

# آوای دریا

۱۴۲



پرداخت ۴۰ میلیارد ریال تسهیلات  
صنایع دستی در هرمزگان

شنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۱ سال چهارم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



شاخص فوتی‌های کرونا هرمزگان در  
پایین ترین حد خود قرار دارد



با این راهکارها مادر شاداب‌تری می‌شوید



کشتی کلاسیک زنان تعطیل شد!



به مناسبت روز جهانی ماما: فرار ماماها از اتاق زایمان!



به مناسبت روز جهانی ماما

## فرار ماماها از اتاق زایمان!

گزارش: ایسنا



کنند؛ از انجام و آموزش مسائل بهداشتی گرفته تا آگاهی بخشی درباره مسائل خصوصی. از طرفی ماماها به دلیل زایمان‌های طبیعی مکرری که انجام می‌دهند، در کارشان بسیار ورزیده هستند. منصوره زندی - ماما - هم ۱۷ سال است که در این حوزه مشغول به کار بوده و در حال حاضر در چالوس فعالیت می‌کند. تعداد نوزادانی که او به دنیا آورده، از دستش خارج شده است. او از دغدغه‌های کاری خود به بیمه اشاره می‌کند: در رشته مامایی دغدغه‌های کاری بسیاری وجود دارد و یکی از آنها قرارداد با بیمه‌هاست که بسیاری بالادستی‌ها تلاش می‌کنند تا این اتفاق بیفتد تا همکاران ما که مطب دارند بتوانند با بیمه‌ها قرارداد ببندند اما تاکنون این اتفاق نیفتاده است. یکی از دلایل این موضوع مخالفت پزشکان زنان و زایمان است؛ چرا که ما همزمان با آنان در حال فعالیت هستیم و با توجه به این که کشور ما پزشک‌سالار است، هنوز مشکلات ماماها در این زمینه حل نشده است. در حال حاضر هم که نسخه‌ها الکترونیک شده، هنوز برای رشته مامایی در نسخه الکترونیک فکری نشده است.

این ماما درباره همپوشانی کار ماماها و متخصصان زنان و زایمان توضیح می‌دهد: زایمان طبیعی را هم ماماها انجام می‌دهند هم متخصصان زایمان اما معمولاً پزشکان زنان جراحی‌ها را انجام می‌دهند. در استان مازندران آمار سزارین بیشتر از همه نقاط کشور بوده و از طرفی جمعیت پزشک زنان در این استان زیاد است و کار پزشک زنان هم جراحی است. بنابراین بالارفتن آمار سزارین در این استان طبیعی است. در حالی که این اتفاق از نظر اقتصادی برای خانواده‌ها مقرون به صرفه نیست. البته با قوانینی که گذاشته شده آمار سزارین خیلی پایین آمده است و آگاهی مادران نسبت به انجام زایمان طبیعی بیشتر شده است. سزارین یک عمل جراحی سنگین در حوزه زنان است و بیشترین ترس زنان هم از درد زیاد زایمان طبیعی است.

اما متأسفانه شرایط برای همه افراد یکسان نیست. متأسفانه جذب ماماها در استان مازندران بسیار بد است و اگر در سال یک بار آزمون بگیرند، فقط یک نفر در این حوزه جذب می‌شود. به همین دلیل بسیاری از ماماها ترجیح می‌دهند در این آزمون شرکت نکنند؛ چرا که از قبل مشخص است چه کسی جذب می‌شود.

به عقیده این ماما، کار در شبکه بهداشت برای ماماها راحت‌تر و استرس آن از کار در بیمارستان کمتر است؛ چرا که دست ماماها در بیمارستان چندان باز نیست و باید تابع مافوق خود باشند. معمولاً متخصصان زنان و زایمان که در بیمارستان کار می‌کنند، مسئولیت کاری خود را نمی‌پذیرند و در واقع همه‌ی کار را روی دوش ماما می‌گذارند و اگر اتفاقی بیفتد، ماما باید جوابگو باشد؛ برای مثال زمانی که بیمار بدحال برای زایمان به بیمارستان مراجعه می‌کند و با متخصص زنان و زایمان تماس می‌گیریم، می‌گفت چیز مهمی نیست و به بیمارستان مراجعه نمی‌کند. ماما هم نمی‌تواند خودسرانه تصمیم بگیرد چون باید پاسخگو باشد. همه این مسائل موجب می‌شود که ماماها از اتاق زایمان فرار کنند.

او درباره تفاوت کار ماما و متخصص زنان و زایمان می‌گوید: ماماها باید کارهای مراقبتی را انجام دهند. متخصص زنان یک مرتبه بالاتر از ماما است و مادرها باید سلسله‌مراتب را رعایت و در مرحله اول به ماما مراجعه کنند و در مراحل بعد به متخصصان زایمان؛ مثل پزشک خانواده که حدود هشت سال است در برخی از استان‌ها مثل مازندران و فارس به صورت پایلوت اجرا می‌شود تا از هزینه‌های احتمالی کم شود. مردم باید بدانند که بسیاری از خدمات زایمان و مراقبت‌های قبل و بعد از آن را یک ماما هم می‌تواند انجام دهد و اگر نیاز به جراحی باشد باید به متخصص زنان و زایمان مراجعه کند. یک زن از شش تا ۸۰ سالگی به کمک یک ماما احتیاج دارد. البته در برخی از موارد گفته می‌شود ماماها حتی از بدو تولد می‌توانند به نوزادان دختر کمک

بسیاری فکر می‌کنند یک ماما فقط می‌تواند نوزادی را به دنیا بیاورد و تمام؛ در حالی که ماماها برای بسیاری از مسائل مراقبتی آموزش دیده و چهار سال آزمون خوانده‌اند تا بتوانند به مادر، پدر و نوزاد کمک کنند و این روند را تا دوران یائسگی یک زن ادامه دهند.

همپوشانی کار ماماها و متخصصان زنان و زایمان، مشکلات بیمه‌ای برای ماماها و استرس بالای کاری آنان موجب شده که برخی از ماماها جذب شبکه‌های بهداشت شوند و با مشکلات کار کنند. (۱۵ اردیبهشت) روز جهانی ماما بود و دو ماما از مشکلات و دغدغه‌های کاری خود به می‌گویند.

حدود ۱۱ سال است که در این حوزه کار می‌کند و در حال حاضر یکی از ماما‌های پزشک خانواده شهری در استان مازندران است. با این که خیلی کارش را دوست دارد اما اصلاً از حقوق و مزایای آن راضی نیست: ماماها می‌توانند در شرایط مختلفی فعالیت کنند. از مشاوره گرفته تا کار در اتاق زایمان و مراقبت‌های نوزاد اما متأسفانه، حداقل در استان مازندران، به دلیل پذیرش پزشک خانواده شهری از ماماها بیگاری کشیده می‌شود. من ماما نه تنها کار خودم را انجام می‌دهم بلکه باید مراقب سلامت روان مردم جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنم هم باشم؛ در حالی که خودم امنیت شغلی ندارم و در همه این سال‌ها که کار کردم یک بار دولت حاضر نشده ما، ماماها را تحت پوشش خود قرار بدهد و به عبارتی ما را بار اضافی جامعه می‌داند. حتی حقوق ماما‌های فعال در شبکه بهداشت طبق قانون کار نیست و ۱۲ درصد حقوق مان را باید پزشک عمومی شبکه بهداشت بدهد و مابقی آن را دانشگاه علوم پزشکی مازندران!

او که به دلیل نداشتن امنیت شغلی دوست ندارد، اسمی از او آورده شود، ادامه می‌دهد: حدود پنج ماه است که دانشگاه علوم پزشکی حقوق ما را پرداخت نکرده است. من ماهی دو میلیون و ۱۰۰ هزار تومان از حقوقم را از پزشک دریافت می‌کنم که یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان این مبلغ را به اجبار برای حق بیمه پرداخت می‌کنم و دانشگاه هم مابقی حقوق ما را با تاخیر پرداخت می‌کند. به نظر شما ماهی یک میلیون تومان در شان و منزلت یک ماما است؟ حتی در تقویم کشور ما روز جهانی ماما لحاظ نشده است! همه این حرف‌ها را هر سال می‌زنیم اما متأسفانه صدای ما شنیده نمی‌شود و هر بار که اعتراض کردیم، می‌گویند دولت بودجه ندارد! من ماما درس خواندم و دوست دارم کار کنم.

شاید برخی با خواندن این مطالب بگویند که خوب با این شرایط کار نکن! چرا من باید از کاری که دوست دارم دور باشم؟ من درس خواندم و دوست دارم کار کنم. اصلاً به این کار نیاز داریم. چرا عادت کردیم که صورت مسئله را پاک کنیم؟ به ما می‌گویند باید محافظ سلامت روح و روان مردم باشیم؛ در حالی که کسی به فکر سلامت روح و روان ما نیست. به ما می‌گویند شما باید در دو شیفت کار کنید از ساعت هشت تا ۱۲ ظهر و ۱۶ تا ۲۰ بعد از ظهر. من که وظیفه مادری و همسری هم دارم، چطور باید زندگی خودم را مدیریت کنم؟ دولت حداقل کاری که می‌تواند برای من انجام دهد، پرداخت حقوقم سر موقع است. اگر پزشک عمومی به من بگوید نیاز به همکاری با من ندارد و می‌خواهد فرد دیگری را جایگزین من کند، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ من اگر شرایط جذب در بیمارستان را داشتم حتماً این کار را می‌کردم

## خواب مناسب میانسالان و سالمندان چند ساعت است؟



اختلال در این نوع خواب ارتباط نزدیکی با تثبیت حافظه و همچنین ساخت آمیلوئید دارد - پروتئینی کلیدی که وقتی به اشتباه تا می‌شود، می‌تواند باعث «درهم‌تنیدگی» در مغز، مشخصه برخی از اشکال زوال عقل شود. علاوه بر این، کمبود خواب ممکن است توانایی مغز را برای خلاص شدن از شر سموم مختل کند. این تیم همچنین ارتباطی بین میزان خواب و تفاوت در ساختار نواحی مغز درگیر در پردازش شناختی و حافظه، با تغییرات بیشتر مرتبط با خواب بیشتر یا کمتر از هفت ساعت پیدا کردند. داشتن هفت ساعت خواب مداوم در هر شب، بدون نوسانات زیاد در طول مدت خواب، همچنین برای عملکرد شناختی و سلامت روان خوب مهم بود. مطالعات قبلی همچنین نشان داده است که الگوهای خواب منقطع با افزایش التهاب مرتبط است که نشان‌دهنده استعداد ابتلاء به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن در افراد مسن است. منبع: ساینس دیلی

عملکرد شناختی و همچنین برای سلامت روانی خوب برای افراد دارای علائم اضطراب و افسردگی بود. محققان می‌گویند یکی از دلایل احتمالی ارتباط بین خواب ناکافی و زوال شناختی ممکن است به دلیل اختلال در خواب با طول موج آهسته یا عمیق باشد. مشخص شده است که

در دسترس بود. با تجزیه و تحلیل این داده‌ها، تیم تحقیق دریافتند که مدت زمان خواب ناکافی و بیش از حد با اختلال در عملکرد شناختی، مانند سرعت پردازش، توجه بصری، حافظه و مهارت‌های حل مسئله مرتبط است. هفت ساعت خواب در شب، میزان مطلوب خواب برای

مدت زمان خواب ناکافی و بیش از حد با اختلال در عملکرد شناختی، مانند سرعت پردازش، توجه بصری، حافظه و مهارت‌های حل مسئله مرتبط است. خواب نقش مهمی در فعال کردن عملکرد شناختی و حفظ سلامت روانی دارد. همچنین با حذف مواد زائد به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند. با افزایش سن اغلب شاهد تغییراتی در الگوی خواب خود هستیم؛ از جمله مشکل در به خواب رفتن و ماندن در خواب و کاهش کمیت و کیفیت خواب. تصور می‌شود که این اختلالات خواب ممکن است به زوال شناختی و اختلالات روانپزشکی در جمعیت مسن کمک کند. در این مطالعه، محققان بریتانیایی و چینی داده‌های نزدیک به ۵۰۰ هزار بزرگسال ۳۸ تا ۷۳ ساله را بررسی کردند. از شرکت‌کنندگان در مورد الگوهای خواب، سلامت روانی و تندرستی آنها سوال شد و در مجموعه‌ای از تست‌های شناختی شرکت کردند. تصویربرداری از مغز و داده‌های ژنتیکی حدود ۴۰۰۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه

# زنان فراموش شده تاریخ علم چه کسانی هستند؟

گزارش: ایسنا



زنان دانشمند بسیاری در طول تاریخ دست به اکتشافات مهم زده‌اند اما چرا تاریخ نام این زنان بزرگ را به فراموشی سپرده است؟

## "مارت گوتیه" (Marthe Gautier)

مارت گوتیه محقق و پزشک فرانسوی که هفته گذشته جان خود را از دست داد، یکی از بسیار زنانی بود که نقش زیادی در اکتشافات علمی ایفا کرده‌اند اما افتخار تلاش‌های علمی آنها نصیب همکاران مردشان شده است. در ادامه به تنها چند مورد از زنانی می‌پردازیم که نتیجه‌ی تلاش‌هایشان گاهی به سرعت رفته، جوایز مهم علمی به همکارانشان اهدا شده و تاریخ کارها و تلاش‌های آنها را به فراموشی سپرده است. گوتیه که روز شنبه ۳۰ آوریل در سن ۹۶ سالگی درگذشت، در سال ۱۹۵۸ کشف کرد که افراد مبتلا به سندرم داون نسبت به سایر افراد یک کروموزوم بیشتر دارند.

او در سال ۲۰۱۴ به مجله "ساینس" (Science) گفت، زمانی که نتوانسته به طور دقیق کروموزوم مورد نظر را با میکروسکوپ کم‌توان خود شناسایی کند، "ساده لوحانه" لام‌های خود را به "ژروم لژون" (Jerome Lejeune)، ژنتیک‌شناس قرض داده است. او شش ماه بعد از دیدن مقاله‌ای با موضوع کشف کروموزوم ۲۱ به نام لژون در حالی که نام او با غلط املائی به عنوان نفر دوم ذکر شده بود، شوکه شد. در سال ۱۹۹۴ کمیته اخلاقی موسسه تحقیقات پزشکی INSERM فرانسه اعلام کرد که به نظر می‌رسد لژون کاشف اصلی این کشف مهم نبوده است.

## "روزالیند فرانکلین" (Rosalind Franklin)

این شیمی‌دان بریتانیایی اولین کسی بود که ساختار مارپیچ دوگانه دی‌ان‌ای را کشف کرد. فعالیت‌های او منجر به ایجاد تصویر اشعه‌ایکس معروف موسوم به "تصویر ۵۱" (Photo ۵۱) در سال ۱۹۵۲ شد.

"فرانسیس کریک" (Francis Crick) و "جیمز واتسون" (James Watson) در آن زمان بر روی نظریه مشابهی کار می‌کردند و تحقیقات آنها پیش از فرانکلین در مجله‌ای مشابه منتشر شد. این موضوع باعث شد که بسیاری تصور کنند که مطالعه فرانکلین صرفاً از نظریه این دو نفر پشتیبانی می‌کند. کریک و واتسون در سال ۱۹۶۲ برای این کشف جایزه نوبل پزشکی را دریافت کردند. این درحالی است که فرانکلین چهار سال قبل از آن در سن ۳۷ سالگی جان خود را در اثر سرطان تخمدان که احتمال می‌رود در اثر کار روزانه با درجات بالای اشعه‌ایکس ایجاد شده باشد، از دست داد. مشخص نیست که اگر فرانکلین زنده بود موفق به دریافت جایزه نوبل می‌شد یا خیر.

کریک در نامه‌ای متعلق به سال ۱۹۶۱ که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، اهمیت کار "فرانکلین" در تعیین "ویژگی‌های خاص" مولکول دی‌ان‌ای را تصدیق کرد.

## "جاسلین بل برنل" (Jocelyn Bell Burnell)

"جاسلین بل برنل" اخترفیزیکدان بریتانیایی، اولین تپ اخترهای رادیویی را در سال ۱۹۶۷ زمانی که دانشجوی کارشناسی ارشد بود، کشف کرد.

۱۹۷۵ برای این تحقیق دریافت کردند. فعالیت‌های او باعث شد که به او لقب "مادام کوری چینی" بدهند. فهرستی که ادامه دارد...

این فهرست می‌تواند ادامه پیدا کند و زنان دانشمندی که در بالا به آن‌ها اشاره کردیم، معدود کسانی هستند که با گذشت چندین دهه، مشارکت‌هایشان به رسمیت شناخته شده است.

باور بر این است که نقش همسران، مادران و دختران دانشمندان مرد، از جمله همسر اول اینشتین، "میلوا ماریچ" (Mileva Marić) ریاضیدان و فیزیکدان، مدت‌ها است که نادیده گرفته می‌شود.

در سال ۱۹۹۳، "مارگارت روسیتر" (Margaret Rossiter)، مورخ آمریکایی، سرکوب سیستماتیک مشارکت زنان در پیشرفت علم را به افتخار "ماتیلدا جوسلین گیچ" (Matilda Joslyn Gage)، فعال حقوق بشر، "اثر ماتیلدا" نامید.

"ناتالی پیگارد-میکو" (Natalie Pigard-Micault)، مورخ فرانسوی، به خبرگزاری فرانسه گفت که حتی امروزه در کتب درسی مدارس به نقش زنان در تاریخ علم کمتر پرداخته شده است.

او با اشاره به اینکه از ماری کوری همیشه به عنوان فردی «استثنایی» یاد می‌شود، گفت: عدم اشاره به نام زنان دانشمند این تصور را ایجاد می‌کند که تعداد انگشت‌شماری از زنان در تحقیقات علمی نقش داشته‌اند.

اما "آنتونی هویش" (Antony Hewish)، استاد راهنمای پایان نامه او و یک ستاره شناس مرد دیگر جایزه نوبل فیزیک را در سال ۱۹۷۴ برای این کشف دریافت کردند و برنل از این جایزه بی‌نصیب ماند.

## "لیزه مایتنر" (Lise Meitner)

"لیزه مایتنر" فیزیکدان اتریشی-سوئدی، یکی از افراد مهم و کلیدی در کشف شکافت هسته‌ای بود و به همین دلیل آلبرت اینشتین به او لقب "ماری کوری آلمانی" را داده است.

او و همکارش "اوتو هان" (Otto Hahn) در سال ۱۹۳۹ در مجله‌ی "نیچر" مقاله معروف خود در مورد شکافت هسته‌ای را منتشر کردند. با این حال، اوتو هان تنها کسی بود که جایزه نوبل شیمی را در سال ۱۹۴۴ برای این کشف بزرگ دریافت کرد این در حالی است که بسیاری در دوی این افراد را شایسته دریافت نوبل می‌دانستند.

## "چین-شیونگ وو" (Chien-Shiung Wu)

"چین-شیونگ وو" فیزیکدان چینی-آمریکایی، بر روی پروژه منهنش کار می‌کرد و "آزمایش وو" که یک آزمایش فیزیک ذرات و فیزیک هسته‌ای بود را در سال ۱۹۵۶ به انجام رساند.

آزمایش او "قانون بقای پاریته" (conservation of parity) را که پیش از آن یک قانون اساسی طبیعت در نظر گرفته می‌شد، رد کرد. اما باز هم همکاران مرد او بودند که جایزه نوبل فیزیک را در سال

## خزعلی: مجلس لایحه کرامت بانوان را با قید فوریت بررسی کند ۱۰ سال معطلی یک لایحه

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری اظهار داشت: به همین منظور در بحث تولید و حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیانی که مدیر آنها بانوان هستند یا بانوان در هیات مدیره آنها عضویت دارند، در اولویت حمایتی این معاونت قرار دارند و در راستای رفع مشکلات آنان تلاش خواهد شد.

خزعلی درباره نقش زنان در توسعه‌یافتگی و تحقق شعار سال نیز تأکید کرد: زنان به صورت مستقیم و غیرمستقیم در خانواده و جامعه در این امر تأثیر گذار هستند، بنابراین اگر زنان در مقوله علم و فرهنگ ارتقا پیدا کنند و فرهنگ کار در زنان نهادینه شود در فرزندان و خانواده آنها نیز جریان می‌یابد.

وی خاطرنشان کرد: یکی از موضوعاتی که ما باید در حوزه بانوان یا توجه به شعار سال به صورت ویژه کار کنیم ایجاد فرهنگ کار است و اکنون بیش از اینکه نیاز به کار و تولید داشته باشیم نیاز به اصلاح نوع نگاه به کار داریم. اموری مانند مهارت یابی، پشتکار داشتن، سختکوشی، بردباری و تاب‌آوری سطح مطلوب خود را در جامعه ندارد و اقبال جوانان به کارهای اداری و پشت میزنشینی بیانگر چنین امری است. این موارد را باید با ترویج فرهنگ صحیح کار و از دل خانواده‌ها در جامعه رواج داد.

اجرائی و قضایی ذریبط و کارشناسان و صاحب‌نظران مرتبط، متن لایحه را بررسی، اصلاح، تکمیل و تصویب کرد. سپس لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت در دی ماه ۹۹ به تصویب هیات دولت نیز رسید و تقدیم مجلس شورای اسلامی شد.

این لایحه پس از حدود ۵ ماه که از سوی مجلس شورای اسلامی اعلام وصول نمی‌شد، با پیگیری‌های مجدانه دولت بالاخره در تاریخ ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۰ اعلام وصول و با قید یک فوریت به کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس ارجاع شده است.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری همچنین درباره وضعیت کار در کشور گفت: در حال حاضر فرهنگ کار در جامعه جایگاه مناسب خود را ندارد و باید برای تقویت این فرهنگ و نهادینه شدن آن برنامه‌ریزی و اقدامات لازم انجام شود. وی درباره شعار سال مبنی بر سال تولید، دانش‌بنیان و اشتغال‌آفرین و راههایی که بانوان می‌توانند از این طریق از فرصت‌های اشتغال و تولید بهره مند شوند، اینگونه توضیح داد و تصریح کرد: اولویت این معاونت مانند همه بخش‌های دیگر دولت شعار سال است که به صورت ویژه به نقش زنان و خانواده در تحقق این شعار عنایت دارد.

و حمایت از زنان، پس از رفع نواقص و تنظیم سندهای پشتیبان، با فوریت در دستور کار مجلس است. امیدواریم پس از گذشت ۱۰ سال لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت به سرانجام رسد متن اولیه لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت، در معاونت امور زنان و خانواده دولت دهم تهیه و تدوین و جهت تصویب به دولت ارسال شد، ولی نظر به ماهیت قضایی آن در جلسه کمیسیون لایحه از دستور کار دولت خارج شد، این لایحه دوباره در دولت یازدهم در دستور کار قرار گرفت و با تشکیل ۴ کارگروه تخصصی، متن آن بازخوانی، اصلاح و تکمیل شد. سپس اسفند سال ۹۵ برای تصویب تقدیم دولت شد.

همچنین لایحه با تصمیم دولت مورخ ۲۶ اردیبهشت سال ۹۶ از کمیسیون لایحه دولت نظر به ماهیت قضایی آن به قوه قضاییه ارجاع شد تا آن قوه نظر موافق خود را در مواد مربوطه اعلام کند و از اردیبهشت ۹۶ تا شهریور ۹۸ لایحه حمایت از زنان در برابر خشونت در قوه قضاییه ماند و نهایتاً با پیگیری دولت و تشکیل جلسات مشترک با قوه قضاییه با عنوان لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت به دولت بازگشت. کمیسیون لایحه دولت این لایحه را در دستور قرار داد و طی جلسات متعدد با دعوت از نمایندگان دستگاه‌های

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در مورد آخرین اقدامات لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت گفت: این لایحه ۱۰ سال است که برای تصویب و اجرا معطل مانده است که با ریزنی‌های صورت گرفته امیدواریم به زودی درباره این لایحه نتیجه خوبی حاصل شود.

انسبه خزعلی افزود: این لایحه اکنون در مجلس شورای اسلامی در دست اقدام است و طبق پیگیری‌های به عمل آمده از سوی فراکسیون زنان اعلام شده که با قید فوریت این لایحه مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

وی اظهار داشت: فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی اعلام کرد که این لایحه در اولویت قرار دارد اما چون دستور جلسات مختلف از جمله لایحه بودجه در دستور کار بوده است امکان بررسی این لایحه فراهم نشده بود که امیدواریم اکنون که بررسی لایحه بودجه به اتمام رسیده است، بتوانیم شاهد سرعت بخشی به طرح این لایحه در مجلس شورای اسلامی باشیم و امیدواریم پس از گذشت ۱۰ سال لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت به سرانجام رسد.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری پیشتر نیز گفته بود که با فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی صحبت داشتیم و جای تشکر دارد که لایحه حفظ کرامت



# با این راهکارها مادر شاداب‌تری می‌شوید

گزارش: ایرنا



اغلب مادران در طول روز آن‌قدر درگیر کارهای خانه یا شغل خود در بیرون از خانه می‌شوند که دیگر انرژی و حوصله سروکله زدن با کودکان را ندارند. در این مطلب چند پیشنهاد برای اینکه تبدیل به یک مادر پرانرژی شوید، به شما خواهیم داد. مادر بودن تجربه شیرین و در عین حال سختی است که می‌تواند انرژی زیادی را از شما بگیرد. همه می‌دانند که مادر بودن شغلی ۲۴ ساعته و در برخی از موارد نفس گیر و فرساینده است. مراقبت از بچه‌ها، شب زنده‌داری، کارهای خانه و گاهی کارهای بیرون از خانه تنها برخی از مواردی هستند که در فهرست کارهای بی‌پایان یک مادر قرار می‌گیرند. احساس خستگی و کمبود انرژی در پایان روز برای بسیاری از مادران طبیعی است اما برخی عوامل در تشدید خستگی و کم انرژی بودن مادران تأثیرگذار است و لازم است مادران بدانند که برای افزایش انرژی چه باید و نباید‌هایی را باید رعایت کنند تا همچنان با عشق مثال زنی شان به زندگی خانوادگی و فرزندان شان سر و سامان بدهند.

## هم‌زمان چند کار انجام ندهید

اگرچه اکثر مادران به توانایی انجام چند کار به‌طور هم‌زمان افتخار می‌کنند اما مطالعات نشان می‌دهد تمرکز روی چندین کار به‌طور هم‌زمان تأثیر منفی بر روی مغز خواهد داشت. همچنین تحقیقات دانشگاه لندن نشان می‌دهد مادرانی که به‌طور هم‌زمان فعالیت‌های مختلفی مثل بچه‌داری، اشتغال، خانه‌داری و... را انجام می‌دهند، طی آن مدت در انجام تحلیل‌های ذهنی، کاهش جدی IQ را تجربه می‌کنند. کاهش توانایی مغزی هنگام انجام چندوظیفه به‌طور هم‌زمان را می‌توان با یک‌شب بیداری کامل معادل دانست. همین مسئله به‌مرورزمان باعث تحلیل انرژی و خستگی مادر می‌شود؛ بنابراین، سعی کنید تنها روی یک کار تمرکز کنید. زمانی که در خانه هستید، با کودکان بازی کنید و بعد از اتمام بازی به کارهای دیگری بپردازید. با این کار ذهن شما کمتر خسته می‌شود و در نتیجه انرژی بیشتری را برای نقش مادری‌تان ذخیره خواهید کرد.

## مسئولیت همه کارها را یک‌تنه بر عهده نگیرید

برخی مادران تصور می‌کنند یک مادر فداکار و عالی، مادری است که تمام بار مسئولیت زندگی و فرزندان را به‌تنهایی به دوش بکشد. یک مادر بعد از کلی بی‌خوابی شبانه، صبح زود از خواب بیدار می‌شود و یکسری کارهای روزانه دیگر مثل شستن لباس‌ها، آشپزی، نظافت و مرتب کردن خانه، خرید و... را انجام می‌دهد. تکرار هر روز این روند، به‌مرور باعث خستگی و فرسودگی زن خواهد شد. بنابراین، انجام کارهایی که بیشتر از همه مهم است را اولویت قرار دهید و بقیه کارها مثل خرید، نظافت و... را به شخص دیگری بسپارید. گاهی حتی در مراقبت و نگهداری فرزندان از دیگران کمک بگیرید و چندساعتی فرزندان را به کسی مثل مادر، مادر همسر و... بسپارید تا کمی فرصت رسیدگی به امور شخصی خود را پیدا کنید.

## گاهی با دوستانتان وقت بگذرانید

یکی از راه‌های سریع و لذت‌بخش برای تمدید انرژی، وقت گذراندن با دوستان است. نگرانی‌های فرزندپروری را برای چند ساعت کنار بگذارید و وقتی را هر چند کوتاه با دوستان خود و به‌دوراز محیط خانه و بچه‌ها سپری کنید. درک متقابل، یکی از مزایای وجود دوست است. هیچ‌کس به‌اندازه دوست شما که مادر هم است، متوجه نمی‌شود که

تغذیه خود می‌دهند اما بعد از تولد نوزاد اغلب تصور می‌کنند مواد مغذی موردنیاز را در دوران بارداری تأمین کرده‌اند و به همین خاطر به روش‌های قبل از بارداری خود برمی‌گردند. این در حالی است که بعد از تولد، بخش اصلی تغذیه کودک از طریق شیر مادر تأمین می‌شود. باین‌حال، زنانی که در دوران شیردهی هستند، انرژی زیادی مصرف می‌کنند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که معمولاً زنان شیرده روزانه ۵۰۰ کالری بیشتر انرژی می‌سوزانند. بنابراین، شیر دادن به‌تنهایی می‌تواند انرژی زیادی را از مادران بگیرد. برای افزایش انرژی در دوران شیردهی، هر دو تا سه ساعت یک‌بار وعده‌های غذایی کوچک بخورید و در کنار آن، از کلسیم، مولتی‌ویتامین و آهن استفاده کنید.

## عوارض بی‌خوابی را جدی بگیرید

کم‌خوابی یا خواب کم کیفیت یکی از علل شایع خستگی و انرژی کم در مادران است. اغلب مادران اغلب هنگام خوابیدن دچار اضطراب و نگرانی هستند. از این‌رو، برای داشتن خواب عمیق و کافی لازم است به موارد زیر توجه کنید: کافئین را محدود کنید. کافئین بیش‌ازحد به‌خصوص در هنگام عصر، می‌تواند باعث بی‌خوابی شود. نوشیدنی‌های کافئین‌دار را به ۵ یا کمتر در روز محدود کنید و از مصرف این نوشیدنی‌ها بعد از شام خودداری کنید.

قبل از خواب تکنیک‌های مختلف آرامش مثل یوگا، نفس عمیق، فکر کردن به یک صحنه آرامش‌بخش و یا تکرار یک عبارت آرامش‌بخش در سکوت را امتحان کنید.

مراقبت از بچه را به همسران یا فرد دیگری بسپارید و برای چندساعتی بدون فکر و دغدغه بخوابید. اگر این کار در طول شب امکان‌پذیر نیست، در طول روز حتماً کمبود خواب شبانه را جبران کنید تا در هنگام مراقبت از بچه‌ها مادری شاداب‌تر باشید.

گاهی چقدر در زندگی خسته می‌شوید. صحبت کردن با دوستان، تأثیر بسیار زیادی در افزایش انرژی دارد. دانستن اینکه دوستانتان سختی‌های مشابه یا حتی بیشتر از شما را در زندگی تحمل می‌کنند، می‌تواند منجر به کاهش فشار روحی و افزایش بازدهی شما شود. به همین دلیل لازم است حداقل دو بار در ماه، بدون حضور بچه‌ها، دورهمی‌های دوستانه داشته باشید.

## زمانی از روز را فقط به خودتان اختصاص دهید

اگرچند ساعت وقت داشته باشید تا کار موردعلاقه‌تان را انجام دهید، چه کار می‌کنید؟! به استخر می‌روید؟ کتاب می‌خوانید؟ به ظاهران رسیدگی می‌کنید؟ هر کاری که به ذهنتان می‌رسد، همان را انجام دهید. شاید امکان‌پذیر نباشد که هرروز چندساعتی را برای خودتان وقت بگذارید اما حداقل روزی نیم ساعت را باید به خود اختصاص دهید تا فارغ از کار خانه و بچه‌داری، کاری که واقعاً دوست دارید را انجام دهید تا انرژی خود را افزایش دهید. از همسر، دوست، خانواده و حتی یک پرستار کمک بگیرید تا این اتفاق بیفتد. به یاد داشته باشید که بالا بردن روحیه، انرژی و مراقبت از خود، بخشی از چیزی است که باعث می‌شود بهتر از خانواده خود مراقبت کنید.

## پیاده‌روی کنید

انتظار ورزش کردن از مادری که وقت سر خاراندن هم ندارد و احساس خستگی می‌کند، کمی دور از ذهن است. ما هم پیشنهاد نمی‌کنیم روزی یک ساعت ورزش کنید، در عوض روزانه فقط ۱۵ دقیقه در خانه، حیاط یا پارکینگ پیاده روی کنید. مطالعات نشان داده‌اند که ۱۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه به کاهش استرس، اضطراب، تقویت هورمون‌های شادی، افزایش اعتمادبه‌نفس، بهبود تقویت مغز، تقویت حافظه و افزایش قدرت عضلات و استخوان کمک می‌کند.

## به‌اندازه کافی غذا بخورید

اغلب زنان در درون بارداری برای مراقبت از جنین زیادی به

## تزریق دز چهارم واکسن کرونا برای افراد بالای ۷۰ سال



از واکسن‌های قبلی باعث تحریک بیشتر سیستم ایمنی می‌شود، و حتی در کشور چین نیز واکسن متفاوتی با دوز اول و دوم تزریق می‌شود.

فوق تخصص مراقبت‌های ویژه بیمارستان مسیح دانشوری در خاتمه خاطرنشان کرد: در شرایط کنونی بهترین راهکار برای کاهش مرگ‌ومیر و کاهش نرخ بستری بیماران در بیمارستان‌ها در هفته‌های آتی، تزریق دوز چهارم برای سه گروه پرخطر با پلتفرم متفاوت از واکسن‌های قبلی است.

آخرین تغییرات در نقشه رنگبندی کشور براساس آخرین تغییرات در نقشه رنگبندی شهرستان‌های کشور، هیچ شهری در وضعیت قرمز نیست. ۳۳ شهرستان نارنجی، ۳۲۱ شهرستان زرد و ۹۴ شهرستان در وضعیت آبی هستند. تا کنون ۶۴ میلیون و ۳۲۱ هزار و ۸۶۸ نفر دز اول، ۵۷ میلیون و ۵۳۵ هزار و ۸۰۵ نفر دز دوم و ۲۷ میلیون و ۱۴ هزار و ۷۹۶ نفر، دز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۸ میلیون و ۸۷۲ هزار و ۴۶۹ دز رسید.

واکسن کرونا را تزریق کنند. همچنین اتحادیه اروپا و برخی از کشورهای عربی نیز قرار است در ارتباط با تزریق دوز چهارم تصمیم‌گیری کنند. وی با توجه شرایط بیماران بستری در بیمارستان‌ها، تزریق دوز چهارم به افراد پرخطر را به نفع جامعه دانست و گفت: از طرفی تقریباً تمام مطالعات نشان داده که میکس واکسن‌ها یعنی تزریق واکسن متفاوت

و چهارمین دوز واکسن کرونا را برای افراد دارای نقص ایمنی از پنج ماه به سه ماه کاهش داده است. کدام کشورها دوز چهارم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند؟ استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه کشور سوئد تزریق دوز چهارم واکسن کرونا را برای افراد بالای ۸۰ سال پیشنهاد کرده است، گفت: در کشور ترکیه نیز افراد به‌صورت داوطلبانه می‌توانند دوز چهارم

سخنگوی ستاد ملی کرونا از تصویب تزریق دز چهارم واکسن کرونا در گروه‌های سنی بالای ۷۰ سال و افراد دارای بیماری‌های زمینهای یا نقص ایمنی خبر داد.

عباس شیروازن در توییتی درباره مصوبه جدید جلسه امروز ستاد ملی کرونا، نوشت: در آخرین جلسه (۱۰ اردیبهشت) ستاد ملی کرونا مصوب شد: در جهت تقویت سطح ایمنی گروه‌های در معرض خطر، از همه افراد بالای ۷۰ سال و افراد دارای بیماری‌های زمینهای یا نقص ایمنی، درخواست می‌شود یک نوبت واکسن علاوه بر نوبت‌های قبلی تزریق نمایند.

مصوبه ستاد ملی کرونا برای تزریق نوبت چهارم واکسن در سنین ۷۰ سال به بالا

چه افرادی باید دوز چهارم واکسن کرونا را دریافت کنند؟ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا (CDC) توصیه کرده است که افراد دارای نقص ایمنی سه ماه پس از دریافت سومین دوز واکسن کووید -۱۹ دوز چهارم را دریافت کنند. این مرکز زمان اعلام شده بین سومین

# توضیحات قالیباف درباره سفر خانواده اش به ترکیه

گزارش: ایسنا



محمدباقر قالیباف پیش از آغاز جلسه علنی مجلس، در جلسه ای غیررسمی نکاتی را درباره سفر چند تن از اعضای خانواده اش به ترکیه مطرح کرد.

بر اساس روایت‌هایی که از این جلسه مطرح شد، محور صحبت‌های رئیس مجلس شورای اسلامی به شرح زیر بوده است:

اول خوب است شما بدانید که وقتی بحث سفر مطرح شد من مخالف بودم و گفتم صلاح نیست ولی وقتی در نهایت تصمیم گرفتند این سفر را بروند، طبیعی بود که مادر هم باید برای مراقبت از دختر باردار همراه آنها می‌رفت.

برای خرید هم داستان سرایی‌ها کردند که اینقدر جنس زیاد خرید کردند که باعث درگیری پای کانتر فرودگاه شده و تهمت زدند و برای تخریب هشتک سازی کردند تا احساسات مردم را جریحه دار کند، در حالیکه همه اینها دروغ بود.

خیلی‌ها به من گفتند این سفر اتفاق ویژه‌ای نیست و سوءاستفاده‌ای هم از بیت المال صورت نگرفته است و سفری شخصی بوده است کاملاً هم عادی و بدون تشریفات بوده و حتی از پروتکل‌ها هم استفاده نشده است مگر شما از موقعیت خود استفاده کردی، مگر با پاس سیاسی رفتند، مثل همه شهروندان دیگر یک سفر عادی رفتند لذا موضع گیری لازم نیست ولی حرف من این بود که همین حد هم پذیرفتنی نیست برای همین هم به آنها گفتم که از مردم عذرخواهی کنید و در همان ساعات اولیه، یعنی همان سحر همان روز، قبل از اینکه کسی بخواهد مطالبه‌ای مطرح کند، عذرخواهی هم انجام شد. این کاری بود که کمتر کسی انجام می‌دهد.

اما عده‌ای بدنبال پروژه سازی از این خطا بودند تا بتوانند اهداف سیاسی را دنبال کنند لذا تخریب‌ها را ادامه دادند. اطلاعات آشکار و پنهان جای تردید نمی‌گذارد که این یک پروژه برای تخریب سیاسی بوده است.

واقعاً خصوصی ترین مسائل زندگی خانوادگی ما را که نزدیک ترین افراد به ما از آن خبر نداشتند را چگونه خبر دار شدند. اطلاعات محرمانه چگونه در زمان اندک در اختیار آن‌ها قرار داده شده است. یک زمان گفتن دلیل سفر خرید بوده است بعد که دیدند این مساله اینقدر بزرگ نبود که بتواند چنان موج شود که ما را به انفعال بکشاند، گفتند دلیل سفر خرید ملک بوده و حتی برای آن جعل سند کردند. بالاخره مجلس در این دو سال کارهای بزرگی انجام داده است تلاش زیادی می‌کنند که عنوان مجلس انقلابی را تخریب کنند. این تخریب‌ها هزینه‌های استناد در جهت خواست مردم است. هرگاه کاری برای مردم انجام دادیم و سمت مردم ایستادیم، پروژه سازان دست به کار شدند.

شما از ابتدا نگاه کنید از روزی که آقا مجلس را انقلابی خواندند، در داخل و خارج شروع کردند به تخریب مجلس. هدف این است که انقلابی بودن مجلس را تحت الشعاع قرار دهند. این مورد آخر هم در همان راستا است. فقط این بار وارد حریم خصوصی شدند. نشان می‌دهد که دیگر هیچ حد و مرزی را قائل نخواهند بود.

البته این روزها دستگاه‌های امنیتی اقدامات خوبی را برای روشن شدن ابعاد ماجرا انجام دادند و من هم برای حفظ شان و جایگاه

اند. ظاهر حجم بالای باری که از ترکیه می‌آورده‌اند، کالسکه و کیف نوزاد و تخت تاشوی کودک و امثالهم بوده است. یعنی برای خرید سیسمونی به ترکیه رفته بودند.

از بعد از ظهر تا حالا برای مطمئن شدن با بچه‌های فرودگاه امام و هواپیمایی معراج ارتباط گرفتم و اطلاعات پرواز را در آوردم. اسم این سه نفر در لیست پرواز شماره ۴۸۰۴ ساعت ۱۳:۴۵ امروز معراج از فرودگاه استانبول به فرودگاه امام است: زهرا مشیر، مریم قالیباف و امیررضا بحیرایی (داماد)

سفر خانواده قالیباف به ترکیه انتشار این خبر واکنش‌های زیادی را در فضای مجازی به دنبال داشت و حتی برخی خواستار استعفا یا عذرخواهی رئیس مجلس شدند. محمدباقر قالیباف در جریان مناظره انتخاباتی سال ۹۶ به شدت از واردات سیسمونی و لباس بچه از خارج از کشور انتقاد کرده بود. او در آن مناظره گفته بود: وزیر آموزش و پرورش (دولت روحانی) می‌رود لباس بچه از ایتالیا می‌آورد. مردم شما فکر می‌کنید اقتصاد ما درست می‌شود؟ هرگز.

در همین حال الیاس قالیباف، فرزند محمدباقر قالیباف، با انتشار پستی اینستاگرامی سفر اعضای خانواده اش به ترکیه را تأیید کرد اما گفت پدرش از قبل مخالفت خود با این کار را ابراز کرده بود. الیاس قالیباف همچنین گفت این سفر برای خرید سیسمونی صورت نگرفته بود اما به سهم خود از مردم عذرخواهی کرد و گفت خانواده اش هم باید عذرخواهی کنند. این پست با هشتگ خطای نابخشودنی منتشر شده است.

مجلس تا آخر مساله را پیگیری خواهد کرد. نکته آخر این که این اولین بار نیست که من را تخریب می‌کنند، آخرین بار هم نخواهد بود. همانطور که این مجلس را هم از ابتدا تا امروز تخریب کردند و باز هم تخریب خواهند کرد آنچه باید برای ما مهم باشد، این است که نگذاریم این حاشیه‌ها ما را از کار برای مردم بازدارد. ما بعنوان مجلس انقلابی باید با حفظ روحیه جهادی و انقلابی، کار مردم را در اولویت قرار دهیم و مخصوصاً برای حل مشکلات معیشتی آنها شبانه روز تلاش کنیم.

گفتنی است که پس از مطرح شدن ادعاهایی در شبکه‌های اجتماعی درباره سفر خانواده ی محمدباقر قالیباف به ترکیه برای خرید سیسمونی، الیاس قالیباف، فرزند رئیس مجلس این سفر را تأیید کرد. وحید اشتری، فعال رسانه‌ای، در رشته توییتهای مدعی شد زهرا مشیر و مریم قالیباف همسر و دختر محمدباقر قالیباف و امیررضا بحیرایی داماد وی برای خرید سیسمونی به ترکیه سفر کرده بودند و دیروز سه شنبه از استانبول به همراه حجم بالای بار وارد فرودگاه امام خمینی شدند.

او در اینباره نوشته بود: چند تا از مسافران استانبول یک سری فیلم و عکس از یک خانواده چادری (در پروازهای ترکیه خیلی مرسوم نیست) فرستاده‌اند که امروز به خاطر حجم بالای بار با متصدی کانتر به مشکل خورده‌اند و بعد با رفتار عوامل هواپیمایی معلوم شده از خانواده مسئولین‌اند. ظاهراً خانواده آقای قالیباف بوده‌اند.

همسر ایشان سرکار خانم زهرا مشیر را شناخته‌اند. یک زوج جوان هم با ایشان بوده که یا پسر و عروس شان و یا دختر و دامادشان بوده

## یک تزریق شش‌ماهه جایگزین قرص فشار خون می‌شود

مدیر بالینی QMUL، گفت که آنها از این کارآزمایی «هیجان زده» هستند. وی می‌گوید: این کارآزمایی در روزهای اولیه خود بسر می‌برد، اما امید نهایی ما این است که ثابت شود این درمان یک راه‌حل عملی و ایمن‌تر و قابل کنترل‌تر برای مقابله با فشار خون بالا است. درمان دو بار در سال با تزریق زیر پوست جایگزین بهتری برای مصرف داروهای روزانه است. ما معتقدیم که این تزریق خبر خوشایندی برای بیماران خواهد بود و درمان فشار خون را راحت‌تر می‌کند. پروفیسور «سر نیلش سامانی»، مدیر پزشکی در «بنیاد قلب انگلیس»، گفت که این تزریق می‌تواند به «خبر خوبی برای میلیون‌ها نفر در سراسر انگلیس» منجر شود که بسیاری از آنها نیاز به مصرف روزانه دارو برای کاهش خطر حملات قلبی و سکته مغزی دارند. وی افزود: این مطالعه تعیین خواهد کرد که آیا تزریق دو بار در سال فشار خون را به اندازه کافی در یک دوره طولانی کاهش می‌دهد یا خیر. اگر این مورد ثابت شود، ممکن است جایگزینی برای مصرف قرص‌های روزانه برای برخی از بیماران باشد.

توضیحی برای علت فشار خون بالا وجود ندارد، اما بیشتر افراد به دلیل رژیم غذایی، سبک زندگی یا شرایط پزشکی به آن مبتلا می‌شوند. این مطالعه که توسط Amaryllam Pharmaceuticals تأمین مالی شده و توسط مؤسسه ملی تحقیقات بهداشت و مراقبت (NIHR) حمایت می‌شود، قرار است به مدت سه سال اجرا شود. داروی جدید، پروتئینی به نام آنژیوتانسینون‌را هدف قرار می‌دهد که توسط کبد تولید می‌شود و در تنظیم فشار خون نقش دارد. آزمایشات فاز نخست بر روی ۸۴ بیمار نشان داد که یک دُز از این داروی جدید، پس از سه هفته، غلظت هورمون را در خون افراد حداقل ۹۰ درصد کاهش می‌دهد.

این اثر پس از ۱۲ هفته نیز پابرجا خواهد بود و محققان امیدوارند بتوانند سطح فشار خون را برای مدت طولانی کنترل کنند. سازندگان این دارو می‌گویند که این می‌تواند یک راه‌حل «قابل کنترل‌تر و عملی‌تر» برای بیماران باشد و خطر فراموشی مصرف قرص‌های فشار خون روزانه را از بین ببرد. دکتر «مانیش ساکسنا»، سرپرست مطالعه و معاون

است که در آن قلب خون را به اطراف بدن پمپاژ می‌کند و فشار دیاستولیک (عدد پایین‌تر) که مقاومت در برابر جریان خون در رگ‌های خونی است. محققان اکنون سرگرم آزمایش این رویکرد هستند که به گفته آنها برای اولین بار در جهان است که می‌توان فشار خون بالا را درمان کرد. طبق اعلام سرویس همگانی سلامت انگلیس، حدود یک سوم بزرگسالان در این کشور فشار خون بالا دارند، اما ممکن است بسیاری آن را ندانند. در حالی که اغلب این افراد علائم قابل توجهی ندارند اما اگر فشار خون بالا درمان نشود، می‌تواند خطر ابتلا به حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

در این کارآزمایی جدید که توسط محققان دانشگاه «کوئین مری لندن» (QMUL) انجام شد، ۶۳۰ بیمار از سراسر جهان شرکت دارند که ۱۰۰ نفر از آنها از انگلیس خواهند بود. به گفته محققان، افرادی که فشار خون بالا در آنها تشخیص داده می‌شود، معمولاً یک بار در روز برای کنترل این بیماری قرص مصرف می‌کنند. بنیاد قلب انگلیس (BHF) اعلام کرد: اگرچه همیشه

نگرانی از مصرف به موقع قرص‌های روزانه فشار خون همیشه یکی از نگرانی‌های سالمندان بوده است اما اکنون محققان از ابداع تزریق شش‌ماهه‌ای برای فشار خون خبر می‌دهند که خیال خیلی‌ها را از این بابت آسوده خواهد کرد.

بدن انسان پس از قدم گذاشتن در مرحله پیری دچار بیماری‌های متعددی می‌شود که فشار خون در سالمندان از مهم‌ترین آن‌هاست به دلیل اینکه بالا رفتن فشار خون خطر سکته قلب را به همراه دارد. هر چه بالا رفتن فشار خون خطرناک باشد به همان اندازه پایین بودن فشار خون نیز خطرناک است. اطرافیان افراد سالمند یا شرکت خدمات پرستاری سالمند باید میزان فشار خود فرد را به طور مرتب چک کنند و مصرف قرص روزانه فشار خون را به سالمند متذکر شوند تا از هرگونه خطر احتمالی ناشی از فشار خون بالا و پایین پیشگیری شود.

افرادی که فشار خون بالا دارند، معمولاً یک بار در روز برای کنترل این بیماری قرص مصرف می‌کنند. فشار خون با دو عدد ثبت می‌شود: فشار سیستولیک (عدد بالاتر) نیرویی



# اخبار حوزه زنان

## انتصابات جدید در بهزیستی استان هرمزگان

با صدور احکام جداگانه ای سرپرستان معاونت امور توسعه پیشگیری و اداره هماهنگی موسسات غیر دولتی، مشارکتهای مردمی و اشتغال بهزیستی استان هرمزگان منصوب شدند.

سامیه جهانشاهی، سرپرست بهزیستی استان در احکام جداگانه ای دکتر مژگان صابری را به سمت سرپرست معاونت امور توسعه پیشگیری و مریم علیمردادی را به سمت سرپرست اداره هماهنگی موسسات غیر دولتی، مشارکتهای مردمی و اشتغال اداره کل بهزیستی استان هرمزگان منصوب کرد.

## پنج برگزیده و یک عنوان شایسته تقدیر، سهم

### شهرستان بستک از مهرواره استانی زبان مادری حوا

همزمان با روز ملی خلیج فارس؛ آیین اختتامیه نخستین مهرواره استانی زبان مادری آوای حرا برگزار شد، که پنج برگزیده و یک عنوان شایسته تقدیر سهم شهرستان بستک بود.

برگزیدگان مهرواره استانی در بخش بازفرینی قصه های کهن از شهرستان بستک:

منیره پیش باز، علی احمدزاده، سندا اصغری، فاطمه رشید و راحله حاجی نیا، همچنین موسی صادقی عنوان شایسته تقدیر را کسب نمودند.

## دختر وزنه بردار اوکراینی در حمله روسیه کشته شد

آلینا پرگودووا وزنه بردار جوان اوکراینی که آرزو داشت در بازیهای المپیک برای کشور به میدان رود، در حمله روسیه کشته شد.

آلینا پرگودووا، ستاره جوان وزنه برداری اوکراین که آرزو داشت نماینده کشورش در بازیهای المپیک باشد، در آخرین حمله توپخانه‌ای روسیه در شهر ماریوپل کشته شد.

مرگ این دختر ۱۴ ساله به همراه مادرش توسط شهردار ماریوپل گزارش شده است.

او یکی از بهترین وزنه برداران جوان کشور اوکراین به شمار می‌رفت چرا که بیش از موفق شده بود در رده سنی زیر ۱۷ سال اوکراین و در دسته زیر ۴۰ کیلوگرم، باوجود ۱۴ سال سن قهرمانی را به نام خود کند.

کمیسون حقوق بشر اعلام کرده است که تا روز ۲۸ آوریل ۲۰۲۲ غیرنظامی در اوکراین به دلیل تهاجم روسیه کشته شده‌اند.

## یک بانوی باردار و دو مجروح بدحال با بالگرد سپاه از

### جاسک به بندرعباس منتقل شدند

یک مادر باردار جاسکی با شرایط نامساعد و دو سانحه دیده از تصادف جاده‌ای با بالگرد سپاه به بیمارستان شهید محمدی بندرعباس منتقل شدند.

«دکتر احمد پورکربانی» در این زمینه گفت: دو مجروح حادثه تصادف موتور سیکلت از بخش لیردف و یک بانوی باردار که شرایط مساعدی نداشت با یک فروند سپاه پاسداران از بندر جاسک به بیمارستان شهید محمدی بندرعباس انتقال یافتند.

بالگردهای نیروی دریایی سپاه پاسداران و همچنین بالگردهای نیروی دریایی ارتش در سال‌های اخیر در انتقال بیماران بدحال از مناطق مختلف استان به بندرعباس نقشی جدی داشته‌اند به طوری که جان صدها بیمار با انتقال فوری و اورژانسی توسط بالگردهای امدادی و نیز با اقدام به موقع کادر درمان، نجات یافته است.

## قتل زن ۴۰ ساله به دست شوهرش در لارستان فارس

فرمانده انتظامی لارستان فارس گفت: شوهر قاتل پس از ارتکاب قتل همسر ۴۰ ساله اش در کمتر از نیم ساعت با اشرافیت اطلاعاتی و عملیاتی پلیس این شهرستان دستگیر شد.

سرهنگ سید محمد یوسفی اظهار با تشریح جزئیات این حادثه اظهار کرد: در تماس تلفنی یکی از شهروندان مبنی بر توقیف خودرو با توجه به حکم قضایی از یکی از روستاهای اطراف لارستان، ماموران در اسرع وقت به محل اعزام که در همین حین صدای شلیک تیر از حیاط خانهای شنیده و مشاهده کردند شخصی از دیوار پشت آن خانه به سمت جنگل های اطراف روستا در حال متواری شدن است که سریعاً وارد عمل شدند.

وی افزود: ماموران انتظامی به صورت پیاده پس از مسافتی تعقیب و گریز با اقدامات فنی و تخصصی موفق شدند فردی که در حال فرار بود را دستگیر کنند.

فرمانده انتظامی لارستان ادامه داد: ماموران در کمترین زمان ممکن به محل تیراندازی مراجعه و مشاهده کردند خانمی (فرد تماس گیرنده با ۱۱۰) مورد اصابت گلوله قرار گرفته و به دلیل شدت جراحات وارده نیز فوت کرده است.

سرهنگ یوسفی تصریح کرد: در بررسی از محل وقوع و صحنه جرم یک قبضه اسلحه شکاری دولول به همراه چهار عدد فشنگ و پوکه مربوطه کشف شد.

قتل به خاطر توقیف پراید

فرمانده انتظامی لارستان ادامه داد: قاتل ۵۲ ساله در بازجویی اولیه اعتراف کرده که به علت اختلاف خانوادگی از همسر جدا زندگی می‌کرد و وی از من شکایت کرده و حکم توقیف خودرو پراید را نیز گرفته بود.

وی گفت: این قاتل همچنین اعتراف کرده که با اسلحه ای که از قبل

تهیه کرده بود به در منزل همسر ۴۰ ساله اش به قصد گرفتن رضایت مراجعه کرده است که پس از مشاجره لفظی وی را به قتل رساند. این مقام انتظامی یادآور شد: قاتل پس از تشکیل پرونده به مرجع قضایی معرفی و از آن طریق روانه زندان شد.

وی با بیان اینکه شهروندان برای احقاق حق و مطالبات خود از دیگران به جای استفاده از خشونت و شیوه‌های غیرقانونی به مراجع قضایی و مراکز مشاوره مراجعه کنند تا شاهد این چنین اتفاقات ناگواری نباشیم، گفت: امنیت مردم خط قرمز پلیس است و چنانچه افرادی بخواهند امنیت و آرامش شهروندان را به مخاطره بیندازند پلیس با جدیت با آنان برخورد قانونی خواهد کرد.

شهرستان لارستان در فاصله حدود ۳۸۰ کیلومتری شیراز واقع است.

## پرداخت ۴۰ میلیارد ریال تسهیلات صنایع دستی در

### هرمزگان

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون مبلغ ۴۰ میلیارد ریال تسهیلات صنایع دستی پرداخت شده است.

بنواند بایبان این مطلب گفت: این مبلغ از محل اعتبارت تبصره ۱۸ برای ۱۷۰ طرح صنایع دستی پرداخت شده است.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان ادامه داد: هنرمندانی که از تسهیلات بهره‌مند شده‌اند در رشته‌های گلابتون دوزی، خوس دوزی، سفالگری، حصیربافی، رودزوی‌های سنتی و ... مشغول فعالیت هستند.

او افزود: «این تسهیلات برای رونق کسب‌وکارهای صنایع دستی پرداخت شده و پرداخت آن به طرح‌های تصویب شده ادامه دارد.»

## برگزاری اولین جلسه کمیته آموزش صنایع دستی در

### هرمزگان

سرپرست معاونت صنایع دستی اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان از برگزاری اولین جلسه کمیته آموزشی صنایع دستی در استان خبر داد.

ساناز رمجی بایبان این مطلب گفت: اولین جلسه کمیته آموزش صنایع دستی استان به‌منظور هم‌اندیشی، شناسایی چالش‌ها و راهکارهای لازم برای رفع موانع موجود و تعیین گروه‌های هدف شاغل صنایع دستی استان و همچنین برگزاری آموزش‌های تخصصی عملی و علمی در سال جاری با حضور اعضای کمیته آموزش در محل معاونت صنایع دستی برگزار شد.

سرپرست معاونت صنایع دستی اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه اعضای کمیته آموزش شامل کارشناسان دانشگاه‌های هرمزگان، آزاد اسلامی و جهاد دانشگاهی، صنعتگران، تولیدکنندگان و کارآفرینان صنایع دستی هستند، افزود: در این جلسه گروه‌های هدف رشته‌های رودزوی‌های سنتی و حصیربافی به علت تعداد صنعتگران، اشتغال بیشتر، بومی بودن کارآفرینی و همچنین حضور اساتید برجسته این رشته‌ها در استان از اولویت آموزش‌های تخصصی قرار گرفتند.

او ادامه داد: «همچنین شهرها و روستاهای پیشنهادی برای ثبت ملی نیز بر اساس اهمیت جغرافیایی در اولویت هم‌زمان با این گروه‌های هدف مورد توجه و آموزش قرار خواهند گرفت.»

## قیاسی: وظیفه اصلی ما نجات جان انسان‌هاست

نایب رئیس بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی با بیان اینکه با حمایت‌های وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک، امید به اعزام و مدال‌آوری دوچندان شده است گفت: با این حال ماهیت و وظیفه اصلی فدراسیون، نجات جان انسان‌هاست.

شادی قیاسی با ارائه این توضیح که مسابقات رشته نجات غریق و غواصی در دو بخش استخری و ساحلی برگزار می‌شود، اظهار داشت: مسابقات جهانی نجات غریق به میزبانی ایتالیا اواخر شهریور تا اوایل مهرماه برگزار می‌شود.

نایب رئیس بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی، خاطرنشان کرد: چهار مرحله اردو پیش بینی شده که نخستین مرحله آن اسفندماه سال گذشته در شهر بوشهر و با حضور ۹ ورزشکار برگزار شد. ۶ نفر از آنها برای اردوی دوم که قرار است اردیبهشت ماه به میزبانی بندرعباس برگزار شود، انتخاب شده‌اند.

قیاسی با اشاره به اینکه امسال کامل‌ترین تیم برای مسابقات ساحلی اعزام می‌شود، تصریح کرد: با حمایت وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک علاوه بر افزایش تعداد شرکت‌کننده‌ها، امید به اعزام و مدال‌آوری دوچندان شده است. خوشبختانه در وضعیت خوبی قرار داریم و تمام تلاش خود را برای مدال‌آوری در مسابقات جهانی بکار خواهیم بست، اگرچه صرف حضور در مسابقات و رقابت با کشورهای قدرتمند هم برای فدراسیون و وزارت ورزش از اهمیت بالایی برخوردار است. نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی تاکید کرد: با حمایت‌های صورت گرفته، فدراسیون گام‌های بهتری برداشته است. ضمن اینکه ماهیت و وظیفه اصلی فدراسیون نجات غریق، نجات جان انسان‌ها و آموزش است که تلاش کردیم با وجود کرونا، کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی تعطیل نشود. بر همین اساس دوره‌های مدرسی نجات غریق، داوری، مربیگری و هم‌ساز سازی مدرسان آب درمانی را به صورت جامع برگزار کردیم. همچنین برگزارکننده بیش از ۱۵ کارگاه در بخش همگانی و آب درمانی بودیم. ضمن اینکه تدوین سرفصل‌های

آموزشی جهت برپایی دوره‌های ارتقای مدرسی درجه ۳ آب درمانی را هم دنبال می‌کنیم.

## کشتی کلاسیک زنان تعطیل شد

فدراسیون کشتی فعالیتی در سبک جدید کشتی زنان با عنوان «کشتی کلاسیک» که توسط کشورمان ابداع شده بود، ندارد و عملاً این رشته برای همیشه به بایگانی سپرده شد.

دلیل اصلی این موضوع تمایل نداشتن کشورها برای فعالیت در این سبک از کشتی زنان و البته نداشتن مسابقات بین‌المللی است.

رشته‌ای که توسط رسول خادم رئیس پیشین فدراسیون کشتی در سال ۹۶ ایجاد شد. تورنمنت بین‌المللی در کشور لبنان از سوی کشورمان در شهریور سال ۹۷ برگزار شد که اولین و آخرین مسابقه کشتی کلاسیک زنان بود.

در ادامه فدراسیون کشتی، آلیش را جایگزین کشتی کلاسیک کرد و دلیل این مسئله هم استقبال زیاد کشورهایی چون قرقیزستان و قزاقستان از کشتی آلیش زنان و برگزاری مسابقات قهرمانی جهان و آسیایی در این رشته بود. ضمن اینکه یکی از الزامات اتحادیه جهانی

کشتی، فعالیت فدراسیون‌های ملی در کشتی بانوان است. به همین دلیل فعالیت در کشتی آلیش بانوان قوت گرفت و بانوان آلیش‌کار

ایران یکی پس از دیگری راهی مسابقات قهرمانی جهان و آسیا شدند و حتی جام قهرمانی رقابت‌های جهانی قزاقستان را در سال ۹۸ از آن خود کردند. در ترکیب تیم ملی کشتی آلیش بانوان، ورزشکاران کشتی کلاسیک نیز حضور دارند. فدراسیون از روزهای ابتدایی شروع کرونا

اعلام کرده بود که ضرورتی برای برگزاری مسابقات قهرمانی کشوری یا انتخابی تیم ملی برای کلاسیک‌کاران ندارد؛ زیرا این سبک از کشتی مسابقات برون مرزی ندارد و کشورها هم استقبال نمی‌کنند و در هر صورت ایران باید میزبانی این مسابقات را برعهده بگیرد و مانند سال ۹۷ هزینه سنگینی را برای برگزاری رقابت‌ها تقبل کند.

آنا براتی سرمربی تیم ملی کشتی آلیش زنان در این زمینه به ایرنا گفت: کشتی کلاسیک شروع نشده بود تا تمام شد. زیرا مسابقات

جهانی و آسیایی نداشت و تنها در حد مسابقات قهرمانی کشوری و لیگ برگزار می‌شد. آینده‌ای برای کشتی کلاسیک متصور نیستیم. هر قدر هم این رشته را توسعه دهیم کشورهای دیگر با ما همسو نخواهند شد.

## سرپرست تیم ملی آلیش زنان:

### دبیر مخالف کشتی زنان نیست / فدراسیون جودو مانع

### حضور جودوکاران در آلیش می‌شود

سرپرست تیم ملی آلیش بانوان (کشتی با کمر بند) گفت: سیاست فدراسیون همواره بر این بود که ورزشکاران را محدود نکند و «علیرضا دبیر» هیچگاه مخالف کشتی بانوان در رشته آلیش نیست.

مونا میرزایی درباره اردوهای تیم ملی آلیش زنان برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا، اظهار داشت: ۲ مرحله اردو در روزهای ۶ تا ۱۶ اردیبهشت و ۲۲ تا ۲۷ اردیبهشت برگزار می‌کنیم. آلیش‌کاران

۲۸ اردیبهشت به قرقیزستان اعزام می‌شوند و کیفیت این مسابقات به دلیل حضور کشورهایی مدعی بالاست. وی در پاسخ به این پرسش که در برخی از اوزان تغییراتی داشتیم و این موضوع می‌تواند تأثیری در روند موفقیت و کسب مدال‌ها داشته باشد، گفت: تغییر اوزان در کیفیت عملکرد بانوان تأثیری ندارد و فاصله وزنی آلیش‌کاران

۵ کیلوگرم است و تنها به لحاظ فنی حریف آنها متفاوت می‌شود. سرپرست تیم ملی آلیش زنان ادامه داد: در این رقابت‌ها تنها در ۲ وزن تغییر داشتیم و ریحانه گیلاتی و محدثه حسینی به تیم ملی جودو بازگشتند. به همین دلیل مسابقات انتخابی درون اردویی را برگزار

کردیم تا ۲ آلیش‌کار جایگزین این ورزشکاران شوند. وی خاطرنشان کرد: در کشتی آلیش در بیشتر مواقع شاهد حضور جودوکاران هستیم؛ زیرا فنون این ۲ رشته به هم نزدیک است و تمایل این ورزشکاران به آلیش نیز بیشتر خواهد بود. میرزایی با اشاره به اینکه فدراسیون جودو اجازه نمی‌دهد تا جودوکاران در کشتی بمانند، گفت: هرگز با آینده کشتی‌گیران بازی نمی‌کنیم. حتی برخی از ووشوکاران هم به کشتی علاقمندند و فدراسیون ووشو نیز با حضور آنها در آلیش مخالفت کرد.

هر چند فدراسیون جودو پس از تعلیق، سیاست سخت‌گیرانه خود را کمتر کرد و ورزشکاران می‌توانستند در جودو و کشتی آلیش فعالیت کنند؛ اما اکنون آنها را به جودو بازگردانده است. وی در پاسخ به این پرسش که آیا علیرضا دبیر با کشتی زنان مخالف است، یادآور شد:

سیاست فدراسیون کشتی همواره بر این بود که ورزشکاران را محدود نکند و علیرضا دبیر هیچگاه مخالف کشتی زنان نیست. سرپرست تیم ملی کشتی آلیش زنان ادامه داد: هر چند ما هم مانع بازگشت این بانوان به جودو نمی‌شویم. زیرا کشتی آلیش جزو رشته‌هایی نیست که بتوان از احکام آن برای استخدامی یا حضور در دانشگاه استفاده کرد.

میرزایی با اشاره به اینکه می‌توان روی هانیه عاشوری که در مسابقات جهانی قزاقستان به مدال طلا رسید سرمایه‌گذاری کرد، گفت: وی تجربه زیادی در مسابقات آسیایی و جهانی کسب کرده و به مصاف بیشتر مدعیان در این رشته رفته است و همواره شانس کسب مدال خواهد بود. وی در پایان خاطرنشان کرد: وقتی ورزشکاری حرفان خود را شناسد، راحت‌تر کشتی می‌گیرد و ترسی ندارد؛ اما وقتی کشتی‌گیری بداند که به مصاف کدام حریف در مسابقات جهانی یا آسیایی می‌رود، شرایط برایش تغییر می‌کند.

# نگاه مثبت دولت برای مشارکت مشاوران امور بانوان در تصمیم‌گیری‌های کلان

گزارش: ایرنا



را برای آنها باز کنیم تا زندگی آرام‌تری داشته باشند و با فراغ بال در زمینه تحصیل خود ورود کنند.

برای دانش‌آموزان دختر با نشانه‌هایی از آسیب‌های اجتماعی کلاس‌های آموزشی و مشاوره‌ای داریم

پناهی‌روا درباره چاقی دانش‌آموزان دختر نیز گفت: برای چاقی و اضافه وزن دانش‌آموزان در حوزه تربیت بدنی برنامه‌هایی داریم اما سواد حرکتی یکی از برنامه‌های اصلی حوزه معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش است تا از طریق سواد حرکتی و با حضوری شدن مدارس دانش‌آموزان دوباره به روال عادی زندگی خود برگردند و این مشکل و معضلی که به وجود آمده کمتر شود.

کمک به دانش‌آموزان دختر برای گذراندن دوران کرونا

وی ادامه داد: در ۲ سال شیوع کرونا یکی از اساسی‌ترین مشکلات دانش‌آموزان برگزاری کلاس‌های درس به صورت مجازی و غیرحضوری بودن مدارس بود که این مساله هم برای معلمان و هم بسیاری از دانش‌آموزان شرایط سختی بود چون باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان شد.

پناهی‌روا افزود: در شرایط کرونایی برای تامین زیرساخت‌های لازم، تامین تبلت و موبایل برای دانش‌آموزان مناطق محروم، مشکلاتی سر راه بود که در نهایت با گذراندن این مرحله و ایجاد شبکه اجتماعی دانش‌آموزان «شاد» در فضای مجازی تحصیل ادامه پیدا کرد.

وی خاطرنشان کرد: به هر حال با توجه به اینکه نقاط قوت و ضعف در زمینه آموزش مجازی وجود داشت شاهد این هستیم که در ۲ سال اخیر بازماندگان از تحصیل بیشتر شده و باید در این فرایند بیشتر کمک کنیم و در رابطه با دانش‌آموزان دختر باید بهتر کمک کرد تا مشکلی که به وجود آمده است با هم‌افزایی بیشتر این مشکلات کمتر شود.

وی معتقد است: مشکلات و چالش‌ها در حوزه بانوان وجود دارد اما احصا کردن این مشکلات شرایط خاص خودش را دارد، اما یکی از اساسی‌ترین موارد و مشکلات در ساختارهای مدیریتی برای حضور زنان در عرصه‌های مختلف است.

پناهی‌روا ادامه داد: از آنجا که چالش ساختارهای مدیریتی در دولت‌های قبل وجود داشت، امیدواریم با توجه به اینکه دولت آیت‌الله ریسی دولت مردمی است و توقع همه زنان این است که با ورود گسترده‌تر در این زمینه، بتوانند حضور و مدیریت بانوان به خوبی به نمایش گذاشته شود، چون این موضوع در حال رخ دادن است که امید است نتیجه آن به خوبی دیده شود.

ورود دولت به مشکل آسیب‌های اجتماعی

مشاور وزیر آموزش و پرورش در حوزه امور زنان با بیان اینکه یکی از مشکلاتی که دست به گریبان جامعه است موضوع آسیب‌های اجتماعی است، اظهار داشت: دولت به خوبی به این موضوع ورود کرده است که امیدواریم با هم‌افزایی دستگاهها درباره آسیب‌های اجتماعی و محرومیت زدایی اقدامات جدی انجام شود.

وی در پاسخ به این سوال که برای مشکلات و آسیب‌های اجتماعی و اینکه سن اعتیاد پایین آمده و دختران هم به این سمت در حال حرکت هستند، چه باید کرد؟ گفت: برای دانش‌آموزان دختر با نشانه‌هایی از آسیب‌های اجتماعی کلاس‌های آموزشی و مشاوره‌ای داریم تا با حضور اساتید مختلف در سطح مدارس نسبت به این معضلات و آسیب‌های اجتماعی آگاهی بیشتری داشته باشند.

وی معتقد است: در بحث آسیب‌های اجتماعی، اصل مهم داشتن آگاهی است و اگر آگاهی در دانش‌آموزان ایجاد شود با بسیاری از آسیب‌های اجتماعی راحت‌تر می‌توانند مقابله کنند و ما می‌توانیم راه

مشاور وزیر آموزش و پرورش در حوزه امور زنان گفت: اینکه در ستاد ملی زن و خانواده با حضور رییس جمهور، مشارکت مشاوران امور بانوان در وزارتخانه‌ها و دستگاههای اجرایی در تصمیم‌گیری‌های کلان کشور مصوبه شده است، تصمیم و نگاه مثبت دولت مردمی به بانوان است.

ستاد ملی زن و خانواده در جلسه ۲۷ فروردین ۱۴۰۱ با حضور رییس جمهوری مصوبه‌ای مربوط به ساختار معاونت و ساختار مشاوران مرتبط با معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری داشت چون این مشاوران در وزارتخانه‌ها و سازمان‌های گوناگون قرار دارند، به همین منظور ارتباط معاونت با این مشاوران و جایگاهی که در وزارتخانه‌ها و سازمان‌ها مورد بررسی قرار گرفت.

در این نشست به این موضوع تاکید شد که باید پست‌هایی به این افراد اختصاص داده شود که در سطح معاون و مدیرکل باشد و همین طور در تصمیم‌گیری‌های کلان سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها نیز این مشاوران دخالت داده شوند و در همه شوراها نظر آنها گرفته شود و صاحب رای و نظر در شورا باشند.

زهرا پناهی‌روا مشاور وزیر آموزش و پرورش در حوزه امور زنان در این باره در گفت و گو با خبرنگار حوزه زنان ایرنا در پاسخ به این سوال که ستاد ملی زن و خانواده مصوبه ای دارد که مشاوران دستگاهها و وزارتخانه دارای اختیاراتی همچون مشارکت در تصمیم‌گیری‌های کلان باشند، اظهار داشت: این مصوبه ستاد به طور یقین در تصمیم‌گیری‌ها بسیار موثر خواهد بود چون زمانی که به زنان در تصمیم‌گیری‌های کلان کشور بها داده شود و در وزارتخانه‌ها بتوانند حضور در تصمیم‌گیری‌ها داشته باشند می‌توانند نقش موثرتری ایفا کنند.

وی تصریح کرد: با توجه به اینکه در وزارت آموزش و پرورش ۵۴ درصد از کارکنان را زنان تشکیل می‌دهند، این مصوبه می‌تواند مثرتر برای تصمیم‌گیری‌های آینده این وزارتخانه باشد.

پناهی‌روا ادامه داد: اجرای این مصوبه و حضور مشاوران امور بانوان در وزارتخانه‌ها و دستگاههای اجرایی در فرایند کارها و برنامه‌هایی که برای زنان زمینه اجرایی پیدا می‌کند، اگر عملیاتی شود حتی زمانی که بانوان در تصمیم‌گیری دستگاهی یا وزارتخانه‌ای سهیم باشند، این نقش موثرتر واقع می‌شود.

هفت میلیون دانش‌آموز دختر داریم

مشاور وزیر آموزش و پرورش در حوزه امور زنان همچنین درباره تعداد دانش‌آموزان دختر نیز گفت: بیش از هفت میلیون دانش‌آموز دختر داریم که ۷۲۰ هزار دانش‌آموز دختر سوم ابتدایی امسال روزه اولی بودند.

وی تصریح کرد: امسال تمام تلاش خود را برای برگزاری مراسم ویژه دانش‌آموزان دختر روزه اولی داشتیم که در نهایت در نشست با حضور انسبه خزلی معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری این مراسم با حضور ۱۵۰ دانش‌آموز دختر برگزار شد.

چالش‌های حوزه بانوان آسیب‌شناسی شود

پناهی‌روا در مورد مهمترین مشکلات حوزه بانوان اینگونه توضیح داد و اظهار داشت: چالش‌ها و مشکلاتی در وزارتخانه‌ها وجود دارد اما چالش‌های متفاوتی در بحث زنان و دختران وجود دارد و باید این چالش‌ها آسیب شناسی شود.

وی ابراز امیدواری کرد با آسیب‌شناسی چالش‌ها بتوانیم به جایی برسیم که زنان بتوانند خود را مطرح کنند و با توجه به اینکه زنان حرف‌های زیادی دارند، این مشکلات نیز به حداقل برسند.

## "ندا شهسواری" عنوان نخست بانوی اول پینگ‌پنگ ایران را از دست داد



اول ایران ایستاده است تا پس از سال‌ها جای تنها بانوی المپیک کشورمان از کرمانشاه را بگیرد.

شیمیا صفایی با ۲۸ امتیاز و ۲۵۴ پله صعود در رده ۲۳۴ و کیمیا رستمی با ۲۰ امتیاز و ۶۷۳ امتیاز نیز در رده ۲۶۲ دنیا قرار گرفته‌اند و به ترتیب نفرات سوم و چهارم برترین پینگ‌پنگ بازان ایران قرار دارند.

ندا شهسواری تنها بانوی پینگ‌پنگ باز کشورمان است که سابقه حضور در مسابقات المپیک (۲۰۱۴ و ۲۰۱۸) را دارد

جدیدترین رده‌بندی برترین بازیکنان تنیس روی میز جهان از سوی فدراسیون جهانی این رشته منتشر شد که در این رده بندی «ندا شهسواری» پینگ‌پنگ باز کرمانشاهی پس از سال‌ها عنوان نخست بانوی اول پینگ‌پنگ ایران را از دست داد و در رده دوم قرار گرفت.

در این رده بندی ندا شهسواری با کسب ۴۷ امتیاز و ۱۰ پله صعود نسبت به رده بندی ماه گذشته میلادی در رده ۱۹۲ برترین پینگ‌پنگ بازان زن جهان قرار گرفت.

در این رده بندی ملیکا کرمی با صعودی ۴۹۶ پله ای و کسب ۵۱ امتیاز در رده ۱۸۸ دنیا و



## با سر آشپز = رول ژامبون سوخاری با پنیر



رول ژامبون سوخاری یکی از انواع پیش غذا و یا فینگر فود های بسیار لذیذ و هوس انگیزی است که بسیار ساده و راحت می توانید آن را با مواد اولیه بسیار ساده ای تهیه کنید و به وسیله آن به میز مهمانی ها و مراسم های خود جلوه و زیبایی ببخشید. برخی این رول بسیار خوشمزه را با خمیر یوفکا و برخی دیگر نیز آن را با انواع خمیر های دیگر و برخی هم آن را با نان تست تهیه می کنند. شما می توانید رول ژامبون سوخاری را با انواع پنیر ها و ژامبون های مورد علاقه دیگر خود نیز تهیه و سرو کنید. امروز در آوای دریا طرز تهیه رول ژامبون سوخاری خوشمزه و مجلسی با نان تست و پنیر را به شما آموزش خواهیم داد پس با ما همراه باشید.

مواد لازم  
نان تست ۱۴ عدد  
ژامبون مرغ ۷ عدد  
پنیر ورقه ای ۷ عدد  
آرد سفید ۲ پیمانه  
تخم مرغ ۴ عدد  
پودر سوخاری ۲ پیمانه  
سس مایونز ۴ قاشق غذا خوری  
روغن مایع به مقدار لازم  
آب به مقدار لازم  
طرز تهیه

مرحله اول: آماده سازی نان تست ها

ابتدا دور تمامی نان تست ها را با چاقو ببرید و سپس روی لبه تمامی آن ها را با مقداری آب به وسیله برس آشپزی رومال کنید تا روی لبه نان ها مقداری خیس و چسبیده شود و بعد ۲ عدد از نان ها را برداشته و سپس آن ها را از گوشه و لبه نان ها به یکدیگر بچسبانید و کمی با انگشت ۲ گوشه نان ها را فشار دهید تا نان تست ها از گوشه به یکدیگر بچسبند و فیکس شوند و سپس آن ها را با وردنه روی سطح کار مقداری پهن و نازک کنید و مجدد گوشه های اضافی نان ها را با چاقو ببرید و دور بریزید و به همین شکل تمامی نان تست ها را به صورت ۲ به ۲ به یکدیگر بچسبانید و سپس آن ها را نازک و آماده کنید.

مرحله دوم: پر کردن داخل نان ها

روی نان تست هایی که آماده کرده اید را با مقداری سس مایونز به وسیله برس آشپزی رومال کنید و بعد یکی یکی ژامبون ها را به اندازه نان ها برش دهید و دور آن ها را مقداری با چاقو ببرید. دقت داشته

بناشید که ژامبون ها را وقتی روی نان تست ها قرار می دهید باید ۱/۳ نان ها را خالی بگذارید تا موقع رول کردن آن ها ژامبون ها از نان تست بیرون نزنند. بعد از قرار دادن ژامبون ها پنیر های ورقه ای را نیز روی ژامبون ها قرار داده و سپس نان ها را رول کرده و خوب آن ها را با دست فشرده کنید و بعد رول های آماده شده را به صورت دانه ای روی سلفون قرار دهید و سلفون را محکم دور تمامی آن ها بکشید آن ها را داخل سلفون کاملاً فیکس کنید و به همین شکل تمامی نان ها را پر و آماده کنید و آن ها را به مدت ۱ ساعت داخل فریزر قرار دهید تا شکل آن ها حفظ شود.

مرحله سوم: سوخاری کردن رول ژامبون و پنیر

رول هایی که داخل سلفون فیکس کرده بودید را از فریزر خارج کنید و سپس تخم مرغ ها را داخل ظرفی بشکنید و آن ها را با یکدیگر هم

### چند خیر کوتاه ...



ماه یک مورد فوتی ثبت شد که در هفته گذشته به دو مورد افزایش پیدا کرد. همچنان شاخص فوت در پایین ترین حد خود قرار دارد که امیدواریم به زودی به صفر برسد.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در پایان عنوان کرد: از نظر رنگ بندی هم اکثر شهرستان ها در وضعیت زرد قرار دارند. شهرستان قشم و بندرلنگه رنگ آبی و جزیره هرمز و شهرستان ابوموسی به رنگ نارنجی هستند. امیدواریم با ادامه روند واکنش سبب و تکمیل آن و همچنین رعایت پروتکل های بهداشتی بتوانیم استان و کشوری سبز و عاری از کرونا داشته باشیم.

#### افتتاح اولین خانه خلاق صنایع دستی کوهبج در هفته صنایع دستی

رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بستک گفت: اولین خانه خلاق صنایع دستی کوهبج در هفته صنایع دستی افتتاح می شود.

ماشاءالله خنجی بابیان این مطلب گفت: در نشست با شهردار و شورای شهر کوهبج بر همکاری در حفظ و نگهداری آثار تاریخی و توسعه گردشگری این شهر تأکید شد.

رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بستک با اشاره به اینکه ایجاد بازارچه های صنایع دستی رونق اشتغال را به دنبال دارد، افزود: صنایع دستی یک ظرفیت ارزشمند برای ایجاد اشتغال پایدار است که از مهاجرت به شهرهای بزرگ جلوگیری می کند.

او افزود: بر همین اساس مقرر شد اولین خانه خلاق صنایع دستی شهر کوهبج با همکاری شهرداری و شورای

مدت سه روز در محل مرکز خلاقیت و فناوری های نوین شهرداری بندرعباس برگزار شد.

#### سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان: شاخص فوتی های کرونا هرمزگان در پایین ترین حد خود قرار دارد

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: همچنان شاخص فوت در پایین ترین حد خود قرار دارد که امیدواریم به زودی به صفر برسد.

دکتر فاطمه نوروزیان افزود: در مقایسه دو هفته اخیر کلیه شاخص های مربوط به بیماری کرونا رو به کاهش بود، در شاخص تست و غربالگری ۱۹ درصد کاهش داشتیم و در شاخص شناسایی موارد مثبت نیز با ۴۸ درصد کاهش مواجه بودیم که این کاهش شناسایی موارد مثبت نشانه بسیار خوبی از کاهش گردش ویروس در استان است.

وی بیان کرد: شاخص تعداد موارد بستری نیز در هفته اول اردیبهشت نسبت به هفته آخر فروردین کاهش ۱۸ درصدی داشته است.

نوروزیان اضافه کرد: بنا به گزارش معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی مراجعه سرپایی به کلینیک ها نیز ۳۸ درصد کاهش پیدا کرده و درصد مثبت شدن تست ها از ۱۳ درصد به ۹ درصد رسیده است که این ۴ درصد کاهش شاخص موارد درصد مثبت شدن تست ها از نظر اپیدمیولوژی نشانه بسیار خوبی از کاهش گردش ویروس و بیماری در جامعه است.

وی ادامه داد: موارد بستری در آی سی یو ۱۵ درصد کاهش پیدا کرده است و در نهایت در هفته آخر فروردین

#### برگزاری نمایشگاه صنایع دستی بمناسبت روز ملی خلیج فارس در محل مرکز خلاقیت و فناوری های نوین شهرداری بندرعباس



باحضور هنرمندان صنایع دستی، دکتر احمد مرادی نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی، نرگس منتظری تختی مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری، یعقوب دبیری نژاد و فریده عامری اعضای شورای اسلامی شهر بندرعباس، علی رئیسی حسرتلنگی رئیس شورای اسلامی شهرستان بندرعباس، مریم درویشی معاون فرهنگی اجتماعی سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری بندرعباس، مریم پاسالار مدیر ارتباطات و امور بین الملل شهرداری مرکزی بندرعباس، فاطمه رکن الدینی از مجموعه امور زنان و خانواده استانداری، غلامعلی سنگی معاونت خدمات شهری شهرداری منطقه چهار، فاطمه محمدیان مدیر آموزشگاه صنایع دستی دریاخت و مهین ربیعی و جواهر میری عضو هیئت مدیر ه انجمن طراحی دوخت و صنایع دستی و صنایع غذایی استان، این نمایشگاه بمناسبت روز ملی خلیج فارس به

شهر در هفته صنایع دستی افتتاح و راه اندازی شود. خنجی تأکید کرد: «همچنین با همکاری شهرداری و شورای شهر، مجموعه گردشگری آبگرم شیخ حسن عالی کوهبج ساماندهی می شود.»

#### برگزاری نمایشگاه صنایع دستی به مناسبت روز ملی خلیج فارس در بندرعباس

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان از برگزاری نمایشگاه صنایع دستی به مناسبت روز ملی خلیج فارس خبر داد.

سهراب بناوند بابیان این مطلب گفت: این نمایشگاه به مدت سه روز از ۱۰ تا ۱۲ اردیبهشت در موزه مردم شناسی خلیج فارس بندرعباس برپا شد.

او با اشاره به اینکه برافراشتن پرچم جمهوری اسلامی ایران در قلعه پرتغالی های جزیره هرمز از برنامه های دیگر روز ملی خلیج فارس است، ادامه داد: همچنین تقدیر از میراث داران خلیج فارس یکی دیگر از برنامه های این روز به شمار می رود.

۱۰ اردیبهشت سالروز اخراج پرتغالی ها از تنگه هرمز و خلیج فارس به رهبری امام قلی خان در زمان صفوی روز ملی خلیج فارس نام گذاری شده است.