

# آوای دریا ۵۴

شنبه ۱۷ خرداد ۱۳۹۹  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



در ابتدا خودتان را برای مخاطبان معرفی بفرمایید

مرضیه صابر کارشناس ارشد روانشناسی با سابقه ۲۰ سال کار در حیطه آسیبها ، خانواده و کودک.

در حال حاضر مدیر یک موسسه و مسئول فنی یکی از مهدکودک های بندرعباس هستم.

به عنوان یک روان شناس، کشور ما را از نظر روانی چگونه توصیف میکنید؟

میخواهیم بدانیم وضعیت روانی مردم ایران در حال حاضر چگونه است؟

در این روزها هر چند تدابیر زیادی جهت حفظ سلامت شخصی و عمومی در راستای مقابله با بیماری «کویید ۱۹» اتخاذ شده است اما تاثیر آن بر سلامت روحی و روانی افراد در میان مدت و حتی کوتاه مدت کنترل ناپذیر بوده و باید انتظار یک دوره پساکرونایی را داشته باشیم

تحقیقات نشان می دهد که قرنطینه و رعایت فاصله اجتماعی در زمان شیوع بیماری های همه گیر احتمال ابتلا به بیماری های روحی و روانی را افزایش می دهد. نتیجه پژوهشی که در هفته نامه پزشکی لنست (یکی از معتبرترین نشریات پزشکی) منتشر شده است حکایت از این دارد که افراد قرنطینه شده در معرض ابتلا به افسردگی، اضطراب، اختلال در خواب و اختلال استرسی پس از آسیب روانی (PTSD) هستند.

جامعه روانشناسی کشور از اولین روزهای شروع قرنطینه اقدام به آگاه رسانی از طریق فضای مجازی در زمینه صحبت با کودکان و نوجوانان درخصوص شرایط بحرانی قرنطینه ای و آموزشهای لازم جهت کنترل استرس و اضطراب کودکان نمود

و بی شک مشاوران و روانشناسان می توانند نقش بسزایی در مدیریت استرس و مدیریت زمان در دوران پر تنش بحرانی این روزها داشته باشند. با توجه به آسیبهایی که قرنطینه های طولانی مدت بر روح و روان افراد می گذارد ، رعایت پروتکلهای بهداشت روانی در کنار پروتکل های بهداشت فردی و عمومی در دوران قرنطینه باعث محافظت افراد از ابتلا به برخی اختلالات روحی و روانی در دوران پساکرونایی خواهد شد.

واکنش های استرسی را نام ببرید ؟

زمانی که تحت استرس هستیم بدن ما معمولا واکنش های زیر را نشان خواهد داد:

واکنش های جسمانی: کاهش انرژی ، احساس خستگی، مشکلات خواب، سر درد، درد عضلانی، تغییر اشتها، ناراحتی معده و..

واکنش های عاطفی: اضطراب، نگرانی، ترس، غم، اشک ریختن، تحریک پذیری، عصبانیت، احساس سرخوردگی، ناتوانی و ..

واکنش های رفتاری: پرخاشگری ، گوشه گیری ، سرزنش دیگران، ...

واکنش های شناختی: کاهش توانایی تفکر، مشکلات توجه تمرکز و حافظه، بزرگ نمایی مشکلات موجود و...

راهکارهای مقابله ای برای مدیریت استرس در دوران قرنطینه چیست ؟

فعالیت های طبیعی روزمره خود را با رعایت نکات بهداشتی حفظ کنید.

هر روز ورزش کنید.

پیداه روی سریع بالا و پایین رفتن از پله ها و انجام تمرینات کششی مانند بالا بردن شانه ها و چرخش سر.

غذای سالم بخورید و از مصرف نیکوتین، کافیین، الکل و... برای کسب آرامش موقتی پرهیز کنید.

کارهایی انجام دهید که باعث شادی و نشاط در شما و خانواده تان شود. (فیلم های خنده آور ببینید و موسیقی های شاد گوش کنید).

سعی کنید خواب کافی داشته باشید.

تکنیک های مقابله را بیاموزید و تمرین کنید. شامل تنفس عمیق، تجسم صحنه های آرامش، بخش سفت و شل کردن عضلات و..

در زمان حال بودن را تمرین کنید. به مدت ۵ دقیقه روی یک رفتار مشخص با دقت تمرکز کنید.

توجه کنید که در زمان راه رفتن جریان هوا چگونه با صورت شما تماس پیدا می کند و پاهایتان چگونه برخورد با زمین را حس می کنند. از لحظات خود لذت ببرید.

برچیزهایی تمرکز کنید که در کنترل شما هستند و در آن واحد فقط بر یک موضوع تمرکز کنید.

ترک تلاش برای کنترل شرایط به شما در غلبه بر اضطراب کمک خواهد کرد. روابط بین فردی خود را تقویت کرده و با دوستان خانواده و به ویژه کسانی که احساس راحتی می کنید، صحبت کرده و احساسات و افکار خود را بیان کنید. در روابط بین فردی از افرادی که استرس شما را افزایش می دهند دوری کنید. برای مراقبت از خود و خانواده از افراط در استفاده از شبکه های اجتماعی برای دریافت اطلاعات مربوط به ویروس کرونا خودداری کنید، چرا که بزرگنمایی موجود در اکثر خبرها در مورد این بیماری استرس شما را به شدت افزایش می دهند.

روزانه به خود و خانواده خود محبت کلامی و غیر کلامی ارائه دهید.

شکرگزاری کنید. داشته های خود را یادداشت و از خداوند متعال سپاسگزاری کنید. همچنین خوبی های دیگران به ویژه خانواده خود را به صورت مستمر بیان و سپاسگزاری نمایید. از این طریق ذهن شما مثبت و روحیه شما قدرتمند خواهد شد.

# ضرورت مدیریت استرس در دوران کرونا

## L گزارش :زهرة كرمی

رژیم های غذایی هم می تواند برای کمک به این افراد کارساز باشد. آنها باید از زیاده روی در مصرف شکر و غذاهای حاوی آن مانند کیک، شیرینی، شکلات، بیسکویت و نوشابه های شیرین که تحریک کننده هستند خودداری کنند.

بنظر شما چه مساله‌ای باعث عقب‌ماندگی کودک می شود؟

۱- ژنتیک

بیش از ۳۰٪ عقب ماندگی های ذهنی مربوط به ژنتیک است.این کودکان احتمالاً از مشکلاتی نظیر سندرم داون و سندرم شکننده X رنج می برند.

۲- آسیب سر:

آسیب سخت سر می تواند باعث التهاب مغز شود و این می تواند مشکل ذهنی ایجاد کند و منجر به مشکلات مربوط به حافظه، توجه و استدلال شود.

۳- مسائل مربوط به بارداری:

زنان باردار که مواد مخدر مصرف می کنند سیگار می کشند و الکل می نوشند می توانند به شدت بر رشد مغز جنین تاثیر بگذارند.

۴-بیماری ها

کودکانی که از سرخک رنج می برند، می توانند آنسفالیت را گسترش دهند که باعث عقب ماندگی ذهنی می شوند. کودکانی که از بیماری های مادرزادی رنج می برند نیز در معرض خطر توسعه ضعیف مغز قرار دارند.

۵-قرار گرفتن در معرض مواد سمی:

عناصری از قبیل جیوه، سرب و کادمیم با کاهش رشد عقلانی مرتبط هستند. در اولین برخورد با کودکان استثنایی چگونه باشیم؟

نقش والدین در تربیت اجتماعی کودک عقب مانده ذهنی بسیار مهم بوده به واقع اولین برخورد در خانواده شکل می گیرد چنانچه کودکان را طرد و مورد بی مهری و ناملامات قرار دهند ، کودک دیگر استعدادهای فطری خود را بروز ندهد و عقب افتادگی شدیدتر می شود و البته این مورد در کودکان عقب مانده آموزش پذیر بیشتر صدق می کند.

چه اختلالات رفتاری دارند؟

اگر کودک شما ID دارد، احتمالاً برخی از مسائل رفتاری زیر را تجربه خواهند کرد: پرخاشگری، وابستگی،کناره گیری از فعالیت های اجتماعی، رفتارهایی برای جلب توجه، افسردگی در دوران نوجوانی و جوانی، فقدان کنترل واکنشی، بی ارادگی، تمایل به خودکشی،لجاجت

عزت نفس پایین، تحمل کم برای سرخوردگی، اختلالات روانی مشکلات توجهی آمار دختران بیشتر است یا پسران؟

عقب ماندگی ذهنی تقریباً در دو جنس دختر و پسر یکسان بوده ولی برخی تحقیقات ، درصد بیشتری از پسران را اعلام نموده است.

غربالگری این کودکان به چه صورت انجام میگردد از بدو تولد است؟!

متخصصین اطفال باید به طور مرتب ترتیب آزمایشات لازمه را برای تشخیص تأخیر رشدی و ذهنی بیماران خود بدهند. این آزمایشات میتواند شامل سوالات ساده درمورد توانایی کودک درانجام کارها ساده و عادی و یا آزمایش غربالگری تشخیصی باشد.

ویژگیهای عادی که ممکن است در یک کودک مبتلا به عقب افتادگی آشکار شود، عبارتند از:

-مقاومت در برابر تغییر

-ناتوانی در تمرکز کردن و یا تکمیل یک کار

-مشکل درک مفاهیم مبهم و غیر قابل لمس در مقابل مفاهیم واقعی و عینی ناتوانی در بیان کردن احساس خود و فهمیدن احساس دیگران

-ناتوانی در طبقه بندی و یا بخاطر سپردن اطلاعات

-مشکل ادامه دادن فعالیتهای که برنامه منظمی نداشته باشند

هر یک از ما چگونه می توانیم به افراد عقب مانده کمک کنیم؟

حتی اگر هیچ کمکی از دست شما بر نمی آید، می توانید به وی سلام کنید و با او مهربان باشید.

یک کودک عقب مانده به حمایت خانواده نیاز دارد، اما این بدان معنا نیست که چنین افرادی اضافی و یا اینکه کاملاً تا توان هستند.

والدین باید سعی کنند با حوصله بیش تر کودک دلبنند خود را در یادگیری مهارت های مورد نیازش همراهی کنند.

شناخت های رفتاری و درصد ضریب هوش این افراد چگونه است؟

کسی که بهره ی هوشی اش بین ۷۰ تا ۹۰ است، دارای هوش مرزی است و بهره ی هوشی کم تر از ۷۰ بیانگر عقب ماندگی ذهنی می باشد که به حالت های خفیف (تا بهره ی هوشی ۵۰)، متوسط (تا بهره ی هوشی ۳۵)، شدید (تا بهره ی هوشی ۲۰) و عمیق (بهره ی هوشی کم تر از ۲۰) تقسیم می شود. توان عقلانی و عملکرد کودکانی که عقب مانده ی ذهنی اند، پایین تر از حد مورد انتظار است.

حرف اخر

برقراری ارتباط با کودکان عقب مانده ذهنی و دیگرکودکان با نیازهای خاص ممکن است زمان بیشتری نسبت به برقراری ارتباط با کودکان معمولی داشته باشد. هر کودک متفاوت است و به روش‌های مختلف ارتباطی نیاز دارد. کودکان با نیازهای خاص ممکن است نیازمند توجه پزشکی ویژه باشند که مراقبان اولیه قادر به ارائه آن نیستند. روان شناسان کودک با راهنمایی‌های مشاوره‌ای برای والدین درمورد چگونگی ارتباط با هر کودک راه را برای ارتباط بهتر و پرورش بیشتر این کودکان هموار می سازد

دعا کنید.دعا نقطه اتصال شما به نیرویی قدرتمند است که می تواند امید شما را در شرایط سخت تقویت کند.

مشاوره دوران کودکی و نوجوانی بیشتر در راستای چه مسائلی هست

مشاوره کودکان و نوجوانان بیشتر در زمینه درمانهای رفتارهای اضطرابی و واکنش های واپس گرایانه ناشی از استرس این دوران است.

کودکان و نوجوانان برای مقابله با پریشانی و اضطراب، به پرورش تنوعی از تکنیک‌های روبه‌رو شدن با مسائل نیاز دارند.

توصیه شما برای والدین چی هست ؟

صحبت کردن با آن‌ها. در میان گذاشتن احساسات با کسی که به آن‌ها اهمیت می‌دهد می‌تواند مفید باشد.

نوشتن درباره احساسات یا استفاده از هنر ابراز احساسات.

استفاده از ذهن‌آگاهی برای تمرکز و حفظ آرامش. کودکان می‌توانند این تکنیک‌ها را بیاموزند.

ورزش کردن در خانه یا حیاط خانه نیز مفید است.

آموزش پیشگیرانه برای کودک آزاری به چه صورت است و بفرمایید این آموزش ها برای چه افرادی است و از چه سنی باید شروع شود ؟

والدین اغلب تلاش می‌کنند از کودکان محافظت کنند، اما حرف آخر این است که کودک باید بیاموزد چگونه مسئولیت مراقبت از سلامت خود را بر عهده بگیرد، این آموزش می‌تواند از سنین پایین شروع شود. بزرگ‌سالان باید بر این وسوسه که دقیقاً به کودک بگویند چه کاری را انجام دهد غلبه کنند. بزرگ‌سالان می‌توانند به کودک بگویند چه چیزهایی مهم است و سپس به او اجازه دهند به نحوه انجام دادن آن‌ها فکر کند. برای خردسالان، این کار می‌تواند انتخاب صابون برای شست‌وشوی دست یا انتخاب آهنگ برای خواندن هنگام شست‌وشوی دستانشان باشد. اجازه دهید کودکان تا اندازه‌ای که می‌توانند و متناسب با سطح رشد و پرورش آن‌ها است، مسئولیت خود را بر عهده بگیرند.

با وجود علل متعدد کودک آزاری والدین باید برای حفظ امنیت فرزندان خود اقدامات پیشگیرانه انجام دهند. والدین می‌توانند با استفاده از مشاوره کودک، راه ها و روش های صحیح آموزش جنسی کودک را بیاموزند. به این صورت کودکان یاد می‌گیرند که چگونه از خود در مقابل کودک آزاری و کودک آزاری جنسی محافظت کنند. همچنین خانواده ها با کاهش تنش و استرس خانه و حمایت کردن از کودک می‌توانند احتمال مورد آزار قرار گرفتن آنان را تا حد زیادی کاهش دهند. شکایت از افراد خاطی و پیگیری کردن آن می‌تواند تا حد زیادی شرایط را برای افرادی که تصمیم به کودک آزاری دارند سخت کند.

از بیش فعالی کودکان به ما بگویند، چه علائمی دارد؟

این کودکان دائماً در حال تحرکند، می‌ولند و پرنجب و جوشند.

کارهای خطرناک زیادی می‌کنند.

به بلندی علاقه خاصی دارند و دائماً بالای کانتنر آشپزخانه هستند. گاهی سراف کبریت، اجاق گاز یا چاقو می‌روند و معمولاً با کودکان دیگر دعوا می‌کنند یا اینکه در حال رفتارهای تکانشی هستند.

مثلاً به طور ناگهانی پشت گردن پدر می‌پزند، خود را دو پا روی شکم پدر پرت می‌کنند یا به طور ناگهانی چیزی را سمت کسی پرت می‌کنند یا از کنار کسی که رد می‌شوند او را می‌زنند.

این کودکان تن صدایشان بلند است و زیاد حرف می‌زنند در کار بزرگترها هم دخالت می‌کنند. حتی در نگهداری نوبت و ماندن در صف مشکل دارند. معمولاً کم طاقت و عجولند.

این کودکان وقتی سرعت هیجانشان بالا می‌رود هزار برابر تفکرشان می‌شود و برای همین وسایل را پرت می‌کنند.

وقتی علتش را از کودکمان می‌پرسم خودش هم اعتراف می‌کند که فکر نکرده است.

بنابراین هیجان بر فکر کودک تسلط دارد.

گاهی برخی جمع‌ها و گروه‌ها روی آنها تأثیر می‌گذارد یا حتی با دیدن کارتون‌های خشن و هیجانی همان کارها را تکرار می‌کنند.

در حال حاضر بیشترین شکایتها لجبازی کودکان ،انواع اختلالات اضطرابی ،شب ادرازی ،پرخاشگری و وابستگی های بیمارگونه و کابوسهاس شبانه در کودکان است

دلیل بیش فعالی چیست؟

علت به وجود آمدن بیش فعالی احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. احتمالاً این کودکان در بخش های مربوط به توجه و تمرکز در مغز دچار نقس جزئی هستند. از عواملی که می‌توانند در بروز این اختلال موثر باشند سیگار کشیدن و یا مصرف الکل در دوران بار داری توسط مادر است.

راه های درمان بیش فعالی کدام است؟

درمان سریع برای ADHD وجود ندارد اما علائم آن قابل شناسایی و کنترل هستند. بهتر است والدین برای کمک کردن به خود و کودکشان در مورد این اختلال اطلاعات بیشتری کسب کنند. همچنین برنامه تربیتی ویژه ای را متناسب با نیازهای فرزند خود طرح ریزی کنند.

خانواده، معلم و مدرسه باید با یکدیگر همکاری داشته باشند. والدین باید از تنبیه بدنی کودک خود جدا خودداری کنند و یا او با محبت رفتار کنند. دارودرمانی هم در صورت تجویز پزشک کمک بسیاری به این دسته از کودکان می‌کند.

## بارداری هفته به هفته

## هفته چهاردهم بارداری

در هفته چهاردهم تقریباً علائم بارداری مانند تهوع، خستگی و درد سینه، از بین می روند و خورسائی در بدن شما بهتر انجام می شود. در واقع بدن شما خودش را با هورمون های بارداری هماهنگ کرده است. بنابراین نسبت به سه ماهه اول بارداری احساس خیلی بهتری خواهید داشت. البته ناگفته نماند که در برخی افراد حالت تهوع صبحگاهی تا هفته ۱۶ بارداری نیز همچنان ادامه خواهد داشت.

در این هفته دمای بدن شما کمی بالا می رود و ممکن است احساس گرما و داغی بکنید، زیرا جریان خون در بدن شما افزایش پیدا کرده و سرعت آن باید طوری باشد که بتواند اکسیژن مورد نیاز دو نفر را تامین کند. در زیر ابتدا فیلم هفته چهاردهم را که گروه سلامت اوما برای شما تدوین نموده ببینید تا بعد از آن به مرور مطالب مهم این هفته بپردازیم.

وضعیت بدن در هفته چهاردهم بارداری در این هفته شما سعی می کنید شلوارهای قبلی خود را بپوشید اما نمی توانید دکمه اش را ببندید. زیرا شکمتان کمی بزرگ تر شده است. در بعضی افراد شکم خیلی بزرگ نمی شود اما حضور جنین کاملاً احساس می شود. اگرچه ظاهر شما خیلی تغییر نکرده است و شکم خیلی بزرگ نشده اما در داخل بدن شما عضلات و رباط ها در حال کشیده شدن هستند تا فضای کافی برای جنین در حال رشد را ایجاد کنند.

از این هفته به بعد لباس هایی بپوشید که از رشد جنین جلوگیری نکنند و بر او فشار نیاورد. با تغییر بدن شما همه چیز با تغییرات جدید جنین هماهنگ می شوند. به این نکته نیز توجه داشته باشید که از بین رفتن علائم بارداری در همه خانم ها به یک اندازه طول نمی کشد و ممکن است کمی زودتر یا کمی دیرتر اتفاق بیفتد. بنابراین نگران این موضوع نباشید. اندازه شکم و تغییرات وزن در این هفته:

شکم در هفته ۱۴ بارداری کمی درد دارد، زیرا جنین به سرعت در حال رشد است و رحم برای ایجاد فضای بیشتر باید بزرگ شود. اگر وزن شما در هفته ۱۴ بارداری به سرعت افزایش یافت تعجب نکنید. اگر با BMI متوسط باردار شده باشید، پزشکان توصیه می کنند در حدود نیم تا یک کیلوگرم در هفته افزایش وزن داشته باشید. اگر دوقلو باردار هستید، میزان افزایش وزن شما تا هفته ۲۰ بارداری مشابه مادران دیگر است. البته اگر با BMI بالا یا وزن کم شروع کرده باشید، یا اگر در سه ماهه اول وزن زیادی از دست دادید یا به میزان قابل توجهی افزایش وزن داشته اید، پزشک روند وزن گیری دیگری برای شما پیشنهاد می کند. بنابراین پزشک باید در سه ماهه دوم نیز روی وزن شما کاملاً نظارت داشته باشد و توصیه های لازم را به شما مادر عزیز بکند.

سوالات متداول در هفته ۱۴ بارداری

– آیا افزایش وزن طبیعی است؟

بله، در واقع، افزایش وزن شما در طول این سه ماهه قابل توجه خواهد بود. بنابراین طبیعی است که در بقیه بارداری به میزان ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته اضافه وزن داشته باشید.

– فرزند من چقدر باید در هفته چهاردهم بارداری حرکت کند؟

احتمالاً هنوز در این سن هیچ حرکتی از جنین احساس نخواهید کرد اما فرزند شما دائماً در حال حرکت است.

– آیا گرفتگی عضلات در هفته ۱۴ بارداری طبیعی است؟

بله، درد لیگامان بسیار رایج است و چیزی برای نگرانی در مورد آن وجود ندارد. این درد ناشی از رباط هایی است که در رحم شما کشیده می شوند تا فضای بیشتری برای جنین رشد یافته ایجاد کنند.

– هفته چهاردهم بارداری چند ماهگی بارداری است؟ در هفته ۱۴، شما ۳ ماه و یک هفته است که باردار

هستید.

اندازه جنین در هفته ۱۴ بارداری

در این هفته نی نی شما به اندازه لیمو است

جنین در هفته چهاردهم بارداری می تواند در کیسه آمونیوتیک ادرار کند. او قبلاً این آب را می خورد، اما حالا آن را هم می خورد و هم با ادرار مایع آمونیوتیک بیشتری تولید می کند. این مایع باعث حیات جنین و حرکت اندام ها بصورت آزادانه می شود. جالب است بدانید مایع آمونیوتیک هرچند ساعت یک بار خود را بازسازی می کند.

تغییرات جنین

حرکات صورت در هفته چهاردهم بارداری

برای من شکلک در می آوری؟ کودک شما هم اکنون می تواند از عضلات صورت خود برای خندیدن و لبخند زدن استفاده کند.

رشد اندام جنسی در هفته چهاردهم بارداری

پسر یا دختر؟ این هفته، اندام تناسلی به طور کامل رشد می کند. توجه داشته باشید، با این حال، هنوز هم تشخیص اندام در سونوگرافی دشوار است.

کرک بر روی بدن در هفته چهاردهم بارداری

کرکهایی مانند کرک روی هلو روی سر، ابرو و بدن جنین را در بر میگیرد.

حقایقی در مورد فرزند شما در هفته چهاردهم بارداری فرزند شما در این هفته حدوداً ۸.۳ سانتی متر طول دارد که تقریباً نصف یک موز متوسط می شود و وزن آن ۴۳ گرم است.

یک جنین پسر می تواند از هفته ۱۶ در رحم نعوظ داشته باشد.

اثر انگشتان دست روی دست فرزند شما شکل گرفته است.

سونوگرافی در هفته چهاردهم بارداری

اگر جنین شما دوقلو باشد، در سونوگرافی این هفته کاملاً مشخص می شود.

سونوگرافی جنین در هفته ۱۴ بارداری

خانم دکتر فاطمه ارشادی، متخصص زنان، زایمان و نازایی، در مورد تعیین جنسیت در هفته چهاردهم بارداری می گویند: " در هفته ۱۴ بارداری اندام جنسی جنین تشکیل شده است و قابل مشاهده است اما برای اطمینان بیشتر بهتر است تا قبل از هفته شانزدهم بارداری با انجام سونوگرافی به دنبال تشخیص قطعی جنسیت نباشیم."

توصیه ها در هفته چهاردهم بارداری

در این مدت باید به مقدار زیاد شیر کم چرب مصرف کنید تا کلسیم مورد نیاز برای رشد و پرورش استخوان ها و دندان های جنین در بدنتان وجود داشته باشد.

در زمان بارداری اهمیت بیشتری به بهداشت دهان و دندان های خود بدهید. در این زمان لثه ها کمی متورم می شوند و امکان عفونت کردن دندان ها زیاد است. پس از هر وعده غذایی دندان ها و زبان خود را مسواک بزنید. به این نکته نیز توجه داشته باشید که اگر مراقب دندان هایتان نباشید و دچار دندان درد شوید به دلیل خطر داروهای بی حسی برای جنین نمی توانید به دندان پزشکی بروید و باید علاوه بر عوارض بارداری درد دندان را نیز تحمل کنید. پس مراقب خودتان باشید.

در این هفته پوست و عضلات شما در حال کش آمدن برای ایجاد فضای بیشتر برای کودک شما هستند. به همین دلیل شاید دیگر دکمه لباس هایتان بسته نشود و مجبور شوید لباس های گشاد تری بپوشید. به علاوه لباس های تنگ باعث ایجاد فشار بر روی جنین و جلوگیری از رشد او می شود.

علائم طبیعی در هفته چهاردهم بارداری

– تشکیل هاله پررنگ دور پستان:

تشکیل هاله های پررنگ دور پستان، پوست اطراف ناف و زیر بغل یا ران ها امری طبیعی است.

– لکه صورت:

ممکن است لکه هایی روی صورتتان ایجاد شود، این لکه ها طبیعی هستند و می تواند با استفاده از چند ماسک طبیعی و ضد آفتاب از ایجاد آن ها جلوگیری کنید و یا تا حد زیادی درمانشان کنید.

– احساس گرما:

در این هفته ها ممکن است گرمای بیشتر در بدن خود حس کنید و این به دلیل افزایش حجم و گردش خون شماست.

– کرامپ یا گرفتگی عضلانی:

بهترین روش مقابله با گرفتگی عضلانی ماساژ دادن آن قسمت، استراحت کافی و همچنین استفاده از کمپرس آب سرد می باشد. نوع نشست و برخاست شما نیز می تواند در میزان گرفتگی ها تاثیر بگذارد. توصیه می شود در این دوران در صورت گرفتگی عضلات، از گره زدن پا ها در هنگام نشستن و یا پا روی پا انداختن خودداری کنید.

– دردهای شکمی:

حالت تهوع شما کم کم کاهش می یابد اما دردهای شکمی جای آن را خواهد گرفت. این دردها به دلیل بزرگ تر شدن رحم شما و به موازات آن بزرگ تر شدن اعضا تحت تاثیر رحم است.

هشدارها در هفته چهاردهم بارداری

در هفته چهاردهم بارداری بلند کردن اجسام سنگین می تواند برای شما خطرناک باشد و خونریزی را در پی داشته باشد. بنابراین اگر در موارد ضروری تصمیم به برداشتن شی سنگینی را دارید ابتدا چمباتمه زده در این حالت پشت خود را صاف نگه دارید و از عضلات پای خود برای بلند شدن و برداشتن اجسام کمک بگیرید. هر چند بهتر است اصلاً این کار را خودتان انجام ندهید و از دیگران کمک بخواهید.

تغذیه در هفته چهاردهم بارداری

تغذیه در همه دوران بارداری اهمیت زیادی دارد. علاوه بر نکاتی که درباره تغذیه در هفته های گذشته به شما گفتیم بهتر است مصرف خوراکی هایی مانند پرتقال که سرشار از ویتامین سی می باشد را افزایش دهید. زیرا ویتامین سی سیستم ایمنی بدن را قوی می سازد و خواص اکسیداتیو آن به بهبود سریع تر سلول هایی که آسیب دیده اند، کمک می کند. همچنین ویتامین سی باعث افزایش جذب آهن مواد غذایی می شود و مادر را نسبت به کم خونی و عوارض آن محافظت می کند.

همچنین همیشه موقع بیرون رفتن از خانه حتماً کمی لقمه مقوی یا آجیل در کیفتان داشته باشید تا در صورت ضعف آن ها را بخورید.

ورزش در هفته چهاردهم بارداری

– بهتر است در این دوران به صورت چهارزانو یا ضربدری بنشینید. به خاطر داشته باشید در این وضعیت همیشه پشت خود را صاف نگه دارید.

– ایستادن به مدت طولانی برای شما مناسب نیست. زیرا ممکن است دچار واریس وریدی شوید. اگر فعالیت روزمره تان به گونه ای است که باید مدت زیادی بایستید بهتر است هر چند دقیقه یک بار کمی بنشینید و استراحت کنید. سپس دوباره ادامه دهید. همچنین بیشتر استراحت کنید و در هنگام خوابیدن پاهایتان را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

نکاتی برای پدرها در هفته چهاردهم بارداری:

– درباره تغییراتی که پس از زایمان ایجاد می شود با همسرتان صحبت کنید. این تغییرات شامل اسم گذاشتن، شیردهی و تنها گذاشتن فرزند برای انجام فعالیت های قبلی خارج از خانه است.

– اگر همسر شما کار می کند به او اطمینان دهید می توانید در نگهداری از بچه به او کمک کنید. همچنین محدودیت های خود را نیز به او بگویید.

**۲۵ درصد از مبتلایان به کرونا در هرمزگان زنان خانه دار هستند**

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: ۲۵ درصد از بیماران مبتلا به کرونا در هرمزگان از زنان خانه دار هستند. دکتر محمود حسین پور صبح روز (۱۵ خردادماه) در جمع خبرنگاران، افزود: روز گذشته یک نفر در استان به جمع فوتی‌های مبتلا به کرونا اضافه شد که خانمی ۷۲ ساله با سابقه بیماری کلیوی و قلبی بود که با این مورد شمار فوتی‌ها بر اثر کرونا در هرمزگان به ۵۶ نفر افزایش یافت. وی تصریح کرد: شهرستان بندرعباس با سه هزار و ۶۱ نفر، میناب با ۲۸۵ نفر، رودان با ۲۳۷ نفر در قسم ۲۳۳ نفر و بندرخمیر با ۱۶۹ نفر بیشترین مبتلایان کرونا در استان دارند. حسین پور از واحدهای صنفی خواست از نصب پرده پلاستیکی در درب مغازه خودداری کنند، زیرا این پرده‌ها عامل انتقال بیماری است و در صورت مشاهده برخورد خواهد شد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ادامه داد: ۲۵ درصد از بیماران از زنان خانه دار هستند که می‌تواند به علت خریدها و یا دیگر ارتباط‌ها باشد. حسین پور بیان کرد: رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی در اماکن عمومی حتما رعایت شود و در محیط‌های بسته که از کولر استفاده می‌شود حتما هرچند ساعت یکبار کولرها خاموش شود و با باز کردن در و پنجره‌ها هوا را تهویه کنند. وی اضافه کرد: همچنین در مراسم‌ها نیز باید دستور العمل‌ها و فاصله اجتماعی رعایت شود تا مراسم‌ها به سوگواری تبدیل نشود. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اظهار کرد: در ۲۴ ساعت گذشته ۸۶ تیم برای بازدید از اماکن ساماندهی شد که در این مدت هزار و ۱۸۱ بازدید انجام شد که در این بازدیدها برای ۱۳۰ واحد صنفی اخطار صادر و ۸۳ واحد نیز به دلیل رعایت نکردن دستورالعمل‌ها تعطیل شده است.

حسین پور با بیان اینکه هم اکنون ۹۰ نفر مشکوک و در بیمارستان‌ها بستری هستند، اضافه کرد: ۲۳ نفر با مشکلات حاد تنفسی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری هستند که حال آن‌ها مساعد نیست.

**ابلاغ اجرای قانون اعطای تابعیت به فرزندان دارای مادر ایرانی**

این طرح با ۱۲۰ رأی موافق، ۲۶ رأی مخالف و ۸ رأی ممتنع از ۲۲۱ نماینده حاضر در صحن علنی مجلس تصویب شد. این طرح با توجه به تعداد بالای افراد فاقد تابعیت حاصل از ازدواج شرعی (ثبت نشده) مردان خارجی با زنان ایرانی و مشکلات و تبعات این ازدواج‌ها تدوین شد و تکلیف تابعیت فرزندان با مادر ایرانی و پدر غیرایرانی را مشخص کرد. بر اساس آن، به نخبگان مهاجر واجد شرایط و فرزندان مادر ایرانی تابعیت ایران اعطا می‌شود. هیات وزیران اجرای ماده واحده قانون اصلاح قانون تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی، آیین نامه اجرایی نحوه اعطای تابعیت به افراد مشمول این قانون را تصویب کرد.

بر اساس این آیین نامه، ایرانی بودن مادر، ازدواج وی با مرد غیرایرانی و تعلق فرزند به مادر و حصول آن از ازدواج مذکور برای اعلام تابعیت فرزند توسط استانداری، ضروری است و ارائهٔ اسناد و دلالت مربوط به این موارد به عهده متقاضی و احراز اصالت این موارد به عهده استانداری های سراسر کشور است. هم‌چنین، فوت مادر، پدر یا فرزند و حین اجر افراد، مانع از درخواست اعلام تابعیت ایرانی برای فرزند، نمی باشد و در صورت فوت مادر و نرسیدن فرزند به ۱۸ سالگی، دادستان شهرستان محل اقامت فرزند، پس از انجام تحقیقات و گردآوری مستندات و ادله، درخواست مورد نظر را به استانداری ارائه می‌کند.
گفتنی است، فرزند موضوع قانون و این آیین نامه، پس از طی روند مقرر درآیین‌نامه و از زمان تأیید تابعیت ایرانی وی، از حقوق و تکالیف تبعه ایران، برخوردار است.

**آمار زنان خانه دار مبتلا به کرونا بالاست**

**احمد نفیسی عضو ستاد مدیریت بیماری کرونای استان هرمزگان:**

وضعیت بیماری کرونا در هرمزگان به‌ویژه بندرعباس در حال طغیان است و آمار فوتی‌ها حتی در افراد بدون علامت و بدون بیماری زمینه‌ای رو به افزایش است مانند شهید آرزو باهو پرستار شهید که در زمان خدمت در بیمارستان دچار مشکل می‌شود و هیچ علامتی نداشتند فقط احساس خستگی در وی تشدید شد که تصور می‌شد به دلیل کار زیاد باشد. آمار زنان خانه‌دار مبتلا به کرونا که ظاهراً تماس کمتری با محیط بیرون دارند، بالا است، باید بیشتر از گذشته مراقبت کنیم و در خانه بمانیم زیرا تقریباً همه‌جا کرونا وجود دارد و جز خانه محیط ایمنی نداریم. از رفتن به سفر غیرضروری اجتناب شود، همه درخترپند، بندرعباس، میناب، رودان و قسم در استان بحرانی‌ترین شهرستان‌ها هستند مهمانی خانوادگی، مراسم عروسی و هر تجمعی خطرناک است، همه در خطر هستیم اگر آمار بالاتر برود، سیستم درمان استان از هم می‌پاشد سیستم درمان استان پس از: ۳ماه خدمت مستمر و شبانه‌روزی خسته و فرسوده است، اگر این سیستم ازهم‌گسیخته شود، مرگ‌ومیر زیاد خواهد شد

**حادثه مرگبار برای بانوی دوچرخه سوار تهرانی**

ونوس زرین خاک، بانوی دوچرخه سوار عضو هیات دوچرخه سواری تهران، حین تمرین در حادثه رانندگی کشته شد. ونوس زرین خاک، بانوی رکابزن که عضو هیات دوچرخه سواری تهران بود در سوم ژوئن مصادف با روز جهانی دوچرخه بر اثر یک سانحه تصادف چشم از جهان فرو بست. این بانوی دوچرخه سوار رشته کوهستان ۳۶ ساله مادر یک فرزند بود که در ورودی اتوبان شیخ فضل الله نوری به حکیم در اثر سانحه‌ای جان باخت تا خاطرات‌ای تلخ برای روز دوچرخه بر جای بگذارد. این سانحه پیش از ظهر چهارشنبه گذشته رخ داد و به گفته شاهدان عینی، ونوس زرین خاک به سرعت و پیش از رسیدن نیروهای امدادی جان سیرده بود و علت مرگ، اصابت ضربه به سر بوده است. ونوس در کنار دوچرخه خود منتظر مربی اش بوده که یک خودرو به او برخورد می‌کند و از صحنه تصادف متواری می‌شود. ونوس یک زندگی کاملا ورزشی داشته است. او علاوه بر دوچرخه سواری در رشته‌های یوگا، کیک بوکسینگ، دراگون بوت و گوهنوری نیز فعالیت داشت. مدتی پیش نیز یک دوچرخه‌سوار نوجوان در یزد بر اثر تصادف در حین تمرین درگذشت. از این رو رکابزنانی کمپینی راه‌اندازی

# اخبار بانوان

کردند مبنی بر اینکه رانندگان فاصله یک و نیم متری خود را با دوچرخه سوارها رعایت کنند.

**در حال ارزیابی میزان خسارت غرفه صنایع دستی هستیم**

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه با ورود کرونا ویروس در اسفند ماه، نمایشگاه صنایع دستی معبدهندوها نیز تعطیل شد، افزود: متأسفانه در ۲۷ اردیبهشت ماه به دلیل اینکه یکی از کولرهای این نمایشگاه روشن بود، پنل کولر آتش می‌گیرد و آتش در تمام نمایشگاه شعله ور می‌شود که به سرعت به آتش نشانی اطلاع داده و آتش مهار می‌شود. برومند در خصوص میزان خسارت وارده گفت: با توجه به اینکه نمایشگاه به بهره بردار بخش خصوصی واگذار شده بود ما منتظر اعلام خسارت هستیم تا بتوانیم اقدامات بعدی را انجام دهیم. وی اضافه کرد: در حال حاضر بهره بردار با تک تک غرفه داران جلساتی برگزار کرده و لیست اموال آسیب دیده یادداشت برداری شده و کارشناس رسمی دادگستری میران خسارت هر غرفه را ارزیابی خواهد کرد. برومند ادامه داد: پس از جمع بندی میزان خسارت قطعا از سوی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، استانداری استان هرمزگان و نهادهای حمایتی جبران خسارت بررسی می‌شود. مدیرکل میراث فرهنگی هرمزگان خاطرنشان کرد: نمایشگاه صنایع دستی معبدهندوها بخشی از برنامه نوروزگاه ۱۳۹۸ بوده که ساخت آن و تصیم گیری در سطح استان بوده و قرار بود در آینده فضای مناسب تری برای نمایشگاه صنایع دستی اختصاص داده شود و این نمایشگاه به مکان جدیدی انتقال پیدا کند که رایزنی‌ها با شهرداری بندرعباس در این خصوص آغاز شده بود.

**درخشش کتابدار هرمزگانی در پویش هر کتابدار یک کتابخوان**

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان هرمزگان، از درخشش کتابدار فعال هرمزگانی در پویش «هر کتابدار یک کتابخوان» خبر داد. حجت الاسلام و المسلمین محمد ذاکری، مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان هرمزگان از درخشش مریم آرمون، کتابدار کتابخانه عمومی راسخ گزیر شهرستان بندرلنگه در پویش «هر کتابدار یک کتابخوان» خبر داد. وی افزود: کتابدار کتابخانه‌ی عمومی راسخ گزیر توانست با معرفی خلافتانه کتاب «مثل زرافه باش یک سر و گردن از بقیه بالاتر» نوشته مسعود لعلی حائز کسب رتبه برتر استانی در این پویش گردد. گفتنی است: این کتابدار فعال در مسابقه «یلدای کتابخوان» نیز که در دی ماه سال گذشته توسط اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان هرمزگان برگزار شد خوش درخشید و حائز رتبه برتر استانی گردید. همچنین وی مشارکت فعالی در معرفی کتاب در برنامه‌های مختلف رادیویی و فضای مجازی دارد که نشان از علاقه‌مندی ایشان به ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی است. گفتنی است: پویش «هر کتابدار یک کتابخوان» به دنبال شیوع ویروس کرونا و تعطیلی کتابخانه‌ها و با هدف اشاعه فرهنگ کتابخوانی و معرفی کتاب از سوی کتابداران، از سوی نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور در سطح ملی برگزار شد.

**دستور رییس جمهوری درباره پنج لایحه مهم:**

**شرایط تصویب یک قانون مؤثر و کارآمد در تأمین امنیت زنان فراهم شود**

رییس جمهوری به معاون حقوقی خود مأموریت ویژه داد که زمینه پیشبرد لویاح مهم از جمله لویاح «تأمین امنیت و منع خشونت علیه زنان»، «شفافیت»، «نحوه مدیریت تعارض منافع در انجام وظایف قانونی و ارائه خدمات عمومی»، «نهاد ملی حقوق بشر و شهروندی» و «مسئولیت مدنی مؤسسات عمومی» را فراهم کند. حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی به «علیا جنیدی» معاون حقوقی دستور داد که با همکاری معاونت امور زنان و وزارت دادگستری، ایرادات مطروحه توسط جامعه حقوقی و متخصصان مطالعات زنان در خصوص تغییرات اعمال شده در قوه قضاییه نسبت به لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت را به دقت بررسی و با رفع نواقص و کاستی‌های این لایحه، شرایط تصویب یک قانون مؤثر و کارآمد در تأمین امنیت زنان و منع خشونت را فراهم سازد. رییس جمهور با تأکید بر اهمیت مسئولیت خود در زمینه اجرای قانون اساسی و حقوق شهروندی، از معاونت حقوقی خواست که تا پایان سال گزارش پایش اجرای قانون اساسی و حقوق شهروندی را تهیه کند. وی در گفت‌وگو با معاون حقوقی رییس جمهوری، بر ضرورت پیشبرد لویاح اولویت‌دار دولت، رفع موانع احتمالی در مسیر تصویب و اجرایی شدن این لویاح را مورد تأکید قرار داد و گفت: با توجه به آغاز فعالیت مجلس جدید، باید با تلاش بیشتر و سرعت عمل لویاح مهم و اولویت‌دار که به مجلس ارسال شده با همکاری و تعامل با مجلس، تصویب و تبدیل به قانون و اجرا شود و مواردی که هنوز در دولت در حال بررسی است نیز با تسریع در فرایند کمیسیون‌های دولت برای تصویب به هیأت دولت ارسال شود. روحانی همچنین از معاون حقوقی خود خواست با انجام بررسی‌های دقیق و کارشناسانه و تأمین نظر حقوقدانان صاحبنظر، موانع موجود در مورد لویایح مهمی که در دولت در حال بررسی است از جمله لایحه تأمین امنیت زنان، تغییراتی که مورد ایراد حقوقدانان قرار گرفته را برطرف و فرایند کار نهایی گردد. در مورد لویایح ارسالی به مجلس نیز با انجام رایزنی‌های لازم و جلب نظر و همکاری نمایندگان مجلس شورای اسلامی با همکاری معاونت پارلمانی، زمینه تصویب هرچه سریعتر این لویایح مهم و ضروری برای جامعه فراهم شود. رییس جمهوری همچنین بر هماهنگی بیشتر و نظارت دقیق‌تر جهت پیشرفت دعایوی مهم بین‌المللی و داخلی تأکید کرد و گفت: معاونت حقوقی با هماهنگ نمودن و همکاری کلیه دستگاه‌های مرتبط فرایند رسیدگی‌ها را رصد و اقدامات حقوقی لازم را اتخاذ کند.

**صاعقه باعث مرگ دخترنوجوان حاجی آبادی شد**

بازندگی در حاجی آباد بدون تلفات نبود، به گفته منابع محلی صاعقه در حوالی روستای حسن آباد از توابع کوهشاه احمدی باعث مرگ دختر نوجوان ده ساله شد. دختر نوجوان که برای دیدن پدربزرگش از روستا خارج شده بود بعد ظهر دپرویز دچار صاعقه و برق گرفتگی شد و جان سپرد.

**فاطمه‌ی ۵ساله به سه کودک زندگی دوباره داد**

اهدای اعضای بدن «فاطمه احمدی» کودک ۵ساله که در بندرعباس بر اثر سانحه تصادف و مرگ مغزی جان خود را از دست داده بود، زندگی دوباره‌ای به سه کودک نیازمند به عضو داد. دو کلیه و کبد این کودک برای پیوند به شیراز ارسال شد تا در بدن ۳ کودک هم سن و سال فاطمه جانی دوباره بگیرند و به آنان حیات ببخشند. دکتر حسین‌پور رئیس واحد اهدای عضو علوم پزشکی هرمزگان گفت: با رضایت خانواده این کودک تحت عمل جراحی اهدای عضو در بیمارستان شهیدمحمدی قرار گرفت و دو کلیه و کبد او برای پیوند به شیراز فرستاده شد تا به ۳ بیمار نیازمند اهدا شود. موسی احمدی پدر فاطمه در این باره گفت: تصمیم بنده برای اهدای اعضای بدن فرزندم چیزی شبیه معجزه بود و اصلا از قبل هیچ تصویری برای انجام این کار نداشتم. با وجود از دست دادن فرزندم و غم و اندوه بسیار زیادی که داشتم؛ اما با تصمیمی که با همسرم برای اهدای عضو گرفتیم احساس آرامش به خودم و خانواده‌ام دست داد و با این کار نجات‌بخش جان ۳ فاطمه دیگر شدیم.

**فوت مادر باردار عسلویه ای و نوزادش در بیمارستان رستمانی پارسیان هرمزگان**

بانوی باردار ۲۵ ساله اهل شهر چاه مبارک شهرستان عسلویه بامداد ۵شنبه ۱۵ خرداد به همراه نوزاد خود در بیمارستان رستمانی پارسیان فوت کرد. جاسم زارعی رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان عسلویه در این زمینه گفت: این مادر باردار از ابتدای بارداری تمامی مراقبت‌های بهداشتی را توسط بهورز خانه بهداشت و مامای مرکز مربوطه دریافت نموده، هیچگونه مشکلی در مراقبت‌ها مشاهده نشده و در طول بارداری توسط پزشک مرکز بهداشت درمان شهرستان نیز ویزیت شده است. وی افزود: در طی بارداری دو بار آزمایش‌های لازم را انجام داده و در آخرین آزمایش(دو روز قبل از بستری در بیمارستان رستمانی)، تمامی نتایجش نرمال بوده است. مادر باردار پس از مراجعه به بیمارستان پارسیان فوراً بستری شده و خدمات درمانی و تخصصی لازم دریافت کرده و تحت مراقبت ویژه بوده است اما متأسفانه ساعت ۲ بامداد ۱۵ خرداد در بیمارستان رستمانی دار فانی را وداع گفت.

آمار فوتی مادران باردار در سال ۹۷ یک مورد خانم ۴۰ ساله، در سال ۹۸ صفر و در سال ۹۹ ، فروردین یک مورد ۲۹ ساله و خرداد یک مورد ۲۵ ساله در سطح شهرستان اتفاق افتاده است. دکتر علی اکبری رئیس بیمارستان رستمانی شهرستان پارسیان در این باره گفت: خانم ۲۵ ساله باردار اهل چاه مبارک (عسلویه بوشهر) با علامت تب و افزایش ضربان قلب و مشکوک به کرونا ، بصورت سریایی وارد زایشگاه بیمارستان رستمانی پارسیان میشود . به گزارش همراهان ، بیمار حدود ۳۵ روز روزه دار بوده و همچنین روز بستری نیز روزه بوده است و از دو روز قبل از مراجعه به بیمارستان رستمانی پارسیان ، بعلت مشکلات کلیوی ( نداشتن برون ده ادراری ) به صورت سریایی به بیمارستان عسلویه مراجعه کرده و آزمایشات لازم از بیمار گرفته میشود علیرغم مختل بودن آزمایشات و بدحالی بیمار بعلت نبود متخصص زنان در بیمارستان عسلویه ، بیمار بدون هماهنگی و اطلاع و یا ارجاع ، مرخص شده و پس از ۲ روز به مطب آقای دکتر خواجه متخصص داخلی در شهر پارسیان مراجعه و ایشان با شک به کرونا به بیمارستان رستمانی ارجاع می دهند . در هنگام مراجعه به بیمارستان، در ابتدا توسط متخصص زنان معاینه شده و بدلیل تب و بیحالی و شک به کرونا ، در اتاق ایزوله بخش زنان بستری و توسط پرستار از جنین بیمار نوار قلب گرفته می شود . بدلیل نبود ضربان قلب ، از بیمار سونوگرافی بعمل امده که متأسفانه جنین فاقد علامت حیاتی بود . با توجه به افت شدید پلاکت و فاکتور های انعقادی،انجام سزارین امکان پذیر نبود به همین علت از استان درخواست پلاکت شد و پس از دریافت فوری و تزریق پلاکت و فاکتورهای انعقادی ، جهت ختم حاملگی ، بیمار به اتاق عمل منتقل و با انجام سزارین جنین فوت شده از شکم خارج و پس از عمل بیمار ، جهت مراقبت های ویژه به ای سی یو منتقل شد . برای درمان دقیق تر ، بلافاصله گروه واتس ایپی جهت مشاوره با اساتید استان تشکیل و شرایط لحظه به لحظه بیمار ، مطرح و درمان های لازم با نظر اساتید استان برای بیمار انجام شد . متأسفانه با توجه به شدت بیماری و از کار افتادن ارگان های حیاتی ، درمانهای انجام شده مفید واقع نشد و مادر در ساعت حدود ۱۵۰۰ دچار ایست قلبی تنفسی شد ، اقدامات احیا انجام شد و بیمار برگشت کرد و درمانهای مورد نیاز با نظر اساتید ادامه یافت ولی جواب بیمار به درمان محسوس نبود و متأسفانه پس از ارست دوم (ایست قلبی) در ساعت ۱:۱۵ دقیقه روز بعد (۱۴خرداد) ، علیرغم حدود چهل و پنج دقیقه احیا بیمار فوت شد . با توجه به انجام تست کرونا و نمونه گیری از بیمار توسط بیمارستان رستمانی پارسیان و ارسال جهت بررسی ، نتیجه آزمایش بیمار از آزمایشگاه دانشگاه علوم پزشکی استان بوشهر ، کرونا مثبت اعلام شد .

**مادر کودک آزار در فضای مجازی دستگیر شد**

معاون اجتماعی پلیس فتاناجا از دستگیری مادر کودک آزار که کلیپ های کتک زدن فرزندش را در اینستاگرام منتشر می کرد، خبر داد. سرهنگ رامین پشایی اظهار کرد: در پی رصد و احصای مورد مجرمانه بارگذاری و انتشار تصاویر مبنی بر کودک آزاری از سوی یکی از کاربران شبکه اجتماعی اینستاگرام و با عنایت به دریافت تماس‌های مکرر از سوی هموطنان مبنی بر درخواست اقدام عاجل از سوی پلیس فتا در خصوص شناسایی و برخورد با عامل انتشار این تصاویر غیر انسانی برابر بررسی‌های فنی اولیه و مشخص شدن محل وقوع جرم در استان خراسان رضوی مراتب در دستور کار پلیس فتا استان خراسان رضوی قرار گرفت. وی افزود: همکاران بنده در واکنش سریع به این اقدام مجرمانه که منجر به تشویش اذهان عمومی شده بود متهم خانم به هویت معلوم شناسایی و برابر هماهنگی با مرجع محترم قضائی دقایقی پیش او دستگیر و به جهت رسیدگی به اتهام منسب و مشخص شدن علت ارتکاب به این اعمال غیر انسانی و مجرمانه مراتب در حال پیگیری می‌باشد که به محض مشخص شدن زوایای دقیق علت ارتکاب مراتب در تعاقب اطلاع رسانی خواهد شد. این فرد در صحنه اینستاگرامی که داشت، فرزندش را کتک می‌زد و قیلمش را به اشتراک می‌گذاشت و از مردم تقاضای پول برای عدم انجام این رفتار غیرانسانی می‌کرد.

# قانون در ماجرای آسیه پناهی و خانه زن نابینا چه می گوید؟



از کرمانشاه تا خراسان و از شرق تا غرب کشور این روزها اخبار تخریب و پلمپ منازل غیرقانونی به گوش می رسد. اما آنچه قابل توجه است برخورد خشونت آمیز و نامناسب با فرودستان، حاشیه نشینان و ساکنان آنهاست که افکار عمومی را جریحه دار کرده است. اما در این شرایط چگونه باید با ساکنان این منازل برخورد کرد و مبانی قانونی و حقوقی پلمپ و تخریب منازل در این باره چه می گوید؟

اوایل خردادماه مرگ آسیه پناهی، زن حاشیه نشین کرمانشاهی جامعه را به شوک فرو برد. او که تا لحظات آخر عمرش سعی داشت مانع تخریب آلونکش در شهرک فدک شود و نوه و دخترش بی سرپناه نشوند، دچار سکت قلبی شد و درگذشت. اما این مرگ پرده از ابعاد مختلف یک مشکل ریشه دار برداشت.

در این میان شهرداری کرمانشاه ادعا کرده در راستای دفاع از حقوق شهروندی و جلوگیری از ساخت و سازهای غیرمجاز به درخواست اداره حقوقی شهرداری منطقه ۳ از اداره کل پیشگیری و رفع تخلفات شهری این اقدام صورت گرفته است اما دادستان عمومی و انقلاب مرکز کرمانشاه روز پنجم خردادماه گفته است که مأموران شهرداری برای قلع بنا مجوز قضایی نداشته اند. همچنین دیروز رئیس سازمان بازرسی کل کشور که به کرمانشاه سفر کرده به خبرگزاری ایسنا گفت: مأموران شهرداری فاقد دستور قضایی تخریب بودند و برای اینکه مقاومت متوفی را بشکنند مانع تخریب آلونک نشود، از اسپری لفل فلز غیرمجاز استفاده کرده اند. در ارتباط با این موضوع چند مدیر اخراج شدند و در نامه استاندار کرمانشاه «پی تدبیری و سوءمدیریت در رفع آثار تخلف» دلیل برکناری این چند نفر عنوان و تلویحا استفاده از رفتار خشونت آمیز و روش های غیرقانونی توسط مأموران شهرداری تایید شد.

همچنین چند روز پیش در پی انتشار عکس و مطلبی در فضای مجازی مبنی بر پلمپ خانه پیرزن نابینا و فرزند معلول توسط شهرداری تربت جام با بلوک سیمانی، شهرداری به این موضوع واکنش نشان داد. شهرداری تربت جام گفته است: شهرداری از حضور مالک نابینا و فرزند معلول تا بعد پلمپ ملک مطلع نبوده و این ملک از اواسط سال گذشته در حال بنایی و ساخت طبقه دوم است که اولین تذکر کتبی در ۲۷ مهر ۹۸ به مالک ابلاغ شده و تاکنون ۵ مرحله کتبی اخطار شد، ۲ مرحله بعد از سال بوده، با وجود ابلاغ چندین تذکر شفاهی، کتبی و نصب بنر تخلفات ساختمانی روی دیوار این ملک، متأسفانه مالک هیچ گونه توجهی نداشته و بدون مراجعه به شهرداری به بنایی خود بدون پروانه ساخت و بدون ناظر ادامه داده و سقف طبقه دوم اجرا شد که در نهایت نیوجرسی (دیوار بتنی) به نحوی مقابل در ورودی جاگذاری شده که مانع تردد افراد نمی شود و فقط مانع ورود و خروج مصالح ساختمانی می شود.

در هر دو مورد این خبرها، آنچه محل بحث است نحوه برخورد با ساکنانی است که ظاهرا هیچ انتخاب دیگری نداشته اند و از سر اجبار به این منازل غیرقانونی پناه می آورند. حال سؤال این است که چگونه و با چه سازوکاری قانونی باید این مسائل را حل کرد؟

در ارتباط با این موضوع علی شاه صاحبی، حقوقدان و وکیل پایه یک دادگستری در گفت و گو با ایرناپلاس توضیح می دهد: کنترل و نظارت بر احداث هرگونه ساختمان در محدوده شهر بر عهده شهرداری ها گذاشته شده و وظیفه شهرداری ها با رعایت مقررات ماده ۵۵ و ماده ۱۰۰ قانون شهرداری ها، صدور پروانه ساختمانی است.

او ادامه می دهد: مهاجرت بی رویه به شهرها و تراکم جمعیت شهری گسترش ناموزون و غیراصولی ساختمان ها را در پی دارد. بناهایی که به

تعبیه این موانع می کنند. آمار زیاد پرونده های که در دیوان عدالت اداری به عنوان مرجع رسیدگی به شکایات مردم از دستگاه های دولتی مطرح می شود گواه این موضوع است. باید بدانیم اقدامات شهرداری ها در پلمپ واحدهای مسکونی و تجاری و اداری حوزه شهری زمانی از حمایت قانون برخوردار است که حکم قانونی طبق قانون شهرداری ها از سوی ماده ۱۰۰ صادر شده باشد.

شاه صاحبی اضافه می کند: در قانون شهرداری ها که مصوب سال ۱۳۳۴ و اصلاحیه هایی بعدا روی آن صورت گرفته است در ماده صد آن که مصوب ۱۳۴۵ است صراحتا تاکید شده مأموران شهرداری، در صورت مشاهده یا اطلاع از تخلفات ساختمانی خلاف پروانه صادره، موضوع را به کمیسیون مقرر در این ماده ارجاع دهند و در صورت صدور حکم به تعطیلی محل موضوع تخلف، مکلف به اجرای حکم و پلمپ آن هستند. بنابراین اگر تخلفات ساختمانی از هر نوع آن قبلا انجام شده باشد مأموران شهرداری تنها مکلف هستند مراتب را جهت رسیدگی به کمیسیون ماده صد یاد شده ارجاع دهند و منتظر صدور حکم این کمیسیون باشند و تا زمانی که کمیسیون مذکور حکم به تعطیلی محل نداده باشد و حکم مذکور مراحل قانونی خود را جهت قطعی شدن طی نکرده باشد حق ندارند خودسرانه مبادرت به تخریب، تعطیلی یا پلمپ محل یاد شده کنند. در غیر این صورت و عدم رعایت تشریفات یاد شده مأموران شهرداری هم از نظر مسئولیت مدنی و هم کیفری باید پاسخگو باشند.

شکایت کیفری به جرم ایجاد مزاحمت و ممانعت از حق این حقوقدان در پاسخ به این سؤال که چنانچه مأموران شهرداری بدون آنکه حکمی بر تخریب یا تعطیلی محل مورد تخلف وجود داشته باشند مبادرت به پلمپ غیرقانونی کنند به عنوان مالک یا ذی نفع چه اقدامی می تواند انجام داد؟ پاسخ می دهد: مالک یا ذی نفع چنین ملکی می تواند به جرم ایجاد مزاحمت و ممانعت از حق، از مأموران شهرداری اعم از مجری و صادرکننده دستور شکایت کیفری کند علاوه بر آن می تواند بابت خسارت احتمالی که به وی وارد شده دادخواست حقوقی جبران ضرر و زیان وارده ارائه دهد.

یکبار همچون قارچ از دل زمین سر درمی آورند بی آنکه کمترین اصول فنی و معماری در ساخت و ساز آنها اعمال شود آثار و تبعات منفی فراوانی را در پی خواهد داشت که به کرات اشخاص به دفاتر و کلا مراجعه کرده و در مورد پلمپ واحدهای مسکونی، اداری و تجاری خود از سوی شهرداری معترض بوده و درخواست رسیدگی و پی گیری موضوع و رفع مشکل پیش آمده را می کنند.

شاه صاحبی می گوید: پیش از ورود به این موضوع که چه راهکار یا مسیری پیش پای چنین مراجعانی وجود دارد تا مشکلاتشان برطرف شود، لازم می دانم در ابتدا بیان کنم که برخی مراجع صلاحیت دار به حکم قانون می توانند دستور پلمپ واحدهای مسکونی، تجاری و اداری را صادر کنند و مأموران و ضابطان تعریف شده در همان قانون مکلف به اجرای دستور صادر شده و پلمپ این واحدها هستند.

این حقوقدان می افزاید: قاعدتا چنانچه کسی پلمپ قانونی صورت گرفته را که ممکن است به اشکال مختلف بسته به محل اجرای دستور پلمپ متفاوت باشد را نادیده بگیرد و خودسرانه از محل، فک پلمپ کند مشمول مجازات مقرر در قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات شود. ماده ۵۴۳ قانون مذکور بیان می گوید: هرگاه محلی یا چیزی برحسب امر مقامات صالح رسمی مهر یا پلمپ شده باشد و کسی عالما و عمدا آنها را بشکند یا محو کند یا عملی مرتکب شود که در حکم محو یا شکستن پلمپ تلقی شود مرتکب به حبس از سه ماه تا دو سال محکوم خواهد شد.

مأموران شهرداری حق ندارند خودسرانه تخریب یا پلمپ کنند این وکیل پایه یک دادگستری تشریح می کند: از متن قانون مشاهده می شود که فک پلمپی مشمول مجازات است که غیرقانونی صورت گرفته باشد. به عبارت دیگر اگر پلمپ صورت گرفته بدون حکم یا مجوز قانونی مقام صالح انجام شده باشد فک پلمپ جرم نیست. اقدامات مأمورین شهرداری در پلمپ واحدهای یاد شده تا زمانی از حمایت قانون برخوردار است که قانونی صورت گرفته باشد. در مواردی هم مأمورین شهرداری بدون آنکه قانونا مجوز این کار را داشته باشند به منظور اجبار مالک یا ذی نفع جهت تعیین تکلیف وضعیت تخلفات ملکی مبادرت به

## استفاده غیرمجاز مأموران شهرداری کرمانشاه از اسپری لفل در مقابله با آسیه پناهی

هنوز مهلت آن به اتمام نرسیده، استناد کرده اند و این درحالی است که مجوز مذکور صرفا برای جلوگیری از ساخت و ساز غیرمجاز صادر شده و برای تخریب نبوده که این موضوع هم یکی از موارد اتهامات است.

وی از صدور دستورات لازم به بازرسی استان کرمانشاه برای پیگیری موارد مشابه از برخوردهایی که شهرداری انجام می دهد، خبر داد.

اینکه مقاومت متوفی را بشکنند تا مانع تخریب آلونک نشود، از اسپری لفل غیرمجاز استفاده کرده اند که با همین عنوان، تحت تعقیب دادگستری قرار گرفتند و قرار برای آنها صادر شده است. حجت الاسلام و المسلمین درویشیان با بیان اینکه مأموران شهرداری فاقد دستور قضایی تخریب بودند، گفت: البته این افراد به دستور کلی یکی از سرپرستان نواحی دادسرای عمومی و انقلاب کرمانشاه که سال گذشته و برای مدت یک سال صادر شده بود و

دادگستری استان کرمانشاه ورود کردند. وی به بیان چند نکته در این زمینه پرداخت و تصریح کرد: در اینکه زمین اوقافی بوده و تصرف شده و کاربری آن فضای سبز است و ساخت و ساز در آن از هر جهت غیرمجاز بوده، تردیدی وجود ندارد، ولی برخورد مأموران شهرداری با این خانم و تعدادی از بستگانش که در محل حاضر بودند، غیرقابل قبول است. رئیس سازمان بازرسی کل کشور افزود: مطابق بررسی های سازمان بازرسی و دادگستری، مأموران شهرداری برای

رئیس سازمان بازرسی کل کشور به ماجرای تخریب خانه قدیم زن کرمانشاهی توسط مأموران شهرداری واکنش نشان داد. خبرگزاری موج،

حجت الاسلام درویشیان رئیس سازمان بازرسی کل کشور در جلسه شورای عالی قوه قضائیه پیرامون بررسی های سازمان بازرسی در زمینه تخریب آلونک زن کرمانشاهی، اظهار کرد: به محض اطلاع از این موضوع، هم سازمان بازرسی و هم

# فعالیت مهدکودک های زیرزمینی، بلا تکلیفی مهدهای مجاز

می دانیم که جای بچه های مان در کنار مربی های شان امن است و از ما می خواهند حتی شده به شکل غیر قانونی شروع به کار کنیم، اما این اقدامی است که برای ما تبعات سنگینی دارد و وقتی از آن سرباز می زنیم شروع به ردیف کردن نام مهد کودک های غیرمجاز می کنند که بی توجه به قوانین موجود پذیرش کودکان را کلید زده اند و دوباره شروع به کار کرده اند.

بستان منش می گوید حضور کودکان در مهدهایی که مجوز ندارند و نظارتی بر عملکرد آن ها نمی شود می تواند آسیب های جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد: «شما می دانید الان بسیاری از مادران شاغل هستند. زمان دورکاری آن ها به پایان رسیده است و هر روز باید در محل کارشان حاضر شوند. مدتی کودکان شان را به اقوام سپرده اند و ادامه این روند برای شان مقدور نیست. وقتی مراکز تأیید شده و امن نگهداری از این کودکان تعطیل است آن ها ناگزیر دست به این ریسک می زنند و نگهداری از بچه های شان را افرادی می سپارند که به حتم دانش و تجربه مربیان زیر نظر بهزیستی را ندارند و این می تواند سرآغاز آسیب های متعددی برای این کودکان و والدین شان شود. مدیر مهدکودک شکوفه از گلایه های مشترک همکارانش از متولیان اصلی و بالا دست این مهد کودک ها می گوید و اشاره می کند تا به حال هیچ نوع تسهیلاتی شامل حال کارکنان این مشاغل زنان

روزهای نخست اسفندماه بود که سازمان بهزیستی تعطیلی همپای مهدهای کودک با مدارس را اعلام کرد. بخشنامه ای ابلاغ نشد. با شیوع بیماری کرونا مهد کودک ها هم در سایه مشاغل زنان دیده جایی برای خودشان باز کردند. با گذشت بیش از دو ماه از تعطیلی این مراکز که چرخ مخارج شان روی پرداختی شهریه ماهانه والدین می گردد هنوز حمایتی از مدیران و مربیان و خدمه آنها انجام نشده است. در بحبوحه بحران قول و قرارهای ناپایداری از سوی برخی مسئولان مجال بروز پیدا کرد که خیلی زود معلوم شد همان ها هم در آشفته ترین وضعیت کارکنان این مهدها قوز بالا قوز شده اند.

با شروع به کار ادارات و سازمان و مراکز دولتی و پایان زمان دورکاری بسیاری از والدین مستاصل از پاسکاری کودکان شان به خانه اقوام حالا برای نگهداری از آن ها دست به دامن مراکز شده اند که مجوز درست و درمانی ندارند. مدیران مهد کودک ها می گویند به سادگی با رعایت پروتکل های بهداشتی می توانند با پذیرش یک سوم از ظرفیت شان از این آسیب پیشگیری کنند و چراغ مهدهای شان را روشن نگاه دارند. اما روند تعطیلی به توجه به این دغدغه ها ادامه دارد و آینده شغلی تعداد زیادی از مربیان و خدمه مهد کودک ها در سراسر کشور نامعلوم و متزلزل شده است.

بیش از ۹ سال است که در محدوده شرق تهران مدیریت موقتترین مهد کودک ها را به عهده داشته است. گیتا بیات می گوید از زمانی که فعالیتش را زیر مجموعه بهزیستی استان تهران از سر گرفته است در دوسر های دو چندان محل کارش را دچار بی ثباتی در برنامه ریزی کرده است: «مدیران و کارکنان مهدهای کودک یکی از سخت ترین مسئولیت ها را در جامعه به عهده دارند. همیشه گفته می شود که هر کودکی سرمایه و نورچشمی خانواده اش است. والدین به ما اعتماد می کنند و برای ساعت های معینی نگهداری از این کودکان را به ما می سپارند در کنار کار پر از اضطراب و نگرانی نگهداری از این کودکان مسائل بشمار دیگری نیز وجود دارد که ما باید به آنها هم بپردازیم. از بحث آموزش بچه ها گرفته تا رعایت بهداشت جسمی و تغذیه ای و مدیریت کردن رابطه بین کودکان و مربی همه و همه از دغدغه های ما درباره آن هاست.»

بیات می گوید با وجود دشواری های بشمار این شغل این مراکز آنچنان که باید به نظر مسئولان نمی آیند و همواره از آن ها مطالبه های غیر منطقی وجود دارد: بیش از ۹۰ درصد از ملک مهد کودک ها استیجاری هستند. شهریه نگهداری از کودکان به طور ماهانه و تقسیم شده از والدین دریافت و هزینه های جاری این مراکز با همین شهریه های دریافتی پرداخت می شود. حالا با توجه به تعطیلی این مراکز از شهریه خبری نیست. اما هزینه های پرداخت اجاره بهای سنگین این مراکز که عموماً متراژ بالا دارند و مهم تر از آن پرداخت حقوق کارکنان تبدیل به دغدغه های اصلی مدیران مهد کودک ها شده است.

مدیر مهد کودک دنیای ستاره ها با اشاره به این که بیشتر کارکنان مهد کودک ها از زنان سرپرست خانوار هستند ادامه می دهد: متولی رسیدگی به امور این مراکز سازمان بهزیستی است. متأسفانه ما از سوی مدیران این سازمان حمایت نمی شویم. این در حالی است که بسیاری از همکاران من به نوعی کارآفرین نیز به حساب می آیند. چرا که به طور خودگردان و بدون هیچ تسهیلاتی این مراکز را اداره می کنند و برای هزاران نفر نیز ایجاد شغل در محیطی امن داشته اند. بسیاری از کارکنان مهد کودک ها از قشر آسیب پذیر زنان سرپرست خانوار هستند. با توجه به تعطیلی مهدها این افراد دچار مشکلات معیشتی زیادی شده اند. پرداخت وام یک میلیون تومانی یا رساندن یک بسته از اقلام غذایی حکم مسکن موقت را برای این افراد دارد. بسیاری از آن ها در موقعیت تلخ از دست دادن شغل شان قرار دارند و به سادگی نمی توانند در این شرایط در محلی دیگر مشغول به کار شوند.

نظارتی بر عملکرد مهدهای غیر مجاز نیست منطقه ۱۴ رکورد دار انواع و اقسام مهدهای کودک و مراکز نگهداری و آموزش کودکان شده است. تنها در محدوده میدان شکوفه سه مهد که زیرمجموعه سازمان بهزیستی هستند، فعالیت می کنند و در کنار آن ها سراهای محله، دارالقرآن ها، خانه های اسباب بازی و خانه های خلاقیت ساز خود را می زنند و برخی از آن ها بدون مجوز فعالیت خود را از سر گرفته اند. شیما بستان منش از سال ۸۴ مهد کودکی که متولی آن سازمان بهزیستی استان تهران بوده را اداره کرده و می گوید در تمام این سال ها هیچ مشکلی تا این اندازه رنگ و بوی بحران به مهد کودک ها نداده است. روزی نیست که والدین شاغل با ما تماس نداشته باشند. خیلی از آن ها می گویند ما تنها به شما اعتماد داریم و

نیز به والدین برگردانیم.» فاطمه عاقلی می گوید این در حالی است که بسیاری از مهد کودک ها نیز از طریق شبکه های اجتماعی شرایطی برای آموزش از راه دور ایجاد کرده اند؛ اما این زحمات مربیان هرگز دیده نشد: حدود ۳ ماه است که با وجود مشکلات مختلفی سعی داریم کارکنان مهد را به آینده امیدوار کنیم. اما با توجه به شرایط موجود به نظر می رسد که هیچ مسئولی به فکر از دست رفتن شغل این عزیزان و پیامدهای آن در آینده نزدیک نیست. در وعده های مسئولان عنوان شد که اگر مدیران برای کارکنان شان شرایط ترک کار را لحاظ کنند به آن ها بیمه بیکاری تعلق می گیرد. خب این خبر در ابتدا برای ما بارقه امید شد. شروع به ثبت نام کارکنان در سامانه کردیم اما بعد از مدتی همین نیروها که این روزها در شرایط نامساعد مالی هستند به ما مراجعه کردند و گفتند که در این مدت تنها درگیر کاغذ بازی های اداری شده اند و کمترین مبلغی به حساب شان واریز نشده است.

عاقلی نامشخص بودن زمان بازگشایی مهد کودک ها را مهمترین سردرگمی همکارانش در این روزها بیان می کند: قرارداد ما با نیروهایی که داریم تا پایان خرداد ماه بوده است. الان نمی دانیم که آیا دوباره باید با کارکنان مهد کودکها قرار داد ببندیم یا خیر. از طرفی موعد تنظیم مجدد قرارداد برای واحد های استیجاری هم فرا رسیده و بسیاری از همکاران من برای پرداخت اجاره بها تردید دارند چرا که نمی دانند تا چه زمانی تعطیلی ها ادامه دار خواهد بود.

بازگشایی با پذیرش یک سوم از ظرفیت مهد کودک «آداب» در شهر رشت به دلیل همراهی های کارکنان آن با والدین کودکان، خوشنام شده و بر سر زبان ها افتاده است. «زهره مدبری» مدیر این مهد کودک می گوید در منطقه ای فعالیت دارند که خانواده های آن از سطح درآمد پایینی برخوردار هستند و به همین دلیل تا جایی که امکان دارد همواره با تخفیف های ویژه کمک حال مادران شاغلی بوده اند که برای کار در بیرون از منزل کودکان شان را چند ساعت در روز به آن ها می سپارند: «گیلان از جمله استان هایی بود که بیماری کرونا در آن زودتر از دیگر مناطق کشور شیوع پیدا کرد. ما در ماه های پیش از شیوع این بیماری روش های پیشگیری از آنفلوآنزا را در مهد اجرایی کردیم.

برای بچه ها ماسک تهیه شد و در همه کلاس ها فوم و ژل شستشوی دست نصب کردیم. پیش از زمان خوردن میان وعده و ناهار هم از بچه ها خواسته می شد دست های شان را با آب و صابون شستشو بدهند. بعد از

شیوع کرونا در تمامی که با والدین داشتیم آن ها از آموزش این روش ها رضایت داشتند و می گفتند دیگر نیازی نیست برای شستشوی دست ها یا استفاده از ماسک به بچه ها اصرار کنند. بعد از تعطیلی مهد کودک ها به مرور مشکلات ما روی هم تلنبار شد و حالا بسیاری از آنها در خطر تعطیلی قرار گرفته اند. ما در یکی از کم برخوردارترین محله های رشت فعال هستیم و درباره شهریه ماهانه تخفیف های ویژه ای برای والدین در نظر گرفتیم اما حالا با وجود بکار بستن تمام این موارد آینده نامعلومی داریم.

مدبری با بیان این که به زودی رسته های شغلی مختلف شروع به کار می کنند، ادامه می دهد: مربیان دلسوز مهد کودک ها به بچه هایی که از آن ها نگهداری می کنند، انس گرفته اند. مادران بسیاری از کودکان شاغل هستند و خبر داریم که این بچه ها حالا هر روز در خانه یکی از اقوام نزدیک نگهداری می شوند و این اصلاً به نفع آن ها و خانواده های شان نیست. مدت ها زمان برده تا یک مربی با یک کودک ارتباط رفته است و ناپایداری در روش تربیتی می تواند به کودکان آسیب بزند و کار مربیان را در آینده دشوارتر کند. ما یقین داریم با بازگشایی پیش دبستانی و مهد کودک ها همه خانواده ها تمایل به فرستادن کودکان شان به این مراکز نخواهند داشت؛ اما ما اعلام می کنیم با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی می توانیم پذیرای یک سوم از کودکانی باشیم که والدین شاغل دارند. با این روش هم از تعطیلی این مراکز پیشگیری می شود هم والدین شاغل این کودکان احساس آرامش بیشتری خواهند داشت.

فعالیت زیر زمینی مهدکودک ها در روزهای کرونایی! بابایی، مدیرکل دفتر امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور: وقتی می گویم مهدهای کودک زیرزمینی، منظور مهدهای کودک در زیرزمین نیست، بلکه مقصود مراکز هستند که از نظر فضای فیزیکی و کادر استاندارد برای نگهداری از کودکان آماده نشده اند و مجوز این کار را ندارند، اما در طول سال و به ویژه در روزهای کرونایی به گونه ای با جسارت بیشتری به کار خود مشغولند.



دیده نشده است: سازمان بهزیستی متولی ۱۴ هزار مهد کودک در سرتاسر کشور است. در شبکه های اجتماعی با بسیاری از همکاران دیگر گروهی را با عنوان کانون توسعه مهد کودک ها تشکیل دادیم. اعضای هیئت مدیره این گروه با توافق و همراهی اعضای آن اقدام به بیان مشکلات در قالب یک نامه کردند و از مدیران سازمان بهزیستی خواستند این گفته ها را به گوش جناب آقای زالی ریاست ستاد مقابله با کرونا برسانند. اما وقتی بعد از بی توجهی به این دغدغه ها به این ستاد مراجعه شد متوجه شدیم مسئولان سازمان بهزیستی اصلاً این نامه را در اختیار اعضای ستاد مقابله با کرونا قرار ندادند. این از نظر همکاران من سهل انگاری و بی تفاوتی نسبت به مشکلات مان به حساب می آید و همین به نگرانی های شغلی ما دامن می زند.

درگیر کاغذ بازی های بی حاصل شده ایم وضعیت گردش مالی و پرداخت هزینه ها و حقوق ها در مهدکودک ها به گونه ای نیست که بتوانند ماه ها همپای مدارس تعطیل بمانند و همچنان برقرار باشند. چرا که این مراکز شهریه را به طور ماهانه دریافت می کنند و حالا با تعطیلی طولانی مدت پیش آمد برنامه ریزی های آن ها به هم ریخته و در آستانه تعدیل نیرو و تعطیلی دائم قرار گرفته اند. فاطمه عاقلی مدیر یکی از مهد کودک های خیابان سهوردی این را می گوید و به بیان مشکلات همکارانش می پردازد: من مدیریت یک مدرسه غیرانتفاعی را به عهده دارم و در کنار آن یکی از مهد کودک ها زیر مجموعه سازمان بهزیستی را هم اداره می کنم. نحوه برخورد وزارت آموزش و پرورش با مدیران و کارکنان مدارس اصلاً قابل مقایسه با متولیان سازمان بهزیستی نیست.

آموزش و پرورش در بحران بیماری کرونا حمایت همه جانبه ای از کارکنان و مدیران و معلمان کرد. اولیای دانش آموزان توجیه شدند. هیچ شهریه ای واپس داده نشد و در روزهای قرنطینه اقدام به آموزش از راه دور کردند. اما در مقابل، متولیان سازمان بهزیستی اولیای کودکان را در برابر کادر مهد کودک ها قرار دادند. بعد از هر مصاحبه ای که از این بزرگواران پخش می شد ما با خیل تماس هایی رو به رو می شدیم که حرف مشترک در تمام آن ها این بود که باید شهریه ثابت ماهانه را

# با سر آشپز = کیک دسر موکا



کیک دسر موکا یک کیک فوق العاده و همچنین دسر ایده آل هم مناسب برای پذیرایی و شکیل برای مهمانی های خاص شما می باشد.

مواد لازم:

پنیر ماسکارپونه ۲۰۰ گرم

قهوه فوری ۱ قاشق چایخوری

نسکافه ۱ قاشق چایخوری

پودر قند ۳ لیوان

شکلات چیپسی ۱ لیوان

خامه ۴۰۰ گرم

پودر کاکائو ۴ قاشق غذاخوری

بیسکویت یا کیک به مقدار لازم

طرز تهیه:

قهوه فوری و نسکافه را با ۱ لیوان آب جوش مخلوط کنید ، مقداری یخ اضافه کنید و کناری قرار دهید ( در زمان استفاده یخ را خارج کنید ) ، برای تهیه کرم موکا پنیر ماسکارپونه یا خامه ای را با همزن بزنید تا یکدست شود سپس قهوه سرد و پودر قند را اضافه و مخلوط کنید.

در ادامه خامه فرم گرفته را به کرم قهوه اضافه و به آرامی مخلوط کنید ، پس از مخلوط کردن نصف مواد را داخل کاسه دیگری بریزید و به آن پودر کاکائو اضافه کنید ( میتوانید به جای خامه از همان مقدار پنیر ماسکارپونه یا خامه ای استفاده کنید ).

ته قالب مقداری بیسکویت یا کیک قرار دهید و روی آن مقداری کرم موکا بریزید ، روی کرم مقداری چیپس شکلاتی بپاشید و روی آن مقداری کرم شکلاتی بریزید

نکته ها:

برای تهیه این کیک دسر فوق العاده خوشمزه میتوانید از بیسکویت یا کیک استفاده کنید ، همچنین میتوانید میان لایه های کیک از مغز گردوی خرد شده نیز استفاده کنید.

، لایه بعدی نیز مجدد بیسکویت ، کرم موکا و کرم شکلاتی بریزید. پس از اضافه کردن آخرین لایه ( کرم شکلاتی ) باقی مانده شکلات چیپسی را روی کیک بریزید سپس روی قالب کیک را با سلفون بپوشانید و ۱۲ □ ۲۴ ساعت داخل یخچال استراحت دهید تا طعم ها جذب هم شود ، پس از این مدت زمان کیک دسر را برش بزنید و سرو کنید.

## نگاهی بر سیر تاریخی سنت برقع در حوزه خلیج فارس

مناطق دیگر غالباً مشکی یا نیلی رنگ هستند. در توضیح هر کدام از این نوع برقع می توان گفت؛ برقع بلوچی از کتان و ابریشم تهیه می شود شکلی مستطیلی دارد و معمولاً قرمز رنگ است. برقع بندری (بندرعباسی) بیشتر از پارچه شیشه مشکی تهیه شده و مستطیل شکل است و پایین آن به شکل منحنی است. برقع عربی یا حبه ها، که سشت در قشم

می شدند. برقع های زرد یا نارنجی رنگ معمولاً متعلق به دختران جوان است و نوع روسان و زنان متاهل جوان از رنگ های قرمز و نارنجی استفاده می کنند. اما زنان مسن تر و آنها که بچه های بزرگتر دارند از برقع هایی استفاده می کنند که دور آنها مشکی است. زنان مسن تر و بچه ها، مشکی استفاده می کنند.

امروزه بیشترین طرفداران یا به قولی مصرف کنندگان این پوشش را زنان روستایی و یا شهرنشینانی تشکیل می دهند که میان سال و یا پیر هستند و همچنان از سنت قدیمی پیروی می کنند. حتی امروزه بسیاری از این برقع ها کارکرد اصلی خود را از دست داده و کارکردی زینتی به خود گرفته است و با دست سبزه، از فعالیت های هنری مانند تئاتر، از آنها

برقع در واقع عربی شده کلمه فارسی پرده است. پرده در فارسی به معنای حجاب، پوشش، پنهان کردن، سرپرده و پرده اتاق است.

در برخی از مناطق هرمزگان مانند بندرلنگه به برقع بتوله نیز گفته می شود و هنوز در روستاها زنان از برقع های گوناگونی استفاده می کنند که به یقین می توان گفت استفاده کنندگان فعلی از برقع در هرمزگان شاید آخرین نسل از زنانی هستند که از این هنر و سنت استفاده می کنند.

بتوله یک واژه عربی است و دارای معانی کاربردی متفاوتی می باشد. استفاده از بتوله در میان زنان غرب هرمزگان از زمان حضور پرتغالی ها در سواحل جنوبی ایران زمینه افزایش یافته است.

آنچه استفاده از بتوله را به عنوان روبند برای زنان ایرانی ساکن جنوب به عنوان یک ارزش معرفی کرد، نقش حجاب گونه آن است که در طول زمان جنبه پوششی آن تبدیل به یک هویت حقیقی شده است برخی کشور یونان باستان را منشا بتوله دانسته اند. به این دلیل که زنان یونان قدیم چهره خود را بوسیله روسری خود می پوشانند. به اعتقاد نویسندگان سیر تاریخی از باستان تا به امروز ملکه های یونان، از برقع استفاده می کردند. استفاده از برقع به اوایل قرن دوازدهم برمیگردد.

در میان عشایر مصری نوعی نقاب رایج بوده است که بی شباهت به برقع نیست و شامل پارچه ای است که دو بریدگی برای دیدن چشم ها دارد.

برقع یا به قول زنان بومی هرمزگان «برکه» نوعی پوشش چهره زنان به شمار می رود، که این روزها مورد استقبال و استفاده جوان ترها قرار نگرفته است و بتدریج با از دست رفتن این تمایل برای استفاده به عنوان یک پوشش، رونق و بازار برقع نیز کم کم در حال از دست رفتن است.

این در حالیست که هنوز هم در بازارها و برخی از فروشگاه های لباس سنتی هرمزگان برقع یافت می شود اما استفاده از آن نسبت به سالیان گذشته کمتر شده است.

برقع اما پوششی است که در گذشته زنان جنوب برای حفظ حجاب و جلوگیری از آفتاب سوختگی از آن استفاده می کردند که بسته به منطقه ای که در آن بودند رنگ این پوشش نیز می توانست متفاوت باشد. برقع روبنده ای به شکل مستطیل یا نیم دایره از جنس پارچه یا چرم است که صورت را می پوشاند و از پشت سر به وسیله دو بند و گره به هم وصل می شود، قسمتی از آن نیز برای چشم ها و تنفس باز است.



استفاده می شود کوتاه و مثل نواری مشکی روی ابروها را می پوشاند و روی بینی و لبها نواری پهن تر دارد. برقع دوقینتی چی مانند برقع عربی است اما قسمت زیر آن باریک است. برقع هرمزی قسمت پیشانی و روی لبها به صورت یک خط باریک به عرض یک سانتی متر است قسمت بالای ابروها در آن نازک و قسمت روی لبها کلفت و مثل سیبیل مردان منحنی است. برقع کویتی معمولاً مانند روبنده سرتاسر صورت را می پوشاند و تنها قسمت چشمش باز است این برقع سیاه رنگ است و از پارچه های نخی و پلی استر تهیه می شود.

با اینکه به واسطه پیشرفت مد، جوان گرایی و تمایل به السه جدید، استفاده از برقع کاهش یافته اما هنوز در برخی از روستاها به این فرهنگ اصیل پایبند هستند و می توان موقعیت زنان را از روی این حجاب تشخیص داد. از انواع برقع می توان به برقع بلوچی، بندری (بندرعباسی)، سورچی (سورو نام یکی از محلات قدیمی بندرعباس)، عربی یا جزیره ای، دوقینتی، هرمزی و کویتی نام برد اما باید خاطر نشان کرد که بیشتر برقع های رنگی متعلق به قسمت های شرق هرمزگان مانند جاسک، بشاگرد، میناب و سیریک هستند که معمولاً سوزن دوزی شده اند اما برقع های

استفاده می شود. با اینکه دیگر این هنر و یا به زبان بهتر این روپوش را نمی توان در فروشگاه ها و بازارهای عمومی یافت اما هنوز زنانی در قسمتی هایی از هرمزگان به دوخت این برقع ها مشغولند. هنر دوخت برقع در شرق هرمزگان رونق بیشتری دارد.

برقع ها رنگ های متفاوتی دارند و بسته اینکه در کدام ناحیه از هرمزگان زندگی می کنید یا اینکه دختر جوان باشید یا زنی بیوه شکل و رنگ آنها تغییر می کند و این بدین معنیست که مخاطب فرد برقع دار در زمان های گذشته به خوبی متوجه وضعیت تاهل و یا مجرد زنان