

کودکان کار و مشکلات آنها

■ دوران کودکی در رشد و سلامت کودکان و شکل گیری شخصیت آنان از اهمیت فراوانی برخوردار است و توجه به نیازها و حقوق اساسی آنان دراین سالهای حساس نقش مهمی در پرورش کودکان توانمند و شایسته برای خود و جامعه ای که سازندگان آینده آن هستند، ایفا می کند . وجود آسیب ها و مشکلات اجتماعی در هر جامعه ای کودکان را بیشتر از گروه‌های دیگردر معرض خطر قرار می دهد و به رشد و سلامت آنها آسیب می زند.

در کشور ما نیز کودکان به دلایل مختلف (اقتصادی ، فرهنگی و…) با آسیب ها و مشکلات متعددی روبه رو هستند. کودکان کار و خیابانی از جمله کودکان در معرض آسیب هستند که عمدتاً به دلایل اقتصادی بیشترین وقت خود را در محیط های نامن و پرخطرره خیابان می گذرانند. این کودکان بویژه دختران ، بیشتر در معرض خطرات گوناگون قرار می گیرند. براساس پژوهش های انجام شده در مورد وضعیت این کودکان در کشور ما ، آنها از حقوق اولیه خود مثل آموزش ، بهداشت ، تغذیه مناسب و… محرومند ودر همه زمینه های رشد (جسمی ، ذهنی ، روانی و اجتماعی) با مشکلات متعددی که آنان را در معرض خطر قرار می دهد،

از حمایت های آموزشی ، بهداشتی ، روانی و اجتماعی لازم برخوردار نیستند و حتی بسیاری از این بچه ها که دور از خانواده یا بدون خانواده یا بد سرپرست اند ، از حمایت های خانوادگی نیز محرومند. در نتیجه بیشتر دچار مشکلات و آسیب ها می شوند. شناخت وضعیت، مشکلات و آسیب های این کودکان ، گردآوری آمار، اطلاعات و منابع گوناگون در مورد آنان ، آشنایی با علل و عوامل ایجاد کننده این آسیب ها و افزایش آنها، اولین گام در راه کمک رسانی به این کودکان و تلاش برای ایجاد تغییرات لازم در زندگی آنان به منظور بهره مندی از حقوقشان است.

کمبود اطلاعات و پراکندگی آنها در ارتباط با کودکان در معرض آسیب بطور عام و کودکان کار و خیابانی بطور خاص از جمله موانعی می باشد که در راه برنامه ریزی وسازماندهی فعالیت های لازم برای رهایی آنها از شرایط آسیب وجود دارد.شکل گیری بانک اطلاعات کودکان کار و خیابان و موسسه ما (موسسه همبستگان و آینده روشن خیراتمی تواند دراین زمینه راه گشا باشد. این موسسه با هدف جمع آوری و سازماندهی اطلاعات و اطلاع رسانی گسترده برای سازمانهای دولتی و غیردولتی به اجرا در آمد.

مهمترین مشکلات کودکان کار و خیابان

۱-مشکلات اقتصادی ۲-مشکلات خانوادگی (طلاق ، بی سرپرستی و بدسرپرستی ، پرجمعیتی) ۳-مشکلات اجتماعی (مهاجرت،اعتیاد،جنگ،نداشتن بیمه و تامین اجتماعی) ۴- مشکلات فرهنگی (تبعیض ،خشونت، آزار، ناآگاهی) ۵- مشکلات قانونی (نبود قانون، نارسایی قانون، اجرای قانون) ۶- مشکلات مربوط به رشد و سلامت همه جانبه کودکان(تغذیه ،بهداشت ، آموزش ، اوقات فراغت، مسکن)

پیشادهایی برای کاهش کار کودکان کار:

-تاکید بر پیشگیری برای کاهش کار کودکان و سایر آسیب های اجتماعی -قراردایی و تامین رفاه عمومی (توسط دولت)

-ساماندهی درست کودکان خیابانی(شناساسایی حمایت ، توانمندسازی)

ادامه دارد ...

■ منابع: اینترنتی مهارتهای زندگی نویسنده: کریس آل کلینکه مترجم: شهرام محمد خانی

داستان هفته



رفتارهای محمد مرا افسرده کرد

◆ **مریم هاشمی پور**

در یک روز بهاری برای قدم زدن به پارک رفتم . هنگام ورود به آنجا چهره ای آشنا توجهم را به خود جلب کرد ، به طرفش رفتم تا اطمینان پیدا کنم که او سیمین است ، وقتی به جلو رفتم از دیدن او خیلی متعجب شدم ، خودش بود ولی از سنش خیلی پیترت نشان می داد .

شش سالی می شد که همدیگر را ندیده بودیم ، از دوران دبیرستان در همان زمان ازدواج کرد . با قیافه ای درهم به نیمکت چوبی پارک تکیه زده ، به آسمان نگاه می کرد به او سلام کردم ، مرا نشناخت ، گفتم: سیمین ، سیمین مرا نشناختی . گفتم : اوه سیمین تویی چقدر تغییر کرده ای . با چهره ای حق به جانب در جوابش گفتم: تو بی وفا شده ای از زمانی که ازدواج کردی حتی جواب تلفن هایم را ندادی . با صدایی بغض آلود گفتم: تو از بی وفایی می گوئی و از هیچ چیز خبر نداری . با لبخندی به او گفتم: حالا چی

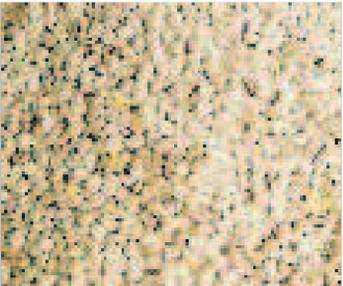
● ماهی میراس

نام علمی این ماهی Amphiphilus citrinellus است در ایران به نام شیطان قرمز و میداس معروف است . ماهی بسیار زیبا و بهترین انتخاب برای نگهداری انفرادی است این ماهی تا ۳۵ سانتی متر رشد می کند V-A PH برای آنها مناسب است دمای مناسب برای آنها ۲۵-۲۲ سانتی گراد است این ماهی به شرایط آب زیاد سختگیر نیست این ماهی در آمریکا بسیار پر طرفدار است و در آمریکا به نام شیطان قرمز(RED DEVIL) معروف است . میداس ماهی بسیار خشن و پرخاشگری است تا حدی که گاهی این ماهی را نمی توان با هیچ ماهی دیگری نگهداری کرد .



شاهی به علت داشتن ویتامین «ث» در معالجه بیماری قند و امراض پوستی فوق العاده مفید است. شاهی دارای ید، آهن و فسفات است. نوع دیگر شاهی، بولاج اولی به معنای (بوته رودخانه) است، که دارای ید، فسفر و آهن است و جنبه غذایی و دارویی دارد که به طور خام و به صورت سالاد و پخته مصرف می شود. خنک کننده، ضد اسکوربوت بوده و ترشحات ریه را تغییر شکل می دهد و دارای گلوکزید است. شاهی گل و مک را که معمولاً در صورت انسان به صورت لکه های قهوه ای ریزی پدیدار می شود، برطرف می کند. بدین منظور باید برگ شاهی را کوبیده و بر روی لکه ها بگذارند و یا تخم شاهی را کوبیده و درمقداری آب خیس نموده، شبانه روز یک مرتبه بر روی لکه ها بگذارند و آن قدر ادامه دهند تا لکه ها برطرف شود.

شاهی لکه های سفید پوست را برطرف می کند. به این منظور باید تخم شاهی را کوبیده با کمی عسل مخلوط نمایند و بر روی



لکه ها قرار دهید و این عمل را روزی یک مرتبه تکرار کنید تا بهبودی کامل حاصل شود.

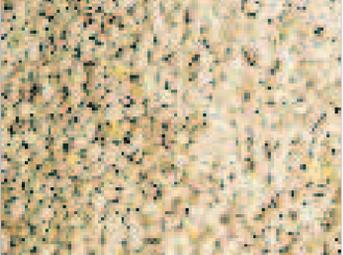
شاهی برای رفع بدبویی زیر بغل مفید است. برای این منظور باید صبح ناشتا مقداری شاهی و یا تخم شاهی تناول کرد و چند روز متوالی تکرار نمود.

شاهی انار ترش را به انار شیرین مبدل می کند. برای این منظور باید آب شاهی را گرفته، به دفعات مکرر مانند آب در پای درخت انارترش بریزید که مورد استفاده ریشه قرار گیرد. در این صورت میوه آن به انار شیرین تبدیل می شود.

شاهی که موجب تندرسی بدن است سرشار از ویتامین های

آ-ب-ث-د (A-B-c-d) است. شاهی از سبزیهای خنک است که مواد معدنی را به بدن می رساند. یک فنجان کوچک آب شاهی را صبح ناشتا میل کنید زیرا آب شاهی گرم را از بین می برد و سموم بدن را دفع می کند.

برای التیام زخمهای چرکی، ازمرهمی که از شاهی کوبیده و چند



قاب هفته

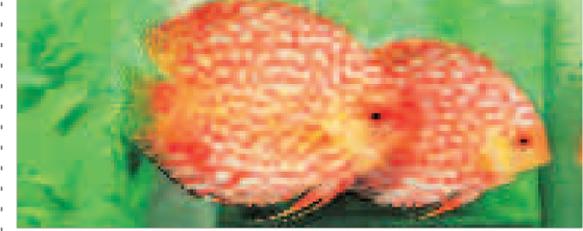
■ **فرمت سبز حیات را در کنار درختان سرسبز غنیمت شماریم**



■ **روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس**

● ماهی دیسکاس

دیسکاس ها دارای رنگ های گوناگون می باشند که هرکدام زیبایی مخصوص به خود را دارند. متأسفانه تشخیص نر و ماده این نوع در دوران قبل از بلوغ هنوز هم به سختی انجام می شود.اما مواردی چند وجود دارد که شاید به وسیله آنها بتوان تا حدی و نه به طور ۱۰۰ درصد نر و ماده دیسکاس را در دوران قبل از بلوغ تشخیص داد. اولین مورد شکل ظاهری کله دیسکاس ها می باشد. معمولا دیسکاس های نر دارای یک شکستگی کوچک بر روی پیشانی خود هستند. در حالی که در دیسکاس های ماده اکثرا پیشانی بدون شکستگی و دارای سطحی صاف است .



قطره روغن زیتون یا بادام به دست می آید. استفاده می شود. برای رفع لکه های پوست سه قسمت آب شاهی را با یک قسمت عسل مخلوط کنید و آن را خوب به هم بزنید تا به صورت مایعی کامل درآید. سپس به کمک یک تکه پنبه هیدروفیل، صورت را با این محلول صبح و شب بشویید و بگذارید خودش خشک شود و بعد آن را با آب و یا صابون تمیز بشویید.

شاهی چون ضد میکوبین است برای اشخاصی که سیگار می کشند مفید است.

● عدس

عدس از خانواده حبوبات است. حبوبات دانه هایی هستند که

درون پوسته ای محافظ رشد می کنند.

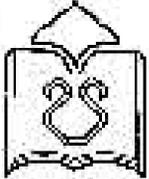
مواد مغذی عدس:

اسید فولیک : یکی از مواد مغذی بسیار مهم و موجود در عدس است. اداره بهداشت و سلامت آمریکا توصیه می کند خانم هایی که زایمانشان نزدیک است باید روزانه ۴۰۰ میلی گرم اسید فولیک دریافت کنند. یک لیوان عدس پخته ۹۰ درصد اسید فولیک مورد نیاز را تأمین می کند.

آهن : عدس منبع خوبی از آهن است. به ویژه برای خانم هایی که بدنشان نیاز بیشتری به آهن دارد. مصرف عدس به همراه غذاهای حاوی ویتامین «ث» سبب جذب بهتر و مؤثرتر آهن در بدن می شود. منابع ویتامین «ث» عبارتند از: گوجه فرنگی، فلفل سبز، کلم بروکلی، مرکبات، آیموه ها.

پروتئین : عدس سرشار از پروتئین است. فقط اسید آمینه «میتوئین» آن کم است . مصرف غلات، تخم مرغ، آجیل و دانه های خوراکی دیگر، گوشت، لبنیات، به همراه عدس منبع پروتئینی غنی و کاملی را تشکیل می دهد.

فیبرهای محلول : عدس فیبرهای محلولی دارد که مانند جارویی زین، دستگاه گوارش را تمیز می کنند. این نوع فیبر، گلوکز (قند) و کلسترول سرم را کاهش می دهد و نیاز به انسولین را در افراد دیابتی کم می کند.



پاکیزگی در رعایت بهداشت فردی اولین شرط جلوگیری از ابتلا ، به بیماری های واگیردار است . با رعایت بهداشت فردی در حفظ سلامت خود

کوشا باشید

● **روابط عمومی دانشگاه**

علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

