

# آولے دریا

۱۲۱

The 1<sup>st</sup> International Congress for the  
Women of Influence  
January 2023



اولین کنفرانس بین‌المللی  
بانوان تاثیرگذار  
دیماه ۱۴۰۱



آماده شدن ۱۰ سند همکاری در نخستین اجلاس بین‌المللی بانوان تاثیرگذار

شنبه ۱ بهمن ماه ۱۴۰۱ سال چهارم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



بهترین خوراکی‌ها برای سلامت چشم



عضویت ۱۰۰ بانوی فعال در شرکت تعاونی روستایی  
زنان جزیره هنگام



مشکل صدور مجوز مشاغل خانگی از طریق  
درگاه ملی رفع شد



آولے دریا | Morteza Gharibi

گزارش تصویری جشنواره وحدت اقوام ایرانی



# عضویت ۱۰۰ بانوی فعال در شرکت تعاونی روستایی زنان جزیره هنگام

گزارش: ایسنا



مدیر تعاون روستایی هرمزگان از فعالیت ۱۰۰ بانوی فعال در شرکت تعاونی زنان ساحل نشین جزیره هنگام خبر داد.

عیسی برخوردار اظهار کرد: شرکت تعاونی زنان ساحل نشین جزیره هنگام در سال ۱۳۸۹ توسط بانوان کارآفرین اهل جزیره هنگام با عضویت اولیه ۶۰ نفر از بانوان توانمند در رشته های صنایع دریایی و صنایع دستی شامل خوس بافی، گلابتون دوزی، ساخت برقع و... تاسیس شد.

وی هدف از تشکیل این شرکت تعاونی، توانمندسازی و ارتقاء سطح مهارت های کیفی بانوان، خودکفایی و اشتغال پایدار آنان دانست که منجر به توسعه مشاغل خانگی نیز می شود.

برخوردار پور افزود: نوع فعالیت شرکت تعاونی زنان ساحل نشین جزیره هنگام به سه دسته عمده اعم از «خدماتی، تولیدی و توزیعی» تقسیم می شود.

عظیم زحمتکش هنگامی «مدیرعامل شرکت تعاونی زنان ساحل نشین جزیره هنگام اظهار کرد: شرکت تعاونی زنان ساحل نشین با عضویت ۶۰ نفر از بانوان جزیره هنگام در رشته های صنایع دریایی و صنایع دستی شامل خوس بافی، ساخت برقع، گلابتون دوزی و... آغاز به کار کرد.

وی بیان کرد: هم اکنون تعداد بانوان فعال عضو شرکت تعاونی زنان ساحل نشین جزیره هنگام به ۱۰۰ نفر رسیده است.

زحمتکش هنگامی خاطر نشان کرد: تزئین جعبه های دستمال کاغذی و تزئین شانه با صدف، ساخت زیورات نظیر دستبند، گردنبند با حلزون دریایی و در نهایت تزئین قاب عکس با صدف از جمله هنرهایی است که با دستان بانوان توانمند جزیره هنگام ساخته و به بازار عرضه می شود.

وی با بیان اینکه بانوان کارآفرین جزیره هنگام مایه مباحثات در عرصه تولید هستند، تصریح کرد: جای بسی مسرت و افتخار است که بانوان هنرمند جزیره هنگام در جشنواره کیش «رشته ماهیگیری و صنایع

نمایشگاه چشمگیر بود.

زحمتکش با اشاره به اینکه محصولات صنایع دستی و دریایی و همچنین غذاهای دریایی و غیردریایی در بازارچه سنتی جزیره هنگام به فروش می رسد، اضافه کرد: رشد و توسعه فردی بانوان، رشد خانواده و در نهایت رشد جامعه را در همه ابعاد به دنبال دارد.

مدیرعامل شرکت تعاونی زنان ساحل نشین جزیره هنگام خاطر نشان کرد: تاسیس شرکت تعاونی باعث شد تا بانوان فعال جزیره هنگام با بهره گیری از شیوه های متنوع بسته بندی محصولات شان را به صورت عمده به فروش برسانند.

دستی» مقام اول را کسب کردند.

این بانوی کارآفرین عنوان کرد: برای ارتقاء سطح فعالیت شرکت تعاونی از بانک تسهیلات دریافت نکردیم اما توانستیم از طریق فروش محصولات صنایع دستی، دریایی، فروش غذاهای سنتی و... تحول شگرفی را در راستای دستیابی به اهداف مان ایجاد کنیم.

مدیرعامل شرکت تعاونی زنان ساحل نشین جزیره هنگام گفت: تاکنون در راستای معرفی صنایع دستی و دریایی جزیره هنگام و همچنین فراهم کردن بستر مناسب به منظور ارائه محصولات متنوع در نمایشگاه های متعددی شرکت کردیم و میزان استقبال مردم از

## وضعیت کرونا در کودکان در هشتمین موج لزوم استفاده از «ماسک» تا آخر زمستان

واکسیناسیون علیه کرونا برای اطفال زیر پنج سال اثبات شده نیست، بنابراین بزرگسالان باید در یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند. باید بدانیم که ویروس کرونا شاید صدها سال و شاید هزاران سال با انسان زندگی کرده و اینطور نیست که بتوانیم به صورت کامل و برای همیشه از این ویروس خلاصی یابیم. بنابراین ممکن است تا چندین سال، هر ساله نیاز به تزریق در یادآور واکسن کرونا داشته باشیم مانند آنچه در آنفلوآنزا انجام می دهیم.

وی درباره لزوم رعایت پروتکل های بهداشتی نیز گفت: توصیه قطعی این است که در شرایط کنونی مردم از ماسک استفاده کنند. باید توجه کرد که یکی از ابزارهای که مردم را از آلودگی آنفلوآنزا که امسال بسیار شدیدتر و کشنده تر بود، نجات داد، شست و شوی دست ها و استفاده از ماسک بود. اگر در حال حاضر هم ماسک بزنند، نصف راه پیشگیری را طی کرده اند. در حال حاضر ما در بیمارستان خودمان سطح هشدار را بالا بردیم و استفاده از ماسک را الزامی کردیم. به صورت قطعی به تمام خانواده ها هم توصیه می کنم که حداقل تا آخر زمستان از ماسک استفاده کنند.

چوبدار تاکید کرد: البته کودکان سنین پایین بهتر است که ماسک نزنند، بلکه اطرافیان شان ماسک بزنند. چراکه استفاده از ماسک می تواند در بدن کودکان سنین پایین باعث تجمع دی اکسید کربن شده و مشکلات تنفسی را برایشان ایجاد می کند. بر این اساس استفاده از ماسک در کودکان زیر دو سال اصلا توصیه نمی شود. برای کودکان زیر پنج سال هم از آنجایی که فعالیت های بدنی زیادی دارند، بهتر است که ماسک را اطرافیان شان استفاده کنند. با این حال کودکانی که در سنین پیش دبستانی یا مدرسه هستند، کاملا و به راحتی می توانند مانند بزرگسالان از ماسک استفاده کنند. ایسنا



وی ادامه داد: بنابراین هنوز با تست کرونای مثبت با تعداد قابل توجهی از مبتلایان به کووید ۱۹ که نیازمند بستری شوند، در بیمارستان کودکان علی اصغر مواجه نشدیم. وقتی که سیل بیماران با تست کرونای مثبت بیاید، می توانیم برای تشخیص سوش اصلی نمونه ارسال کنیم، اما از آنجایی که هنوز تعداد این موارد زیاد نیست، هنوز در این زمینه مطالعه ای انجام ندادیم. ظاهرا که زیرسویه های جدید امیکرون در کشورهای اروپایی و آمریکایی نزدیک یک سوم افراد مبتلا به کرونا را درگیر کرده اند، اما در ایران هنوز گزارش قطعی و آمار دقیقی از میزان شیوع زیرسویه های جدید امیکرون نداریم.

بزرگسالان در یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند چوبدار در ادامه با اشاره به اقدامات محافظتی در مواجهه با موج جدید کرونا، گفت: از آنجایی که هنوز

در کودکان، به سرعت باید به پزشک مراجعه کنند. باید توجه کرد که این ویروس تب بالایی را هم ایجاد نمی کند. چوبدار درباره وضعیت شیوع کرونا در کودکان در موج هشتم بیماری که با زیرسویه های جدید امیکرون است، گفت: در زمینه کرونا با توجه به موج هشتم، هنوز به طور قابل توجهی در اطفال با تست کووید مثبت نداشتیم، اما کودکانی با علائم کرونا مراجعه می کنند و درگیری های ریوی کرونا که در سی تی اسکن هم مشخص است، دیده می شود و کودکان را بدحال می کند. در عین حال در این موج شاهدیم که کرونا علائم گوارشی هم ایجاد می کند که ممکن است این علائم گوارشی، با بیماری های خاص دستگاه گوارش و داخل شکم، در تشخیص افتراقی قرار بگیرند. با این حال تست مثبت کووید را به میزان زیاد نداشتیم.

رئیس بیمارستان کودکان علی اصغر ضمن تشریح آخرین وضعیت بیماری های تنفسی در اطفال، در عین حال گفت: به صورت قطعی به تمام خانواده ها توصیه می کنم که حداقل تا ماه های آخر زمستان از ماسک استفاده کنند.

دکتر فرهاد چوبدار، درباره آخرین وضعیت بیماری های تنفسی در کودکان، گفت: نمای بیماری های تنفسی در هفته های گذشته کمی متفاوت شده است که البته بخشی از آن به این علت است که آلودگی هوا کاهش یافته بود. موج آنفلوآنزا تقریبا در حال سپری شدن است. همچنین بیماری برونشیت که با ویروس RSV بود، هنوز ادامه دارد؛ به ویژه در اطفال و کودکانی که زمینه بیماری تحریک پذیری راه های تنفسی یا زمینه ژنتیکی و خانوادگی از آسم دارند، بیشتر دیده می شود.

علائم برونشیت در کودکان وی افزود: برونشیت با ویروس سینسیسیال تنفسی بروز پیدا می کند. به ویژه در کسانی که به صورت نارس به دنیا آمدند، سابقه ای از بیماری های ریوی دارند، سابقه ای از آسم در خانواده دارند. همچنین شیوع این بیماری در سنین پایین بیشتر است. به خصوص در سنین زیر دو تا سه سال و حتی در شش ماه اول زندگی شیوعش بیشتر است. علائم این بیماری کاملا آسم را تقلید می کند. علائمی مانند خس خس شدید قفسه سینه همراه با تنگی نفس برایشان ایجاد می شود. البته باید توجه کرد که این بیماری هر ساله وجود داشته و چیز جدیدی نیست، اما وقتی علائمی شبیه به آسم ایجاد می کند و در کنار آن آلودگی هوا را هم داریم، این علائم به خصوص برای اطفال زیر شش ماه غیرقابل تحمل شده و حتما نیازمند بستری هستند. خانواده ها با مشاهده این علائم اعم از خس خس قفسه سینه، تنفس تند و سخت را

# طرح غربالگری رایگان سرطان‌های شایع بانوان در بندر جاسک آغاز شد

گزارش: ایسنا



سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی گفت: در مناطق محروم به‌ویژه شهرهایی که فاصله زیادی با مرکز شهرستان و یا مرکز استان دارند و شرایط سخت تر و امکانات کمتری دارند، وظیفه مسوولان و متخصصان است که خدمات رسانی ایده آل به این مناطق داشته باشند.

شیخی در بازدید از اجرای این طرح در بیمارستان خاتم الانبیا شهرستان جاسک، با اشاره به محول شدن ماموریت ایجاد شبکه ملی تشخیص و درمان سرطان پستان به پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی، افزود: هدف اساسی راه اندازی شبکه ملی پیشگیری، تشخیص و درمان سرطان پستان این است که بتوانیم در تمامی نقاط کشور یک خدمات رسانی شایسته و در شان بانوان داشته باشیم. وی اظهار کرد: نیمی از جمعیت کشور بانوان هستند که به طور قطع سلامت، نشاط و آرامش سایر افراد جامعه هم به سلامت این قشر وابسته است لذا در مناطق محروم به‌ویژه شهرهایی که فاصله زیادی با مرکز شهرستان و یا مرکز استان دارند و شرایط سخت تر و امکانات کمتری دارند، وظیفه مسوولان و متخصصان است که خدمات رسانی ایده آل به این مناطق داشته باشند.

شیخی خاطر نشان کرد: به همین منظور پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی طبق ماموریتی که به آن داده شده است، با کمک و همت نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی که دلسوزانه در همه صحنه‌ها پا به پای مردم بوده، بدون هیچ ادعایی و شبانه روزی در خدمت رسانی به زنان منطقه جاسک است، اجرای این طرح را آغاز کرد.

وی ادامه داد: امیدواریم در این چند روزی که در منطقه استراتژیک جاسک مستقر هستیم بتوانیم امکانات و تجهیزات پیشرفته ای که در این بیمارستان مستقر شده با بهترین متخصصان، جراحان و رادیولوژیست‌ها و سایر همکاران بهترین خدمات را به زنان این منطقه ارائه کنیم و صحت و سلامتی شان را تأیید کنیم و زنان جاسکی نیز به شایستگی از این ظرفیت‌ها استفاده کنند.

شیخی با بیان این که بیمارستان شهرستان جاسک خصوصاً اورژانس آن از کمترین امکانات درمانی و پزشکی برخوردار است، عنوان کرد: به طور قطع وظیفه وزارت بهداشت و درمان و سایر مسوولان و متولیان امر است که خدمات رسانی درست و در شان مردم این منطقه و سایر مناطق محروم و دور افتاده کشور داشته باشند و توزیع عادلانه در امکانات رفاهی به‌ویژه در حوزه سلامت، انجام دهند.

وی ابراز کرد: باتوجه به تلاشی که نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی برای ارائه خدمات و تجهیزات پزشکی و درمانی در شهرستان جاسک انجام می دهد، ما نیز هرکاری که از توانمان برمی آید به طور قطع برای مردم این منطقه انجام خواهیم داد.

جانشین اداره بهداشت و درمان نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی نیز اظهار کرد: طرح غربالگری سرطان‌های شایع بانوان در جاسک با کمک نیروی دریایی ارتش، جهاد دانشگاهی و پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی در حال اجرا است و خدا را شاکریم که توانستیم چنین امکانی را برای مردم این منطقه که از امکانات و تجهیزات پزشکی و درمانی در این زمینه محروم بودند فراهم کنیم.

دکتر محمد حسن افکار بیان کرد: امیدواریم که این طرح‌ها را در استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان و همچنین در دیگر مناطقی که نیروی دریایی ارتش استقرار دارد، با کمک جهاد دانشگاهی ادامه دهیم.

رئیس پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی با اشاره به ربع قرن سابقه و جایگاه ویژه این پژوهشکده به عنوان قطب درمان‌های نوین

دکتر فرشته عباسوندی، جراح و عضو هیات علمی پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی نیز اظهار کرد: باتوجه به شیوع سرطان‌ها بین زنان به‌ویژه سرطان پستان و رحم، برای آموزش در راستای پیشگیری و درمان و غربالگری به موقع این بیماری از سوی پژوهشکده معتمد جهاد دانشگاهی تهران به منطقه جاسک آمده ایم.

وی بیان کرد: در این غربالگری زنان می‌توانند از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب به پایگاهی که در بیمارستان خاتم الانبیا (ع) جاسک مستقر است، مراجعه کنند تا معاینه‌های پزشکی توسط متخصصان انجام شود و در صورت نیاز، ماموگرافی و سونوگرافی نیز انجام می‌شود.

دکتر عباسوندی با اشاره به اینکه پس از مراجعه و معاینه توسط متخصصان، آموزش خود آزمایی نیز به مراجعه کنندگان داده می‌شود، اظهار کرد: برنامه غربالگری تا شنبه هفته آینده در این منطقه ادامه دارد.

وی خاطر نشان کرد: سرطان پستان، شایع‌ترین سرطان در کل دنیا است که اگر به موقع تشخیص داده شود، می‌توان با کمترین هزینه و کمترین زمان آن را به طور کامل درمان کرد و از یک عضو مهم، محافظت کرد بنابراین اگر بتوانیم این بیماری را زود تشخیص دهیم در واقع می‌توانیم یک درمان آسان تر، ارزان تر و بهتری را به بانوان ارائه دهیم. این جراح سرطان زنان اظهار امیدواری کرد که با همکاری و مراجعه زنان جاسک بتوان این طرح را مداوم و پی در پی انجام داد. دکتر هدایتی، رادیولوژیست و عضو هیات علمی پژوهشکده نیز گفت: سرطان پستان، شایع‌ترین سرطان در زنان جوان و میانسال است ولی خوشبختانه با پیشرفت روش‌های تصویربرداری، سونوگرافی‌های پیشرفته و ماموگرافی، می‌توان این بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داده و به طور کامل درمان کنیم.

لازم به ذکر است، تیمی از زنده‌ترین و مجرب‌ترین متخصصان تشخیصی پژوهشکده سرطان معتمد متشکل از تعدادی جراح، رادیولوژیست و متخصص وپروس درمانی با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین تجهیزات تشخیصی موجود در کشور که توسط این پژوهشکده به جاسک منتقل شده است، در این غربالگری مشارکت دارند.

و فناوریانه در زمینه سرطان بانوان خصوصاً سرطان پستان در کشور اظهار کرد: این پژوهشکده با دارا بودن ۱۰ گروه پژوهشی و مرکز خدمات واحد تخصصی، همواره نقش مهمی در توسعه خدمات فوق تخصصی در زمینه سرطان‌های بانوان و ارائه درمان‌های نوین نظیر سلول درمانی و ژن درمانی داشته است.

دکتر رامین صرامی فروشانی با اشاره به شیوع فزاینده سرطان پستان به عنوان اولین عامل مرگ و میر بانوان در اثر سرطان در ایران و جهان اظهار کرد: سرطان پستان صرف نظر از آسیب‌هایی که به عنوان یک سرطان شایع دارد با توجه به این که بانوان به عنوان ستون خانواده را هدف می‌گیرد لطامات جدی به بنیان و باروری خانواده‌ها وارد می‌کند و لذا تلاش برای پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان موثر این بیماری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وی تأکید بر رویکرد ویژه جهاد دانشگاهی و پژوهشکده سرطان معتمد به خدمت رسانی به اقشار و مناطق محروم و کم برخوردار از همکاری و مساعدت نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران که امکان توسعه خدمات غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان‌های شایع بانوان به منطقه محروم جاسک را فراهم کرده تقدیر و آمادگی پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی برای هرگونه همکاری در استمرار و گسترش این قبیل خدمات به دیگر مناطق را اعلام کرد.

سرپرست دفتر تخصصی علوم پزشکی جهاد دانشگاهی هم گفت: جهاد دانشگاهی یک نهاد انقلابی است که از بدو تاسیس هر جا که خلاء و کمبودی وجود داشته، سعی کرده با کمک نیروهای جهادگر انقلابی، آن کمبودها را جبران کند. در حوزه سلامت نیز دفتر تخصصی علوم پزشکی جهاد دانشگاهی کارهای مهمی را انجام داده و بسیار خرسندیم که در ایام ولادت حضرت زهرا (س) این طرح بسیار خوب با همکاری نیروی دریایی ارتش برای غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان‌های شایع بانوان در بندر جاسک آغاز شده است.

دکتر محمود طابوسی ابراز کرد: امیدواریم بتوانیم این کار را برای دیگر بیماری‌ها و حتی امور دیگر در سراسر کشور انجام دهیم و مسوولیت‌های اجتماعی خودمان را به نحو احسن انجام دهیم.

## اجرای طرح غربالگری رایگان سرطان‌های شایع، گام بلندی برای تأمین سلامت زنان ایرانی است



بیماری‌های پستان و همچنین ویروس پاپیلومای انسانی غربالگری می‌شوند و تیمی از زنده‌ترین و مجرب‌ترین متخصصان با استفاده از پیشرفته‌ترین تجهیزات تشخیصی موجود در کشور که به جاسک منتقل شده در این غربالگری مشارکت دارند.

دکتر شیخی یادآور شد: در تبصره ۱۷ قانون بودجه ۱۴۰۱ مصوبه ای مبنی بر تشکیل شبکه ملی پیشگیری از سرطان‌های شایع در میان بانوان توسط پژوهشکده سرطان جهاد دانشگاهی داشتیم که در راستای وظایف نظارتی به طور مداوم روند اجرای آن را پیگیری می‌کنیم.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده سرطان معتمد، نماینده مردم اصفهان در مجلس یازدهم افزود: امیدواریم اجرای طرح مذکور که گام بلندی برای تأمین سلامت بانوان ایرانی است به نحو احسن در کشور به ویژه مناطق محروم عملیاتی و اجرایی شود تا نجات بخش و امیدبخش حیات بانوان باشد.

رئیس فراکسیون دیپلماسی سلامت مجلس با اشاره به حضورش در مراسم افتتاحیه اجرای طرح غربالگری رایگان سرطان‌های شایع بانوان در منطقه کم برخوردار بندر جاسک استان هرمزگان، گفت: امیدواریم اجرای طرح مذکور که گام بلندی برای تأمین سلامت بانوان ایرانی است به نحو احسن در کشور به ویژه مناطق محروم عملیاتی و اجرایی شود تا نجات بخش و امیدبخش حیات بانوان باشد.

دکتر زهرا شیخی از اجرای طرح غربالگری رایگان سرطان‌های شایع بانوان در منطقه کم برخوردار بندر جاسک استان هرمزگان به همت پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی و همکاری نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی خبر داد و گفت: مراسم افتتاحیه این طرح با حضور اینجانب و مسوولان مربوطه یکشنبه ۲۵ دی ماه برگزار شد و تا دوم بهمن ماه ادامه دارد.

رئیس فراکسیون دیپلماسی سلامت مجلس تأکید کرد: در این طرح، بانوان منطقه جاسک از لحاظ ابتلا به سرطان و سایر



# مادران شاغل این احساس مخرب را از خود دور کنند

گزارش ایرنا



مادران شاغل ساعت‌های زیادی از روز مجبور به ترک فرزندان شان هستند. مادری اصلی‌ترین نقش آن‌هاست و اگر روحیه آن‌ها مستعد نگرانی و اضطراب باشد به همان اندازه از تمرکز در محل کار دور می‌شوند. روان‌درمانگرها می‌گویند این اضطراب که موجب احساس «مادر ناکافی بودن» در این دسته از زنان می‌شود در درازمدت می‌تواند مسبب اختلالات خلقی متعددی شود که درمان آن‌ها به سادگی امکان‌پذیر نیست. اما برای رفع این احساس کاذب چه راهکارهایی را می‌توان بکار گرفت؟

بیشتر مادران شاغل حتی شده برای چند دقیقه در روز احساس گناه را تجربه می‌کنند. احساس مادر ناکافی بودن درست زمانی به سراغ آن‌ها می‌آید که فکر می‌کنند در ایفای نقش اصلی خود کوتاهی کرده‌اند. به جای این که اوقات خود را صرف نگهداری و تربیت کودکان شان کنند در محل کار حاضر می‌شوند و لحظاتی تکرار نشدنی از روند بزرگ شدن فرزندان شان را از دست می‌دهند. این احساس از نوعی عذاب وجدان شروع می‌شود و اگر با اضطراب همراه شود زمینه‌ساز احساسات خودکم‌بینی، گناهکار بودن، به اندازه کافی خوب نبودن، افکار وسواسی تکرار شونده و عدم اعتماد به نفس می‌شوند. دکتر عاطفه بهبهانی روانشناس و مشاور خانواده می‌گوید با بکار بستن راهکارهایی می‌توان این احساس را از مادران شاغل دور کرد.

## احساس عذاب وجدان چه زمانی نگران‌کننده می‌شود؟

پیش از هر چیز باید کمی بیشتر در باره عذاب وجدان بدانیم. دکتر بهبهانی در این باره می‌گوید ریشه یابی این احساس می‌تواند در درمان آن موثر باشد: «احساس گناه در شرایطی که انسان عالم به کار ناشایست خود است امری فطری تلقی می‌شود. این احساس به خودی خود بد نیست و در بسیاری از موارد می‌تواند به عنوان مانع و سدی در برابر انجام کار غلط، نقش پررنگی داشته باشد. این احساس زمانی در دسر ساز می‌شود که کاذب و پیش‌رونده باشد. یعنی میزان آن به حدی در زندگی روزمره و افکار ما بسط و گسترش پیدا کند که زندگی روزمره و انجام امور معمولی ما را دچار اختلال کند.

## چرا مادران شاغل بیشتر دچار احساس عذاب وجدان می‌شوند؟

داشتن احساس عذاب وجدان بیش از آن که یک محرک درونی داشته باشد زائیده شرایط بیرونی و مراودات اجتماعی مادران است. این متخصص روانشناسی بالینی در این باره می‌گوید: «مادران شاغل مجبور به ترک فرزندان شان در ساعاتی از روز هستند. این درحالی است که مادران خانه دار بی‌وقفه می‌توانند در کنار کودکان شان باشند. جامعه مادران را به عنوان نقش اول تربیت و نگهداری از کودکان به رسمیت می‌شناسد و همین امر باعث می‌شود که زنان شاغل از طرف جامعه به عنوان مادری ناکافی معرفی شوند. مادری که ساعات زیادی از روز را بدون کودکش و در محل کار سپری می‌کند در نگاه بسیاری از افراد نمی‌تواند این نقش را به طور کامل ایفا کند. این درحالی است که این نگاه لزوماً نمی‌تواند درست و بدون نقص باشد. بسیاری از مادران نیز هستند که ساعات بیشتری را کنار فرزند خود سپری می‌کنند اما ممکن است به طور غیر عمد در انجام بسیاری از وظایف کوتاهی داشته باشند.

## مادر شاغل خودخواه نیست

این یکی از ویژگی‌هایی است که برخی از افراد با نگاهی سطحی به مادران شاغل نسبت می‌دهند. دکتر بهبهانی با اشاره به این که جامعه باید نگاهی ارزشمند به زنان شاغل داشته باشد ادامه می‌دهد: «زنان شاغل نه تنها خودخواه نیستند بلکه تلاش بیشتری برای معیشت و آرامش خانواده انجام می‌دهند. آنها همراه با همسران شان نقش زیادی در تامین نیازهای مالی خانواده دارند و در شرایط فعلی اقتصاد خانواده این امر ارزشمندی است. شاغل بودن زنان زمانی نامناسب است که فرد با وجود فشار کار بیرون از خانه نتواند به وظایف مادری برسد. منشاء اثر بودن در خانواده در این شرایط اهمیت زیادی دارد. یعنی مادری که در ساعات محدود تری فرزندش را همراهی می‌کند بتواند حداکثر بهره را از آن ببرد. در واقع مدت زمان بودن با کودکان مهم نیست. مادری می‌تواند تمام طول روز همراه کودکش باشد اما اوقات خود را صرف بودن در فضای مجازی یا کارهایی کند که نتواند با کودکش وقت بگذراند.

## افسردگی مزمن، نتیجه احساس گناه کاذب

اضطراب و احساس گناه زمینه‌ساز بیماری افسردگی در درازمدت هستند. این مشاور امور خانواده با اشاره به این بیماری شایع در بین زنان می‌گوید دور کردن احساسات منفی نخستین گام برای مبارزه با احساس گناه، اضطراب و در نتیجه بیماری افسردگی است: «نخستین راهکار برای دور کردن افکار منفی و اضطراب آور تهیه فهرستی از اهداف مثبت است. ما در اولین گام از زنانی که به دلیل دوری از

فرزندان شان احساس گناه دارند می‌خواهیم فهرستی از اهدافی که به دلیل آن‌ها مشاغل بیرون از خانه را دنبال می‌کنند را تهیه کنند. جالب است بدانید که بیشتر این اهداف به نوعی با رفاه و تامین آینده بهتر برای فرزندان شان گره خورده است. برخی از آن‌ها به این موضوع اشاره می‌کنند که اگر در خانه بمانند و کار مورد علاقه شان را دنبال نکنند یا درآمدی نداشته باشند تبدیل به مادری بد خلق و بی‌حوصله می‌شوند که برای همراهی با کودکش هیچ وقت حوصله ندارد. دکتر بهبهانی می‌گوید در طی این مصاحبه‌ها با مادران شاغل چند راهکار عملی برای ترک احساس گناه یا مادر ناکافی بودن به دست آمده است که به کار گرفتن آن‌ها می‌تواند تا حدود زیادی سلامت روان را به این دسته از زنان بازگرداند.

## فهرستی از اهداف شاغل بودن تان تهیه کنید

در نخستین گام باید با خود صادق باشید. این مشاور امور خانواده می‌گوید گاهی به اندازه‌ای در کارهای روزمره مان غرق می‌شویم که بعد از مدتی اهداف مان از کاری که انجام می‌دهیم را فراموش می‌کنیم و به افکار منفی اجازه بسط و گسترش در ذهن مان را می‌دهیم: «برای مادران شاغل لازم است که فهرستی از اهداف شغلی شان را تهیه کنند. در این فهرست دلایل کار کردن در بیرون از منزل را یادداشت کنید. به طور حتم خواهید دید که در این اهداف آرامش فرزندان تان نقش پررنگی را ایفا می‌کنند و همین به شما آرامش دوباره می‌بخشد.

## خود را بدون شغل تصور کنید

اگر برای برهه‌ای کار خود را از دست بدهید چه رفتاری با کودکان تان دارید؟ این سوالی است که به عقیده دکتر بهبهانی زنان شاغل باید به آن پاسخ بدهند: «بدون شک زنان برای رسیدن به شغلی مناسب در جامعه باید مدت‌ها و سال‌ها برای آن تلاش کرده یا تحصیلات مربوط به آن را کسب کرده باشند. به همین دلیل بیشتر زنان وقتی از توانایی‌های خود در کسب درآمد و جایگاه اجتماعی معین آگاهی پیدا می‌کنند بین آن‌ها و شغل شان دلبستگی ایجاد می‌شود. ما از مادرانی که گاهی دچار عذاب وجدان می‌شوند می‌خواهیم برای دقایقی خود را در شرایطی تصور کنند که این شغل را برای همیشه از دست داده‌اند. سوال بعدی اینجاست که در این شرایط چه رفتاری با کودکان شان دارند؟ آیا مادری شاد و پرانرژی هستند؟ با کودک شان وقت می‌گذرانند؟ آیا احساس سرخوردگی و شکست و ناکامی از آن‌ها انسانی بی‌حوصله و غیر اجتماعی نمی‌سازد؟» این روانشناس بالینی می‌گوید بیشتر زنان شاغل در صورت استعفا کردن و ماندن در خانه احساس سرخوردگی و نوعی شکست را تجربه می‌کنند. هر انسانی حق دارد از توانایی‌ها و علایق خود برای پیشرفت شخصی و خانوادگی اش استفاده کند. این همان تفکری است که باید جایگزین عذاب وجدان در مادران شاغل شود.

## مقایسه کردن ممنوع!

مقایسه کردن مادران شاغل خانه دار یا توسط خود آن‌ها انجام می‌شود یا دیگران مدام به آن اشاره می‌کنند. یکی از اصلی‌ترین راهکارها برای ترک احساس عذاب وجدان در مادران شاغل این است که دست از مقایسه کردن خود با دیگران بردارند. دکتر بهبهانی در این باره می‌گوید: «باید این را بپذیریم که میان شغل و وظیفه مادری توازن ایجاد کنیم. در این مسیر نباید به تجربه‌های دیگران متکی باشیم. هر کسی در زندگی شخصی خود با مسائلی خاص رو به رو است و در این زمینه نمی‌توانیم برای همه یک نسخه بپیچیم. مادران شاغل پیش از هر چیز باید تلاش کنند در محیط خانه هم آرام، شاد و با حوصله باشند. باید مدیریت روابط خانه را به دست بگیرند و با هماهنگی کامل آن‌ها را کنترل کنند. مقایسه کردن خود با دیگران یعنی دروازه ذهن را به روی افکار منفی باز کردن. دست از این کار بردارید و تمام توجه تان را به مسائل خود، همسر و کودکان تان بدهید.

## نقص‌ها و کمبودها را بپذیرید و جبران کنید

کمال‌گرایی ویژگی‌ای است که بیش از آن که موجب پیشرفت باشد، سد و مانعی در مسیر موفقیت واقعی است. رفتار و افکار وسواسی نتیجه همین نوع تفکر هستند. دکتر بهبهانی می‌گوید انتقادهای نادرست از مادران شاغل بسیاری از آن‌ها را به سمت کمال‌گرایی سوق می‌دهد: «کمال‌گرایی برخلاف نامی که دارد مانند یک ترمز سنگین در مسیر رسیدن به هدف عمل می‌کند. کمال‌گراها مدام احساس ناکامی و شکست می‌کنند و در نهایت از اهدافی که دارند دست می‌کشند چرا که فکر می‌کنند به اندازه کافی خوب نیستند و نتیجه کارشان همواره ناقص و ناکارآمد است. احساسی که در صورت درمان نشدن احساس گناه کاذب به سراغ مادران شاغل نیز می‌آید.

دکتر بهبهانی می‌گوید که برای درمان عملی این تفکر مخرب باید نقص‌ها را بپذیریم و در تلاش برای کاستن آن‌ها باشیم: «طبیعی است که وقتی مادری در بیرون از منزل نیز شغلی دارد به طور همزمان نتواند وظایف خود را تمام و کمال انجام دهد. حتماً در این میان ممکن است نقص‌ها و کاستی‌هایی وجود داشته باشد. این دسته از زنان باید توجه داشته باشند که زنان خانه دار نیز این نقص‌ها را در انجام وظایف خود دارند و این تنها مختص به آن‌ها نیست. بچه‌ها در محیط خانه بیش از هر چیز به مادری شاد نیاز دارند که همراه آن‌ها بازی کند و در یادگیری‌ها همراه آن‌ها باشد. پس به جای حرص زدن برای کمال‌گرا بودن بهتر است خونسرد باشیم. دست از غرولند کردن برداریم. خود را با دیگران مقایسه نکنیم و بینیم کودکان مان چه انتظاری از ما دارند و با تمرکز و بی‌توجهی به حرف دیگران خود را وقف همراهی با آن‌ها کنیم.



## اخبار حوزه زنان

### دعوت از بازیکنان هرمزگانی به اردوی تیم ملی اسکیت کشور



بانوان هرمزگانی به اردوی آمادگی انتخابی تیم ملی رول بال بانوان کشور دعوت شدند.

نمایندگان استان (زهرا دلوری، فاطمه کریمی، زهرا بهاری میمندی) به اردوی آمادگی انتخابی تیم ملی رول بال بانوان کشور جهت حضور در مسابقات جهانی هندوستان دعوت شدند.

این اردو با حضور ۳۰ بازیکن از استان های مختلف کشور به میزبانی اردوگاه دانش آموزی شهید چمران تهران برگزار شد.

### یک زوج بندرعباسی برای آزادی ۲ زندانی جرائم غیر عمد مشارکت کردند



سرپرست ستاد دیه هرمزگان گفت: یک زوج بندرعباسی با حضور در ستاد دیه استان هرمزگان، برای آزادی ۲ زندانی جرائم غیر عمد مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال کمک کردند.

به گزارش آوای دریا، به نقل از پایگاه اطلاع رسانی اداره کل زندان های استان هرمزگان، این زوج در سال های گذشته نیز زمینه آزادی ۳ زندانی جرائم غیر عمد دیگر را فراهم کرده بودند.

مصطفی کیشانی، سرپرست ستاد دیه هرمزگان با قدر دانی از این اقدام خیرخواهانه گفت: از ابتدای امسال تاکنون ۱۵۲ نفر از زندانیان جرائم غیر عمد با مشارکت خیران از زندان های استان آزاد شدند.

کیشانی بدهی این مددجویان را بیش از ۱۰۰ میلیارد تومان اعلام کرد. وی افزود: اکنون نیز ۴۴ زندانی جرائم غیر عمد با بدهی حدود ۹۰ میلیارد تومان در زندان های استان چشم انتظار یاری نیکوکارانند.

### مشکل صدور مجوز مشاغل خانگی از طریق درگاه ملی رفع شد



رئیس مرکز پایش و بهبود محیط کسب و کار گفت: از امشب امکان ثبت درخواست مجوز مشاغل خانگی مرتبط با سازمان غذا و دارو در درگاه ملی مجوزها فراهم می شود.

«سید امیر سیاح»، رئیس مرکز پایش و بهبود محیط کسب و کار گفت: سه نقص بزرگ در درگاه ملی مجوزها وجود دارد. نخستین ایراد این درگاه عدم امکان تمدید توسعه و ابطال مجوز های قبلی است که از امروز این آپشن به درگاه ملی مجوزها اضافه می شود. این روند تا پیش از این به صورت دستی و نامه نگاری با دستگاه های اجرایی انجام می شد.

وی گفت: ایراد دیگر درگاه ملی مجوزها عدم اتصال اعلام ها به این

درگاه است. در حال حاضر سخت ترین مجوزها مربوط به درخواست های کسب و کاری است که نیاز به استعلام دارند این مشکل نیز امروز برطرف شده و درخواست استعلام به درگاه ملی مجوزها متصل می شود.

سیاح ادامه داد: ایراد سوم درگاه ملی مجوزها عدم اتصال همه دستگاه ها به این سامانه است و برخی دستگاه ها قانون را در این زمینه رعایت نمی کنند.

رئیس مرکز پایش و بهبود محیط کسب و کار با تاکید بر اینکه صدور ثبت محور در درگاه ملی مجوزها ۴۸ ساعت است یادآور شد: از امروز متقاضی راه اندازی کسب و کار که از درگاه ملی مجوزها درخواست صدور مجوز می کند باید کد پستی او نیز تایید شده و این تایید ۴۸ ساعت طول می کشد.

او گفت: سازمان غذا و دارو در یک سال اخیر در صدور مجوز مشاغل خانگی اختلال ایجاد می کرد که از امشب مردم می توانند مجوز مشاغل خانگی مرتبط با سازمان غذا و دارو را نیز از درگاه ملی مجوزها درخواست کنند.

این مقام مسئول در وزارت اقتصاد تاکید کرد: دو هزار مجوز جدید مربوط به اصناف و اتاق اصناف طی روزهای آتی به درگاه ملی مجوزها متصل و از طریق این سامانه صادر می شود.

### کارگروه تخصصی اجتماعی، فرهنگی، زنان و خانواده در جزیره تشکیل شد



معاون بهداشتی شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم گفت: بیماریهای واگیر مخزن انسانی دارد و همواره یکی از تهدید کننده های اصلی سلامت انسان است.

دکتر جابر زرنگ افزود: کشورهای همسایه با شرایط خاص همه گیری سرخک، مالاریا، سل و سایر بیماریهای واگیر دست به گریبان هستند که اصل کارکمپین واکسیناسیون فلج اطفال و سرخک در جمعیت پناهندگان و مهاجرین غیر ایرانی شناسایی و پیشگیری به موقع از بیماریهای واگیر است.

دکتر زرنگ با اشاره به جمعیت اتباع در تمامی نقاط شهرستان اظهار کرد: کلیه ارگانهای دولتی و خصوصی که کارگران اتباع شاغل دارند نیاز است اسامی آنان را به منظور بیماریابی و واکسیناسیون کودکانشان با شبکه بهداشت اعلام نمایند.

وی بیان کرد: حدود بیست هزار نفر از جمعیت مهاجر غیر ایرانی ثبت سامانه سیب بوده و خدمات بهداشتی دریافت میکنند از این تعداد نزدیک به ۹ هزار نفر در مرحله اول طرح واکسن دریافت خواهند کرد. کارگروه تخصصی اجتماعی، فرهنگی، زنان و خانواده در سالن فرمانداری با حضور مهندس دهقان معاون فرماندار، دکتر زرنگ معاون بهداشتی شبکه، سایر روسا و معاونین ادارات تشکیل و در خصوص تسهیل در ارجاع اتباع به منظور پوشش کامل طرح کمپین واکسیناسیون فلج اطفال، سرخک و کووید ۱۹ در جمعیت مهاجرین غیر ایرانی گفتگو و تبادل نظر شد.

### نماینده سازمان سنجش در هرمزگان: سهم بیش از ۶۴ درصدی دختران هرمزگانی در کنکور سراسری



نماینده سازمان سنجش آموزش کشور در هرمزگان گفت: مجموعاً ۶۴

و هشت دهم درصد داوطلبان کنکور امسال را بانوان و ۳۵ و ۲ دهم درصد را آقایان تشکیل می دهند و رقابت سراسری ورود به دانشگاه ها روزهای پنجشنبه و جمعه هفته جاری در ۱۳ شهرستان این استان برگزار می شود.

مصطفی ظهیری نیا با اشاره به اینکه سال جاری ۱۹ هزار و ۴۸۹ نفر داوطلب کنکور در هرمزگان داریم، اظهار کرد: هفت هزار و ۴۹۷ نفر از داوطلبان در رشته تجربی، یکپزار و پنج نفر در رشته زبان های خارجه، هفت هزار و ۵۱۰ نفر در رشته انسانی و ۶۹۹ نفر در رشته هنر به رقابت می پردازند.

وی اضافه کرد: در حالی که ۴۰ درصد نسبت جمعیتی در رشته ریاضی را خانمها تشکیل می دهند در سایر رشتهها درصد آنان از آقایان بیشتر است.

براساس اطلاعات منتشره سازمان سنجش آموزش کشور، آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ برای نخستین بار، در ۲ نوبت و فقط برای دروس اختصاصی و به صورت کاملاً مجزا برگزار می شود که نوبت نخست در روزهای ۲۹ و ۳۰ دی ماه ۱۴۰۱ برگزار شد و نوبت دوم در روزهای ۱۴ و ۱۵ تیرماه ۱۴۰۲ برگزار خواهد شد.

برای ۲ آزمون ورودی، فقط یک پذیرش برای ورودی مهرماه ۱۴۰۲ در دوره های روزانه، نوبت دوم «شبهانه»، نیمه حضوری، مجازی، پردیس خودگردان دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی، دانشگاه پیام نور و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و همچنین رشته های تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی انجام می شود که نتیجه هر نوبت آزمون حداکثر ۲ سال اعتبار دارد.

هر داوطلب مختار به شرکت در یک نوبت و یا در ۲ نوبت آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ (دی ماه و تیر ماه) است و در صورتی که گروه آزمایشی داوطلب در هر ۲ نوبت یکی باشد سازمان سنجش آموزش کشور، آزمونی را که داوطلب در آن نمره بالاتری کسب کرده لحاظ می کند. اما اگر داوطلب در ۲ گروه آزمایشی متفاوت آزمون داده باشد نمره کل نهایی مربوط به گروه آزمایشی که داوطلب قصد انتخاب رشته دارد ملاک عمل قرار می گیرد (نمره کل نهایی داوطلب، متشکل از نمره کسب شده در آزمون با اعمال سوابق تحصیلی است) داوطلبان می توانند در یکی از سه گروه اصلی (علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی) مختلف در ۲ نوبت آزمون (دی ماه و تیرماه) شرکت کنند ولی در صورت تغییر گروه آزمایشی در نوبت دوم آزمون، باید گروه مورد نظر را برای پذیرش در دانشگاه (در مرحله انتخاب رشته) انتخاب کنند و امکان انتخاب رشته از هر دو گروه اصلی میسر نیست.

داوطلبان باید توجه داشته باشند که سوابق تحصیلی کامل مربوط به گروه آزمایشی مورد نظر را نیز باید دارا باشند و در صورتی که در یک یا چند درس، سابقه تحصیلی لازم برای گروه آزمایشی درخواستی را نداشته باشند نمرات آن دروس صفر لحاظ می شود.

### مسابقات آمادگی جسمانی بانوان ایمیدرو و شرکت های تابعه پایان یافت



سومین دوره مسابقات آمادگی جسمانی بانوان ایمیدرو و شرکت های تابعه با قهرمانی تیم ذوب آهن اصفهان به پایان رسید.

در این مسابقات دو روزه که به میزبانی شرکت فولاد هرمزگان در مجموعه ورزشی کارگران بندرعباس و با حضور ۱۳ تیم برگزار شد در مجموع امتیازات تیمی ذوب آهن اصفهان بر سکوی نخست تکیه زد و تیم های مس شهر بابک و فولاد مبارکه اصفهان به ترتیب حائز رتبه های دوم و سوم شدند.

در این مسابقات در بخش الف خاطره پور جعفری، نسرين دری سده و نیلوفر نیکبخت رده های اول تا سوم، در بخش ب محبوبه کیان مهر، مریم جعفری و اعظم فاضل عنوان اول تا سوم و در بخش ج منصوره محمودی، مریم پنی هاشمی و معصومه امیری عنوان اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.

همچنین زینب حیدری مربی تیم فولاد هرمزگان عنوان مربی اخلاق مسابقات را از آن خود کرد. خاطره جعفری و مریم جهان نجاتی به ترتیب عنوان تکنیکی ترین و ورزشکار اخلاق مسابقات را کسب کردند.

# اخبار حوزه زنان

**معاون زنان و امور خانواده رئیس جمهور خبر داد: شناسایی ۱۴ هزار زن تاثیرگذار ایرانی/جام ورزشی نوروز خاص بانوان برگزار می شود**



معاون زنان و امور خانواده رئیس جمهور از شناسایی ۱۴ هزار زن تاثیرگذار ایرانی و حمایت از ایده های بانوان خبر داد.

انسبه خزعلی در نشست خبری با موضوع «نخستین اجلاس بین المللی بانوان اثرگذار» با اشاره به برگزاری این اجلاس در روز جمعه ۳۰ دی، اظهار داشت: معاونت امور زنان و خانواده امسال دو کنگره ملی و بین المللی برای شناسایی زنان تاثیرگذار در عرصه های مختلف در صدر برنامه های خود داشت که روز گذشته کنگره ملی برگزار شد و روز جمعه نقش بین المللی را خواهیم داشت.

وی افزود: برگزاری اجلاس زنان تاثیرگذار در سطح ملی و شناسایی اثرگذاری های آنان در حیطه های مختلف علمی، اقتصادی، فرهنگی، اشتغال و کارآفرینی در نظر گرفته شده است که روش های مختلفی را برای شناسایی آنها پیش گرفتیم، یکی از این شیوه ها از طریق استانداردها و مدیران امور بانوان استان ها، شیوه دوم به واسطه عموم مردم و سایت گوهر شاد بوده است.

خزعلی ادامه داد: کنگره بانوان تاثیر گذار علمی، اقتصادی، پژوهشی و نوآورانه است و هدف اصلی آن تقدیر، حمایت، توانمندسازی و کمک به رشد ایده بانوان است.

وی افزود: انتخاب این زنان تاثیرگذار از طریق عموم مردم، سایت گوهرشاد، امور بانوان استانداری ها، حلقه های میانی همچنین از طریق شناسایی در جشنواره بانوی ایرانی در هنر و فرهنگ و جشنواره ایده های دختران ۱۲ تا ۱۸ سال بوده است.

خزعلی ادامه داد: در سطح بین المللی نیز از روش های مختلف از طریق وزارت امور خارجه و حلقه های میانی، افرادی شناسایی شدند و از آنها دعوت شده است. ۷۰ نفر از این بانوان از مقامات کشورها هستند که حیطه تاثیرگذاری آنها مشخص است.

وی با بیان اینکه حدود ۴۰۰ میهمان داریم، یادآور شد: نمایشگاهی را به صورت جانبی در کنار اجلاس داریم که مدیر عامل همه این شرکت کنندگان بانوان هستند، ۹۰۰ مدیرعامل شرکت های دانش بنیان شناسایی شدند و از میان آنها ۱۰۰ نفر از برترین ها در حیطه علمی شناسایی و ۵۰ نفر در این نمایشگاه شرکت می کنند.

معاون رئیس جمهور در امور زنان افزود: پیشنهاداتی برای بانوان شرکت کننده در این اجلاس از کشورهای مختلف داریم که در چند بخش قابل ارائه است؛ جام ورزشی نوروز خاص بانوان برگزار می شود که مقدماتی هم در این زمینه انجام شده است.

وی افزود: صندوق نوآوری و شکوفایی موضوع دیگری است که زنان می توانند با همکاری کشورهای مشارکت کننده در این کنگره در بخش های اقتصادی و اجتماعی کارهای مشترکی را تعریف کنند که به صادرات، آموزش و مهارت آموزی و شناخت نیازمندی های دیگر کمک کند تا در نهایت پیمان و تفاهم نامه هایی را در این زمینه داشته باشیم. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: ۱۰ سند و تفاهم نامه های دوجانبه بین دستگاه های مختلف با همکاری کشورهای دیگر امضا خواهد شد و کار موثری را در عرصه بین الملل انجام خواهیم داد.

خزعلی یادآور شد: امیدواریم با تعاملات مناسب بین کشورهای مختلف حرکت خوبی را برای تاثیرگذاری بیشتر در جهان شاهد باشیم.

**سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:**

**ضرورت توجه جدی به تفاوت های آنفلوآنزا و کرونا از سوی مردم / شمار بیماران بستری با تست مثبت کرونا انگشت شمار است**

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به تعداد انگشت شمار موارد بستری کرونا در این استان، گفت: یکی از نشانه های سویه جدید کرونا آبریزش بینی همراه با گلو درد شدید است که مردم باید در صورت داشتن این علائم حتماً برای انجام تست کرونا به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.

«دکتر فاطمه نوروزیان»، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

گفت: آبریزش بینی و گلودرد شدید ممکن است همراه با تب یا بدون تب باشد. وی با تاکید بر ضرورت توجه جدی به تفاوت های آنفلوآنزا و سویه جدید کرونا از سوی مردم اضافه کرد: آنفلوآنزا معمولاً با تب شدید و کاملاً حاد شروع می شود اما سویه جدید کرونا شروع آرام و تدریجی داشته و همراه با گلو درد و در بعضی موارد علائم تنفسی مانند سرفه و تنگی نفس است.

نوروزیان با تاکید بر ضرورت رعایت پروتکل های بهداشتی پیش و پس از ابتلا بیان کرد: ممکن است برخی از مردم به دلیل ایمنی بالا، با علائم تخفیف یافته به کرونا مبتلا شوند اما همین افراد باعث سرایت بیماری با شرایط سخت و قوی به دیگران می شوند که برای جلوگیری از این وضعیت لازم است علاوه بر رعایت کامل پروتکل ها، حداقل به مدت سه روز خود را قرنطینه کرده و از رفتن به محل کار یا مدرسه خودداری کنند. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان تکمیل واکسیناسیون، استفاده از ماسک در فضاهای بسته، شست و شو و ضدعفونی مداوم دست ها، قرنطینه افراد دارای علامت بیماری و همچنین اقدام به موقع برای انجام تست کرونا و درمان های پس از آن را موجب محافظت جامعه و پایین ماندن تعداد مبتلایان دانست.

به گفته نوروزیان در حال حاضر تعداد بیماران بستری با تست مثبت کرونا محدود و انگشت شمار است. وی بیان کرد: روند مراجعه بیماران سرپایی افزایشی نیست و تعداد تشخیص موارد مثبت سرپایی نیز افزایش محسوسی نداشته که این موضوع نشان می دهد مراجعه افراد برای تست کرونا کمتر شده و با وجود داشتن علائم بیماری فرض را بر ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا می گذارند.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان یادآور شد: هم اکنون کیت و تجهیزات تشخیص سویه جدید کرونا در استان وجود دارد و مردم در بندرعباس می توانند به مرکز جامع سلامت در شهرک توحید مراجعه کنند. وی اضافه کرد: بر اساس هماهنگی های انجام شده، به زودی یک مرکز دیگر تشخیص و تست و درمان کرونا در بندرعباس فعال خواهد شد.

**هرمزگان میزبان مسابقات ورزش دانش آموزی کشور**

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان گفت: مسابقات رشته های فوتسال و دومیدانی دختران و پسران ۳۲ استان کشور یادواره شهدای مدارس زینبیه و ثارالله شهرستان میانه، از ۹ الی ۲۳ بهمن ماه سال جاری به میزبانی شهر بندرعباس برگزار خواهد شد. مهدی فولادی در جلسه هماهنگی برگزاری این مسابقات، اظهار کرد: مسابقات فوتسال و دومیدانی پسران متوسطه دوم از ۹ الی ۱۵ بهمن و مسابقات فوتسال و دومیدانی دختران کشور نیز از ۱۷ الی ۲۳ بهمن ماه در بندرعباس برگزار می شود.

وی با بیان اینکه بیش از یک هزار و پانصد نفر از سراسر کشور در این مسابقات، مهمان آموزش و پرورش هرمزگان هستند، افزود: تاکنون برای حضور در این مسابقات بیش از یک هزار و ۱۵۰ دانش آموز متوسطه دوم از ۳۲ استان کشور، آمادگی خود را اعلام کرده اند و ۲۵۶ سرپرست و مربی نیز این دانش آموزان را همراهی خواهند کرد.

فولادی خاطر نشان کرد: این مسابقات که در ایام دهه فجر برگزار خواهد شد، با هدف ترویج فرهنگ و منش پهلوانی، ایثار و از خودگذشتگی، این دوره از مسابقات بنام شهدای مدارس زینبیه و ثارالله شهرستان میانه مزین شده است.

معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان هرمزگان اضافه کرد: افتتاحیه این مسابقات در ۱۰ بهمن ماه ۱۴۰۱، ساعت ۱۵ با حضور مسئولین کشوری، استانی و شهرستانی در بندرعباس برگزار خواهد شد.

**برگزاری اردوی تیم ملی تیراندازی با کمان در کیش**



اردوی تیم ملی با حضور ۱۶ بازیکن در کیش تشکیل شده است و تمرینات با شرایط و کیفیت مناسب در حال برگزاری است. این اردو تا ۳ بهمن ادامه خواهد داشت و پس از استراحتی کوتاه، اردوی بعدی آغاز خواهد شد و ۲۲ اسفند، تیم ملی برای شرکت در مرحله مسابقات کاپ آسیا به تایوان اعزام خواهد شد.

**معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده خبر داد: آماده شدن ۱۰ سند همکاری در نخستین اجلاس بین المللی بانوان تاثیرگذار**

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده از آماده شدن ۱۰ سند همکاری شده در نخستین اجلاس بین المللی بانوان تاثیرگذار خبر داد و ابراز امیداری کرد این همکاری ها ادامه یابد تا در سطح بین المللی بتوانیم حرکت و تعامل افزایشی خوبی را بین زنان داشته باشیم.

انسبه خزعلی در نخستین اجلاس بین المللی بانوان تاثیرگذار افزود: هدف از برگزاری این نگره بین المللی حرکت و تعامل افزایشی میان زنان ایران و جهان است.

وی ادامه داد: تعدادی از بانوان فرهیخته از سراسر جهان شناسایی شدند که بعضی از آنها مورد تقدیر قرار می گیرند و جایزه به آنها تعلق خواهد گرفت؛ در این کنگره ۹۶ کشور و ۷۰ مقام زن کشورهای خارجی مشارکت دارند.

خزعلی تصریح کرد: در حاشیه این کنگره میان وزرای شرکت کننده با همتایان شان نشست های دوجانبه تشکیل خواهد شد، همچنین نشست هایی را با معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده همراه با عقد تفاهم نامه خواهیم داشت

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: ۱۰ سند همکاری آماده شده که انشاءالله این همکاری ها ادامه پیدا کند تا در سطح بین المللی بتوانیم حرکت و تعامل افزایشی خوبی را در بین زنان داشته باشیم.

خزعلی افزود: استکبار نمی تواند با فشار و ارباب و با حکم کردن خارج از ضوابط و قوانین، آن چیزی را که می خواهد به جهان و به طور خاص زنان تحمیل کند؛ زنان مستقلاً ارتباطشان باهم را حفظ می کنند و صدایمان را به گوش جهانیان خواهیم رساند.

اولین کنگره بین المللی بانوان تاثیرگذار روز جمعه ۳۰ دی ماه در سالن اجلاس سران با استقبال رسمی انسبه خزعلی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور از همسران رؤسای دولت های کشورهای مختلف آغاز شد.

در این مراسم همسران روسای جمهور و نخست وزیر ارمنستان، بورکینافاسو، قرقیزستان، صربستان، همسر رئیس جمهور اسبق گینه، همسر رئیس جمهور اسبق نیجر، فرستاده ویژه بانوی اول جمهوری فدرال نیجریه، بانوی اول سابق سریلانکا و همسر رئیس حزب حاکم، فرستاده ویژه رئیس جمهور سوریه، رئیس شورای مرکزی اتحادیه زنان ترکمنستان حضور دارند.

در این کنگره که از روز گذشته آغاز شده، ۳۰۰ میهمان خارجی از جمله ۷۰ نفر از مقامات و فعالان زن حوزه های مختلف اعم از وزرا، معاونان رئیس جمهور و نمایندگان مجلس به ایران آمده اند تا بدون رتوش رسانه های غرب صدای زنان ایرانی را بشنوند.

**اطلاعیه مرکز ملی بهبود محیط کسب و کار؛**

**ثبت درخواست مجوز کسب و کار خارج از درگاه ملی تخلف است**

مرکز ملی بهبود محیط کسب و کار طی اطلاعیه ای اعلام کرد که درخواست صدور هر نوع مجوز کسب و کار فقط از طریق درگاه ملی مجوزها امکان پذیر و ثبت هرگونه درخواست خارج از این درگاه تخلف است.

درخواست صدور هر نوع مجوز کسب و کار باید فقط از درگاه ملی مجوزهای کشور (mojavez.ir) ثبت و پیگیری شود.

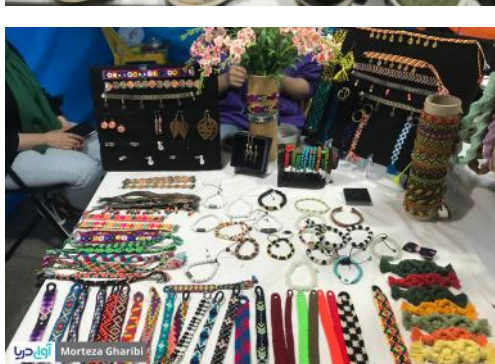
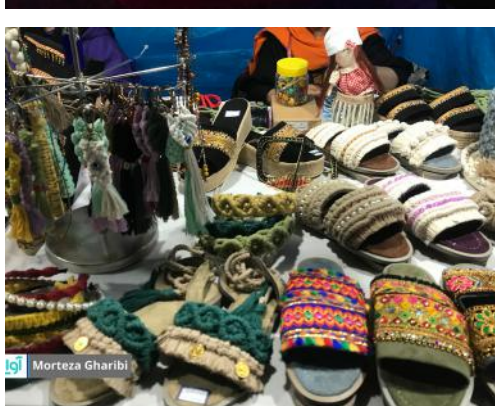
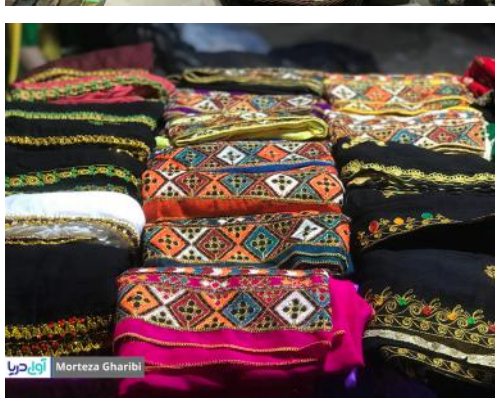
در این اطلاعیه مرکز ملی بهبود محیط کسب و کار آمده است: به اطلاع عموم متقاضیان شروع کسب و کار و تولید در کشور می رساند براساس ماده ۷ قانون اجرای سیاست های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی، درخواست صدور هر نوع مجوز کسب و کار باید فقط از درگاه ملی مجوزهای کشور (mojavez.ir) ثبت و پیگیری شود و هیچ سازمان یا اتحادیه ای برای صدور هر نوع مجوز یا پروانه حق ندارد از مسیری بجز درگاه ملی مجوزها از متقاضی مجوز ثبت نام کند یا مدرک هویتی نظیر نام و کدملی بگیرد.

فراخوان حضوری برای ثبت نام جهت صدور مجوز نیز تخلف است و ثبت درخواست همه مجوزها باید کاملاً الکترونیک، غیر حضوری و بدون مدارک کاغذی باشد.

از آنجایی که ثبت نام خارج از درگاه ملی مجوزها (mojavez.ir)، رهگیری و احقاق حق متقاضیان مجوز را ناممکن می کند، از هموطنان عزیز درخواست می شود در اجرای مسئولیت شهروندی و کمک به اجرای کامل قانون، با مشاهده تخلف ثبت نام خارج از درگاه ملی مجوزها یا ثبت نام حضوری برای صدور هر نوع مجوز یا پروانه کسب و کار، موارد و مستندات را به شماره ۰۹۳۳۲۳۵۳۱۹۵ در پیام رسان بله ارسال فرمایند تا با متخلفان احتمالی برخورد قانونی شود.

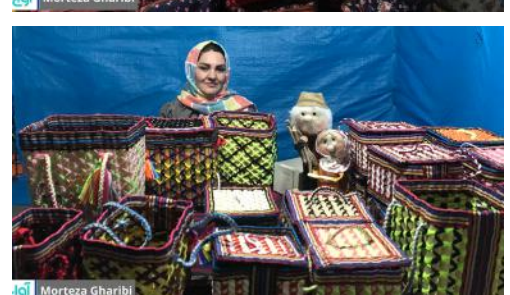
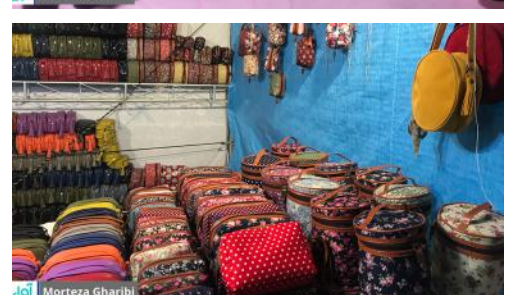


## گزارش تصویری جشنواره وحدت اقوام ایرانی



نمایشگاه عرضه محصولات صنایع دستی و تولیدات اقوام ایرانی با حضور کارآفرینان از سراسر ایران تحت عنوان طلایه داران شکوه خلیج فارس در پلوار ساحلی بندرعباس ( زیر پرچم ) برگزار شد. لازم به ذکر است که نمایشگاه فوق تا ۲ بهمن ماه از ساعت ۱۵ لغایت ۲۲ تمدید گردید.

عکس: مرتضی غریبی





# با سر آشپز = آش بلغور؛ مخصوص روزهای سرد زمستان



آش یکی از غذاهای محبوب و سنتی ایرانی است. آش‌ها انواع متنوعی دارند که در نقاط مختلف کشور با روش‌های متفاوتی تهیه می‌شوند. آش غذایی پرطرفدار است که به خاطر داشتن مواد مغذی یک وعده غذایی کامل محسوب می‌شود.

آش بلغور یکی از انواع آش‌های متنوع ایرانی است که بلغور گندم از ترکیبات اصلی این آش است و به همین دلیل سرشار از فیبر و بسیاری مقوی و مغذی است. شما می‌توانید این آش خوشمزه و مقوی را با روشی بسیار آسان در منزل تهیه کنید و از خوردن آن در کنار اعضای خانواده لذت ببرید.

مواد لازم

بلغور گندم: ۲ لیوان

نخود پخته: ۱ لیوان

لوبیا چیتی پخته: نصف لیوان

پیاز: ۲ عدد

آب قلم: ۱ لیوان

گوشت گوساله: ۳۰۰ گرم

سبزی آش (گشنیز، جعفری، اسفناج، شوید، تره): ۳۰۰ گرم

گوچه: ۴ عدد

آب غوره: یک سوم لیوان

پیاز داغ: به میزان لازم

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

۱ - نکات مربوط به حبوبات

حبوبات یکی از مهم‌ترین منابع تامین پروتئین، فیبر، آهن، منگنز، فولات، منیزیم و آنتی‌اکسیدان هستند که مصرف آن‌ها به صورت موکد از سوی پزشکان و کارشناسان تغذیه سفارش شده است. هر کدام از حبوبات به نوع خود برای بدن مفیدند و حذف هیچ‌کدام از آن‌ها از برنامه غذایی جایز نیست.

حبوبات بهترین جایگزین برای افرادی است که به هر دلیل منع مصرف گوشت دارند و می‌توانند پروتئین مورد نیاز بدنشان را با استفاده از حبوبات تامین کنند. نخود و لوبیا را حتماً ۲۴ ساعت خیس کنید و در این فاصله چندبار آب آن‌ها را عوض کنید. هنگام پخت نخود و لوبیا به اندازه نوک قاشق چای‌خوری گلاب به آن اضافه کنید. این کار باعث می‌شود نفخ نخود و لوبیا در هنگام پخت کاملاً از بین برود.

۲ - نکات مربوط به سبزی آش

سبزی آش یکی از مهم‌ترین موادی است که در پخت انواع آش مورد استفاده قرار می‌گیرد. هرچند بسیاری از افراد تصور می‌کنند که حبوبات اصلی‌ترین ماده به کار رفته در آش است، حقیقت این است که عطر و طعم آش عمدتاً از سبزیجات استفاده شده در آن تامین می‌شود؛ بنابراین هر چه سبزی آش شما تازه‌تر و خوش‌عطرتر باشد،

۱ - ابتدا پیاز را پوست و سپس خرد کنید. پیاز خرد کرده را همراه با کمی روغن داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز کمی نرم و سبک شود. سپس کمی زردچوبه اضافه کنید و پیاز را هم بزنید و بعد پوره گوچه فرنگی را اضافه کنید و چند دقیقه همراه با پیاز تفت بدهید.

۲ - در مرحله بعد بلغور گندم را همراه با آب قلم و سه لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و هم بزنید؛ سپس درب قابلمه را ببندید و حدود یک ساعت زمان بدهید تا بلغور گندم بپزد و لعابی شود.

۳ - در این مرحله سبزی آش را همراه با نخود و لوبیا پخته و گوشت پخته و ریش ریش شده به قابلمه آش اضافه کنید و اگر آب آش کم شده بود، کمی دیگر آب جوش اضافه کنید. دوباره درب قابلمه را ببندید و حرارت را کم کنید تا آش به مدت نیم ساعت دیگر بپزد و جا بیفتد.

۴ - در مرحله آخر وقتی آش کاملاً جا افتاد، کمی نمک را همراه با آبغوره و پیاز داغ به قابلمه اضافه کنید و اجازه بدهید آش بیست دقیقه دیگر بجوشد؛ سپس اجاق گاز را خاموش کنید. آش بلغور گندم خوشمزه و مقوی شما در این مرحله آماده سرو است، نوش جان.

غذای شما هم خوشمزه‌تر خواهد شد.

سبزی آش شامل تره، گشنیز، جعفری و برگ اسفناج یا چغندر به میزان مساوی است. توجه داشته باشید که سبزی آش را نباید خیلی درشت خرد کنید. بعضی‌ها به هوای آش سبزی‌ها را خیلی درشت خرد می‌کنند که در نهایت ظاهر زیبایی ندارد. سبزی آش باید کمی درشت‌تر از سبزی خورشتی خرد شود.

۳ - نکات مربوط به پیاز داغ

پیاز داغ عطر و طعم بسیار خوبی به آش می‌دهد؛ اما نکته مهم این است که پیاز داغ باید کاملاً ریز و خشک باشد. برای داشتن یک پیاز داغ پودری و خشک پیاز را به صورت نازک برش بزنید؛ سپس در روغن فراوان که از قبل داغ شده است، سرخ کنید. به این نکته توجه داشته باشید که پیاز باید در روغن شناور باشد؛ بنابراین نباید حجم زیادی از پیاز را در یک مرحله اضافه کنید.

بعد از اینکه پیاز سرخ شد، آن را روی توری قرار دهید تا روغن اضافی آن کاملاً گرفته شود. سپس روی سینی پهن کنید. دوباره که این فرآیند را انجام دادید، پیازهای جدیدی را که سرخ کردید، روی پیاز داغ‌های قبلی نریزید؛ چون باعث روغنی شدن قبلی‌ها می‌شود. علاوه بر این باعث می‌شود که پیازها حالت خمیری پیدا کنند. طرز تهیه

## بهترین خوراکی‌ها برای سلامت چشم



می‌رسانند. بروکلی هم ویتامین سی، لوتئین و زاگزانتین دارد. بسیاری از دانه‌ها از جمله آفتابگردان، کدو تبخ، کتان و چیا غنی از امگا ۳ و ویتامین ای هستند. مصرف روزانه یک مشت از این دانه‌ها به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی کمک می‌کند. مرکبات (لیموترش، پرتقال، لیمو شیرین، توت‌ها و گریپ‌فروت) غنی از ویتامین سی هستند، آنتی‌اکسیدان کلیدی دیگری برای چشم که به مبارزه با آسیب‌های چشمی مرتبط با سن معروف است.

وقتی صحبت از غذاهای تقویت‌کننده بینایی می‌شود، سبزیجات پربرگ برنده هستند، چون علاوه بر ویتامین سی، سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم برگ سبز و کلم‌پیچ، لوتئین و زاگزانتین بالایی دارند. کدو منبع غنی دو آنتی‌اکسیدان است که به حفاظت از شبکیه چشم کمک می‌کنند: لوتئین و زاگزانتین. ویتامین ای کدو بینایی در نور پایین را تقویت می‌کند و آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن از چشم در برابر تباهی لکه زرد و آب مروارید محافظت می‌کند.

به گزارش وب گاه فرادید، علاوه بر این، مکمل‌های ویتامین هم منبع دیگر دریافت مواد مغذی برای سلامت چشم هستند. هنگام خرید این مکمل‌ها دقت کنید خواص اثبات‌شده علمی از قبیل آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای حفاظت از چشم و تقویت سلامت بینایی را دارا باشند. برای الزامات خاص رژیم غذایی و مشاوره‌ی پزشکی به پزشک متخصص چشم مراجعه کنید. / ایرنا

هویج منبع عالی ویتامین آ و بتاکاروتن است که برای سلامت چشم فوق‌العاده هستند. ویتامین آ برای تولید سلول‌های گیرنده نور در شبکیه ضروری است که مسئول بینایی در سطوح پایین نور (دید در تاریکی) و سطوح بالای نور (دید در روشنائی) هستند. بتاکاروتن از سطح چشم محافظت می‌کند و جلوی عفونت‌ها و بیماری‌ها را می‌گیرد. فلفل دلمه‌ای روشن سرشار از ویتامین آ و سی است که خطر آب مروارید و تباهی لکه زرد را به حداقل

همه ما می‌دانیم که هویج برای سلامت چشم مفید است اما در این مطلب با منابع غذایی دیگری برای تقویت بینایی آشنا می‌شوید. سلامت چشم با سلامت کلی بدن ارتباط دارد. خوردن بیشتر میوه‌ها و سبزیجات از ما در برابر بیماری‌های چشم حفاظت می‌کند و سلامت کلی ما را بهبود می‌بخشد. مواد مغذی خاص و ویتامین‌هایی از قبیل اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین آ و سی و زینک همگی با کم کردن خطر بیماری‌های چشمی شایع از جمله تباهی لکه زرد و آب مروارید مرتبط هستند.

همانطور که همگی ما می‌دانیم هویج برای چشم خوب است، چون منبع غنی ویتامین آ و بتاکاروتن است.

آیا شما برای حفظ سلامت چشم و بینایی‌تان مواد مغذی لازم را دریافت می‌کنید؟ پزشکان متخصص چشم توصیه می‌کنند رژیم غذایی حتماً شامل غذاهای کاملی باشد که تقویت‌کننده چشم باشند، مثلاً مرکبات، سبزیجات پربرگ حاوی مواد شیمیایی گیاهی، آجیل و دانه‌هایی که امگا ۳ دارند. در ادامه، برخی از منابع مغذی مناسب برای سلامت چشم را از قول متخصصان چشم می‌خوانید.

حبوبات منبع عالی زینک هستند و با داشتن محتوای بالای پروتئین، جایگزین مناسبی برای گوشت هستند. عدس جزو بهترین غذاها برای چشم است، محتوای فیبر بالایی دارد و هیچ چربی اشباع‌شده‌ای ندارد. برخی آجیل‌ها مانند گردو، کاشو (نوعی پسته)، پسته‌شامی و بادام نیز سرشار از مواد مقوی چشم مانند امگا ۳ و ویتامین ای هستند.