

# آوازه دریا ۱۴۰۱



بانوان فولاد هرمزگان بر سکوی سوم لیگ برتر تیراندازی کشور تکیه زدند

شنبه ۲۴ دی ماه ۱۴۰۱ سال چهارم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



دستگاه‌ها در تحول حوزه صنایع دستی سهیم باشند



حال خوب، هدیه‌ای از بانوی دُومشهری برای بچه‌های میناب

رویداد مد و پوشاک ساجی  
SAJA FASHION AND CLOTHING EVENT  
به مناسبت روز مادر  
همراه با تخفیف ویژه اسپانسرها  
با اجزای گروه هنری چیکو  
زمان و مکان برگزاری  
۲۲ دی ماه  
ساعت ۹ ال ۱۲ شب

رویداد مد و پوشاک ساجی برگزار شد



برقع دوزی هنری سنتی و هویتی ماندگار در قشم نگین خلیج فارس



# رویداد مد و پوشاک سچی برگزار شد

گزارش: زهره کرمی



از کارهای این شبکه می توان به برگزاری های نمایشگاه ها ، پوشش به توان ۷ ، پنجشنبه بازار های زیر پرچم با همکاری شهرداری اشاره کرد. شبکه کارآفرینی هرمزگان ۱۸۰ عضو فعال در زمینه مشاغل خانگی (غذایی ، لباس پوشاک و اکسسوری ، شمع سازی) دارد و در حال حاضر عضو گیری جدیدی ندارد. گفتنی است در این رویداد ، کت و شلوار ، محصولات نگین کوبی شده ، اکسسوری ، چرم دوزی و کیف دوزی ، لباس های سنتی هرمزگان ، لباس مجلسی ، ست مادر و کودک ، رنگ آمیزی روی پارچه به نمایش گذاشته شد.

خدا بازدید و فروش بسیار خوب بود. مهدی درخشان مدیر شبکه کارآفرینی هرمزگان ضمن بازدید از این رویداد گفت : شبکه کارآفرینی هرمزگان از سال ۹۷ و با مجوز کمیته امداد به عنوان یک مرکز نیکوکاری که در زمینه تامین بازار برای مشاغل خانگی فعالیت می کند کار خود را آغاز کرد. درخشان گفت: برگزاری کلاس های آموزشی قیمت گذاری محصول ، بازار یابی ، بسته بندی و حسابداری و مالیات از اقدامات این مرکز برای مشاغل خانگی و کسب و کار کوچک است.

به مناسبت روز مادر رویداد مد و پوشاک سچی توسط خانه مد سچی به مدیریت فرشته مفاخر در تاریخ ۲۲ دی ماه در فرهنگسرای طوبی بندرعباس برگزار شد. راحله ایزدی نیا مدیر اجرایی ایونت هدف از برگزاری این رویداد را حمایت از مشاغل کوچکی که ویتیرینی برای نمایش ندارند عنوان کرد و گفت : رکود اقتصادی و کرونا باعث شد که هنرمندان شهر مان با مشکل مواجه شوند . ما در برگزاری این رویداد تمام تلاش خود را برای دیدن دوستان انجام دادیم و به لطف

## برقع دوزی هنری سنتی و هویتی ماندگار در قشم نگین خلیج فارس

صورت یک حجاب مورد توجه قرار گرفته است. دوزندگان رویند، تهیه برقع را کار سختی نمی دانند و معتقدند با ابزاری مانند نخ، سوزن و قیچی و با دقت و اشتیاق می توان در مدت سه تا چهار ساعت یک برقع زیبا را برای استفاده آماده کرد. به نظر آنان، هر چند استفاده از برقع هنوز در بین زنان رایج است، اما میزان استفاده از آن در روستاها بیشتر از شهر است و علاقه مندی به هنر دوخت آن نیز، بسیار کم شده است. شکل برقع ها یا رویندها در جزیره قشم متفاوت است بعضی از رویندها کل صورت زنان را پوشانده و بعضی فقط ابرو و بینی و بعضی نیز علاوه بر ابرو و بینی، دهان و گونه های استفاده کنندگان را پوشش می دهد. برای تهیه رویندها بیشتر فقط از رنگ مشکی استفاده می شد اما در بعضی از انواع آن با بهره گیری از گلدوزی ها، رنگ های قرمز، زرد و سبز نیز در قسمتی از آن بکار می رود و در نقاطی از استان هرمزگان نیز زنان از رویندهای قرمز استفاده می کنند. زنان قشمی معتقدند برقع علاوه بر حفظ حجاب برای آنان، در زمینه حفاظت پوست در مقابل اشعه نور شدید خورشید نیز مورد استفاده قرار می گیرد. جزیره قشم با وسعت یک هزار و ۵۰۰ کیلومتر مربع از تنگه هرمز به موازات ساحل جنوبی ایران به طول ۱۳۵ کیلومتر و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر از توابع هرمزگان است و ۳۰۰ کیلومتر خط ساحلی دارد. شهرستان قشم شامل جزیره های قشم، هنگام و لارک با حدود ۱۵۰ هزار نفر جمعیت از تنگه هرمز به موازات ساحل استان هرمزگان به طول ۱۵۰ و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر در میان آب های خلیج فارس گسترده شده است. ایرنا



قشمی دیده می شود که زنان و دختران از نوع کوچک و ظریف آن و زنان سالخورده از نوع پهن و بزرگتر آن، استفاده می کنند. رویند زنان قشمی از سوی زنان هنرمند این دیار و از نوع پارچه های مخصوص وارداتی تهیه می شود که در دوخت آن ابتدا جای دو چشم مشخص می شود و در قسمت بینی هم با کار بر روی چوب نخل و یا چوب بستنی، آن را آماده می کنند. میراث قدیمی زنان جنوب کشور همچنان از سوی دختران و زنان جوان به ویژه در روستاها حفظ شده و به

و تبلیغ از مکان های مورد بازدید و همچنین تهیه مجموعه ای از آثار سایر اقوام در زمینه خرید صنایع دستی از خود علاقه نشان می دهند. این روزها برقع یا رویند زنان قشمی از مواردی است که توجه گردشگران و مسافران به ویژه کسانی را که برای نخستین بار وارد جزیره زیبای قشم می شوند بخود جلب می کند. نقاب که در اصطلاح محلی به آن برقع، برکه یا رویند گفته می شود به شکل های متفاوت بر چهره زنان

برقع دوزی یکی از هنرهای سنتی و صنایع دستی قدیمی و اصیل زنان جزیره قشم است وسیله ای برای تزئین پوش ظاهری و رعایت حجاب اسلامی که از سال های دور تاکنون مورد استفاده قرار می گیرد، این روزها خرید و سفارش این رویندها از سوی گردشگران ورودی به این جزیره منبع در آمدی برای بسیاری از خانواده ها است. صنایع دستی یکی از مظاهر فرهنگی و هنری محسوب می شود و نظر به اینکه هر فرآورده دستی بازگو کننده خصوصیات تاریخی، اجتماعی و فرهنگی منطقه و استان محل تولید آنها است می تواند هم عامل مهمی در شناساندن فرهنگ و تمدن به حساب آید و هم آنکه موجب جلب و جذب گردشگران قلمداد شود. استان هرمزگان با توجه به بافت سنتی، آداب و رسوم خاص و فرهنگی غنی و ریشه دار، از زمان های قدیم بخش مهمی از انواع صنایع دستی را در خود جای داده و به همین جهت همواره در طول تاریخ مورد توجه محققان و تاریخ شناسان گوناگون قرار گرفته است. در این میان جزیره قشم جایگاه ویژه ای در منطقه جنوب کشور و استان هرمزگان به لحاظ طبیعی و انسانی دارد، صنایع دستی این منطقه دارای قدمت زیادی است و با توجه به اصالت آن موقعیت خاصی در سطح کشوری و منطقه ای کسب کرده است. جامعه محلی و روستایی این جزیره علاقه مند به فعالیت در زمینه صنایع دستی هستند که این ظرفیت گامی در جهت احیای این صنعت و توسعه آن با کمک نهادهای دولتی را شامل می شود، بر این اساس رشته های متعددی از صنایع دستی مهم از بومی منطقه و حتی غیر بومی در آن شکوفا شده است از سوی دیگر گردشگران به دلایل علاقه به شناخت فرهنگ ها، یادآوری خاطرات

# با این رفتار اعتماد به نفس در کودکان می‌میرد

گزارش: ایرنا



اگر دقت کنید کودکان در سنین ۳ سالگی که شروع به حرف زدن می‌کنند، زیاد از کلمه «من» استفاده می‌کنند؛ این «من کودک» مقدس است و والدین باید برای آن ارزش قائل شوند و اجازه تجربه به او داده شود چراکه درست در همین سنین اعتمادبه‌نفس کودک شکل می‌گیرد و رفتار والدین در افزایش یا کاهش اعتمادبه‌نفس کودک بسیار مؤثر است.

## اعتمادبه‌نفس پایین، به‌خودی‌خود درمان نمی‌شود

نصیری در رابطه با درمان اعتمادبه‌نفس می‌گوید: «اعتمادبه‌نفس به‌اندازه‌ای می‌تواند در روند رشد ما تأثیرگذار باشد که درمان این مسئله به‌هیچ‌عنوان بدون کمک و راهنمایی متخصصین و روانشناسان امکان‌پذیر نیست و از طرف دیگر، عدم درمان اعتمادبه‌نفس به‌مرور زمان منجر به اضطراب اجتماعی، اضطراب مدرسه، اضطراب فراگیر و... می‌شود.

این روانشناس در رابطه با نحوه برخورد افراد با اعتمادبه‌نفس پایین می‌گوید: «برخی افراد که از اعتمادبه‌نفس پایینی برخوردارند، گاهی با رفتن به کلاس‌های ورزش یا کسب یک مهارت خاص تلاش می‌کنند تا به‌صورت معکوس، کمبود اعتمادبه‌نفسشان را بپوشانند. این افراد ممکن است به موفقیت دست پیدا کنند اما صرف دستیابی به یک مهارت منجر به اعتمادبه‌نفس کاذب شده و خودشیفتگی نتیجه این نوع رفتار است.

نصیری در رابطه با درمان اعتمادبه‌نفس در کودکان می‌گوید: «صرف تغییر رفتار والدین برای درمان و افزایش اعتمادبه‌نفس کودک کافی نیست زیرا والدینی که با رفتارهایشان باعث سلب اعتمادبه‌نفس در کودکان می‌شوند، خودشان افرادی آسیب‌پذیر هستند لذا این دسته والدین باید آموزش ببینند و از طرف دیگر، میزان آسیب‌دیدگی اعتمادبه‌نفس در کودک باید موردبررسی قرار گیرد.

## با خودآگاهی اعتمادبه‌نفس فرزندان را افزایش دهید

نصیری معتقد است که والدین به‌منظور افزایش اعتمادبه‌نفس کودکان لازم است که مهارت «خودآگاهی» را به او آموزش دهند: «علاقه، استعدادها، مهارت‌ها و احساسات بارز کودک باید موردبررسی قرار گیرد و پس از بررسی خودآگاهی، لازم است نقاط قوت و ضعف کودک از یکدیگر تفکیک‌شده و با استفاده از نقاط قوت، اعتمادبه‌نفس کودک را افزایش داد.

این روانشناس تأکید می‌کند: «کودکان باید به نقطه پذیرش دست یابند و چنانچه نقطه‌ضعفی در آن‌ها قابل تغییر نبود، باید آن را بپذیرند و اگر قابل تغییر بود، با حل مسئله و راه‌حل باید آن را تغییر دهند. نصیری می‌گوید: «متأسفانه یکی از اشتباهات والدین این است که گاهی کودکان را با نقطه‌ضعف‌هایش مواجه می‌کنند؛ مثلاً کودک از توانایی جسمی پایینی برخوردار است و والد برای پوشاندن این نقص، فرزندش را در یک کلاس هنری و مهارت خاص ثبت‌نام می‌کند.

این روانشناس تربیتی بابیان اینکه کودکان تا قبل از ۱۲ سالگی نباید کاری را به‌صورت حرفه‌ای انجام دهند، می‌گوید: «کودکان باید کودکی کنند و هر چیزی را تجربه نمایند لذا انجام یک مهارت در سنین کودکی به‌صورت حرفه‌ای نوعی سوءاستفاده از کودک است و نه تنها تأثیری در رفع نقطه‌ضعف کودک ندارد بلکه باعث سلب اعتمادبه‌نفس کودک نیز می‌شود چراکه کودک به‌یک‌باره وارد حرفه‌ای می‌شود که هیچ توانایی در انجام آن ندارد.»

نگرانی یا دلسوزی، خیلی زود هنگام به فرزندشان هشدار می‌دهند. هشدارهایی مثل اینکه «لباست را بپوش، سرما نخوری»، «بیفتی!»، «لیوان رو از دست نندازی» و... این والدین اصلاً اجازه نمی‌دهند که فرزندشان با دنیای طبیعی خودشان روبرو شوند و تجربه کسب کنند. این روانشناس ادامه می‌دهد: «کودکی که همیشه قصد انجام کاری را داشته و به او هشدار داده‌شده و در نهایت مادر یا پدر آن کار را به انجام رسانده، قطعاً نمی‌تواند اعتمادبه‌نفس داشته باشد چراکه چنین کودکی همیشه اعتماد به والدین داشته نه اعتماد به خودش!

نصیری، تمسخر را به‌عنوان سومین عامل آسیب‌زننده به اعتمادبه‌نفس کودک ذکر می‌کند و می‌گوید: تمسخر نه تنها به اعتمادبه‌نفس آسیب می‌زند بلکه عزت‌نفس کودک را نیز خدشه‌دار می‌کند. گاهی والدین مدام در حال برچسب زدن به کودکان هستند؛ زمانی که کودک دستخط خوبی ندارد، منظم نیست یا به دلیل اختلال یا رشد غضروفی زمین می‌خورد، با برچسب‌هایی مثل دست و پا چلفتی، بی‌نظم و... کودک را تمسخر می‌کنند.

به گفته این روانشناس، این گونه رفتارهای تمسخرآمیز باعث می‌شود تا کودک احساس بی‌ارزشی کند؛ در نتیجه عزت‌نفس کودک از بین می‌رود و درجایی که عزت‌نفس وجود نداشته باشد، اعتمادبه‌نفسی وجود نخواهد داشت و اگر هم اعتمادبه‌نفس وجود داشته باشد، آن اعتمادبه‌نفس کاذب است و به‌سرعت فرومی‌ریزد.

نصیری می‌گوید والدی که فرزندش را تهدید می‌کند هم اعتمادبه‌نفس کودکش را نیز از بین می‌برد؛ تهدید والدین، کودک را دچار اضطراب و ترس می‌کند و این اضطراب کم‌کم اعتمادبه‌نفس کودک را از بین می‌برد.

## روش آموزش در پرورش اعتمادبه‌نفس کودک مؤثر است

نصیری معتقد است که علاوه بر والدین، معلم و سیستم آموزشی نیز در پرورش اعتمادبه‌نفس کودک مؤثر است. او می‌گوید سیستم رقابتی در آموزش و پرورش می‌تواند باعث از بین رفتن اعتمادبه‌نفس در کودک شود؛ سیستم رقابتی وقتی صحیح است که همه افراد از نظر استعداد و سطح هوشی یکسان باشند لذا زمانی که سطح هوش دانش‌آموزان با یکدیگر متفاوت است، برقراری سیستم رقابتی برخلاف عدالت است و باعث می‌شود تا کودک مدام خودش را با دیگر دانش‌آموزانی که از سطح هوش بالایی برخوردارند مقایسه کند، در نتیجه این مسئله منجر به سلب اعتمادبه‌نفس در دانش‌آموز می‌شود.

این روانشناس ادامه می‌دهد: رفتارهای آسیب‌زننده‌ای مثل دستور، هشدار، تهدید و تمسخر که از طرف والدین باعث سلب اعتمادبه‌نفس کودک می‌شود، از طرف معلم و سیستم آموزشی نیز می‌تواند بر روی اعتمادبه‌نفس کودک تأثیرگذار باشد.

نصیری تأکید می‌کند: رفتارهای آسیب‌زننده از طرف والدین در سنین زیر ۷ سال، بسیار اثربخشی بیشتری دارد و نقش والدین را پررنگ‌تر می‌کند اما رفتارهای آسیب‌زننده از طرف معلم و با قرار گرفتن کودک در گروه همسالان منجر به از بین رفتن عزت‌نفس می‌شود و همان‌طور که اشاره کردیم سلب عزت‌نفس منجر به سلب اعتمادبه‌نفس خواهد شد.

**شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس از سنین ۲-۳ سالگی شروع می‌شود**  
به گفته نصیری، عزت‌نفس از همان لحظه تولد کودک شکل می‌گیرد اما شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس از سنین ۲-۳ سالگی شروع می‌شود.

به گفته یک روانشناس تربیتی، بسیاری از کودکان به دلایل زیادی در ایجاد و حفظ اعتمادبه‌نفس مشکل دارند. یکی از دلایل رایج این مسئله، رفتارهای آسیب‌زننده والدین و معلمان با کودک است.

از همان اوایل زندگی، پاسخگویی والدین به نیازهای نوزادانشان بر رشد اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس تأثیر می‌گذارد. مثلاً کودک لیخند می‌زند و والدین با قربان صدقه رفتن، عکس‌العمل نشان می‌دهند. این عکس‌العمل والدین در اوایل کودکی، نوجوانی و بزرگسالی نشان‌دهنده پذیرش، تصدیق و تحسین است و به‌طور قابل‌توجهی به رشد عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس کمک می‌کند اما هنگامی که والدین عکس‌العمل مناسبی نسبت به افکار و احساسات کودکان نشان نمی‌دهند یا زمانی که والدین بیش‌ازحد درگیر می‌شوند و فرصت کمی برای کودک فراهم می‌کنند تا افکار و احساسات خود را بروز دهد، در هر دو صورت رشد اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس کودک به خطر می‌افتد. علاوه بر این، متأسفانه برخی رفتارهای مخرب والدین باعث می‌شود که اعتمادبه‌نفس کودک برای همیشه سرکوب شود.

دکتر زهره نصیری، متخصص روانشناسی تربیتی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا زندگی با اشاره به رفتارهای آسیب‌زننده والدین، به بررسی اهمیت اعتمادبه‌نفس در کودکان می‌پردازد.

## ضرورت داشتن اعتمادبه‌نفس در کودکان

دکتر نصیری در تعریف اعتمادبه‌نفس می‌گوید: اعتمادبه‌نفس به معنای اعتماد به خود است. باید توجه داشت که عزت‌نفس با اعتمادبه‌نفس متفاوت است. عزت‌نفس بسیار مهم‌تر از اعتمادبه‌نفس است و در برخی متون این دو اصطلاح را باهم معنا می‌کنند در حالی که این دو متفاوت از یکدیگرند.

به گفته نصیری، ضرورت داشتن اعتمادبه‌نفس مستلزم داشتن عزت‌نفس است؛ اگر کسی عزت‌نفس داشته باشد، می‌تواند اعتمادبه‌نفس هم داشته باشد اما اگر کسی اعتمادبه‌نفس داشته باشد و عزت‌نفس نداشته باشد، ممکن است دچار اعتمادبه‌نفس کاذب شود لذا داشتن عزت‌نفس لازم است که خودمان را عزیز و ارزشمند بدانیم. بنابراین، بیش از اعتمادبه‌نفس لازم است از همان کودکی داشتن عزت‌نفس را به کودک آموزش دهیم.

این روانشناس تربیتی نداشتن عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس را خطری برای کودکان و جوانان می‌داند و می‌گوید: متأسفانه امروزه محرک‌هایی همچون فضای مجازی، مواد مخدر، داروهای روان‌گردان و... به یک صنعت تبدیل شده که اگر کودکی اعتمادبه‌نفس نداشته باشد، به‌راحتی از مصرف‌کنندگان این صنعت خواهد شد.

## رفتارهای آسیب‌زننده به اعتمادبه‌نفس کودک

نصیری معتقد است که والدین نقش به‌سزایی در پرورش اعتمادبه‌نفس کودک دارند؛ والدین برای افزایش اعتمادبه‌نفس در کودکان نباید از واژه‌های دستوری استفاده نمایند زیرا واژه‌های دستوری به‌صورت امرونه می‌تواند موجب کاهش یا سلب اعتمادبه‌نفس در کودک شود. این روانشناس تأکید می‌کند: والدین به‌هیچ‌عنوان نباید بیش از سه دستور در طول روز به فرزندشان بدهند؛ البته سه دستور هم شرایط خاص خود را دارد.

نصیری یکی دیگر از رفتارهایی که باعث سلب اعتمادبه‌نفس در کودک می‌شود را هشدار دادن دانست و افزود: «بسیاری از والدین از روی



# حال خوب، هدیه‌ای از بانوی دوشهری برای بچه‌های میناب

گزارش ایرنا



و مادرم متشکرم که با تمامی اندوخته‌هایشان همیشه مشوق و انگیزه بخش من هستند و دوم از همه کسانی که در زمینه اهدای کتاب به کتابخانه من و تامین کتاب‌های مخصوص گروه سنی کودکان و نوجوانان، منابع کتابخانه‌ام را غنی‌تر کردند، از صمیم قلب برایشان روزهای شاد و پرامید آرزو می‌کنم.

قصه‌گویی هنر و سنتی است که از قدیم توسط مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها روایت می‌شد، اما امروزه با برگزاری جشنواره‌های قصه‌گویی لذت شنیدن قصه‌های شیرین و کودکانه از زبان بچه‌هایی که دنیای کودکی خود را با قصه پیوند می‌زنند، فرصتی است که می‌توان فارغ از دنیای روزمرگی‌ها پای قصه آن‌ها نشست و آرامش گرفت. عباسی که در بخش داستان کوتاه هم بارها خوش درخشیده در پنج جشنواره ملی، رتبه برگزیده کشوری را کسب کرده است، در خصوص حضور خود در جشنواره‌های اسماال قصه‌گویی نیز گفت: من هر جا جشنواره قصه‌گویی باشد با نهایت شوق و علاقه در آن جشنواره شرکت می‌کنم و تاکنون در بسیاری از جشنواره‌ها موفق به عنوان برگزیده معرفی شدم.

موسس باشگاه کتابخوانی کلودنگ کتاب عنوان کرد: جدیدترین افتخاراتم در سال ۱۴۰۱ کسب رتبه نخست در مرحله منطقه‌ای جشنواره قصه‌گویی کانون پرورش فکری در مشهد و راهیابی به بخش ملی و همچنین کسب رتبه برگزیده در جشنواره قصه‌گویی «نهل امید» نهاد کتابخانه‌های کشور در کرمان و راهیابی به بخش ملی است. «یاسمن عباسی» متولد یکم مهرماه ۱۳۶۶ در روستای دوشهر میناب است، دوران تحصیلاتش را تا دبیرستان در روستا سپری کرده و با قبولی در کنکور وارد دانشگاه هرمزگان شد.

وی مقطع لیسانس و فوق لیسانس را در رشته زبان و ادبیات فارسی در دانشگاه هرمزگان گذرانده و در دوره کارشناسی دانشجوی ممتاز رشته ادبیات دانشگاه هرمزگان بوده است و حالا نیز در این دانشگاه در حال تدریس در رشته ادبیات است.

وی همچنین، دبیر ادبیات فارسی، شاعر، داستان‌نویس و قصه‌گو است که از دی‌ماه سال ۱۳۹۱ تا شهریور ماه ۱۳۹۶ به عنوان مربی فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مرکز میناب فعالیت‌های زیادی داشته و طی این پنج سال و اندی در جشنواره‌های مختلفی از جمله جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی کانون حضور فعال داشته و حائز چندین رتبه استانی، منطقه‌ای و ملی است.

عباسی از سال ۹۲ به همراه مادرش آسیه صادقی از قصه‌گویان برتر چند دوره جشنواره قصه‌گویی استانی، ملی و منطقه‌ای را راه‌اندازی باشگاه کتابخوانی کلودنگ کتاب به دنبال توسعه کتابخوانی و قصه‌گویی این هنر زیبا به تمام کودکان و نوجوانان علاقه‌مند است. پدر و مادر وی از قصه‌گویان و شروندخوانان (آواز محلی جنوبی) قدیمی روستای دوشهر میناب هستند. بسیاری معتقدند از آنجا که «دوشهر» دومین روستای قبل از شهر میناب بوده، دوشهر نامیده می‌شود. دوشهر، در مسیر جاده بندرعباس و میناب و در ۱۵ کیلومتری شهرستان میناب در شمال این شهرستان قرار دارد.

زندگی افزایش می‌دهد. این شاعر و دبیر ادبیات فارسی مدارس هشتبندی میناب گفت: خودم در روستای دوشهر در نزدیکی شهرستان میناب، در خانواده‌ای که پدر و مادرم هر دو قصه‌گو هستند و همیشه خانه‌مان محفل قصه‌گویی بوده و هست، به دنیا آمده‌ام.

شنیدن قصه‌ها و خیالبافی در مورد آن‌ها، من را به مطالعه و کتابخوانی علاقه‌مند کرد و من تشنه مطالعه و کتابخوانی شدم عباسی ادامه داد: شنیدن قصه‌ها و خیالبافی در مورد آن‌ها، من را به مطالعه و کتابخوانی علاقه‌مند کرد و من تشنه مطالعه و کتابخوانی شدم و تا الان که عشق بسیار شدیدی به کتاب‌ها دارم از همان وقتی مقطع ابتدایی که بودم با شوق و اشتیاق سر صف صبحگاه مدرسه می‌رفتم و خلاصه کتاب‌هایی را که خوانده بودم، برای همکلاسی‌هایم و سایر شاگردان مدرسه تعریف و گاهی برای آنها قصه می‌گفتم. این قصه‌گوی مینابی با بیان اینکه بیش از ۱۲ سال است که در جای مختلف استان هرمزگان و البته بیشتر در روستاها کودکان و نوجوانان و همین‌طور والدین‌شان را با قصه‌ها و کتاب‌ها آشنا می‌کند، بیان کرد: حضور مادرم در مدرسه و قصه‌گویی‌اش برای دوستانم و شاد کردن دل آنها، دل مرا هم شاد می‌کرد و مرا مصمم کرد که قصه‌گو شوم.

وی ابراز کرد: از کودکی تا الان با قصه‌ها و داستان‌ها انس خاصی دارم و وقتی قصه می‌گویم یا قصه می‌شنوم، بهترین احوال را دارم و احساسات زیبایی وجودم را فرا می‌گیرد و من این آرامش را مهم‌ترین کارکرد قصه‌گویی می‌دانم که هم کودکان و نوجوانان و هم بزرگ‌ترها به آن نیاز دارند.

علاقه والدین بچه‌ها به کتابخوانی و مطالعه من را سرزنده می‌کند عباسی که چندسالی است که به عنوان دبیر ادبیات مشغول تدریس است، در کنار کلاس‌های درسی مدرسه فعالیت‌های زیادی از جمله قصه‌گویی، نقالی، شاهنامه‌خوانی، گلستان‌خوانی، داستان‌نویسی و شعرخوانی با دانش‌آموزان را تمرین می‌کند زیرا به قول خودش هدفش از تدریس ادبیات پرورش روحیه و ذوق ادبی دانش‌آموزان روستایی است.

عباسی در خصوص باشگاه کتابخوانی کلودنگ کتاب نیز توضیح داد: باشگاه کتابخوانی من از سال ۹۳ در روستای دوشهر تاسیس شده و در حال حاضر نزدیک به پنج هزار جلد کتاب دارم، به کودکان و نوجوانان ۹ روستا کتاب امانت می‌دهم و برایشان قصه می‌گویم. این مدرس ادبیات دانشگاه علمی کاربردی میناب گفت: تعداد اعضای باشگاه کلودنگ به ۲۵۰ دختر و ۱۵۰ شاگرد رسیده و همچنین بیش از ۱۰۰ نفر از والدین بچه‌ها هم به جمع کتابخوان‌های ما پیوسته‌اند و جمع پرورتن کتابخوانی داریم، بیشتر شاگردانم عاشق قصه‌گویی و داستان‌نویسی هستند و یکی از خوشحالی‌های بزرگ من علاقه والدین بچه‌ها به کتابخوانی و مطالعه است که من را سرزنده و پرذوق می‌کند. این مربی قصه‌گویی که بسیاری از کتاب‌های کتابخانه‌اش را با پس‌اندازهای کوچک خودش خریده و به مردم امانت می‌دهد، ادامه داد: در راه تامین کتاب و به روزرسانی منابع کتابخانه‌ام، نخست از پدر

علاقه به کتاب و شنیدن قصه‌های خوب و پندآموز، حال کودکان را خوب و آن‌ها را آرام و نرم‌خو می‌کند؛ مانند آنچه شهربانوی قصه‌گوی مینابی به کودکان و نوجوانان هدیه می‌دهد.

«قصه‌گویی» برای هر کس که بخواهد با کودکان ارتباط برقرار کند، موهبت گرانبهایی است، از طریق قصه می‌توان تا حد زیادی به دنیای پیچیده کودکان دست یافت و گام به گام در شکل‌گیری شخصیت و اعتماد به نفس به آن‌ها کمک کرد.

برخی از قصه‌گویان با نزدیک شدن به دنیای کودکان و روایت هنرمندانه از داستان‌های پندآموز، بسیاری از مفاهیم آموزشی را با تزریق روح نشاط، سرزندگی و امید چگونگی فائق آمدن در مقابل مشکلات برای آنان قابل فهم می‌کنند مثل آنچه در داستان «فریب روباه، مهدی آذربیدی» از جلد هفتم قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب آمده: «یک روز روباه آمد پیش شیر و گفت: ارباب، وضع خیلی خراب است، هیچی پیدا نمی‌شود. آمدم ببینم این جاها در خدمت شما گوشتی چیزی نیست؟؟ شیر گفت: به جان عزیزت من هم یک هفته است گوشت نخورده‌ام، سبزی و میوه هم که به مزاج من سازگار نیست. بعد از جست‌وجوی بسیار خبر رسید که در صحرای رو به رو سه تا گاو وحشی باهم زندگی می‌کنند، ولی جلو رفتن کار حضرت فیل است، نمی‌دانم چه کار کنم. روباه گفت: گاو وحشی؟ پناه بر خدا. اگر مرغی، خروسی چیزی بود من خودم یک کاری می‌کردم ولی...»

قصه‌گویی و قصه شنوی انسان را خوش اخلاق می‌کند گفتن قصه و شنیدن قصه‌های خوب و پندآموز کودکان را آرام و نرم‌خو می‌کند؛ آرامش و حال خوشی که مدرس ادبیات دانشگاه هرمزگان و مربی قصه‌گویی روستای دوشهر میناب انجام می‌دهد و شاگردانش نیز عاشقانه از این دست قصه‌ها و داستان‌ها استقبال می‌کنند.

او معتقد است کودکانی که همیشه در جمع‌های قصه‌گویی هستند روحیه‌ای لطیف، مهربان و اخلاق آرامی دارند، چندسالی است که باشگاه کتابخوانی کلودنگ کتاب دوشهر میناب راه‌انداخته و در کنار حضور فعال کودکان روستایش به کتابخوانی به دنبال ایجاد آرامش، حال خوش و سلامت روان کودکان و نوجوانان این روستا است. یاسمن عباسی بیان کرد: قصه و قصه‌گویی، مستقیماً با روح و روان انسان سر و کار دارد و زیستن در فضای قصه‌ها روح انسان را لطیف می‌کند.

موسس و پایه‌گذار باشگاه کتابخوانی کلودنگ کتاب میناب گفت: اغلب مربیان قصه‌گو، افرادی مهربان و آرام هستند و خلق و خویی لطیف دارند به همین دلیل برای حفظ سلامت روان و آرامش همیشه و در هر فرصتی به دنبال ایجاد فضای آرام و قصه‌خوانی برای اطرافیان خود هستیم.

کلودنگ به گویش محلی مردم هرمزگان به معنی «آشیانه امن پرندگان» است وی با بیان اینکه قصه‌ها در دل کتاب‌ها نهفته هستند و قصه گفتن و قصه شنیدن خود به خود آدم را مشتاق مطالعه می‌کند، گفت: من در تجربیاتم به وضوح دیده‌ام که قصه‌گویی و قصه شنوی انسان را خوش اخلاق می‌کند و توان انسان را در مقابله با بحران و شرایط مختلف

# اخبار حوزه زنان

### افتتاح نمایشگاه صنایع دستی در شهرستان بندرلنگه

نمایشگاه صنایع دستی و لباس محلی و همچنین نمایشگاه هنرهای تجسمی و کارگاه آموزشی در بندرلنگه برپا شد. رضا اوژند رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی عنوان نمود: نمایشگاه آثار و صنایع دستی توسط کارآفرین برتر استان در این شهرستان برگزار شد.

وی افزود: در این نمایشگاه انواع لباس های بومی و محلی هرمزگان و صنایع دستی و آثار تجسمی هنرمندان این شهرستان در معرض دید عموم قرار گرفت.

اوژند بیان کرد: شهرستان بندرلنگه دارای فرهنگ غنی و صنایع دستی زیبایی است و بیشتر لباس های محلی و صنایع دستی این شهرستان به کشورهای حوزه خلیج فارس صادر می شود.

گفتنی است: این نمایشگاه از تاریخ ۲۱ الی ۲۵ دیماه ساعت ۱۸ الی ۲۲ در شهرستان بندرلنگه نگارخانه مروارید واقع در خیابان پاسداران جنب دبیرستان رسالت پذیرای عموم مردم می باشد.

### پسر جزیره زیبای ابوموسی، مروارید خلیج فارس به دنیا آمد

مهندس احمدی سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابوموسی با تاکید بر اینکه انجام زاد و ولد و تولدها در جزیره با توجه به توسعه خدمات سلامت محور از اهمیت بسیاری برخوردار است از تولد نوزادی پسر در جزیره زیبای ابوموسی خبر داد.

مهندس احمدی در ادامه افزود: خوشبختانه با توجه به استقرار پزشک متخصص زنان و بیهوشی در جزیره و همچنین توسعه زیر ساختهای بهداشتی و درمانی شرایط لازم جهت انجام زایمان طبیعی و سزارین برای زنان باردار فراهم است، همچنین با توجه به موقعیت استراتژیک منطقه ایجاد تسهیلات برای زایمان ایمن و فرزند آوری بسیار حائز اهمیت است و لازم است همکاری های لازم در خصوص انجام این مهم صورت پذیرد.

سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابوموسی با عنوان اینکه تولد نوزاد پسر به روش طبیعی در بخش زایشگاه بیمارستان پارس ابوموسی انجام شده است گفت: در این بیمارستان با حضور متخصص زنان و زایمان و همچنین متخصص اطفال مادران می توانند با اطمینان خاطر نسبت به فرزند آوری اقدام نمایند و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به خوبی صورت می گیرد.

### حذف نام همسر اول از شناسنامه چه شرایطی دارد؟

حذف نام زوج از شناسنامه زوجه تنها در صورتی امکان پذیر است که در دوران عقد جدایی انجام شده باشد و دوشیزه بودن زوجه مطابق احکام قضایی و سند طلاق قابل استنباط باشد.

سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: حذف نام زوج از شناسنامه زوجه تنها در صورتی امکان پذیر است که در دوران عقد جدایی و سند طلاق قابل استنباط باشد.

همچنین اگر همسر فردی فوت کند، در صورت ثبت شدن ازدواج، فرد می تواند با مراجعه به ادارات ثبت احوال نسبت به حذف نام همسر فوت شده از شناسنامه اش اقدام و نام همسر فوت شده را از شناسنامه اش حذف کند.

طبق قانون بعد از عقد نام زن و شوهر در شناسنامه یکدیگر ثبت می شود و در صورت جدایی ثبت احوال با دریافت گواهی پزشکی قانونی نام زن و شوهر را از شناسنامه یکدیگر حذف می کند.

همچنین زنانی که بیش از یک بار ازدواج می کنند، می توانند نام همسرشان را از شناسنامه حذف کنند به این شکل که پس از ثبت ازدواج جدید، زن و مرد می توانند برای دریافت شناسنامه جدید و حذف نام همسر سابق اقدام کنند.

### به مناسبت روز مادر، بازدید از باغ پرندگان برای عموم و اتوبوسهای درون شهری برای بانوان رایگان شد

به مناسبت میلاد حضرت فاطمه (س) و روز مادر باغ پرندگان برای بازدید عموم و اتوبوسهای درون شهری برای بانوان در روز جمعه رایگان شد.

شهردار بندرعباس عنوان کرد: هر آنچه از مهر و محبت و عزت و کرامت و معرفت در وجود ادمیان آست از برکات وجود مادران در زندگی آنهاست

وی ضمن تبریک ولادت حضرت زهرا (س) گفت: ارزشهای مادران و بانوان در جامعه اسلامی بسیار والا و بلند مرتبه تعریف میشود و جایگاه زن در دین مبین اسلام بر مبنای عزت احترام و معرفت بخشیدن به مقام بالای زنان تعیین میشود

وی افزود: تعریف و تمجید از مقام مادر با مهربانی ایثار صبر زیبایی محبت بخشندگی و اسامه گر خورده و پیرامون منزلت مادران هرچقدر بگوئیم و بنویسیم نمی توانیم قدر و اندازه مادر بودن را به معنی واقعی ترسیم و تجسم کنیم و هر آنچه از مهر و محبت و عزت

و کرامت و معرفت در وجود ادمیان آست از برکات وجود مادران در زندگی آنهاست

نوبانی در ادامه از نقش پر رنگ مادران در تربیت فرزندان سخن گفت و اظهار داشت نقش آفرینی مادران در خانواده اصلی ترین رکن زندگی آست زیرا شاکله شخصیت هر فردی با مشقت و صبر مادران شکل میگیرد و انسانها را به انسانیت خویش نزدیک می کند که این امر نشان دهنده ی جایگاه ویژه بانوان در لحظه لحظه زندگیست شهردار بندرعباس در پایان اظهار داشت به مناسبت میلاد با سعادت حضرت زهرا و روز مادر اتوبوسهای درون شهری برای بانوان و مجموعه باغ پرندگان برای عموم شهروندان در روز جمعه رایگان و این هدیه از طرف مجموعه شهرداری به همه مادران پر تلاش و صبور شهر بندرعباس است.

### اعزام آمبولانس و بالگرد برای نجات جان مادر باردار بستکی

مدیر شبکه بهداشت، درمان و آموزش شهرستان بستک گفت: به دنبال تماس تلفنی با مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ شهرستان بستک مبنی بر شروع دردهای زایمانی خانم باردار ۴۳ ساله در روستای پشت بند دهستان فتویه، آمبولانس پایگاه اورژانس ۱۱۵ فتویه به همراه ماما به محل اعزام شد.

حمدان فیروزی مدیر شبکه بهداشت، درمان و آموزش شهرستان بستک صبح امروز اظهار کرد: به دنبال تماس تلفنی با مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ شهرستان بستک مبنی بر شروع دردهای زایمانی خانم باردار ۴۳ ساله در روستای پشت بند دهستان فتویه، آمبولانس پایگاه اورژانس ۱۱۵ فتویه به همراه ماما به محل اعزام شد، که با توجه به بارندگی روز گذشته و خرابی جاده های خاکی منطقه مذکور و وجود گل لای فراوان امکان عبور آمبولانس وجود نداشت که در نهایت کادر درمانی پس از پیاده روی و طی مسافت حدود ۶ کیلومتری بر بالین بیمار رسیدند.

دکتر فیروزی افزود: پس از معاینه و ارزیابی مادر باردار و تشدید دردهای زایمانی و پیشرفت سریع فرایند زایمانی؛ نوزاد پسر با حال عمومی خوب متولد شد و اقدامات حمایتی و درمانی توسط ماما و تکنسین اورژانس به مادر و نوزاد ارائه گردید.

وی اظهار داشت: با توجه به نیاز اعزام مادر و نوزاد به بیمارستان و با توجه به قطع مسیر ارتباطی، هماهنگی لازم جهت اعزام بالگرد هلال احمر استان به محل توسط مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی استان صورت گرفت و مادر و نوزاد جهت اقدامات درمانی تکمیلی توسط اورژانس هوایی به بیمارستان فارابی بستک منتقل شد. فیروزی در پایان از زحمات و پیگیری های فهد محمدی مسئول اورژانس شهرستان، فروغ آبرین مامای مرکز خدمات جامع سلامت انوه، جلال کشاورز تکنسین پایگاه اورژانس فتویه، مجید احمدی راننده به جهت حضور در منطقه و جمعیت هلال احمر هرمزگان بابت اعزام بالگرد تشکر و قدردانی کرد.

### رئیس دانشگاه پیامنور:

### تخفیف ۲۵ درصدی شهریه برای دانشجویان دختر افغان در نظر گرفته ایم

رئیس دانشگاه پیامنور درباره شرایط تحصیل دانشجویان دختر افغان در این دانشگاه گفت: بسترهای لازم در ارتباط با این موضوع را فراهم کرده ایم. در این راستا مرکز امور بین الملل دانشگاه پیامنور، نحوه ثبت نام و فرایند انتخاب واحد این دانشجویان را بررسی کرده و نتیجه نهایی در ارتباط با این موضوع به زودی اعلام می کند.

دکتر ابراهیم تقی زاده، درباره جذب دانشجویان دختر افغان در دانشگاه پیامنور گفت: پس از اینکه در اجلاس روسای دانشگاه ها اعلام شود که دانشجویان دختر افغانستانی می توانند به صورت مجازی در دانشگاه های ایران مشغول به تحصیل شوند، دانشگاه پیامنور درباره جذب این گروه اعلام آمادگی کرد و عنوان کردیم که می توانیم دانشجویان افغان را به صورت حضوری و غیرحضوری پذیرش کنیم؛ به این صورت که آن دسته از اتباع افغانستانی که در ایران حضور دارند را به صورت حضوری پذیرش کنیم و شرایط پذیرش دانشجویان دختر افغان به صورت مجازی را نیز فراهم کنیم و بسترهای لازم این موضوع را پیش بینی کرده ایم.

رئیس دانشگاه پیامنور درباره نحوه پرداخت شهریه از سوی دانشجویان دختر افغان اظهار کرد: در نظر داریم که تا حد ممکن به این گروه تخفیف دهیم و مجوزی از سوی هیئت امنای دانشگاه در خصوص تخفیف ۲۵ درصدی شهریه برای این گروه دریافت کرده ایم.

بیشتر تخلفات دانشجویان پیامنور به مسائل آموزشی و امتحانات مربوط می شود

وی در بخش دیگری از سخنانش درباره تغییرات آیین نامه انضباطی دانشجویان و ابلاغ آیین نامه جدید خاطرنشان کرد: بررسی و اظهار نظر در ارتباط با ابلاغ آیین نامه انضباطی جدید دانشجویان به معاونت

فرهنگی دانشگاه محول شده است و این معاونت پس از بررسی، نکات مدنظر خود را به معاونت فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ارسال خواهد کرد. دانشگاه پیامنور در ارتباط با وقایع اخیر با مسئله حادی روبرو نبود؛ بیشتر تخلفات دانشجویان دانشگاه پیامنور به مسائل آموزشی و امتحانات مربوط می شود.

وی ادامه داد: از سوی دیگر با توجه به اینکه الزامی مبنی بر حضور دانشجویان در کلاس ها وجود ندارد و اغلب دانشجویان دانشگاه پیامنور شاغل هستند و بخشی از کلاس ها به صورت غیرحضوری برگزار می شود؛ لذا مشکلی در خصوص مسائل اخیر و غیبت ها از سوی واحدهای استانی منعکس نشده است.

### نمایش پیکرک گلی مادر با کودک در موزه ملی ایران این مادر ۷ هزار سال کودکش را در آغوش گرفته!

موزه ملی ایران پیکرک «مادر با کودک» به قدمت هفت هزار سال را به نمایش گذاشت. این پیکرک تنها نمونه کشف شده از هنر حجمی پیش از تاریخ ایران است که مادر با فرزندش در آغوش را نشان می دهد. این تک اثر از چهارشنبه ۲۱ دی ماه به مناسبت ولادت حضرت فاطمه (س) برای پاسداشت مقام زن و مادر، در موزه ایران باستان به نمایش گذاشته شده است.

جریبیل نوکنده - مدیرکل موزه ملی - درباره نمایشگاه این تک اثر، گفت: همزمان با روز زن و مادر موزه ملی ایران تصمیم گرفت یکی از آثار شاخص و منحصر بفرد گنجینه خود را در قالب یک نمایشگاه تک اثر در معرض دید علاقمندان قرار دهد.

او درباره اهمیت و ویژگی این اثر باستانی توضیح داد: این پیکرک از کاوش های باستان شناسی یک ساختمان منقوش موسوم به نیایشگاه با قدمتی در حدود هفت هزار سال در «تپه زاغه» دشت قزوین به دست آمده است. جنس آن از گل پخته و نمایشگر مادری با فرزندش در آغوش است. سر مادر کشیده و تقریباً مخروطی شکل است و چشم های او با چند شیار نمایش داده شده است. کودک از گل های گلوله شده به صورت جداگانه ساخته شده و به پیکرک افزوده شده است.

به گفته او، این پیکرک تنها نمونه کشف شده از هنر حجمی پیش از تاریخ ایران است که مادر با فرزندش در آغوش را نشان می دهد. پیکره ساز، کودک را چنان هنرمندانه در آغوش و در میان بازوان مادر به نمایش گذاشته که با وجود اندازه کوچک آن، نمایشی از حس عاطفی مادرانه را نسبت به فرزندش به بیننده القا می کند و شاید برای تاکید به این موضوع هنرمند به صورت خلاقانه از مرز طبیعت گرایی عبور کرده و این مادر را با چهار دست نمایش داده است. این اثر بسیار کوچک تاریخی کهن روایتگر بیش از هفت هزار سال فرهنگ و تمدن غنی ایران زمین است و تا ۳۰ دی ماه ۱۴۰۱ در طبقه همکف موزه ایران باستان به نمایش گذاشته می شود.

### توزیع ۳۰۰ چادر بندری به زنان سرپرست خانوار

#### هرمزگان

به مناسبت ولادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز زن به ۳۰۰ بانوی سرپرست خانوار در هرمزگان چادر بندری اهدا شد.

مدیر شعب بنیاد بین المللی خیریه آبخار عاطفه های هرمزگان در تشریح این خبر، افزود: این رزمایش با هدف ترویج فرهنگ عفاف و حجاب و قدردانی از بانوان فاطمی استان برگزار شد.

بتول دهقانی با اشاره به اینکه برای نخستین بار است که چادر بندری به بانوان هرمزگانی در این رزمایش اهدا می شود، تصریح کرد: همچنین قرار است در نماز جمعه هفت شهر و بخش استان نیز چادرهای بندری توزیع شود. وی در پایان خاطرنشان کرد: چادر بندری از دیر باز تاکنون به عنوان پوشش زنان هرمزگانی و جلیلب و برقع و لیبسی هم جزئی از پوشش سنتی بانوان هرمزگانی است.

### بازدید رایگان از موزه مردم شناسی خلیج فارس

#### بندرعباس برای بانوان

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: به مناسبت ولادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز مادر بازدید از موزه مردم شناسی خلیج فارس برای بانوان رایگان شد.

محمد محسنی در تشریح این خبر افزود: بانوان و مادران هم استانی روز جمعه ۲۳ دی ماه، از ساعت ۹ تا ۱۷ به صورت رایگان از موزه مردم شناسی خلیج فارس بازدید کردند.

وی تصریح کرد: موزه مردم شناسی خلیج فارس در ۳ طبقه با زیربنای ۲۵۰۰ مترمربع ساخته شده که طبقه همکف دارای فضای عمومی، خدماتی، کتابخانه تخصصی و نمایشگاه است.

محسنی بیان کرد طبقه دوم به بخش مردم شناسی تعلق دارد که شامل بخش بازار سنتی، آزادسازی قلعه هرمز، صید و صیادی است. طبقه سوم نیز شامل بخش های باستان شناسی است که به غنای فرهنگی، تاریخی استان هرمزگان پرداخته شده است.



## "طوبی" را چقدر می‌شناسید؟

## این زن با «ناموس» سرنوشت دختران ایرانی را تغییر داد!



«تاریخ ایران مملو از نام زنانی است که در عرصه‌های مختلف زمینه‌های رشد جامعه را فراهم کرده‌اند. در فهرست زنان نامدار تاریخ ایران اما نام «طوبی آزموده» کمتر شنیده شده است؛ بانویی که نامش با تاسیس نخستین مدرسه دخترانه تهران گره خورده و آغازگر راهی پرفروغ برای تحصیل دختران این سرزمین بوده است. داستان زندگی پربرکت این بانوی دلسوز را بخوانید.

اطراف چهارراه حسن‌آباد در خیابان حافظ فعلی را که برگردید، کوچه «طوبی» را پیدا می‌کنید اما کمتر کسی می‌داند پشت این اسم روی تابلو چه داستانی نهفته است و این اسم به نام چه بانوی بزرگی اشاره دارد. نخستین مدارس دخترانه تهران در دوران قاجار و بعد از نهضت مشروطه تاسیس شدند. اما پاگرفتن مدرسه‌ای که ویژه تحصیل دختران باشد، کار آسانی نبود. در روزگاری که نه مکتب و مدرسه به اندازه کافی وجود داشت و نه در باور عامه تحصیل برای دختران امری پسندیده محسوب می‌شد، راه‌اندازی مدرسه‌ای ویژه دختران گامی مهم و البته پردردسر بود. در آن دوران، خانواده‌هایی که به تحصیل دختران خود اهمیت می‌دادند با استخدام معلم سرخانه زمینه باسوادشدن آنها را فراهم می‌کردند. «طوبی آزموده» هم خوش‌اقبال بود که در یکی از همین خانواده‌ها متولد شد.

پدرش «میرزا حسن‌خان سرتیپ» که از درجه‌داران ارتش بود، معلمی برای دخترش استخدام کرد تا او زیر نظر معلم‌های سرخانه تحصیلاتش را آغاز کند. پیش از پرداختن به سرگذشت طوبی آزموده، بررسی چند نکته درباره دلیل مخالفت برخی با تاسیس مدرسه دخترانه اهمیت دارد. پس از انقلاب مشروطه، گفت‌وگوهایی بین نمایندگان موافق و مخالف این مدارس در گرفت. برخی چون ناظم‌الاسلام از تاسیس مدارس دخترانه حمایت کردند و گفتند: «در تربیت بنات و دوشیزگان وطن بکوشیم و به آنها لباس علم و هنر ببوشیم، چه تا دخترها عالم نشوند، پسرها به‌خوبی تربیت نخواهند شد.» و برخی دیگر همچون «میرزا سیدمحمدصادق»، رئیس مدرسه اسلام، نبودن اداره نظمی، نداشتن پلیس مرتب برای حمایت از این مدارس و کمبود معلم زن را دلیل مخالفت با تاسیس مدارس دخترانه عنوان کردند.

ماجرای تاسیس القصة، در همین دوران که نمایندگان درگیر جدل‌ها و بحث‌های

بی‌پایان درباره راه‌اندازی مدارس دخترانه بودند، «طوبی آزموده» که اکنون بانویی ۲۹ساله بود و با تحصیل در خانه به زبان‌های فارسی، فرانسوی و عربی هم تسلط داشت، به همراه چند بانوی دیگر آستین همت بالا زد تا نخستین مدارس دخترانه تهران برای تحصیل فرزندان این سرزمین راه‌اندازی شود. طوبی آزموده که خود در خانه‌ای در محله سنگلج تهران باسواد شده بود و پس از ازدواج هم با کمک معلم‌های خصوصی چند زبان خارجی را فراگرفت، پیشگام تاسیس مدرسه‌ای برای تحصیل آسان‌تر دختران شد. او نام نخستین دبستان دخترانه تهران را «دبستان ناموس» گذاشت. این مدرسه سال ۱۲۸۶ هجری شمسی در خیابان حافظ کنونی، جایی در حوالی چهارراه حسن‌آباد تاسیس شد و به دلیل استقبال خانواده‌ها کمی بعد با تلاش بی‌وقفه این بانوی اثرگذار تعداد مدارس دخترانه تهران به عدد شش رسید. معروف است هشت سال پس از تاسیس نخستین دبستان دخترانه تهران و زمانی که شمار این مدارس به شش رسید، حدود سه هزار و ۵۰۰ دختر تهرانی در مدارس دخترانه او ثبت نام کردند و

از نعمت سواد بهره‌مند شدند. توسعه مدرسه

دبستان ناموس کم‌کم به قدری توسعه یافت که توانست به یکی از مهم‌ترین و مجهزترین مدارس تهران تبدیل بشود و تا پایان دوره دبیرستان هم دختران را آموزش دهد. سال ۱۳۰۷ نخستین گروه دختران از این مدرسه مدرک دیپلم گرفتند؛ توران آزموده، فخرعظمی ارغون، بی‌بی‌خانم خلوتی، گیلان خانم، فرخنده خانم و مهرانور سمیعی اعضای این گروه بودند.

تاسیس مدرسه دخترانه ناموس، پایان کار بزرگ این بانوی فرهیخته نبود. مدارس او به تدریج آنقدر توسعه پیدا کردند که شرایط تحصیل دختران تا پایان دوره دبیرستان هم در آنها فراهم شد. سال ۱۳۰۷ وقتی نخستین گروه از دختران از این مدرسه مدرک دیپلم گرفتند، روزی بزرگ و غرورآفرین برای این بانوی دلسوز رقم خورد. همشهری

## موج هشتم کرونا؛ از توصیه به پوشش «ماسک» تا لزوم رعایت «قرنطینه» در مبتلایان

کشوری کرونا نیز چندی پیش در گفت‌وگو با ایسنا، درباره توصیه‌های این کمیته برای تزریق واکسن کرونا، اعلام کرد همانطور که کمیته ملی واکسن تاکید کرده است، کمیته علمی کرونا هم تاکیدش بر تزریق حداقل یک دز واکسن به ویژه برای افراد های‌ریسک است که واقعا می‌تواند موثر باشد؛ به طوری که می‌تواند هم میزان مرگ‌ومیر و هم میزان پذیرش در آی‌سی‌یو و بیمارستان‌ها را کم کند. بنابراین واکسن‌هایی که داریم می‌تواند موثر باشند. بسیاری ادعا می‌کنند که شاید این واکسن‌ها روی زیرسویه‌های جدید موثر نباشد، اما در واقع در همین زیرسویه‌ها هم واکسن‌ها می‌توانند موثر باشند. به ویژه در افرادی که سن بالا یا ریسک بالا دارند.

وی همچنین تاکید کرد: در عین حال اقدامات بهداشتی شامل استفاده از ماسک، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی به ویژه در مکان‌های شلوغ یا مسقف مانند مدارس، دانشگاه‌ها، فروشگاه‌ها، رستوران‌ها و ... باید استفاده شود. همچنین توصیه بر این است که تهویه خوبی در جاهای مسقف داشته باشند و فاصله‌های اجتماعی رعایت شوند.

## کرونای‌ها چند روز در قرنطینه بمانند؟

در عین حال بارها و بارها از سوی کارشناسان حوزه سلامت و اپیدمیولوژیست‌ها توصیه شده است که مردم در صورتی که علائمی مانند آبریزش بینی، سوزش گلو، گلودرد، تب و بدن‌درد و ... داشتند، حتما خود را قرنطینه کنند. بر این اساس بیماران اگر علائم‌شان خفیف است و علائم مختصر بیماری را دارند، به مدت پنج روز، خود را قرنطینه کرده و در منزل استراحت کنند و بعد از بهبودی علائم بالینی به سرکار یا تحصیل مراجعه کنند. برای افرادی که علائم شدیدتر دارند، توصیه بر قرنطینه به مدت یک هفته تا ۱۰ روز است و اگر بیمار به بستری در بیمارستان نیاز داشته باشد، براساس تجویز پزشک متخصص رفتار می‌شود.

در عین حال کمیته علمی کشوری کرونا نیز با شناسایی زیرسویه‌های جدید امیکرون در کشور و افزایش شدن روند مبتلایان به کرونا، اعلام کرد که مردم حتما در مجامع شلوغ و مسقف از ماسک استفاده کنند و اقدامات بهداشتی مانند فاصله‌گذاری‌های اجتماعی، ضدعفونی کردن دست‌ها و ... را مانند گذشته انجام دهند. شاید درباره استفاده از ماسک در فضاهای باز، آنقدر تاکید نیست، اما درباره جاهایی مانند مترو، اتوبوس، فروشگاه‌های بزرگ، سالن‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و جاهای مسقف، توصیه به استفاده از ماسک است.

## چه کسانی دز یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند؟

در عین حال با شناسایی زیرسویه‌های جدید امیکرون در کشور، وزارت بهداشتی‌ها علاوه بر توصیه بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی، بر لزوم تزریق دزهای یادآور واکسن کرونا نیز تاکید کردند. به طوری که دکتر حسین فرشی‌دی - معاون بهداشت وزارت بهداشت به ایسنا، گفت: افرادی هستند که اصلا واکسن کرونا را تزریق نکرده‌اند که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد جمعیت را شامل می‌شوند که توصیه ما به این افراد این است که حتما واکسن کرونا را تزریق کنند. همچنین افرادی که دز اول و دوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند، اما دزهای یادآور را تزریق نکرده‌اند، هم حتما یک دز واکسن دیگر تزریق کنند. بنابراین افراد بالای ۱۸ سالی که دو دز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند، حتما یک دز یادآور تزریق کنند. در عین حال افراد های‌ریسک، شامل افراد در سنین بالا، بیماران قلبی، بیماران مبتلا به ضعف ایمنی و ... که شش ماه از آخرین نوبت تزریق واکسن‌شان گذشته است، بهتر است یک نوبت دیگر واکسن تزریق کنند. این گروه با تزریق یک نوبت دیگر واکسن کرونا می‌توانند ایمنی بهتری در برابر این بیماری داشته باشند. همچنین دکتر حمیدرضا جماعتی - دبیر کمیته علمی

تا پنج روز بعد از قطع علائم که عمدتا هم قطع تب مد نظر است، افراد باید در قرنطینه بمانند. همه مردم باید دستورالعمل‌های بهداشتی از جمله ماسک‌زدن را در مترو و مکان‌های شلوغ جدی بگیرند و تا جایی که می‌توانند از شرکت کردن در مکان‌های پرزدحام خودداری کنند.

**سرایت‌پذیری بالاتر زیرسویه‌های جدید امیکرون**  
عشرتی درباره ویژگی‌های زیرسویه‌های جدید امیکرون، گفت: طبق اطلاعاتی که سازمان جهانی بهداشت و سایر نهادها منتشر کرده‌اند، آنچه که می‌دانیم، این است که سرایت‌پذیری زیرسویه‌های جدید بالاتر است. در زمینه شدت بیماری و کشندگی فعلا شواهدی وجود ندارد. در واقع این‌ها زیرسویه‌های امیکرون بوده و خاصیت امیکرون را دارند. بر این اساس عمدتا راه‌های هوایی فوقانی را الوده کرده و علائم مربوط به عفونت راه‌های هوایی فوقانی را ایجاد می‌کنند که شامل آبریزش بینی، سوزش گلو، گلودرد، تب و بدن‌درد است. حال اگر ویروس به سمت راه‌های هوایی تحتانی رود و بخواهد ریه‌ها را درگیر کند، شدت سرفه‌های بیمار بیشتر شده، تنگی نفس بالا می‌رود، شدت تب افزایش می‌یابد و حال عمومی بیمار هم خوب نیست.

وی با بیان اینکه زیرسویه‌های جدید باتوجه به بالا بودن سرایت‌پذیری‌شان می‌توانند به عنوان ویروس غالب در کشور مطرح شوند، گفت: البته هنوز این اتفاق نیفتاده است. به طور کلی هم هنوز در دنیا سویه BA5 عمدتا در گردش است، اما سرعت افزایش زیرسویه XBB هم بسیار زیاد بوده است؛ به طوری که در کشوری به صورت ناگهانی دو برابر شده است، البته نه اینکه غالب شده باشد، بلکه فعلا تعداد ابتلا به آن افزایش یافته است. بنابراین احتمال غلبه زیرسویه‌های جدید امیکرون وجود دارد، اما همچنان سویه‌های قبلی را به عنوان ویروس غالب داریم. مردم حتما در مکان‌های مسقف و شلوغ ماسک بزنند

بعد از چند ماه آرامش کرونایی در کشور، مجدداً کرونا روند افزایشی خود را با زیرسویه‌های جدید امیکرون آغاز کرده است؛ روندی که هرچند کند به نظر می‌رسد، اما باید نسبت به آن حساس بود و همچنان پروتکل‌های ضدکرونایی را رعایت کرد تا ویروس تاج‌دار غافل‌گیرمان نکند...

با آغاز تاخت و تاز پاندمی قرن در جهان، رعایت پروتکل‌های بهداشتی مانند استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی و رعایت تهویه مناسب، به عنوان مهمترین راه پیشگیری از کرونا شناخته شدند؛ اقداماتی که همچنان باید ادامه یابند؛ چراکه موج‌های جدید کرونا در سراسر جهان، آن هم با زیرسویه‌های جدید نشان می‌دهد که کرونا هنوز تمام نشده است.

در کشورمان نیز بعد از چند ماه آرامش کرونایی، اکنون خیز جدیدی از کرونا با زیرسویه‌های جدید امیکرون آغاز شده است؛ زیرسویه‌هایی مانند (BQ1, XBB) و ... که به گفته کارشناسان حوزه سلامت، قدرت سرایتی بیش از سویه‌های پیشین دارند و به سرعت قابل انتقالند. همین موضوع نیز وزارت بهداشتی‌ها را نگران کرده است که اکیدا به مردم توصیه کنند تا رعایت پروتکل‌های ضدکرونایی به‌ویژه استفاده از ماسک را در محیط‌های شلوغ و سرپسته جدی بگیرند تا از سر زیرسویه‌های جدید کرونا در امان باشند.

بر این اساس هم دکتر بابک عشرتی - معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، چندی پیش در گفت‌وگو با ایسنا، با تاکید بر لزوم جدی گرفتن دستورالعمل‌های بهداشتی از جمله ماسک‌زدن در مترو و مکان‌های شلوغ، گفت: همچنان باید به ماسک زدن، شستن دست‌ها و رعایت فاصله فیزیکی توجه داشته باشیم. باید بحث جداسازی افراد علامت‌دار از افراد سالم را هم جدی بگیریم؛ به طوری که افراد علامت‌دار تا زمانیکه علائم دارند، اصلا نباید بر سر کار، در مدرسه یا دانشگاه و ... حاضر شوند. معمولا توصیه می‌شود

# اخبار حوزه زنان

### بانوان فولاد هرمزگان بر سکوی سوم لیگ برتر تیراندازی کشور تکیه زدند

تیم بانوان فولاد هرمزگان توانست عنوان سومی لیگ برتر تیراندازی کشور را از آن خود کند.

در هفته هفتم و هفته پایانی پانزدهمین دوره لیگ برتر تیراندازی بانوان که در سایت تیراندازی مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار شد، هیات قم و آتین برابر هیات فارس و هیات البرز به برتری رسیدند، فولاد هرمزگان از سد مقاومت گذشت و هیات مازندران هیات کرمان را شکست داد.

در بخش انفرادی رقابت‌های هفته پایانی لیگ برتر تیراندازی بانوان نیز گلنوش سبقت‌الهی و زینب طوماری هر دو از هیات فارس در فینال برابر هم قرار گرفتند که در پایان این رقابت نزدیک سبقت‌الهی با نتیجه ۱۷ بر ۱۱ به برتری رسید. به این ترتیب گلنوش سبقت‌الهی در جایگاه نخست ایستاد، زینب طوماری دوم شد و هانیه رستمیان نیز در رده سوم قرار گرفت و مینا قربانی از تیم فولاد هرمزگان در رده ی چهارم قرار گرفت. در پایان پانزدهمین دوره لیگ برتر تیراندازی بانوان، شهید زین‌الدین قم با ۳۵ امتیاز به عنوان قهرمانی دست یافت، هیات فارس با ۲۷ امتیاز نایب قهرمان شد و فولاد هرمزگان با ۲۷ امتیاز در رده سوم ایستاد. تیم تیراندازی فولاد هرمزگان با مربیگری خانم خاکساری سمیه عبداللهی سامیه یاسی سارا میرابی مینا قربانی آیلین قلی زاده در این دیدار حضور داشتند.

### معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده: دستگاه‌ها در تحول حوزه صنایع دستی سهیم باشند

معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده، نوآوری در همه بخش‌های صنایع دستی را برای جهانی شدن ضروری دانست، گفت: همه دستگاه‌های مرتبط باید برای تحول و جهش فوق‌العاده در حوزه صنایع دستی سهیم تعاملی باشند. نقش‌های مهم ایفا کنند.

انسیه خزعلی در نشست تعاملی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با معاونت صنایع دستی و هنرهای سنتی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی که در سالن فجر این وزارتخانه برگزار شد، اظهار داشت: حقیقتا جای شور و نشاط همچنین عزم و تعهد جدی برای اینکه بانوان بتوانند فعالیت کنند، هنرشان را نشان دهند و تحول آفرین باشند خالی بود.

وی با اشاره به کارهای مثبت انجام شده در وزارت میراث فرهنگی و تشکر از معاون صنایع دستی این وزارتخانه، ابراز امیدواری کرد که همه دستگاه‌های مرتبط برای تحول و جهش فوق‌العاده در حوزه صنایع دستی سهیم باشند و نقشی مهم ایفا کنند.

باید خانه‌های مولدی داشته باشیم  
خزعلی با اشاره به فرمایشات رهبر معظم انقلاب در نقش مهم زن در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی در کنار وظایف خانه‌داری، ادامه داد: ما باید خانه‌های مولدی داشته باشیم که موجب انتقال فرهنگ از نسلی به نسل دیگر شوند.

معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده با بیان اینکه صنایع دستی بانوان را تبدیل به هنرمندانی خلاق می‌کند، تصریح کرد: صنایع دستی موجب نشاط‌آوری همچنین ابتداع، خلاقیت و سلامت جسمی می‌شود. تحرک جسمی موجب تأمین سلامت زنان می‌شود همچنین به تولید و رشد اقتصادی کشور و احیای میراث فرهنگی و انتقال فرهنگ به نسل دیگر نقش بسزایی دارد.

خزعلی، نوآوری در همه بخش‌های صنایع دستی را برای جهانی شدن الزامی دانست و ادامه داد: اگر این حلقه‌ها به یکدیگر پیوسته شوند، جایگاه این میراث ارزشمند در سطح جهان گسترش پیدا می‌کند.

### در نشست پاسخگویی به تماس‌های مردمی؛ خزعلی: بیمارستان‌ها موظف به پرداخت ۹۰ درصد هزینه‌های درمان ناباروری هستند

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، تأمین هزینه‌های درمان ناباروری را اولویت دولت در طرح جوانی جمعیت دانست و تأکید کرد: بیمارستان‌ها موظف به پرداخت ۹۰ درصد هزینه‌های ناباروری هستند و مجوز بیمارستان‌های خصوصی در صورت تخلف باطل می‌شود.

دومین نشست پاسخگویی تلفنی معاونان رئیس‌جمهور، وزرا و مدیران ارشد دولت سیزدهم به تماس‌های مردمی، بعدازظهر روز سه‌شنبه (۲۰ دی) با حضور «انسیه خزعلی» در مرکز ارتباطات مردمی ریاست جمهوری برگزار شد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در پاسخ به تماس یکی از شهروندان درباره کاهش ساعات کار بانوان متأهل گفت: برنامه تغییر ساعت کاری در دولت مطرح و در حال بررسی است؛ دورکاری بانوان هم مورد پیگیری است که در صورت امکان برای مثال بانوان بتوانند بعدازظهر در منزل حضور داشته باشند.

خزعلی افزود: تلاش ما بر این است که تا حد امکان و حداقل به‌صورت آزمایشی در چند استان موضوع دورکاری دوره کرونا را ادامه دهیم که منوط به همکاری مدیران بخش‌های مختلف در استان‌هاست.

وی با تأکید بر این‌که باید فرهنگ دورکاری بانوان در کشور ایجاد شود، تصریح کرد: این دورکاری می‌تواند تیغ دولبه بوده و موجب کاهش حضور بانوان در مشاغل مختلف هم بشود.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در پاسخ به تماس شهروندی دیگر اعلام کرد: آموزش سبک زندگی ایرانی - اسلامی به دانش‌آموزان در کتب درسی و مدارس در دستور کار دستگاه‌های ذی‌ربط قرار دارد.

خزعلی درباره مشکلات بازنشستگی پیش از موعد زنان هم توضیح داد: شرایط صندوق‌های بازنشستگی، چالش پیش روی این موضوع است؛ با این وجود در بررسی بودجه هم به این مهم تأکید کردیم ولی در عمل به دلیل شرایط ویژه بودجه و صندوق‌ها، چندان تمایلی به بازنشستگی پیش از موعد وجود ندارد.

وی در پاسخ به دغدغه‌های یکی از شهروندان درباره حجاب و پوشش در جامعه، گفت: طرحی را در دست داریم که چادر به‌عنوان کالای فرهنگی شناخته شده و به آن یارانه تعلق گیرد تا پوشش مناسب با قیمت مناسب در اختیار افراد قرار گیرد.

خزعلی خاطرنشان کرد: پشتیبانی از تولیدی‌های استاندارد در زمینه حجاب هم تا حد زیادی انجام شده و امیدوارم اثرات آن را به زودی در بازار ببینیم.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده متذکر شد: باید از یک‌سو نسبت به نسل جوان کار فرهنگی انجام داد و از سوی دیگر بر مسأله تولید لباس هم نظارت و حمایت داشت؛ این دو برنامه باید به موازات هم انجام شود و چند وزارتخانه و ارگان همکاری کنند.

### شناسایی و دستگیری عامل انتشار تصاویر خصوصی در فضای مجازی

رئیس پلیس فتا استان هرمزگان از شناسایی و دستگیری عامل انتشار تصاویر خصوصی یکی از شهروندان در فضای مجازی خبر داد.

سرهنگ احسان بهمنی در تشریح این خبر گفت: در پی مراجعه و اعلام شکایت یکی از شهروندان مبنی بر اینکه فردی ناشناس اقدام به انتشار تصاویر خصوصی وی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نموده و صفت‌های ناشایستی را به وی نسبت داده و این موضوع زندگی شخصی وی را به شدت تحت تأثیر قرار داده پیگیری موضوع بصورت ویژه در دستور کار کارشناسان این پلیس قرار گرفت.

وی افزود: پس از اخذ اظهارات شاکیه با بررسی‌های تخصصی و اطلاعاتی انجام شده متهم شناسایی و با هماهنگی مقام قضائی احضار شد.

این مسئول انتظامی اظهار داشت: متهم در ابتدا منکر هرگونه بزه انتسابی شد و در خصوص موضوع اظهار بی‌اطلاعی می‌کرد که پس از مشاهده ادله دیجیتال به جرم خود اعتراف و عنوان داشت که تنها به علت مشکلات شخصی با شاکه مرتکب این عمل مجرمانه شده است. سرهنگ بهمنی خاطر نشان کرد: فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی راهی مناسب برای عقده‌گشایی و تسویه حساب‌های شخصی نیست و برای اینکه بتوانیم به سلامت فضای مجازی کمک کنیم و از نامساعد بودن این فضا جلوگیری کنیم نباید این فضا را فضایی برای هتک حیثیت، توهین و اهانت، انتقام جویی و ... برای کاربران تبدیل کنیم و به یاد داشته باشیم افرادی که موجب برهم زدن نظم فضای مجازی می‌شود مجرم تلقی شده که سوء استفاده از فیلم و عکس‌های خصوصی و خانوادگی دیگران یکی از شایع‌ترین جرایم در فضای مجازی است و برابر قانون با افراد متخلف و مجرم برخورد خواهد شد.

رئیس پلیس فتا استان هرمزگان عموم شهروندان بویژه کاربران فضای مجازی خواست در صورت بروز هرگونه مشکل و مواجهه با جرائم رایانه‌ای با مراجعه حضوری به پلیس فتا از راهنمایی مستقیم کارشناسان استفاده و با مراجعه به سایت پلیس فتا به آدرس [www.cyberpolice](http://www.cyberpolice) و ثبت درخواست در قسمت درخواست‌های مردمی و یا با شماره گیری ۰۹۶۳۸۰ مرکز امداد و فوریت‌های سایبری به جهت استفاده از مشاوره‌ها و راهنمایی‌های کارشناسان این پلیس در جهت رفع مشکلات احتمالی خود اقدام کنند.

**امسال چند نفر وام ازدواج گرفتند؟**  
از ابتدای سال تاکنون به یک میلیون و ۵۷۰ هزار متقاضی وام ازدواج، فرزندآوری و ودیعه مسکن، مبلغ ۱۳۹ هزار و ۲۱۸ میلیارد تومان تسهیلات در شبکه بانکی پرداخت شده است.

در راستای حمایت از قانون جوانی جمعیت از ۱۰ فروردین تا تاریخ ۱۵ دی ماه امسال شبکه بانکی کشور به ۷۴۳ هزار و ۹۵۳ نفر از متقاضیان، تسهیلات قرض الحسنه ازدواج به مبلغ ۱۰۲.۷ هزار میلیارد تومان پرداخت کرده است.

همچنین طبق اعلام بانک مرکزی، از تاریخ ۳۱ فروردین ماه سال جاری تا ۱۵ دی ماه تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری نیز به ۶۴۳.۳۳۰ هزار نفر به مبلغ ۲۵.۹ هزار میلیارد تومان پرداخت شده است.

بر اساس این گزارش، از تاریخ ششم تیر ( زمان ارسال دستورالعمل وزارت راه و شهرسازی و ابلاغ به بانک‌ها ) تا ۱۸ دی ماه نیز در قبال تسهیلات ودیعه مسکن ۲۲۰ هزار و ۳۷۳ پرونده تشکیل شده که از این تعداد ۱۸۳.۴۷۴ نفر به میزان ۱۰۵ هزار میلیارد تومان دریافت کرده‌اند.

### مرکز آموزش، اشتغال و تولید صنایع دستی در بخش مرکزی بندرعباس راه‌اندازی می‌شود

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: مرکز آموزش، اشتغال و تولید صنایع دستی در بخش مرکزی بندرعباس راه‌اندازی می‌شود.

محمد محسنی در بازدید از ساختمان صنایع دستی در روستای ایسین (محل نو) با اشاره به این مطلب گفت: با توجه به وجود زیرساخت خوبی که در مجاورت بخش مرکزی شهرستان بندرعباس قرار دارد، با هماهنگی فرمانداری بندرعباس و بخش‌داری بخش مرکزی این مکان به‌عنوان مرکز صنایع دستی بخش مرکزی راه‌اندازی می‌شود.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه در این مرکز آموزش در حوزه تولید صنایع دستی انجام می‌شود، افزود: با راه‌اندازی این مرکز نیازهای اشتغال‌زایی در حوزه صنایع دستی بخش مرکزی پوشش داده می‌شود و این اقدام کمک بزرگی برای توانمندسازی جامعه روستایی می‌کند.

او ادامه داد: این اداره‌کل تمام مراکز و اماکنی که در سطح استان هرمزگان در اختیار دارد و بلااستفاده مانده را به مراکز اشتغال‌زایی صنایع دستی تبدیل می‌کند.

محسنی افزود: مراکز آموزش، اشتغال و تولید صنایع دستی می‌تواند در حوزه اشتغال بانوان بخصوص بانوان بد سرپرست و بی‌سرپرست کمک بسیار خوبی باشد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان تأکید کرد: راه‌اندازی مراکز صنایع دستی با حمایت و هماهنگی استانداری و شخص استاندار و حمایت بانک کارآفرین انجام می‌شود.

### هوشمندی کارآگاهان پلیس هرمزگان در شناسایی و دستگیری قاتل کودک ۷ ساله

فرمانده انتظامی استان از شناسایی و دستگیری قاتل کودک معصوم ۷ ساله در یک اقدام پیچیده و با بهره‌گیری از تجارب ارزنده و هوشمندانه کارآگاهان پلیس خبر داد.

سردار غلامرضا جعفری در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس در تشریح این خبر بیان داشت: در پی دریافت خبر واصله از مرکز فوریت‌های پلیسی مبنی بر وقوع فوت مشکوک پسر بچه‌ای هفت ساله در یکی از محلات بندرعباس، بلافاصله مأموران کلانتری ۱۱ به محل حادثه اعزام که در ابتدا، بنا به اظهارات نامادری کودک و برخی همسایه‌ها، پسر بچه به علت گیر کردن در لابه لای آسانسور و هنگام بالا رفتن با دیوار دور آسانسور برخورد نموده که فوری توسط پدرش به بیمارستان منتقل، و پس از مدت کوتاهی در آنجا فوت می‌نماید.

وی افزود: با توجه به حساسیت موضوع، دو تیم از کارآگاهان مجرب پلیس آگاهی به همراه عوامل اکیب بررسی صحنه جرم در محل حاضر و پس از اثر برداری و بازدید از صحنه و معاینه اولیه جسد، احتمال وقوع قتل متصور گردید.

این مقام انتظامی استان اظهار داشت: برابر اطلاعات به دست آمده پسر بچه به همراه نامادری و پدر خود در طبقه پنجم ساختمان زندگی می‌کرده که در ساعت ۷ و ۳۰ صبح به مدرسه عزیمت و در ساعت ۱۲ و ۴۰ دقیقه ظهر پس از تعطیلی مدرسه توسط سرپرست تا ورود به ساختمان توسط راننده سرویس همراهی شده است و در ساعت ۱۲ و ۵۰ دقیقه جسد بی‌جان وی توسط یکی از همسایگان در آسانسور طبقه همکف رویت شده است.

فرمانده انتظامی استان هرمزگان خاطر نشان کرد: به جهت اثبات فرضیه قتل یا وقوع حادثه، تیم‌های مختلفی از کارشناسان اداره آتش نشانی، کارشناس فنی آسانسور و مسئول پزشک قانونی در محل حادثه حاضر و از نظرات کارشناسی آنان بهره برداری شد که اولین فرضیه مبنی بر خرابی آسانسور از نظر کارآگاهان اداره مبارزه با جرائم جنایی منتفی گردید.

سردار جعفری با اشاره به تردید این حادثه برای مأموران، بیان داشت: چندین مرتبه بازدید از صحنه آسانسور و منزل شاکه توسط کارآگاهان اداره مبارزه با جرائم جنایی و کارشناس بیولوژی جنایی و اخذ نمونه‌های بیولوژی انجام و در صحنه وجود لکه‌های خون در کابین آسانسور و مقدار بسیار جزئی در اطراف درب ورودی منزل طبقه پنجم یافت شد که پس از تشکیل کار گروه تخصصی در پلیس آگاهی و بازدید مجدد از منزل شاکه توسط اکیب بررسی صحنه جرم لکه بسیار کوچکی از ماده ای قرمز رنگ در آشپزخانه یافت شد که از آن نمونه برداری و به آزمایشگاه بیولوژی ارسال و نمونه‌های اخذ شده از صحنه (داخل آسانسور - درب ورودی و نمونه موجود در آشپزخانه و نمونه خون مقتول) توسط کارشناس آزمایشگاه جنایی مورد بررسی فنی قرار گرفت و ظن کارآگاهان نسبت به نامادری پسر بچه بیشتر شد.

این مقام انتظامی تصریح کرد: در بازجویی اولیه و تحقیق صورت گرفته از نامادری پسر بچه و با توجه به تناقض گویی‌های وی و مواجه شدن با دلائل قوی و مستندات موجود به ناچار لب به اعتراف گشود و معترف شد پس از ازدواج با شوهرم و حضور فرزند وی در منزل و توجه بیشتر همسرم به این پسر، کم‌کم باعث شد که شوهرم نسبت به من بی‌توجه شود و این مسئله روی من تأثیر منفی گذاشته و انگیزه برای قتل پسر شوهرم در وجودم تقویت شد.

سردار جعفری افزود: نامادری در ادامه اعترافات جنایت هولناک خود اقرار کرد در روز حادثه یک میله T شکل که در جعبه ابزار شوهرش بود را برداشته و پس از آن که کودک با آسانسور به طبقه پنجم آمد و زمانی که آسانسور ایستاد وی را با میله‌ای که در دست داشته هفت الی هشت ضربه به سر وی وارد کرده سپس از آسانسور خارج و دکمه (G) را زده و آسانسور را به طبقه همکف هدایت کرده است.

فرمانده انتظامی استان هرمزگان اظهار داشت: پس از اقرار صریح و روشن قاتل، با حضور کارشناسان پلیس آگاهی و همچنین دادستان شهرستان بندرعباس صحنه وقوع قتل بازسازی گردید و متهم با دستور مقام قضایی و با صدور قرار بازداشت موقت روانه زندان شد.



## پای درد دل مادران شاغل به بهانه روز مادر

## این جملات اضطراب آور را به مادران شاغل نگوید!



"این همه سال کار کردی؛ حالا دیگه بچه ات باید اولویتت باشه!" "عروس خانم فلانی خانه داره؛ هزار ماشالله خونه اش مثل دسته گل می مونه!" "مادرای شاغل بچه هاشون کمبود محبت دارن!" "واقعا چطور می تونی دلت میاد بچه به این کوچیکی رو بزاری مهد؟" و...

این ها جملاتی است که یک مادر شاغل ممکن است، بارها و بارها از سوی اطرافیانش شنیده باشد. او شاید به ظاهر بی تفاوت از کنار این جملات عبور کند و با یک لیخند پاسخ دلسوزی اطرافیانش را بدهد اما خیلی وقت ها یک مادر شاغل را دچار اضطراب و این احساس ناخوشایند نکند مادر خوبی برای فرزندش نباشد و یا نکند او یک مادر ناکافی است!

وقتی پای حرف مادران شاغل بنشینید، سر درد دلشان باز می شود و خیلی از آنها از فشار روانی و اضطرابی سخن می گویند که اطرافیان به آنها وارد می کنند.

## از جاری ات یاد بگیر!

سمیرا یک مادر شاغل ۳۵ ساله است و پسر کوچکش تازه به کلاس اول می رود: «من یک مادر شاغلم که هم به دلیل نیاز مالی ترجیح می شغل بودن است و هم اینکه خانه نشین بودن به شدت مرا افسرده می کند. فکر می کنم در صورتی که یک موقعیت اجتماعی داشته باشم، روحیه بهتری دارم و حتی می توانم، مادر شادتری برای پسرم باشم. البته فشار مضاعفی روی من است؛ بعد از ۸ ساعت کار کردن تازه شغل دومم یعنی خانه داری شروع می شود و از طرفی باید به درس های پسر هم رسیدگی کنم؛ اما هر طور شده با این موقعیت کنار می آیم. با این حال اطرافیان گاهی با اظهارنظرهای نابجا باعث می شوند، من احساس ناخوشایندی نسبت به خودم داشته باشم. خیلی وقت ها، مادر همسر در نگهداری از پسر هم به من کمک می کند که می دانم، کار سختی هم هست؛ با این حال هر وقت برای تحویل گرفتن پسر می روم، یک جمله ناخوشایند به من می گوید که واقعا مرا می رنجاند. مثلا اینکه: «هزار ماشالله جاریت به همه کاراش می رسه! خونه اش مثل دسته گله! بچه هاشو خوب تربیت می کنه!» من از این جمله ها واقعا می رنجم؛ برای اینکه زندگی خوبی دارم و با تمام توان برای این زندگی می جنگم...

## همیشه در حال دویدنم!

ملیحه، یک مادر ۴۰ ساله و استاد دانشگاه است که باید علاوه بر دانشجویانش حواسش به دو فرزند کوچکش نیز باشد: «اینکه همزمان هم در محل کار، یک معلم خوب باشم و هم در خانه یک همسر و یک مادر کامل به اندازه کافی اضطراب آور است. معمولا محیط کار برای یک مادر امتیازی قائل نیست و این موضوع با تبلیغاتی که برای فرزندآوری می شود، مغایرت دارد. من وقتی از محل کار بر می گردم علاوه بر کار زیاد خانه باید به فرزندانم هم رسیدگی کنم. من ساعت ۵ صبح به سمت محل کارم می روم و بعد از ظهر که به خانه می آیم به امور منزل می پردازم و تا ساعت ۱ بامداد به درس فرزندم رسیدگی می کنم. با این حال اطرافیان این حس را به من می دهند که مادر خوبی نیستی؛ چون شاغلم!

## چرا باید علایق خودم را فراموش کنم؟

سحر ۳۷ نیز یک مادر شاغل است که این روزها دختر ۴ ساله اش

است، معتقد است: «برخی از پژوهش های انجام شده نشان می دهند که دختران مادران شاغل از نظر رضایت تحصیلی، اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی، روحیه سازش پذیری، تعهد به خود و دنبال کردن خواسته های خود نسبت به دختران مادران خانه دار موفق تر هستند بنابراین به نظر می رسد اشتغال مادر در خارج از خانه بر فرزندان دختر اثرات بهینه ای دارد. البته پژوهش های متضاد دیگری هستند که نشان می دهند خواب، نگرانی و نافرمانی کودکان مادران شاغل بیشتر است. همچنین احساس شرم، ترس و اضطراب در دختران و اختلالات روانی و اجتماعی و رفتاری در پسران بیشتر است اما با این حال هرچه تحصیلات مادر بیشتر و تعامل او با همسر بهتر باشد و مهارت های زندگی را بیشتر بداند و حضور با کیفیتی در خانه داشته باشد می تواند از تمامی این اختلالات جلوگیری کند.

این روانشناس با بیان اینکه گاهی اشتغال باعث استرس می شود و والد می تواند این استرس را به فرزندان منتقل کند، اظهار کرد: «مادر شاغل مسئولیت زیادی را بر عهده دارد؛ بنابراین باید تعادلی بین کار و خانه ایجاد کند. در غیر این صورت دچار فرسایش روحی می شود و اختلالات رفتاری و اضطرابی نیز در فرزندان او ایجاد می شود. مادر نقش برجسته ای در امنیت و شادی فرزند دارد بنابراین مادری که با کار کردن می تواند احساس بهتری را تجربه کند با برنامه ریزی مناسب در کنار همسر و فرزند خود نیز می تواند احساس آرامش را به آنها انتقال دهد. انزانی در عین حال می گوید: «مادران باید در خانه فضای گرمی را ایجاد کنند و با کودکان خود اهداف کوچکی مانند تماشای فیلم در کنار هم، بازی کردن و در کنار هم غذا درست کردن و... و در منزل دنبال کنند همچنین مادر شاغل ابتدا باید به نیازهای خودش به عنوان مادر توجه کند تا بتواند رابطه بهینه ای با همسر و فرزند خود داشته باشد چراکه مادر شاد و با هدف در مدیریت خانه موفق تر است.» ایسنا

را بزرگ می کند: «مادرهای شاغل همیشه جملات ناراحت کننده و البته تکراری از اطرافیان می شنوند. مثلا اینکه این همه سال برای دل خودت کار کردی اما الان بچه ات باید زندگی کنی! یا اینکه بچه هایی که مادر شاغل دارند، کمبود محبت می گیرند! حتی خیلی وقت ها برخی می گویند چطور دلت می آید با بچه کوچک سر کا بروی؟ چرا برخی فکر می کنند یک مادر شاغل باید خودش و تمام علایقش را فراموش کند؟ در صورتی که می تواند میان زندگی خودش و تربیت فرزندش تعادل ایجاد کند. من این جملات را در حالی می شنوم که مادرم از فرزندم نگهداری می کند و فکر می کنم، مادری که مجبورند فرزندانشان را مهد کودک ببرند، جملات بدتری هم می شنوند.

## مادر خانه دار هم شغل تمام وقت دارد

طیبه یک مادر ۳۰ ساله است که وقتی فرزندش به کلاس اول رفته، تصمیم گرفته کار بیرون کنار بگذارد و صرفا خانه دار شود: «من از ۱۹ سالگی شاغل بودم و همیشه درآمد داشتم. تا ۶ سالگی پسرم شغلم را ادامه دادم و فشار زیادی روی من بود اما از یک جایی ترجیح شخصی ام این بود که تمام وقتم را برای چچسرم بگذارم و خانه دار شدم. خانه داری هم یک شغل تمام وقت است و ممکن است در یک روز حتی نیم ساعت هم فرصت دراز کشیدن پیدا نکنم. خانه داری شغلی است که نه مرخصی و نه حقوق دارد و کار بیرون مزیتش همین حق و حقوقی است که یک زن به دست می آورد. درست است که ترجیح من در حال حاضر خانه داری است اما فکر می کنم یک زن آنقدر توانمند است که می تواند از پس کار خانه و بیرون بر بیاید. شاید تنها چیزی که از همسر و اطرافیانش می خواهد این است که درک شود و احساس مادری اش زیر سوال نرود.

## مادر شاغل چگونه دچار فرسایش روحی می شود؟

گوهریسا انزانی (روانشناس) که پیش از این گفتگویی با ایسنا داشته

## خانواده های دارای فرزند چهار قلو زمین یا مسکن رایگان می گیرند

عمومی غیردولتی، یا باب آورده سهم دولت در طرح های مشارکت عمومی خصوصی نسب به مبادله/تهاتر اراضی (با رعایت ماده ۱۰ قانون جهش تولید مسکن) و املاک در اختیار وفق قوانین و مقررات و در چارچوب آیین نامه ای که ظرف دو ماه پس از لازم الاجرا شدن این قانون توسط وزارت امور اقتصادی و دارایی (مسئول) با همکاری وزارت کشور و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تهیه و به تصویب هیات وزیران می رسد، اقدام کنند.

سیدابراهیم ریسی، رییس جمهوری (چهارشنبه، ۲۱ دی ماه (۱۴۰۱) لایحه بودجه ۱۴۰۲ کل کشور را به مجلس تقدیم کرد.

این لایحه دومین لایحه بودجه ای است که دولت سیزدهم تدوین و به مجلس تقدیم کرده است. بر اساس ماده واحده لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور از حیث منابع و مصارف افزون بر ۵۲ میلیون و ۶۱۶ هزار و ۹۶۵ میلیارد ریال است. ایرنا

املاک کشور، سازمان ملی زمین و مسکن، شهرداری ها و شرک ملی پست مکلف هستند اطلاعات توصیفی یا مکانی مورد نیاز وزارت امور اقتصادی و دارایی را در اختیار این وزارتخانه قرار دهند.

همچنین به وزارت راه و شهرسازی اجازه داده می شود، حسب ضرورت زمین ها و املاک در اختیار سازمان ملی زمین و مسکن در حریم و محدوده هر یک از شهرها را به موضوع بازآفرینی بافت های فرسوده و حاشیه های شهرها اختصاص دهد.

بر اساس تبصره ۱۱ لایحه بودجه ۱۴۰۲، درآمد حاصل از فروش اموال غیرمنقول، اراضی و املاک شرک های دولتی، مشروط به هزینه کرد آن در طرح های تملک دارایی های سرمایه ای نیمه تمام و طرح های پیشران و اولویت دار، مشمول مالیات و سود ویژه سهم دولت نخواهد بود.

به دستگاه های اجرایی اجازه داده می شود برای تسویه مطالبات و بدهی های قطعی شده خود به شهرداری ها و سازمان تأمین اجتماعی و نهادهای

تلویزیونی، زیرساخت های بهداشتی، زیرساخت تأمین آب و برق و سایر تاسیسات شهری مورد نیاز شورای برنامه ریزی و توسعه استان ها مکلف هستند از محل عوارض ماده (۳۹) قانون مالیات بر ارزش افزوده، سهم این مناطق را بر اساس جمعی ساکن تعیین و صرف محرومی زدایی و بهسازی همان مناطق نمایند.

مطابق تبصره ۱۱ بودجه ۱۴۰۲، دستگاه های اجرایی موضوع ماده ۲۹ قانون برنامه ششم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران به استثنای اماکن نظامی و امنیتی نیروهای مسلح، وزارت اطلاعات و سازمان انرژی اتمی مکلف هستند اطلاعات اموال غیرمنقول، انثال و اموال تملیکی که به عنوان مالک، بهره بردار، متولی و نماینده دولت در اختیار دارند را در سامانه سادا تکمیل کنند.

دستگاه های اجرایی دارای اطلاعات مکانی و توصیفی از جمله سازمان نقشه برداری، سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح، وزارت جهاد کشاورزی، شرکت ها و سازمان های تابعه وزارت نیرو، سازمان ثبت اسناد و

وزارت راه و شهرسازی طبق بودجه ۱۴۰۲ مکلف شد که در راستای حمایت از خانواده و جوانی جمعیت یک قطعه زمین و یا واحد مسکونی به صورت رایگان به خانواده های دارای فرزندان چهار قلو و یا بیشتر واگذار کند.

بر اساس تبصره ۱۱ لایحه بودجه ۱۴۰۲ به منظور حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، وزارت راه و شهرسازی مکلف است در سال ۱۴۰۲ یک قطعه زمین و یا واحد مسکونی به صورت رایگان در قالب شرایط مندرج در ماده ۴ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به خانواده های صاحب فرزندان چهارقلو و یا بیشتر اختصاص دهد.

همچنین ساماندهی سکونتگاهی غیر رسمی از دیگر مواد این تبصره است.

طبق این بند برای ساماندهی این سکونتگاه ها در خارج از محدوده شهرها و تأمین زیرساخت های لازم در این مناطق اعم از مسجد، مدرسه، پاسگاه و کلانتری، روشنایی معابر، ایستگاه های رادیویی و



# تأثیر عجیب مرتب بودن در سلامت روان

گزارش: ایرنا



انجام کارهای کوچک در فهرست کارهایتان باعث می‌شود که نظافت کمتر دلبه‌آور به نظر برسد و وقتی چیزی را از فهرست خود حذف کنید، احساس موفقیت خواهید کرد.

## از انباشت غیر ضروری‌ها پرهیز کنید

گاهی اوقات، یک‌خانه نامرتب یا یک میز کار شلوغ نتیجه انباشته شدن بیش‌از حد وسایل است. بنابراین، هر چیزی را که دیگر استفاده نمی‌کنید، دور بیندازید. به‌جای یافتن مکانی برای نگهداری یک کالای قدیمی یا انداختن آن در کس، لحظه‌ای وقت بگذارید و ببینید که آیا واقعاً به آن نیاز دارید یا خیر. حتی ممکن است به این نتیجه برسید وسایلی که استفاده نمی‌کنید را به یکی از عزیزان یا یک مرکز خیریه بدهید.

از کارهای کوچک و ساده شروع کنید با یک نظافت ساده مانند پنج دقیقه وقت گذاشتن هرروز برای شستن ظرف‌ها، یا همیشه آویزان کردن کلیدها و کیف پول خود در کنار در، می‌توان تفاوت ایجاد کرد. استفاده از این عادات کوچک زمان کمتری نسبت به تمیز کردن یک محیط درهم‌ریخته می‌برد.

## به‌هم‌ریختگی می‌تواند نشانه مشکل سلامت روان باشد

برای بسیاری از افراد، حفظ یک‌خانه مرتب مهم‌تر از ایجاد تغییرات کوچک است اما برای برخی، خلاص شدن از شر به‌هم‌ریختگی می‌تواند فوق‌العاده دشوار و حتی ناراحت‌کننده باشد و گاهی این مسئله می‌تواند نشانه دهنده یک مشکل سلامت روان باشد. به‌عنوان مثال، افسردگی همراه با علائمی مانند خستگی مفرط، عدم تمرکز و از دست دادن علاقه به فعالیت‌های معمول است که می‌تواند صرف زمان و انرژی موردنیاز برای حفظ یک‌خانه تمیز و منظم را دشوار کند. در موارد دیگر، افرادی که تمیز کردن را ناراحت‌کننده می‌دانند، ممکن است دچار اختلال احتکار یا اختلال وابستگی به اشیاء شوند. این‌یک وضعیت سلامت روان قابل تشخیص است که خلاص شدن از دست اموال را حتی اگر ارزش کمی داشته باشد دشوار می‌کند و منجر به درهم‌وبرهم شدن فضاهای زندگی می‌شود.

به‌عنوان مثال، فردی که به دلیل جدا شدن از وسایل قدیمی یا شکسته دچار ناراحتی قابل توجهی می‌شود، ممکن است اتاق خواب یا میز کاری داشته باشد که آن‌قدر پر از شلوغی هستند که دیگر نتوانند از آن‌ها استفاده کنند. بنابراین، اگر با یک بیماری روانی زندگی می‌کنید که حفظ یک‌خانه تمیز و منظم را برای شما دشوار می‌کند، یا اگر علائم استرس، اضطراب یا افسردگی را تجربه می‌کنید که علیرغم تلاش شما برای مدیریت آن‌ها همچنان ادامه دارد، لازم است تا به یک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید.

که توسط نیکول کیث، پرفسور دانشگاه ایندیانا انجام شد، افرادی که خانه‌های تمیزی دارند نسبت به کسانی که خانه‌های نامرتب دارند، سالم‌تر هستند.

افزایش استرس مرتبط با بی‌نظمی می‌تواند تأثیر عمیقی بر فشارخون، بیماری قلبی و افزایش وزن داشته باشد. علاوه بر این، خستگی ذهنی مرتبط با یک فضای نامرتب می‌تواند انگیزه شما را برای فعال بودن کمتر کند. همچنین زندگی طولانی‌مدت در یک فضای نامرتب اغلب می‌تواند منجر به سلامت جسمانی ضعیف‌تر شود.

## تمیز بودن خانه کودکان را در مدرسه و کار موفق‌تر می‌کند

شواهد نشان می‌دهد کودکانی که در خانواده‌های منظم‌تر بزرگ‌شده‌اند ممکن است در مدرسه و کار موفق‌تر باشند. یک مطالعه طولی نشان داد که رتبه‌بندی والدین از تمیزی خانه‌هایشان با درآمد آن‌ها، سطح تحصیلات فرزندان و درآمد فرزندان در ۲۵ سال بعد مرتبط است.

چندین مطالعه، نظم خانه را با رشد توانایی‌های خواندن و نوشتن در کودکان مرتبط کرده‌اند. بنابراین، ممکن است افرادی که خانه‌های مرتب‌تری دارند، وظیفه‌شناسی بیشتری داشته باشند و این ویژگی‌ها را به فرزندان خود منتقل کنند.

کودکان خردسال نسبت به محیط خود حساس هستند و محیط‌های پر سروصدا، محیط‌های شلوغ و محیط‌هایی که افراد زیادی در آن رفت‌وآمد می‌کنند، می‌تواند بر رشد کودکان تأثیر منفی بگذارد. محیط خانه همچنین می‌تواند بر زندگی اجتماعی و شبکه حمایتی کودکان، احساس انزوا، احساس کنترل و سایر پیامدهای سلامت روان تأثیر بگذارد. خانه مکانی برای کودکان است تا احساس امنیت و آرامش کنند و برای بزرگسالان هم همین‌طور است.

## راهکارهایی برای مرتب کردن خانه و محل کار

با توجه به اینکه محیط‌های نامرتب و آشفته با کاهش سلامت روانی مرتبط است، منطقی است که حفظ یک خانه و محل کار مرتب اثر معکوس داشته باشد. اگرچه مرتب کردن یک محیط شلوغ اغلب کاری طاقت‌فرسا است اما با کمک روش‌های زیر می‌توانید از مزایای سلامت روان یک محیط تمیز و مرتب برخوردار شوید و همیشه مرتب بمانید: هرروز یک‌قسمتی را تمیز کنید: تمیز کردن کل خانه از بالا به پایین می‌تواند دشوار به نظر برسد و ممکن است شمارا از تمیز کردن منصرف کند. به‌جای اینکه به خودتان فشار بیآورید تا کل خانه را مرتب کنید، یک منطقه کوچک را انتخاب و شروع کنید. به‌عنوان مثال، با آویزان کردن لباس‌ها به جالباسی یا تمیز کردن سرویس بهداشتی شروع کنید.

اگر استرس دارید یا مضطرب هستید، تمیز کردن محیط اطراف مانند مرتب کردن کنبوها، شستن ظروف یا جارو کشیدن می‌تواند خلق‌وخوی شما را تقویت کرده و اضطراب شما را کاهش دهد.

محیط اطراف ما تأثیر واقعی و ماندگاری بر سلامتی ما دارد. بسیاری از مردم در یک خانه تمیز احساس آرامش دارند و نمی‌توانند در یک‌خانه به‌هم‌ریخته استراحت کنند. شلوغی، به‌هم‌ریختگی، سروصدا و نور مصنوعی، همگی بر خلق‌وخو و سلامت تأثیر می‌گذارند اما تأثیر یک محیط تمیز در برابر یک محیط نامرتب چیست؟

تحقیقات نشان می‌دهد که نظافت - یا فقدان آن - ممکن است اغلب با سلامت روان مرتبط باشد. از یک‌طرف، انجام کارهای خانه می‌تواند به‌عنوان یک حواس‌پرتی و راهی برای دور کردن ذهن از نگرانی‌های مبرم باشد و حداقل به‌طور موقت به شما کمک کند تا از نگرانی در مورد مشکلاتی که نمی‌توانید کنترل کنید، دست‌بردارید. از سوی دیگر، تختخواب مرتب‌نشده، سینک پر از ظروف کثیف، حتی میزها و کابینت‌های به‌هم‌ریخته و نامرتب، ممکن است به‌سادگی سلامت روان شما را تحت تأثیر قرار دهد.

## محیط‌های به‌هم‌ریخته منجر به استرس و افسردگی می‌شود

تحقیقات نشان داده است که محیط فیزیکی به‌طور قابل‌توجهی می‌تواند اثرات منفی بر سطح استرس و اضطراب ما داشته باشند. برای مغز، به‌هم‌ریختگی نشان‌دهنده کار ناتمام است و این مسئله می‌تواند برای برخی افراد بسیار استرس‌زا باشد.

محققان دانشگاه UCLA از زوج‌های متأهل خواسته بودند نظافت خانه‌هایشان را توصیف کنند. همسرانی که خانه خود را به‌هم‌ریخته و نامرتب توصیف کردند رضایت زناشویی کمتری داشتند، سطح هورمون استرس کورتیزول بالاتری داشتند و خلق‌وخوی افسرده‌تری داشتند. در مقابل، زنانی که خانه‌هایشان را تمیز و آرامش‌بخش توصیف می‌کردند، سطوح پایین‌تری از کورتیزول و خلق‌وخوی کمتر افسرده نشان دادند. جالب است مردانی که خانه‌های خود را نامنظم توصیف می‌کردند، سطح کورتیزول بالاتری نیز داشتند، اما خلق‌وخوی افسرده بیشتری نداشتند و این نشان می‌دهد زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر محیط خانه خود هستند.

## محیط نامرتب اضطراب‌آور است

در یک محیط نامرتب ممکن است احساس کنیم کنترل شخصی کمتری داریم و کمتر می‌توانیم بر محیط خود تأثیر بگذاریم و این به‌عنوان یک «تهدید کنترلی» عمل می‌کند. این تهدید پایدار، سلامت روانی ما را تحلیل می‌برد؛ انحراف توجه- هوشیاری و نظارت مستمر، خود منجر به شکست خودتنظیمی می‌شود و درنهایت می‌تواند باعث اضطراب شود. شلوغی، تمرکز را کاهش می‌دهد.

محیط اطراف شما اغلب نشان‌دهنده ذهن شماست. فضای به‌هم‌ریخته به این معنی است که شما ذهنی درهم‌وبرهم دارید. این می‌تواند تمرکز را کاهش دهد و باعث شود که هنگام انجام کارهای ضروری، نتوانید تمرکز کافی داشته باشید.

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۱، محققان دانشگاه پرینستون به این نتیجه رسیدند که یک محیط به‌هم‌ریخته، تمرکز بر روی یک کار خاص را دشوارتر می‌کند، زیرا قشر بینایی فرد توسط تمام اشیاء بی‌ربط در اتاق تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین، تمیز بودن محیط اطراف به شما کمک می‌کند در طول روز متمرکز بمانید و بتوانید بدون استرس به همه کارهایتان رسیدگی کنید.

## به‌هم‌ریختگی بر مغز و کار شما تأثیر می‌گذارد

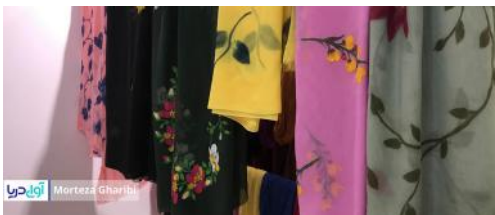
ممکن است فکر کنید که کمدهای پر از بایگانی یا شلوغی روی میزتان آزارتان نمی‌دهد اما دانشمندان مؤسسه علوم اعصاب دانشگاه پرینستون از fMRI (افام‌آر‌آی) و روش‌های دیگر استفاده کرده‌اند تا نشان دهند که مغز ما نظم را دوست دارد و مشاهده دیداری بی‌نظمی باعث می‌شود تا مغز ما انرژی‌اش را از دست بدهد و توانایی ما برای تمرکز کاهش یابد. آن‌ها همچنین دریافتند که وقتی افراد محیط کار به‌هم‌ریخته خود را تمیز می‌کنند، بهتر می‌توانند اطلاعات را متمرکز و پردازش کنند و بهره‌وری آن‌ها افزایش می‌یابد.

## محیط به‌هم‌ریخته باعث تضعیف سلامت جسمانی می‌شود

محیط تمیز بر سلامت جسمانی نیز تأثیر می‌گذارد. طبق مطالعه‌ای



## گزارش تصویری رویداد مد و لباس سچی



اول دریا Morteza Gharibi

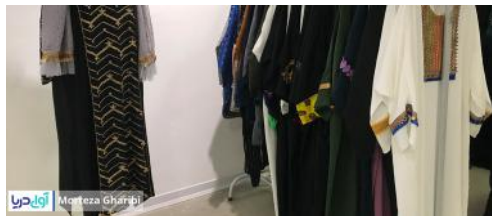


اول دریا Morteza Gharibi

به مناسبت روز مادر رویداد مد و پوشاک سچی توسط خانه مد سچی به مدیریت فرشته مفاخر در تاریخ ۲۲ دی ماه در فرهنگسرای طوبی بندرعباس برگزار شد.  
عکس: مرتضی غریبی



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



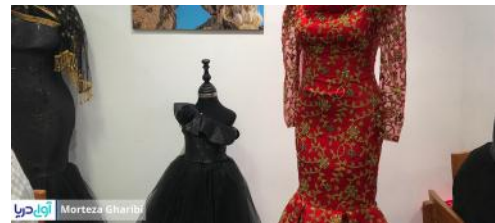
اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi



اول دریا Morteza Gharibi

### توسعه روستاهای هرمزگان با بهرهمندی از ظرفیت‌های صنایع دستی و گردشگری محقق می‌شود



گردشگری دارند، معرفی می‌شوند. محسنی افزود: ثبت روستاهای ملی در پایدارسازی جمعیت روستاها و اشتغال‌زایی روستایی کمک مؤثری می‌کند. مدیر کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان تأکید کرد: این اداره‌کل آمادگی کامل خود برای انعقاد تفاهم‌نامه همکاری مشترک به‌منظور تحقق شعار سال «تولید، دانش‌بنیان و اشتغال‌زا» در حوزه صنایع دستی و گردشگری با اداره‌کل امور روستایی و شوراهای استانداری دارد.

ظرفیت‌های صنایع دستی و گردشگری محقق می‌شود. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان افزود: در این راستا برنامه‌هایی از سوی این اداره‌کل بر پایه اشتغال و اقتصاد روستایی و باهدف توانمندسازی جامعه محلی و روستایی در دستور کار قرار دارد. او با اشاره به اینکه ثبت روستاهای شاخص در حوزه صنایع دستی از برنامه‌های این اداره‌کل است، افزود: ظرفیت روستاهای استان هرمزگان به‌دقت بررسی می‌شود و روستاهایی که قابلیت صنایع دستی و

نشستی با حضور محمد محسنی مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان و نرگس غلام پور مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری با محوریت توسعه صنایع دستی و گردشگری در مناطق روستایی برگزار شد. محمد محسنی در این نشست با اشاره به ظرفیت‌های بی‌نظیر روستاها در حوزه‌های گردشگری و صنایع دستی گفت: کمک به توسعه روستاها و ماندگاری جمعیت در روستاها با بهرهمندی از



# با سر آشیز = خوراک قفقازی



سپس ماست و سس مایونز و سیر له شده را مخلوط کرده و به پیاز داغ تزیین و سرو کنید.  
در پایان در ظرف مورد نظر ریخته و به دلخواه با چپیس خلابی یا پیاز داغ تزیین و سرو کنید.

مواد لازم  
بادمجان متوسط ۶ عدد  
کدو خورشیدی ۶ عدد  
هویج ۴ عدد  
لفل دلمه رنگی ۴ عدد  
لوبیا سبز ۳۰۰ گرم  
قارچ ۳۰۰ گرم  
فیله مرغ نگیینی خرد شده ۳۰۰ گرم و یا گوشت گوساله ریش ریش شده  
ماست ۴ قاشق غذاخوری  
سس مایونز ۴ قاشق غذا خوری  
گردو نگیینی خرد شده یک دوم پیمانه  
پیاز داغ به مقدار لازم  
ادویه شامل نمک، فلفل، زردچوبه، پودر سیر، زعفران دم شده به مقدار لازم  
طرز تهیه خوراک قفقازی با فیله مرغ  
ابتدا هر کدام از سبزیجات را حلقه حلقه با نگیینی خرد کرده و جدا جدا سرخ کنید. روغن اضافی آنها را بگیرید.  
سپس فیله مرغ یا گوشت گوساله را با پیاز داغ، زردچوبه، نمک، فلفل، پودر سیر و زعفران تفت دهید تا پخته شود.  
تمام مواد را باهم مخلوط کرده و چند دقیقه میگذاریم تا مواد کمی خنک شوند.  
گردوی نگیینی را اضافه می کنیم.

## این قاتل خاموش باعث به دنیا آمدن جنین‌های مرده می‌شود

مبارزه با خطرات آلودگی هوا در درازمدت برای سلامتی باشد.

چندین مطالعه نشان داده است که مواد مغذی مانند ویتامین‌های **B، C، E، D** و امگا ۳ **PUFA** اثرات محافظتی در برابر آسیب‌های ناشی از ذرات معلق دارند. افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین سایر مواد مغذی ضدالتهابی، ممکن است استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا و التهاب در آسم، سلامت قلب و عروق و بیماری‌های التهابی مزمن را کاهش دهد و در نتیجه راه‌حل مفیدی برای مقابله با اثرات منفی بر سلامتی ارائه دهد.

بهترین راه برای اطمینان از دریافت میزان بهینه ویتامین‌های **B، C، E، D** و امگا ۳، مصرف ماهی‌های چرب، قارچ، زرده تخم‌مرغ، کیوی، سبزیجات، لیمو، کلم بروکلی، پرتقال، گوجه‌فرنگی، تخم آفتاب‌گردان، بادام، فلفل دلمه‌ای، زیتون، گردو، محصولات لبنی، حبوبات و... به میزان حداقل دو بار در هفته است. در صورتی که به میزان زیادی از این مواد مغذی مصرف نمی‌کنید و می‌خواهید از خواص ویتامین‌ها و امگا ۳ بهره‌مند شوید، باید مصرف مکمل را در نظر داشته باشید.

زردچوبه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان قوی و اثرات ضدالتهابی، یک غذای عالی برای سلامت ریه‌ها است. ترکیب اصلی زردچوبه کورکومین است که برای حمایت از عملکرد ریه مفید است و به تمیز کردن طبیعی بدن کمک می‌کند. این یکی از غذاهای پاک‌کننده ریه است که به مبارزه با عفونت‌های ویروسی در آلودگی هوا کمک می‌کند.

سیب، یکی از میوه‌های مفید برای ریه‌ها محسوب می‌شود زیرا مصرف منظم آن باعث بهبود عملکرد ریه می‌شود. طبق مطالعات، خوردن پنج سیب در هفته برای داشتن ریه‌های عالی و کاهش خطر ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه (**COPD**) عالی است. این میوه با مواد مغذی ضروری غنی شده است.

کدوتنبیل، یکی دیگر از بهترین مواد غذایی برای سلامت ریه است که ترکیبات شیمیایی را تقویت می‌کند و سرشار از کاروتنوئیدهایی مانند لوتئین، بتا کاروتن و زاگزانتین است. این یکی از بهترین غذاهای ضدالتهابی برای ریه‌ها محسوب می‌شود که مصرف آن برای سلامت ریه به‌خصوص در طی آلودگی هوا ضروری است. ایرنا

می‌تواند باعث ابتلا به آسم در کودکان و بزرگسالان شود. کودکانی که در مناطقی با آلودگی بالا زندگی می‌کنند بیشتر در معرض خطر هستند.

همچنین اگر در دوران بارداری در معرض سطوح بالایی از آلودگی باشید، چه خودتان آسم داشته باشید چه نداشته باشید، احتمال ابتلای کودک شما به آسم بیشتر است.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، آلودگی هوا در سراسر جهان، ۲۵ درصد از کل مرگ‌ومیرهای مربوط به بیماری‌های قلبی عروقی ایسکمیک را تشکیل می‌دهد. وقتی ذرات وارد بدن می‌شوند، از سد محافظ ریه‌های ما عبور کرده و وارد جریان خون می‌شوند. بر اساس تحقیقات، ذرات می‌توانند رگ‌های خونی را منقبض کنند و باعث باریک شدن آن‌ها شوند.

این نتیجه، می‌تواند به افزایش فشارخون و فشار قلب کمک کند و حتی می‌تواند در نهایت باعث سکتة مغزی یا حمله قلبی شود. آلودگی هوا همچنین می‌تواند ساختار یا شکل قلب را تغییر دهد و این ممکن است در نتیجه منجر به نارسایی قلبی یا سایر مشکلات قلبی شود.

قرار گرفتن کوتاه‌مدت در معرض ذرات مضر نیز خطر حمله قلبی، آریتمی (اختلال ریتم قلب)، سکتة مغزی و نارسایی قلبی را در جمعیت‌های آسیب‌پذیر مانند افراد مسن و مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌دهد و علائمی مانند تپش قلب، درد قفسه سینه یا تنگی نفس را ایجاد می‌کند لذا افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی در صورت ادامه یافتن یا تشدید علائم، باید از پزشک متخصص کمک بگیرند.

اگرچه اثرات آلودگی هوا بر روی گروه‌های حساس بسیار نگران‌کننده است اما تغذیه خوب که نشان داده شده است که تأثیر قابل توجهی بر اثرات آلودگی هوا دارد، ابزاری فوری برای کاهش اثرات منفی آلودگی هوا است. تقویت آنزیم‌های سم‌زدایی با خوردن سبزیجات چلیپایی سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ، تربچه، شلغم و... می‌تواند به‌طور چشمگیری آنزیم‌های سم‌زدایی را در کبد ما تقویت کند و به کاهش سطح التهاب در بدن ما کمک نماید.

تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن بیش از دو فنجان کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کلم پیچ، یا سایر سبزیجات چلیپایی در روز با ۲۰ درصد کاهش خطر مرگ مرتبط است و خوردن این سبزیجات راهی مقرون‌به‌صرفه برای

نوزاد و مرگ نوزاد در حین تولد یا مدت کوتاهی پس از تولد را افزایش می‌دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، اثرات آلاینده‌های رایج مانند ازن، دی‌اکسید گوگرد، اکسید نیتروژن و دی‌اکسید نیتروژن را ارزیابی کرد و به این نتیجه دست‌یافت که بین آلودگی هوا و زایمان زودرس رابطه وجود دارد و این خطر در طول بارداری بعدی بالاتر بود. همچنین یک تجزیه و تحلیل در سال ۲۰۱۳ نشان داد که شیوع آلاینده‌های خاص، مانند دی‌اکسید نیتروژن، با خطر بالاتر وزن کم هنگام تولد مرتبط است. آلودگی هوا برای کودکان بیش از بزرگسالان مضر است کودکان در مقایسه با بزرگسالان نسبت به تنفس در هوای آلوده آسیب‌پذیرتر هستند زیرا مجاری تنفسی آن‌ها کوچک‌تر است و همچنان در حال رشد است. آن‌ها همچنین سریع‌تر از بزرگسالان تنفس می‌کنند لذا هوای آلوده بیشتری را جذب می‌نمایند.

هنگامی که ذرات استنشاقی بسیار کوچک هستند - قطر ۲.۵ میکرون یا کمتر - می‌توانند غشاهای مخاطی حفره بینی را تحریک کنند و باعث آبریزش بینی و سرفه شوند. علاوه بر این، این ذرات ریز می‌توانند راه خود را به ریه‌ها باز کرده و باعث التهاب در آنجا شوند. در نتیجه آلودگی هوا با **PM ۵.۲**، کودکان را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های تنفسی قرار می‌دهد و محققان این موضوع را در جمعیت‌های سراسر جهان مشاهده کرده‌اند اما این تنها آغاز راه است، زیرا آلودگی هوا فقط وارد راه‌های هوایی و ریه‌ها می‌شود.

این امکان وجود دارد که برخی از ذرات - از جمله ذرات فوق‌ریز که فقط ۰.۱ میکرون یا کمتر قطر دارند - بتوانند از بافت ریه عبور کرده و وارد جریان خون شوند. همچنین ممکن است ذرات در نتیجه بلعیده شدن به دستگاه گوارش راه پیدا کنند. به این ترتیب، ذرات معلق می‌توانند بسیار بیشتر بر سیستم تنفسی کودک تأثیر بگذارند.

آلودگی هوا یک عامل خطر برای همه مبتلایان به آسم است آلودگی هوا، حدود دوسوم افراد مبتلا به آسم را در معرض خطر حمله آسم قرار می‌دهد؛ به این دلیل که برخی از ذرات آلودگی به اندازه‌های کوچک هستند که مستقیماً وارد ریه‌ها می‌شوند و به سرعت راه‌های هوایی و علائم آسم را تحریک می‌کنند. آلودگی هوا نه تنها باعث تشدید آسم در افراد مبتلا به این بیماری می‌شود بلکه تحقیقات نشان می‌دهد که سطوح بالای آلودگی هوا

آلودگی بدون شک یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در جهان است. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که سرب‌های موجود در هوا سالانه میلیون‌ها مرگ زودرس را به دنبال دارد. متأسفانه، بسیاری از سازمان‌های بهداشتی آن را به‌عنوان علت مرگ ذکر نکرده‌اند اما این مسئله می‌تواند خطرات نگران‌کننده‌ای را برای برخی گروه‌ها به ویژه مادران باردار به دنبال داشته باشد.

داده‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که تقریباً تمام جمعیت جهان (۹۹٪) هوایی را تنفس می‌کنند که از محدودیت‌های دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت فراتر می‌رود و حاوی سطوح بالایی از آلاینده‌ها است.

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که جوامع کم‌درآمد به‌طور نامتناسبی در معرض آلودگی هوا قرار دارند و در برابر اثرات نامطلوب سلامتی آسیب‌پذیرتر هستند. هنگامی که ما آلاینده‌های هوا را تنفس می‌کنیم، این ذرات ریز می‌توانند وارد جریان خون ما شوند و باعث سرفه یا سوزش چشم شوند و بیماری‌های زمینه‌ای را تشدید کنند. البته خطرات سلامتی افراد از آلودگی هوا بسته به سن، مکان، سلامت زمینه‌ای و سایر عوامل بسیار، متفاوت است. با این حال، برخی از گروه‌های مردم ممکن است از دیگران قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا بیشتر از دیگران مستعد باشند و آلاینده‌های مختلف ممکن است بر این گروه‌ها تأثیر متفاوتی بگذارند.

آلودگی هوا باعث افزایش تولد جنین‌های مرده می‌شود آلودگی هوا می‌تواند بر بارداری تأثیر منفی بگذارد و منجر به زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد، مرده‌زایی یا ناهنجاری‌های مادرزادی شود.

محققان دریافته‌اند که ذرات **PM ۵.۲** می‌توانند از طریق جفت از مادر به جنین منتقل شوند که نه تنها ممکن است به جفت آسیب برساند بلکه به‌طور بالقوه باعث آسیب «غیرقابل برگشت جنین» شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸، ذرات آلاینده سمی را در ریه‌ها، کبد و مغز جنین نشان داد. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض **PM ۵.۲** در دوران بارداری می‌تواند انتقال اکسیژن به جنین را کاهش دهد یا باعث ناهنجاری‌های جفت شود که همه این علل باعث افزایش تولد جنین‌های مرده می‌شود. احتمال زایمان زودرس از دیگر خطرات آلودگی هوا برای زنان باردار است. زایمان زودرس خطر مشکلات دیگری مانند وزن کم هنگام تولد، رشد ناکافی ریه‌ها در