

# آوازه دریا

۲۱۵



فرزانه فصیحی قهرمان دو و میدانی آسیا شد

شنبه ۵ اسفند ماه ۱۴۰۲ سال پنجم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



زنان عضو صندوق بیمه اجتماعی هرمزگان ۲ حقوق دریافت می کنند



آغاز واکسیناسیون پنوموکوک کودکان زیر یکسال از استان های جنوبی



رونمایی از کتاب سرزمین نفرین شده در موزه مردم شناسی خلیج فارس بندرعباس



برگزاری مسابقات استندآپ پدل برد استانی



# برگزاری مسابقات استندآپ پدل برد استانی

گزارش : زهره کرمی



مسابقات استندآپ پدل برد به میزبانی شهرداری بندرعباس برگزار شد. به گزارش آوای دریا، طی این دوره از مسابقات استانی، ۶۲ ورزشکار متشکل خانم و آقا در رده سنی نوجوانان، جوانان و رده سنی آزاد در این پیکارها حضور داشتند. ورزشکاران تیم آفتاب بندرعباس به سرمربیگری یگانه یاقوت پور توانستند در رده سنی نوجوان نصیر سلیمانی سکوی اول و همچنین در رده سنی آزاد آقایان هرمز زارعی و علی ایران نژاد سکوی دوم و سوم استان را به خود اختصاص دهند. در مراسم اختتامیه این مسابقات نوبانی شهردار استان هرمزگان و همچنین خادمی ریاست کل اداره ورزش و جوانان استان هرمزگان حضور داشتند. گفتنی است این دوره از مسابقات بمنظور انتخاب برترین نفرات جهت تشکیل تیم استانی بود.

## دعوی والدین چه بلایی بر سر کودکان می آورد؟



دعوی والدین، یکی از آسیب‌زننده‌ترین اتفاقات برای بچه‌هاست؛ تا حدی که اضطراب کودک در محل مشاجره والدین را برابر با ترس سربازان در منطقه جنگی می‌دانند. در این مطلب می‌خواهیم نگاهی کوتاه به آسیب‌های این دعوا و مشاجره بر کودکان داشته باشیم.

دعوی والدین، یکی از آسیب‌زننده‌ترین اتفاقات برای بچه‌هاست؛ تا حدی که اضطراب کودک در محل مشاجره والدین را برابر با ترس سربازان در منطقه جنگی می‌دانند. در این مطلب می‌خواهیم نگاهی کوتاه به آسیب‌های این دعوا و مشاجره بر کودکان داشته باشیم.

### دریافت حس نامانی

یکی از نیازهای اساسی کودکان، دریافت حس امنیت است و خانواده و پدر و مادر اصلی‌ترین منبع این حس امنیت هستند. وقتی پدر و مادر دعوا می‌کنند، کودک با خود می‌گوید این پدر و مادری که به خود رحم نمی‌کنند و با هم مجادله می‌کنند، چطور می‌خواهند از من مراقبت کنند؟ این خشونت رفتاری والدین اول از همه اعتماد کودک را از بین می‌برد و اساسی‌ترین نیازش که امنیت است را خدشه‌دار می‌کند؛ چون افراد اصلی که باید از آن‌ها امنیت دریافت کند، ناایمن رفتار می‌کنند.

### افزایش اضطراب

ترس و اضطراب همراه همیشگی این کودکان است؛ چون در فضایی غیرقابل پیش‌بینی رشد کرده‌اند. در خانه‌هایی که همیشه دعوا و درگیری وجود دارد، کودکان هر لحظه منتظر یک اتفاق ناخوشایند هستند و حتی در لحظات آرام هم مضطرب هستند.

### شکل‌گیری روحیه پرخاشگری

محیط خانه مهم‌ترین محیط آموزشی کودک است. اگر پدر و مادر برای هر حرف و خواسته‌ای فریاد بکشند و جنجال به پا کنند، کودک هم یاد می‌گیرد برای حل مشکلات به جای گفت‌وگو، دعوا کند و کودک هم وارد این چرخه خشونت والدین می‌شود و او هم برای خواسته‌اش دعوا راه می‌اندازد.

### خودسرنشگری

در خیلی از دعوای زن و شوهری گاهی والدین به صراحت می‌گویند که به خاطر بچه‌ها این زندگی را تحمل

به گزارش وب گاه تبیان، آرامش و امنیت مهم‌ترین نیاز کودک است که باید برآورده شود؛ پس شما والدین عزیز هرگز در مقابل چشمان کودکان مشاجره نکنید؛ البته بچه‌ها باید نحوه حل مسئله را یاد بگیرند؛ اما این امر باید در محیطی آرام و منطقی صورت بگیرد. حتی دیدن دلخوری هم ایرادی ندارد؛ اما این دلخوری‌ها نباید وارد فاز خشونت شود. به جای دعوا و درگیری سعی کنید درباره مسائل خود گفت‌وگو کنید. اگر ناراحتی عمیقی از همسر خود دارید هم در حضور کودک به حل و فصل آن نپردازید و بدتر درباره درگیری و مشکل زوجی‌تان به هیچ عنوان با کودک درد دل نکنید. این کار به بچه‌ها حس رهاشدگی می‌دهد. در نهایت تمام تلاش خود را برای بهبود رابطه زناشویی خود بکنید؛ حتی اگر به فکر خود نیستید، به خاطر فرزندان هم که شده، خانه را به میدان جنگ تبدیل نکنید!

### اختلال در بلوغ عاطفی

خانواده، جایی است که فرد در آن مهرورزی را تمرین می‌کند. بچه‌ها چطور محبت کردن و دریافت محبت را در چهارچوب خانه یاد می‌گیرند. اگر کودک، مدام خشم و داد و فریاد ببیند، حس می‌کند اصلاً چیزی به اسم مهرورزی وجود ندارد یا راه و روش همین داد و فریاد است؛ در این فضا، کودکان بلوغ عاطفی نمی‌رسند.

### چرخه معیوب بی‌رحمی

بچه‌ها در این خانه پرتنش یاد می‌گیرند از اشتباهات دیگران نگذرند و در برابر هر کمبود و قصوری داد بزنند و خشونت به خرج دهند. این الگوی خشم‌ورزی را کودکان یاد می‌گیرند و اول به عروسک‌های خود و بعد به خواهر و برادر خود و حتی در آینده به فرزندان خود منتقل می‌کنند

### والدین چکار کنند؟

می‌کنند یا ممکن است مسئله دعوا، امور مربوط به بچه‌ها باشد. بچه‌ها در این هنگام حس عذاب وجدان می‌گیرند و خود را مقصر می‌دانند و حتی خود را سرزنش می‌کنند.

### احساس بی‌ارزشی

کودکی که خود را دلیل دعوی والدین بداند، مدام حس عذاب وجدان را تجربه می‌کند. این حس عذاب وجدان همیشگی، باعث می‌شود فرد در وجود خودش حس بد بودن و بی‌ارزشی داشته باشد. این حس بی‌ارزشی عزت و نفس و اعتمادبه‌نفس کودک را وارد چالش و او را در برابر ناهنجاری‌ها آسیب‌پذیر می‌کند.

### افسردگی و انزوا

بچه‌هایی که در فضای پرتنش بزرگ می‌شوند و مدام شاهد تلخی باشند، دیگر نشاطی برای زندگی و بازی ندارند. کودک کم‌کم در این فضای پرتنش، کم‌کم منزوی و افسرده می‌شود و دیگر چیزی ندارد که خوشحالش کند.



# چرا خانم‌ها بیشتر مستعد بیماری‌های خودایمنی هستند؟

گزارش: ایرنا



در داخل سلول‌های بدن زنان می‌تواند کلید درمان بیماری‌های خودایمنی باشد.

## کاهش ریسک بیماری‌های خودایمنی

سیگار نکشید. سیگار کشیدن یک ریسک فاکتور اساسی برای بیماری‌های خودایمنی مثل آرتریت روماتوئید، لوپوس و ام‌اس است. ترک سیگار می‌تواند این ریسک را به‌مرور زمان به میزان بسیار زیادی پایین بیاورد.

استرس خود را مدیریت کنید. استرس مزمن بر عملکرد ایمنی، میزان التهاب و سلامت روده‌ها اثر می‌گذارد و همگی این جنبه‌ها بر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی اثر گذارند. فعالیت‌هایی مثل مدیتیشن و یوگا یا ریلکسیشن روزانه می‌تواند استرستان را مدیریت کنند.

به اندازه کافی بخوابید. کم‌خوابی باعث التهاب در بدن می‌شود. هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابید تا از سیستم ایمنی‌تان حمایت کنید. الگوی منظمی برای خواب و بیداری داشته باشید تا خوابتان باکیفیت باشد.

به طور منظم ورزش کنید. فعالیت بدنی منظم، التهاب را کنترل می‌کند و می‌تواند برای سیستم ایمنی نیز مفید باشد. هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در حد متوسط انجام دهید، مثلاً پیاده‌روی تند، شنا یا دوچرخه‌سواری. هر حرکتی بهتر از بی‌حرکتی است.

رژیم غذایی خوب و متعادل داشته باشید. غذاهای فرآوری شده کمتر بخورید و تمرکز خود را روی یک رژیم غذایی متعادل و ضدالتهاب بگذارید که سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها و غلات کامل و چربی‌های سالم و پروتئین‌های کم‌چرب باشد. مواد مغذی کلیدی مثل ویتامین D، زینک (روی) و اسیدهای چرب امگا ۳، حامی عملکرد سیستم ایمنی‌اند.

به سلامت گوارش‌تان اهمیت دهید. میکروبیوم روده به عملکرد سیستم ایمنی دستور می‌دهد، بنابراین سلامت روده‌ها می‌تواند ریسک بیماری‌های خودایمنی را پایین بیاورد. می‌توانید مکمل پروبیوتیک مصرف کنید و غذاهای پری‌بیوتیک بخورید، مثل پیاز و سیر و موز و جو.

سوابق پزشکی خانواده خود را بدانید. خیلی از بیماری‌های خودایمنی ژنتیکی‌اند. انجام غربالگری‌های منظم و تغییراتی در سبک زندگی می‌تواند به افرادی که ریسک فاکتور ژنتیکی بیماری خودایمنی را دارند کمک نماید.

در پایان

با انجام مطالعات بیشتر و عمیق‌تر روی مولکول Xist می‌توانیم به روش‌های مؤثرتری در زمینه پیشگیری و درمان برسیم. خصوصاً در مورد خانم‌ها، اختراعاتی مثل درمان هدفمند Xist یا آزمایشات خون پیش‌بینی‌کننده، نویدبخش هستند. هر چند عوارض خودایمنی همچنان مرموزند اما پیشرفت همچنان ادامه دارد. به گزارش وب گاه تبیان، علم قدم‌به‌قدم در جهت رمزگشایی بیماری‌های خودایمنی پیش می‌رود؛ بنابراین یک روز که خیلی هم دور نیست بالاخره به راه‌های درمانی مؤثر خواهیم رسید.

عوامل محیطی نیز در به‌هم‌خوردن تعادل عملکرد سیستم ایمنی در زنان نقش دارند. زنان معمولاً به طور متوسط بیشتر عمر می‌کنند، به عفونت‌های بیشتری دچار می‌شوند و اغلب بیشتر در معرض مواد شیمیایی در محصولات مراقبت پوست و آرایشی هستند.

کشف Xist یک دامنه جدید به درک تفاوت‌های جنسیتی در زمینه خودایمنی اضافه کرد.

## نقش روده‌ها در بیماری‌های خودایمنی

میلیاردها باکتری در روده‌های ما زندگی می‌کنند و اهمیت زیادی از جهت بیماری‌های خودایمنی مثل دیابت یا ام‌اس دارند و ظاهراً از جهات زیادی عاملی در بیماری‌های خودایمنی‌اند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد این اجتماعات میکروبی می‌توانند ریسک بیماری‌ها را در هر دو جنس تحت‌تأثیر قرار دهند. طبق آزمایش‌ها باکتری‌های روده موش‌های نر که سطح تستوسترونشان را بالا می‌برد محافظی در برابر بیماری‌های خودایمنی است. همین نقش محافظتی را در بدن مردان تجسم کنید: ریسک دیابت در مردان کم می‌شود.

این داستان مربوط به باکتری‌هایی است که به سیستم ایمنی دستور رشد می‌دهند تا از روده‌ها محافظت کنند، متابولیسم را بهتر کنند و هورمون‌ها را کنترل کنند. در نتیجه استعداد بیماری‌های خودایمنی در مردان کمتر شده و مقاوم‌تر می‌شوند. فاکتورهای محیطی نیز با اختلال در اکوسیستم گوارش بر احتمال بیماری‌های خودایمنی اثر می‌گذارند. رژیم‌های غذایی پرچرب و کم فیبر به عدم تعادل منتهی به افزایش ریسک بیماری‌ها مربوط‌اند. سموم، عفونت‌ها و سیگار کشیدن اثرات بسیار مخربی از این جهت دارند.

در تعاملات پیچیده بین ژن‌ها و محیط، میکروب‌های گوارش نقش عوامل نامرئی را دارند که تعیین می‌کنند چه کسی دچار بیماری خودایمنی شود. اگر بتوانیم یاد بگیریم چگونه این عملکرد را به‌جای مختل کردن تقویت کنیم، به راه‌های خوبی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های مرموز خودایمنی دست خواهیم یافت.

در حال حاضر بیشتر داروهای بیماری‌های خودایمنی در حد گسترده‌ای سیستم ایمنی را سرکوب می‌کنند و عوارض جانبی دارند. اما اگر مطالعات بعدی بتوانند نقش Xist را آشکارتر کنند، می‌توانیم امیدوار باشیم که به شیوه‌های درمانی بهتری دست پیدا کنیم.

شاید این روش خیلی بهتر از مصرف استروئیدها در دوزهای بالا باشد.

در مطالعه جدید معلوم شد آزمایش‌های خون می‌توانند آنتی‌بادی‌های ضد Xist را نشان دهند؛ بنابراین علاوه بر ژنتیک، این آنتی‌بادی‌ها هم می‌توانند به‌عنوان شاخص‌های پیش‌بینی‌کننده برای غربالگری بیماری‌های خودایمنی در زنان به کار بروند.

هر چند به پژوهش‌های بیشتری در مورد مولکول Xist نیاز است؛ اما امیدوار شدیم که یک روز خواهیم توانست با بیماری‌های خودایمنی بهتر مبارزه کنیم. درک این RNA و مکانیسم‌های آن

آیا می‌دانستید بیماری‌های خودایمنی بسیار شایع‌اند؟ و به دلایلی که دانشمندان هنوز کامل درک نکرده‌اند این بیماری‌ها بیشتر خانم‌ها را درگیر می‌کنند؛ حدود ۷۵ درصد از کسانی که بیماری خودایمنی دارند خانم هستند. مطالعه‌ای جدید سرخ‌هایی ارائه داد که می‌تواند این تفاوت را توضیح دهد. در این مطالعه یک مولکول RNA منحصربه‌فرد به نام Xist شناسایی شده که می‌تواند سیستم ایمنی در بدن خانم‌ها را گیج کند و به همین دلیل آنها برای این دسته از اختلالات مستعدتر باشند. این یافته‌های جدید می‌توانند تا حدودی توجیه‌کننده شایع بودن بیماری‌های خودایمنی در خانم‌ها باشند.

## نقش Xist در بیماری‌های خودایمنی

Xist یک مولکول RNA است که یک عملکرد حیاتی در بدن دارد. زنان دو کروموزوم ایکس (XX) به ارث می‌برند درحالی‌که مردها یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y به ارث می‌برند. اگر مولکول Xist ساکت نباشد، دوز دوبرابری ژن‌های X می‌تواند اثرات مخربی بر بدن بگذارد. در زنان طی مراحل اولیه رشد، این مولکول یکی از کروموزوم‌های X را می‌پوشاند تا آن را غیرفعال کند. این فرایند غیرفعال‌سازی کروموزوم X نامیده می‌شود و جلوی سطوح سمی بیان ژن را می‌گیرد؛ بنابراین در هر سلول، Xist یکی از کروموزوم‌ها را به خواب می‌برد و این باعث می‌شود بیان ژن مردانه و زنانه متعادل‌سازی شود. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد فرایند غیرفعال‌سازی کروموزوم ممکن است پیامدهای نامطلوبی هم داشته باشد.

## مولکول Xist چه ارتباطی با سیستم ایمنی دارد؟

وقتی Xist یک کروموزوم را خفه می‌کند، با پروتئین‌ها و DNA وارد تعامل می‌شود و یک مجموعه غیرمعمول ایجاد می‌کند که در جای دیگری در سلول دیده نمی‌شود. این ساختار عجیب می‌تواند سیستم ایمنی را گیج کند و باعث شود این سیستم به بافت‌ها و اندام‌های خودش حمله کند.

این مطالعه جدید، در خون بیماران لوپوس که خانم بودند، اوتوآنتی‌بادی‌هایی (پروتئین‌هایی که بدن را هدف می‌گیرند) بر ضد مجموعه‌های Xist پیدا کرد و وقتی Xist در موش‌های نر که دست‌کاری ژنتیکی شده بودند تا ژن را بیان کنند فعال شد، علائم خودایمنی در مقایسه با موش‌های نر معمولی، سریع‌تر به وجود آمدند.

هر چند به تحقیقات بیشتری نیاز است؛ اما این یافته‌ها نشان می‌دهند مولکول Xist می‌تواند عامل شروع بیماری خودایمنی باشد، اما اساساً در خانم‌ها. مردها فقط یک کروموزوم X دارند و کمتر تحت‌تأثیر این اتفاق‌اند زیرا یا Xist تولید نمی‌کنند یا در سطح پایین‌تری تولید می‌کنند.

## دیگر فاکتورهای مرتبط

هرچند مولکول Xist سرخ‌هایی ارائه داد؛ اما محققان تأکید می‌کنند که این تنها فاکتور مؤثر در ریسک بالاتر بیماری‌های خودایمنی در زنان نیست. ژنتیک و هورمون‌هایی مانند استروژن نیز با اثر بر سیستم ایمنی در این ماجرا نقش دارند.

عزت نفس یکی از احساسات بشری که به ما کمک می کند تا در مسیر زندگی راه درست را انتخاب کنیم؛ اینکه چطور می توان کودکانی با عزت نفس بالا تربیت کرد تا از عهده کارهای خود برآیند، یکی از دغدغه های والدین است.

حرم‌ت خود یا عزت نفس (self – esteem) بالا یکی از راه کارهایی است که کودک به وسیله آن به مقابله با چالش‌های دنیای پیرامون خود می‌پردازد. کودکانی که در مورد خودشان احساس خوبی دارند، در حل تعارض ها و مقابله با فشارهای منفی نیز راحت تر برخورد خواهند کرد. آن‌ها به راحتی می‌خندند و به خوبی از زندگی لذت می‌برند. این کودکان، واقع بین و در کل، افرادی خوش بین هستند.

در مقابل، در کودکانی که دارای سطح عزت نفس پایینی هستند، چالش‌ها می‌توانند منابع اصلی ناکامی‌ها و اضطراب آن‌ها باشند. کودکانی که نسبت به خودشان احساس ضعیفی دارند، سخت‌تر به حل مشکلات و یافتن راه حل‌های مناسب می‌رسند. در حالی‌که از افکار خود انتقاد گرانه‌ای چون: «من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم»، یا «من خوب نیستم» آزرده شده و رنج می‌برند، ممکن است فردای متغعل، منزوی و افسرده باشند. چنان‌که در رویارویی با یک چالش جدید سریع‌ترین عکس‌العملشان: «من نمی‌توانم» است.

#### عزت نفس چیست؟

عزت نفس یا حرم‌ت خود مجموعه‌ای از عقاید و احساسات است که ما درباره خودمان داریم که به آن «ادراک از خود» نیز گفته می‌شود. به عبارت دیگر درجه ارزیابی فرد از خود، توانایی‌ها، شایستگی‌ها و میزان ارزشی که شخصی، برای خود قائل است.

چگونگی تعریف ما از خودمان بر انگیزش‌ها، گرایش‌ها و رفتار ما نفوذ می‌کند و همچنین بر تعدیل هیجانی ما نیز اثر می‌گذارد. الگوهای عزت نفس در اوایل زندگی شکل می‌گیرد. برای مثال زمانی که یک نوزاد یا یک کودک نوبا به بازیچه خود می‌رسد، احساس دست یافتن را تجربه می‌کند که این احساس، عزت نفس او را تصدیق می‌نماید. آموختن این‌که بعد از شکست‌های متوالی ناامید نشدن و برگشتن به کوششی دوباره و در نهایت ماهر شدن در دست گرفتن قاشق و به دهان گذاشتن آن هربار که کودک چیزی می‌خورد به او این نگرش را که «می‌تواند» می‌آموزد. مفهوم موفقیت به دنبال تداوم و پایداری شکل می‌گیرد.

زمانی که یک کودک تلاش می‌کند، شکست می‌خورد، دوباره تلاش می‌کند، دوباره شکست می‌خورد و نهایتاً بالاخره پیروز می‌شود، او در این هنگام عقیده اش در مورد قابلیت‌های خود پیشرفت می‌کند و رشد می‌یابد. در همین زمان او یک خود پنداشت بر مبنای تقابل‌هایش با دیگران شکل می‌دهد. عزت نفس همچنین این‌گونه نیز تعریف می‌شود: «مجموعه‌ای از احساسات از قابلیت‌ها و احساسات دوست داشته شدن.» کودکی که با یک پیروزی شاد است ولی احساس دوست داشته شدن نمی‌کند ممکن است در نهایت عزت نفس پایینی داشته باشد.

همچنین کودکی که احساس دوست داشته شدن می‌کند ولی نسبت به توانایی‌های خود تردید دارد و اطمینان حاصل نکرده نیز ممکن است در نهایت عزت نفس پایینی داشته باشد. عزت نفس سالم زمانی شکل می‌گیرد که تعادل درستی بین این دو احساس به وجود می‌آید.

#### نشانه‌های عزت نفس سالم و عزت نفس ناسالم

سطوح عزت نفس در کودک به موازات رشد او در حال نوسان است. بسیاری از اوقات این تغییرات و موفقیت‌ها در اثر تجربیات و ادراک‌های جدید کودک است. این موضوع به والدین کمک می‌کند که نشان‌های عزت نفس سالم و ناسالم را در کودک خود ببینند.

کودکی که عزت نفس پایین دارد:

- ممکن است که تمایلی به آزمون موضوعات تازه نداشته باشد. همچنین این کودک اغلب در مورد خودش منفی صحبت می‌کند جملاتی شبیه: من یک احمق هستم یا من هیچ‌گاه انجام این کار را یاد نخواهم گرفت.
- این‌گونه کودکان سطح سازش پایین در رویارویی با فرد دیگری برای تخریب، یا منع کردن و یا منتظر ماندن نشان می‌دهند.
- کودکان با عزت نفس پایین نسبت به خودشان منتقد هستند و به آسانی افسرده می‌شوند. در کل یک حس بدبینی در آن‌ها وجود دارد.

کودکی که عزت نفس سالمی دارد:

- از تعامل با دیگران لذت می‌برد.
- در مجامع عمومی راحت است و از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی استقبال می‌کند.
- به هنگام رخ دادن چالش‌ها، در برخورد با آن‌ها برای یافتن راه حل مناسب توانمند است.
- شکایت‌های خود از امور را بدون تحقیر خود و یا دیگران ابراز می‌کند. برای مثال به جای گفتن: «من یک احمق هستم»، می‌گوید: «من این موضوع را نمی‌فهمم»
- او توانایی‌ها و ضعف‌های خود را می‌شناسد و آن‌ها را می‌پذیرد و دارای نوعی حس خوشبینی است.

#### والدین چه می‌توانند بکنند؟

# چند روش برای افزایش عزت نفس در کودکان

### گزارش :ایرنا

داشته باشد.

#### چند راهکار ساده برای تقویت عزت نفس کودکان

۱. در برخورد با کودکان و نوجوانان ملایم و منطقی باشید.

۲. اجازه ابراز وجود را به کودکان خویش بدهید و به نظریات آن‌ها احترام بگذارید.

۳. از مقایسه کردن کودکانتان با هم یا با دیگران جداً بپرهیزید.

۴. هیچ‌گاه نظریات خویش را به کودکان تحمیل نکنید. (تا حد امکان نظریه خود را ساده و عینی – قابل لمس و درک برای کودک – توضیح دهید).

۵. همواره سعی کنید توانمندی‌های کودکان و نوجوانان را مد نظر قرار دهید نه ضعف‌ها و ناتوانایی‌های آنان را.

۶. به کودکان خود در حد توانایی‌هایشان مسئولیت دهید.

۷. تجارب موفقیت‌آمیز کودک و نوجوان را افزایش دهید تا از این طریق عزت نفس بالایی در آنان شکل گیرد.

۸. فرزند خود را محکم، مستدل و منضبط بار آورید. سعی کنید عصبانیت، شما را از حالت اعتدال خارج نکند. اگر او بداند که شما آدم منصفی هستید، احترام و محبتی را که نسبت به شما دارد، از دست نخواهید داد. حتی کوچکترین بچه عدالت را بخوبی حس می‌کند.

۹. به کودک خویش در حد لزوم اجازه فعالیت و بازی دهید.

۱۰. مهارت‌های اجتماعی کودک و نوجوان کمرو و دارای عزت نفس پایین را تقویت کنید.

۱۱. همیشه در برخورد با کودک حالت پذیرندگی، و نه طرد کنندگی، داشته باشید.

۱۲. با همسر خویش، جبهه متحد تشکیل دهید. هرگز با فرزند خود علیه همسرتان متحد نشوید. این عمل ممکن است در فرزندان (و نیز در خود شما) کشمکش‌های عاطفی ایجاد کند. چنین عملی موجب برانگیختگی احساسات مخرب چون: گناه، حقارت، شرمندگی و نا امنی خواهد شد.

۱۳. از بیش از حد وابسته کردن کودک به خودتان بپرهیزید.

۱۴. کودک یا نوجوان خود را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید.

۱۵. کودکان خویش را هیچ‌گاه با موضوعات خرافی (دیو، پری، غول، …) نترسانید.

۱۶. توجه داشته باشید که محبت به یک کودک موجب بی‌توجهی به کودک دیگر نشود.

۱۷. هر چه را که دل کوچک فرزند شما می‌خواهد در اختیار او مگذارید. به او فرصت دهید تا ارزش به دست آوردن و لذت استحقاق داشتن را درک کند. بالاترین رضایت خاطر را به او اعطا کنید – و آن لذتی است که از انجام کارهای بزرگ شخصی به‌وی دست می‌دهد.

۱۸. نسبت به احساسات و عواطف کودکان یا نوجوانان خود بی‌تفاوت نباشید، آن‌ها را به گرمی بپذیرید و تا حد امکان آن‌ها را یاری کنید.

۱۹. تحمل کودک یا نوجوان را برای مواجه شدن با ناکامی‌های احتمالی افزایش دهید.

۲۰. با کودکان خود مثل یک دوست صمیمی برخورد کنید.

۲۱. توجه داشته باشید که مشاجرات لفظی در خانه (میان پدر و مادر) در روحیه یا رفتار کودک و نوجوان منعکس می‌شود.

۲۲. به سرگرمی‌ها و تفریحات مناسب در زندگی کودکان اهمیت دهید و نسبت به آن بی‌تفاوت نباشید.

۲۳. محبت شما نسبت به فرزندان به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود. خالص‌ترین و سالم‌ترین محبت در تلاشی که به‌طور روزمره برای اعطای اعتماد به نفس و استقلال به فرزندان به عمل می‌آورید، جلوه‌گر می‌شود.

۲۴. در محبت کردن به کودکان راه افراط یا تفریط (زباد یا کم) را در پیش نگیرید، محبت متوسط توأم با صمیمیت، اثر فراوان‌تری دارد.

۲۵. به فرزندان اساسی‌س بدهید که بدانند دوست داشتنی و قابل احترام است، اما هرگز با او «نوزاد وار» رفتار نکنید.

۲۶. توقعات کودک را در حد معقول و درست برآورده سازید.

۲۷. هیچ‌گاه کودکان را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آن‌ها جدا بپرهیزید.

۲۸. در پرورش استعداد‌های بالقوه کودکان جدیت به خرج دهید.

۲۹. سرانجام برای آن‌که کودکی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود دارای عزت نفس شایان توجهی باشیم.

مهربان و معلمان بدانند

برای بالا بردن سطح عزت نفس دانش‌آموزان، معلمان و مربیان باید این دو نکته را در نظر بگیرند:

الف) در شرایط آموزشی، بر فعالیت دانش‌آموزان در یادگیری تأکید شود نه بر پیشرفت آنان؛ زیرا تأکید بر فعالیت یادگیری، به جای تأکید بر درستی و نادرستی پاسخ، برانگیزنده کوشش‌های دانش‌آموزان است.

ب) رقابت میان دانش‌آموزان برای کسب نمره کاهش یابد. تحقیقات نشان داده است در موقعیت‌های آموزشی که میان دانش‌آموزان رقابت وجود دارد، حتی دانش‌آموزانی که عزت نفس بالایی دارند با شکست روبرو می‌شوند و به دنبال آن انتقاد از خود در آن‌ها افزایش می‌یابد.

بر اساس پایشی که مرکز مطالعات و پاسخگویی به شبهات حوزه علمیه قم انجام داده است، اینکه چگونه والدین می‌توانند به پرورش یک عزت نفس سالم کمک کنند یکی از مهمترین پرسشهای تربیتی کودکان است؛ در اینجا چند پیشنهاد که می‌تواند کمک خوبی باشد ارائه می‌شود:

– بنگرید چه می‌گویید:

کودکان نسبت به گفته‌های والدین بسیار حساس هستند. به یاد داشته باشید که کودک خود را نه تنها هنگامی که کاری را به خوبی انجام می‌دهد بلکه زمانی که تلاش می‌کند، او را ستایش و تشویق نمایید، البته راستگو باشید. برای مثال اگر کودک شما یک تیم فوتبال ترتیب نمی‌دهد، به جای این‌که بگویید: «خب در آینده تلاش بیشتری خواهی کرد و این تیم را ترتیب می‌دهی»، باید بگویید: «خب تو یک تیم فوتبال ترتیب ندادی ولی به خاطر تلاشی که برای انجام آن از خود نشان دادی من واقعاً به تو افتخار می‌کنم».

به جای پاداش دادن به نتیجه، به تلاش و اجرا و تکمیل کار کودک پاداش و پها بدهید

– نقش یک الگوی مثبت را داشته باشید:

اگر شما نسبت به خودتان خشونت زیاد داشته باشید، نسبت به توانایی‌ها و محدودیت‌هایتان بدبین و غیر واقع بین باشید، ممکن است کودکان در نهایت آینه شما باشد. عزت نفس خود را پرورش دهید تا کودکان الگوی خوبی در اختیار داشته باشد.

– عقاید و افکار نادرست کودکان را شناخته و اصلاح کنید:

این مهم است که والدین افکار غیر منطقی کودک را نسبت به خودش بشناسند، همچنین افکار و عقاید او نسبت به کمال، رشد و جذابیت‌ها، توانای‌ها و چیزهای دیگر. به کودک خود کمک کنید که در ارزیابی از خودش منطقی‌تر و دقیق‌تر عمل کند. ادراک نادرست از خود ممکن است ریشه بگیرد و به صورت یک واقعیت برای کودک جا بیفتد.

برای مثال کودکی که در مدرسه خوب عمل می‌کند ولی در درس ریاضی مشکل دارد ممکن است بگوید: «من نمی‌توانم ریاضی یاد بگیرم، من دانش آموز بدی هستم.» نه تنها این یک تعمیم غلط است بلکه یک عقیده است که کودک را برای شکست آماده می‌سازد. کودک خود را تشویق کنید تا درک روشنی از موقعیت داشته باشد. یک پاسخ یاری دهنده می‌تواند این باشد که: تو یک دانش آموز خوب هستی، تو در مدرسه خیلی خوب هستی، فقط در درس ریاضی باید وقت بیشتری صرف کنی، چه طور است با هم روی آن کار کنیم.

– با کودک خود مهربان و خودانگیزخته باشید:

محبت شما در بالا بردن سطح عزت نفس کودکان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. کودک خود را در آغوش بگیرید. به کودکان بگویید به او افتخار می‌کنید. در ظرف خوراکی که برای مدرسه او می‌گذارید یک یادداشت محبت‌آمیز قرار دهید مثلاً روی آن بنویسید: «من فکر می‌کنم تو محشری، تو فوق العاده هستی!»! هر چند بار یک بار و با صداقت او را ستایش کنید بدون آن‌که در این کار افراط و اغراق نمایید. کودکان می‌توانند آن‌چه را که از دل بر می‌آید تشخیص دهند.

– باز خورد مثبت و درست بدهید:

یک جمله معمول مثل: «تو همیشه در انجام کارها زیاده روی می‌کنی» باعث می‌شود کودک در مورد خودش فکر کند که هیچ کنترل در ابزارها و ظهور احساساتش ندارد. جمله بهتر این است که: «تو واقعاً برادرت رو دوست داری و من از این‌که او را نزدی و بر سرش فریاد نکشیدی از تو تقدیر می‌کنم.» این تشویق به کودک کمک می‌کند انتخاب درستی داشته باشد.

– محیط امن تربیتی را در خانه به وجود آورید:

کودکی که در خانه احساس امنیت نمی‌کند و از ترس سوء استفاده از او رنج می‌برد و در هراس است از عزت نفس پایینی برخوردار است. کودکی که پدر و مادرش مدام در حال بحث، جدل و خشونت هستند، افسرده و منزوی می‌شود. همیشه به یاد داشته باشید که به کودک خود احترام بگذارید.

خانه را به بهشتی امن برای افراد خانواده تبدیل کنید؛ مراقب مسائل سوء استفاده توسط دیگران، مشکلات مدرسه، مسأله با همسالان و دیگر عوامل بالقوه که ممکن است بر روی عزت نفس کودک شما تأثیر گذاشته باشد، باشید. نسبت به این مسائل حساس باشید و سریع رسیدگی کنید.

– به کودکان کمک کنید تا در تجارب مفید مشارکت داشته باشند:

فعالیت‌هایی که همکاری را بیشتر از رقابت تشویق می‌نماید به ویژه در پرورش عزت نفس نقش مهم دارند. برای مثال دیدن برنامه‌هایی که کودکان بزرگتر کودکان کوچکتر را راهنمایی می‌کنند یا کودک بزرگتر به کودک کوچکتر خواندن می‌آموزد برای هر دوی آن‌ها شگفت‌انگیز و جالب است.

– یافتن کمک‌های حرفه‌ای:

چنان‌چه شما فکر کردید که کودکان از عزت نفس پایینی برخوردار است می‌توانید به کمک‌های حرفه‌ای مراجعه نمایید. مشاوران کودک و خانواده می‌توانند در تشخیص امور زیربنایی که در این زمینه نقش دارند شما را یاری دهند. درمان می‌تواند راهی برای تشخیص دیدگاه‌های کودک در مورد خودش باشد. همچنین می‌تواند به کودک این توان را بدهد که ابتدا نسبت به خود واقع بین باشد، سپس آن‌چه را در مورد خود می‌پذیرد درست است. با کمکی اندک به کودک می‌توان عزت نفس سالم را در او پرورش داد تا زندگی پر از شادی



# با سرآشیز = سوپ میگو



یکی از غذاهای ساده و لذیذی که مختص مردم جنوب است این سوپ را می‌توانید هم به عنوان پیش غذا و هم وعده غذایی اصلی تهیه کنید که بسیار خوشمزه و مقوی بوده و حتی از بهترین گزینه‌ها برای افطار در ماه مبارک رمضان است.

دقت داشته باشید که مقدار مواد اولیه با نسبت‌های دقیقی انتخاب شدند تا سوپ شما هم ظاهر جذاب و هم طعم دلچسبی داشته باشد. پس اگر خواستید این سوپ را برای تعداد نفرات کمتر یا بیشتر از ۴ نفر تهیه کنید حتماً با رعایت این نسبت‌ها مقدار مواد اولیه را تغییر دهید، زیرا این میزان مواد اولیه برای ۴ نفر سوپ میگو تهیه خواهد کرد.

مواد لازم

پیاز: ۱ عدد

نمک و فلفل: به مقدار لازم

سیر: ۱ حبه

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق سوپ خوری

میگو: ۲۰۰ گرم

هویج نگینی خرد شده: ۱/۲ پیمانه

جعفری خرد شده: ۳ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه

در اولین مرحله برای تهیه سوپ میگو بوشهری باید اول میگوها را داخل جوشانده سرکه و نمک قرار دهید و بعد از اینکه نیم ساعت گذشت آنها را آبکش کنید.

در مرحله بعدی باید همه محتویات را به غیر از میگو، جعفری و خامه، داخل یک قابلمه بریزید و روی شعله گاز بگذارید تا بپزد.

بعد از اینکه پختند، آنها را درون غذاساز ریخته و میکس کنید تا یک

سوپ کاملاً صاف و یکدست حاصل شود و بعد آن را داخل قابلمه بریزید و دوباره روی شعله گاز بگذارید.

سپس جعفری را در آن ریخته و هم بزنید و بعد از اینکه ۵ دقیقه گذشت و چند جوش خورد، شعله را خاموش کنید و میگوهایی که جوشانده بودید را به همراه خامه به سوپ خود اضافه کنید و همان موقع سوپ را به شکل داغ سرو کرده و نوش جان کنید.

اگر بخواهید می‌توانید به جای میگو داخل این سوپ از تکه‌های گوشت

ماهی شیر استفاده کنید.

در صورت علاقه مندی می‌توانید با داشتن زنجبیل تازه، نصف قاشق چای خوری زنجبیل داخل سوپ میگو خود بریزید تا طعم آن بهتر شود.

سوپ میگو را می‌توانید به عنوان پیش غذا یا افطار یا حتی وعده غذایی اصلی افراد رژیم‌ی تهیه کنید و از طعم خاص و دلچسب آن لذت ببرید.

## چند خبر کوتاه ...

معین پزشکی، با طراوت، فکر پلید، خانه شماره پنجم، این یک دادگاه نیست، در مسیر زاینده رود، بخش دیگری از کارنامه هنری این بازیگر است.

افکاری در سینما با کارگردانی چون سیروس الوند، محمد علی سجادی، امرالله احمدجو، حسن فتحی، کریم آتشی، حمید رخشانی و ... همکاری کرده که نتیجه آن بازی در آثاری همانند دخترک کنار مرداب، گزل، کیفی، برخوردار، پرواز را به خاطر بسپار، پنجاه روز التهاب، ضربه آخر، بانی چاو ... است.

این بازیگر دهه ۹۰ در نمایش «کاسپار» نوشته «پتر هاندکه» و به کارگردانی محسن معینی، به ایفای نقش پرداخت. بازی در نمایش «بر فرس تندرو» به کارگردانی محسن معینی، دیگر حضور او بر صحنه نمایش است.

**افزایش ۲۰ درصدی وام ازدواج در صورت تصویب شورای نگهبان / آمادگی برای اجرای طرح «وصال شیرین»**

وزیر ورزش و جوانان گفت: طبق لایحه بودجه ۱۴۰۳، مبلغ وام‌های ازدواج افزایش یافته که در صورت تصویب در شورای نگهبان در سال آینده، ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

کیومرث هاشمی در جلسه ارزیابی عملکرد و پاسخگویی بر خط ، با حضور در جمع خبرنگاران در خصوص نتیجه اختصاص ۲۰ درصدی ظرفیت اماکن دولتی مانند تالارها و سالن‌ها به جوانان که سال گذشته رئیس جمهور در شورای عالی جوانان در دستور کار قرار داد اظهار کرد: این طرح در قالب طرح «وصال شیرین» برای ازدواج آسان از مصوبات شورای عالی جوانان است که در دستور کار قرار گرفته؛ هرچند این ۲۰ درصد اتفاق نیفتاده، اما به عنوان یکی از موضوعات در حوزه جوانان مورد توجه است.

هاشمی اجرای این طرح را مستلزم هماهنگی دستگاه‌ها و نهادها دانست و افزود: دستگاه‌ها و نهادها باید امکاناتشان را در اختیار بخش خصوصی قرار دهند و لازم است تجدید نظری در قراردادهای آنها صورت گیرد تا این مصوبه زمینه اجرایی پیدا کند تا به نوعی زمینه ساز ازدواج آسان باشد و تسهیلاتی که جوانان حق استفاده دارند در اختیارشان قرار بگیرد.

وی در پاسخ به اینکه این موضوع بین معاونت جوانان وزارت ورزش و جوانان و وزارت کشور بلا تکلیف مانده توضیح داد: ما این آمادگی را داریم؛ وزارت کشور نیز به جهت آنکه مسئولیت کشور را عهده دار است ظرفیتهایی دارد و نمی‌شود قصور را گردن دستگاه خاصی انداخت؛ وزاری دو وزارتخانه در هیئت دولت کنار هم هستند لذا این بحث در سطوح بالا مشکلی ندارد اما در سطوح پایین تر نیازمند هماهنگی و هم افزایی بیشتر است.

## لیگ دراگون بوت بانوان کشور، تیم‌های هرمزگانی قهرمان نیم فصل شدند

قایقرانان هرمزگانی در لیگ دراگون بوت بانوان باشگاه‌های کشور خوش درخشیدند.

تیم‌های ستارگان احمدی، بحر گستر پارس و آوش خلیج فارس قهرمان نیم فصل لیگ دراگون بوت بانوان کشور شدند. در رده سنی بالای ۵۰ سال تیم ستارگان احمدی، در رده سنی زیر ۱۸ سال تیم بحر گستر پارس و در رده سنی آزاد نیز تیم آوش خلیج فارس عنوان قهرمانی لیگ دراگون بوت بانوان ایران را کسب کردند.

همچنین در رده سنی زیر ۱۸ سال آوش خلیج فارس دوم و در رده سنی بالای ۵۰ سال تیم ستارگان احمدی خلیج فارس سوم شد.

این رقابت‌ها در چهار رده سنی مختلف در دریاچه آزادی تهران با حضور ۷ تیم از هرمزگان برگزار شد.

## پردیس افکاری درگذشت

پردیس افکاری، بازیگر، عصر پنجشنبه ۳ اسفند ماه بر اثر بیماری از دنیا رفت.

طبق تماس ایسنا از خانواده این هنرمند، این بازیگر حدود یک ساعت پیش درگذشت و جزییات مراسم خاکسپاری او بعداً اعلام می‌شود.

همسر او، محمد نجفی، شب گذشته در گفتگو با ایسنا با ارایه جزییاتی درباره بیماری همسرش که دچار سرطان کبد بود و در مدت کوتاهی، به وضعیتی وخیم رسیده بود، ابراز تأسف کرد: از زمان تشخیص بیماری همسرم تا به امروز کمتر از یک هفته گذشته. متأسفانه این بیماری پنهان بود و ما اصلاً متوجه آن نشدیم و حال و روز ایشان هم طوری نبود که احتمال بیماری بدیم. از زمان بروز بیماری، خیلی زود به این مرحله حد رسید و به سرعت تمام کبد را گرفت و به بخشی از ریه هم سرایت کرده است.

«پردیس افکاری» زاده سال ۱۳۴۲، دانش آموخته رشته تئاتر از دانشگاه آزاد است و دوره بازیگری را در گروه تئاتر آن‌اهیتا گذراند.

او فعالیت خود را در سینما با فیلم «شاخه‌های بید» به کارگردانی امرالله احمدجو در سال ۱۳۶۷ آغاز کرد.

او در تئاتر با کارگردانی چون زنده‌یاد رکن‌الدین خسروی، مجید جعفری، شکرخدا گودرزی، محمد نجفی و قطب‌الدین صادقی همکاری داشته و از عمده نمایش‌هایی که در آنها بازی کرده می‌توان به آثاری چون سوسنگرد، ابن سینا، باغ آلبالو، زیرگنبد کبود، ژاندارک، عروسی، عاشق کشون، دندون طلا اشاره کرد.

بازی در فیلم‌ها و نمایش‌های تلویزیونی چون هادی و هدی، بزبز قندی(عروسگردان)، غروب یک روز بارانی، غفلت،

مناطق محروم اجرایی خواهد شد. دستیار وزیر بهداشت اعلام کرد: ۳۵ میلیون دز واکسن پنوموکوک خریداری و وارد کشور شده و در مرحله نخست در مناطق محروم استان‌های جنوبی کشور توزیع می‌شود. این واکسن سالانه حداقل از مرگ ۱۵۰۰ کودک جلوگیری می‌کند و از عوارضی که این عفونت برای هزاران کودک دیگر دارد، مانع می‌شود.

سرفه، درد قفسه سینه، واکسن و تفنن دشوار و سریع و خس خس سینه از علائم این بیماری است؛ نوع شدید پنومونی در نوزادان سبب بی‌اشتهایی و تشنج می‌شود و در صورت درمان دیر هنگام و نامناسب می‌تواند به کاهش سطح هوشیاری و مرگ منجر شود.

شروع واردات واکسن روتاویروس پاک‌آیین با اشاره شروع واردات واکسن روتاویروس که برای اسهال کودکان کاربرد دارد، از ماه آینده افزود: واکسیناسیون روتاویروس از بستری ۱۰ هزار کودک در سال و عوارض اسهال آنها جلوگیری می‌کند.

بنا به گفته دستیار وزیر بهداشت، شرکت‌های دانش بنیان و تولیدکننده‌های داخلی به تدریج هر دو واکسن پنوموکوک و روتاویروس را تولید و ظرف ماه‌های آینده به بازار عرضه خواهند کرد.

## پلمب مرکز غیر قانونی زیبایی در بندرعباس

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از تعطیلی یک مرکز زیبایی غیر قانونی دایر در یک منزل مسکونی در بندرعباس خبر داد.

طی بازدیدهای مستمر کارشناسان نظارت بر درمان دانشگاه علوم پزشکی و رصد فضای مجازی یک مرکز خدمات زیبایی که اقداماتی از قبیل تزریق ژل و بوتاکس و هایفو ... را در مکان غیر بهداشتی بدون مجوز قانونی ارائه می‌کرد شناسایی و با دستور مرجع قضایی تعطیل شد.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با تشریح خبر افزود: این مرکز در یک منزل مسکونی دایر و فعالیت داشت. لذا با دستور قضایی، هماهنگی کارشناسان نظارت و نماینده نیروی انتظامی، فرد فاقد صلاحیت بازداشت و لوازم و تجهیزات جمع آوری و پرونده مربوطه جهت رسیدگی به مراجع قضایی ارسال شد.

کمالی از مردم خواست از مراجعه به واحدها و موسسات غیر مجاز خودداری کنند و تصریح نمود: مردم شریف استان جهت حفظ سلامت خود ضمن خودداری از مراجعه به واحدها و موسسات درمانی غیر مجاز، هر گونه تخلف مربوط به حوزه درمانی یا دخالت افراد فاقد صلاحیت در درمان‌های پزشکی و دندانپزشکی را به سامانه ۱۹۰ وزارت بهداشت و یا اداره نظارت بر درمان دانشگاه علوم پزشکی اطلاع دهند.

## فرزانه فصیحی قهرمان دو و میدانی آسیا شد

فرزانه فصیحی قهرمان یازدهمین دوره مسابقات دوومیدانی داخل سالن آسیا شد.

دومین روز از یازدهمین دوره مسابقات دوومیدانی داخل سالن آسیا در بخش زنان با رکوردشکنی و قهرمانی فرزانه فصیحی در دو ۶۰ متر داخل سالن پایان یافت.

بانوی ایرانی توانست با ثبت رکورد ۷.۲۰ ثانیه در این مسابقات، ۳ صدم ثانیه رکورد ملی این ماده را که ۷.۲۳ صدم ثانیه بود، ارتقا بخشد.

همچنین حمیده اسماعیل‌نژاد با رکورد ۷.۴۱ ثانیه در رده پنجم قرار گرفت.

## مدیر صندوق بیمه اجتماعی روستاییان:

**زنان عضو صندوق بیمه اجتماعی هرمزگان ۲ حقوق دریافت می‌کنند**

مدیر صندوق بیمه اجتماعی روستاییان، کشاورزان و عشایر در هرمزگان گفت: اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت اجرایی شده و همه بانوان مشمول می‌توانند با عضویت در این صندوق همزمان با همسر خود، پس از بازنشستگی حقوق ماهیانه دریافت کنند.

محمدعلی دوشوگر، با بیان این نکته که زنان عضو صندوق بیمه اجتماعی استان هرمزگان ۲ حقوق دریافت می‌کنند، اظهار کرد: چنانچه که در شرایطی زن و مرد هر دو بیمه پرداز بیمه‌های اجتماعی باشند، در صورت فوت شوهر و برقراری حقوق و مزایا برای بازماندگان، زن می‌تواند علاوه بر دریافت حقوق بازنشستگی یا از کارافتادگی خود، حقوق شوهر را نیز دریافت کند.

وی ادامه داد: همچنین در صورت ازدواج مجدد زن باز هم حقوق وی برقرار خواهد ماند.

وی عنوان کرد: زنان مشمول می‌توانند جهت عضویت و بهره‌مندی از این مزیت به دفاتر کارگزاری صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان مراجعه کنند.

## سختگیری وزارت بهداشت خبر داد:

**آغاز واکسیناسیون پنوموکوک کودکان زیر یکسال از استان‌های جنوبی**

سختگیری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از آغاز طرح چند مرحله‌ای واکسیناسیون پنوموکوک برای کودکان در کشور خبر داد و گفت: واکسیناسیون پنوموکوک از روز دوشنبه ۳۰ بهمن ماه از بندر خمیر در استان هرمزگان آغاز می‌شود.

پدرام پاک‌آیین اظهار داشت: طبق اعلام قبلی، بنا بود واکسن مهم پنوموکوک در برنامه واکسیناسیون عمومی قرار گیرد که این برنامه به صورت چند مرحله‌ای و با اولویت بخشی به