

کودکان قربانیان خاموش اخبار منفی

کودکان، جهان را با منطق پیچیده بزرگسالان نمی بینند بله با عینک احساسات می بینند. درک آن‌ها از مفاهیمی مانند جنگ، مرگ،

بحران یا ناامنی، محدود و اغلب آمیخته با خیال پردازی است. به همین دلیل، مواجهه مستقیم یا مکرر با اخبار منفی می تواند ذهن کودک را دچار آشفته‌گی کند و احساس ترس و ناامنی را در او تقویت کند.

متخصصان سلامت روان کودک معتقدند که مدیریت آگاهانه نوع و میزان اطلاعاتی که کودک دریافت می‌کند، یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های والدین در دنیای رسانه‌محور امروز است. در این خصوص با پردیس چلی روانشناس کودک و نوجوان و روان درمانگر به گفت‌وگو پرداختیم.

چرا کودکان بیشتر آسیب می‌بینند؟

به گفته پردیس چلی، کودکان به دلیل رشد نا کامل شناختی و هیجانی، توانایی تحلیل منطقی اخبار را ندارند. آن‌ها معمولاً نمی‌توانند میان خبر و واقعیت نزدیک به زندگی خود مرز مشخصی ترسیم کنند. در نتیجه، ممکن است تصور کنند اتفاقات ناگوار هر لحظه برای خود یا خانواده‌شان رخ خواهد داد.

اخبار خشونت‌آمیز، تصاویر دلخراش، یا گزارش‌های مربوط به جنگ و بحران، می‌تواند احساس ناامنی عمیقی در ذهن کودک ایجاد کند؛ احساسی که اگر به‌موقع مدیریت نشود، به اضطراب

پایدار تبدیل می‌شود.

نشانه‌های هشدار دهنده در رفتار کودکان

تأثیر اخبار منفی در کودکان همیشه به‌صورت مستقیم و کلامی بروز نمی‌کند. بسیاری از کودکان احساسات خود را از طریق رفتار نشان می‌دهند. ترس‌های شبانه، کابوس، شب‌ادراری، ناخن جویدن یا وابستگی بیش از حد به والدین از نشانه‌های شایع هستند.

برخی کودکان دچار گوشه‌گیری می‌شوند و تمایل کمتری به بازی یا تعامل با همسالان دارند. در حالی که برخی دیگر پر خاشگربی یا تحریک‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. افت تمرکز در درس و بازی، تغییر در الگوی خواب و اشتها و پرسیدن مکرر سؤالات نگران‌کننده درباره مرگ، جنگ یا امنیت خانواده، از دیگر علائمی است که نیازمند توجه جدی والدین است.

والدین، نخستین خط دفاع روانی کودک

این کارشناس تأکید دارد که خانواده مهم‌ترین پناهگاه روانی کودک است. والدین باید محتوای رسانه‌ای مناسب با سن کودک را انتخاب کنند و از قرار گرفتن او در معرض اخبار سنگین و نگران‌کننده جلوگیری کنند. توضیح ساده و صادقانه اخبار، بدون اغراق و ایجاد ترس، به کودک کمک می‌کند تا واقعیت را در چارچوبی امن درک کند.

گفت‌وگوی آرام و همدلانه، پاسخ‌دادن به پرسش‌های کودک با زبانی

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت- در جهانی که اخبار ناگوار از جنگ و خشونت گرفته تا حوادث و بحران‌های اجتماعی، بی‌وقفه از رسانه‌ها مخابره می‌شود، کودکان بیش از هر زمان دیگری در معرض پیام‌هایی قرار دارند که می‌تواند احساس امنیت روانی آن‌ها را تهدید کند؛ مسئله‌ای که روانشناسان کودک نسبت به پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت آن هشدار می‌دهند.**

قابل فهم و پرهیز از پخش اخبار در حضور او، نقش مؤثری در کاهش اضطراب دارد. والدینی که خود با آرامش اخبار را دنبال می‌کنند، ناخوسته‌این آرامش را به فرزندانشان منتقل می‌کنند.

ایجاد احساس امنیت در فضای خانه

چلی احساس امنیت روانی را یکی از اساسی‌ترین نیازهای کودکان دانست و گفت: ایجاد فضایی گرم، قابل پیش‌بینی و حمایتگر در خانه، می‌تواند اثرات منفی اخبار را تا حد زیادی خنثی کند. محبت، توجه، در آغوش گرفتن کودک و اختصاص زمان با کیفیت به او، پیام‌روشنی از امنیت و حمایت منتقل می‌کند.

انجام فعالیت‌های ششاد، بازی‌های گروهی، ورزش، قصه‌گویی و برنامه‌های سرگرم‌کننده، به کودک کمک می‌کند تا ذهن خود را از اخبار نگران‌کننده دور کند و احساس کنترل بیشتری بر دنیای اطرافش داشته‌باشد.

مسئولیت رسانه‌ها در قبال کودکان

است، اما ترکیب مناسب منابع حیوانی و گیاهی می‌تواند نیاز بدن را تا حد زیادی تأمین کند. این متخصص تغذیه بالینی با تشریح الگوی کلی تغذیه برای بزرگسالان سالم بیان کرد: به‌طور متوسط، ۲۵ تا ۵۰ درصد انرژی روزانه باید از کربوهیدرات‌ها، حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد از پروتئین‌ها و مابقی از چربی‌ها تأمین شود. حداقل نیاز پروتئینی روزانه برای یک فرد بزرگسال کمتر از ۵۰ گرم نباید باشد و این میزان بسته به سن، وزن، سطح فعالیت بدنی و شرایط بیماری افزایش می‌یابد. برخلاف تصور عمومی، سالمندان و نوجوانان به دلیل شرایط سنی خاص، نیاز پروتئینی بالاتری دارند.

وی در ادامه، فعالیت بدنی منظم را مکمل ضروری تغذیه مناسب دانست و خاطرنشان کرد: اگر از عضلات استفاده نشود، بدن دلیلی برای حفظ آن‌ها ندارد. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، شامل پیاده‌روی و تحرک روزانه، نقش مؤثری در حفظ توده و عملکرد عضلات دارد.

رضوانی نسبت به رواج رژیم‌های غذایی غیرعلمی، جراحی‌های غیراصولی کاهش وزن و مصرف خودسرانه مکمل‌ها هشدار داد و تأکید کرد: هر گونه رژیم درمانی- مداخله کاهش وزن باید تحت نظر متخصص انجام شود؛ چراکه رژیم‌های نامتعادل و کاهش شدید انرژی بدون تأمین پروتئین کافی، می‌تواند منجر به تحلیل شدید عضلات و بروز عوارض جدی شود.



نقش تغذیه در پیشگیری از تحلیل عضلانی

رضا رضوانی متخصص تغذیه بالینی با بیان اینکه تحلیل عضلانی پدیده‌ای تدریجی و وابسته به سن است، افزود: کاهش حجم و عملکرد عضلات که در علم پزشکی از آن با عنوان «سارکوپنی» یاد می‌شود، از دهه سوم زندگی آغاز شده

یک متخصص تغذیه بالینی گفت: عضلات تنها نقش حرکتی ندارند، بلکه یکی از ارکان اصلی تنظیم متابولیسم، حفظ تعادل بدن، افزایش ایمنی و بهبود تحمل بدن در برابر بیماری‌ها محسوب می‌شود.

آگهی تغییرات شرکت شهر دریایی آرمان قشم (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۷۹۷۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۴۶۰۶۳۴۶

برابر صورجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۶ شرکت مزبور که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

۱- موضوع فعالیت شرکت مندرج در ماده ۲ اساسنامه به شرح ذیل افزایش و اصلاح یافت :

اقتصاد مبتنی بر ورزشهای دریایی متناسب با نیاز استانهای شرقی و غربی و کشورهای محصور در خشکی : توسعه همکاری با کشورهای ارمنستان – ازبکستان – افغانستان – بلاروس- تاجیکستان – آذربایجان و در استفاده از سواحل جزیره قشم بعنوان کانون ارایه خدمات تخصصی به فراسایونهای ورزشهای آبی مانند قایقرانی بادبانی شنا و سایر ورزشهای آبی ۲- اقتصاد مبتنی بر دارو- فراورده های آرایشی و بهداشتی دریایی تحقیق و تولید فراورده های بیوتکنولوژی دریا بویژه محصولات ارگانیک و مبتنی بر منابع دریایی مانند جلبکها و موجودات دریایی از مهمترین درآمدهای اقتصاد دریا محور در مشارکت با سرمایه گذاران داخلی و بین المللی می باشد.

۳- اقتصاد مبتنی بر صنایع دریایی صنایع مرتبط با طراحی، ساخت و تعمیر کشتی‌ها شناورهای دریایی و تجهیزات مربوطه یکی از مهمترین منابع درآمدی کشورهای متکی بر اقتصاد دریا محور است خوشه های صنعت دریایی در بخش مکانیک و الکترونیک و ... بسیار متنوع و قابل توسعه میباشد و در این بخش ساخت تجهیزات نجات و ایمنی و تولید دستگاههای نجات شناورهای نجات و سیستمهای ایمنی دریایی و تعمیر و نگهداری کشتی ها و شناورهای صنعتی هم مورد تاکید می باشد.

۴- اقتصاد مبتنی بر کشتیرانی و لجستیک دریایی حمل و نقل کالا از طریق دریا بلحاظ صرفه اقتصادی جزء جذابترین مد در حمل و نقل ترکیبی است و ایران با قرارگیری در کریدور شمال جنوب برای حمل و نقل مواد اولیه محصولات صنعتی و کالاهای مصرفی (و زنجیره ارزش حمل و نقل دریایی، صاحب جایگاه ممتاز می باشد. توسعه سیستم های حمل و نقل دریایی بصورت کشتی فله -کانتینری - مایع و) و همچنین برای جابه جایی مسافر در دریا سود آور و در حفظ اقتدار ملی بسیار استراتژیک است.

۵- اقتصاد مبتنی بر توریست گردشگری دریایی تورهای گردشگری بر روی دریا سفرهای گروه و فعالیتهای تفریحی مانند غواصی و ماهی گیری تفریحی برای گردشگران از مهمترین منابع اقتصاد دریا محور است که معمولا درآمد آن ما بین مبدا و مقصد تقسیم میگردد لکن وسعت و گستردگی سواحل شمال و جنوبی ایران موجب گردیده است که سهم توریست دریایی ایران بیشتر از کشورهای هم جوار باشد.

۶- اقتصاد مبتنی بر پرورش و تکثیر آبزیان و شیلات یکی از جذاب ترین و کم ریسک ترین فعالیت های اقتصادی در پرورش ماهی و سایر موجودات دریایی صید و فراوری آبزیان است و بسیار تنوع در فعالیتهای اقتصادی این بخش وجود دارد از ماهی تا خاویار و میگو و صدف و غیره.

۷- اقتصاد مبتنی بر فعالیتهای آف شور در شناورها و سکوهای دریایی استخراج کشتی فله -کانتینری - مایع و) و همچنین برای جابه جایی مسافر فعالیتهای اقتصادی کشورهای جهان در سرمایه گذاری بر فرایند استخراج نفت و گاز از دریا و فعالیتهای تولید و صادرات محصولات پتروشیمی و صنایع مرتبط تحت مشارکت نام های چند وجهی مابین کشورها دنبال میگردد.

سه‌شنبه ۲۱ بهمن ۱۴۰۴، ۲۱ شعبان ۱۴۴۷، ۱۰ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۵، صفحه ۹



غیرواقعی نشوند. ایجاد فضای امن روانی در مدرسه و اطلاع‌رسانی به والدین درباره نشانه‌های اضطراب کودکان، از دیگر اقدامات ضروری در این زمینه است.

مدیریت رسانه‌های دیجیتال در خانواده

کنترل دسترسی کودکان به تلو یزیون، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، یکی از توصیه‌های مهم این روان درمانگر بود. استفاده از فیلترهای مناسب سنی، قرار دادن وسایل دیجیتال در فضای مشترک خانه و تعیین زمان مشخص برای استفاده از رسانه‌ها، می‌تواند مواجهه کودک با محتوای نامناسب را کاهش دهد.

همراهی والدین هنگام استفاده کودک از رسانه‌ها و ایجاد فضای گفت‌وگوی امن درباره آنچه دیده یا شنیده است، احساس امنیت و اعتماد را در کودک تقویت می‌کند.

چرا امگا ۳ برای سلامت مفید است؟

گروه بهداشت و سلامت – اگرچه فواید امگا۳ برای سلامتی مشخص است، اما سه چهارم جمعیت جهان به میزان کافی از آن استفاده نمی‌کنند. یافته‌های مطالعات نشان می‌دهد بیش از سه‌چهارم مردم جهان به میزان کافی امگا-۳ مصرف نمی‌کنند. ۷۶ درصد جمعیت جهان، کمتر از سطح توصیه‌شده اسیدهای چرب EPA و ۷۸ درصد می‌کنند. به گفته پژوهشگران، این کمبود یک نگرانی بزرگ برای سلامت عمومی در سطح جهان است.

فواید اسیدهای چرب غیراشباع زنجیره بلند، به‌ویژه EPA و ۷۸DHA، بسیار مهم‌تر از آن است که نادیده گرفته شود. دستیابی به میزان توصیه‌شده فقط از طریق رژیم غذایی دشوار است؛ بنابراین نیاز به منابع پایدار و در دسترس EPA و ۷۸DHA وجود دارد. امگا-۳ نقش حیاتی در سلامت دارد و اطمینان از اینکه افراد نیازشان را از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها برآورده کنند، در هر مرحله از زندگی ضروری است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری موارد، برای رسیدن به میزان توصیه‌شده، مکمل‌ها لازم هستند؛ به‌ویژه در دوران بارداری یا برای کسانی که مصرف ماهی کمی دارند.

مصرف امگا-۳ می‌تواند خطر زایمان زودرس را کاهش دهد و رشد بینایی و شناختی نوزادان را تقویت کند. همچنین سلامت قلب و سیستم ایمنی را در سال‌های بعدی زندگی پشتیبانی کند. بررسی‌های پیانگر این است سطوح بالاتر امگا-۳ با کاهش خطر افسردگی و زوال شناختی مرتبط با سن، از جمله آلزایمر، ارتباط دارد.

میزان توصیه‌شده امگا-۳ برای بزرگسالان، ۱۵۰ میلی‌گرم در روز و ترکیب EPA و ۷۸DHA و برای زنان باردار ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم ۷۸DHA اضافی است. ماهی‌های چرب مانند سالمون و خال‌مخالی یا مکمل‌ها، منبع اصلی امگا۳ به حساب می‌آید.

آگهی تأسیس شرکت حمل و نقل فرآورده‌های نفتی صبر قشم (سهامی خاص)

خلاصه مفاد اظهارنامه و اساسنامه شرکت حمل و نقل فرآورده های نفتی صبر قشم (سهامی خاص) در تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ بشماره ثبت ۸۰۶۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۴۶۸۶۳۴۸ ثبت و امضا ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد.

۱- موضوع فعالیت: ارائه خدمات حمل و نقل فرآورده های نفتی به شماره مجوز ۰۲/۲۸۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۶

۲- مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۳- مرکز اصلی: درگاه محله دلبری کوچه رشادت ۲ ، ک د پستی ۷۹۵۱۳۸۴۴۸۱

۴- سرمایه شخصیت حقوقی: مبلغ ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال که ۳۵ درصد سرمایه نقدا طی گواهی شماره ۱۳۳۸۸۰۵۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۴ بانک پارسیان شعبه قشم پرداخت گردید.

۵- هیئت مدیره: خانم شهره یوازی با شماره ملی ۳۴۵۰۲۲۱۶۵۵ به سمت عضو هیئت مدیره و آقایان فخرالدین یوازی با شماره ملی ۳۴۵۹۷۹۶۶۹۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و محمد یوازی با شماره ملی ۳۴۵۰۳۶۰۸۰۹ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و بروت و عقود اسلامی و قراردادهای مکاتبات عادی و اداری با امضا منفرد مدیر عامل و نائب رئیس هیت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۷- بازرسان: خانم فرحان دریاوند به شماره ملی ۳۴۵۰۹۱۳۵۷۰ به سمت بازرس اصلی و آقای یوسف دریاوند به شماره ملی ۳۴۵۰۰۹۸۵۳۵ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب گردید.

۸- اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه شرکت می باشد.

۹- روزنامه جمهوری اسلامی جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردند. ۱۰- اساسنامه شرکت مشتمل بر ۶۴ ماده و ۱۱ تبصره در مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ به تصویب رسید.

رویا زاهدنیا

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد قشم

سفته و بروت و عقود اسلامی و قراردادهای با امضای مدیر عامل و رئیس هیات مدیره(آقای علی کاظمی) منفردا همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضا منفرد مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- محمد هادی پورخلیفه محله به شماره ملی ۰۴۵۱۷۲۲۱۷۵ به سمت بازرس اصلی و میثم نوروزی به شماره ملی ۶۲۴۹۹۶۰۳۲۵ به سمت بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی ۱۴۰۴ به مدت یکسال انتخاب گردید.

۴- روزنامه کثیر الانشثار صبح ساحل جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.

رویا زاهدنیا

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد قشم

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل نوش

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱