

آوای دریا

۲۸۴

راز قتل زن ۷۰ ساله در هرمزگان فاش شد

شنبه ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تعداد تولدها در ۶ ماهه نخست سال جاری به
زیر یک میلیون مورد رسید



مجلس: ازدواج با زن ایرانی راهی برای تابعیت نیست



بازگشت میزبانی جشنواره تئاتر کودک و
نوجوان رضوی به هرمزگان



اخراج کارمندان دارای حداقل ۳ فرزند و بانوان باردار یا دارای فرزند شیرخوار ممنوع شد

حکایت دغدغه‌های زنانه

گفت‌وگو با معصومه ناصری؛ نویسنده رمان «باغ‌های انبه تهران»

گزارش: بهزاد حبیب زاده بندری



معصومه ناصری، متولد اردیبهشت ۱۳۵۹ در بندرعباس است. او نخستین فرزند خانواده و به گفته‌ی پدرش، «علاقه‌مندترین فرزند به مطالعه» بوده است.

علاقه‌ی او به خواندن از دوران کودکی آغاز شد؛ زمانی که پدرش با اشتراک نشریاتی چون کیهان بچه‌ها، دانشمند و مجلات کودک و نوجوان دیگر، او را با دنیای کلمات آشنا کرد. بهترین هدیه برایش کتاب بود و تقریباً تمام پول توجیبی‌اش صرف خرید کتاب می‌شد. در دوران دبیرستان، عضو بیشتر کتابخانه‌های بندرعباس بود و بسیاری از رمان‌های برجسته‌ی ایران و جهان را در همان سال‌ها خواند. کتابخانه همواره بخش جدانشدنی خانه‌ی آن‌ها بود و پدرش کتاب‌های بسیاری در اختیار داشت؛ شاید همان آشنایی نزدیک با کتاب، نقطه‌ی آغاز مسیر نویسندگی‌اش شد. با تشویق معلمان ادبیات به دلیل انشاهایش، علاقه‌اش به نوشتن جدی‌تر شد و در دوران دانشجویی به نوشتن داستان کوتاه پرداخت. یکی از دوستانش با خواندن داستان‌هایش، او را تشویق کرد برای رادیو بنویسد؛ این اتفاق مسیر حرفه‌ای‌اش را رقم زد. ورود به رادیو و استخدام در صدا و سیما، فصل تازه‌ای در زندگی او بود؛ آشنایی با اهالی فرهنگ و کتاب باعث رشد و گسترش نگاهش به ادبیات شد.

او در سال ۱۳۸۴ ازدواج کرد و مانند خانه‌ی پدری، کتابخانه بخش مهمی از خانه‌ی جدیدشان شد. همسر و فرزندانش نیز به مطالعه علاقه‌مندند و همواره او را در مسیر نویسندگی همراهی کرده‌اند. ناصری می‌گوید پس از نوشتن نخستین کتابش، همین خانواده مشوق اصلی‌اش برای چاپ اثر بودند. **خانم ناصری، برای شروع کمی از خودتان و مسیر ورودتان به دنیای نویسندگی بگویید.**

من معصومه ناصری هستم، متولد اردیبهشت ۱۳۵۹. بیش از ۲۷ سال است که در رادیو خلیج فارس به عنوان نویسنده و تهیه‌کننده فعالیت می‌کنم. پدرم بسیار اهل مطالعه بودند و همین باعث شد از کودکی به مطالعه علاقه‌مند شوم. این علاقه با ورود به رادیو و نوشتن برای مردم بیشتر شد، اما نوشتن رمان همیشه رویای من بود. به‌ویژه در سال‌های اخیر احساس می‌کردم ما زن‌ها تجربه‌های مشترک و شبیه به هم داریم و خواندن این تجربه‌ها خالی از لطف نیست.

ایده اولیه «باغ‌های انبه تهران» از کجا شکل گرفت؟

زندگی فیروزه در رمان در واقع زندگی یک نفر نیست؛ ایده آن از مراودات اجتماعی من با اطرافیانم شکل گرفت. مجموعه‌ای است از دغدغه‌های زنان امروز؛ دغدغه‌هایی مثل تربیت فرزند، زندگی خانوادگی و روزمرگی‌هایی که گاهی ممکن است هر فردی را دچار چالش کند.

فرآیند نوشتن رمان چطور پیش رفت؟

ابتدا طرح داستان را به طور کامل نوشتم و شخصیت‌ها را خلق کردم که چند ماه طول کشید. هنگام نگارش، جزئیات جدیدی اضافه شدند. بعد از اتمام کار، چندین بار داستان را بازنویسی کردم و نسخه نهایی را به دوستان کتاب‌خوانم دادم تا مطالعه کنند و نظر بدهند. استقبال آن‌ها انگیزه‌ای شد برای چاپ کتاب.

با توجه به اینکه در رمان، شخصیت‌ها از دو فرهنگ متفاوت هستند، در بازآفرینی فضاها و گویش‌ها با چالش خاصی روبه‌رو نشدید؟

خوشبختانه سفرهای بسیاری رفته‌ام و دوستانی از شهرهای مختلف ایران دارم. همین تبادل فرهنگی باعث شد در خلق شخصیت فیروزه و همسرش که اهل دو استان مختلف هستند، با چالش چندانی روبه‌رو نشوم.

در خلق این رمان چه اهدافی را دنبال می‌کردید؟ مهم‌ترین هدفم نشان دادن جایگاه عشق در خانواده

و همراهی زن و شوهر در رشد و سلامت خانواده بود؛ توجه به نیازهای زن از سوی همسر در بستر یک رمان عاشقانه روایت می‌شود. هدف دوم، اشاره به برخی از آداب و رسوم زیبای مردم هرمزگان و بخشی از تاریخ ما، به‌ویژه مهاجرت بزرگ مردم به دی، بود.

اگر امروز دوباره قرار بود این رمان را بنویسید، چه تغییری در آن می‌دادید؟

راستش بلافاصله بعد از چاپ، پشیمان شدم و در هر تجدید چاپ با خودم فکر می‌کردم می‌توانست بهتر باشد! اگر دوباره می‌نوشتم، شخصیت‌ها را با جزئیات بیشتری خلق می‌کردم و به آداب و رسوم مردم هرمزگان و خانواده فیروزه بیشتر می‌پرداختم.

مخاطبان کتاب شما بیشتر چه گروهی بودند؟

با اینکه رمان برای بزرگسالان نوشته شده، اما هم از خانم‌ها و هم از آقایان بازخورد گرفتم. بسیاری از خوانندگان مرد گفتند مطالعه کتاب باعث شده تصور دقیق‌تری از نیازهای عاطفی همسرشان پیدا کنند. به نظر من همین بازخوردها ارزشمندترین پاداش برای نویسنده است.

بعد از «باغ‌های انبه تهران» به چه پروژه‌هایی پرداختید؟

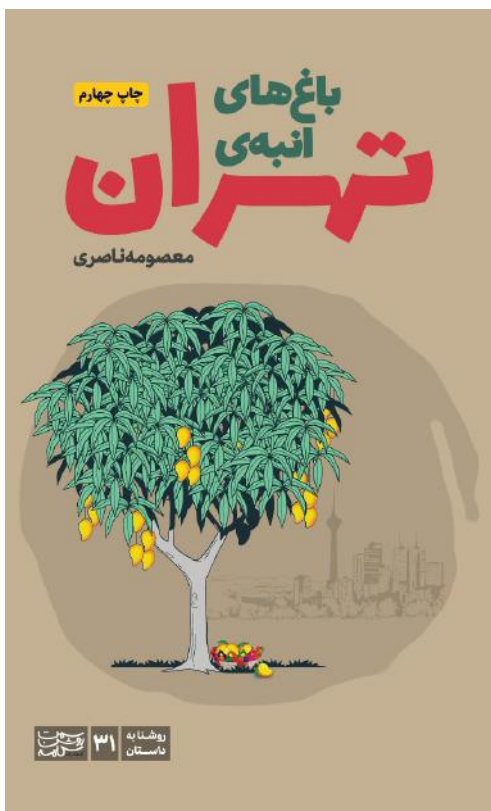
بعد از انتشار رمان، تدریس نویسندگی خلاق برای کودک را در کنار نویسندگی بزرگسالان آغاز کردم. جای خالی ادبیات فولکلوریک استانمان در کتاب‌های کودک باعث شد داستان «عبدو و مادر دریا» را بنویسم. تصویرگری این کتاب را خانم سارا عباسی انجام دادند. این اثر خرداد ۱۴۰۴ رونمایی شد و در تیر همان سال به چاپ دوم رسید.

این روزها مشغول چه کاری هستید؟

در حال نگارش رمان جدیدی هستم که مراحل پایانی خود را طی می‌کند. همچنین در برنامه «چی چکا» در رادیو خلیج فارس، نویسندگی و گویندگی داستان‌های محلی را برعهده دارم.

از مشکلات نویسندگان بگویید؛ چه موانعی پیش رویتان بوده؟

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات، هزینه‌های بالای چاپ کتاب است. پس از آن، مسأله توزیع و فروش کتاب مطرح می‌شود؛ چون کمتر ناشری حاضر به سرمایه‌گذاری و مشارکت مالی است. عملاً فروش



اینترنتی از سوی دفتر نشر، تنها راه توزیع است. نمایشگاه سالانه کتاب تهران هم آن‌قدر که باید، به معرفی آثار نویسندگان کمک نمی‌کند. ایجاد شبکه‌ای سراسری برای توزیع کتاب و برگزاری نمایشگاه‌های استانی می‌تواند مؤثر باشد. همچنین حمایت مالی و تسهیلات دولتی نقش مهمی در خلق آثار جدید دارد.

و در پایان، لطفاً خلاصه‌ای از داستان برای خوانندگان بگویید.

فیروزه، زنی اهل هرمزگان است که با همسر و دو فرزندش در تهران زندگی می‌کند. در سفری به زادگاهش و دیدار دوباره دوستان و خانواده، با وقایعی روبه‌رو می‌شود که او را وادار می‌کند به این پرسش بیندیشد: آیا تاکنون واقعاً با عشق زندگی کرده است؟

۹۰ درصد تبلیغات جراحی زیبایی در فضای مجازی

تصاویر فتوشاپی است



معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی ایران گفت: مردم باید آگاه شوند که تبلیغات پزشکی که در فضای مجازی در حال تبلیغ هستند، نه تنها برای زیبایی، بلکه برای جراحی های مختلف پزشکی نیز معتبر نیستند.

«بابک شکارچی» معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی ایران در پاسخ به این سوال که چرا تبلیغات عمل های جراحی زیبایی در فضای مجازی ساماندهی نمی شود؟ گفت: نیروهای ما در بخش نظارت، تمام وقت خود را صرف پیدا کردن و پیگیری این مسائل می کنند. آن ها از صبح تا شب مشغول هستند تا با افرادی که به نوعی از ما تبعیت نمی کنند، برخورد کنند. هنگامی که ما قادر به شناسایی این افراد می شویم، بلافاصله نامه ای ارسال کرده و درخواست بسته شدن فعالیت های آن ها را می دهیم، اما آن ها دوباره به مکان دیگری منتقل می شوند.

وی افزود: بارها به مردم در تلویزیون گفته ایم که برای انجام این کارها به سایت نظام پزشکی مراجعه کنند. سایت هایی که مردم به آن ها مراجعه می کنند به هیچ عنوان سایت های معتبری نیستند. به عنوان مثال، حتی اگر شما بخواهید یک خریدی از اینترنت کنید، به وضوح این موضوع متفاوت است با محصولی که به صورت حضوری و از نزدیک مشاهده می کنید و دریافت می کنید، وای به حال کار پزشکی!

به گفته وی حدود ۹۰ درصد تبلیغات جراحی زیبایی و پلاستیک که در فضای مجازی نمایش داده می شوند، فتوشاپ بوده و واقعی نیستند. ما مرتب این مسائل را پیگیری می کنیم. برای نمونه لیست جراحان پلاستیک را مقابل خود می گذاریم و با بررسی وبسایت های آن ها متوجه می شویم که بسیاری از آن ها مجوز ندارند. بنابراین، به آن ها زنگ می زنیم و می گوییم که شما مجوز ندارید.

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی ایران تصریح کرد: همچنین مجوزهایی که ما صادر می کنیم، هیچ ارتباطی به این موارد ندارد، زیرا ما مجوز می دهیم که فرد می تواند اعلام کند که این کار را انجام می دهد و این موضوع در دانشنامه اش ذکر شده است. خارج از این، هیچ گونه قانونی وجود ندارد و تمام این فعالیت ها غیرقانونی است. ما با استخراج اسامی پزشکان، به خودشان و به نیروی انتظامی و همچنین به دادستانی تهران نامه نوشته و درخواست برخورد با این افراد را داریم.

شکارچی در ادامه خاطرنشان کرد: سایت هایی که به حوزه پزشکی مربوط نمی شوند، در واقع فعالیت هایی هستند که افراد غیرپزشک مانند آرایشگران در آن ها فعالیت می کنند و این افراد اساساً جزو خانواده پزشکی نیستند. یک سرمایه گذار وارد این حوزه شده و مشغول به کار است و ما با این موارد مشکلات زیادی داریم. ما به تعزیرات، وزارت ارشاد و پلیس فتا نامه می زنیم و به همه این نهادها اطلاع می دهیم.

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی با تأکید بر اینکه باید کار فرهنگی در این زمینه انجام دهیم، گفت: تا وقتی مردم خودشان نخواهند، ما نمی توانیم به طور مؤثر وارد عمل شویم. نمی توانیم در همه جا یک سرباز بگذاریم یا به زور بگوییم که اینجا نروید و آنجا بروید. بنابراین، باید مردم آگاه شوند که این سایت هایی که در حال تبلیغ هستند، نه تنها برای زیبایی، بلکه برای عمل های

این ها خلافکار هستند. این فقط یک نمونه است. ما نمی توانیم این مسائل را از صدا و سیما جمع کنیم. من به شما می گویم که من چقدر تلاش کرده ام. من فردی سالم هستم و تیم من نیز خوشبختانه افراد سالم هستند. اگر من ناسالم بودم، شاید می گفتم که این ۱۵ میلیارد تومان که به صدا و سیما داده می شود، یک درصدش را به من بدهند تا من کارم را انجام دهم. آیا سابقه نداشته است؟

شکارچی تصریح کرد: واقعاً باید بگویم که زور من به رسانه ملی نمی رسد و در حد توان خود تلاش می کنم. اما حالا اگر من را از این صحنه حذف کنند و شخص دیگری را بیابند که با آن ها هم گام باشد، نمی دانم چه باید کرد. واقعاً باید کار فرهنگی انجام گردد و مردم آگاه شوند. مردم باید در برابر این مسائل آگاهی پیدا کنند. خوشبختانه شورای سیاست گذاری سلامت اخیراً شروع به فعالیت کرده و همکاران ما به آنجا مراجعه می کنند و امیدواریم که این اقدامات به بهبود وضعیت کمک کند.

وی تأکید کرد: شرایط به گونه ای است که بسیاری از مشکلات به اطلاع رسانی و آگاهی مردم بستگی دارد. متأسفانه، رسانه های بزرگ مانند صدا و سیما با پذیرش تبلیغات از مراکز غیرمعتبر، به سلامت عمومی آسیب می زنند. تلاش برای مبارزه با چنین مسائلی در برابر قدرت رسانه ملی دشوار است. کار فرهنگی و ارتقاء آگاهی مردم می تواند راهی برای مقابله با این مشکلات باشد.

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی در پایان گفت: خوشبختانه شورای سیاست گذاری سلامت نیز به تازگی فعال تر شده و امیدواریم بتواند تأثیرات مثبتی در این زمینه بگذارد. این نیاز به یک تلاش جمعی و هماهنگی بیشتر از سوی نهادهای مربوطه و خود مردم دارد تا بتواند از حقوق خود دفاع کند و به سلامت و زیبایی واقعی دست یابد.

مختلف پزشکی مانند عمل های چشم و موارد دیگر نیز اقدام می کنند.

به گفته وی مردم در همین حوزه پزشکی، غیر از زیبایی و جراحی پلاستیک مشکلات زیادی دارند و گاهی اوقات مسائلی در این زمینه بروز می کنند. من به عنوان نماینده، بارها به صدا و سیما رفته ام و با مردم مصاحبه کرده ام و تأکید کرده ام که هر کسی را که می خواهند، باید راستی آزمایی کنند و به سایت نظام پزشکی مراجعه کنند تا اسم پزشک مورد نظر خود را پیدا کنند.

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی اظهار کرد: ما همچنین یک هولوگرام در آنجا قرار داده ایم که عکس پزشک نیز نمایش داده می شود. این یک ابزار مفید است که مشخص می کند آیا کسی که به او مراجعه می کنید واقعاً پزشک است یا خیر. البته در این زمینه، باید توجه داشته باشیم که کار فرهنگی و آگاه سازی مردم اهمیت زیادی دارد. باید بر فرهنگ سازی و آگاهی عمومی تمرکز کنیم.

شکارچی در ادامه مدعی شد: به عنوان مثال، یک تبلیغ تلویزیونی به نام «کاخ لبخند» از صدا و سیما پخش می شود که بازیگران معروف نیز در آن حضور دارند و این برنامه به موضوع دندان پزشکی می پردازد. اما در واقع، این برنامه از هر نظر تخلف است و با توجه به اینکه ماهیانه ۱۵ میلیارد تومان به صدا و سیما پرداخت می شود، این تبلیغ به شدت گمراه کننده است.

وی افزود: اصلاً معلوم نیست که دارند چه کار می کنند. واقعاً آیا ما می توانیم بپذیریم که یک مرکزی از صدا و سیما تبلیغش پخش می شود و در واقع سلامتی مردم را در ازای پول می فروشد؟ من نمی دانم چطور باید با رسانه ملی مقابله کنم.

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی در ادامه گفت: باز هم می گویم ما به هزار جای دیگر نامه نوشته ایم و بیان کرده ایم که

بازگشت میزبانی جشنواره تئاتر کودک و نوجوان رضوی به هرمزگان

اعتقادی دارند و سیره رضوی با ابزار هنر نمایش به دل و جان مخاطب نفوذ می کند و رسوب می یابد.

جلالی ادامه داد: در میان هنرهای هفت گانه و هشت گانه، نمایش جریان زندگی مردم را روایت می کند. آنچه هنر را پایدار می سازد، بن مایه اعتقادی و پرداخت به سیره ائمه اطهار (ع) به ویژه سیره رضوی است.

وی زمان بندی برگزاری را اعلام کرد و گفت: فراخوان جشنواره در مراحل نهایی است و اواخر آبان ماه اطلاع رسانی می شود. برنامه ریزی ها برای برگزاری آغاز شده و امیدواریم مانند سال های گذشته، هنرمندان هرمزگانی اثر انگشت خود را در نمایش های عروسکی رضوی ثبت کنند.

جلالی همچنین عنوان کرد: دبیری جشنواره تئاتر کودکان و نوجوان رضوی بر عهده مصیب داوری، معاون هنری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان و از هنرمندان برجسته کشور در این حوزه است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در پایان اظهار کرد: برای تمامی همکاران و دوستان در دبیرخانه بیست و دومین جشنواره بین المللی امام رضا (ع)، آرزوی موفقیت و تندرستی دارم.



استان هاست.

مدیرکل ارشاد هرمزگان، گروه مخاطب کودک و نوجوان را هدف اصلی جشنواره های موضوعی رضوی دانست و تأکید کرد: کودکان و نوجوانان و در واقع همه مردم، گرایشی ذاتی به هنر و مفاهیم

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان از بازگشت میزبانی تخصصی جشنواره تئاتر کودک و نوجوان رضوی به استان هرمزگان پس از سال ها وقفه خبر داد.

فرخنده جلالی، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان گفت: استان هرمزگان از سال ۱۳۸۶ پیشنهاددهنده این رویداد بود و بیش از ۱۳ دوره میزبان آن بوده است؛ اکنون با دبیری مصیب داوری، آماده احیای سرمایه های فرهنگی رضوی هستیم.

وی ضمن ابراز خرسندی از این میزبانی، به ریشه های تاریخی آن اشاره کرد و افزود: در پنجمین دوره جشنواره بین المللی امام رضا (ع) در سال ۱۳۸۶، هرمزگان برای اولین بار جشنواره تخصصی تئاتر کودکان و نوجوان رضوی را پیشنهاد داد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان عنوان کرد: در دوره های اولیه، این رویداد همراه با جشنواره تئاتر عروسکی ضامن آهو در دو ژانر مجزا برگزار می شد.

جلالی ادامه داد: هرمزگان بیش از ۱۳ دوره میزبان این جشنواره بوده است و وقفه ای که ایجاد شد و واگذاری میزبانی به استان های دیگر، با نگاه تخصصی دبیرخانه در دوره جدید جبران شد و این امر، فرصتی برای بهره برداری از زیرساخت ها و تجربیات انباشته

سکوت نوجوانان؛ هیاهوی درونی یا فریاد خاموش؟!

گزارش : ایرنا



در چنین فضایی، مهارت‌های ارتباطی عملاً در حال آموزش است. نوجوانان حرف‌های زیادی دارند اما نمی‌دانند از کجا شروع کنند؛ والدین باید آن‌ها را به بیان احساسات تشویق کنند. سولاتی که از نوجوان پرسیده می‌شود، باید باز باشند تا فرصت بیشتری برای توضیح پیدا کند. اگر تنها با پاسخ‌های یک‌کلمه‌ای روبه‌رو شویم، نشان می‌دهد هنوز فضای کافی برای بیان احساسات ایجاد نشده است. نوجوانان گاهی حرف‌های زیادی برای گفتن دارند اما نمی‌دانند از کجا شروع کنند. وظیفه والدین این است که آن‌ها را به بیان احساسات تشویق کنند.

الگو بودن والدین

وثوقی تأکید می‌کند؛ والدین خود باید الگوی ارتباطی خوبی باشند. وقتی نوجوان می‌بیند والدینش بدون قضاوت درباره دیگران حرف می‌زنند، با احترام گوش می‌دهند و حتی به سکوت او هم احترام می‌گذارند، یاد می‌گیرد چگونه رفتار کند. در واقع فرزند از رفتار والدین الگوبرداری می‌کند و همین می‌تواند نقش بزرگی در شکل‌گیری مهارت‌های ارتباطی او داشته باشد.

ضرورت آموزش همگانی

این روانشناس معتقد است مهارت‌آموزی باید هم نوجوانان و هم والدین را در برگیرد و در این باره می‌گوید: اعتماد به نفس نقطه شروع هر موفقیتی است. نوجوان باید اعتماد به نفس پیدا کند، سپس وارد مسیر یادگیری ارتباط مؤثر، رفتار جرأت‌مندانه و حتی مهارت نقدپذیری شود. نقدپذیری در نسل زد اهمیت زیادی دارد، اما متأسفانه بسیاری از والدین خودشان نقدپذیر نیستند. وقتی والدین نتوانند انتقاد را بپذیرند، نوجوان هم یاد نمی‌گیرد. بنابراین آموزش باید دوطرفه باشد. او پیشنهاد می‌دهد: کارگاه‌های آموزشی برای والدین می‌تواند بسیار مؤثر باشد. کارگاه‌هایی که در آن‌ها مهارت گوش دادن فعال، شفاف صحبت کردن و احترام به فضای شخصی نوجوان آموزش داده شود. همچنین مدرسه، فضای مجازی و رسانه‌ها باید بستری برای آموزش عمومی فراهم کنند تا هم والدین و هم نوجوانان از آن بهره ببرند.

جمع‌بندی

با توجه به مصاحبه این روانشناس می‌توان نتیجه گرفت: سکوت نوجوانان پدیده‌ای پیچیده و چندلایه است. این سکوت می‌تواند حاصل شلوغی ذهنی، نیاز به آرامش، ناامیدی، سبک ارتباطی خاص نسل زد یا ضعف در مهارت‌های اجتماعی باشد. گاهی سکوت ابزاری قدرتمند در رفتار جرأت‌مندانه است و گاهی نشانه ضعف و آسیب‌پذیری. آنچه اهمیت دارد، نقش والدین و بزرگ‌ترها در فهم درست این سکوت است. ایجاد فضای امن، آموزش مهارت‌های زندگی، الگوی ارتباطی سالم و پذیرش نوجوان به همان شکلی که هست، می‌تواند دیوار سکوت را بشکند و زمینه رشد فردی و اجتماعی او را فراهم کند.

و ضعف در مهارت‌های ارتباطی، ناچار به سکوت می‌شود. این سکوت نوعی واکنش منفعلانه است، نه نشانه قدرت. چنین رفتاری می‌تواند نوجوان را در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار دهد. به همین دلیل ما روانشناسان تأکید می‌کنیم باید روی مهارت‌آموزی کار شود؛ این مهارت‌ها در گام نخست افزایش اعتماد به نفس، سپس آموزش ارتباط مؤثر و نهایتاً تقویت رفتار جرأت‌مندانه هستند. نوجوان باید یاد بگیرد خواسته‌هایش را بیان کند، نظرش را ابراز کند و از حق خود دفاع کند. اگر سکوت او از ضعف باشد، نه تنها مفید نیست بلکه خطرناک هم خواهد بود.

سکوتی که نشانه قدرت است

سکوت همیشه منفی نیست. خانم وثوقی در این خصوص توضیح می‌دهد: در رفتار جرأت‌مندانه سکوت یکی از تکنیک‌های مؤثر است. سکوت همراه با نگاه پرسشگرانه می‌تواند معنای عمیقی داشته باشد. در رفتار جسورانه، سکوت با نگاه پرسشگرانه، قدرتمندترین پیام را منتقل می‌کند و وقتی نوجوان در برابر اصرارهای بی‌مورد طرف مقابل سکوت می‌کند و تنها با نگاه می‌پرسد؛ چرا اصرار می‌کنی، این نوع سکوت نشان از قدرت دارد. در چنین شرایطی سکوت نه از ناتوانی، بلکه از توانایی در مدیریت موقعیت برمی‌آید.

سکوت به مثابه رازآلودگی

او در ادامه به جنبه دیگری از سکوت نوجوانان اشاره می‌کند و می‌گوید: دوران نوجوانی به طور طبیعی زمانی برای کشف خود و شناخت ابعاد درونی است. نوجوان در دنیای خودش سیر می‌کند و همین خلوت درونی نوعی رموز بودن ایجاد می‌کند. وقتی دیگران نمی‌دانند در ذهن نوجوان چه می‌گذرد، نسبت به او کنجکاوتر می‌شوند. این حس کنجکاوی، برای نوجوان جذاب است و او احساس می‌کند سکوتش به نوعی قدرت و جذابیت تبدیل شده است.

بمباران اطلاعات و چالش‌های ارتباطی

به گفته پریسا وثوقی، شرایط عصر دیجیتال فشار مضاعفی بر نوجوانان وارد کرده است؛ امروز بیش از هر دوره دیگری در تاریخ، انسان‌ها زیر بمباران اطلاعات قرار دارند. انتقال داده‌ها در کسری از ثانیه به سراسر دنیا انجام می‌شود. نوجوانان نسل زد این شرایط را به شدت تجربه می‌کنند، حتی در بازی‌های آنلاین نیز با افراد مختلف در سراسر جهان در ارتباط می‌باشند. این حجم از ارتباطات گسترده باعث می‌شود سکوت برایشان معنای ویژه‌ای پیدا کند، گویی سکوت تنها راهی است که می‌توانند خود را از این سیل اطلاعات نجات دهند.

نقش والدین در شکستن دیوار سکوت

این روانشناس در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان به نوجوانان کمک کرد؟ چنین می‌گوید: اولین قدم، ایجاد فضای امن است. نوجوان باید مطمئن شود که والدین یا بزرگ‌ترها او را قضاوت نمی‌کنند و پذیرای او همان‌طور که هست خواهند بود. وقتی این اعتماد شکل بگیرد، نوجوان راحت‌تر به سمت گفت‌وگو می‌آید و سطح تعامل بالا می‌رود.

سکوت نوجوانان این روزها تنها یک رفتار ساده نیست؛ پشت این خاموشی دنیایی از افکار، احساسات و گاه ناامیدی پنهان شده است. نسل زد که درگیر بمباران اطلاعات و فشارهای ارتباطی مداوم است، سکوت را هم ابزار دفاعی و هم راهی برای بازآفرینی خود میدانند. حال باید دید، چرا نوجوانان امروز ترجیح می‌دهند به جای گفت‌وگو، سکوت کنند؟ آیا این سکوت نشانه ضعف و ناتوانی است یا راهی برای نشان دادن قدرت و استقلال؟

سکوت در نگاه اول شاید ساده‌ترین رفتار باشد، بدون واکنش، بی‌صدا و خاموش، اما در دنیای پیچیده نوجوانان نسل زد، سکوت معنای دیگری پیدا کرده است. این نسل در عین آنکه ساعت‌ها در فضای مجازی مشغولند و در معرض سیل بی‌پایان اطلاعات قرار دارند، بیش از هر زمان دیگری سکوت اختیار می‌کنند. سکوتی که گاهی برای رسیدن به آرامش، گاهی از ناامیدی و در برخی مواقع حتی می‌تواند نشانه ضعف در مهارت‌های ارتباطی باشد. برای واکاوی این موضوع خبرنگار ایرنا زندگی با پریسا وثوقی، روانشناس به گفت‌وگو پرداخته است.

سکوت؛ مفهومی وابسته به موقعیت

وثوقی در ابتدای این گفت‌وگو تأکید می‌کند که سکوت به خودی خود معنا و ارزش روانشناختی ندارد و باید در موقعیت‌های مختلف بررسی شود. معنای لغوی سکوت همان خاموشی و بی‌واکنشی است، اما از نگاه روانشناسی مهم این است که سکوت در چه شرایطی رخ می‌دهد. یکی از دلایل اصلی سکوت نوجوانان، شلوغی ذهنی و نیاز به خلوت است و گاهی نیز نشانی از ناامیدی استنوجوان امروز، یا همان نسل زد، ذهنی پرهیاهو دارد. او ظاهراً در حال استراحت است، اما در واقع درگیر مشغله‌های فکری فراوان می‌باشد. یکی از دلایل اصلی سکوت نوجوانان، همین شلوغی ذهنی و نیاز به خلوت است. گاهی این سکوت نشانی از ناامیدی است. در بسیاری از مواقع نوجوانان وقتی احساس می‌کنند حرف زدن هیچ فایده‌ای ندارد و صحبتشان اثرگذار نیست، ترجیح می‌دهند واکنش نشان ندهند و سکوت کنند.

سبک ارتباطی نسل زد

این روانشناس ادامه می‌دهد: نسل جدید حتی در نوع گفتار و پیام‌رسانی نیز متفاوت هستند. نوجوانان امروزی کلمات و عبارات را کوتاه می‌کنند، پیام‌هایشان اغلب مختصر است و گاهی به جای جمله‌ای کامل تنها یک ایموجی می‌فرستند. این سبک خاص تعامل باعث شده که سکوت در زندگی روزمره‌شان پررنگ‌تر دیده شود.

نسل جدید در گفتار و پیام‌رسانی با خلاصه کردن کلمات و استفاده از ایموجی‌ها، سکوت را در زندگی روزمره‌شان پررنگ‌تر کرده‌اند و وقتی نوجوانی با یک استیکر یا یک علامت کوچک کارش را راه می‌اندازد، طبیعی است که کمتر به توضیحات طولانی روی آورد.

وقتی سکوت نشانه ضعف است

وثوقی با نگرانی به جنبه دیگری از سکوت اشاره می‌کند: گاهی سکوت ناشی از بی‌مهارتی است. یعنی نوجوان به دلیل ناتوانی در ابراز وجود

اخبار حوزه زنان

در بخش‌های مختلف کشور، به‌ویژه شهرهای مرزی، ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی از جمله اتباع افغانستان، پاکستان و عراق، امری شایع است. همین مسئله موجب بروز فراز و نشیب‌های فراوان برای فرزندان حاصل از این ازدواج‌ها شده است.

از سال ۱۳۱۹ کسب تابعیت ایران از طریق ازدواج با زن ایرانی یکی از دشوارترین مسیرها بوده است. با بررسی دوباره لایحه سازمان ملی مهاجرت در مجلس، حجم آن از ۱۱ به ۷۰ ماده افزایش یافت و بندهایی درباره تابعیت از طریق صیغه و امکان تملک اموال توسط اتباع خارجی، واکنش برانگیز شد. انتشار گزارشی از یک روزنامه دولتی که لایحه را «تنگ‌نامه» خوانده و مدعی اعطای تابعیت از طریق صیغه شده بود، موجی از انتقادات به همراه داشت. اما نمایندگان مجلس این ادعا را تکذیب کرده و اعلام کردند ازدواج شرعی دیگر مبنای تابعیت نیست. طبق قانون فعلی، زن خارجی با ازدواج با مرد ایرانی تابعیت می‌گیرد، اما مرد خارجی با ازدواج با زن ایرانی چنین حقی ندارد مگر با اجازه دولت. در مناطق مرزی، ازدواج زنان ایرانی با اتباع خارجی شایع است و مشکلات زیادی برای زنان و فرزندان ایجاد کرده است؛ به‌ویژه در صورت ثبت نشدن قانونی ازدواج.

فعالان اجتماعی هشدار می‌دهند که ازدواج شرعی بدون ثبت رسمی هیچ ضمانت حقوقی برای زنان و فرزندان ندارد و باید بر ثبت قانونی تأکید شود. در حال حاضر چند ماده از لایحه در کمیسیون مشترک مجلس تصویب شده و سازمان ملی مهاجرت برای ساماندهی امور مهاجرین و اتباع خارجی زیر نظر وزارت کشور تشکیل خواهد شد.

کلیات طرح اصلاح قانون مهریه در مجلس تصویب شد

کلیات طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و قانون مدنی تصویب شد.

در جلسه علنی امروز مجلس شورای اسلامی، گزارش کمیسیون قضائی و حقوقی در مورد طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و قانون مدنی در دستورکار قرار گرفت.

نمایندگان با ۱۹۷ رأی موافق، ۲۸ رأی مخالف و ۷ رأی ممتنع از مجموع ۲۴۲ نماینده حاضر در جلسه، با کلیات این طرح موافقت کردند.

ژیمناستیک فورال باشگاه‌های کشور

دختران هرمزگانی عناوین اول و سوم را کسب کردند

تیم شاخه ی GFA (ژیم فورال) استان هرمزگان مقام اول و سوم مسابقات کشوری را کسب کرد.

این دوره از مسابقات ژیمناستیک فورال ، به میزبانی تهران با حضور ۴۰۰۰ ورزشکار در قالب ۱۰۰ تیم از سراسر کشور برگزار شد که در پایان تیم دلبران آکروبات هرمزگان به مربیگری سمیه مالکی با ۲۰ ورزشکار دختر در جایگاه اول و تیم مروارید مکران با مربیگری سیده حمیده منجگانی با ۷ ورزشکار دختر مقام سوم این دوره از مسابقات قرار گرفت. به منظور همگانی کردن این رشته تمامی تیم های شرکت کننده در سه رده ی مقام اول ، دوم و سوم تقسیم شده اند. ژیمناستیک فورال یک سبک جامع از ورزش ژیمناستیک است که هدف اصلی آن درگیر کردن تمام گروه‌های سنی و اجتماعی در فعالیت‌های حرکتی است. این رشته ورزشی بدون در نظر گرفتن سطح مهارت، سن، جنسیت یا وضعیت جسمانی افراد تلاش می‌کند فضای ورزشی دوستانه، پر انرژی و قابل دسترسی برای همه فراهم کند.

بانوان کونگ فو کار بخش جغین قهرمان کشور شدند

تیم کونگ فو کار بانوان بخش جغین، قهرمان مسابقات کشوری شدند.

در این مسابقات مرضیه رونما و یاسمن زهرا حسن نسب صاحب کمر بند طلا شدند. آیدا رضا نژاد، مصصومه راستین و فاطمه زهرا حسن نسب نایب قهرمان، و سکینه رخبین، مرضیه مسافری و ملیکا بهرامی مقام سوم را کسب کردند. این تیم به سرپرستی سمانه نجفی، مربیگری فاطمه رامشگر و مرضیه رونما با ۱۱ ورزشکار در رده‌های سنی مختلف برای شرکت در مسابقات قهرمانی کشور ششم آبان ماه به استان مازندران اعزام شدند.

مرگ تلخ مادر باردار ۳۷ ساله در بیمارستان میناب

نوزاد زنده ماند

مادر باردار ۳۷ ساله اهل شهرستان بشاگرد، در حین عمل سزارین در بیمارستان ابوالفضل میناب جان خود را از دست داد.

مادر باردار ۳۷ ساله اهل شهرستان بشاگرد، در حین عمل سزارین در بیمارستان ابوالفضل میناب جان خود را از دست داد.

این حادثه شامگاه شنبه ۱۷ آبان‌ماه ۱۴۰۴ رخ داد. «آقای شعبانی»، همسر این زن، در گفت‌وگو با خبرنگار ما گفت: همسر کم برای پنجمین بار باردار بود، دو شب پیش برای انجام زایمان به بیمارستان ابوالفضل میناب مراجعه کرد. وی ساعت ۲۲ همان شب برای انجام عمل سزارین به اتاق عمل منتقل شد، اما پس از چند ساعت، حدود ساعت ۷ صبح روز بعد، خبر فوت او را به ما اعلام کردند.

به گفته آقای شعبانی، نوزاد این مادر به سلامت متولد شده و در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان تحت نظر است. او افزود: پزشک بیمارستان اعلام کرده است که همسر من عمل سزارین از دنیا رفته و علت دقیق مرگ در پرونده پزشکی درج شده است.

گفتنی است بررسی دقیق علت فوت این مادر باردار توسط مراجع پزشکی و مسئولان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در دست انجام است.

نخستین دوره لیگ بدمینتون نونهالان دختر شهرستان بندرعباس، در روز ۲۲ آبان ماه و در سالن ورزشی باشگاه پالایشگاه نفت بندرعباس برگزار شد. این مسابقات با قضاوت مارال روح نیا (سرداور) و جمعی از داوران شامل صغری فاضلی، اعظم السادات حسینی، فاطمه زارعی، زهرا موحدی، نجمه جوکار، مهتاب حیدری، مینا تژوال و فاطمه راضی برگزار گردید. این رویداد ورزشی شاهد حضور ۵ تیم از باشگاه‌های مختلف شهرستان بود که در فضایی رقابتی و پرنشاط به مصاف یکدیگر رفتند. در مراسم پایانی این دوره از مسابقات، که با حضور عبدالحسین انصاری، رییس امور ورزش پالایشگاه نفت و فاطمه شهردوستی، رییس هیأت بدمینتون بندرعباس همراه بود، از تیم‌های برتر با اهدای جام، حکم سپاس و مدال تقدیر شد.

تیم مروارید جنوب به مربیگری و سرپرستی رضوان صادقی و با بازیکنانی شامل ملینا تقی‌زاده، زهرا هنری، شیدا سالاری، توره سیر و ماریه احمدی موفق به کسب مقام قهرمانی شد. مقام دوم به تیم پالایشگاه نفت بندرعباس تعلق گرفت که با مربیگری راضیه رسی، سرپرستی نجمه جوکار و بازیکنانی شامل ندا و آیدا عابدینی، فریماز موحدی، کیانا انصاری و بیتا ایزدیان به میدان رفت. همچنین تیم خانه بدمینتون ب به مربیگری و سرپرستی فاطمه رهبان و با عملکرد بازیکنانی شامل مهرناز خدایرست، آترین یوسفیان، آیدا صفی‌خانی و مهرناز دیرند موفق به کسب مقام سوم شد.

این دوره از مسابقات، گامی مهم در راستای شناسایی استعداد‌های جوان و توسعه ورزش بدمینتون در سطح نونهالان در شهرستان بندرعباس محسوب می‌شود.

قهرمانی دختران کاراته کار هرمزگان در جام خلیج فارس

دختران کاراته کار هرمزگان در جام خلیج فارس موفق به کسب مقام قهرمانی شدند.

۲۸ تن از دختران کاراته کار هرمزگان در این مسابقات شرکت کردند که موفق به کسب ۲۲ مدال طلا، ۱۱ مدال نقره و ۹ مدال برنز شدند.

همچنین ۲۰ تن از پسران نیز در مسابقات جام خلیج فارس حضور داشتند که موفق به کسب ۱۷ مدال طلا، ۱۱ نقره و ۸ برنز شدند و نائب قهرمان این مسابقات بودند.

مسابقات کاراته جام خلیج فارس هشتم و نهم آبان ماه در استان فارس برگزار شد.

هفت تن از دختران و پسران کاراته کار هرمزگان نیز در حال آماده شدن برای حضور در مسابقات انتخابی تیم ملی که آذر ماه در تهران برگزار می‌شود هستند.

اخراج کارمندان دارای حداقل ۳ فرزند و بانوان باردار یا

دارای فرزند شیرخوار ممنوع شد

سازمان اداری و استخدامی کشور، «عدم جواز تعدیل» یا «اعلام عدم نیاز نیروهای دارای حداقل سه فرزند یا بانوان باردار یا دارای فرزند شیرخوار» را سوی دستگاه‌های اجرایی را ابلاغ کرد.

ذبیح‌الله سلمانی، معاون سرمایه انسانی سازمان اداری و استخدامی کشور آبان ماه امسال طی بخشنامه‌ای به دستگاه‌های اجرایی مندرج در ماده ۲۹ قانون برنامه پنج ساله ششم توسعه با اشاره به برخی مشاهدات میدانی و پیگیری‌ها از سوی دستگاه‌های نظارتی، اعلام کرده که اجرای تبصره بند «پ» ماده ۱۵ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مصوب ۱۹ آبان ۱۴۰۰ مجلس شورای اسلامی، برای دستگاه‌های اجرایی لازم‌الاجراست.

در این بخشنامه تأکید شده دستگاه‌های مذکور مجاز به تعدیل و یا اعلام عدم نیاز مستخدمان (استخدام شدگان) دارای حداقل سه فرزند، مادران باردار و دارای فرزند شیرخوار - به‌جز در اجرای قانون رسیدگی به تخلفات اداری و آرای قطعی قضایی - نیستند.

عدم رعایت قانون جوانی جمعیت در برخی دستگاه‌ها

در همین زمینه، حسین رحمانیان سخنگوی سازمان اداری و استخدامی کشور اظهار داشت: بخشنامه‌ای از سوی این سازمان مبنی بر عدم مجاز بودن دستگاه‌های اجرایی برای تعدیل نیروهایی که سه فرزند دارند و بانوان باردار و شیرده ابلاغ شده است.

وی افزود: اگرچه در قانون جوانی جمعیت مصوب ۱۴۰۰ بر این موارد تأکید شده است، اما با توجه به اینکه گزارش‌هایی در خصوص عدم اجرای این قانون از سوی برخی دستگاه‌ها به سازمان اداری و استخدامی واصل شده بود، شأن نظارتی سازمان اداری و استخدامی که هم دبیرخانه هیأت عالی نظارت بر تخلفات اداری در این سازمان مستقر است و هم نهاد بالادستی بازرسی و ارزیابی عملکرد در کشور محسوب می‌شود، ایجاب می‌کرد که به مساله ورود داشته باشیم.

رحمانیان ادامه‌داد: بر این اساس، اجرای بخشنامه‌های ابلاغی را باید رصد کنیم؛ از همین رو گزارش‌های واصله به سازمان اداری و استخدامی در خصوص عدم اجرای قانون مذکور را بررسی و صحت آن را تأیید کردیم که نشان می‌داد بی‌توجهی‌هایی از سوی برخی دستگاه‌ها به قانون جوانی جمعیت رخ داده است.

وی گفت: معاونت سرمایه انسانی سازمان اداری و استخدامی بر اساس تبصره بند «پ» ماده ۱۵ قانون جوانی جمعیت مجدد این تکلیف را به دستگاه‌ها ابلاغ کرد که تعدیل نیروهای دارای حداقل سه فرزند و مادران باردار و دارای فرزند شیرخوار مجاز نیست مگر برای آن دسته از افرادی که بر اساس قانون، محکومیت قطعی دارند.

مجلس: ازدواج با زن ایرانی راهی برای تابعیت نیست

معاون رئیس جمهور:

سامانه پنجره واحد خدمات حمایتی زنان به زودی

رونمایی می‌شود

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اهتمام دولت برای حمایت از زنان سرپرست خانوار گفت: سامانه پنجره واحد خدمات حمایتی در حال آزمایش نهایی است و به زودی رونمایی و راه‌اندازی خواهد شد.

زهرا بهروز آذر در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی و ارزیابی نحوه اجرای سال نخست قانون برنامه پنج‌ساله هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی ایران، اظهار کرد: طبق برنامه هفتم معاونت امور زنان و خانواده در چهار حکم به عنوان متولی و در شش حکم در جایگاه همکار و ناظر ایفای نقش دارد.

بهروز آذر افزود: در موضوع ماده ۸۰ که شاخص‌های وضعیت زنان بود شاخص‌ها احصا شده و اطلس در حال تدوین است اما دغدغه بسیار مهم ما اجرای بند الف ماده ۸۰ موضوع باز آرای است که قانونگذار با درک صحیحی از نقش زنان بر این نکته تأکید کرده که موضوع ارتقای ساختار زنان و بازاریابی تشکیلات حوزه زنان انجام شود.

وی گفت: چالشی که اکنون در این حوزه داریم با وجود اینکه تمامی قوانین احصا و به سامان اداری استحضامی داده شده اما با توجه به اینکه تعارضی با ماده ۱۰۵ برنامه هفتم دارد ، این مسیر تا حدودی کند پیش می‌رود .

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: در سازمان اداری استحضامی در موضوع بازاریابی تلاش می‌کنند تا در این زمینه این نگاه ارتقا را به تشکیلات حوزه زنان داشته باشند.

راز قتل زن ۷۰ ساله در هرمزگان فاش شد

جانشین فرماندهی انتظامی استان هرمزگان از شناسایی و دستگیری قاتل زن ۷۰ ساله در شهرستان حاجی‌آباد، پس از دو ماه فرار خبر داد. سرهنگ تیمور دولتیاری اظهار کرد: در پی وقوع یک فقره قتل در تاریخ ۲۴ شهریورماه سال جاری در یکی از روستاهای شهرستان حاجی‌آباد، که طی آن بانویی ۷۰ ساله بر اثر ضربه به ناحیه سر و خون‌ریزی شدید در منزل مسکونی‌اش جان باخت، موضوع به‌صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی این شهرستان قرار گرفت. وی افزود: در بررسی‌های اولیه و تحقیقات میدانی مشخص شد که مقتول به دلایلی نامشخص در منزل خود مورد اصابت ضربه قرار گرفته و بر اثر شدت جراحات وارده جان باخته است؛ همچنین، با توجه به مفقود شدن برادرزاده وی پس از وقوع حادثه، فرضیه ارتکاب قتل توسط وی تقویت شد.

جانشین فرماندهی انتظامی استان ادامه داد: با انجام اقدامات اطلاعاتی و بهره‌گیری از روش‌های تخصصی پلیسی، مخفیگاه متهم در استان تهران شناسایی شد و بررسی‌ها نشان داد که وی قصد فروش طلا و جواهرات متعلق به مقتول را داشته است.

سرهنگ دولتیاری تصریح کرد: مأموران پلیس آگاهی شهرستان حاجی‌آباد با اخذ نیابت قضائی و اعزام تیم عملیاتی مجرب به محل اختفای متهم، در یک عملیات غافلگیرانه، وی را دستگیر و جهت ادامه روند رسیدگی به پرونده، به استان منتقل کردند.

وی در پایان خاطر‌نشان کرد: متهم در بازجویی‌های اولیه، با مشاهده مستندات موجود و پس از تفهیم اتهام، به ارتکاب قتل با انگیزه اختلاف خانوادگی و سرقت طلا و جواهرات اعتراف کرد و پس از تشکیل پرونده، برای سیر مراحل قانونی به مرجع قضائی معرفی و با قرار قانونی مناسب روانه زندان شد.

رقابت‌های وزنه برداری قهرمانی جوانان کشور

دختر هرمزگانی دو مدال برنز گرفت

دختر هرمزگان در مسابقات قهرمانی کشور با کسب دو مدال برنز خوش درخشید.

مهدیس هاشمی‌پور، وزنه‌بردار جوان و آینده‌دار هرمزگانی، در رقابت‌های قهرمانی جوانان کشور که به میزبانی شهرکرد برگزار شد، موفق شد در دسته ۴۸ کیلوگرم دو مدال برنز را برای تیم هرمزگان به ارمغان بیاورد. در این رقابت‌ها که با حضور برترین وزنه‌برداران جوان از سراسر کشور برگزار شد، هاشمی‌پور با نمایش عملکردی قابل تحسین در حرکات یک‌ضرب و دوضرب، جایگاه خود را در میان مدعیان تثبیت کرد و نام هرمزگان را در جدول مدال‌ها ثبت نماید. مبینا عتیقه زاده دیگر نماینده هرمزگان نیز در دسته ۵۳ کیلوگرم در رده چهارم جدول مسابقات قرار گرفت. هدایت تیم وزنه‌برداری بانوان هرمزگان در این مسابقات بر عهده زهرا دهقان و سمیه کمالی، مربیان پرتلاش و باتجربه استان بود که با تلاش مستمر و برنامه‌ریزی دقیق، زمینه‌ساز این موفقیت شدند.

برگزاری نخستین دوره لیگ بدمینتون نونهالان دختر در

بندرعباس

نخستین دوره لیگ بدمینتون نونهالان دختر شهرستان بندرعباس، روز ۲۲ آبان ماه، به میزبانی باشگاه پالایشگاه نفت این شهرستان برگزار شد. در این رقابت‌ها که با حضور ۵ تیم به رقابت پرداختند، تیم مروارید جنوب به مقام قهرمانی دست یافت و تیم‌های پالایشگاه نفت بندرعباس و خانه بدمینتون «ب» به ترتیب عناوین دوم و سوم را کسب کردند. در مراسم اختتامیه، از تیم‌های برتر تقدیر به عمل آمد.

افزایش چشمگیر بیماری‌های تنفسی در کودکان

رئیس انجمن ریه کودکان با بیان اینکه بیماری‌های تنفسی در کودکان هم‌زمان با تشدید آلودگی هوا افزایش چشمگیر دارد، هشدار داد که مصرف دخانیات در میان نوجوانان نگران‌کننده است.

قمرتاج خان‌بابایی، فوق تخصص آسم و آلرژی کودکان، رئیس انجمن علمی ریه کودکان ایران و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به برگزاری کنگره دو روزه بیماری‌های ریه کودکان گفت: تازه‌ترین مقالات و دستاوردهای علمی حوزه بیماری‌های تنفسی در این رویداد ارائه شده و در اختیار فوق‌تخصصان ریه، متخصصان کودکان و پزشکان عمومی قرار گرفته است.

وی افزود: بیماری‌های ریوی از شایع‌ترین دلایل مراجعه کودکان به اورژانس‌ها محسوب می‌شود؛ ازاین‌رو ارائه به‌روزترین دستاوردهای علمی در کنار برگزاری پنل‌های تخصصی با حضور اساتید شاخص، به ارتقای دانش بالینی و بهبود کیفیت درمان کمک می‌کند.

افزایش روند بیماری‌های تنفسی با صنعتی‌شدن شهرها خان‌بابایی با اشاره به روند روبه افزایش بیماری‌های ریوی کودکان در سال‌های اخیر اظهار کرد: افزایش بیماری‌های تنفسی موضوعی جهانی است و کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست. صنعتی‌شدن شهرها، افزایش آلاینده‌ها و مصرف مواد افزودنی، زمینه‌ساز بروز و تشدید بیماری‌های ریوی و آلرژیک در کودکان شده است.

وی تأکید کرد: اگرچه پس از پاندمی کووید -۱۹، آگاهی عمومی درباره پیشگیری از بیماری‌ها افزایش یافته، اما رشد آلایندگی‌ها موجب تقویت بیماری‌های مزمن تنهایی ریه می‌شود.

تأثیر آلودگی هوا و ریزگردها بر تشدید بیماری‌های تنفسی رئیس انجمن علمی ریه کودکان ایران با اشاره به نقش مستقیم آلودگی هوا و ریزگردها در تشدید علائم تنفسی کودکان، بیان کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد در روزهایی که آلودگی هوا یا ریزگردها افزایش می‌یابد، آمار مراجعه به اورژانس‌ها و میزان بستری کودکان به‌طور قابل‌توجهی افزایش دارد. حتی بیماران کنترل‌شده نیز دچار تشدید علائم شده و نیازمند افزایش دوز دارو می‌شوند.

هشدار درباره مصرف فزاینده دخانیات در میان کودکان و نوجوانان خان‌بابایی با ابراز نگرانی نسبت به افزایش مصرف دخانیات و قلیان در میان کودکان و نوجوانان تصریح کرد: متأسفانه امروز مصرف قلیان در فضای عمومی بسیار گسترده شده و حتی برخی خانواده‌ها قلیان را مانند غذا به منازل سفارش می‌دهند. مشاهده مصرف دخانیات در میان دانش‌آموزان دبستانی و نوجوانان بسیار نگران‌کننده است. وی همچنین نسبت به استفاده از ماری‌جوانا و مواد مشابه در بین نوجوانان هشدار داد و افزود: مصرف مواد دخانی و روان‌گردان سبب بروز رفتارهای پرخطر شده و آسیب‌های آن به‌مراتب بیش از سیگار است. نخستین گام پیشگیری، محدودسازی مصرف دخانیات در اماکن عمومی و افزایش کنترل بر محیط‌های پذیرایی است.

خطر ابتلا به کووید طولانی مدت در کودکان پس از ابتلای دوم دو برابر می‌شود

محققان گزارش می‌دهند که کودکان و نوجوانان پس از دومین عفونت کووید-۱۹، دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید طولانی‌مدت هستند.

علاوه بر این، محققان گزارش می‌دهند که کووید طولانی مدت به طور چشمگیری خطر ابتلاء به میوکاردیت، لخته شدن خون، آسیب به کلیه‌ها، ضریان غیرطبیعی قلب و سایر مشکلات سلامتی را در کودکان افزایش می‌دهد.

دکتر «راوی جاوری»، محقق و رئیس بخش بیماری‌های عفونی کودکان در بیمارستان کودکان رابرت اچ. لوری شیکاگو، در یک بیانیه خبری گفت: «نتایج این مطالعه یکی از قوی‌ترین دلایلی را که من برای واکسیناسیون به بیماران، خانواده‌ها و پزشکان ارائه می‌دهم، بیشتر تأیید می‌کند: تزریق بیشتر واکسن‌ها باید منجر به عفونت‌های کمتر شوند که این امر باید منجر به کووید طولانی مدت کمتر شود.»

برای این مطالعه، محققان سوابق سلامتی بیش از ۴۶۵۰۰۰ کودک و نوجوان را از ۱ ژانویه ۲۰۲۲ تا ۱۲ اکتبر ۲۰۲۳، در طول موج همه‌گیری سویه اومیکرون، تجزیه و تحلیل کردند.

محققان گفتند که همه این کودکان به عفونت اولیه کووید مبتلا بودند و بیش از ۵۸۴۰۰ نفر به عفونت دوم مبتلا شدند.

نتایج نشان داد که عفونت مجدد، خطر تشخیص بعدی کووید طولانی مدت را در کودک دو برابر می‌کند. محققان گفتند، متعاقباً، کودکانی که به کووید طولانی‌مدت مبتلا شدند، سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به میوکاردیت، تورم عضله قلب که می‌تواند قلب را تضعیف کند، قرار داشتند.

این مطالعه می‌گوید کودکان مبتلا به کووید طولانی‌مدت همچنین بیش از دو برابر بیشتر احتمال لخته شدن خون داشتند و در معرض خطر بیشتر ابتلاء به بسیاری از مشکلات سلامتی دیگر مرتبط با این سندرم بودند.

محققان گفتند که این نتایج با تصورات رایج مبنی بر خفیف بودن

اخبار حوزه سلامت

کووید در کودکان و اینکه عفونت‌های مجدد خطر کووید طولانی مدت را که عفونت‌های اولیه دارند، ندارند، مغایرت دارد.

محققان قصد دارند در ادامه، داده‌های مربوط به کودکان و نوجوانان را در دوره‌های طولانی‌تر پیگیری کنند. آنها همچنین می‌خواهند بررسی کنند که آیا انواع جدیدتر کووید، الگوهای خطر کووید طولانی‌مدت را تغییر می‌دهند یا خیر و استراتژی‌های خاصی را که ممکن است از مشکلات سلامتی طولانی‌مدت جلوگیری کند، بررسی کنند.

زنگ خطری جدی برای آینده جمعیت: تعداد تولدها در ۶ ماهه نخست سال جاری به زیر یک میلیون مورد رسید

برای نخستین بار پس از انقلاب، تعداد تولدها در ۶ ماهه نخست سال جاری به زیر یک میلیون مورد رسیده که زنگ خطری جدی برای آینده جمعیت است.

علیرضا رئیسی افزود: برنامه جوانی جمعیت یکی از چهار محور اصلی فعالیت معاونت بهداشت است و باید با همکاری همه دستگاه‌ها به‌صورت علمی و هماهنگ دنبال شود.

به گفته وی، چهار محور اصلی فعالیت معاونت بهداشت شامل پزشکی خانواده و اصلاح نظام ارائه خدمات، جوانی جمعیت، خودمراقبتی و ارتقای سواد سلامت و توجه به مؤلفه‌های اجتماعی مؤثر بر سلامت است.

رئیس تأکید کرد: نقش مردم در ارتقای سلامت باید پررنگ‌تر شود، زیرا بدون مشارکت عمومی، پایداری نظام سلامت امکان‌پذیر نیست. وی گفت: موفقیت پزشکی خانواده زمانی محقق می‌شود که برنامه به‌صورت کامل و با نظام ارجاع اجباری اجرا شود و منابع مالی به‌طور هدفمند و پایدار تخصیص یابد تا پزشک خانواده بتواند با تمرکز بر خدمات پیشگیری و سلامت‌محور، نقش واقعی خود را در مدیریت شبکه ایفا کند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت: سن ابتلا به دیابت نوع دو به ۲۰ سال رسید/ ایران در منطقه پرخطر جهش دیابت قرار دارد

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: در گذشته تصور می‌شد دیابت نوع دو بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال بروز می‌کند، اما امروز سن ابتلا به حدود ۲۰ سال و حتی پایین‌تر از آن رسیده است که این مسئله زنگ خطری جدی برای آینده سلامت جامعه به شمار می‌رود.

دکتر علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در همایش تازه های دیابت از چهار برابر شدن روند ابتلا به دیابت در ۳۵ سال گذشته ابراز نگرانی و اظهار کرد: دیابت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین معضلات سلامت جهانی، تنها با پیشگیری، ارتقای سواد سلامت، تغییر سبک زندگی و مراقبت مداوم قابل کنترل است.

او معتقد است که در مقابله با دیابت اتکای صرف به درمان‌های دارویی و بیمارستانی نتیجه‌پایداری نخواهد داشت.

رییسی یادآور شد: سازمان جهانی بهداشت برای بسیاری از بیماری‌های مزمن، اهداف مشخصی جهت کاهش بروز و شیوع تعیین کرده، اما درباره دیابت تنها توصیه کرده است که کشورها بتوانند آن را کنترل کنند، نه کاهش دهند؛ زیرا کاهش بروز این بیماری در شرایط کنونی تقریباً ممکن نیست.

معاون بهداشت وزارت بهداشت افزود: روند ابتلا به دیابت طی ۳۵ سال گذشته حدود چهار برابر افزایش یافته است و با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در علم و فناوری، داروهای جدید و آگاهی بیشتر نسبت به عوامل بروز بیماری، همچنان شاهد رشد قابل توجه مبتلایان هستیم.

به گفته رییسی، در حال حاضر حدود ۶۰۰ میلیون نفر در جهان به دیابت مبتلا هستند و پیش‌بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی به بیش از ۸۵۰ میلیون نفر برسد. بیشترین رشد موارد ابتلا نیز در منطقه آفریقا و خاورمیانه دیده می‌شود که ایران نیز در زمره کشورهای در معرض خطر بالاست.

رئیس با تأکید بر اینکه تمرکز صرف بر درمان پاسخگوی بار بیماری نیست، اظهار داشت: اگر به‌دنبال کنترل مؤثر دیابت هستیم، باید به سمت پیشگیری برویم. عواملی مانند سبک زندگی کم‌تحرك، تغذیه ناسالم، چاقی، آلودگی هوا و استرس از مهم‌ترین علل افزایش بروز دیابت هستند و بدون اصلاح این الگوها، روند ابتلا متوقف نخواهد شد.

او یادآور شد: در گذشته تصور می‌شد دیابت نوع دو بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال بروز می‌کند، اما امروز سن ابتلا به حدود ۲۰ سال و حتی پایین‌تر از آن رسیده است که این مسئله زنگ خطری جدی برای آینده سلامت جامعه به شمار می‌رود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به پیامدهای اقتصادی و انسانی بیماری دیابت گفت: بخش بزرگی از بیماران که دیالیز میشوند، مبتلا به دیابت یا فشار خون بالا بوده‌اند. اگر در یکی از بخش‌های دیالیز بیمارستان‌ها از بیماران علت بیماری را پرسید، بیش از ۹۰ درصد آنان دچار دیابت یا فشار خون مزمن‌اند. هزینه‌های

درمان، دیالیز، عمل‌های بای‌پس قلبی و استنت‌های عروقی به‌طور سرسام‌آوری رو به افزایش است.

رئیس گفت: دیابت را نباید صرفاً یک بیماری پزشکی بدانیم. کنترل واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد دیابتی در مراقبت از خود مشارکت فعال داشته باشد. اگر بیمار سواد سلامت و مهارت خودمراقبتی نداشته باشد، حتی بهترین داروها هم اثر پایداری نخواهند داشت.

وی با بیان اینکه پزشک یا مراقب سلامت باید به بیمار پیامود که در مراقبت از خود متعهد باشد، اظهار کرد: اگر این اتفاق بیفتد، موفقیت در کنترل دیابت پایدار خواهد بود. کنترل دیابت با عدد قند خون آزمایشگاهی سنجیده نمی‌شود، بلکه با آگاهی، مسئولیت‌پذیری و تداوم مراقبت مشخص می‌شود.

به گفته معاون بهداشت وزارت بهداشت، در ایران حدود ۷.۵ میلیون نفر دیابتی وجود دارد که نیمی از آن‌ها در سامانه بهداشت کشور ثبت شده‌اند.

او تأکید کرد: این در حالی است که هدف‌گذاری سازمان جهانی بهداشت تا پنج سال آینده این است که ۸۰ درصد بیماران شناسایی و کنترل شوند و صددرصد بیماران دیابت نوع یک به انسولین و وسایل خودارزیابی دسترسی داشته باشند.

او به شاخص‌های تعیین‌شده در برنامه هفتم توسعه کشور اشاره و تأکید کرد که بر اساس این برنامه، باید تا پایان آن، نرخ کنترل و پایش دیابت به ۴۵ درصد برسد.

به اعتقاد رییسی این هدف تنها در صورتی محقق می‌شود که از فناوری‌های نوین مانند هوش مصنوعی، ابزارهای دیجیتال خودمراقبتی و پرونده سلامت الکترونیک بهره بگیریم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت معتقد است که اثر واقعی صحبت‌ها در سمینارها و همایش‌های علمی درباره دیابت و موضوعات دیگر زمانی دیده می‌شود که آموزش‌ها از فضای سالن‌های علمی به خانه مردم و زندگی روزمره منتقل شود. اگر مردم از اطلاعات و آموزش‌های تخصصی بهره‌مند نشوند، کنترل دیابت در سطح ملی محقق نخواهد شد.

رئیس بر عدالت در دسترسی به سلامت تأکید و تصریح کرد: کشور ما با جمعیتی ۹۰ میلیونی نیازمند آن است که ابزارهای آموزشی، فناوری و مراقبتی در دسترس همه مردم قرار گیرد تا بتوانیم کنترل دیابت را از حرف به عمل برسانیم.

وی گفت: پزشکان عمومی و مراقبان سلامت آموزش‌دیده در کشور به‌خوبی می‌توانند بیماران دیابتی را کنترل کنند.

هوش مصنوعی نرخ موفقیت درمان سرطان بانوان را تا ۹۵ درصد افزایش می‌دهد

رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور گفت: بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و هوش مصنوعی می‌تواند نرخ موفقیت درمان سرطان‌های بانوان را تا ۹۵ درصد افزایش دهد و نقش مؤثری در پیشگیری و تشخیص زودهنگام این بیماری‌ها داشته باشد.

پروین داداندیش در نشست برنامه ریزی در حوزه غربالگری سرطان های بانوان استان اصفهان با اشاره به ظرفیت‌های بالای این استان در حوزه فناوری و نوآوری، بر لزوم بهره‌گیری از تولیدات شرکت‌های دانش‌بنیان و هوش مصنوعی برای غربالگری و پیشگیری از سرطان‌های رایج بانوان تأکید کرد.

وی ادامه داد: هوش مصنوعی در مدت کوتاه فعالیت خود می‌تواند خدمات ارزشمندی ارائه دهد که یکی از این حوزه‌های کلیدی «غربالگری سرطان‌های رایج بانوان» است.

رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور تصریح کرد: گزارش‌های حاضر حاکی از آن است که با بهره‌گیری از فناوری‌های روز و ظرفیت‌های ممتاز دانشگاهی، می‌توان حل بسیاری از مسائل کشور را تسریع کرد.

وی با اشاره به ظرفیت‌های گزارش‌شده از دانشگاه اصفهان و پارک فناوری این استان، که از پیشگامان کشور است، خاطرنشان کرد: به جریان سازی و حمایت مدیران از تولیدات این شرکت‌ها نیاز داریم. داداندیش با بیان اینکه جوانان این مرز و بوم در حوزه‌های مختلف، از شناسایی تا درمان، در حال فعالیت هستند، تصریح کرد: درخواست من این است که به این جوانان اعتماد و از آنها حمایت شود. وی با ابراز امیدواری از موفقیت استان اصفهان در این مسیر، به دلیل برخورداری از ظرفیت‌های بالا، استاندار را تجربه و اساتید مجرب، گفت: این باور باید در بین مدیران و صنایع مختلف به وجود آید که باید از دستاوردهای این حوزه استفاده کنیم.

رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور امروز میهمان مدیرکل امور بانوان استانداری اصفهان شد و در نشست هوش مصنوعی استان حاضر شد. سپس بازدیدی از نمایشگاه فنا داشت و پس از آن با رییس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان دیدار داشت.

وی در ادامه این سفر بازدیدی از دبیرستان شانه‌روزی در تیران و کرون خواهد داشت و سپس در شورای بانوان اتاق بازرگانی اصفهان شرکت خواهد کرد.

با سرآشیز = بورانی لبو؛ طعم قرمز زمستان های ایرانی



بورانی لبو، پیش غذایی ساده اما پر از زندگی، با رنگ قرمز جذاب و طعم شیرین طبیعی اش، گرمای زمستان های ایرانی را به سفره ها می آورد و لحظاتی پر از آرامش و نوستالژی خلق می کند. بورانی لبو یکی از غذاهای سنتی و محبوب ایرانی است که به ویژه در فصل زمستان طرفداران زیادی دارد. این پیش غذا با ترکیب لبوی پخته یا آب پز و ماست تازه تهیه می شود و به دلیل طعم ملایم و رنگ جذاب قرمز خود، هم در مهمانی ها و مراسم ها و هم به عنوان یک میان وعده سالم مورد استفاده قرار می گیرد.

لبو یا چغندر قرمز نه تنها به دلیل طعم شیرین و طبیعی خود، بلکه به دلیل ارزش غذایی بالا و فواید سلامتی مانند تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد قلب و عروق، کنترل فشار خون و کمک به سم زدایی بدن، از دیرباز در رژیم غذایی ایرانیان جایگاه ویژه ای داشته است. بورانی لبو نمونه ای از پیش غذاهای ایرانی است که با سادگی مواد اولیه، سرعت آماده سازی و زیبایی بصری، هم در خانه و هم در مجالس رسمی جایگاه ویژه ای دارد. ترکیب رنگ و طعم، تجربه ای خوشایند برای همه سنین ایجاد می کند و به دلیل ارزش غذایی بالا، غذایی مناسب برای تمام افراد خانواده محسوب می شود.

مواد اولیه برای پخت بورانی لبو برای تهیه بورانی لبو، مواد اولیه ساده و در دسترس هستند:

لبوی تازه: ۳ تا ۴ عدد متوسط
ماست پرچرب یا چکیده: ۲ تا ۳ پیمانه
سیر: ۱ تا ۲ حبه (اختیاری)
نمک: به میزان لازم

روغن زیتون یا کره آب شده: برای تزئین
گردو خرد شده: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری (اختیاری)
نعناع خشک یا سبزیجات معطر: برای تزئین
نکات انتخاب مواد

لبوی تازه: باید سفت و بدون ترک باشد تا پس از پخت له نشود و رنگ طبیعی خود را حفظ کند. ماست: ماست پرچرب باعث خوشمزه تر شدن بورانی می شود، اما می توان از ماست کم چرب یا ماست یونانی استفاده کرد.

سیر: بسته به ذائقه، می توان سیر را کم یا زیاد استفاده کرد و حتی به جای سیر خام، از سیر پخته یا کبابی استفاده نمود.

تزئینات: استفاده از گردو، سبزیجات معطر یا کمی فلفل سیاه، ظاهر و طعم بورانی را ارتقا می دهد و برای مهمانی ها جذاب است.

مراحل تهیه بورانی لبو

۱. آماده سازی لبو لبوها را شسته و با پوست در قابلمه ای مناسب قرار می دهیم. مقداری آب اضافه کرده و به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه روی حرارت ملایم می پزیم تا نرم شوند. حرارت ملایم و درب بسته باعث حفظ رنگ طبیعی و ارزش غذایی لبو می شود. پس از پخت، لبوها را از آب خارج کرده و اجازه می دهیم تا خنک شوند.

۲. پوست گیری و خرد کردن پس از خنک شدن، پوست لبوها را جدا کرده و آنها را به صورت مکعبی یا رنده درشت خرد می کنیم. اندازه خرد کردن لبو تاثیر زیادی بر ظاهر بورانی دارد؛ خرد کردن بیش از حد باعث له شدن لبو و از بین رفتن بافت جذاب غذا می شود.

۳. آماده سازی ماست

در یک کاسه مناسب، ماست را با کمی نمک و در صورت تمایل سیر رنده شده مخلوط می کنیم. ترکیب ماست و سیر باید کاملاً یکدست شود تا طعم سیر به صورت یکنواخت در بورانی پخش شود.

۴. ترکیب مواد

لبو خرد شده را به ماست اضافه کرده و با قاشق به آرامی مخلوط می کنیم تا ظاهر زیبای بورانی حفظ گردد. در این مرحله می توان کمی روغن زیتون یا کره آب شده برای خوشمزه تر شدن اضافه کرد.

۵. تزئین و سرو بورانی آماده شده را در ظرف سرو ریخته و با گردو خرد شده، نعناع خشک و کمی فلفل سیاه تزئین می کنیم. بورانی لبو معمولاً سرد سرو می شود و بهترین طعم را زمانی دارد که حدود ۳۰ دقیقه در یخچال خنک شده باشد.

نکات حرفه ای در تهیه بورانی لبو از لبوی با کیفیت و تازه استفاده کنید. زمان پخت را کنترل کنید تا لبو نرم شود ولی له نشود.

اگر طعم سیر زیاد است، آن را کم یا پخته استفاده کنید.

برای تزئین، می توان از گردو، سبزیجات معطر و حتی کمی فلفل سیاه استفاده کرد.

بورانی را حداکثر یک روز در یخچال نگهداری کنید تا طعم و تازگی آن حفظ شود.

برای جلوه بهتر، می توان لایه های لبو و ماست را به صورت لایه ای در ظرف شیشه ای قرار داد تا رنگ ها جذاب تر دیده شوند.

اضافه کردن کمی آب لیمو تازه یا کمی آب نارنج می تواند طعم بورانی را تازه تر و دلچسب تر کند. فواید و ارزش غذایی

بورانی لبو علاوه بر طعم لذیذ، دارای ارزش غذایی بالایی است:

لبو: سرشار از ویتامین C، آهن، پتاسیم، آنتی اکسیدان ها و فیبر است که به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و سلامت قلب و عروق کمک می کند. لبو همچنین دارای بتائین است که به کاهش کلسترول و محافظت از کبد کمک می کند.

ماست: منبع غنی از پروتئین و پروبیوتیک هاست

که به هضم بهتر و سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. پروبیوتیک ها نقش مهمی در افزایش جمعیت باکتری های مفید روده و تقویت سیستم ایمنی دارند.

ترکیب این دو ماده غذایی، یک پیش غذای سالم و مغذی ایجاد می کند که علاوه بر طعم خوشمزه، برای بدن نیز مفید است و یک گزینه عالی برای رژیم غذایی سالم محسوب می شود.

روش های سرو و خلاقیت سرو در ظرف های شیشه ای کوچک برای مهمانی ها جذاب است و زیبایی رنگ قرمز لبو بیشتر دیده می شود.

اضافه کردن کمی آب لبو یا آب نارنج تازه، رنگ و طعم طبیعی و شیرین آن را افزایش می دهد. استفاده از سبزیجات تازه یا خشک مانند نعناع، شوید، پونه یا ترخون باعث طعم متفاوت و جذاب تر می شود.

اضافه کردن کمی پنیر فتا یا گردو خرد شده ارزش غذایی و زیبایی ظاهری بورانی را بیشتر می کند. می توان بورانی لبو را روی نان تازه یا بیسکویت شور سرو کرد تا به عنوان یک میان وعده متفاوت و خوشمزه استفاده شود.

بورانی لبو نمونه ای غذای سنتی ایرانی بورانی لبو نمونه ای از سنت های غذایی ایرانی است که با مواد ساده و در دسترس، طعمی لذیذ و ظاهری جذاب ارائه می دهد. این پیش غذا نه تنها برای سرو در مهمانی ها و مجالس مناسب است، بلکه یک میان وعده سالم و مغذی برای خانواده محسوب می شود. رعایت نکات مهم در انتخاب و پخت لبو، ترکیب مناسب با ماست و تزئین حرفه ای، بورانی لبو را به یک غذای خوشمزه و چشم نواز تبدیل می کند.

فواید سلامتی این غذا، از جمله تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و عروق، کمک به هضم و سم زدایی بدن، آن را به گزینه ای ایده آل برای حفظ رژیم غذایی سالم و متعادل تبدیل می کند. با کمی خلاقیت در تزئین و ترکیب مواد، بورانی لبو می تواند به یک پیش غذای مجلسی و خاص برای مهمانی ها نیز تبدیل شود و تجربه ای خوشمزه و سالم برای همه اعضای خانواده ایجاد کند.