

# آوای دریا

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۱۸ آذرماه ۱۴۰۲ سال پنجم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

# اضافه شدن شروط ضمن عقد به سند الکترونیکی ازدواج

گزارش: ایسنا



کد شناسه یکتا به زوجین تحویل داده می‌شود. هریک از زوجین می‌توانند با استفاده از کد ملی و شناسه یکتای سند، به سامانه «ثبت من» مراجعه کنند و به اطلاعات و جزئیات سند الکترونیک ازدواج خود دسترسی پیدا کنند.

دفترچه‌ای صادر می‌شد تا اینکه، از تاریخ ۲ آبان ماه ۱۴۰۲، مقرر شد، سند دفترچه‌ای ازدواج حذف و سند تک برگ به همراه کد یکتا برای دریافت سند الکترونیک جایگزین آن شود. به این ترتیب، بعد از ثبت ازدواج در دفاتر الکترونیک ازدواج، سند ازدواج به صورت تک برگ و در برگه‌هایی به قطع ۸۴ به همراه

سخنگوی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: از ابتدای آبان‌ماه تاکنون، ۵۷ هزار و ۶۱۶ فقره سند الکترونیک ازدواج صادر شده است.

صفدر کشاورز در این باره گفت: از ابتدای راه اندازی سند الکترونیک ازدواج که از دوم آبان ماه امسال انجام شد، تاکنون ۵۷ هزار و ۶۱۶ فقره سند الکترونیک ازدواج صادر شده است.

وی درباره مشکلات فنی سند «الکترونیک» ازدواج گفت: مشکل شروط ضمن عقد را در این زمینه داشتیم که رفع شده است و از روز یکشنبه (۱۲ آذرماه) نسخه گذاری جدید سامانه ثبت الکترونیک ازدواج انجام می‌شود.

کشاورز افزود: در زمان راه اندازی سامانه ثبت الکترونیک ازدواج در ابتدا گفته شده بود ضرورتی ندارد شروط ضمن عقد در این سند بیاید و باید اشخاص به دفترخانه مراجعه می‌کردند و بعضاً مشکلاتی در چاپ این شروط به وجود آمده بود؛ لذا مقرر شد که در نسخه جدید سامانه، شروط ضمن عقد هم در اسناد الکترونیک گنجانده شود.

وی تصریح کرد: یک بخش در سند الکترونیک ازدواج مربوط به شروط ضمن عقد است و در سامانه قبلی ثبت الکترونیک ازدواج این شروط درج نمی‌شد و این شروط ۱۲ گانه ضمن عقد در نسخه نکاحیه چاپی و دفترچه‌ای بود و الکترونیک نبود. از روز یکشنبه ۱۲ آذرماه مقرر شده که این شروط هم در سند الکترونیک ازدواج درج شود.

کشاورز درباره اختلالات اینترنتی در زمینه صدور سند الکترونیک ازدواج گفت: چیزی در این زمینه گزارش نشده است. به موجب شیوه‌نامه بهره‌برداری از دفتر الکترونیک ازدواج، از مرداد سال ۱۴۰۰، دفاتر سنتی ثبت ازدواج حذف و دفاتر الکترونیک، جایگزین آن شد، اما از آن تاریخ همچنان سند ازدواج به صورت

## آیا اسباب‌بازی را باید متناسب با جنسیت کودک انتخاب کنیم؟

تبریزی در انتقاد به برخی از والدین عنوان می‌کند: «برخی والدین دخترشان را به مثابه یک پسر و پسرشان را به مثابه یک دختر می‌دانند و فرزندشان را با عباراتی مثل "پسر ممل" یا "دختر ممل" به دختر تو کارهای خونه کمک می‌کنه" یا "مورد تشویق قرار می‌دهند؛ غافل از اینکه این عبارات هویت جنسی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به عقیده این روان‌شناس، اثر منفی این گونه تعاملات با کودک بسیار بیشتر از اثر اسباب‌بازی است؛ بر همین اساس، او تصریح می‌کند: والدین نباید نسبت به انتخاب اسباب‌بازی خیلی سخت‌گیری داشته باشند؛ زیرا اگر والدین هویت جنسی کودکان را به درستی شکل دهند و به او کمک کنند تا هویت جنسی خودش را کشف کند، این مسئله خودبه‌خود بر روی انتخاب اسباب‌بازی هم اثر خواهد گذاشت.

تبریزی با اشاره به اهمیت داشتن الگوی همجنس برای کودکان می‌گوید: «ما نمی‌توانیم بگوییم که اسباب‌بازی‌ها تأثیر منفی بر هویت جنسی کودکان می‌گذارد؛ بلکه گاهی نداشتن یک الگوی همجنس در خانه شاید تأثیر بسیار شدیدتری بر روی کودک بگذارد. به طور مثال، بنده مراجع پسرچهای داشتم که پدر و مادرش جدا شده بودند و کودک اصلاً با پدرش در تماس نبود و فقط با مادرش ارتباط داشت؛ مادر هم پیش مادر بزرگ و دو تا خاله‌ها زندگی می‌کرد. این پسر بچه به دلیل نداشتن الگوی همجنس در زندگی، روحیه دخترانه‌ای پیدا کرده بود؛ به طوری که عاشق آیت‌های دخترانه مثل رنگ صورتی، لاک ناخن و... شده بود و همین مسئله هویت جنسی کودک را تحت تأثیر قرار داده بود.

این روان‌شناس در پایان به والدین توصیه می‌کند: «به جای اینکه ذهنشان را درگیر این کنید که کودکان از اسباب‌بازی دخترانه بیشتر استفاده می‌کند یا پسرانه، به دنبال بهبود و تقویت تعاملاتشان با فرزندتان باشید، به خصوص تعاملات والد همجنس یعنی پدرها با پسرها و دخترها با مادرها.



اسباب‌بازی‌های پسرانه یا تمام اسباب‌بازی‌های یک پسر دخترانه باشد، در اینجا لازم است به روان‌مانگر مراجعه شده و بررسی شود که آیا هویت جنسی در ذهن کودک به درستی شکل گرفته یا خیر.»

او تصریح می‌کند: «در صورتی که تشخیص داده شود که هویت جنسی کودک به درستی شکل نگرفته، برای حل این مسئله راهکارهایی به کودک و والدین او داده می‌شود.

تعامل والدین با کودک بیش از اسباب‌بازی بر هویت جنسی کودکان تأثیر می‌گذارد

این روان‌شناس کودک در رابطه با نحوه واکنش والدین در گرایش کودک به بازی با اسباب‌بازی‌های جنس مخالف می‌گوید: «در صورت بازی کودک با اسباب‌بازی جنس مخالف، نیازی نیست که والدین برخورد عجیب‌وغریبی داشته باشند؛ چون بیش از اسباب‌بازی، تعامل والدین با کودک بر روی تشکیل هویت جنسی بچه‌ها تأثیرگذار است؛ بنابراین، والدین نباید خیلی نگران نوع انتخاب اسباب‌بازی توسط کودکان باشند؛ بلکه بیشتر باید به دنبال پذیرش و درک هویت جنسی فرزندشان باشند.

دخترانه تعبیر شده اما واقعیت این است که در وجود همه‌ی آقایان بُعد زنانه و در وجود همه‌ی خانم‌ها بعد مردانه وجود دارد؛ بنابراین حتی با آن مدل تقسیم‌بندی پسرها هم می‌توانند اسباب‌بازی‌های دخترانه داشته باشند و برعکس. اسباب‌بازی‌های مختلف مهارت‌های متفاوتی را آموزش می‌دهند

تبریزی بازی با اسباب‌بازی‌های متنوع را باعث توسعه مهارت می‌داند و می‌گوید: «بچه‌ها از طریق اسباب‌بازی‌هایی که با آنها بازی می‌کنند، توانایی‌های شناختی خود را توسعه می‌دهند. تحقیقات نشان داده است که اسباب‌بازی‌هایی که هدفشان دختران و پسران است، به هر جنسیت درس‌های متفاوتی می‌آموزد و آنها را تشویق می‌کند تا انواع مختلفی از مهارت‌ها را از طریق بازی توسعه دهند.»

تمایل شدید کودکان به اسباب‌بازی‌های جنس مخالف خطرناک است

اینکه چه زمانی بازی با اسباب‌بازی‌های جنس مخالف برای بچه‌ها خطرناک است، سوالی است که تبریزی درباره آن می‌گوید: «چنانچه تمام اسباب‌بازی‌های یک دختر،

اگرچه بسیاری بر این باورند که بازی با اسباب‌بازی‌های جنس مخالف برای کودکان جنبه‌های منفی دارد، اما یک روان‌شناس کودک، تنوع اسباب‌بازی را عامل توسعه مهارت‌های مختلف در کودکان می‌داند.

جامعه قوانینی را در مورد رفتار کودکان تعیین می‌کند. برخی قوانین، اسباب‌بازی‌هایی را که کودک باید با آنها بازی کند بر اساس جنسیت دیکته می‌کند. بر همین اساس، یکی از تصورات رایجی که در بین والدین وجود دارد این است که بازی با اسباب‌بازی‌های دخترانه مثل عروسک و وسایل آشپزخانه ممکن است برای پسران آسیب‌رسان باشد یا آن‌ها را در مورد نقش جنسیتی‌شان گیج کند؛ اما این تصورات چقدر با واقعیت تطبیق دارد، آیا بازی با اسباب‌بازی‌های دخترانه برای پسران و اسباب‌بازی‌های پسرانه برای دختران باعث سردرگمی آن‌ها در مورد نقش جنسیتی‌شان می‌شود؟

دکتر علیرضا تبریزی، روان‌شناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با خبرنگار ایران‌زندگی به این سؤال پاسخ می‌دهد: کودکان نیاز به تنوع در اسباب‌بازی دارند

تبریزی می‌گوید بچه‌ها با اسباب‌بازی، زندگی کردن را تجربه می‌کنند: همه بچه‌ها نیاز دارند که در اسباب‌بازی‌هایشان تنوع داشته باشند. این تنوع داشتن به این معناست که پسرها می‌توانند اسباب‌بازی‌های دخترانه و دخترها هم می‌توانند اسباب‌بازی‌های پسرانه داشته باشند؛ چون در شخصیت همه آقایان یک بُعد زنانه و در شخصیت همه خانم‌ها یک بُعد مردانه وجود دارد.

او ادامه می‌دهد: برخی تعبیرشان بر این است که برخی مسئولیت‌ها عمدتاً بر عهده خانم‌ها و برخی بر عهده آقایان بوده و همین باعث شده که اسباب‌بازی‌ها تقسیم‌بندی شود؛ مثلاً شاید هزاران سال پیش چون که مردها عمدتاً جنگ را به عهده می‌گرفتند، ابزارها و اسباب‌بازی‌هایی مثل شمشیر و تفنگ، اسباب‌بازی پسرانه تلقی شده و چون از همان سال‌ها خانم‌ها عمدتاً وظیفه آشپزی را بر عهده می‌گرفتند، اسباب‌بازی‌هایی مثل آشپزخانه، گاز و یخچال اسباب‌بازی

# روایت زنان از ازدواج‌های زود هنگام

گزارش: ایرنا



تعدادی از زنان زیر ۱۵ ساله ازدواج کرده شهر «تیتکانلو» از عوامل زمینه‌ساز مساله ازدواج‌های زود هنگام می‌گویند؛ عواملی که کیفیت زندگی سالم و امنیت نهاد خانواده در سطوح مختلف را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

امروزه با وجود افزایش آگاهی و دانش عمومی مردم در حوزه‌های مختلف، ازدواج‌های زود هنگام در دنیا و ایران همچنان شایع است. استان خراسان شمالی در زمره استان‌هایی با بالاترین ازدواج‌های زودرس در ایران است. این مساله باعث شده تا «ندارجمی» و دیگران در مقاله‌ای با عنوان «فهم تجربه زنان از ازدواج‌های زود هنگام» [۱] به مطالعه مورد «شهر تیتکانلو» بپردازند.

هدف نویسندگان در این مقاله، مطالعه شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر ازدواج‌های زود هنگام در بین زنان زیر ۱۵ سال این شهر بوده است. مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر، ۲۴ نفر از زنان ازدواج کرده کمتر از ۱۵ سال شهر تیتکانلو هستند که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و نظری انتخاب شده‌اند.

## آمارها راجع به ازدواج زود هنگام در ایران چه می‌گویند؟

طبق اعلام سازمان یونسف (۲۰۲۳)، ازدواج زود هنگام کودکان به هر ازدواج رسمی یا غیررسمی بین یک کودک زیر ۱۸ سال و یک بزرگسال یا یک کودک دیگر اطلاق می‌شود. ازدواج زود هنگام نتیجه نابرابری جنسیتی ریشه‌داری است که باعث می‌شود دختران به طور نامتناسبی تحت تاثیر این عمل قرار بگیرند. در سطح جهانی، شیوع ازدواج کودکان در میان پسران تنها یک ششم در میان دختران است. در ایران به مانند دیگر جوامع در حال توسعه پدیده کودک همسری در شکل قابل توجهی در نقاط مختلف کشور شایع است. به طوری که طبق آمارهای رسمی سازمان ثبت احوال کشور (۱۳۹۳) بالغ بر ۱۸۷ هزار ازدواج زیر سن قانونی ثبت شده است. براساس گفته‌های معاونت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در سال ۱۳۹۵، ۱۷ درصد ازدواج دختران در ایران پیش از رسیدن به سن ۱۸ سالگی بود.

بررسی داده‌های مرکز آمار ایران نشان می‌دهد در ۹ ماه اول سال ۱۴۰۱ بیش از ۲۰ هزار مورد ازدواج برای دختران کمتر از ۱۵ سال رخ داده است. همچنین، بررسی داده‌های مرکز آمار ایران نشان می‌دهد طی سال‌های ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۰، ۳۲ هزار ۵۲۴ دختر کمتر از ۱۵ سال ازدواج کرده‌اند. علاوه بر این، مطابق مرکز آمار ایران (۱۴۰۱) در ۹ ماه اول سال ۱۴۰۱ بیش از ۲۰ هزار مورد ازدواج برای دختران کمتر از ۱۵ سال رخ داده است.

استان خراسان شمالی نیز یکی از استان‌هایی است که بیشترین آمار ازدواج‌های زود هنگام را در کشور دارد. با توجه به اینکه در استان خراسان شمالی و به‌ویژه شهر تیتکانلو، شیوع کودک همسری قابل ملاحظه بوده و افزایش این پدیده می‌تواند کیفیت زندگی سالم و امنیت نهاد خانواده در سطوح مختلف را تحت تاثیر قرار دهد؛ انجام مطالعات علمی به منظور شناسایی عوامل زمینه‌ساز مسئله ازدواج‌های زود هنگام در جامعه هدف ضرورت دارد.

## روایت زنان از ازدواج‌های زود هنگام

در استان خراسان شمالی و به‌ویژه شهر تیتکانلو، شیوع کودک همسری قابل ملاحظه بوده و افزایش این پدیده می‌تواند کیفیت زندگی سالم و امنیت نهاد خانواده در سطوح مختلف را تحت تاثیر قرار دهد. سیمای کلی مشارکت‌کنندگان

مشارکت‌کنندگان در این پژوهش، با توجه به شایع بودن ازدواج‌های زود هنگام در سنین زیر ۱۵ سال، زنان ازدواج کرده کمتر از ۱۵ سال یعنی متولدین ۱۳۸۶ به بعد در شهر تیتکانلو در سال ۱۴۰۱ هستند. معیار ورود به مطالعه، ازدواج نمودن زنان زیر ۱۵ سال و ملاک خروج از مطالعه نیز ازدواج بالای ۱۵ سال بود.

جمعیت فعلی شهر تیتکانلو تقریباً برابر ۴۲۵ نفر است. شغل بیشتر مردم این شهر، کشاورزی و باغداری و دامپروری است. به منظور رعایت جنبه‌های اخلاقی مربوط به حفظ حریم خصوصی شرکت‌کنندگان، تمامی اسامی مشارکت‌کنندگان در پژوهش به صورت نام مستعار ذکر شده است.

مشارکت‌کنندگان به لحاظ سن در بازه ۱۲ تا ۱۵ سال قرار دارند. پایین‌تر سن موقع ازدواج، ۱۱ سال و بیشترین سن، ۱۴ سال بود. سطح تحصیلات مشارکت‌کنندگان از پنجم ابتدایی تا سوم راهنمایی است و شغل همه آنها خانه‌داری است. به لحاظ تعداد فرزند نیز ۱۰ نفر از مشارکت‌کنندگان بدون فرزند، ۱۳ نفر، تک فرزند و یک نفر نیز دو بچه دارد.

## زنان در مورد دلایل ازدواج زود هنگام خود چه می‌گویند؟

شرایط علی موثر بر کودک همسری عبارتند از: عوامل فردی، عوامل خانوادگی، عوامل اجتماعی، عوامل فرهنگی و عوامل اقتصادی.

۱- عوامل فردی  
مقوله محوری عوامل فردی ترکیبی از سه خرده مقوله «نیاز به همدم و تکیه‌گاه»، «تمایل مردان به ازدواج با دختران کم سن» و «ضعف مهارت‌های زندگی» است.

مهدیه ۱۴ ساله: خب آدم در واقع نیاز داره یکی اون رو دوست داشته باشه و اونم یکی را دوست داشته باشه. تو خونه خیلی بهم منت می‌زندن من فکر می‌کنم که خونه شهر بی‌منت است برای همین زود

زود خیلی از پدر و مادرها مخصوصاً پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بد تلقی می‌شود به همین خاطر خیلی از دخترها چون می‌دانند نمی‌توانند به دانشگاه بروند در دوران راهنمایی یا دبیرستان تن به ازدواج‌های زودرس می‌دهند.

سازناز ۱۴ ساله: از آنجا که همه اعضای فامیل در سنین پایین ازدواج کرده‌اند از تو هم انتظار می‌رود که در سن پایین ازدواج کنی. یک جورایی ازدواج در سنین پایین رسم شده است و تو نمی‌توانی جلوش بایستی.

## ۵- عوامل اقتصادی

مقوله محوری عوامل اقتصادی از ترکیب دو خرده مقوله «شرایط اقتصادی مطلوب خواستگار» و «تنگناهای اقتصادی خانواده‌ها» است. پایگاه یا شرایط اقتصادی مناسب خواستگار نیز از جمله عواملی است که مشارکت‌کنندگان بدان اشاره نموده‌اند.

در واقع، «پولدار بودن خواستگار»، «پولدار بودن خانواده پسر»، «اهمیت داشتن ماشین و خونه پسر»، «اهمیت داشتن سرمایه و دارایی پسر»، از جمله عواملی است که خانواده‌ها و خود دختران در امر ازدواج آنها را در نظر می‌گیرند.

حنانه ۱۴ ساله: الان شرایط از نظر اقتصادی خیلی سخت شده و از نظر خانواده‌ها دخترها نان خورا اضافه هستند و بهتره که هر چه زودتر بروند و خودشان تشکیل خانواده بدهند.

مژگان ۱۲ ساله: تا خواستگاری موقعیتش خوب باشه و خانه و ماشین داشته باشه با ازدواج دخترها موافقت می‌کنند.

## جمع بندی

تحلیل داده‌های پژوهش بیانگر آن است که شرایط علی موثر بر کودک همسری در میان زنان مشارکت‌کننده عبارتند از: عوامل فردی (نیاز به همدم و تکیه‌گاه، تمایل به ازدواج با دختران کم سن و ضعف مهارت‌های زندگی)، عوامل خانوادگی (رهایی از محدودیت‌های خانه پدری، خانواده نابسامان و فقر عاطفی در خانواده)، عوامل اجتماعی (اهمیت یافتن زنانگی، ازدواج‌های ترتیب یافته و تاثیر گروه همسالان)، عوامل فرهنگی (ترس از بی‌آبرو شدن، هراس از تجرد، فقر فرهنگی و فشار هنجاری) و عوامل اقتصادی (شرایط اقتصادی مطلوب خواستگار و تنگناهای اقتصادی خانواده‌ها).

در تحلیل دلایل ازدواج‌های زود هنگام دختران در شهر تیتکانلو می‌توان گفت که پدیده ازدواج زود هنگام در جامعه ایران امری دیرین و دیرپاست. هر چند این پدیده در بعضی مناطق شهری و پیشرفته امروزه کم‌رنگ‌تر شده است، اما همچنان در بسیاری از مناطق شهری و روستایی کشور تعداد زیادی از نوجوانان در معرض خطر ازدواج زود هنگام قرار دارند و با شرایط فرهنگی موجود در جامعه و آموزش‌های سطح کلان در جامعه و گسترش خدمات اجتماعی و غیره هنوز معضل مهمی به شمار می‌آید.

کودک همسری در زنجیره نابرابری جنسیتی تحت تاثیر فقر، توقعات اجتماعی، خشونت فرهنگی، هنجارهای کلیشه‌ای جنسیتی، همچنان به عنوان یک الگوی سنتی زناشویی در میان بسیاری از اقوام و مناطق روستایی و شهرهای کوچک رواج دارد.

علاوه بر شرایط علی که به طور مستقیم ازدواج‌های زود هنگام دختران را تحت تاثیر قرار می‌دهد، یکسری عوامل تسهیل‌گر (عوامل زمینه‌ای و مداخله‌گر) نیز وجود دارند که زمینه و بستر را برای ازدواج‌های زود هنگام دختران فراهم می‌سازند. این عوامل عبارتند از: اعتقادات دینی و سنتی، مردانگی هژمونیک، اهمیت یافتن بدن و استفاده از رسانه‌های جمعی.

## پی‌نوشت

[۱] رحیمی، ندا و دیگران (۱۴۰۲). «فهم تجربه زنان از ازدواج‌های زود هنگام». مطالعه‌ای در شهر تیتکانلو. نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران، سال هجدم، شماره ۳۵.

ازدواج کردم. زهرا ۱۳ ساله: خیلی از پسرها معتقدند وقتی با دختری که سن و سالش کم هست ازدواج می‌کنی راحت‌تر می‌توانی روش تاثیر بگذاری و اون دختر را هر جور که خودت دوست داری می‌توانی بزرگ کنی.

کوثر ۱۵ ساله: توانایی و قدرت تصمیم‌گیری به شکل مستقل نداشتن و هیچ اطلاعی از مسئولیت‌های دوران متاهلی نداشتن و تابع تصمیمات خانواده بودم. اصلاً نمی‌دانستم ازدواج چیه.

## ۲- عوامل خانوادگی

مقوله محوری عوامل خانوادگی از ترکیب سه خرده مقوله «رهایی از محدودیت‌های خانه پدری»، «خانواده نابسامان» و «فقر عاطفی در خانواده» است.

سمیرا ۱۴ ساله: مادرم وقتی چهار سالم بود فوت کرد و پدرم با زن دیگه ای ازدواج کرد. زندگی با نامادری واقعاً خیلی سخت و از دست همدیگه خسته شده بودیم و برای رهایی از این شرایط زود ازدواج کردم.

بنفشه ۱۳ ساله: پدر و مادرم سر چیزهای کوچک و بی خود با همدیگه دعوا می‌کردن و فضای خانواده‌مان خیلی سرد و خشک بود و هیچ کسی توجهی به عواطف و احساسات من نمی‌کرد.

## ۳- عوامل اجتماعی

مقوله محوری عوامل اجتماعی از ترکیب سه خرده مقوله «اهمیت یافتن زنانگی»، «ازدواج‌های ترتیب یافته» و «تاثیر گروه همسالان» است. اهمیت یافتن زنانگی به این معنی است که یکی از عواملی که باعث ازدواج زودرس در دختران می‌شود؛ علاقه آنها به «زن شدن» و امکان انجام دادن کارهای زنانه مثل آرایش کردن، پوشیدن لباس‌های باز و مجلسی، خرید طلا و جواهر است.

منیژه ۱۵ ساله: لباس‌هایی بود که نامزدها می‌توانستن بپوشن که مجردها نمی‌توانستن... فرد متاهل می‌توانست تو مجلس لباس‌های مجلسی بپوشه ولی من این اجازه رو نداشتم... فرد متاهل می‌توانست آرایش کنه.

الهه ۱۲ ساله: خانواده‌ها و بزرگترها هر جور که خودشان دوست دارند، می‌زنند و می‌دورزند و ما هم با توجه به احترامی که برای شان قائل هستیم، نمی‌توانیم چیزی بگوئیم.

## ۴- عوامل فرهنگی

مقوله محوری عوامل فرهنگی از ترکیب چهار خرده مقوله «ترس از بی‌آبرو شدن»، «هراس از تجرد»، «فقر فرهنگی» و «فشار هنجاری» است. ترس از بی‌آبرو شدن از دیگر عوامل موثر بر ازدواج زود هنگام در بین مشارکت‌کنندگان است. در واقع با توجه به محیط و فضای کوچک شهر تیتکانلو، رو در رو بودن روابط در این شهر، قوی بودن عرف و هنجارهای اجتماعی، بسیاری از خانواده‌ها برای حفظ آبرو و شأن خانواده‌شان ترجیح می‌دهند فرزندان دخترانشان در سنین پایین ازدواج کنند تا مبادا دختران وارد روابط نامتعارف دختر و پسر، فرار از خانه، به فساد کشیده شدن و مورد مزاحمت قرار گرفتن، قرار بگیرند.

در واقع با توجه به محیط و فضای کوچک شهر تیتکانلو، رو در رو بودن روابط در این شهر، قوی بودن عرف و هنجارهای اجتماعی، بسیاری از خانواده‌ها برای حفظ آبرو و شأن خانواده‌شان ترجیح می‌دهند فرزندان دخترانشان در سنین پایین ازدواج کنند تا مبادا دختران وارد روابط نامتعارف دختر و پسر، فرار از خانه، به فساد کشیده شدن و مورد مزاحمت قرار گرفتن، قرار بگیرند.

فهمیه ۱۳ ساله: به خاطر اینکه از طرف پسرها مورد مزاحمت قرار نگیرم پدر و مادرم زود من رو به عقد شوهرم درآوردند تا نکنه سوژه این و اون بشویم و حرف ما سر زبان‌ها بیفتد.

حنانه ۱۴ ساله: در شهرهای کوچک با بالا رفتن سن دختر کسی برای ازدواج سراغ اون نمی‌رود و خیلی وقت‌ها دخترانی که سن‌شان بالاست و در خانه مانده‌اند مجبور می‌شوند به جاهای دورتری بروند.

سارا ۱۵ ساله: در تیتکانلو رفتن به شهرهای دیگه برای ادامه تحصیل

# مادران تفریح می خواهند

گزارش: ایرنا



اصلا شرایطش نیست. من قبلا زمانی با پسر به کلاس ورزشی که در مسجد برای مادران برگزار می‌شد می‌رفتم اما حتی آنجا هم فضای مناسبی برای حضور بچه‌ها وجود نداشت. با این که آن کلاس برای مادران برگزار می‌شد.

برخی مادران نبود مکان‌های مناسب برای شیردهی، خواباندن و تعویض پوشک کودک، در دسترس نبودن سرویس بهداشتی برای بچه‌های بزرگتر و وجود نداشتن فضای سرگرمی برای کودک در آن مکان‌ها را از عمده چالش‌های خود در استفاده از امکانات شهری موجود می‌دانند

در کنار سختی‌ها و تلخی‌هایی که بیان شد، هستند زنان و مادرانی که با خلاقیت و ذوقشان یا به واسطه روحیه تعاملی و روابط عمومی بالا، زندگی خود و فرزندان‌شان را تا حدودی از این یکنواختی درآورده‌اند. یاسمین ۳۹ ساله که سه پسر چهار، هشت و ۱۷ ساله دارد، درباره فعالیت‌هایی که حالش را خوب می‌کند می‌گوید: ما با خانم‌های محل که فرزند کوچک دارند یک گروه تشکیل داده‌ایم و بعضی روزها در هفته دور هم جمع می‌شویم، حرف می‌زنیم، انتقال تجربه می‌کنیم و کتاب می‌خوانیم. بچه‌ها هم بازی می‌کنند و کسی از سروصدای بازی‌شان ایراد نمی‌گیرد. من در خانه با پسرهایم کار دستی درست می‌کنیم، بازی می‌کنیم، گل بازی، توپ بازی و این‌ها هم برای آن‌ها هم برای من لذت‌بخش است. در کنار این‌ها من در بالکن خانه‌ام گلخانه کوچکی درست کرده‌ام و در اوقات فراغتم به آنجا سر می‌زنم، گل می‌کارم، گل‌دان‌ها را جابجا و مرتب می‌کنم و واقعا روحیه می‌گیرم.

محبوبه هم مادر دیگری است که اظهار می‌دارد: ما عصرها با بچه‌ها به پارک محله می‌رویم، به روضه‌های خانگی می‌رویم، در خانه با هم بازی می‌کنیم، کیک می‌پزیم، با هم میوه‌ها را تزئین می‌کنیم و می‌خوریم که بچه‌ها خیلی این کار را دوست دارند. زمانی که بچه‌ها کاری ندارند کتاب‌های مورد علاقه‌ام را می‌خوانم. ما یک دورهمی دوستانه ماهیانه داریم که ماهی یک بار جمع می‌شویم و چند ساعتی کنار هم خوش می‌گذرانیم. در کنار همه این‌ها من سعی می‌کنم از مادری کردن و بودن در کنار فرزندانم لذت ببرم و مادری کردن، خودش برایم یک تفریح خوب است.

در انتها، باید پذیرفت مادر بودن، به دلیل وابستگی زیاد فرزند، خواه ناخواه همراه با محدودیت‌هایی است. اکثر مادران با آگاهی نسبت به این محدودیت‌ها، به دلیل عشقی که خداوند نسبت به این نقش در وجودشان قرار داده و به دلیل جایگاه والای مادر در عالم آفرینش، این نقش را پذیرفته‌اند. از این رو، عدم امکان دستیابی مادر به بعضی از تفریحات انکارنشده است.

با این حال، مادران با بازتعریف مفهوم تفریح برای خود، تغییر نگاه‌شان به مادری و خانه‌داری و لذت بردن از آن، به کار بردن خلاقیت برای ایجاد تفریح در خانه، ایجاد ارتباط و تعاملات دوستانه با افراد نزدیک به خود و استفاده از امکانات تفریحی پیرامونشان می‌توانند تا حدودی کاستی‌ها را جبران کنند.

البته که در کنار تلاش مادران، سیاستگذاران نیز موظفند در هر کدام از این موارد به یاری مادران بشتابند؛ از جمله اهمیت و زیبایی‌های نقش مادری را با فرهنگ‌سازی برای مادران و همه اقشار جامعه تفهیم کنند. در معماری خانه‌ها بازنگری به عمل آورند، در مدیریت شهری به محله‌ها با محوریت زنان هر محله، هویت بخشی کنند و در مکان‌های تفریحی امکانات مورد نیاز زنان را فراهم آورند تا شاید بتوانند جایگزینی برای پرسه زدن در فضای مجازی یا گرایش به سمت سیگار و قلیان پیش روی آنان قرار دهند.

چنین هم‌کلام می‌شود: من در طول روز کلا درگیر کارهای خانه و بچه‌ها هستم. اگر بخوام خلاصه برنامه روزانه‌ام را بگویم این است که بعد از بیدار شدن، صبحانه بچه‌ها را می‌دهم و بعد ناهار مهیا می‌کنم. ظرف‌ها را می‌شویم و خانه را مرتب می‌کنم. به دختر کوچکتر و شیرخوارم رسیدگی می‌کنم و هر وقت توانستم بخوابانمش می‌روم سراغ ناهار درست کردن. بعد از آن هم لباس‌ها را می‌شویم، با بچه‌ها بازی و سرگرمشان می‌کنم. نوبت شام درست کردن می‌شود و بعد، شام و مرتب کردن خانه و دوباره بچه‌ها... در همین میانه‌ها، اگر بچه‌ها کاری با من نداشته باشند به فضای مجازی سر می‌زنم.

انجام مداوم کارهای روزمره، آن هم به تنهایی و نبود تفریح و حال خوب در گذر این مادر مشهود است. در این میان، مساله اساسی این است که اگر برای جبران یک خلا عمیق یعنی نیاز به یک استراحتگاه فکری برنامه‌ای هدفمند موجود نباشد، هستند کسانی که سرگرمی‌هایی در مسیر اهداف خود برای این گروه از زنان تدارک بینند.

بار دیگر به جمله آخر صحبت‌های این مادر باید توجه کرد که می‌گوید اگر وقتی بماند، در زمان فراغتش سری به فضای مجازی می‌زند؛ فضایی که به لطف حضور بلاگرها و فروشگاه‌های مجازی، که تنها به فروش بیشتر خود فکر می‌کنند، یکی از عوامل اصلی ایجاد نیاز کاذب، احساس کمبود و روحیه مصرف‌گرایی شده است.

نورا که در آستانه ۳۰ سالگی است و دختری هشت ماهه دارد، درباره این تاثیر می‌گوید: وقتی تفریح کردن، آن هم به لاکچری‌ترین شکل ممکن در زندگی افراد شاخص در فضای مجازی دیده می‌شود و به هر دلیلی امکان انجامش در زندگی ما مادرهای معمولی وجود ندارد، ناخودآگاه حس منفی ایجاد می‌شود.

گشتن بی‌هدف در فضای مجازی، تنها یکی از جایگزین‌های در دسترس زنان برای جبران خلاء تعاملات اجتماعی و تفریح در زندگی روزمره آنان است

این چرخه معیوب تا آنجا ادامه می‌یابد که این احساس کمبود به همه خانواده تسری یافته و گاه پدر خانواده را تحت فشار اقتصادی بیشتر قرار می‌دهد. گشتن بی‌هدف در فضای مجازی، تنها یکی از جایگزین‌های در دسترس زنان برای جبران خلاء تعاملات اجتماعی و تفریح در زندگی روزمره آنان است.

گذراندن ساعات طولانی در آرایشگاه‌ها، فروشگاه‌ها، پای فیلم و سریال‌های ضدخانواده ماهواره و کانال‌های مجازی، جایگزین‌های دیگری هستند که این قشر از زنان غالبا به آن‌ها پناه می‌برند.

مشخص است که هر یک از این موارد پیامدهایی دارند که بررسی‌شان در این نوشتار نمی‌گنجد. قطعاً امکانات تفریحی زیادی همچون کافه‌ها، پارک‌ها، باشگاه‌های ورزشی و... در سطح شهر برای همگان وجود دارد اما استفاده از این امکانات هم چالش‌ها و محدودیت‌هایی برای مادران به همراه دارد که بعضاً باعث محرومیت آنان در استفاده از این امکانات یا سبب جدا شدن مادر از فرزندان برای استفاده از چنین امکاناتی می‌شود.

این مادران نبود مکان‌های مناسب برای شیردهی، خواباندن و تعویض پوشک کودک، در دسترس نبودن سرویس بهداشتی برای بچه‌های بزرگتر و وجود نداشتن فضای سرگرمی برای کودک در آن مکان‌ها را از عمده چالش‌های خود در استفاده از این امکانات می‌دانند.

عطیه مادر پسری پنج ساله که به تازگی صاحب دوقلوهای یک ماهه نیز شده از زنانی است که به پژوهشگر ایرنا معرفی شده تا درباره زندگی روزمره‌اش سخن بگوید. در میان روزمرگی‌هایی که روایت می‌کند و خیلی از جملاتش شبیه سایر مادران پرمشغله است این صحبت‌ها جالب توجه است: من به شخصه خیلی نیاز و علاقه به ورزش دارم اما

مادران تنها مسئول پخت‌وپز و رفت‌ور و رفت‌وشت‌و شو نیستند. در این میان اگر تفریحی در کار نباشد به طور حتم آثار خود را در خانه نشان می‌دهد.

نیاز انسان به تفریح آنقدر بدیهی است که بررسی و اثبات نمی‌خواهد اما میزان اهمیت این نیاز را می‌توان از منظرهای گوناگون مورد بررسی قرار داد.

از منظر روانشناختی، انسان برای داشتن روان سالم ناگزیر از تفریح است. اهمیت این موضوع تا جایی است که بزرگان دین ما نیز بر آن تاکید داشته‌اند از جمله امام علی (ع) در حکمت ۳۹۰ نهج‌البلاغه بیان داشته‌اند یکی از سه بخش زندگی مومن باید به تفریح اختصاص یابد. (و لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاحِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرْمَةِ لِمَعَاشٍ، أَوْ حُطْوَةِ فِي مَعَادٍ، أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ).

پیشتر، سبک معماری انسان محور خانه‌ها و حضور بخشی از طبیعت در حیاط خانه‌ها، نشاطی همیشگی برای زنانی تامین می‌کرد که بخش زیادی از زمانشان را در خانه صرف می‌کردند

امروزه اما با تغییر شیوه زندگی، افزایش شهرنشینی، درگیری با روزمرگی‌های ماشینی و بی‌روح، کم‌رنگ شدن روابط انسانی و بسیاری عوامل دیگر، امکان دستیابی به تفریح آسان و در دسترس در بطن زندگی دشوار شده است.

اثربخشی بیشتر سبک زندگی زنان، به‌ویژه زنان خانه‌دار و مادران، نسبت به مردان بر اثر این تغییر، دلیل تمرکز این نوشتار بر موضوع تفریح زنان است.

از طرفی جدای از نیاز شخصی زنان به تفریح، به واسطه نقش بی‌بدیل مادری و محور عاطفی خانواده بودن که بر عهده زنان گذاشته شده، سلامت روان و نشاط و شادابی زنان جامعه منجر به ایجاد خانواده‌هایی سالم و شاد می‌شود و می‌دانیم که تفریح از عوامل بسیار مهم حفظ سلامت و نشاط است؛ از این جهت پرداختن به موضوع تفریح زنان اهمیتی دوچندان می‌یابد.

شاید در گذشته به دلیل گسترده بودن خانواده‌ها در قیاس با «خانواده هسته‌ای امروز»، بویا بودن محلات و ارتباطات مستمر عاطفی و عمیق زنان یک محله با یکدیگر، نیاز زنان به تفریح به اندازه امروز نیازمند بحث و پیگیری نبوده و این نیاز در دل این تعاملات و اقدامات هر چند ساده، اما دسته‌جمعی آن‌ها می‌شد. از طرفی سبک معماری انسان محور خانه‌ها در قدیم در مقابل معماری سرمایه‌محور امروز و حضور بخشی از طبیعت در حیاط خانه‌ها، خود نشاطی همیشگی برای زنانی تامین می‌کرد که بخش زیادی از زمانشان را در خانه صرف می‌کردند.

اکنون اما جریان بی‌رحم سرمایه‌داری، همه آن امتیازات را از زن امروز و خانواده‌اش ربوده و نشستن پای دغدغه‌ها و مطالبات این قشر از زنان و چاره‌اندیشی برای رفع این معضل و ایجاد جایگزین امری است ضروری. به این منظور، در این نوشتار پای صحبت ۶ مادر نشسته‌ایم تا نظرات و چالش‌هایشان پیرامون این موضوع را بیان کنند.

زهره که ۲۶ سال دارد و مادر نوزادی ۴ ماهه است، می‌گوید: از مادربزرگ‌هایم درباره روزگاری که خیلی هم دور نیست، شنیده‌ام در دوران جوانی‌شان در خانه‌ها غالبا باز بود، همسایه‌ها همیشه جویای احوال هم بودند و در انجام کارهای روزمره با هم شریک می‌شدند، با هم در حیاط رب می‌پختند، سبزی پاک می‌کردند، قند خرد می‌کردند، نذری می‌پختند، فرش می‌شستند و حال خوبشان در حین انجام کارهای خانه و روزمره آنقدر زیاد بود که در خود، نیازی به تفریح جداگانه احساس نمی‌کردند؛ همان کارهایی که اگر امروز من بخوام انجامشان دهم باید به تنهایی و در یک چاردیواری سربسته انجامش دهم و آنقدر حس کرختی به من می‌دهد که ترجیح می‌دهم برای تهیه‌شان به فروشگاه‌های زنجیره‌ای پناه ببرم و در میان انبوه کارهای یکنواخت زمانی برای تفریح و تعامل با آدم‌ها باز کنم.

اکنون بسیاری از مادرها باید تفریح را بیرون و جایی دور از خانه بیابند و احتمالاً برایش هزینه هم پرداخت کنند؛ چیزی که دستیابی به آن لااقل برای اکثریت اقشار جامعه آسان نیست

کلید صحبت‌های بالا این است که تنهایی زن خانه‌دار و مادر امروز، به واسطه تغییر سبک زندگی، دستیابی به این نیاز اولیه را اینچنین دشوار داشته است. همان طور که این مادر می‌گوید، به سختی می‌توان تفریح و نشاطی در بطن زندگی و در برنامه روزمره او یافت. او باید تفریح را بیرون و جایی دور از خانه‌اش بیابد و احتمالاً برایش هزینه هم پرداخت کند؛ چیزی که دستیابی به آن لااقل برای اکثریت اقشار جامعه آسان نیست. نتیجه این می‌شود که تفریح و برنامه‌های نشاط‌آور از برنامه روزانه او حذف می‌شود و کسالت، مادر و خانواده را در بر می‌گیرد. این موضوع در مادران دارای چند فرزند بیشتر به چشم می‌خورد.

سارا ۲۹ ساله و مادر دو دختر کوچک در این باره با پژوهشگر ایرنا

# اخبار حوزه بهداشت

### رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

**غربالگری بیش از ۲۰۵ هزار نفر در هرمزگان در پویش ملی سلامت / ۵۵۷ مبتلا به فشارخون بالا و ۲۴۳ مبتلا به دیابت شناسایی شد**

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به آغاز پویش ملی سلامت از ۲۰ آبان ماه در هرمزگان همزمان با سراسر کشور، از غربالگری بیش از ۲۰۵ هزار و ۲۵۵ نفر از جمعیت تحت پوشش این دانشگاه خبر داد.

دکتر غلامعلی جاودان، رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان هدف از اجرای این پویش را شناسایی و کنترل بیماری دیابت و فشار خون بالا دانست و گفت: در صورتی که این بیماری‌ها در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود، کنترل و درمان آن بهتر انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه گروه هدف در پویش ملی سلامت در حوزه دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان یک میلیون و ۱۶۶ هزار و ۳۴۹ نفر است، ادامه داد: تاکنون در جمعیت بالای ۱۸ سال که در این پویش غربالگری شده‌اند، ۳۴۳ مورد مبتلا به دیابت و ۵۵۷ مورد مبتلا به فشار خون بالا شناسایی شده است. با این تعداد، جمع کل مبتلایان به دیابت در استان به ۵۵ هزار و ۳۶۴ نفر و جمع کل مبتلایان به فشار خون بالا به ۱۲۲ هزار و ۳۰۱ رسید.

به گفته دکتر جاودان، تغییر سبک زندگی از دلایل اصلی افزایش بیماری‌های غیرواگیر از جمله فشارخون بالا، سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت است که برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر، تغییر سبک زندگی همچون کاهش مصرف غذاهای آماده پرچرب، شیرین و شور، انجام فعالیت بدنی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه و پرهیز از مصرف دخانیات بسیار کمک کننده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ادامه داد: بیماریابی فشارخون بالا و دیابت در راستای اجرای پویش ملی سلامت در گروه سنی بالای ۱۸ سال در تمامی واحدهای بهداشتی به صورت رایگان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲ انجام می‌شود.

دکتر جاودان گفت: با توجه به فرصت باقی مانده، از تمام افراد بالای ۱۸ سال تقاضا داریم به منظور پیشگیری از ابتلا به دیابت و فشارخون بالا و تشخیص به موقع، جهت انجام غربالگری به مراکز جامع خدمات سلامت و پایگاه‌های سلامت مراجعه کنند تا از وضعیت ابتلا به بیماری دیابت و پرفشاری خون مطلع شوند.

### افزایش قابل توجه سهمیه شیرخشک‌های رگولار در هرمزگان

سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از افزایش بسیار قابل توجه سهمیه شیرخشک‌های رگولار نان، ببلاک و آپتامیل استان هرمزگان در برنامه توزیع آذر ماه خبر داد.

حامد فلاح سرپرست حوزه معاونت غذا و دارو هرمزگان گفت: بدنبال پیگیری‌های مکرر و رایزنی‌های مستمر معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، سهمیه شیرخشک‌های رگولار استان هرمزگان در برنامه توزیع آذر ماه بطور چشم‌گیری افزایش یافت که به شرح ذیل می‌باشد:

- نان ۱: ۱۵،۳۱۰ به ۳۰،۸۴۶ قوطی
- نان ۲: ۱۸،۹۲۰ به ۳۳،۴۰۲ قوطی
- نان ۳: ۲۱،۰۶۹ به ۳۴،۷۳۶ قوطی
- ببلاک ۱: ۱۱،۱۸۶ به ۱۷،۸۸۸ قوطی
- ببلاک ۲: ۱۲،۰۳۱ به ۱۹،۲۳۸ قوطی
- ببلاک ۳: ۱۴،۴۹۲ به ۲۲،۱۷۳ قوطی
- آپتامیل ۱: ۱۱،۰۵۳ به ۱۷،۶۷۴ قوطی
- آپتامیل ۲: ۱۲،۵۴۱ به ۲۰،۰۵۳ قوطی
- آپتامیل ۳: ۱۵،۴۳۰ به ۲۴،۶۷۴ قوطی

فلاح افزود: با سهمیه‌ی اعلام شده از طرف سازمان و نظارت بر انجام توزیع مناسب و مستمر از طرف معاونت، پیش‌بینی می‌شود استان در زمینه‌ی توزیع شیرخشک‌های رگولار در آذر ماه با کمبود جدی‌ای مواجه نشود.

### کودکان به ویژه زیر ۵ ساله‌ها، کاندیدای دریافت فصلی واکسن آنفولانزا هستند

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت گفت: در پاییز ویروس آنفولانزا و کووید ۱۹ در جامعه در گردش هستند؛ متخصصان توصیه کرده‌اند سالمندان و زنان باردار واکسیناسیون خود را به موقع انجام دهند.

فرشید رضایی، سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت گفت: سرماخوردگی همراه با ابریزش بینی، عطسه، سرفه و گرفتگی صدا است و گاهی تب خفیف هم دارد. در واقع ویروس‌های بیماری‌زای زیادی هستند که بعد از ورود به بینی، دهان و گلوئی افراد می‌توانند باعث بیماری شده و علائمی به نام سرماخوردگی را ایجاد کنند.

او گفت: آنفولانزا و کرونا هم در ابتدا می‌توانند حالت خفیفی مثل سرماخوردگی داشته باشند؛ اما برخی حالت‌ها پیش می‌آیند که اگر توجه شود، می‌توانند پزشکان را به سمت تشخیص‌های دیگری هدایت کنند. در سال‌های اخیر در پاییز هم ویروس آنفولانزا و هم

ویروس کووید ۱۹ در جامعه در گردش هستند.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت بیان کرد: متخصصان توصیه کرده‌اند سالمندان و زنان باردار واکسیناسیون خود را به موقع انجام دهند. کودکان به ویژه زیر ۵ سال و با تاکید خاص کودکان زیر ۲ سال نیز کاندیدای دریافت فصلی واکسن آنفولانزا هستند.

رضایی ادامه داد: یکی از موضوعات مهم در سلامت جامعه بعد از واکسیناسیون برابر ویروس‌ها، واکسیناسیون اجتماعی یا به اصطلاح سواد سلامت است و همه‌آحاد جامعه باید در مورد مخاطرات اطراف خود آگاهی کامل داشته و با رفتار بهداشتی به حفظ سلامتی خود و اطرافیان بایبند باشند.

وی افزود: وقتی صحبت از سلامت واحد می‌شود، یعنی سیاست‌گذاری سلامت و بودجه بندی برای حفظ سلامت انسان باید به طور جامع و آینده نگر انجام شود و مدیریت واحد داده‌ها و ظرفیت‌سازی مشترک توسط دستگاه‌ها و سازمان‌های متولی سلامت انسان انجام پذیرد.

او ادامه داد: الان دنیا روی آموزش سلامت به جامعه و توانمندسازی خانواده‌ها در خودمراقبتی حساب ویژه‌ای باز کرده است و به سیاستمداران بهداشت کشورها تاکید می‌شود که بهداشت را از فرد و خانواده آغاز کنند و با حفظ سلامت محیط زندگی شهری و روستایی به ارتقای سلامت و گسترش بهداشت بپردازند.

او افزود: از نگاه سیاست‌گذارانه درمان بیماری به نگاه پیشگیری از بیماری و واکسیناسیون علیه بیماری‌ها تغییر پیدا کرده و معتقدیم که حتی یک قدم یا را از بیماری باید جلوتر گذاشته و به ارتقای سلامت جامعه بپردازیم.

او گفت: در ارتقای سلامت برخلاف پیشگیری از بیماری، توجه معطوف به یک بیماری خاص نیست و رفتارهای بهداشتی که می‌توانند سلامت را باشند و جامعه‌ی سالم و ایمن و تاب‌آور را ایجاد کنند.

### وضعیت بروز سرطان دهانه رحم / «HPV» در کشور نگران کننده نیست

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه ویروس HPV در ایران نگران کننده نیست؛ در عین حال توضیحاتی درخصوص میزان بروز سرطان دهانه رحم در کشور ارائه داد.

دکتر کوروش اعتماد در گفت‌وگو با ایسنا، درخصوص ورود واکسن HPV به برنامه واکسیناسیون کشوری برای پیشگیری از بروز سرطان دهانه رحم، گفت: در این زمینه باید چند عامل را کنار هم در نظر گرفت. سالانه ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ مورد جدید بروز سرطان رحم در کشور داریم. از سوی دیگر میزان شیوع HPV در جمعیت عادی خانم‌های کشور آنقدر بالا نیست که شرایط نگران کننده باشد.

وی افزود: همچنین آن دسته از آلودگی‌های HPV که منجر به بروز سرطان دهانه رحم شود، کم است. از طرفی باید مشخص کنیم که کدام گونه از HPV در کشور ما فراوانی دارد که برای آنها واکسن تهیه کنیم. در نهایت نیز باید ببینیم آیا بعد از تلقیح واکسن تغییر رفتاری در گیرندگان واکسن خواهیم داشت یا خیر؟

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، گفت: توصیه سازمان بهداشت جهانی برای شروع واکسیناسیون HPV در کشورها بر اساس میزان بروز این ویروس تعریف شده است که در کشور ما میزان بروز سرطان رحم بسیار پایین‌تر از این نقطه است؛ بنابراین بر اساس این شاخص هنوز در کشور ما توصیه به انجام کشوری واکسیناسیون HPV نمی‌شود.

او تاکید کرد: در حال حاضر نیز وزارت بهداشت درحال امکان‌سنجی است که به صورت مطالعاتی در کشور شیوع HPV و انواع آن را در خانم‌ها مشخص کند تا به این نسبت، پاسخگو باشد و براساس آن در صورت نیاز توصیه به واکسیناسیون HPV کند.

وی افزود: البته واکسن HPV در سطح کشور در دسترس است که اگر برای فردی ضرورت داشته باشد می‌تواند با تجویز متخصص آن را تهیه و تزریق کند.

افراد دیابتی در آینده، فقط سالی سه بار دارو تزریق خواهند کرد سامانه‌های رهایی در دانشگاه استنفورد ساخته شده که می‌تواند دارو را به آرامی در بدن رها کند. این سامانه این امکان را فراهم می‌کند که بیمار دیابتی هر چهار ماه یک بار دارو تزریق کند. این فناوری در مرحله آزمایشگاهی بوده و روی موش‌ها با موفقیت آزمایش شده است.

به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه خبری فناوری نانو، مهندسان دانشگاه استنفورد یک سیستم تحویل دارو هیدروژلی ارائه کرده‌اند که تزریق روزانه با هفتگی داروهای دیابت و داروهای کنترل وزن مانند Ozempic, Mounjaro, Trulicity, Victoza را به یک تزریق هر چهار ماه یک بار تبدیل می‌کند.

محققان معتقدند که چنین سیستمی، مدیریت دیابت و وزن را تا حد زیادی بهبود می‌بخشد، انطباق دارو را بهبود بخشیده و به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند تا نتایج سلامت طولانی مدت را تجربه کنند.

نیم‌میلیارد نفر در جهان از بیماری دیابت رنج می‌برند که از این میان

۱۳۰ میلیون نفر در آمریکا زندگی می‌کنند که درمان آنها ۴۰۰ میلیارد دلار هزینه به دنبال دارد. پیپتید شبیه گلوکاگون (۱-GLP) به‌عنوان یک داروی معجزه آسا شناخته می‌شود که عوارض کمی دارد. این گروه از هیدروژل برای رهایش آهسته این دارو استفاده کردند.

راز این هیدروژل در خصوصیات فیزیکی منحصر به فرد آن است. هیدروژل‌ها چیز جدیدی نیستند، به‌عنوان مثال بسیاری از افراد لنزهای تماسی ساخته شده از هیدروژل استفاده می‌کنند. هیدروژل از زنجیره‌های پلیمری و نانوذرات که مولکول‌های دارویی را نگه می‌دارند تشکیل شده که با گسیخته شدن این زنجیره، محتویات دارویی آن آزاد می‌شود.

اریک اپل از محققان این پروژه می‌گوید: «هیدروژل ما طی چند ماه مانند حل شدن حبه قند در آب، حل می‌شود و ترکیبات آن مولکول به مولکول آزاد می‌شود.»

این هیدروژل جدید، که از لحاظ فنی به‌عنوان هیدروژل پلیمر-نانوذره (PNP) شناخته می‌شود به راحتی با سرنگ‌های رایج تزریق می‌شود و به مدت چهار ماه در بدن دوام خواهد داشت و در این زمان داروی ۱-GLP را به آرامی وارد بدن می‌کند.

این ژل در ابعاد کوچک در بدن قرار داده می‌شود که برای بیمار مشکلی ایجاد نشود و حس ناخوشایندی نداشته باشد و به اندازه کافی هم ترکیبات دارویی داشته باشد که بتواند برای چهار ماه رهایش را انجام دهد.

این گروه تاکنون این تیم سیستم جدید تحویل دارو را در موش‌های آزمایشگاهی با موفقیت بالا آزمایش کرده است. در موش صحرایی، یک تزریق واحد از این درمان مبتنی بر هیدروژل باعث بهبود مدیریت قند خون و وزن در مقایسه با تزریق روزانه یک داروی تجاری پیشرو می‌شود. این سیستم تحویل دارو می‌تواند در سایر داروها و سایر شرایط نیز اعمال شود.

### رئیس جهاد دانشگاهی:

### ایران به یکی از کشورهای مقصد در زمینه درمان ناباروری تبدیل شده است

رئیس جهاد دانشگاهی کشور گفت: ایران به یکی از کشورهای مقصد در زمینه درمان ناباروری تبدیل شده است.

حسن مسلمی نائینی، در دیدار با استاندار هرمزگان که در دفتر استاندار هرمزگان در شهر بندرعباس برگزار شد، جهاد دانشگاهی را پیشران توسعه علمی و پژوهشی کشور دانست و اظهار کرد: ورود جهاد دانشگاهی به حوزه آموزش اتفاقات بزرگی را به ثبت رساند.

وی با اشاره به سوابق فعالیت جهاد دانشگاهی در حوزه‌های پزشکی و پیراپزشکی، عنوان کرد: ایران یکی از کشورهای موفق در حوزه درمان ناباروری بوده و در حال حاضر به یکی از کشورهای مقصد در این زمینه تبدیل شده است. رئیس جهاد دانشگاهی با اشاره به فعالیت پژوهشی و عملیاتی جهاد دانشگاهی، تصریح کرد: فعالیت‌های پژوهشی و علمی در کنار اقدامات عملی و اجرایی باعث شده است که این نهاد موفقیت‌های بی‌نظیری در زمینه‌های پزشکی، کشاورزی، تکنولوژی، حوزه‌های نفتی و فرهنگی کسب کند.

مسلمی نائینی، خبرگزاری ایسنا را یکی از پرمخاطب‌ترین خبرگزاری‌های کشور دانست و گفت: خبرگزاری ایسنا در میان جوانان به‌خصوص دانشجویان از اهمیت و پویایی ویژه‌ای برخوردار است که همواره تمام این ظرفیت را برای توسعه و پیشرفت ایران به کار گرفته است. وی با ذکر این نکته که خبرگزاری بین‌المللی ایکتا در حوزه‌های قرآنی فعالیت می‌کند، اظهار کرد: این خبرگزاری بین‌المللی که باهدف ترویج مفاهیم قرآنی فعالیت می‌کند، به ۲۲ زبان زنده دنیا ترجمه می‌شود.

رئیس جهاد دانشگاهی با بیان این نکته که دقیق‌ترین نظرسنجی‌ها و افکارسنجی‌ها توسط جهاد دانشگاهی انجام می‌شود، افزود: جهاد دانشگاهی از طریق مرکز افکار سنجی ایسپا دقیق‌ترین و به‌روزترین نظرسنجی‌های کشور در حوزه‌های مختلف را انجام می‌دهد که این مهم یک ظرفیت برای مدیران و تصمیم‌گیران محسوب می‌شود.

مسلمی نائینی، با اشاره به افتتاح قطار پرند توسط رئیس جمهور، تصریح کرد: سیستم رانش این قطار که از پیچیدگی‌های خاصی نیز برخوردار است توسط جهاد دانشگاه طراحی و ایجاد شده است.

گفتنی است در این نشست مشترک تفاهم‌نامه همکاری بین جهاد دانشگاهی و استانداری هرمزگان به امضای دکتر حسن مسلمی نائینی و مهدی دوستی رسید. زمینه‌های همکاری مشترک بیان شده در این تفاهم‌نامه شامل همکاری در زمینه برطرف نمودن مسائل و چالش‌های استان هرمزگان در زمینه انجام پژوهش‌های کاربردی، طرح‌های فرهنگی و مطالعات علوم انسانی و اجتماعی و غیره، توسعه فناوری انرژی‌های نو و تجدید پذیر استان با بهره‌گیری از توانمندی‌های علمی و فناورانه جهاد دانشگاهی در حوزه انرژی‌های نو (آبی، بادی، خورشیدی، زیست‌توده و زمین‌گرمایی)، همکاری در حوزه جوانی جمعیت، درمان ناباروری و جلوگیری از سقط جنین، راه‌اندازی مرکز درمان پیشرفته بیماری‌ها در استان هرمزگان شامل غربالگری، پیشگیری، تشخیص زودرس و درمان سرطان سینه، زخم دیابت و ... و هدایت و حمایت از تجاری‌سازی فناوری‌های به بلوغ رسیده با همکاری دانشگاه‌ها و پارک علم و فناوری به‌منظور حمایت از فناوران می‌شود.

## وزیر ورزش و جوانان:

## ۱۱۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات ازدواج پرداخت شد

گزارش: ایرنا



وزیر ورزش و جوانان گفت: ۱۱۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات ازدواج از ابتدای سال جاری تاکنون به زوج‌های جوان پرداخت شده است.

کیومرث هاشمی در جمع قهرمانان ورزشی و جوانان نخبه استان البرز، افزود: این میزان تسهیلات به ۵۰۰ هزار جوان متقاضی پرداخت شده است.

وی اظهار کرد: نگاه رئیس جمهور به جوانان نگاهی حمایتی، دغدغه‌مند و خاص است و تاکنون چهار نشست شورای عالی جوانان را تشکیل داده اند که در ادوار گذشته ریاست جمهوری سابقه نداشته است.

هاشمی بیان کرد: دولت همواره به دنبال حل مشکلات مردم به ویژه جوانان است و در حوزه جوانان برنامه‌های گسترده‌ای مد نظر قرار دارد.

وزیر ورزش و جوانان کشور با تأکید بر اینکه رویکرد دولت سیزدهم خدمت خالصانه به مردم است، خاطرنشان کرد: خدمت به مردم بزرگترین شان مدیران دولت سیزدهم است.

وزیر ورزش و جوانان افزود: وظیفه خود می‌دانیم برای ایران قوی، ورزش قوی داشته باشیم که تعبیر مقام معظم رهبری به ما در این کلیدواژه خیلی کمک کردند.

هاشمی یادآور شد: ورزشی که می‌تواند ایران را قوی کند، افتخاری برای ما مسوولان است و البته افتخارآفرینی ورزشکاران، مسوولیت ما را سنگین‌تر می‌کند.

وی ادامه داد: در شرایطی که استکبار جهانی برای زیر فشار قرار دادن کشورمان از هیچ کوششی فروگذار نیست، لطف خداوند و به برکت خون شهدا اقتدار نظام جمهوری اسلامی همواره پایدار است.

این مسوول با بیان اینکه مسوولیت، وظیفه‌ای سنگین است، بیان کرد: امروزه با وجود محدودیت‌های مالی، کار مدیریتی بسیار سخت بوده اما روحیه جهادی باعث دستاوردهای بزرگ شده است. هاشمی با بیان اینکه حوزه ورزش استان البرز مهد استعدادهاست، گفت: این استان در بازی‌های آسیایی و پاراآسیایی هانگژو ۳۰ سهمیه داشت و ۱۵ مدال رنگارنگ کسب کرد.

وی با بیان اینکه توجه به استعدادها و جوانان وظیفه ماست و باید بیشتر به آنها توجه کنیم، افزود: در این راستا اجرایی شدن طرح آمایش سرزمین، دستاوردی بزرگ است که ۵۰ درصد برنامه این

هیات ورزشی داریم افتخار نیست بلکه رویکردها باید کیفی سازی باشد.

هاشمی با بیان اینکه سیاست‌های آمایش سرزمین را مقام معظم رهبری اعلام کردند، افزود: در مناطقی که استعداد در رشته خاص دارد باید زیرساخت‌های آن نیز در قالب طرح آمایش سرزمین فراهم شود.

در این نشست جمعی از پیشکسوتان، قهرمانان و سمن‌های جوان به بیان مشکلات و موانع ورزش و جوانان استان البرز پرداختند.

طرح تدوین شده و به زودی آماده اجرا می‌شود.

وزیر ورزش و جوانان اظهار کرد: در این طرح توانمندی هر منطقه به لحاظ استعدادهای و قهرمانان ارزیابی و بر اساس آن زیرساخت‌ها آماده می‌شود.

هاشمی تأکید کرد: هر منطقه از کشور باید به حق واقعی خود برسد و این طرح نتایج درخشانی به همراه خواهد داشت.

وی بر لزوم کیفی سازی در حوزه ورزش و جوانان تأکید کرد و گفت: آمار کمی ارایه دادن و به عنوان مثال گفتن اینکه ۱۵ هزار

## در راه رسیدن به موفقیت این ۵ مورد فراموش نشود



راه رسیدن به موفقیت در هر زمینه‌های یک سری مشترکات وجود دارد، مشترکاتی که مثل پله‌هایی مهم در این مسیر محسوب می‌شوند.

سوی تمام نکات ریز و درشتی که در راه رسیدن به موفقیت ارائه می‌شوند بخش‌هایی وجود دارد که کمتر در مورد آنها صحبت می‌شود، در این مطلب ما ۵ مرحله به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید در مسیر پیشرفت و موفقیت بکار بگیرید و این مراحل همان بخش‌های خاص هستند که گفته شد.

رفتار و کارهایی که باید در راه رسیدن به موفقیت فراموش نشوند:

در راه رسیدن به موفقیت این ۵ مورد فراموش نشود  
۱- آنچه که علاقه دارید را بیابید و روی آن وقت بگذارید شما می‌توانید این کار را با مدیتیشن انجام دهید. برای رسیدن به موفقیت می‌توانید یک مشاور را بیابید یا اگر ممکن باشد یک مشاور را برای خودتان استخدام کنید. چیزی که شما به آن علاقه دارید را باید به دنبالش بارها و بارها بروید. همچنین توجه داشته باشید که این فرآیند یکباره انجام نمی‌شود و باید برای آن بسیار تلاش کنید.

۲- خدمت به دیگران  
صادقانه اگر بخواهیم بگوییم، خدمت به دیگران مانند کارکنان، مشتریان، طرفداران، نیازمندان و دیگر افراد که در اطراف شما هستند، یکی از مهمترین مراحل پیشرفت است زیرا باعث ایجاد صلح و دوستی و رابطه خوبی بین شما و دیگران می‌شود که از هر گوهر و الماسی با ارزشتر است.

۳- ایمان داشته باشید که اگر از همه افرادی که در اطراف شما هستند انتظاری نداشته باشید بیشتر از هر کسی موفق خواهید شد  
هر روزی که شما بیدار می‌شوید یا هر سالی که پشت

۵- موفقیت خود را جشن بگیرید و آنرا با دیگران به اشتراک بگذارید  
به گزارش وب گاه نمناک، زمانیکه شما موفقیت‌هایتان را با دیگران به اشتراک می‌گذارید، دانه‌های موفقیت زیادی را می‌کارید و پس از چند سال بعد رشد خواهند کرد. از آنجا که موفقیت یک چیز بزرگی است از آن می‌توان به عنوان یک باغ یاد کرد و باید از آن مراقبت و نگهداری کرد و با دیگران به اشتراک گذاشت.

۴- مراقب خودتان باشید  
زمانی که به جایگاه‌های بزرگی رسیدید و دست یافتید و توانستید با کارهایی که انجام می‌دهید باعث ایجاد شادی در میان قشرهای مختلف شوید، سعی کنید از خودتان مراقبت کنید تا بتوانید مجدداً باعث ایجاد انرژی و حال خوب در مردم شوید و همان گونه که می‌دانید مرگ همانند یک چرخه است که در زمان مشخص شده به سراغ همه می‌آید و باید برای چنین روزی آماده باشیم.

سر می‌گذارید، قطعاً ممکن است روز و سال خوبی نباشد. خوب چه درسی می‌توانید از این روزها و سال‌ها برای اینکه مجدداً این روزها تکرار نشوند، بگیرید؟ خوب، می‌توان گفت که اگر شما ایمانتان را گسترش دهید و باید به دو مرحله اول برگردید و مجدداً دو مرحله اول را مطالعه نمایید و اگر می‌دانید با کاری که می‌خواهید انجام دهید باعث ایجاد کار برای دیگران می‌شود، شروع کنید و تمام تلاش‌تان را به کار بگیرید.

# با سرآشپز = فرمول تفت دادن زرشک برای غذاهای مجلسی



زرشک پلو یکی از پایه‌های اصلی غذای ایرانیان است، اما رازهایی برای خوشرنگ و خوش طعم شدن زرشک وجود دارد که باید بدانید.

زرشک که به آن الماس سرخ نیز می‌گویند، جایگاه ویژه‌ای در میان ایرانیان و به‌خصوص آشپزی ایرانی دارد و از آن برای تهیه غذا، نوشیدنی، مربا و شربت استفاده می‌کنند. این دانه‌های ترش و خوشمزه خواص زیادی دارند و برای تهیه زرشک‌پلو یکی از محبوب‌ترین رسی‌های ایرانی از آن استفاده می‌شود. در این بخش نکات مهم در تفت دادن زرشک برای غذاهای مجلسی را آورده‌ایم.

زرشک تازه استفاده کنید  
زرشک‌های تازه برای تهیه زرشک پلو استفاده نمایید و زرشک‌هایی با رنگ کمرنگ و تیره را برای آماده‌سازی زرشک پلو انتخاب ننمایید، بهتر است زرشکی را انتخاب کنید که رنگ روشن قرمز داشته باشد. زرشک را فریز کنید

برای اینکه زرشکتان خوش رنگ بماند، زرشک را به مدت طولانی بیرون از یخچال نگه ندارید، بلکه در صورتی که قصد دارید زرشک را برای مدت طولانی نگه دارید، بهتر است آن را در فریزر قرار داده تا رنگ زرشک حفظ شود و از خشک شدن و تیره شدن جلوگیری شود.

زرشک را زیاد تفت ندهید  
زمان تفت دادن زرشک بسیار حیاتی است و زرشک نیاز به سرخ شدن زیاد ندارد. زرشک‌ها را تا زمانی که به رنگ زرد تیره تغییر کرده و پف می‌کنند، تفت دهید و اجازه ندهید زرشک‌ها بسوزند.

به زرشک زعفران نیافزایید  
بسیاری از افراد توصیه می‌کنند که برای اینکه زرشک قرمز و درخشان باشد، بعد از تفت دادن به آن زعفران نیافزایید، بلکه زعفران را جدا با برنج مخلوط کرده و بعد زرشک را روی آن بریزید تا عطر و رنگ زعفران و قرمزی و درخشانی زرشک حفظ شود.

به زرشک گلاب بیافزایید  
افزودن گلاب به زرشک پس از تفت دادن، به آن عطر و طعم خاصی می‌بخشد. وقتی زرشک‌ها را کمی تفت دادید و پف کردند، حرارت زیر آن را خاموش کرده و یک قاشق گلاب یا آب جوش روی آن بریزید تا خشک نشود و پفکی بماند.

خلال پرتقال زرشک را خوشمزه تر می‌کند  
پوست پرتقال دارای بوی فوق‌العاده‌ای است و طعم خوبی به زرشک پلو با مرغ می‌بخشد. پوست پرتقال‌ها را می‌توانید خشک و به مدت

یک سال در فریزر نگهداری کنید. خلال پرتقال زرشک را خوشمزه می‌کند پس می‌توانید خلال پرتقال را چند بار بجوشانید تا تلخی آن برود و به زرشک‌ها اضافه کنید. زرشک را با کره تفت دهید

از کره یا روغن می‌توانید برای تفت دادن زرشک استفاده کنید؛ این کار باعث می‌شود زرشک شفاف‌تر و خوشمزه‌تر شود. شما می‌توانید از کره یا ترکیبی از کره و روغن بهره ببرید. زرشک را با قاشق هم زنید

هنگام تفت دادن زرشک بهتر است که از قاشق برای هم زدن زرشک استفاده نکنید و خود ظرف را تکان دهید زیرا هم زدن با قاشق به زرشک آسیب می‌رساند. زمان تفت زرشک حرارت را کم کنید

برای تفت دادن زرشک دقت کنید که زرشک‌ها خشک و تلخ نشده و رنگ آنها به سیاهی تغییر نکند، پس باید روغن خیلی داغ نباشد و زرشک زیاد حرارت نبیند. به زرشک آب نیافزایید

برخی از افراد هنگام تفت دادن زرشک به آن آب می‌افزایند اما این کار اشتباه است پس هنگام تفت دادن زرشک‌های تازه نیازی به آب نیست. زرشک را قبل از فریز بشویید پیشنهاد می‌کنیم قبل از فریز کردن، زرشک را خوب بشویید تا زمان مصرف راحت‌تر باشید. اگر می‌خواهید قبل از استفاده زرشک آن را بشویید، حتماً بگذارید آب زرشک درون آبکش برود و زرشک مقداری خشک شود.

زرشک خشک را خیس دهید  
اگر از زرشک خشک استفاده می‌کنید، باید آن را به مدت حدود ۱۵ دقیقه در آب سرد خیس کرده تا نرم شود، سپس بشویید و آبکشی نمایید. مراقب باشید رنگ زرشک تیره نشود

اگر لازم شد زرشک را مجدداً گرم نمایید، مراقب باشید رنگش تیره نشود، زرشکی که رنگ تیره داشته باشد، غذای شما را بدطعم و رنگ خواهد کرد.

به زرشک شکر اضافه کنید  
به گزارش وب‌گاه نمناک، حتماً شما هم در مورد تفت دادن زرشک با شکر شنیده‌اید؛ می‌توانید مقدار شکر به زرشک بیافزایید، اضافه کردن شکر، زرشک را شیرین و پفکی خواهد کرد.

زرشک را با کره تفت دهید

از کره یا روغن می‌توانید برای تفت دادن زرشک استفاده کنید؛ این کار باعث می‌شود زرشک شفاف‌تر و خوشمزه‌تر شود. شما می‌توانید از کره یا ترکیبی از کره و روغن بهره ببرید.

هنگام تفت دادن زرشک بهتر است که از قاشق برای هم زدن زرشک استفاده نکنید و خود ظرف را تکان دهید زیرا هم زدن با قاشق به زرشک آسیب می‌رساند.

زمان تفت زرشک حرارت را کم کنید  
برای تفت دادن زرشک دقت کنید که زرشک‌ها خشک و تلخ نشده و رنگ آنها به سیاهی تغییر نکند، پس باید روغن خیلی داغ نباشد و زرشک زیاد حرارت نبیند.

به زرشک آب نیافزایید  
برخی از افراد هنگام تفت دادن زرشک به آن آب می‌افزایند اما این کار

## چند خبر کوتاه ...

خود آثار (آثار انتخاب شده در مرحله اول) داوری می‌شوند. معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه آخرین مهلت ارسال تصاویر آثار ۲۴ آذرماه ۱۴۰۲ است، اظهار کرد: نتایج اولیه در تاریخ ۴ دی‌ماه اعلام خواهد شد. او تأکید کرد: علاقه‌مندان به شرکت در این جشنواره می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس fair.mcth.ir مراجعه نمایند.

### برگزاری نشست هم‌اندیشی بانوان همکار

نشست هم‌اندیشی بانوان سازمان منطقه آزاد قشم با هدف احصا مسایل و توانمندی‌های زنان شاغل به منظور ارائه راهکارهایی برای ارتقا کیفیت زیست کاری ایشان، برگزار شد. در این نشست‌ها که به مدت دو روز با حضور و میزبانی فاطمه باقری، مشاور مدیرعامل در امور بانوان برگزار شد، بانوان شاغل در سازمان به گفتگو و ارائه مطالبات، دیدگاه‌ها و پیشنهادات خود با هدف بهبود کیفیت زندگی کاری در این مجموعه پرداختند. مشاور مدیرعامل در امور بانوان با اشاره بر لزوم نقش‌آفرینی خانوادگی و اجتماعی بانوان، خاطرنشان کرد: بهبود شرایط محیط کاری بانوان و خانواده پرسنل از مسایل مهم و مورد توجه مدیرعامل سازمان است، از این رو اهتمام دفتر امور بانوان نیز به برنامه ریزی و ارائه پیشنهاد در همین راستا و حمایت از نقش بانوان در خانواده و آسیب‌شناسی مسایل زندگی کاری پرسنل سازمان است. وی با تأکید بر حضور مهم و نقش‌آفرین زنان با حفظ ویژگی‌های زنانه در محیط کار، افزود: برای دستیابی به محیطی با کیفیت‌تر شاداب‌تر و بالنده، سعی داریم از ظرفیت‌های ارزنده و توانمندی‌ها و استعدادهای بانوان همکار بهره‌مند شویم. باقری در پایان، ضمن قدردانی از حاضران، خواستار مشارکت همه بانوان همکار برای شناسایی و حل مسائل مربوط به حوزه زنان و خانواده سازمان منطقه آزاد قشم شد.

به فروش برسانند. وی متذکر شد: شاید افراد به تنهایی در بازارسازی و بازاریابی محصول دچار مشکل شوند، ولی اگر در قالب تعاونی مشاغل خانگی ساماندهی شوند در عرضه محصول تولیدی به بازار موفق‌تر خواهند بود و در نهایت یک سبد محصول به بازار عرضه می‌شود. رئیس اتاق تعاون خراسان رضوی افزود: افرادی که تمایل به ایجاد کسب و کار خانگی نظیر پرورش گل و گیاه آپارتمانی، تهیه رب خانگی یا انواع ترشیجات را دارند می‌توانند به سمت تشکل‌های تعاونی سوق داده شوند تا از این طریق ضمن ساماندهی از طریق تعاونی‌های مصرف، بازار محصول خود را شناسایی کنند و در صورتی که تعاونی‌ها به حدنصاب رسیدند یک اتحادیه تعاونی را در حوزه مشاغل خانگی ایجاد کنند و به فعالیت در سطح گسترده تر ادامه دهند.

**۲۴ آذر آخرین مهلت ثبت‌نام در هشتمین جشنواره بین‌المللی فجر صنایع دستی و هنرهای سنتی**  
معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: ۲۴ آذر آخرین مهلت ثبت‌نام در هشتمین جشنواره بین‌المللی فجر صنایع دستی و هنرهای سنتی است.

سازمان رجعی روز سه‌شنبه ۱۴ آذرماه ۱۴۰۲ با اعلام این خبر گفت: جشنواره بین‌المللی فجر صنایع دستی و هنرهای سنتی هم‌ساله برگزار می‌شود و فرصتی برای رقابت میان برجسته‌ترین و ارزشمندترین آثار فاخر که توسط هنرمندان و استادان صنایع دستی و هنرهای سنتی خلق شده است. او با اشاره به اینکه امکان شرکت تمام هنرمندان و صنعتگران از سراسر جهان در این جشنواره وجود دارد، افزود: هر شخصی می‌تواند ۳ اثر ارسال کند که این آثار باید شناسنامه (نام اثر، ابعاد، تکنیک، مواد اولیه و...) داشته باشند. رجعی ادامه داد: آثار در دو مرحله انجام می‌شود، مرحله اول بررسی و انتخاب تصاویر، سپس مرحله دوم

پایین بودن هزینه‌ها و نبود بروکراسی‌های دست و پاگیر افراد بیشتر به ایجاد مشاغل خانگی تمایل نشان می‌دهند. از طرفی تسهیل صدور مجوز نیز موثر بوده است. وی افزود: در حال حاضر شرایط دریافت مجوز نسبت به قبل بهتر شده و افراد در حوزه مشاغل خانگی از طریق درگاه ملی مجوزهای کسب و کار به راحتی می‌توانند درخواست مجوز بدهند و ظرف مدت یک هفته جواز تاسیس و ایجاد کارگاه یا شغل خانگی را دریافت کنند.

این فعال حوزه کار بحث آموزش و شناخت بازار را در مشاغل خانگی مهم دانست و گفت: اینکه صاحبان مشاغل خانگی اطلاع داشته باشند معاف از مالیات هستند یا نه یا اینکه کالایی تولید نکنند که خریدار نداشته باشد و تغییر فصول سال را در تولید محصول مدنظر داشته باشد، همه نیازمند آگاهی و اطلاع از شرایط بازار است.

وی خاطرنشان کرد: آموزش در این زمینه به متقاضیان مشاغل خانگی کمک بسیاری می‌کند تا ریزه کاری‌ها و ظرافت‌های مخصوص بازار را به خوبی بشناسند و بدانند محصولشان از چه زمانی و چگونه به بازار عرضه کنند. ابوی در عین حال به مشکل اصلی صاحبان مشاغل خانگی اشاره کرد و گفت: در حوزه مشاغل خانگی با خلأ جدی فروش در بازار مواجه هستیم و عمده افراد در بحث بازاریابی مشکل دارند. ممکن است افراد یک محصول با کیفیت و مرغوب تولید کرده باشند ولی در عرضه و فروش موفق نباشند؛ لذا بهترین راهکاری که می‌توان به این منظور پیشنهاد کرد تشکیل تعاونی‌های مشاغل خانگی است.

این فعال حوزه کار ادامه داد: صاحبان مشاغل خانگی می‌توانند در قالب تعاونی متشکل شوند و در یک گرایش تولیدی فعالیت کنند. مثلاً تولیدکنندگان پوشاک، لباس مجلسی و ورزشی گرد هم آمده و در قالب تعاونی ساماندهی شوند و از طریق تعاونی راحت‌تر محصولات خود را در بازار

### فوتسال لیگ برتر بانوان؛ فولاد هرمزگان از سد میلمان کلاسیک مشهد گذشت

تیم فولاد هرمزگان در هفته سوم لیگ برتر فوتسال بانوان کشور میزبان میلمان کلاسیک مشهد بود که در یک بازی برتر با نتیجه ۶ بر چهار حریف خود را شکست داد.

در این دیدار که ظهر جمعه در سالن فجر بندرعباس برگزار شد، شاگردان کلتوم دارا در تیم فولاد هرمزگان طی یک بازی هجومی و دیدنی که از سوی تماشاگران حمایت می‌شد، موفق شدند با گل‌های فریده رهی (سه گل)، فاطمه ارزبای (۲ گل) و مهسا عرب، حریف مشهدی خود را شکست دهند و سه امتیاز این بازی را در پرورده خود ثبت کنند.

تیم فولاد هرمزگان در هفته چهارم نیز با تیم رودگر نوشهر در سالن فجر بندرعباس دیدار خواهد کرد.

فولاد هرمزگان با این پیروزی و کسب ۹ امتیاز در صدر جدول رده‌بندی لیگ برتر فوتسال بانوان قرار دارد.

لیگ برتر فوتسال بانوان کشور با حضور هشت تیم زاگرس تهران، نفت امیدیه، مس کرمان، میلمان کلاسیک مشهد، آواپاندخت البرز، فولاد خرم‌دشت تاکستان، رودگر نوشهر و فولاد هرمزگان به صورت رفت و برگشت برگزار می‌شود.

### پیشنهاد به صاحبان مشاغل خانگی برای فروش محصولات

یک فعال حوزه کار با اشاره به تسهیل صدور مجوز کسب و کارهای خانگی به صاحبان مشاغل خانگی پیشنهاد کرد برای رفع مشکل بازاریابی و فروش و عرضه بهتر محصولات تولیدی خود تشکیل تعاونی بدهند.

هادی ابوی، درباره افزایش گرایش جامعه و خانواده‌ها به سمت مشاغل خانگی ابراز عقیده کرد و گفت: معتقدم گرفتاری‌ها و مشکلاتی که برای راه‌اندازی یک کسب و کار وجود دارد در حوزه مشاغل خانگی دیده نمی‌شود. به دلیل