

# آوای دریا

۲۴۹



ISNA PHOTO

Nojeh Hemmatzade



جایگاه مدیریتی زنان در دولت چهاردهم

شنبه ۱۵ دی ماه ۱۴۰۳ سال ششم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



راز پرورش کودکانی با اعتماد به نفس بالا



اپیدمی آنفلوآنزا رو به افزایش / شیوع  
گسترده ۳ ویروس میان کودکان



اجرای طرح واکسیناسیون فلج اطفال در هرمزگان از ۱۵ دی



سالانه ۵۰۰ هزار سقط در کشور انجام می شود/ تغییر نگرش ها نسبت به حیات جنین



# سالانه ۵۰۰ هزار سقط در کشور انجام می شود

## تغییر نگرش ها نسبت به حیات جنین

گزارش: ایرنا

تا هشت سال، ۳۰ درصد از زنان در سن باروری در آمریکا از این قرص استفاده می کردند، که نشان دهنده شیوع فوق العاده این روش بود. وی افزود: این قرص اختیار جلوگیری از بارداری را به دست زنان داد و به آن ها این امکان را داد که بدون نگرانی از بارداری ناخواسته، به زندگی اجتماعی و جنسی خود ادامه دهند.

مروتی با اشاره به افزایش آمار سقط جنین در جهان گفت: در بسیاری از کشورها، سقط جنین که قبلاً غیرقانونی بود، قانونی شد. به عنوان مثال، قانون رو علیه وید در آمریکا که در سال ۱۹۷۳ تصویب شد، موجب قانونی شدن سقط جنین شد. بر اساس این قانون، تقریباً ۷ میلیون جنین از آن زمان تاکنون کشته شده اند، که عددی نزدیک به جمعیت کشور ایران است. وی با اشاره به عواقب این تحولات گفت: اگرچه این آزادی ها ممکن است چهره های زیبا از جامعه ارائه دهند، اما این تغییرات نه تنها بر روی ساختار خانواده تأثیر گذاشته، بلکه به ایجاد بحران های اجتماعی و اخلاقی عمیق منجر شده است.

این جمعیت شناس بیان کرد که این سیاست ها نه تنها به دنبال کاهش جمعیت بوده اند، بلکه به منظور بهبود کیفیت زندگی و افزایش سطح رفاه اجتماعی نیز طراحی شده اند. مروتی ادامه داد: در سال ۱۳۷۲، قانون تنظیم خانواده تصویب شد که به دنبال آن، از ارائه دفترچه به خانواده هایی که فرزند سوم به بعد داشتند، خودداری می شد. این قانون به طور مستقیم بر روی تصمیم گیری خانواده ها تأثیر گذاشت و باعث شد که بسیاری از خانواده ها به سمت کاهش تعداد فرزندان خود حرکت کنند. وی به نشست کنفرانس جمعیت و توسعه در قاهره در سال ۱۳۷۳ اشاره کرد که در آن، ایران متعهد شد رشد جمعیت را به صفر برساند. این تعهد به ویژه در شرایطی که هر زن کمتر از ۲.۱ فرزند به دنیا بیاورد، محقق می شود و این سیاست ها در طول سال ها به تدریج تغییر کرده و گاهی با چالش هایی مواجه شده اند. وی به پیش بینی سازمان ملل در سال ۲۰۱۰ اشاره کرد که بر اساس آن، جمعیت ایران در سال ۱۴۸۰ به ۳۰ میلیون نفر خواهد رسید. این پیش بینی باعث تغییر سیاست های جمعیتی شد و مسئولان را وادار به تجدید نظر در رویکردهای خود کرد.

این جمعیت شناس تأکید کرد که این پیش بینی ها نه تنها بر اساس آمارهای موجود، بلکه بر اساس روندهای اجتماعی و اقتصادی کشور نیز صورت گرفته است. مروتی با ابراز نگرانی از وضعیت کنونی جمعیت، گفت که ایران در حال حاضر یکی از سه کشور با چالش های جدی جمعیتی در دنیا به شمار می رود.

او خاطرنشان کرد که سیاست های جمعیتی باید با دقت و توجه بیشتری طراحی شوند تا بتوانند به نیازهای واقعی جامعه پاسخ دهند و از بروز مشکلات اجتماعی جلوگیری کنند. این سخنان نشان دهنده اهمیت و جدیت موضوع جمعیت در ایران و تأثیر آن بر آینده کشور است.

حاجی کاظم رأی ۱۹۷۳ در سال ۲۰۲۲ اشاره کرد و گفت: این موضوع نشان دهنده یک بازگشت به اصول اولیه و اهمیت حفاظت از جان جنین هاست.

وی خاطرنشان کرد: این ابطال به معنای ممنوعیت کامل سقط جنین نیست، بلکه نشان دهنده کاهش تسهیلاتی است که در گذشته برای سقط جنین فراهم بود، این تغییرات نشان دهنده یک تحول اجتماعی است که نیازمند توجه و پیگیری بیشتر است.

حاجی کاظم افزود که در این زمینه، گروه های مختلفی در حال مبارزه برای حمایت از جنین هستند و این مبارزات به نتایج مثبتی در سطح جامعه منجر شده است. حسین مروتی، جمعیت شناس نیز در این نشست درباره تاریخچه کنترل جمعیت در ایران و غرب در اندیشکده موج، به بررسی نگاه غالب به جمعیت در طول تاریخ پرداخت و تأکید کرد که سیاستمداران و حاکمان همواره جمعیت را به عنوان یک مولفه قدرت تلقی کرده اند، این نگرش موجب شده است که حاکمان به دنبال افزایش جمعیت تحت پوشش خود باشند تا بتوانند مالیات بیشتری دریافت کنند و در مواقع جنگ، نیروی نظامی بیشتری بسیج کنند.

وی با اشاره به نظرات مختلف دانشمندان در این زمینه، گفت: برخی بر این باورند که کاهش جمعیت بهتر است، در حالی که گروهی دیگر خواستار افزایش جمعیت و تعدادی نیز به دنبال جمعیت ثابت یا متناسب با ظرفیت های موجود کشور هستند؛ حاکمان معمولاً به این نظرات توجهی نداشته و همواره به دنبال افزایش جمعیت بوده اند. این جمعیت شناس به تحولات عمده ای که از اواسط قرن بیستم، به ویژه پس از سال ۱۹۵۰، در جهان رخ داد، اشاره کرد و آن را انقلاب جنسی نامید و توضیح داد: این انقلاب، تغییرات عمیقی در ساختار خانواده ها و روابط اجتماعی ایجاد کرده و موجب شده است که خانواده های سنتی استحکام خود را از دست بدهند و مفاسد اخلاقی به طور فزاینده ای شایع شوند. وی به جنبش زنان و موج دوم فمینیسم اشاره کرد و توضیح داد: این موج به شدت ضد خانواده و ضد مادری بود، فمینیست های رادیکال در این دوره، کارخانه داری را با اردوگاه کار اجباری مقایسه می کردند و می گفتند که حتی اگر زنی تصمیم بگیرد در خانه بماند و به فرزندپروری بپردازد، باید به زور از خانه بیرون کشیده شود؛ این نظرات به وضوح در نوشته های اندیشمندان این موج مطرح شده است.

مروتی با اشاره به موضوع انقلاب وسایل ضد بارداری نیز گفت: این انقلاب یکی دیگر از عوامل مؤثر در وقوع انقلاب جنسی در غرب بود، در طول تاریخ، روش هایی برای جلوگیری از بارداری وجود داشت، اما گسترش و تولید انبوه وسایل ضد بارداری، به ویژه در سده اخیر، تأثیر شگرفی بر روی روابط اجتماعی و جنسی داشت.

وی با بیان اینکه در سال ۱۹۶۲، قرص ضد بارداری مجوز خود را از سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) دریافت کرد، گفت: ظرف هفت

یک پژوهشگر حوزه حیات جنین با اشاره به اینکه سالانه ۵۰۰ هزار سقط جنین در کشور انجام می شود، وقوع این تعداد سقط را قابل تامل دانست و گفت: اکنون مباحث مربوط به حقوق زنان و حیات جنین در بسیاری از کشورها به یک موضوع داغ اجتماعی تبدیل شده است.

حجت حاجی کاظم در نشست ایران جوان درباره موضوع حمایت در مقابل سقط عمدی اظهار داشت: در بحث حفظ حیات جنین جمع بندی، تک تک جنین ها مهم هستند و نکته قابل تامل این است که مردان در این موضوع نقش مهمی دارند و باید وظایفشان را نسبت به خانواده انجام دهند و موضوع سقط جنین صرفاً موضوع زنانه دیده نشود.

وی با بیان اینکه در سال ۱۹۷۳ دیوان عالی آمریکا رایبی صادر کرد مبنی بر اینکه سقط عمدی جنین حق زن بر حریم خصوصی خودش ذیل متمم ۱۴ قانون اساسی آمریکاست، گفت: در کشورهای غربی از آنجا که موج اول فمینیسم با حضور سیاسی زنان شروع شد، تسهیل قتل جنین به این معنا بود که نمی خواستند کسی جلوی زنان را بگیرد و به آنها بگوید که کارشان غلط و اشتباه است که برخی از این موضوع به انقلاب جنسی یاد می کنند و انگیزه ای بود تا ممنوعیت ها را بردارند.

پژوهشگر حوزه حیات جنین با تأکید بر اینکه در گذشته ممنوعیت ها در عموم کشورهای جهان وجود داشته است؛ به پژوهش های منتشر شده توسط موسسه گالوپ اشاره کرد و افزود: ۲۱ درصد از آمریکایی ها خود را فاقد هویت دینی می دانند و از میان این افراد، ۱.۵ نفر معتقدند که سقط جنین اخلاقاً نادرست است، این آمار نشان دهنده این است که حتی افرادی که هیچ هویت دینی ندارند، به مسئله اخلاقی سقط جنین توجه دارند.

حاجی کاظم ادامه داد: ۳۲ درصد از آمریکایی هایی که به ندرت به خدمات مذهبی مرتبط هستند، نیز این عمل را اخلاقاً نادرست می دانند و ۷۵ درصد از افرادی که حداقل یک بار به کلیسا رفته اند، همین نظر را دارند و این آمارها نشان می دهد که دینداری تأثیر مستقیمی بر نگرش ها نسبت به حفاظت از جان جنین دارد.

وی با اشاره به تأثیرات فرهنگی و اجتماعی موضوع در جوامع مختلف گفت: اتفاقات تاریخی مانند رأی دیوان عالی آمریکا در سال ۱۹۷۳ که حق سقط جنین را به رسمیت شناخت، نشان دهنده تغییرات عمیق در نگرش ها نسبت به حیات جنین است، این رأی نه تنها در آمریکا بلکه در سایر کشورها نیز تأثیرات گسترده ای داشته و باعث شده که مباحث مربوط به حقوق زنان و حیات جنین به یک موضوع داغ اجتماعی تبدیل شود.

پژوهشگر حوزه حیات جنین بوی تأکید کرد: این تغییرات باید در کشور ما نیز مورد بررسی قرار گیرد تا بتوانیم به درک بهتری از ابعاد این مسئله دست یابیم.

### "اعتراض وجدان"، تلخ ترین پیامد سقط جنین در مادران است

غیرقانونی در استان اصفهان و سطح کشور در دسترس نیست اما در سه ماه نخست امسال، سه هزار و ۶۹ تقاضای مجوز سقط قانونی در پزشکی قانونی ثبت و از این تعداد برای ۲ هزار و ۲۲۴ مورد معادل ۷۲.۵ درصد از تقاضاها، جواز صادر شده است. در «قانون جوانی جمعیت»، تنها مرجع دریافت تقاضا و رسیدگی به درخواست سقط جنین متقاضیان، پزشکی قانونی است. به گفته پژوهشگران این حوزه، بیش از ۸۰ درصد موارد سقط جنین، غیرقانونی و بدون مراجعه به مراکز درمانی و تنها ۲۰ درصد آن بطور قانونی و رجوع به پزشک انجام می شود. تا چند سال پیش موضوع سقط جنین چندان اهمیت نداشت و فراگیری آن مغفول مانده بود، اما همزمان با تمرکز سیاستگذاران بر مسئله جمعیت، اکنون این مسئله بعنوان یکی از دلایل اصلی کاهش جمعیت معرفی و برای حل آن چاره یابی می شود. اصفهان اکنون با بیش از پنج میلیون و ۴۰۰ هزار نفر از لحاظ شاخص جمعیتی روند کاهشی دارد. حدود ۱۲ درصد از جمعیت این استان سالمند و بالای ۶۰ سال هستند و شیب سالمندی در این خطه تندتر از میانگین کشور است. به گفته مسوولان، اگر هفت یا هشت سال آینده نرخ رشد منفی جمعیت جبران نشود، بین سال های ۱۴۲۵ تا سال ۱۴۳۰، یک سوم جمعیت استان در سن سالمندی قرار می گیرند. از ابتدای سال جاری تاکنون بیش از ۱۶ هزار ولادت در استان اصفهان ثبت شده که سهم مادران دهه شصتی در بین کل زنانی که صاحب فرزند شدند، ۴۷ درصد و مادران دهه هفتادی ۴۴ درصد است.

بصورت القایی و با روش های غیرایمن انجام می شود که پیامدهای ناگوار آن برای مادران چه از نظر جسمی و چه روانی، دوچندان است. رئیس انجمن علمی مامایی استان اصفهان ادامه داد: سقط جنین غیرایمن به خونریزی شدید، تب و لرز، هجوم باکتریایی، ایجاد لخته های خونی و عفونت های عمیق در دهانه رحم، لوله های رحم، شکم و حتی دستگاه گوارش منجر می شود و بخش های عمده ای از محدود شده شکم را درگیر می کند. وی با بیان اینکه در برخی موارد عفونت ناشی از سقط جنین وارد خون می شود و مرگ مادر را در بدنبال دارد، افزود: دستکاری های غیرایمن هنگام سقط جنین به آسیب دیدن و پاره شدن رحم، ایجاد اختلال در حاملگی های بعدی و ناباروی منتهی خواهد شد. مدیرگروه مامایی و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: سقط جنین عوارض روحی، روانشناختی، خلقی و افسردگی نیز در پی دارد. والیائی ادامه داد: مجوز سقط جنین قانونی تنها در صورت وقوع مشکل جدی برای مادر یا اثبات ناهنجاری در جنین صادر و در بیمارستان ها تحت نظر متخصص زنان صورت می گیرد که می توان بخش مهمی از پیامدهای آن را به کنترل درآورد. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، به خروج جنین قبل از هفته بیستم بارداری «سقط جنین» می گویند که می تواند بصورت عمدی یا خود به خود اتفاق بیفتد. آنطور که مسوولان می گویند: آمار دقیقی از سقط جنین

والیائی گفت: در بین این مولفه ها «اعتراض وجدان» بیشترین نمره را کسب کرده است به این معنا که بطور تقریب همه مادران تجربه گر برای اقدام به سقط جنین به «خودسرزنشی مستمر» دچار می شوند. وی افزود: بسیاری از مادران، سقط جنین را با آکراه، اجبار یا تحت تأثیر عوامل محیطی، اجتماعی و فرهنگی انجام می دهند و از عمق وجود با آن موافق نبوده اند. رئیس انجمن علمی مامایی استان اصفهان با بیان اینکه بر اساس این نتایج می توان تأثیر عوامل مختلف بر تصمیم به سقط جنین مادران را شناسایی کرد، افزود: تشکل ها و سازمان های مردم نهاد می توانند با ریشه یابی و برطرف کردن دلایل سقط جنین از جمله تنگناهای اقتصادی که از سوی مادران عنوان می شود، از وقوع آن پیشگیری کنند که این مساله نیازمند برنامه ریزی و ایجاد ساز و کار مناسب است. مدیر گروه مامایی و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: تجربه های مشابه از جمله راه اندازی مراکز موسوم به «نفس» (نجات فرزندان سقط) نشان داده است که می توان با کمک های معیشتی، اختصاص پزشک مجرب، خدمات مشاوره و روانشناسی و اشتغالزایی، بسیاری از خانواده ها و مادران را از اقدام به سقط جنین منصرف کرد. والیائی با بیان اینکه منظور از سقط جنین در این پژوهش ها، نوع القایی و غیرقانونی آن بوده است، افزود: این نوع سقط ها در بیشتر موارد بدنبال حاملگی های ناخواسته اتفاق می افتد. وی افزود: سقط جنین در این مواقع بطور معمول پنهانی،

رئیس انجمن علمی مامایی استان و مدیر گروه مامایی و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: در بین مولفه های اخلاقی پدیده سقط جنین، «اعتراض وجدان» تلخ ترین پیامد اینکار از سوی مادران تجربه گر عنوان شده که تا سال ها و گاهی تا پایان عمر ماندگار است. محبوبه والیائی روز شنبه افزود: در پژوهش های انجام شده در اصفهان تجارب مادرانی که جنین خود را سقط کرده اند بر اساس مولفه های «وجدان»، «اختیار فردی»، «عدم زبان باری» و «عدالت» طبقه بندی شده که نتایج آن قابل تامل است. وی افزود: بر اساس این تحقیقات، بسیاری از مادران، اختیار و اراده ای برای سقط جنین ندارند و آنها نیستند که برای اینکار تصمیم می گیرند. رئیس انجمن علمی مامایی از مادران تجربه گر سقط جنین نمی دانستند که این اقدام چه عوارض جسمی و روانی برای آنها بدنبال خواهد داشت و از این موضوع اظهار بی اطلاعی می کنند. والیائی افزود: با توجه به این موضوع، آگاهی بخشی فراگیر و موثر به افراد جامعه بویژه مادران برای پیامدهای جدی و غیرقابل جبران سقط جنین ضروریست. مدیر گروه مامایی و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه داد: بر اساس مطالعات انجام شده، گرفتن حق زندگی از یک موجود زنده در باور مادران تجربه گر سقط جنین، مصداق بی عدالتی است.

# میانگین سن ازدواج مردان ایرانی چهار سال افزایش یافته است

گزارش: ایرنا

فرهنگ سازی نشده است. **تقلیل فرهنگ به کارهای فرهنگی مستقیم** عضو اندیشکده فرهنگ اظهار داشت: متناسفانه فرهنگ را به کارهای فرهنگی مستقیم تقلیل دادیم و به تاثیر نمادها و رفتارها در تحولات فرهنگی بی توجه هستیم. بنیانیان با اشاره به اینکه فرهنگ را می توان از طریق نخبانگ به مردم القا کرد، گفت: مقام معظم رهبری تلاش کردند نگاه اعضای شورای فرهنگی را وسعت ببخشند بارها گفتند که فرهنگ باید بر اقتصاد و سیاست غالب باشد.

وی اضافه کرد: حتی اقتصاددانان هم برای ارائه راهکار توسعه اقتصادی کشورها، متغیرهای اقتصادی را رها کرده و گفته اند اگر می خواهید توسعه پیدا کنید ببینید در مدارس و پیش دبستانی ها چگونه آموزش می دهند و آیا دانش آموزان دارای روحیه کار تیمی، خلاق، پرسشگر و باحوصله هستند.

**تهاجم فرهنگی کار الگوی اسلامی را سخت می کند** عضو اندیشکده فرهنگ گفت: جهانی شدن و تهاجم فرهنگی کار ما را در شرایط امروز برای الگو و سبک زندگی اسلامی سخت می کند.

بنیانیان تصریح کرد: شکل گیری نهضت مناسک دینی باید نقش پمپ بنزین را داشته باشد اما امروز نقش مصرف کننده پیدا کرده است. وی با اشاره به اینکه رفتار باعث تغییر باور می شود، گفت: سند الگوی ایرانی اسلامی پیشرفت نوعی از مدیریت فرهنگی است که برای اجرای آن فرهنگ سازی نباید مستقیم و آگاهانه باشد مثلا می خواهیم فرهنگ را به طور مستقیم با سخنرانی روحانی و منبر ایجاد کنیم. اما گاهی آن را در قالب هنر می ریزیم که مخاطب مقاومت نمی کند و به صورت غیر مستقیم کار انجام می شود.

**مطالبه فرهنگی باید در موازات حکمرانی شکل بگیرد** عضو اندیشکده فرهنگ ادامه داد: در مثال دیگر نظام مالیاتی به دروغ جو جایزه می دهد و رشوه دهنده می تواند از آن فرار کند و این مساله اعتقادات مردم را ضعیف می کند. مدیریت فرهنگی باید بستر فرهنگ عمومی را آماده کند. اگر می خواهید الگوی پیشرفت اسلامی را عملیاتی کنید اثربخشی فعالیت های فرهنگی و تربیتی و اصلاح بنیانیان اضافه کرد: مثلا در وعده های ریاست جمهوری اگر احساس داوطلب این باشد که اگر با دروغ پیش بروم این ریاست جمهوری حرام است و در اقتصاد هم اگر این روحیه حاکم باشد آنگاه شیرینی دین در روابط مردم می آید.

وی تصریح کرد: اگر حکمرانی اراده کرد اسلام را جاری کند معلوم نیست موفق شود مگر آنکه مطالبه فرهنگی مردم هم در موازات آن شکل بگیرد.

**توجه به سبک زندگی در الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت** رئیس مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت نیز در این نشست تخصصی گفت: امروزه سبک زندگی اهمیت زیادی پیدا کرده و امروز مهم ترین محث اجتماعی است. خوشبختانه نسبت به تعریف این محث اجماع خوبی وجود دارد. مدرنیزم در تعریف مفاهیم ابهام وجود دارد اما در مورد سبک زندگی چون محدود شده و به جنبه های محسوس زندگی ارجاع شده است که خودشان ذاتا روشن تر هستند این اجماع وجود دارد. شکل و روش زندگی از همین جهت در میان عامه مردم به خصوص جوانان و متفکران اهمیت زیادی پیدا کرده است و به این امر مهم باید بپردازیم.

صادق واعظزاده خاطرنشان کرد: در الگوی اسلامی پیشرفت هم فرازهایی به مساله سبک زندگی اختصاص دارد.

وی با بیان اینکه سبک زندگی امروز تاثیر معکوس روی باورها دارد، گفت: مثلا یک گروه هنری در نقطه ای از دنیا که هیچ کاری به اندیشه ها و باورها ندارد و ظاهرا کاری نمی کند اما با اصوات، آرایش، مو و حرکاتی که تولید می کند، بر روی عاطفه انگیزش و باورهای گروه بزرگی از دنیا به ویژه نوجوانان تاثیر می گذارد.

واعظزاده تاکید کرد: سبک زندگی بخشی از فرهنگ است و تاثیر بخش هایی از فرهنگ که نامحسوس است مانند مباحث نهادی و باورها را باید مورد توجه قرار دهیم که چه تاثیری روی سبک زندگی می گذارد. تغییرات سبک زندگی در بلند مدت متاثر از اندیشه، تعقل و باورها باید مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

رئیس مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت اضافه کرد: در مطالعات اسناد رسمی، نوع رابطه انسان با معنویت و خدا را به معنای سبک زندگی آورده است اگر اینگونه تعریف کنیم، همانی است که در فرهنگ دیرین ما وجود داشته است.

وی تصریح کرد: امروز جوامع بیشتر به سمت دیدگاه نمادی رفته و فرصت های کم و حجم فوق العاده اطلاعات، فرصت رفتن به عمق اطلاعات را سلب کرده است.

علاوه بر تاثیرپذیری از مدرنیزاسیون و جهانی شدن ناشی از رفتارهای فرهنگی بیمارگونه در میان بسیاری از متولیان امور فرهنگی و اجرایی کشور است.

وی یادآور شد: بنابراین برای سیاستگذاری جهت افزایش میزان ازدواج، کاهش سن ازدواج و کاهش میزان طلاق به جای ارائه وام و تسهیلات برای ازدواج یا صدور بخشنامه برای کاهش طلاق باید در زمینه مسائل فرهنگی و تغییر مولفه های سبک زندگی در کشور اقدامات ویژه به عمل آید.

**سبک زندگی مستلزم انتخاب است** این جامعه شناس خاطرنشان کرد: سبک زندگی، جنبه های عینی و مشهود فرهنگ و ملموس فرهنگ و نظام ارزشی در یک جامعه است؛ در حقیقت سبک زندگی بر انتخاب های مهم افراد می تواند تاثیرگذار باشد. کاظمی پور ادامه داد: سبک زندگی مفهومی است که با انتخابی شدن مفهوم زندگی روزمره معنا پیدا می کند. به این ترتیب که بر خلاف گذشته و جوامع سنتی که افراد جایگزین اندکی در میان برنامه های زندگی خود داشتند، در جامعه معاصر به واسطه اهمیت یافتن خود و مسئولیت شخصی و ظهور جامعه مصرفی در زندگی، قدرت انتخاب نیز بیشتر شده است.

وی اضافه کرد: سبک زندگی، مستلزم انتخاب است اگرچه میزان و درجه آزادی انتخاب می تواند از فردی به فرد دیگر و از گروه، جامعه و زمانه ای تا گروه، جامعه و زمانه های دیگر متفاوت باشد. کاظمی پور با اشاره به نظریات بورديو (جامعه شناس فرانسوی) درباره سبک زندگی گفت: موضع کلی بورديو درباره مقله سبک زندگی با این عبارت از کتابش مشخص می شود که اقتصاد جدید طالب دنیای اجتماعی است که در آن "مردم به همان اندازه که بر اساس ظرفیتشان در تولید ارزیابی می شوند بر حسب ظرفیتشان در مصرف نیز ارزیابی خواهند شد" و اقتصاد نوین، اخلاق زاهدانه تولید و انباشت را به نفع اخلاق لذت جویانه مصرف نفی می کند.

**فرهنگ باید قانون نویسی را هدایت کند** حسن بنیانیان عضو اندیشکده فرهنگ نیز در این نشست تخصصی با اشاره به قانون حجاب گفت: فرهنگ باید قانون نویسی را هدایت کند؛ اگر به حجاب اعتقادی وجود نداشته باشد اگر قانون هم داشته باشید، آن را به عامل مخرب تبدیل می کند. اگر در کنار قانون روی باورها کار نکنید بخش زیادی از قانون می تواند مخرب باشد. وی با بیان اینکه تحول فرهنگی به نخبانگ کشور باید منتقل شود و از آن رهگذر به مردم هم انتقال یابد، افزود: اگر به طور جدی داریم مردم را پای صندوق رای می آوریم، ساختار جامعه، جامعه مردم سالار است و در چنین ساختاری به شدت با افکار عمومی سر و کار داریم. وی خاطرنشان کرد: محور اصلی الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت از جهت مبانی و آرمان ها و رسالت، ذاتا تحول فرهنگی است. اگر چه تحول فرهنگی خودش را باید بتواند به قوانین منتقل کند و افق ۵۰ ساله پیش بینی شده است.

**کار فرهنگی را نمی شود به تنهایی در قالب قانون اجرا کرد** عضو اندیشکده فرهنگ گفت: سبک زندگی اسلامی عمدتا باید از حوزه مدیریت و هدایت فرهنگ صورت بگیرد. راجع به مدیریت فرهنگی صحبت می کنیم که با مدیریت کارخانه فرق دارد. در جامعه مردم سالار قوانین و تربیت، دو ابزار اصلی است که با آنها می توانیم رفتارهای مردم و فرهنگ را هدایت کنیم. این دو ابزار تربیت و قوانینی است که از دل باورها بیرون می آید.

بنیانیان خاطرنشان کرد: ۲۵۰۰ سال پادشاهی، ما را به مدیریت بالا به پایین عادت داده و وقتی در بالا هستیم حوصله کار فرهنگی که پیچیده و بلندمدت است نداریم و سریع از آن می گذریم و آن را در قانون می گذاریم و در تحقق هدف از ابزارهای نامناسب بهره می گیریم. وی با اشاره به سخنان محمدباقر قالیباف؛ رئیس مجلس شورای اسلامی مبنی بر اینکه "تلاش می کنیم ۱۲ هزار قانون کشور را به سه هزار برسایم"، گفت: این مساله از آنجا نشأت می گیرد که با هر مشکلی، سریع ذهن ها به سمت قانون می رود و پول درآمد نفتی آن را تقویت کرده است چون اگر نفت نبود باید با مردم کنار بیاییم تا با پول مالیات آنها برنامه ریزی کنیم اما اکنون پول نفت مستقیم به خزانه می آید و برای انجام هر اقدامی، قانون می گذاریم.

مدیران باید تعادل بین فرهنگ سازی و بهره گیری از قانون ایجاد کنند عضو اندیشکده فرهنگ گفت: ما در موقعیتی هستیم که مدیران باید تحول و تعادلی بین تربیت و فرهنگ سازی و بهره گیری از قانون در سازمان خود ایجاد کنند.

بنیانیان افزود: وقتی روحیه استبدادزدگی داریم لازم نمی بینیم مردم را نسبت به قانون توجه کنیم و در پی آن نارضایتی و رشوه به وجود می آید؛ به طور مثال قانون حجاب می خواهید اجرا کنید جمعیت زیادی می گویند که فلسفه اجرای آن چیست و فلسفه اجرای آن

جامعه شناس و عضو هیات علمی دانشگاه تهران افزایش میانگین سن ازدواج را از تحولات سبک زندگی خانوادگی در ایران برشمرد و گفت: میانگین سن ازدواج در بین مردان از ۲۴ سال به چهار سال بالاتر افزایش پیدا کرده و این افزایش میانگین سن ازدواج در در زنان نیز مشاهده می شود.

شهلا کاظمی پور در نشست تخصصی و تعاملی اندیشکده خانواده، فرهنگ و امور اجتماعی جمعیت و نیروی انسانی الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، با موضوع «تغییرات فرهنگ و تاثیر آن در سبک زندگی خانواده اسلامی ایرانی» به نتایج تحقیق خود درباره تغییرات نسلی و با اشاره به تحولات سبک زندگی خانوادگی در ایران اشاره کرد و گفت: افزایش میانگین سن در اولین ازدواج از تحولات سبک زندگی خانوادگی در کشور است، در تحلیل ثانویه از داده ها در مورد خانواده ها که انجام دادم اولین مورد از تحولات سبک زندگی، تغییر سن ازدواج هم برای مردان و هم برای زنان طی ۴۵ سال اخیر و بعد از انقلاب بوده است. وی افزایش میزان تجرد بین جوانان را از دیگر تحولات سبک زندگی خانوادگی در ایران برشمرد و گفت: سبک زندگی خانوادگی نیز طبق نظریه گذار جمعیتی دوم با تغییراتی مانند افزایش میانگین سن در اولین ازدواج، کاهش نسبت افراد ازدواج کرده، افزایش طلاق، کاهش میزان ازدواج های مجدد متعاقب طلاق و بیوگی، کاهش بیشتر فرزندآوری متاثر از به تاخیر انداختن آن و افزایش سن والد شدن، افزایش فرزندآوری خارج از ازدواج، افزایش بی فرزندی قطعی در میان زوجین، افزایش نیازهای سطح بالاتر از جمله استقلال فردی و خودشکوفایی و همچنین افزایش همانندی در نقش های جنسیتی و استقلال اقتصادی زنان همراه است.

**ظهور سبک های جدید زندگی ایرانی: از کم شدن حلقه خویشاوندی تا اقبال مردان به جراحی زیبایی** عضو هیات علمی دانشگاه تهران تاکید کرد: مطالعات نشان می دهد سبک زندگی در ایران تغییر کرده است و سبک های جدیدی از زندگی های خانوادگی ظهور و بروز پیدا کرده است مانند اینکه صله رحم، جمع گرایی و خویشاوندی گسترده به موازات نفوذ زندگی جدید مورد بازاندیشی قرار گرفته اند و شاهد زندگی غربی هستیم. کاظمی پور ادامه داد: یکی از ابعاد تحولات سبک زندگی درباره زنان، مدیریت بدن با گرفتن رژیم غذایی، جراحی زیبایی و آرایش است و اکنون مردان هم به جراحی زیبایی سوق پیدا کردند.

وی اظهار داشت: رسوخ سبک زندگی غربی، خانواده ایرانی را از لحاظ فرهنگی و اقتصادی تحت الشعاع قرار داده است. الگوی های زندگی از الگوی عام تا سبک پوشش تغییر کرده است مثلا الگوی عام در حوزه خوراکی ها به سمت فست فود رفته است.

**از تماشای تلویزیون به عنوان غالب ترین فعالیت فراغتی ایرانیان تا فعالیت های نوظهور مانند پارتنی با قرص!** عضو هیات علمی دانشگاه تهران اضافه کرد: الگوی خرید و مصرف کالاهای فرهنگی تغییر کرده است. مثلا میزان مطالعه ۱۸ ساعت در هفته به ۱۵ ساعت تقلیل پیدا کرده است. پوشش و اوقات فراغت تغییر کرده و فراغت فعال به فراغت منفعلانه تبدیل شده است. اکنون تماشای تلویزیون و گوش دادن به رادیو غالب ترین فعالیت های فراغتی ایرانیان است.

کاظمی پور با بیان اینکه یکی از مقوله های فراغتی که وارد سبک فرهنگی شده، مسافرت است، افزود: پارتنی جوانان با مصرف قرص شادی آور و مشروبات الکلی از فراغت های جدیدی است که پدید آمده و به هر حال فعالیت های فراغتی نوظهوری داریم.

**تغییر نگرش جوانان نسبت به ازدواج** عضو هیات علمی دانشگاه تهران در ادامه به تفاوت نگرش جوانان نسبت به افراد مسن در مورد ازدواج در تحقیق خود اشاره کرد و گفت: گویه های این تحقیق نشان می دهد که افراد مسن تر، دیدگاه سنتی و جوانان نگاه مدرن تری نسبت به مقوله ازدواج دارند مثلا از نظر جوانان، دوستی دختر و پسر قبل از ازدواج اشکالی ندارد.

کاظمی پور ادامه داد: مسن ترها درباره نحوه آشنایی با همسر، بیشتر گزینه "فامیل بودن" را انتخاب می کنند و جوان ترها مایلند بیشتر از طریق دوستی و مهمانی همسر خود را انتخاب کنند. حتی خانم ها تاکید کردند پسرها باید زیبایی و آراستگی داشته باشند.

وی اضافه کرد: جوان ترها سن بالاتری را برای سن ازدواج مناسب می دانند درحالی که مسن ترها سن پایین تر ذکر کردند.

به جای پرداخت وام برای افزایش ازدواج به مسائل فرهنگی بپردازید عضو هیات علمی دانشگاه تهران، مادی گرایی را یکی از دلایل طلاق عنوان کرد و گفت: میزان طلاق با توجه به تغییرات شیوه های همسرگزینی و مادی گرایی رو به افزایش است. موافقت با طلاق در بین جوان ها بیشتر و در بین مسن ترها کمتر است.

کاظمی پور تصریح کرد: تغییرات سبک زندگی خانوادگی در ایران



# راز پرورش کودکانی با اعتماد به نفس بالا

گزارش: ایرنا



«ورزش به کودکان می‌آموزد که شکست بخشی از مسیر پیشرفت است و می‌توان از آن به عنوان فرصتی برای رشد استفاده کرد. این نگرش به کودکان کمک می‌کند که در مواجهه با چالش‌های زندگی قوی‌تر شوند و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند.»

این روانشناس تأکید می‌کند که ترکیب فعالیت‌های هنری و ورزشی می‌تواند تأثیر چشم‌گیری بر اعتماد به نفس کودکان داشته باشد، اما مهم است که این فعالیت‌ها متناسب با توانمندی‌های کودک باشند و کودک در انتخاب آن‌ها آزادی داشته باشد. او می‌گوید: «برای تأثیرگذاری مثبت، باید به کودک اجازه دهیم از تجربه‌ها لذت ببرد و در این مسیر، هم از چالش‌ها بیاموزد و هم شادی یادگیری را احساس کند.»

## والدین چگونه می‌توانند اعتماد به نفس را در فرزندانشان پرورش دهند؟

یاقوتی در پایان توصیه‌هایی کاربردی برای والدینی دارد که به دنبال تقویت اعتماد به نفس پایدار در فرزندانشان خود هستند. او معتقد است که تمرکز اصلی باید بر رشد شخصیتی و روانی کودکان باشد و نه تنها بر موفقیت‌های زودگذر.

یاقوتی در اولین توصیه خود اشاره می‌کند: «والدین باید فضایی فراهم کنند که کودک بدون ترس از قضاوت یا سرزنش، اشتباه کند و از آن بیاموزد. به جای سرزنش، او را تشویق به ارزیابی اشتباهاتش کنند. این رویکرد به کودکان کمک می‌کند به جای اجتناب از اشتباه، از هر شکست، درس بگیرند و آن را به فرصتی برای رشد تبدیل کنند. وی همچنین به نقش الگوبرداری از والدین اشاره می‌کند و می‌گوید: «اعتماد به نفس کودکان تا حد زیادی از الگوهایی که در والدین خود می‌بینند، تأثیر می‌پذیرد. والدینی که خود را باور دارند، از چالش‌ها نمی‌ترسند و نگرشی مثبت به زندگی دارند، به فرزندانشان نشان می‌دهند که اعتماد به نفس در هر مرحله از زندگی ضروری است. این روانشناس سومین راهکار را «گوش دادن فعال به کودک» می‌داند. او می‌گوید: «والدین باید با دقت به حرف‌های فرزندشان گوش دهند و به نظرات و احساسات او احترام بگذارند. این روش به کودک احساس ارزشمندی می‌دهد و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد.»

وی همچنین تأکید دارد که ایجاد فرصت برای تجربه‌های جدید و کمک به کودک در شناسایی مهارت‌ها و علائقش می‌تواند حس ارزشمندی درونی او را تقویت کند: «کودک باید یاد بگیرد که ارزشمندی‌اش را وابسته به تأیید دیگران نداند، بلکه از درون احساس کند که ارزشمند است. برای این کار، والدین باید بیشتر از نتیجه، به تلاش‌های او توجه نشان دهند و او را تشویق به یادگیری از چالش‌ها و لذت بردن از مسیر کنند.»

یاقوتی به والدین توصیه می‌کند که به فرزندانشان کمک کنند تا برنامه‌ریزی روزانه داشته باشند. او می‌گوید: «عادت به برنامه‌ریزی روزانه و اولویت‌بندی کارها به کودکان حس نظم و هدفمندی می‌دهد و باعث می‌شود که به یک فرد مستقل و با اعتماد به نفس تبدیل شوند.»

او به والدین یادآوری می‌کند: «اعتماد به نفس فرآیندی تدریجی است و نیازمند صبر و پشتکار والدین است. مهم‌ترین نقش والدین ایجاد فضایی امن و حمایت‌گرا است که کودک در آن احساس پذیرش و احترام کند و بتواند خود را بشناسد و توانایی‌هایش را باور کند. اعتماد به نفس واقعی زمانی به وجود می‌آید که کودک به استانداردهای خودش اعتماد کند، نه اینکه تنها در جستجوی تأیید دیگران باشد.»

اعتماد به نفس او کاهش می‌یابد. به گفته او، واگذاری مسئولیت‌های متناسب با سن کودک نیز عامل تقویت اعتماد به نفس است. او توضیح می‌دهد: «وقتی کودک با موفقیت وظیفه‌ای متناسب با سنش انجام می‌دهد، احساس مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس پیدا می‌کند. اما اگر مسئولیت‌ها بیش از توانش باشد، شکست‌های مکرر به حس ناتوانی او دامن می‌زند.»

یاقوتی بر نقش محیط مدرسه و روابط دوستانه تأکید دارد و می‌گوید: «معلمان که محیطی امن و پذیرنده ایجاد می‌کنند و دوستی‌های مثبت میان کودکان، به آن‌ها احساس ارزشمندی و حمایت می‌دهد. از سوی دیگر، مورد تمسخر قرار گرفتن در مدرسه یا تجربه‌های اجتماعی منفی می‌تواند به شدت اعتماد به نفس کودک را تضعیف کند.»

## راهکارهای عملی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان

این روانشناس و روان‌درمانگر کودک و نوجوان، به بررسی راه‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان پرداخت. او علاوه بر تأکید بر رعایت نکاتی که در بالا به آنها اشاره شد، به والدین توصیه می‌کند که به فرزندانشان اجازه دهند احساساتشان را بیان کنند: «شنیدن تجربه‌ها و احساسات روزمره کودک و گفت‌وگو با او در این باره، به او کمک می‌کند که احساساتش را بشناسد و بیان کند. این مهارت، بخش مهمی از اعتماد به نفس کودک را شکل می‌دهد.»

یاقوتی همچنین بر اهمیت آموزش مهارت حل مسئله به کودکان تأکید می‌کند: «والدین باید به کودک نشان دهند که مشکلات قابل حل هستند. در مواجهه با چالش‌ها، از کودک بخواهید راه‌های مختلف را امتحان کند. این تجربه، حس توانمندی و اعتماد به نفس او را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد.»

او در ادامه می‌گوید که تشویق کودک به امتحان کردن فعالیت‌های جدید نیز نقش مهمی در رشد اعتماد به نفس دارد: «وقتی کودکان فعالیت‌های جدیدی مثل یادگیری یک ورزش یا شرکت در کلاس‌های هنری را تجربه می‌کنند، این تجربه به آن‌ها یاد می‌دهد که از اشتباهات و شکست‌های احتمالی نترسند و رشد کنند.»

به گفته یاقوتی، والدین می‌توانند از داستان‌ها و کتاب‌ها به عنوان ابزار دیگری برای تقویت اعتماد به نفس استفاده کنند: «کودکان می‌توانند از شخصیت‌های داستان‌ها الگو بگیرند و رفتارهای مثبت را در زندگی خود پیاده کنند. گفتگو درباره شخصیت‌ها و اتفاقات داستان نیز به درک بهتر الگوهای مثبت در کودک کمک می‌کند. یاقوتی توصیه می‌کند که والدین با تشویق کودکان به تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی، حس موفقیت و شایستگی را در آن‌ها تقویت کنند: «اهداف کوچک به کودکان کمک می‌کند که بتوانند مسیر پیشرفت خود را ببینند و با هر موفقیت، اعتماد بیشتری به توانایی‌های خود پیدا کنند.»

به گفته یاقوتی، مجموع این اقدامات به کودکان کمک می‌کند تا خودشان را بپذیرند، با چالش‌ها روبه‌رو شوند و به توانایی‌هایشان ایمان بیاورند. نقش والدین در این مسیر، فراهم کردن فضایی مثبت و امن برای رشد و تجربه‌های جدید است.

## نقش فعالیت‌های هنری و ورزشی در تقویت اعتماد به نفس

یاقوتی به بررسی تأثیر فعالیت‌های هنری و ورزشی در افزایش اعتماد به نفس کودکان پرداخت. او معتقد است که این فعالیت‌ها با فراهم کردن فضایی امن و شاد، به کودکان فرصت کشف توانایی‌ها و تقویت روحیه تعامل و پذیرش چالش‌ها را می‌دهند.

یاقوتی در توضیح اهمیت فعالیت‌های هنری می‌گوید: «هنرهای چون نقاشی، موسیقی، نمایش و مجسمه‌سازی به کودکان امکان می‌دهند که احساسات و افکار خود را خلاقانه بیان کنند. هر دست‌سازه و اثر هنری، اعتماد کودک را به توانایی‌هایش افزایش می‌دهد و به او حس موفقیت و تلاش می‌بخشد. همچنین، هنر کودکان را در حل مسئله و پشتکار تقویت کرده و این مهارت‌ها را به زندگی روزمره آن‌ها منتقل می‌کند.»

وی درباره فواید ورزش می‌گوید: «فعالیت‌های ورزشی هم به تقویت جسم و هم به آگاهی از توانمندی‌های خود کمک می‌کند. به عنوان مثال، کودکی که تمرینات شنا انجام می‌دهد، به تدریج پیشرفت خود را می‌بیند و با افزایش مهارت، حس اعتماد به نفس پیدا می‌کند. علاوه بر این، ورزش‌های گروهی مانند فوتبال و بسکتبال نیز به کودکان کمک می‌کند تا یاد بگیرند چطور با دیگران تعامل کنند و برای یک هدف مشترک تلاش کنند. این تجربه، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس، احساس تعلق و حمایت گروهی را نیز به همراه دارد.»

یاقوتی همچنین به نقش برد و باخت در ورزش اشاره می‌کند:

اعتماد به نفس در دوران کودکی، پایه‌ای مستحکم برای موفقیت‌های آتی و رشد شخصیت اجتماعی و عاطفی کودکان است. با چند اقدام ساده و کاربردی می‌توان این حس را در فرزندان از سنین ابتدایی تقویت کرد.

کودکی را تصور کنید که با هیجان به سمت چالش‌های جدید می‌رود، با دوستانش ارتباط برقرار می‌کند، از شکست‌ها نمی‌هراسد و به خودش و توانایی‌هایش ایمان دارد. اعتماد به نفس چنین کودکانی نه تنها سبب موفقیت‌های آتی آن‌ها می‌شود، بلکه پایه‌ای محکم برای رشد شخصیتی، اجتماعی و عاطفی آن‌ها به شمار می‌آید. اما چگونه می‌توان چنین اعتماد به نفسی را از سنین پایین در فرزندان پرورش داد؟ دکتر فرشته یاقوتی، روانشناس و روان‌درمانگر کودک و نوجوان در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا زندگی به بررسی نقش والدین در شکل‌گیری و تقویت اعتماد به نفس فرزندان پرداخته است. او با ارائه راهکارهای کاربردی، والدین را به عنوان الگو و پشتیبان کودک معرفی می‌کند و نقش آنان را در مسیر رشد و اعتماد به نفس پایدار فرزندان حیاتی می‌داند.

## نقش اعتماد به نفس در رشد کودکان

اعتماد به نفس در کودکان از پایه‌های مهم برای رشد روانی و شخصیتی آن‌هاست. دکتر فرشته یاقوتی، روانشناس و روان‌درمانگر کودک و نوجوان، به اهمیت اعتماد به نفس پرداخته و تأثیرات آن بر روند زندگی کودکان را تشریح کرده است. او می‌گوید: «اعتماد به نفس یعنی تجربه کردن‌های جدید با اتکا بر دلگرمی تجربه‌های قبلی؛ اینکه کودک با تکیه بر موفقیت‌های گذشته، شجاعت داشته باشد که به سراغ چالش‌های جدید برود.»

این روان‌درمانگر کودک و نوجوان ادامه می‌دهد که اعتماد به نفس باعث می‌شود کودکان به توانمندی‌های خود باور داشته باشند و در مواجهه با چالش‌های زندگی دیدگاه مثبتی را اتخاذ کنند. او می‌افزاید: «این ویژگی در کودک باعث افزایش انگیزه و پشتکار می‌شود و کمک می‌کند تا کودک برای رسیدن به اهدافش تلاش کند و با شکست و ناکامی‌ها بهتر روبرو شود.»

یکی از مسائل مهم دیگری که یاقوتی بر آن تأکید دارد، نقش اعتماد به نفس در مهارت‌های اجتماعی است. به گفته او، اعتماد به نفس بالا به کودکان کمک می‌کند تا بتوانند به راحتی با افراد جدید ارتباط برقرار کنند و شبکه اجتماعی خود را گسترش دهند. او می‌گوید: «بچه‌هایی که از تعامل اجتماعی می‌ترسند، معمولاً اعتماد به نفس پایین‌تری دارند. اما اگر اعتماد به نفس بالایی داشته باشند، می‌توانند روابط بهتری را تجربه کنند و در محیط‌های اجتماعی موفق‌تر عمل کنند.»

یاقوتی همچنین به تأثیر مثبت اعتماد به نفس بر کاهش اضطراب و افسردگی در کودکان اشاره می‌کند. او می‌گوید: «کودکانی که اعتماد به نفس دارند، نگرش مثبت‌تری به خود و زندگی‌شان دارند و این نگرش مثبت به آن‌ها کمک می‌کند تا با اضطراب‌ها و ترس‌های طبیعی زندگی بهتر کنار بیایند و خلاقانه رفتار کنند. این اعتماد به نفس به آن‌ها جرات امتحان ایده‌های جدید را می‌دهد و از اشتباه کردن نمی‌ترسند.»

یاقوتی اشاره می‌کند که اعتماد به نفس پایه‌ای برای اعتماد به دیگران و ایجاد روابط سالم است. او تأکید می‌کند: «کودکی که به خود اعتماد داشته باشد، می‌تواند به دیگران نیز اعتماد کند و این اعتماد می‌تواند پایه یک رابطه سالم و مثبت در زندگی او باشد.»

## عوامل مؤثر بر تقویت یا تضعیف اعتماد به نفس کودکان

یاقوتی درباره عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس در کودکان می‌گوید: «حمایت والدین و نوع بازخورد آن‌ها از عملکرد کودک نقش مهمی دارد. اگر کودکی پس از تلاش‌هایش با تحسین مواجه شود، احساس شایستگی می‌کند. مثلاً وقتی کودک نقاشی می‌کشد و والدین او را تشویق می‌کنند، به توانایی‌های خود باور پیدا می‌کند. در مقابل، انتقاد مداوم یا برجسته‌سازی اشتباهات کوچک، حس ناکافی بودن و کاهش اعتماد به نفس را در کودک ایجاد می‌کند.»

او ادامه می‌دهد که تجربه‌های موفق و مثبت نیز از عوامل مؤثر هستند: «وقتی کودکان در فعالیت‌های مختلف مانند بازی‌های گروهی یا فعالیت‌های هنری به موفقیت برسند، احساس مثبتی نسبت به خود پیدا می‌کنند و تشویق می‌شوند که به تلاش ادامه دهند. در مقابل، اگر فقط شکست را تجربه کنند، اعتماد به نفس آن‌ها تضعیف می‌شود.»

یاقوتی همچنین به خطرات مقایسه‌های منفی اشاره می‌کند: «مقایسه کودک با دیگران، به ویژه در زمینه تحصیلی، می‌تواند بسیار مخرب باشد. اگر والدین کودک را با همکلاسی‌هایش مقایسه کنند، این پیام به کودک منتقل می‌شود که به اندازه کافی خوب نیست و

# اخبار حوزه زنان

## بهرورز آذر: بیش از ۷۰ درصد تولیدکنندگان صنایع دستی، زنان هستند

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: اکنون بیش از ۷۰ درصد تولیدکنندگان صنایع دستی، هنرمندان و خالقان آثار هنری زنان هستند که با عشق و مهر محصولات را تولید و راهی خانه های مردم می کنند.

زهرا بهروز آذر در آیین رونمایی از سند ملی توسعه صنایع دستی جمهوری اسلامی ایران اظهارداشت: صنایع دستی در ایران نه تنها هنر و زیبایی را به تصویر می کشد بلکه تاریخ طولانی و خلایقیت بی نظیر و هویت ملی را نشان می دهد.

وی با بیان اینکه صنایع دستی روایتی است که در داستان هنرمندان جلوه پیدا می کند، گفت: هر گوشه از کشورمان یک رنگ و بویی دارد و صنایع دستی بازتابی از هویت فرهنگی و باورهای مردم ایران است.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تأکید کرد: عشق و مهر زنان ایرانی با بهره گیری از هنر سینه به سینه منتقل شده است و اینک خوشحالی که دولت وفاق قدر تربیت نسل ها را می داند و این عشق توسط مادران به نسل های آینده منتقل می شود.

بهرورز آذر یادآور شد: در معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری کنار وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هستیم و امید است در عرصه ها و مسیرهای مختلف شاهد درخشش زنان ایران باشیم.

عبدالکریم حسین زاده معاون امور روستایی و عشایری رئیس جمهور نیز در این آیین اظهارداشت: ایرانیت تنها حوزه ای است که با هر گرایش فکری، سیاسی، هنری، زبانی و قومی ما را زیر یک چتر قرار می دهد. اما وقتی پرچم یا چتر ایرانیت را کوچک می گیریم، بخش عظیمی از جامعه ما خارج از آن می ماند.

وی ادامه داد: هرآنچه حلقه اتصال ما و جزئی از هویت ما باشد باید با همه عشق و ایثار از آن حفاظت و پاسداری شود.

به گفته معاون امور روستایی و عشایری رئیس جمهور، وفاق ملی که در دولت پیش آمد، رمز مانایی ما است و برحذر بودن از همه مخاطرات با بهم بودن و حس تعلق به ایران و عشق ما به وطن میسر می شود.

حسین زاده با بیان اینکه پنج هزارم سهم صنایع دستی دنیا را داریم در حالی که ۸۰۰ میلیارد سهم صنایع دستی دنیا است، گفت: سهم ما ۳۰ میلیون دلار است، در حالیکه ما رتبه اول تنوع صنایع دستی را داریم.

وی با بیان اینکه ۲۶ درصد جامعه ایران روستایی هستند و سهم صنایع دستی آنان حدود ۲۹ درصد است و سهم آنان از اعتبارات کشوری یک تا سه درصد است، گفت: باید با وزارت میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری همکاری کنیم چراکه هر مقدار این فرهنگ و گذشته را پاس بداریم کم است و امید است در این مسیر موفق باشیم.

معاون امور روستایی و عشایری رئیس جمهور یادآور شد: اولین پیشنهاد من این است با کشورهایی که هم فرهنگ ما هستند سند توسعه منطقه ای بنویسیم.

حسین زاده اضافه کرد: ایران هویت ماست بنابر این باید به دنبال فرمول های جدید باشیم و در حوزه سیاست خارجی اقداماتی انجام دهیم چراکه دیپلماسی اقتصادی در این رابطه می تواند کمک کننده باشد.

## توانمندسازی خانواده ها در مواجهه با آسیب های اجتماعی باید در اولویت قرار گیرد

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه دانش آموزان در فناوری ها پیشگام هستند، گفت: توانمندسازی خانواده ها در مواجهه با آسیب های اجتماعی باید در اولویت باشد. زهرا بهروز آذر درگردهمایی روسای ادارات انجمن اولیا و مربیان در اردوگاه شهید باهنر اظهار کرد: خانواده در بند ۱۰ قانون اساسی مورد توجه قرار گرفته است و باید قوانین و مقرارتی در کشور در راه تحکیم خانواده تصویب شود.

وی ادامه داد: این قوانین در راستای تسهیل در تشکیل خانواده باشد که اجرای این بند یا مورد توجه قرار نگرفته یا کمتر به آن توجه شده است.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه در برنامه های پنج ساله از جمله برنامه هفتم پیشرفت به موضوع خانواده توجه شده است، افزود: در حوزه خانواده قانون کلان داریم و در مرحله اجرا دچار مشکل هستیم و به این موضوع پرداخته ایم از این رو باید همه کمک کنیم تا در چهار سال آینده تعلیم و تربیت را به جایگاه خود بازگردانیم.

بهرورز آذر تأکید کرد: معتقدیم عمده تربیت کودک در ۶ سال اول زندگی آن در خانواده انجام می شود و احساس امنیت و اطمینان به افراد در خانواده شکل می گیرد.

وی بیان داشت: خانواده باید امروز توانمند و به سواد رسانه تجهیز شود تا همه اعضای خانواده بتوانند اخبار دروغ را تشخیص دهند. باید مسئله توانمندسازی خانواده ها مطرح کنیم.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده به نسل زد و نسل آلفا

اشاره کرد و گفت: نسل آلفا زمانی که متولد شده اند با اینترنت سرو کار دارند و آموخته اند که پاسخ همه سوالات خود را از صفحات امن و نامن اینترنت بدست آورند. همواره خانواده ها پیشگام فرزندان بودند اما این بار این نسل در بحث فناوری جلوتر هستند بنابراین توانمندسازی خانواده ها اهمیت دارد.

بهرورز آذر گفت: ارزش های انسانی از جمله وفاداری و خداباوری فقط در خانواده و میان اعضای خانواده وجود دارد و فرزندان باید از این کانون بیاموزند.

وی با بیان اینکه همچنین با نسل بتا روبرو هستیم، توضیح داد: این نسل با هوش مصنوعی سروکار دارد اما همچنان عصاره انسانیت در جایی جز خانواده پیدا نمی شود.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر اینکه ما در کنار انجمن اولیا و مربیان هستیم تا خانواده ها توانمند شوند، گفت: اکنون سازمان ملل چهار بحران در خانواده ها را پیش بینی کرده است که چهار بحران در عرصه های فناوری جدید، تغییرات اقلیمی، فرزندآوری و جمعیت و مهاجرت است و در این بحران ها باید خانواده ها را توانمند کنیم تا عاملیت را به خانواده ها بازگردانیم.

بهرورز آذر با بیان اینکه پیشگیری از آسیب های اجتماعی یکی از مسائل مهم کشور است، توضیح داد: در این راستا باید خانواده را مورد توجه قرار داد چراکه خانواده ها و مادران اولین افرادی هستند که متوجه سیگار کشیدن و مصرف مواد مخدر توسط دانش آموزان شوند و بسیاری از موضوعات در خانواده ها از خشونت در میان خانواده ها نشات می گیرد و باید به خانواده ها در راستای کنترل خشم آموزش داده شود.

## بهرورز آذر: زنان و مدیریت مادرانه، کلید حل ناترازی های اجتماعی کشور است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، زنان و مدیریت مادرانه را کلید حل ناترازی های اجتماعی کشور عنوان کرد و گفت: سرمایه اجتماعی، حلقه گمشده ای است که باید با استفاده از توانایی زنان احیا شود.

زهرا بهروز آذر در مراسمی در جمع کارگزاران وزارت کشور، بر اهمیت نقش زنان در مدیریت های ارشد تأکید کرد و با اشاره به انتصاب فرمانداران زن در دولت چهاردهم گفت: این دولت اقداماتی تاریخی انجام داده است؛ از جمله انتصاب فرمانداران زن و همچنین استانداران اقوام مختلف، که نشان دهنده توجه به شایستگی های زنان و اقوام در اداره کشور است.

وی با اشاره به ویژگی های منحصر به فرد زنان در مدیریت افزود: زنان با ویژگی هایی نظیر اخلاق مراقبتی، تاب آوری، و تصمیم گیری های جامع می توانند تصمیماتی بگیرند که عادلانه تر و منصفانه تر باشد و منافع عمومی را تامین کند. این ویژگی ها، ظرفیت مهمی برای ارتقای سرمایه اجتماعی کشور به شمار می آید.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اینکه زنان و مردان به عنوان دو بال پیشرفت ایران اسلامی، باید در تمامی عرصه ها با فرصت برابر حضور یابند و اظهار داشت: استفاده از توانایی های زنان در مدیریت نه تنها به کاهش موانع توسعه اجتماعی کمک می کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر تصمیم گیری های ملی و ارتقای کیفیت زندگی جامعه دارد.

بهرورز آذر یادآور شد: زنان با نگاه مادرانه ای که دارند، می توانند سرمایه اجتماعی را تقویت کنند و در تصمیم گیری ها اثرگذار باشند. امروز نه تنها باید از شایستگی های زنان دفاع کنیم، بلکه باید ویژگی های منحصر به فرد آن ها مانند مهارت تاب آوری، همدلی، و اخلاق مراقبتی را به رسمیت بشناسیم و تقویت کنیم.

وی با اشاره به نقش زنان در کاهش ناترازی های اجتماعی کشور افزود: هر تصمیم مدیریتی که گرفته می شود باید تمام زنان ایران در نظر گرفته شود و آرامش و اطمینان خاطر را برای آنان به ارمغان بیاورد و احساس کنند که ایران برای همه ایرانیان است.

## جایگاه مدیریتی زنان در دولت چهاردهم

دولت چهاردهم با به کارگیری ۷۰ زن، به وعده استفاده از ظرفیت زنان در جایگاه های مدیریتی عمل کرد.

یکی از وعده های مسعود پزشکیان در انتخابات، افزایش استفاده از ظرفیت زنان در جایگاه های مدیریتی در دولت بود. او در بیانیه ششم تیر خود تأکید کرد که «باور دارم که حضور زنان در سطوح بالای مدیریتی و تصمیم گیری، حق آنها و ضرورتی برای پیشرفت کشور است. هدف من افزایش سهم زنان در مناصب مدیریتی کشور بر اساس شایسته سالاری و عدالت است. من حق انتخاب شدن زنان در مناصب سیاسی را به رسمیت می شناسم و جایگاه امور زنان را در ساختار دولت ارتقا خواهم داد. من به رسمیت شناختن حق انتخاب شدن و تسری شمول رجل سیاسی به زنان را دوشادوش خودشان پیگیری می کنم.»

فرزانه صادق وزیر راه و شهرسازی در جلسه هیئت دولت پزشکیان در راستای عمل به این وعده، در کابینه خود را به روی زنان گشود و فرزانه صادق را برای وزارت راه و شهرسازی انتخاب کرد و از مجلس شورای اسلامی برای او رای اعتماد گرفت. فاطمه مهاجرانی به عنوان سخنگوی دولت، شینا انصاری به عنوان رئیس سازمان محیط زیست و زهرا بهروز آذر هم به عنوان معاونت زنان و

خانواده رئیس جمهور انتخاب شدند تا ۴ زن در جلسات دولت در پاستور شرکت کنند.

دولت چهاردهم نگاه تئینی به زنان نداشت، بلکه دنبال ایجاد فرصت برای زنان برای ایفای نقش در جایگاه مدیریتی و جبران این غفلت تاریخی بود. محمدرضا عارف معاون اول رئیس جمهور در مراسم معارفه معاونت زنان دولت چهاردهم تأکید کرد که «هیچگونه تبعیض بین زن و مرد در نظام حکمرانی پذیرفتنی نیست و باید شاهد ارتقای جایگاه زن در نظام تصمیم گیری و تصمیم سازی باشیم.» در همین راستا انتصاب زنان به کابینه محدود نشد و کوثر یوسفی رئیس هیات نظارت بانک مرکزی و زهره عالی پور رئیس سازمان خصوصی سازی شدند.

فرمانداران زن دولت چهاردهم وزارت کشور به عنوان یکی از کلیدی ترین وزارتخانه های دولت هم به مساله استفاده از زنان توجه داشت و راه را برای مدیریت زنان در استان ها باز کرد. اسکندر مومنی وزیر کشور درباره به کارگیری زنان در جایگاه های مدیریتی در دولت چهاردهم خاطرنشان کرد: «رئیس جمهور در دوران انتخابات، بارها بر شعار وفاق ملی، عدالت و انصاف و حضور جوانان و بانوان در عرصه های مختلف تأکید داشت... حضور بانوان در عرصه های مختلف نشان داد که اگر فرصت برابری ایجاد شود، کمک بزرگی برای کشور هستند؛ نمی شود بخواهیم کشور پیشرفت کند، ولی فرصت لازم برای حدود نیمی از جمعیت کشور یعنی زنان، فراهم نشود... باید همه دست به دست هم دهیم تا بانوان بتوانند با فرصت برابر در عرصه های مختلف حضور پیدا کنند... اولین حکم فرمانداری که امضاء کردم، حکم خانم ضرغام نژاد بود؛ بانوی توانمند اهل سنت از دیار کردستان سرفراز و قهرمان که این روند ان شاء الله ادامه نیز خواهد داشت.»

هرچند هیچ خانمی به عنوان استاندار انتخاب نشد، اما سودابه ضرغام نژاد به عنوان فرماندار دهگلان، سمیرا حسینی فرماندار رودبار، عصمت محمد دوست فرماندار خمم، بتول معلم فرماندار سروستان، جمیله قایی پاشا به عنوان فرماندار سوادکوه شمالی و شادی فضلی فرماندار کوهپایه از سوی استانداران برگزیده شدند. طبق گفته وزیر کشور روند انتخاب فرمانداران خانم ادامه خواهد یافت.

زهرا بهروز آذر معاون امور زنان رئیس جمهور در جلسه هیئت دولت زهرا بهروز آذر در روز هفتم دی خبر داد که «در دولت چهاردهم بیش از ۷۰ انتصاب داشتیم که برای نخستین بار بود که این موقعیت ها در اختیار بانوان قرار گرفت.» صدیقه ترابی به عنوان سرپرست معاونت محیط زیست انسانی، نادره رضایی معاون امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، الهام غلامی به عنوان عضو هیئت نظارت بانک مرکزی، صدیقه خزایی به عنوان سرپرست معاونت توسعه مدیریت و سرمایه انسانی وزارت نفت، مریم جلیلی مقدم رئیس سازمان حفظ نباتات کشور، فاطمه خنجر به عنوان مشاور وزیر و مدیرکل دفتر هماهنگی امور استان های وزارت جهاد کشاورزی، اطهره نژادی مشاور عالی وزیر راه و شهرسازی، غزال راهب به عنوان رئیس مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی، فریده اولاد قباد سرپرست معاونت تعاون و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران، لیلی اورنگی به عنوان سرپرست دفاتر صادرات گمرک ایران و پروین داداندیش رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور شد از جمله زنانی بودند که توسط وزرا و معاونین رئیس جمهور به کار گمارده شدند.

رئیس سازمان بازرسی کل کشور: فرهنگ عفاف و حجاب را باید از مهد های کودک آغاز کرد

رئیس سازمان بازرسی با تأکید بر اینکه فرهنگ عفاف و حجاب را باید از مهد های کودک آغاز کرد، گفت: در ترویج فرهنگ عفاف و حجاب دستگاه های فرهنگی، حوزه های علمیه و ... نقش مهمی دارند. نشست اعضای هیات مدیره بنیاد ملی عفاف و حجاب با خدائیان در سازمان بازرسی کل کشور تشکیل شد. خدائیان با بیان اینکه باید به مسئله عفاف و حجاب در جامعه اهمیت ویژه داده شود، اظهار کرد: در ترویج فرهنگ عفاف و حجاب دستگاه های فرهنگی، حوزه های علمیه و ... نقش مهمی دارند. وی با تأکید بر اینکه فرهنگ عفاف و حجاب را باید از مهد های کودک آغاز کرد، به تشکیل فرارگاه نظارتی در سازمان بازرسی به منظور نظارت بر اجرای مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی و قانون جوانی جمعیت اشاره کرد.

رئیس سازمان بازرسی با تأکید بر استفاده از ظرفیت سازمان های مردم نهاد به عنوان ناظران مردمی برای نظارت بر اجرای قوانین، تأکید کرد که عملکرد دستگاه ها در اجرای مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی رتبه بندی و اعلام شود.

بنابراین گزارش، آیت الله اختری رئیس هیئت مدیره بنیاد ملی عفاف و حجاب نیز در این نشست به فلسفه تشکیل این بنیاد اشاره و اهداف آن را تبیین کرد.

طهورا نوروزی مدیرعامل بنیاد ملی عفاف و حجاب نیز پیشنهاد داد در فرارگاه نظارتی سازمان بازرسی کشور از ظرفیت های گروه های مردمی از جمله بنیاد عفاف و حجاب استفاده شود.

بنابراین گزارش، آیت الله اختری رئیس هیئت مدیره بنیاد ملی عفاف و حجاب نیز در این نشست به فلسفه تشکیل این بنیاد اشاره و اهداف آن را تبیین کرد.

طهورا نوروزی مدیرعامل بنیاد ملی عفاف و حجاب نیز پیشنهاد داد در فرارگاه نظارتی سازمان بازرسی کشور از ظرفیت های گروه های مردمی از جمله بنیاد عفاف و حجاب استفاده شود.



# اخبار حوزه بهداشت

## نجات جان شیر خوار ۵۰ روزه از مرگ حتمی در میناب

سرپرست اورژانس پیش بیمارستانی و حوادث دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان، از عملیات موفق تیم اورژانس ۱۱۵ میناب برای نجات جان یک شیرخوار ۵۰ روزه خبر داد.

عبدالهادی رنجبر در این خصوص اظهار داشت: طی تماسی با اورژانس ۱۱۵ مینی بر تنگی نفس شدید یک شیرخوار در میناب، تیم عملیاتی اورژانس شهری شماره یک به سرعت به محل اعزام شد.

وی گفت: پس از رسیدن تیم اورژانس بر بالین بیمار ارزیابی اولیه انجام شد که فاقد تنفس و کاملاً دچار سیاهی صورت و لب و کبودی کل بدن بود.

رنجبر افزود: بلافاصله با انجام اقدامات اورژانسی پیشرفته و باز کردن راه هوایی با لطف خداوند و تلاش تکنسین های مجرب اورژانس ۱۱۵ میناب بیمار از مرگ حتمی نجات پیدا میکند و تنفس به حالت طبیعی بر میگردد.

سرپرست اورژانس پیش بیمارستانی و حوادث دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شرق هرمزگان گفت: شیر خوار با حال عمومی مساعد تحویل بخش اورژانس بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) داده شد.

گفتنی است: با پیگیری تکنسین ها از وضعیت بیمار خوشبختانه بیمار از بیمارستان ترخیص شده است.

## سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایران: اپیدمی آنفلوآنزا تا اسفند ادامه خواهد داشت

به گفته سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایران افزایش شیوع بیماری آنفلوآنزا جدی نبوده و در فصل سرد سال طبیعی است. نادر توکلی، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به روند شیوع بیماری آنفلوآنزا گفت: بیماری آنفلوآنزا به عنوان یک بیماری اپیدمی فصلی در کشور و تمام دنیا وجود دارد و در این فصل سرد از سال این افزایش ابتلا به بیماری آنفلوآنزا موضوعی طبیعی است و شیوع ویروس آنفلوآنزا جدی می شود.

نادر توکلی گفت: در حال حاضر هیچ گزارشی مبنی بر شیوع ویروس جدید آنفلوآنزا دریافت نشده است و افزایش شیوع آنفلوآنزا جدی نبوده و در این فصل سرد از سال طبیعی است. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایران توضیح داد: اپیدمی آنفلوآنزا معمولاً تا ماه اسفند ادامه خواهد داشت.

نادر توکلی تصریح کرد: «در این فصل بیشترین میزان شیوع بیماری آنفلوآنزا مربوط به کودکان است و بیمارستان های کشور درگیر این ویروس خواهند شد. افراد باید نکات بهداشتی مانند زدن ماسک و پرهیز از تردد در فضای بسته در صورت داشتن علائم بیماری را رعایت کنند.»

## سودور گواهی ولادت الکترونیکی شد

معاون برنامه ریزی، مدیریت و توسعه منابع سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به اقدامات این سازمان در حوزه خدمات الکترونیکی از کاهش مراجعه حضوری متقاضیان به ادارات ثبت احوال خبر داد.

سازمان ثبت احوال طی سالهای اخیر ایجاد نظام هویتی هوشمند و تمام الکترونیک را در دستور کار خود قرار داد. در این راستا سامانه های «سهیم» و «هدا» برای ارائه خدمات غیرحضوری راه اندازی شد تا سرعت پاسخگویی به متقاضیان بالاتر برود.

سید علی نصراله معاون برنامه ریزی، مدیریت و توسعه منابع سازمان ثبت احوال کشور در گفت و گو با ایسنا در این خصوص عنوان کرد: پس از آسیب شناسی های لازم و اتخاذ برنامه ها و تصمیمات کاربردی، با استفاده از فناوری های نوین و ارتقای ارائه خدمات به صورت الکترونیک و تقویت حوزه فناوری اطلاعات سازمان ثبت احوال کشور، به سوی سازمانی پویا و پیشرو در ارائه خدمات الکترونیک حرکت کردیم.

وی همچنین گفت: سازمان ثبت احوال با هماهنگی وزارت بهداشت اسامی فرآیند الکترونیکی شدن گواهی های ولادت را آغاز و به جریان انداخته است.

به گفته معاون برنامه ریزی، مدیریت و توسعه منابع سازمان ثبت احوال کشور، در سال های اخیر بنا به تکالیف سازمانی تلاش شد تا خدمات سازمان ثبت احوال حتی المقدور به صورت غیر حضوری و در بستر دولت الکترونیک ارائه شود و در این راستا سامانه سهیم به عنوان پنجه واحد ارائه خدمات هویتی طراحی و راه اندازی شد.

وی ادامه داد: همچنین در راستای احراز هویت الکترونیک افراد و صحت سنجی اطلاعات هویتی متقاضیان در دستگاه های اجرایی

و همچنین ارائه خدمات ثبت احوال، سامانه هدا (هویت دیجیتال ایرانیان) به عنوان درگاه ملی احراز هویت الکترونیک راه اندازی شد تا پیش از ارائه خدمات در هر دستگاهی، اصالت هویت و مشخصات فرد سنجیده شود.

معاون سازمان ثبت احوال همچنین اضافه کرد: یکی از خدمات قابل ارائه از طریق سامانه سهیم، ثبت نام کارت هوشمند ملی با هدف ارائه خدماتی نظیر پیش ثبت نام کارت، پیگیری و همچنین تغییر محل تحویل است که باعث کاهش مراجعه حضوری متقاضیان به ادارات ثبت احوال جهت اخذ خدمات بوده است.

## پایان ۸ سال سرفه با خارج کردن پوست پسته از ریه بیمار

دکتر احسان رضانیان نیک، پزشک معالج، از خروج یک پوست پسته از ریه بیمار پس از گذشت ۸ سال در بندرعباس خبر داد. وی درباره این پرونده نادر گفت: بیمار، خانمی ۳۹ ساله بود که بیش از ۸ سال از سرفه های شدید و مزمن رنج می برد. علیرغم مراجعه مکرر به پزشکان داخل و خارج از استان، درمان موثری دریافت نکرده و به عنوان بیمار مبتلا به آسم تحت درمان قرار داشت، اما بهبودی حاصل نمی شد.

دکتر رضانیان نیک بیان کرد: پس از بررسی های دقیق، از جمله گرفتن شرح حال و انجام سی تی اسکن ریه، احتمال ورود جسم خارجی به ریه مطرح شد. فوق تخصص ریه دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان عنوان کرد: بیمار در تاریخ دوم دیماه ۱۴۰۳ به صورت سرپایی در بخش برونکوسکوپی مجتمع آموزشی درمانی پیامبر اعظم (ص) پذیرش و تحت بی حسی موضعی و بیپوشی عمومی قرار گرفت. طی عمل برونکوسکوپی (آندوسکوپی مجاری هوایی)، جسم خارجی که پوست پسته بود از ریه بیمار خارج شد.

دکتر رضانیان نیک اعلام کرد: بیمار بلافاصله پس از عمل، با حال عمومی مساعد از بیمارستان مرخص شد. وی افزود: این مورد بار دیگر اهمیت گرفتن شرح حال دقیق از بیمار را نشان می دهد، زیرا ارائه اطلاعات دقیق و کامل می تواند مسیر تشخیص و درمان را تسهیل کند.

این اقدام موفقیت آمیز، نمونه ای نادر و قابل توجه در حوزه پزشکی به شمار می رود و نشان دهنده نقش حیاتی تشخیص دقیق و مداخلات تخصصی در بهبود کیفیت زندگی بیماران است.

## اجرای طرح واکسیناسیون فلج اطفال در هرمزگان از ۱۵ دی

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: مرحله نخست این طرح برای کودکان زیر پنج سال از ۱۵ دی آغاز می شود و تا ۱۷ دی ادامه دارد.

یحیی میرزاده پیش بینی کرد: ۸۸ هزار کودک زیر پنج سال در این طرح شرکت کنند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: همه متولدان ۱۵ دی ماه ۱۳۹۸ به بعد می توانند در این طرح شرکت کنند. میرزاده افزود: این طرح در مناطق پرخطر روستایی و حاشیه شهرها به صورت خانه به خانه اجرا می شود و در مناطق شهری خانواده ها به مراکز و پایگاه های سلامت مراجعه می کنند. وی گفت: دو هزار و ۹۰۰ نفر از کارکنان بهداشتی با به همراه داشتن کارت شناسایی به درب منازل مردم مراجعه می کنند.

میرزاده افزود: در این طرح کودکان زیر پنج سال دو قطره خوراکی فلج اطفال دریافت می کنند. وی گفت: هدف از اجرای این طرح، جلوگیری از گردش ویروس فلج اطفال در کشور به دلیل همسایگی با کشورهای افغانستان و پاکستان است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: مرحله دوم این طرح از ۲۷ تا ۲۹ بهمن اجرا می شود.

## اپیدمی آنفلوآنزا رو به افزایش / شیوع گسترده ۳ ویروس میان کودکان

مدیر گروه بیماری های عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره وضعیت عفونت های تنفسی گفت که سه ویروس آنفلوآنزا، رینتوویروس و کووید عامل اصلی بسیاری از مراجعات به مراکز درمانی هستند.

حمید عمادی کوچک، متخصص بیماری های عفونی و فلوشیپ HIV، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و مدیر گروه بیماری های عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داشت: در دوران همه گیری کرونا، به دلیل رعایت های بهداشتی مانند استفاده از ماسک، قرنطینه و کاهش تماس های اجتماعی، بسیاری از ویروس های تنفسی فرصت انتشار نداشتند.

وی افزود: در سال های ابتدایی شیوع کرونا، ویروس های تنفسی مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی تقریباً وجود نداشتند. اما از پاییز ۱۴۰۱، با بازگشایی مدارس و افزایش تعاملات اجتماعی، موج گسترده ای از این ویروس ها ظاهر شد.

شیوع گسترده ویروس ها در میان کودکان عمادی توضیح داد که کودکان، به دلیل محدودیت در ابتلا طی دو سال گذشته، به طور ناگهانی با حجم زیادی از عفونت های تنفسی مواجه شدند.

وی در همین باره تصریح کرد: به طور طبیعی کودکان، سالانه ۶ تا ۱۲ بار به عفونت های تنفسی مبتلا می شوند، اما در دوران کرونا این روند متوقف شد و در سال های اخیر، بسیاری از این عفونت ها به یکباره ظاهر شده اند.

شیوع مداوم و متنوع بیماری های تنفسی به گفته عمادی، در سال گذشته شاهد شیوع بی وقفه برخی بیماری ها مانند آبله مرغان بودیم که معمولاً در فصول خاصی ظاهر می شود.

او افزود: سال گذشته و امسال، آبله مرغان به طور غیرمعمول در تمام فصول سال مشاهده شد، حتی در تابستان. این نشان دهنده تغییرات در الگوی شیوع ویروس ها است.

وضعیت فعلی آنفلوآنزا عمادی درباره شیوع آنفلوآنزا اظهار داشت: از اوایل آذرماه، موارد ابتلا به آنفلوآنزا افزایش یافت. ویروس های شایع شامل گونه های H1N1 - B و H3N2 آنفلوآنزای B هستند. این بیماری معمولاً در ماه های آذر، دی و بهمن به اوج می رسد و هر پیک آن حدود هشت هفته طول می کشد.

وی همچنین تأکید کرد که اپیدمی آنفلوآنزا همچنان رو به افزایش است و احتمالاً تا اواخر دی ماه ادامه خواهد داشت.

ویژگی های بارز آنفلوآنزا عمادی توضیح داد که آنفلوآنزا معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و مبتلایان زمان دقیق شروع علائم را به خاطر دارند. بیماران معمولاً می گویند حالشان خوب بوده و ناگهان دچار تب و علائم شده اند. این ویژگی بالینی از نشانه های بارز آنفلوآنزاست. عمادی با تأکید بر لزوم مراقبت بیشتر در این دوره، از عموم مردم خواست تا رعایت بهداشت، استفاده از ماسک در محیط های شلوغ و در صورت امکان تزریق واکسن آنفلوآنزا را جدی بگیرند.

اهمیت پیشگیری و واکسیناسیون در برابر آنفلوآنزا این متخصص بیماری های عفونی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، در ادامه به ویژگی های بیماری آنفلوآنزا و اهمیت پیشگیری از آن اشاره کرد.

به گفته دکتر عمادی، آنفلوآنزا معمولاً به طور ناگهانی آغاز می شود و با علائمی مانند خستگی شدید، کوفتگی، درد مفاصل، بدن درد شدید، آبریزش بینی، گلودرد، عطسه و گاهی تهوع، استفراغ یا اسهال همراه است. سرفه معمولاً در مراحل بعدی بیماری شروع می شود و شدت علائم ممکن است بسته به وضعیت سیستم ایمنی فرد متفاوت باشد.

تأثیر واکسن آنفلوآنزا عمادی تأکید کرد که تزریق واکسن آنفلوآنزا نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا یا کاهش شدت بیماری دارد.

وی افزود: افرادی که واکسن زده اند، حتی در صورت ابتلا به آنفلوآنزا، بیماری خفیف تری را تجربه می کنند. اما اکنون که در اوج اپیدمی هستیم، برای تزریق واکسن کمی دیر شده است.

توصیه های پیشگیرانه عمادی بر اهمیت رعایت بهداشت تنفسی برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا تأکید کرد و گفت: تجربه دوران کرونا به ما آموخت که استفاده از ماسک، شستن دست ها و رعایت فاصله گذاری اجتماعی می تواند به کاهش انتقال بیماری کمک کند. این اقدامات به ویژه برای افراد دارای بیماری های مزمن، ضعف سیستم ایمنی و زنان باردار حیاتی است.

خطر بیشتر برای گروه های پرخطر بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی هشدار داد که افراد با ضعف سیستم ایمنی، بیماری های زمینه ای یا خانم های باردار در معرض خطر بیشتری قرار دارند و در صورت ابتلا به آنفلوآنزا، ممکن است بیماری شدیدتری را تجربه کنند.

عمادی در پایان، خواستار توجه جدی تر مردم به رعایت اصول بهداشتی شد و افزود: هم اکنون مهم ترین اقدام، پیشگیری از طریق رعایت بهداشت تنفسی و محافظت از گروه های پرخطر است.

# با سرآشپز = کوفته ماهی مومغ



کوفته ماهی یا کوفته ماهی مومغ (ماهی ساردین)، یکی از غذاهای اصیل‌ترین غذاهای جنوبی است که در استان هرمزگان و بوشهر تهیه می‌شود و حساسی هم طرفدار دارد.

این غذای خوشمزه با ماهی، پروتئین و امگا ۳ زیادی دارد و برای سلامت کودکان و سالمندان، بسیار مفید است. علاوه بر این، اگر بوی ماهی برایتان آزاردهنده است، این کوفته خوشمزه، بو نمی‌دهد و با خیال راحت می‌توانید آن را در منوی شام یا لیست غذای ناهار قرار دهید و حتی در مهمانی‌ها هم آن را سرو کنید. در این مقاله از سرویس آشپزی ما طرز تهیه کوفته ماهی و نکات پخت و وا رفتن کوفته ماهی را به شما آموزش خواهیم داد.

مواد لازم

ماهی تازه (پاک شده) یا فیله منجمد: ۶۰۰ گرم

لیپه: ۱۰۰ گرم (۴ یا ۵ قاشق غذاخوری)

برنج: ۷۰ گرم (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری)

سبزی تازه معطر: ۳۰۰ گرم

تخم مرغ: ۱ عدد

پیاز (برای پیاز داغ): ۲ عدد متوسط

آرد نخودچی: ۳ قاشق غذاخوری

آرد گندم: ۱ قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

گوجه فرنگی: ۲ عدد متوسط

آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

شکر: ۱ قاشق غذاخوری (اختیاری)

نمک: ۱ قاشق غذاخوری

فلفل سیاه: نصف قاشق چای خوری

مغز گردو و آلو بخارا: به مقدار دلخواه

زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

نان و ترشی: برای سرو کوفته ماهی

سبزی معطر کوفته ماهی شامل تره، جعفری، ریحان، گشنیز و شنبلیله است.

طرز تهیه

کوفته ماهی یک غذای مجلسی بین جنوبی‌هاست که خواص سلامتی فراوانی دارد. در ادامه طرز تهیه کوفته ماهی بوشهری را به ترتیب زیر دنبال کنید.

مرحله اول: لپه و برنج را نیم‌پز کنید

ابتدا لپه را به مدت ۸ ساعت و برنج ایرانی را به مدت ۱ ساعت، در دو ظرف جدا، خیس کنید. سپس لپه و برنج را با مقداری آب، روی حرارت بگذارید. صبر کنید تا لپه و برنج نیم‌پز شوند. سپس آنها را آبکش کنید.

مرحله دوم: ماهی‌ها را آماده کنید

ماهی‌ها را بشویید و سر و دم آنها را جدا کنید. می‌توانید از ماهی شیر، ساردین یا مومغ، ماهی حلوا و هر ماهی که استخوان و تیغ کمی دارد، استفاده کنید. ماهی‌ها را بعد از شستن در یک قابلمه بگذارید. مقداری آب (به اندازه ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار) و زردچوبه را روی ماهی‌ها بریزید و قابلمه را روی حرارت بگذارید.

مرحله سوم: بقیه مواد کوفته را آماده کنید

اجازه دهید ماهی‌ها به مدت ۲۰ دقیقه با آب و زردچوبه بپزند و نرم شوند. زردچوبه بوی زهم ماهی را تا حد زیادی می‌گیرد. در این فاصله، سبزی‌های معطر را بشویید، در آبکش بگذارید تا آب اضافی خود را از دست بدهند. سپس آنها را روی تخته آشپزخانه، به صورت ریز و ساطوری خرد کنید و کنار بگذارید.

مرحله چهارم: مواد کوفته را در کاسه بریزید

بعد از اینکه ماهی‌ها آب‌پز شدند، آنها را در آبکش بریزید. وقتی ماهی‌ها سرد شدند، تیغ‌ها و استخوان‌ها و پوست آنها را به راحتی جدا کنید. ماهی‌ها را در یک کاسه بریزید. پیاز را رنده کنید و آب آن را با دست بگیرید. تفاله پیاز را در کاسه‌ای که ماهی‌ها را ریخته‌اید، بریزید. لپه و برنج را هم اضافه کنید. سبزی‌های خرد شده را هم اضافه کنید.

مرحله پنجم: مایه کوفته ماهی را درست کنید

مواد کوفته ماهی قلفلی را با هم مخلوط کنید و در غذاساز یا چرخ گوشت بریزید و دو بار چرخ کنید تا کاملاً یکدست شوند. سپس به آنها، فلفل سیاه، نصف میزان نمکی که دارید (نصف قاشق غذاخوری)، آرد گندم، آرد نخودچی و ۱ تخم مرغ را اضافه کنید. سپس با دست مواد را کاملاً ورز دهید تا یکدست و منسجم شوند. روی ظرف را بپوشانید و در یخچال بگذارید.

مرحله ششم: مواد سس کوفته ماهی را آماده کنید

در فاصله‌ای که مایه کوفته ماهی در یخچال است، یک پیاز باقی‌مانده را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کرده یا با رنده درشت رنده کنید. گوجه فرنگی‌ها را بشویید و رنده کنید و کنار بگذارید.

در یک تابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید. روغن که داغ شد، پیازها را در تابه بریزید و تفت دهید تا سبک و طلایی شوند. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و تفت دهید.

مرحله هفتم: سس کوفته را درست کنید

بعد از اینکه رب گوجه رنگ پس دارد و خامی آن گرفته شد، پوره گوجه فرنگی را اضافه کنید. درب تابه را بگذارید و صبر کنید تا گوجه بپزد. سپس به اندازه ۲ لیوان آب جوش، در تابه بریزید و اجازه دهید آب بجوشد. در صورت تمایل، شکر، نمک و آبلیمو را هم اضافه کنید. حرارت را روی حالت خیلی ملایم قرار دهید.

مرحله هشتم: کوفته‌ها را آماده کنید

در حین آماده شدن سس کوفته، مواد کوفته را از یخچال بیرون بیاورید و به اندازه ۲ قاشق غذاخوری از مایه را کف دستتان بگذارید و گلوله کنید. داخل کوفته را یک حفره ایجاد کنید. سپس آلو و گردو را در کوفته بگذارید. دوباره کوفته را گرد کنید تا گردو و آلو داخل کوفته پنهان شوند. همه کوفته‌ها را به همین شکل آماده کنید و در یک سینی بگذارید.

مرحله نهم: کوفته ماهی را بریزید

برای جلوگیری از وا رفتن کوفته ماهی می‌توانید در یک تابه، کوفته‌ها را با کمی روغن، سرخ کنید. نیازی نیست کاملاً طلایی شوند. سپس کوفته‌ها را در سس کوفته بگذارید. دقت کنید که کوفته‌ها روی هم قرار نگیرند و تا ۳/۴ آنها، سس باشد. شعله را کم کنید و درب تابه را نیمه‌باز بگذارید.

مرحله آخر: کوفته ماهی را سرو کنید

حدود ۱ ساعت، کوفته‌ها را روی حرارت ملایم بریزید. در این مدت، به کوفته‌ها سر بریزید و روی کوفته‌ها سس بریزید. نیم ساعت بعد پخت هم آنها را به آرامی، زیر و رو کنید. وقتی کوفته‌ها پختند و سس غلیظ شد، شعله را خاموش کنید و کوفته‌ها را در ظرف سرو بگذارید. کوفته ماهی را با نان و سبزی خوردن، انواع سالاد یا انواع ترشی می‌توانید سرو کنید.

روش تهیه کوفته ماهی مومغ بدون لپه و برنج

در یک روش متداول دیگر، در طرز تهیه کوفته ماهی جنوبی، به جای لپه و برنج، از سیب زمینی آب‌پز و رنده شده استفاده می‌شود. در این روش، به ازای هر ۵۰۰ یا ۶۰۰ گرم ماهی، ۱ سیب زمینی درشت استفاده کنید.

همچنین ۱ لیوان شنبلیله، ۱ لیوان گشنیز خرد شده، ۱ پیاز رنده و آبگیری شده و ادویه‌های دلخواه هم اضافه کنید. در این روش هم باید ماهی را آب‌پز کنید و بعد با مواد دیگر ورز دهید. سپس آن را در سرخ کنید. قرار دادن ماهی‌ها در سس کوفته و پختن کوفته‌ها در سس، اختیاری است.

نکات مهم در طرز تهیه کوفته ماهی هرمزی

می‌توانید قبل از سرخ کردن کوفته ماهی، آنها را سوخاری کنید و بعد سرخ کنید. برای سوخاری کردن کوفته‌ها، آنها را ابتدا در آرد، سپس در تخم مرغ زده شده و بعد در پودر سوخاری بریزید. به جای آرد نخودچی و آرد گندم، می‌توانید نان تست خشک شده را آسیاب کنید و در کوفته ماهی بریزید.

جنوبی‌ها برای سبزی کوفته ماهی، ابتدا شنبلیله و گشنیز را ساطوری خرد کرده و بعد در هاون می‌کوبند. سپس به مایه کوفته اضافه می‌کنند. در این صورت باید مراقب باشید که شنبلیله زیاد له نشود چون طعم کوفته را تلخ می‌کند.

در زمان اضافه کردن تخم مرغ به مایه کوفته ماهی، مراقب باشید که مایه‌های پخته کاملاً سرد شده باشند چون تخم مرغ ممکن است در مایه کوفته بیند.

به جای سبزی معطر تازه می‌توانید سبزی معطر خشک در تهیه کوفته ماهی استفاده کنید. اما سبزی معطر، عطر بیشتری دارد و بهتر بوی ماهی را می‌گیرد.

برخی افراد کوفته ماهی را بدون سس سرو می‌کنند. یعنی بعد از آماده کردن مایه کوفته، به صورت کنتل، کوفته ماهی را در تابه سرخ و سپس با نان و سبزی خوردن، سرو می‌کنند. در این روش از انواع سس مثل سس کچاپ و سس تند در کنار کوفته ماهی استفاده می‌شود.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن کوفته ماهی

چه کار کنیم کوفته ماهی وانزه؟

به هیچ وجه نباید مایه پخته شده آب داشته باشد.

آب پیاز را بگیرید و فقط تفاله آن را استفاده کنید.

اگر بعد از ورز دادن مایه کوفته ماهی، هنوز حس کردید مایه ماهی شل و رقیق است، به آن مقداری آرد گندم یا نخودچی اضافه کنید.

بهتر است کوفته ماهی را قبل از انداختن در سس، کمی سرخ کنید تا منسجم شود.

در زمان پخت کوفته‌ها، درب ظرف را باز بگذارید و حرارت را کم کنید.

در زمان پخت کوفته‌ها، زیاد آنها را زیر و رو نکنید.

کوفته ماهی را با چه ماهی درست کنیم؟

برای تهیه کوفته ماهی جنوبی، از ماهی مومغ یا ماهی ساردین، ماهی آزاد، ماهی شیر، ماهی مرکب و هر ماهی که استخوان و تیغ کمی دارد، می‌توانید استفاده کنید.

سبزی کوفته ماهی چیست؟

جنوبی‌ها در اصل از ترکیب گشنیز و شنبلیله تازه استفاده می‌کنند. نسبت گشنیز بهتر است بیشتر از شنبلیله باشد تا کوفته‌ها تلخ نشوند. اما به ترکیب سبزی کوفته ماهی می‌توانید علاوه بر گشنیز و شنبلیله، از تره، جعفری و پیازچه هم استفاده کنید.