به عنوان یک «بحران»، بلکه به عنوان «فرصتی برای ساختن آینده» حرف بزنیم، آنگاه امکان اصلاح نیز زنده می‌شود. کتابی که پاره می‌شود، حامل چیزی بیش از کاغذ است

این کارشناس آموزش و پرورش با بیان اینکه کتاب درسی، برای دانش‌آموز تنها یک ابزار آموزشی نیست بلکه نماد رابطه او با آموزش، قدرت، ساختار و آینده است عنوان کرد: پاره کردن آن، یک اعتراض است. شاید خام و احساسی اما در هر صورت واقعی و هشداردهنده است. اگر تنها به انتقاد بسنده کنیم و آن را به گفت‌وگو تغییر پیوند نزنیم، این هشدارها خاموش می‌شوند و با آن امید به اصلاح نیز خاموش خواهد شد. امروز انتخابی پیش‌رو داریم، یا در همان چرخه همیشگی شوک، واکنش و فراموشی باقی بمانیم یا این بار تصمیم بگیریم که صدای انتقاد را به زبان تغییر ترجمه کنیم.

اجتماعی آموزش، چیزی جز تخلیه موقت خشم یا ژست روشنفکری باقی نمی‌گذارد. جامعه در بسیاری از حوزه‌ها به مرحله‌ای رسیده که دیگر «دین درد» کافی نیست، باید بدانیم با این درد چه باید کرد.

بروجنی با بیان اینکه رفتار دانش‌آموزان در پاره کردن کتاب، نشانه‌ای از شکاف میان آموزش رسمی و تجربه زیسته دانش‌آموز است گفت: این سیستم برای بسیاری از نوجوانان، مفهومی از «تحمیل» دارد، نه «درک» از «حفظ» و «فهم». آموزش از معنا خالی شده، مدرسه به دستگاه صدور نمره و رتبه تقلیل یافته و کتاب به ابزاری برای عبور از آزمون‌ها تبدیل شده است. طبیعی است در چنین شرایطی، پایان امتحانات برای دانش‌آموز نه لحظه‌ای برای تأمل بر آموخته‌ها، بلکه لحظه‌ای برای رهایی از فشارها است.

وقتی رسانه‌ها اسیر لحظه‌اند، گفتمان شکل نمی‌گیرد

وی با بیان اینکه رسانه‌ها، چه رسمی و چه غیررسمی، عمدتاً در موقعیت «واکنش فوری» باقی می‌مانند و در این فضا، تحلیل‌ها کوتاه‌مدت، احساس‌محور و بدون پیوست هستند افزود: تحلیل‌گری که امروز درباره آموزش می‌نویسد، فردا در مورد سیاست خارجی یا محیط زیست می‌نویسد. این پراکندگی موضوعی، نشانه‌ای از فقدان گفتمان تخصصی در حوزه‌هایی چون آموزش است. گفتمانی که لازم است چند ویژگی مشخص داشته باشد، مداومت داشته باشد، نه فصلی و واکنشی باشد، تحلیل‌محور باشد نه صرفاً انتقاد احساسی، سازنده باشد و شبکه‌ای باشد تا بتواند تأثیر بگذارد، با بدنه آموزش یعنی معلمان، دانش‌آموزان، خانواده‌ها پیوند بخورد و بر مدار مطالبه‌گری عمل کند، نه صرف بازنمایی درد انجام دهد.

این کارشناس آموزش و پرورش ادامه داد: به یک صدای اصلاح‌طلبانه اجتماعی در حوزه آموزش نیاز داریم، صدایی که نه از موضع دولت

فعال فرهنگی و کارشناس آموزشی در واکنش به پاره کردن کتاب‌های درسی بعد از پایان امتحانات توسط برخی دانش‌آموزان که تصاویر آن منتشر شده است گفت: این رفتار نشانه‌ای از شکاف میان آموزش رسمی و تجربه زیسته دانش‌آموز است.

اتفاقی که برای برخی شاید تنها یک «رفتار نوجوانانه» باشد، اما برای ناظران دقیق‌تر، نشانه‌ای هشداردهنده از رابطه معیوب میان نسل نو و نظام آموزشی است. مدرسه به دستگاه صدور نمره و رتبه تقلیل یافته و کتاب به ابزاری برای عبور از آزمون‌ها تبدیل شده است.

حجت‌الیه طالبیان بروجنی، با بیان اینکه هر سال با پایان امتحانات، صحنه‌هایی همچون پاره‌کردن کتاب‌ها و جشن‌های بی‌قاعده دانش‌آموزان، موجی از واکنش‌ها در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها به راه می‌اندازد گفت: نقدها تند، هشدارها جدی، و تحلیل‌ها فراوان است اما این موج، مانند بسیاری از پدیده‌های اجتماعی دیگر، در همان چرخه گرفتار می‌شود.

شوک، واکنش، فراموشی

وی با بیان اینکه نظام آموزشی نه قربانی کمبود انتقاد، بلکه گرفتار فقدان گفتمان اصلاح‌گر است افزود: اگر نقدها به گفت‌وگوی پایدار و اراده تغییر منتهی نشوند، هر بحران، مقدمه‌ای بر تکرار بحران بعدی خواهد بود.

این کارشناس آموزش و پرورش با بیان اینکه در روزهای پایانی امتحانات، بار دیگر تصاویری آشنا در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست شد ادامه داد: دانش‌آموزانی که پس از آخرین آزمون، کتاب‌های درسی خود را در خیابان‌ها پاره می‌کنند و به هوا می‌ریزند و خیابان‌هایی که پر از کاغذ می‌شود؛ خنده‌های انفجاری نوجوانان و موبایل‌هایی که در لحظه، این کنش را ثبت و در معرض قضاوت عمومی قرار می‌دهند؛ اتفاقی که برای برخی شاید تنها یک «رفتار نوجوانانه» باشد، اما برای ناظران دقیق‌تر، نشانه‌ای هشداردهنده از رابطه معیوب میان نسل نو و نظام آموزشی است.

بروجنی با بیان اینکه شوک اولیه، واکنش‌ها را به سرعت فعال کرد و کارشناسان، معلمان، کنش‌گران اجتماعی و تحلیل‌گران در رسانه‌ها، یادداشت‌ها و توییت‌های گوناگون، به ریشه‌یابی این رفتار پرداختند گفت: بسیاری بالحن انتقادی و پرخاشگر به سراغ نظام آموزش عمومی رفتند و این پاره‌کردن نمادین را، نشانه نارضایتی عمیق و فرسودگی ساختار آموزشی دانستند اما درست مطابق با الگویی تکراری، این واکنش‌ها با همان سرعت که شروع شدند، خاموش شدند. تصاویر در الگوریتم شبکه‌ها دفن شد، تحلیل‌ها به روزمرگی‌های بعدی واگذار و گفتمان تازه‌ای شکل نگرفت.

وی با بیان اینکه این دقیقاً همان چرخه‌ای است که جامعه در آن گیر کرده است افزود: «شوک، واکنش، فراموشی»، یک پدیده اجتماعی ما را شوکه می‌کند، افکار عمومی و رسانه‌ها واکنش نشان می‌دهند و سپس همه چیز به روال سابق بازمی‌گردد بدون آنکه مسیر اصلاحی در پیش گرفته یا مطالبه‌ای مستمر شکل بگیرد.

نقد، شرط لازم است اما هرگز کافی نیست

این کارشناس آموزش و پرورش با بیان اینکه بی‌تردید نقد لازم است و انتقاد از وضعیت موجود، اگر ریشه‌مند و تحلیلی باشد، می‌تواند آغاز یک اصلاح باشد ادامه داد: اگر این نقدها در خلأ رخ دهند، بدون تداوم، بدون طرح، بدون سازمان‌دهی، و بدون پیوند با بدنه

امید به درمان حملات قلبی و سکتة مغزی با کشف مکانیسم جدید لخته شدن خون

روده نیز رخ می‌دهد که زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به روده‌ها کند یا متوقف می‌شود و آنها از اکسیژن و مواد مغذی گرسنه می‌مانند جکسون می‌گوید: این مکانیسم به توضیح اینکه چرا بسیاری از بیماران مبتلا به کووید شدید یا سایر بیماری‌های حیاتی از نارسایی چند عضوی رنج می‌برند، کمک می‌کند. حتی زمانی که لخته شدن خون تحت کنترل است. وی افزود: این یک فصل کاملاً جدید در زیست‌شناسی عروقی است.

این کشف پیامدهای آشکاری برای درمان پزشکی دارد. همانطور که گفته شد، رقیق‌کننده‌های خون (ضد انعقاد) در حال حاضر به خوبی در بیماری کووید-۱۹ کار نمی‌کنند، زیرا لخته‌های خون مشکل اصلی نیستند.

جکسون می‌گوید: به جای هدف قرار دادن پلاکت‌ها یا لخته‌ها، درمان‌ها ممکن است در عوض از مرگ سلول‌های اندوتلیال جلوگیری کنند یا آسیب سلول‌های قرمز خونی را که به دنبال آن وارد می‌شود، مسدود کنند. با توقف زود هنگام این فرآیند، ممکن است بتوانیم جریان خون را حفظ کنیم، از اندام‌ها محافظت کنیم و در نهایت زندگی اشخاص را نجات دهیم.

بیماری کووید می‌تواند به رگ‌های خونی کوچک بدن آسیب برساند و گردش خون را دشوارتر کند. در ابتدا تصور می‌شد که فیبرین بیش از حد مقصر است، اما درمان بیماران با داروهای رقیق‌کننده خون برای پاکسازی فیبرین فایده چندانی نداشت. بنابراین، محققان به دنبال علت دیگری بودند.

محققان سرانجام با بررسی بیش از ۱۰۰۰ رگ خونی گرفته شده از بیماران فوت شده مبتلا به کووید-۱۹ دریافتند که سلول‌های اندوتلیال که پوشش داخلی رگ‌های خونی را تشکیل می‌دهند، آسیب دیده‌اند. این آسیب، گسترده بود و در عروق کوچک ریه‌ها، قلب، کلیه‌ها و کبد مشهود بود و به نظر می‌رسید که سلول‌های اندوتلیال در آن عروق مرده بودند.

محققان زیر میکروسکوپ توانستند رسوبات یک ماده پروتئین مانند را در محل مرگ سلول‌های اندوتلیال ببینند. پس از بررسی دقیق‌تر، مشخص شد که این ماده از گلبول‌های قرمز پاره شده (همولیز شده) منشأ می‌گیرد که محتویات چسبنده‌شان به بیرون پرتاب شده و عروق ریز را در مسدود کرده است.

محققان دریافتند که این شکل جدید انسداد عروقی نه تنها در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ دیده می‌شود، بلکه با استفاده از مدل‌های موش تأیید کردند که این بیماری پس از حمله قلبی، سکتة مغزی و ایسکمی

می‌شود و نه لخته‌های خون که به طور سنتی با این نوع آسیب همراه است.

پروفسور شان جکسون (Shaun Jackson)، مؤسس و مدیر شرکت «ThromBio» که یک شرکت اکتشاف دارو است که بر توسعه داروهای ضد لخته متمرکز است، می‌گوید: ما یک مکانیسم کاملاً جدید لخته شدن خون را کشف کرده‌ایم که هیچ ارتباطی با سیستم انعقاد سنتی شامل پلاکت‌ها یا فیبرین ندارد. در عوض، سلول‌های در حال مرگ باعث می‌شوند که گلبول‌های قرمز بترکند و غشاهای آنها مانند یک چسب بیولوژیکی عمل کنند که رگ‌های خونی آسیب‌دیده را می‌بندند و جریان خون را به اندام‌های حیاتی مسدود می‌کنند.

با توجه به مسیر لخته شدن سنتی، هنگامی که یک رگ خونی آسیب می‌بیند، قطعات سلولی ریز به نام پلاکت‌ها به سرعت به محل آسیب دیده می‌روند و به یکدیگر می‌چسبند و یک انسداد موقت را تشکیل می‌دهند. در همان زمان، آشناری از پروتئین‌ها در خون، پروتئین فیبرین را فعال می‌کنند که شبکه‌ای را تشکیل می‌دهد که انباشت پلاکت را تثبیت می‌کند و لخته‌ای قوی و ماندگار ایجاد می‌کند تا رگ را ببندد و خونریزی را متوقف کند.

محققان می‌دانستند که عفونت‌های حاد و طولانی

کشف یک مکانیسم جدید لخته شدن خون می‌تواند فصل جدیدی را در زیست‌شناسی عروقی باز کند و درمان حملات قلبی و سکتة مغزی را متحول کند.

محققان یک فرآیند بیولوژیکی ناشناخته را شناسایی کرده‌اند که در شرایطی مانند حملات قلبی و سکتة که اکسیژن کم است، موجب آسیب به بافت و اندام می‌شود.

این مطالعه نشان می‌دهد که ترکیدن گلبول‌های قرمز و نه لخته شدن خون، در این رویداد مقصر است.

به نقل از نیو اتلس، «ریز عروق» که شبکه رگ‌های خونی کوچک بدن هستند، برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بافت‌ها حیاتی هستند. آسیب به این ریز رگ‌ها می‌تواند منجر به شرایط تهدید کننده زندگی مانند حمله قلبی و سکتة شود. در این شرایط، اختلال عملکرد ریز عروق منجر به جریان خون ضعیف، کمبود اکسیژن، مرگ بافت و التهاب می‌شود که همگی می‌توانند شرایط را بدتر کنند.

یک مطالعه جدید توسط گروهی از محققان مؤسسه‌هایی در استرالیا و آمریکا، یک فرآیند بیولوژیکی ناشناخته را شناسایی کرده است که باعث آسیب به بافت‌ها و اندام‌ها در شرایط کم‌اکسیژن می‌شود. این اتفاق توسط گلبول‌های قرمز هدایت

رابطه تغذیه، مغز و سلامت روان

اضطراب، رهاورد چاقی و رژیم غذایی پرچرب در جوانان

گزارش: ایسنا



افزایش همزمان چاقی و اضطراب در بین نوجوانان و جوانان، توجه پژوهشگران را به رابطه احتمالی میان این دو مشکل جلب کرده است. در پژوهشی تازه، آن‌ها به نقش ارتباط بین روده و مغز در این ارتباط پرداخته و نتایج جالبی گرفته‌اند. چاقی، از مشکلات روبه‌رشد در بسیاری از کشورهاست که پیامدهای فیزیکی مختلفی مانند دیابت و بیماری قلبی دارد. اما در سال‌های اخیر، پژوهشگران نگران اثرات روانی چاقی، به‌ویژه در جوانان، هستند. اضطراب، یکی از مشکلات روانی شایع، به‌ویژه در دوران نوجوانی و جوانی است و بررسی پیوند میان این دو وضعیت، می‌تواند مسیرهای تازه‌ای برای پیشگیری و درمان نشان دهد.

از طرفی، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که سلامت روده و نوع میکروب‌های ساکن آن (میکروبیوم روده)، نقش مهمی در عملکرد مغز و احساسات افراد ایفا می‌کند. با در نظر گرفتن اینکه تغذیه نادرست می‌تواند هم چاقی ایجاد کند و هم ترکیب میکروبیوم را تغییر دهد، بررسی این چرخه معیوب ضروری به نظر می‌رسد.

در همین راستا، تیمی از پژوهشگران به سرپرستی دکتر دزیره واندرز، استاد تغذیه در دانشگاه ایالتی جورجیا، تحقیقی را روی موش‌ها طراحی و اجرا کرده‌اند. آن‌ها به بررسی چگونگی تأثیر چاقی ناشی از رژیم غذایی پرچرب بر رفتارهای اضطرابی و تغییرات مغزی و روده‌ای پرداختند.

در این پژوهش، ۳۲ موش نر از سن شش هفته‌گی تا ۲۱ هفته‌گی (تقریباً معادل نوجوانی تا اوایل بزرگسالی در انسان) مورد بررسی قرار گرفتند. نیمی از آن‌ها با رژیم غذایی کم‌چرب و نیمی با رژیم پرچرب تغذیه شدند. در پایان، موش‌های گروه پرچرب وزن و چربی بدنی بیشتری داشتند.

سپس رفتار این موش‌ها در شرایط خاص آزمایش شد. طبق نتایج، موش‌های چاق، واکنش‌های اضطرابی بیشتری مانند پدیده «یخ زدگی» در موقعیت‌های تهدیدآمیز نشان دادند. همچنین، در

ناحیه‌ای از مغز آن‌ها به نام هیپوتالاموس که با متابولیسم مرتبط است، الگوهای سیگنالی متفاوتی مشاهده شد.

در ادامه، پژوهشگران تفاوت‌های قابل توجهی را در ترکیب میکروبی روده بین موش‌های چاق و لاغر یافتند. این یافته‌ها با شواهد فزاینده‌ای هماهنگ هستند که نشان می‌دهند روده و مغز به شکل پیچیده‌ای با هم در ارتباط‌اند و ترکیب میکروبی می‌تواند بر رفتار تأثیر بگذارد.

به‌طور کلی، نتایج این تحقیق حاکی از آن هستند که چاقی ناشی از رژیم غذایی ناسالم می‌تواند از طریق تغییر عملکرد مغز و سلامت روده، باعث افزایش رفتارهای اضطرابی شود. این موضوع نشان می‌دهد که تأثیرات چاقی فقط به بدن محدود نمی‌شود و روان

انسان را نیز درگیر می‌کند.

یافته‌های فوق می‌توانند به طراحی راهکارهایی برای مقابله همزمان با چاقی و مشکلات روانی کمک کنند، به‌ویژه در کودکان و نوجوانان. درک این ارتباط‌ها می‌تواند موجب تدوین سیاست‌های بهداشتی مؤثرتری در سطح عمومی شود.

هرچند این آزمایش روی موش‌ها انجام شده، اما مبنای علمی معتبری برای تحقیقات آینده در انسان فراهم کرده است.

نتایج این پژوهش در نشست سالانه انجمن تغذیه آمریکا (Ame-rican Society for Nutrition) موسوم به NUTRITION ۲۰۲۵ ارائه شده است.

چند خبر کوتاه ...



۱۸ سال به بالا است که فرآیند برگزاری آن‌ها از روز شنبه ۱۷ خردادماه جاری آغاز می‌شود. وی ادامه داد: کارگاه‌های نقاشی با آب‌رنگ، نقاشی با پاستل، نقاشی روی پارچه، نقاشی روی شیشه، مجسمه‌سازی (پایه ماشه)، نوشتن خلاق، داستان‌نویسی، سفال‌گری، سوزندوزی، کاردستی‌خلاق، شاهنامه‌خوانی، حل‌مسئله، انیمیشن‌سازی و بسته فرهنگی (نقاشی، سفال، کاردستی و پرورش حواس) از عمده‌ترین کارگاه‌های فرهنگی، هنری و ادبی تابستانه در این جزیره است.

مریی مسوول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قشم توضیح داد: این کارگاه‌های تابستانه شامل سه ترم است که در هشت نشست به صورت هفته‌ای ۲ جلسه برگزار می‌شود.

آزاد اضافه کرد: شهریه این کارگاه‌ها بین سه میلیون ریال تا هشت میلیون ریال متغیر است. وی ادامه داد: در حال حاضر ۹۶۰ کودک و نوجوان عضو فعال کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان جزیره قشم هستند.

"بنابراین می‌توان گفت مسیر ورود دانش‌آموختگان هنرستان بهیاری برای ورود به عرصه پزشکی هموارتر می‌شود"

سالمی با اشاره به رایگان بودن تحصیل در رشته بهیاری گفت: از دیگر مزایای این هنرستان پذیرش دانش‌آموزان بومی بوده که می‌تواند در تأمین نیروی انسانی پایدار در منطقه تأثیرگذار باشد.

وی خاطرنشان کرد: راه‌اندازی هنرستان بهیاری و تداوم فعالیت آن حاصل نگاه ویژه مسئولان به حوزه بهداشت و درمان است و بهیاران به‌عنوان نیروهای تخصصی می‌توانند نقش موثری در حمایت از کادر درمان برای ارائه خدمات مطلوب‌تر به بیماران داشته باشند.

پرواضح است درصورت موفقیت این مسیر، هرمزگانی که با کمبود کادر درمانی در شرق و غرب خود مواجه است، دیری نخواهد پایید در حوزه تأمین کادر درمانی و بهداشتی خودکفا شده و مردمانش دیگر بابت حاضر نبودن بهیار و پزشک در منطقه‌شان دغدغه‌ای نداشته باشند.

حال باید منتظر خروجی هنرستان بهیاری بندرلنگه باشیم و میزان اثربخشی آن را در رفع نگرانی‌های اهالی منطقه ببینیم.

تدارک ۲۴ کارگاه تابستانه برای کودکان و نوجوانان قشمی

مریی مسوول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قشم گفت: ۲۴ کارگاه امسال در برنامه‌های تابستانه این کانون برای کودکان و نوجوانان قشمی تدارک و پیش‌بینی شده است که در گروه‌های سنی مختلف برگزار می‌شود.

نجوا آزاد اظهار کرد: این کارگاه‌ها ویژه گروه‌های سنی «نوباوه» چهار سال به بالا، «نوخوان» هفت سال به بالا، «نونهل» ۹ سال به بالا، «نونگاه» ۱۲ سال به بالا، «نوجوان» ۱۵ سال به بالا و «ارشد»

مشخص است که هنرستان بهیاری بندرلنگه می‌تواند الگویی برای دیگر مناطق هرمزگان و حتی استان‌های دیگری که از مراکز درمانی فاصله دارند باشد و در ادامه، بهیارهای آموزش دیده بومی وارد عرصه پزشکی شده تا در آینده معضلی تحت عنوان نبود پزشک ماندگار، در این مناطق وجود نداشته باشد، بنابراین هنرستان بهیاری لنگه را به فال نیک می‌گیریم.

در همین راستا رئیس دانشکده علوم پزشکی غرب هرمزگان اظهار کرد: راه‌اندازی هنرستان بهیاری گامی بزرگ در راستای رفع کمبود نیروهای موردنیاز عرصه بهداشت و درمان و ارتقای ارائه خدمات بهداشتی درمانی مطلوب در منطقه است.

دکتر مرتضی سالمی ادامه داد: طبق تفاهم‌نامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان و اداره کل آموزش و پرورش در خصوص راه‌اندازی هنرستان بهیاری در بندرلنگه که در اسفندماه سال گذشته به امضای طرفین رسید، این هنرستان در مهرماه ۱۴۰۴ با پذیرش ۲۰ دانش‌آموز، رسالت مهم خود را آغاز خواهد کرد.

سالمی افزود: فراگیران علاوه بر دارا بودن مدرک قبولی متوسطه اول، پس از پذیرفته شدن در آزمون ورودی قادر به تحصیل در این هنرستان خواهند بود و پس از طی دوره آموزشی سه ساله گواهینامه مهارت و دیپلم کاراندیش در رشته بهیاری به آن‌ها اعطا خواهد شد و فارغ‌التحصیلان موظف به انجام تعهد خدمت در مراکز درمانی به میزان ۲ برابر مدت زمان تحصیل هستند.

رئیس دانشکده علوم پزشکی غرب هرمزگان همچنین عنوان کرد: دانش‌آموختگان رشته مهارتی بهیاری می‌توانند با شرکت در آزمون‌های استخدامی در واحدهای تابعه دانشگاه علوم پزشکی استخدام شوند و یا در صورت تمایل به شرکت در کنکور سراسری از سهمیه بهیاری استفاده کنند.

یک گام به جلو؛ آموزش بهیاران ماندگار، با راه‌اندازی هنرستان بهیاری بندرلنگه



هرمزگان همواره با چالش نیروهای بهیار و کادر درمان ماندگار خصوصاً در شرق و غرب استان مواجه بوده و هست که با راه‌اندازی هنرستان بهیاری بندرلنگه، امید می‌رود چنین اتفاق در سایر نقاط این استان مرزی رقم بخورد تا مردم بومی، دیگر دغدغه نبود بهیار را نداشته باشند.

هر از چندی گلیه‌ها و گزارش‌های مردمی مبنی بر نبود نیروی بهیار در مراکز بهداشتی و درمانی هرمزگان به خبرنگاران ایرنا ارائه می‌شود و مردم مناطق دورافتاده استان در شرق همچون جاسک و لیردف و همچنین در غرب استان و شهرهای بندرلنگه، خمیر تا پارسیان از نبود نیروهای بهیار، پرستار و پزشک ماندگار ابراز گلایه‌مندی می‌کنند اما ایجاد هنرستان تخصصی بهیاری در بندرلنگه را باید یک گام به جلو برای رفع این چالش عنوان کنیم و امیدوار باشیم چنین مراکزی جدای از بندرلنگه در سایر نقاط استان راه‌اندازی شود تا دانش‌آموزان مستعد بومی منطقه با فراگیری بهیاری بتوانند این بار گران را از دوش هم‌محلی‌های خود بردارند.

با سرآشیز = بستنی یخی توت فرنگی



توت فرنگی یا دانه چیا را در قالب بریزید و داخل فریزر بگذارید.

اگر می‌خواهید مایه بستنی یخی توت فرنگی را با خامه فرم گرفته یا ماست یونانی درست کنید، باید خامه یا ماست را در مرحله آخر به مخلوط بیفزایید. سپس، این ترکیب را با لیسک هم بزنید تا پف آن حفظ شود.

در صورت تمایل، به جای توت فرنگی تازه می‌توانید از توت فرنگی یخ‌زده استفاده کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید پوره توت فرنگی را قبل از اضافه کردن هر ماده دیگری از صافی رد کنید تا دانه‌های توت فرنگی جدا شوند و بافتی لطیف‌تر به دست آید.

اگر بستنی یخی توت فرنگی را برای کودکان درست می‌کنید، بهتر است نسخه ماستی و رژیمی را تهیه کنید تا مغذی و کم شکر باشد.

در صورت تمایل، به جای شکر و عسل می‌توانید طعم بستنی یخی توت فرنگی را با استفاده از پوره خرما یا موز رسیده، شیرین کنید.

برای درست کردن بستنی‌های مختلف از جمله بستنی توت فرنگی برای کودکان زیر ۱ سال از عسل استفاده نکنید.

در صورت تمایل، می‌توانید میزان شیرینی بستنی یخی توت فرنگی را مطابق ذائقه خودتان تنظیم کرده و از مقدار مواد شیرین‌کننده را به دلخواه کمی بیشتر یا کمتر کنید.

در صورت تمایل، به جای افزودن شیر یا آب معمولی می‌توانید بستنی یخی توت فرنگی را با آب پرتقال یا آب آناناس درست کنید.

با افزودن مقدار کمی آلبیومو تازه، طعم توت فرنگی اندکی برجسته‌تر می‌شود. در ضمن، اضافه کردن آلبیومو تازه به حفظ رنگ توت فرنگی هم کمک می‌کند.

اگر قالب بستنی ندارید، می‌توانید از لیوان‌های کوچک یک‌بار مصرف و چوب بستنی استفاده کنید. برای این منظور، لیوان‌های حاوی مایه بستنی را برای ۲۰ الی ۴۰ دقیقه در فریزر بگذارید تا مایه بستنی کمی یخ بزند. سپس، چوب بستنی‌ها را در مرکز لیوان‌ها قرار دهید تا در وسط بمانند. در ادامه، لیوان‌ها را دوباره در فریزر بگذارید.

اگر می‌خواهید بستنی یخی توت فرنگی را برای مدت طولانی‌تری نگهداری کنید، حتماً آن را در کیسه زیپ‌دار داخل فریزر قرار دهید تا بوی فریزر را به خودش نگیرد و دچار یخ‌زدگی سطحی هم نشود.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن بستنی یخی توت فرنگی

آیا می‌توانیم بستنی یخی را با توت فرنگی یخ‌زده درست کنیم؟

بله. توت فرنگی یخ‌زده کاملاً مناسب است؛ اما پیش از استفاده، اجازه دهید کمی نرم شود تا راحت‌تر پوره شده و با مواد دیگر ترکیب شود.

چکار کنیم بافت بستنی یخی نرم‌تر و کمتر یخی شود؟

افزودن مقدار کمی شیر، خامه، ماست یونانی یا موز له شده به نرم‌تر شدن بافت بستنی یخی کمک کرده و از یخ‌زدگی کریستالی آن جلوگیری می‌کند.

به جای شکر از چه شیرین‌کننده‌هایی استفاده کنیم؟ شیره افرا، عسل، شیره خرما یا حتی موز رسیده جایگزین‌های سالم‌تری هستند. اگر بستنی یخی را برای بچه‌ها درست می‌کنید، بهتر است برای شیرین کردن طعم بستنی از میوه‌های طبیعی استفاده کنید. توجه داشته باشید، برای کودکان زیر ۱ سال نباید از عسل استفاده کنید.

آیا می‌توانیم بستنی یخی را از قبل درست کنیم و چند روز نگهداریم؟

بله. می‌توانید بستنی یخی را تا یک هفته در فریزر نگهداری کنید. برای جلوگیری از جذب بوی فریزر، آن‌ها را در کیسه‌های درسته یا ظروف درب‌دار قرار دهید.

در این مرحله باید مایه آماده شده را در قالب‌های بستنی یخی بریزید. اگر قالب بستنی ندارید، می‌توانید از لیوان‌های یک‌بارمصرف کوچک استفاده کنید. چوب بستنی را هم در مرکز هر قالب قرار دهید.

مرحله هفتم: قالب‌های بستنی را در فریزر بگذارید

پس از آن، قالب‌های حاوی مایه بستنی یخی توت فرنگی را حداقل به مدت ۶ الی ۸ ساعت یا برای یک شب تا صبح در فریزر قرار دهید تا مایه بستنی کاملاً یخ بزند و بستنی‌ها حسابی خودشان را بگیرند.

مرحله آخر: بستنی یخی توت فرنگی را سرو کنید

پس از گذشت این مدت، قالب‌ها را از فریزر بیرون بیاورید و فقط برای چند ثانیه در آب ولرم فرو کنید تا بستنی یخی توت فرنگی به راحتی از قالب خارج شود. مراقب باشید، آب زیادی گرم نباشد و داخل قالب هم نشود. سپس بستنی را از قالب خارج کرده و بلافاصله سرو کنید.

در طرز تهیه بستنی یخی ماستی خوشمزه با توت فرنگی، شما به ۴۰۰ گرم توت فرنگی تازه یا توت فرنگی یخ‌زده (روش‌های فریز کردن توت فرنگی)، ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری عسل یا شیره افرا (یا شیره خرما)، نصف لیوان ماست یونانی بدون چربی یا کم چرب، ۱ قاشق غذاخوری آلبیومو تازه و چند برگ نعنا تازه (اختیاری) نیاز دارید.

برای درست کردن این بستنی یخی، باید عسل، آلبیومو و برگ نعنا را داخل غذاساز بریزید و به توت فرنگی‌ها اضافه کنید. این مواد را تا رسیدن به بافتی یکدست به خوبی مخلوط کنید. سپس، مایه به دست آمده را در ظرف مناسبی بریزید و ماست یونانی را نیز به آن اضافه کنید. این ترکیب را با لیسک به آرامی فولد کنید تا هم مواد کاملاً مخلوط شوند و هم پف ماست نخوابد. حالا، مایه به دست آمده را در قالب‌ها بریزید و مطابق دستور بالا حداقل برای ۶ الی ۸ ساعت در فریزر بگذارید.

روش تهیه بستنی یخی توت فرنگی ساده

برای تهیه بستنی یخی توت فرنگی با رسیپی ساده، کافی است ۴۰۰ گرم توت فرنگی را همراه با نصف لیوان شکر، ۱ قاشق غذاخوری آلبیومو تازه و نصف لیوان آب در دستگاه غذاساز یا مخلوط‌کن بریزید و به خوبی ترکیب کنید. باقی مراحل را مانند دستور بالا دنبال کنید.

روش تهیه بستنی یخی توت فرنگی وگان

برای تهیه نسخه گیاهی و وگان بستنی یخی توت فرنگی، باید ۳۰۰ گرم توت فرنگی تازه را همراه با سه چهارم لیوان شیر گیاهی (شیر بادام، شیر نارگیل یا شیر جو دوسر)، ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری عسل گیاهی یا شیره خرما (طرز تهیه شیره خرما)، نصف قاشق چای‌خوری وانیل طبیعی و ۱ قاشق چای‌خوری آلبیومو تازه در غذاساز بریزید.

این ترکیب را به خوبی هم بزنید تا مایه کاملاً یکدستی ایجاد شود. در صورت تمایل، می‌توانید یک عدد موز رسیده را نیز به این مواد اضافه کنید تا بافت بستنی یخی توت فرنگی کاملاً کرمی شود. باقی مراحل را عیناً مانند دستور بالا دنبال کنید.

دستور تهیه بستنی یخی موز و توت فرنگی

طرز تهیه بستنی یخی موز و توت فرنگی با استفاده از ۲۰۰ گرم توت تازه یا یخ‌زده، ۲ عدد موز رسیده، نصف پیمانه شیر، ۱ الی ۲ قاشق عسل یا شیره خرما و کمی وانیل قابل انجام است.

برای درست کردن بستنی یخی توت فرنگی با موز، ابتدا میوه‌های شسته و خرد شده را در غذاساز بریزید و حسابی پوره کنید. سپس، باقی مواد را نیز به پوره میوه اضافه کرده و حسابی مخلوط کنید تا مایه یکدستی ایجاد شود. در ادامه، مایه به دست آمده را در قالب‌ها بریزید و باقی مراحل را مطابق دستور بالا دنبال کنید.

روش تهیه بستنی یخی توت فرنگی دو رنگ

برای تهیه بستنی یخی توت فرنگی دو رنگ یا لایه ای، کافی است مایه بستنی را در دو مرحله با رنگ و ترکیب متفاوت آماده کنید و به صورت لایه‌لایه در قالب بریزید. برای این منظور، مقداری از پوره توت فرنگی را بدون افزودن خامه یا شیر کنار بگذارید.

این پوره را فقط با کمی شکر و آلبیومو طعم‌دار کنید و هم بزنید تا رنگ آن وضوح بیشتری پیدا کند و قرمز بماند. سپس، باقی پوره توت فرنگی را با شیر و خامه یا ماست ترکیب کنید تا رنگ آن روشن‌تر شده و صورتی یا کرم رنگ شود.

این لایه لطیف‌تر و خامه‌ای‌تر خواهد بود. در ادامه، یک سوم یا نیمی از قالب را با مایه اول پر کنید و قالب را حدود ۲۰ الی ۴۵ دقیقه در فریزر بگذارید تا کمی سفت شود. پس از آن، لایه دوم را با احتیاط روی لایه اول بریزید. حالا، چوب بستنی را در مرکز قالب قرار دهید و قالب را حداقل به مدت ۶ ساعت در فریزر بگذارید تا هر دو لایه کاملاً یخ بزنند.

نکات مهم در طرز تهیه بستنی یخی توت فرنگی

برای ایجاد بافت و ظاهر جذاب‌تر، پس از ترکیب کردن همه مواد، می‌توانید چند تکه توت فرنگی خرد شده یا مقداری دانه چیا را نیز به مایه بستنی یخی توت فرنگی اضافه کنید. سپس، مایه حاوی قطعات

«بستنی یخی توت فرنگی» یا همان بستنی آلاسکا توت فرنگی از دلچسب‌ترین انواع بستنی و پرتفردارترین انواع دسر تابستانی است که با رنگ دل‌انگیز و طعم طبیعی‌اش، کودکان و بزرگسالان را به یک اندازه شاد می‌کند.

با توت فرنگی چی درست کنم؟ «بستنی یخی توت فرنگی» یا همان بستنی آلاسکا توت فرنگی از دلچسب‌ترین انواع بستنی و پرتفردارترین انواع دسر تابستانی است که با رنگ دل‌انگیز و طعم طبیعی‌اش، کودکان و بزرگسالان را به یک اندازه شاد می‌کند. این دسر ساده و خوشمزه را می‌توانید با مواد در دسترس و بدون نیاز به دستگاه بستنی‌ساز هم به صورت ساده و رژیمی و هم با طعم خامه‌ای به راحتی در منزل درست کنید. با این مقاله از سرویس آشپزی همراه ما باشید تا طرز تهیه بستنی یخی توت فرنگی به چند روش مختلف را به شما آموزش دهیم.

برای تهیه بستنی یخی توت فرنگی شیری و خامه ای، ابتدا توت فرنگی‌های شسته شده و خرد شده را در مخلوط‌کن یا دستگاه غذاساز بریزید و پوره کنید. سپس، شکر و آلبیومو را به پوره توت فرنگی بیفزایید و به خوبی مخلوط کنید.

در ادامه، شیر و وانیل را به ترکیب اضافه کنید و هم بزنید تا مایه‌ای یکدست ایجاد شود. خامه فرم‌گرفته را در مرحله آخر به مایه بستنی یخی بیفزایید. این ترکیب را به آرامی با لیسک فولد کنید تا بافتی نرم و خامه‌ای ایجاد شود.

در آخر، مایه آماده شده را در قالب‌های بستنی یخی بریزید و چوب بستنی را در مرکز هر قالب قرار دهید. قالب‌ها را به مدت ۶ الی ۸ ساعت در فریزر بگذارید تا کاملاً خودشان را بگیرند. سپس، بستنی‌ها را سرو کنید و از طعم دلپذیرشان لذت ببرید.

برای مطالعه جزئیات، مواد لازم و ادامه مراحل طرز تهیه بستنی یخی توت فرنگی ادامه این مطلب را مطالعه کنید.

مواد لازم

توت فرنگی تازه یا توت فرنگی منجمد ۳۰۰ گرم

شیر (پرچرب) ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

خامه ساده صبحانه یا خامه فرم گرفته: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار شکر: یک سوم لیوان فرانسوی دسته‌دار

وانیل: نصف قاشق چای‌خوری

آلبیومو: ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه بستنی یخی توت فرنگی با شیر و خامه، با ماست، با آب پرتقال و آب آناناس، با موز و میوه‌های دلخواه یا اصلاً با آب آشامیدنی به صورت ساده، دو رنگ، رژیمی یا وگان قابل انجام است. اگر سوال شما هم این است که با توت فرنگی یخ زده چی درست کنم ادامه این مطلب را مطالعه کنید.

مرحله اول: توت فرنگی‌ها را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه بستنی یخی توت فرنگی با شیر و خامه، ابتدا باید توت فرنگی‌ها را به خوبی بشویید و در سبد بریزید تا آب اضافی آن‌ها کاملاً خارج شود. سپس، برگ‌ها و کلاهک‌های توت فرنگی‌ها را به دقت جدا کنید. (روش صحیح شستن توت فرنگی).

توت فرنگی‌های شسته و بدون برگ را به قطعات کوچک برش بزنید. برای این‌که بافت بستنی یخی شما حسابی نرم و خوشمزه باشد، پیشنهاد می‌کنیم از توت فرنگی‌های کاملاً رسیده و شیرین استفاده کنید.

مرحله دوم: توت فرنگی‌ها را پوره کنید

تکه‌های توت فرنگی را در مخلوط‌کن یا دستگاه غذاساز بریزید و حسابی هم بزنید تا توت فرنگی‌ها کاملاً پوره شوند. برای پوره کردن توت فرنگی از گوشتکوب برقی نیز می‌توانید استفاده کنید.

مرحله سوم: شکر و آلبیومو را اضافه کنید

در این مرحله از طرز تهیه بستنی یخی با توت فرنگی، شکر و آلبیومو تازه را نیز به پوره توت فرنگی اضافه کنید. دستگاه غذاساز را دوباره روشن کنید و این مواد را برای یکی دو دقیقه دیگر به خوبی مخلوط کنید تا بافتی یکدست ایجاد شود.

مرحله چهارم: باقی مواد را اضافه کنید

پس از آن‌که پوره توت فرنگی حسابی یکدست شد، وقت آن است که شیر و وانیل را نیز به محتویات دستگاه غذاساز اضافه کنید. این مواد را هم به خوبی مخلوط کنید تا مایه روان و یکنواختی ایجاد شود.

مرحله پنجم: خامه را به مایه بستنی اضافه کنید

در این مرحله، باید مایه بستنی یخی را در ظرف مناسبی بریزید و خامه صبحانه یا خامه فرم‌گرفته (طرز تهیه خامه فرم گرفته) را به آن اضافه کنید. این بار، مواد را با لیسک به آرامی فولد کنید تا ترکیب یکدستی به دست آید و پف خامه هم نخوابد.

مرحله ششم: قالب‌های بستنی را پر کنید