

آوای دریا

۲۸۷



ستاد ملی جمعیت: کاهش ۸ درصدی ازدواج در کشور و ۴.۵ سال فاصله تا اولین فرزندآوری

شنبه ۱۵ آذر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



چطور تمرکز کودک را در آموزش مجازی تقویت کنیم؟



سنین ۵ تا ۱۴ سال در خطر سویه جدید آنفلوآنزا
ادامه اوج بیماری تا ۴ هفته آینده



۹۰ اتاق استاندارد برای مراقبت همزمان از مادر، جنین و نوزاد در هرمزگان



irna
images
PHOTO: Asghar Besharati

فراخوان جشنواره و نمایشگاه «بانوان هنرمند» در قشم منتشر شد

فراخوان جشنواره و نمایشگاه «بانوان هنرمند» در قشم منتشر شد

گزارش: ایرنا



مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم از انتشار فراخوان برگزاری جشنواره و نمایشگاه «بانوان هنرمند» بزرگ‌ترین جزیره ایران به مناسبت میلاد حضرت فاطمه زهرا(س) در ۲ محور اصلی و در تاریخ ۱۹ و ۲۰ آذرماه جاری در بوستان بانوان شهر قشم خبر داد.

الیه ریوندی اظهار کرد: محورهای اصلی این جشنواره و نمایشگاه در ۲ بخش صنایع دستی و غذاهای محلی و سنتی شامل گلدوزی، سوزن‌دوزی، قلاب‌دوزی، خوش‌دوزی، اکسسوری و زیورآلات بومی، صنایع سنتی قشم، لباس‌های محلی، غذاهای سنتی، انواع شیرینی، کیک و دسرهای خانگی این جزیره است. وی ادامه داد: هدف از اجرای این جشنواره و نمایشگاه افزایش کیفیت زندگی قشموندان، شناسایی غذاهای بومی و خانگی، نمایش هنر، مهارت و خلاقیت، آشنایی با فرهنگ و آداب رسوم، تقویت نقش بانوان در اقتصاد فرهنگی منطقه و کمک به پویایی بانوان ساحل نشین بزرگ‌ترین جزیره ایرانی خلیج فارس است.

مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم با اشاره به اینکه بانوان هنرمند بسیاری در حوزه‌های مختلف صنایع دستی، پخت غذاهای خانگی، شیرینی، نان و دسر در سطح این جزیره حضور دارند عنوان کرد: از امروز امکان ثبت نام علاقه‌مندان در گروه‌های یادشده با مراجعه حضوری به بوستان بانوان شهر قشم یا تماس با شماره تلفن ۰۹۳۶۳۶۳۲۰۸۰ فراهم شده است.

ریوندی با اشاره به اینکه آخرین مهلت ثبت‌نام در این جشنواره و نمایشگاه تا ۱۵ آذر جاری است، تصریح کرد: علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر و ارسال آثار می‌توانند با شماره تلفن ۰۹۳۶۳۶۳۲۰۸۰ تماس یا تماس برقرار کنند.

وی گفت: با توجه به شرایط اقلیمی و نبود فعالیت‌های کشاورزی و دامداری در جزیره قشم، صنایع دستی و غذاهای خانگی نقش مهمی را به عنوان اشتغال‌جینی و تولید درآمد برای خانواده‌ها ایفا می‌کند.

مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم همچنین اضافه کرد که صنایع دستی و غذاهای بومی و خانگی امروزه در جهان یک موضوع فرهنگی است و علاوه بر ایجاد اشتغال برای زنان و مردان، زمینه‌ای برای تبادل فرهنگ‌ها محسوب می‌شود.

وی جایگاه صنایع دستی را در بین مردم این جزیره بسیار حائز اهمیت خواند و یادآور شد: می‌توان اذعان داشت که این محصولات هنوز هم در زندگی روزمره مردم جامعه محلی بزرگ‌ترین جزیره ایران مورد استفاده قرار می‌گیرد و پوشاک قشموندان به‌ویژه بانوان بیشتر از محصولات صنایع دستی است. ریوندی افزود: توانمندی و خلاقیت بانوان جزیره در ایجاد طرح‌ها و نقش‌های متنوع و جدید در تولیدات تزئینی و کاربردی با الهام از نمادهای بومی، جذابیت این محصولات را دو چندان کرده است. وی اظهار کرد: با توجه به ذوق و علاقه بانوان قشمی در یادگیری صنایع دستی، هنرمندان این جزیره تاکنون در نمایشگاه‌ها و جشنواره‌های متعددی حضور یافته و موفق شده‌اند که رتبه‌های خوبی را نیز در سطوح مختلف کسب کنند. «سوزن‌دوزی‌ها» و «رودوزی‌ها» سنتی زنان بومی جزیره قشم که از جمله صنایع دستی این منطقه به‌شمار می‌رود، از کیفیتی مطلوب برخوردار است و مهارت صنعتگران هنرمند، آن را باارزگویی می‌کند.

مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم بیان کرد: علاوه بر آن «خوش‌دوزی» با طرح‌های متنوع بر روی پارچه توری ریز بافت نیز که به عنوان روسری به کار می‌رود، از دستاوردهای بسیار زیبای این هنرمندان در قشم محسوب می‌شود که از رونق خوبی نیز برخوردار است.

وی از برگزاری رقابت خوش‌ذوق‌ترین بانوی هنرمند قشم با شعار جایی که هر ظرف قصه‌ای از جزیره می‌گوید در این جشنواره خبر داد و گفت: در این مسابقه غذاها و خوراکی‌هایی از جمله دوپیازه میگو، قلیه میگو، ته‌انداز میگو، پلو میگو، میگو پُفکی، کتلت میگو، میگو آب‌پز، میگو برشته، حواری میگو (استامبلی)، مُفَلک، قلیه ماهی، هوادازردی، کباب ماهی، ماهی کباب خُشکه، ماهی کباب تره، ماهی شکم‌پُر، ماهی برشته، ماهی هوشباری (کباب با تمر)، کتلت ماهی، پودنی، خواری ماهی (پلو ماهی)، کُلمبا، مُطَبَق، مُراگیه، کُچمَتر، برنج دیشو (شیره) که مردم سرزمین آب و آفتاب در پخت آن مهارت دارند برگزار خواهد شد و گردشگران و بازدیدکنندگان می‌توانند با انواع غذاهای محلی نگین خلیج فارس آشنا شوند.

ریوندی عرضه و نمایش انواع غذاهای محلی و سنتی این جزیره از جمله بریانی، هارد و هو (آرد و آب)، جُلَاب (کاجی)، چینگال، رنگینه، مَحْموسه، بُن‌ثو، غَسَیده، تَن‌مَنجلی، خَبیسه، تَن‌تنی، حلوا ی پندال (سیب زمینی شیرین)، رولت خرما، سمبوسه، نان تُموشی، نان ریخته، نان تخم مرغی، نان سَنپوری، پیشو با شیر، آرزوت (کستر پودر)، پیشو، تَن‌گُروس، خَمفروش، حلوا تخم مرغ، دسر مخلوط، دسر میوه و نخود باقلا را از دیگر برنامه‌های تدارک دیده شده برای برگزاری جشنواره و نمایشگاه بانوان هنرمند جزیره

بانوان قشمی در رقابت غذا و هنر آشپزی «میراث مزه‌ها» شرکت می‌کنند

برشته، ماهی هوشباری (کباب با تمر)، کتلت ماهی، پودنی، خواری ماهی (پلو ماهی)، کُلمبا، مُطَبَق، مُراگیه، کُچمَتر، برنج دیشو (شیره) از جمله غذاهای سنتی جزیره قشم است. هارد و هو (آرد و آب)، جُلَاب (کاجی)، چینگال، رنگینه، مَحْموسه، بُن‌ثو، غَسَیده، تَن‌مَنجلی، خَبیسه، تَن‌تنی، حلوا ی پندال (سیب زمینی شیرین)، رولت خرما، سمبوسه، نان تُموشی، نان ریخته، نان تخم مرغی، نان سَنپوری، پیشو با شیر، آرزوت (کستر پودر)، پیشو، تَن‌گُروس، خَمفروش، حلوا تخم مرغ، دسر مخلوط، دسر میوه و نخود باقلا نیز از انواع شیرینی، دسر و نان‌های بزرگ‌ترین جزیره ایران است.

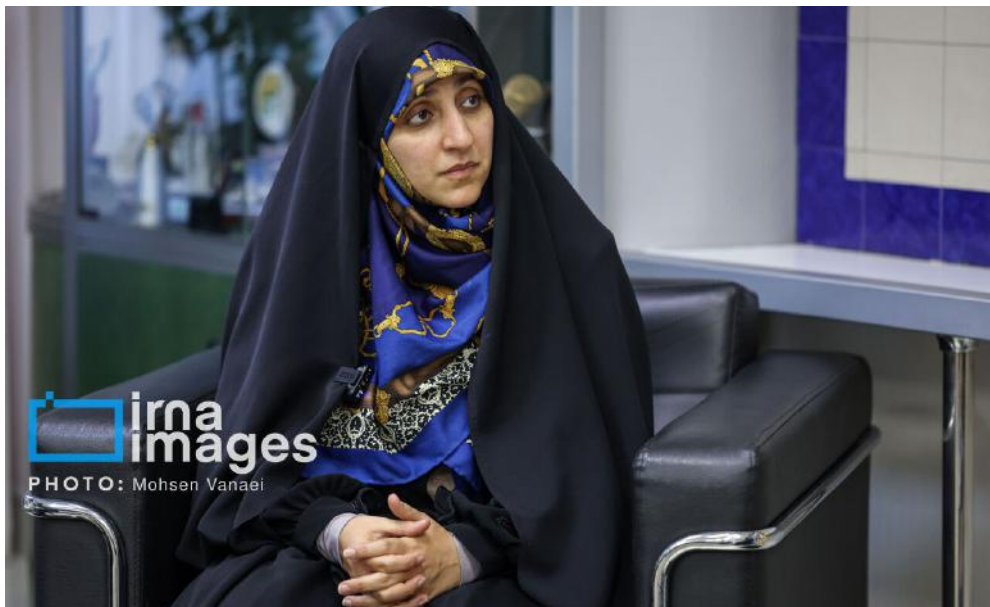
برگزار می‌شود. وی هدف از برگزاری این مسابقه را استعدادیابی آشپزی در بزرگ‌ترین جزیره ایران و افزایش شادابی و نشاط عمومی در بین بانوان دانست و بیان کرد: اجرای مراسم آیینی، کارگاه‌های آموزشی عمومی، پرسش و پاسخ در زمینه انواع غذاها توسط اساتید برجسته استان هرمزگان و قشم از جمله برنامه‌های رقابت بانوان خوش‌ذوق قشم در رقابت «میراث مزه‌ها» است. دوپیازه میگو، قلیه میگو، ته‌انداز میگو، پلو میگو، میگو پُفکی، کتلت میگو، میگو آب‌پز، میگو برشته، حواری میگو (استامبلی)، مُفَلک، قلیه ماهی، هوادازردی، کباب ماهی، ماهی کباب خُشکه، ماهی کباب تره، ماهی شکم‌پُر، ماهی

نفر دوم و ۳۰ میلیون ریال برای نفر سوم در بخش استعدادیابی آشپزی عمومی پیش‌بینی شده و این رقابت فرصتی برای معرفی جاذبه‌های گردشگری غذایی بزرگ‌ترین جزیره ایران است. مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم از علاقه‌مندان خواست برای ثبت نام و شرکت در این رقابت با باغ بانوان شهر قشم به شماره ۰۹۳۶۳۶۳۲۰۸۰ تماس بگیرند.

ریوندی توضیح داد: رقابت غذا و هنر آشپزی «میراث مزه‌ها» در چهار رشته آشپزی انواع غذاهای محلی قشم، شیرینی، دسر و نان محلی و با هدف ایجاد رقابتی مفرح و شاد با رعایت شعار اسلامی به مناسبت روز زن و سالروز ولادت فرخنده حضرت فاطمه زهرا سلام الله

مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم از شرکت بانوان بزرگ‌ترین جزیره ایران در رقابت غذا و هنر آشپزی «میراث مزه‌ها» به مناسبت ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز زن با هدف حمایت از فرهنگ غذایی و تقویت گردشگری غذایی نگین خلیج فارس خبر داد. الیه ریوندی، افزود: این رقابت ساعت ۱۵ روز پنجشنبه ۲۰ آذرماه جاری شامل بخش‌های استعدادیابی آشپزی، انتخاب بهترین بانوی آشپز قشم، عرضه انواع غذاهای محلی، شیرینی، دسر و نان‌های این و اهدای جوایز نفیس به برندگان برتر است. وی اظهار کرد: جوایز نفیس نقدی از جمله ۷۰ میلیون ریال برای نفر اول، ۵۰ میلیون ریال برای

بیش از ۲۴ درصد اختراعات در کشور توسط زنان ثبت می شود



دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی، با بیان اینکه با تغییر رویکرد حمایتی چندان موافق نیست، افزود: رویکرد اصلی شناسایی و کشف فرصت ها و ظرفیت های زنان است. اعتقاد داریم زنان فرصت ها و ظرفیت های بزرگی هستند که اگر شناسایی و بالفعل شوند، هم مسائل مهم جامعه حل می شود هم شرایط خود زنان ارتقا پیدا می کند.

سند سلامت زنان در آستانه تصویب

فرهمنده پور از نهایی شدن سند سلامت زنان خبر داد و گفت: نگاه ما این است که سلامت زنان، سلامت خانواده و سلامت جامعه است؛ یک بانوی سالم، شاد و دارای توازن جسمی و روانی می تواند چند برابر نقش آفرینی داشته باشد. این سند در مرحله تثبیت است.

فرهمنده پور ابراز امیدواری کرد تا پایان امسال بتوانیم دست کم پنج مصوبه مهم در حوزه زنان و خانواده تصویب کنیم.

کاهش سنوات خدمتی بانوان و موضوع بازنشستگی

رئیس شورای فرهنگی و اجتماعی شورای انقلاب فرهنگی درباره کاهش سنوات خدمتی زنان شاغل توضیح داد: این موضوع جدید نیست؛ بخشی از قانون جوانی جمعیت است. بانوان شاغل به ازای هر فرزند می توانند یک سال کاهش سنوات خدمت داشته باشند.

فرهمنده پور افزود: سن بازنشستگی زنان نیز پنج سال کمتر از مردان است و این خود یک فرصت محسوب می شود، البته بازنشستگی قبل از ۴۰ سال خدمت تابع قوانین خاص خودش است.

وی در خصوص مصوبات عفاف و حجاب در شورای عالی انقلاب فرهنگی در حوزه عفاف و حجاب گفت: برخلاف فضاسازی هایی که گاه صورت می گیرد، مصوبات شورا عمدتاً ایجابی و ناظر به عملکرد دستگاه هاست. مصوبه ۸۰-۴۰ (هشتاد بیست) یکی از مهم ترین مصوبات سال های اخیر است و مشخص می کند آموزش و پرورش، صنعت، بهداشت، ارشاد و سایر دستگاه ها چه وظایفی دارند. فرهمنده تأکید کرد: بسیاری از این وظایف اجرایی نشده است اما اکنون تلاش جدی در جریان است تا مصوبات مجدداً مورد توجه قرار گیرد و نسبت به وظایف زمین مانده مطالبه گری شود. وی گفت: در هفته های اخیر جلسات فشرده ای در این زمینه برگزار شده و امیدواریم نتایج آن به زودی دیده شود.

اجرای طرح کارت امید مادر برای متولدین ۱۴۰۵

مرضیه وحید دستجردی دبیر ستاد ملی جمعیت از اجرای طرح کارت امید مادر اشاره کرد و گفت: این کارت با دستور رئیس جمهور قرار است از ابتدای سال آینده اجرایی شود و براین اساس قرار است به مادرانی که فرزندان آنان در سال ۱۴۰۵ متولد می شوند ماهانه ۲ میلیون تومان پرداخت شود و هدف از این رویکرد توجه به منزلت مادری است.

وحید دستجردی تصریح کرد: ارائه این کارت در راستای سیاست کلی جمعیتی ابلاغ شده از سوی رهبر معظم انقلاب است و اختصاص این کارت در راستای تأمین بخشی از هزینه های ضروری نوزادان انجام می شود. دبیر ستاد ملی جمعیت درباره میزان زاد و ولد در سطح جهان گفت: اکنون رشد جمعیت در سطح جهان در مسیر نزولی قرار دارد و طبق تحقیق موجود بیشترین نرخ زاد و ولد در اختیار کشور جنوب آفریقا است. وی افزود: در حال حاضر یک هفتم کلی نرخ باروری جهانی مربوط به جامعه سیاه پوستان است که تولد ۴ فرزند برای هر زن ثبت شده و تا چند سال آینده یک سوم جمعیت جهانی را جامعه سیاه پوستان در اختیار خواهند گرفت.

به گزارش ایرنا، گردهمایی کارشناسان مسئولان امور زنان و خانواده آموزش و پرورش سراسر کشور با حضور مشاور امور زنان و دبیر قرارگاه حمایت از خانواده و جوانی جمعیت وزارت آموزش و پرورش، مرضیه وحید دستجردی دبیر ستاد ملی جمعیت، فهیمه فرهمنده پور رئیس شورای فرهنگی اجتماعی خانواده و زنان شورای عالی انقلاب فرهنگی و زهرا بهروزآذر معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده و اعضای کارگروه استانی وزارت آموزش و پرورش امروز سه شنبه ۱۱ آذر در اردوگاه شهید باهنر تهران برگزار شد.

پرخاشگری کلامی و فیزیکی مشاهده شده در دانش آموزان، اغلب ریشه در محیط خانه دارد؛ محلی که کودکان یا خود در معرض خشونت یا شاهد درگیری والدین هستند. وی خاطرنشان کرد: این محیط، فرصت های رشد، خلاقیت و نوآوری را در کودک از بین می برد و اگر این ناترازی فرهنگی شکل بگیرد، با هیچ راهکار دیگری قابل جبران نخواهد بود. بهروزآذر، راه حل این معضل را مربوط به خانواده ها عنوان کرد و از همه مسئولان و نهادها خواست تا در جهت تجهیز و توانمندسازی خانواده ها برای کاهش سطح خشونت در جامعه تلاش کنند.

معاون رئیس جمهور به تحول اساسی در نظام یادگیری نسل جدید اشاره کرد و گفت: شیوه آموزش با مقایسه مدل سنتی آموزش معلم-محور با مدل جدید مبتنی بر جستجوی اینترنتی و هوش مصنوعی در نسل Z و نسل آلفا، متفاوت است آنچه والدین باید خود در استفاده از ابزارهای دیجیتال و هوش مصنوعی مهارت یابند تا از آسیب های فضای مجازی بر فرزندان صیانت کنند.

تحصیل بیش از ۸ میلیون دانش آموز دختر در سطح مدارس کشور

میترا تیموری مشاور امور زنان و دبیر قرارگاه حمایت از خانواده و جوانی جمعیت وزارت آموزش و پرورش در این گردهمایی با اشاره به نقش بانوان در حوزه تعلیم و تربیت، گفت: ۶۰ درصد معلمان آموزش و پرورش را زنان تشکیل می دهند. تیموری ضمن گرامی داشت مقام زن و تبریک پیشاپیش روز زن، بر اهمیت نقش بانوان فرهیخته در تعالی آموزش و پرورش و مقابله با جنگ نرم و تلاش دشمن برای ایجاد ناامیدی در جامعه تأکید کرد و افزود: این گردهمایی به مدت سه روز برگزار می شود که قرار است چهار کارگاه آموزشی در زمینه های گوش دادن فعال، رفتار سازمانی با تأکید بر فنون مذاکره، اخلاق حرفه ای و آداب و تشریفات اداری برای اعضا برگزار شود. وی ادامه داد: در خلال جلسات، برنامه های سالیانه حوزه زنان و چگونگی برگزاری باشکوه جشن های ملی و مذهبی در مدارس سراسر کشور مورد بحث و تبیین قرار خواهد گرفت؛ همچنین تلاش داریم این دوره زمینه ساز رشد نشاط در جامعه فرهنگیان کشور باشد. تیموری با بیان اینکه آموزش و پرورش به عنوان قلب تپنده کشور در نظر گرفته شود؛ خاطر نشان کرد: اکنون بیش از ۸ میلیون دانش آموز دختر در سطح مدارس کشور به تحصیل می پردازند همچنین حدود ۶۰ درصد جامعه فرهنگیان کشور را زنان تشکیل می دهند که اهمیت تقویت این ساختار در سطح ملی و استانی بسیار بالاست.

مشاور امور زنان و دبیر قرارگاه حمایت از خانواده با وجود تلاش های ارزشمند همکاران در سراسر کشور، اعتبارات مالی حوزه زنان در برخی استان ها کافی نیست، افزود: میزان توجه مدیران کل استان ها به برگزاری جلسات تخصصی و پیگیری برنامه های این حوزه متفاوت است، در برخی استان ها این جایگاه تثبیت شده اما در تعدادی دیگر هنوز نیاز به حمایت جدی تری دارد.

تیموری ادامه داد: در شورای معاونین وزارت آموزش و پرورش، ۱۰ نفر از بانوان در حوزه معاونین، مدیران کل و کارشناسان ارشد در جلسات شورای معاونین حضور دارند که این نشان از جایگاه جدی ارتقای نقش زنان در این وزارت خانه را بر عهده دارد.

فهیمه فرهمنده پور رئیس شورای فرهنگی و اجتماعی شورای انقلاب فرهنگی گفت: رویکرد اصلی شورای انقلاب فرهنگی تغییر جهت از رویکرد منفعلانه و صرفاً حمایتی به سمت شناسایی و کشف فرصت ها و ظرفیت زنان در ساختارها و سطوح مختلف جامعه است.

وی ادامه داد: در ستاد خانواده و زنان انقلاب فرهنگی در قالب ۱۵ میز مختلف مسائل مرتبط با زنان دنبال می کنیم همچنین بسته ای با عنوان خانواده مولد در این زمینه در حال جمع بندی است که با تصویب شورای انقلاب فرهنگی چند هفته آینده بتوانیم از آن رونمایی کنیم. در این بسته چگونه می توان با توجه به دغدغه های اقتصادی رهبری، خانواده ها را در حوزه فعالیت های اقتصادی فعال کرد تا هم توان اقتصادی خودشان افزایش یابد و هم نقش آفرینی اجتماعی آنها تقویت شود.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: بیش از ۶۰ درصد ورودی های دانشگاه ها زنان هستند و بیش از ۲۴ درصد اختراعات در کشور توسط زنان ثبت می شود درحالی که میانگین دنیا بین ۱۴ تا ۱۷ درصد است.

زهرا بهروزآذر در گردهمایی کارشناس مسئولان امور زنان و خانواده آموزش و پرورش کشور در اردوگاه شهید باهنر، اظهار کرد: تاریخ و اسناد باستانی نشان می دهد که در برهه های مختلف زنان در ساختارهای بزرگ و مهم نقش داشته اند؛ از جمله در تخت جمشید زنان مسئول تأمین حقوق و جیره های کارگران بودند و نقش فعال در اقتصاد و مدیریت های کلان داشتند همچنین در آن دوران زنان باردار و زنانی که فرزندان کوچک داشتند، از حقوق متفاوت برخوردار بودند که نشان دهنده نگاه ویژه و عمیق به جایگاه و نقش زنان در آن دوران است.

وی افزود: در اسلام نیز نمونه هایی همچون حضرت خدیجه (س) و حضرت زهرا (س) نمونه های بارز نقش آفرینی زنان در عرصه های اقتصادی، فرهنگی و مدیریتی هستند؛ حضرت خدیجه (س) که شاید نخستین کارآفرین جهان اسلام محسوب می شود و در حوزه های اقتصادی فعال بوده است یا حضرت زهرا (س) که علاوه بر نقش مادر، در امور اقتصادی و فرهنگی نقش پررنگی داشتند؛ گواه بر اهمیت جایگاه و نقش زنان است.

بهروزآذر با اشاره به اینکه در عرصه دفاع مقدس و ایثار، زنان ایران همچون ستاره های درخشان در تاریخ می درخشند، گفت: از انقلاب اسلامی گرفته تا جنگ تحمیلی، زنان نقش مهمی در حمایت از ارزش های ملی و دینی داشتند. بیش از ۱۷ هزار زن شهید، جانباز و آزاده در دوران دفاع مقدس و در نبردهای اخیر، نماد فداکاری و ایثارگری بانوان در عرصه های مختلف است. در جنگ ۱۲ روزه نیز، بیش از ۱۰۰ زن ایرانی جان خود را برای حفظ وطن فدا کردند.

معاون رئیس جمهور خاطر نشان کرد: مسئولان نظام بر اهمیت شناسایی و رفع موانع شکوفایی زنان تأکید دارند و بر اساس برنامه های توسعه، بیش از ۶۰ درصد ورودی های آموزش و پرورش و بیش از ۷۰ درصد کادر حوزه درمان کشور را زنان تشکیل می دهند که نشان دهنده مسیر رو به رشد و فعال آنان است.

وی با اشاره به اینکه در دولت چهاردهم خانواده بنیادی ترین نهاد جامعه به شمار می رود، گفت: نظام ما مبتنی بر خانواده بوده و باید نقش آن در جامعه ارزشمند تلقی شود. در این راستا، نیاز است که سیاست گذاری ها بیش از پیش بر نقش زنان تمرکز داشته باشد و با شناخت و رفع موانع، بستری مناسب برای تحقق کامل ظرفیت های آنان فراهم شود.

بهروز آذر گفت: آموزش و پرورش، خانواده و نهادهای اجتماعی نقش کلیدی در این مسیر دارند و باید همکاری نزدیک برای بهره گیری کامل از توانمندی های زنان عملی شود.

معاون رئیس جمهور بر ضرورت تحول در رویکردهای تصمیم گیری و سیاست گذاری حوزه خانواده و زنان اشاره کرد و افزود: بسیاری از سیاست گذاران هنوز با ذهنیت و تجربه های نسل گذشته تصمیم می گیرند؛ در حالی که بررسی های اخیر نشان می دهد این روش ها دیگر موثر نیست. وی ادامه داد: امروز بیش از آنکه نوجوانان نیاز به توانمندسازی داشته باشند این پدران و مادران آنها هستند که به ابزارهای گفت و گو و شنیدن صدای فرزندان خود باید توجه کنند چرا که این مهارت ها شرط اساسی برای بهتر شنیدن نسل جدید خواهد بود. بهروز آذر به اصل ۴۰ قانون اساسی نیز اشاره کرد و افزود: براساس این اصل، همه ایرانیان از جمله زنان و مردان از حمایت قانونی، اقتصادی و اجتماعی برابر برخوردار هستند. وی ادامه داد: در برخی حوزه های اجرایی از جمله بهره مندی از شرایط دورکاری و ارتقاها شغلی، نابرابری هایی مشاهده می شود که باید اصلاح شود البته دولت در کنار زنان شاغل و فعالان اجتماعی برای رفع این اشکالات ایستاده است.

معاون رئیس جمهور به اصل ۱۰ قانون اساسی اشاره و خانواده را بنیادی ترین نهاد جامعه معرفی کرد و افزود: تمامی برنامه ریزی های دولت باید به تشکیل و تحکیم این نهاد مهم اجتماعی کمک کند.

حمایت از زنان سرپرست خانوار اولویت جدی دولت است

وی با اشاره به جایگاه زنان سرپرست خانوار اظهار کرد: اگر خانواده را متشکل از دو ستون پدر و مادر بدانیم؛ در مواردی که پدر به عنوان یکی از این ستون های اصلی نباشد، مادر باید بتواند مسئولیت سنگین خانواده را به دوش بکشد؛ حمایت از این قشر اولویت جدی دولت است. معاون رئیس جمهور به موضوع جهانی نیز اشاره کرد و گفت: امروز بیش از ۱۴۰ میلیون جهان با چالش های خانواده روبه رو هستند. تغییرات اقلیمی، تحولات جمعیتی، مهاجرت و شهرنشینی، و فناوری از جمله عواملی است که خانواده ها را تحت فشار قرار داده است. بخشی از این چالش ها در کشور ما نیز نمایان شده و باید برای تاب آوری خانواده ایرانی برنامه ریزی شود.

وی با اشاره به تغییرات اقلیمی کشور و به ویژه تهران نیز افزود: کمبود بارش و خشکسالی های اخیر در تهران و سایر مناطق کشور نشانه روشن تغییرات اقلیمی است. باید کمک کنیم تا خانواده ها در برابر این تغییرات انعطاف پذیر باشند و زندگی خود را با شرایط جدید سازگار کنند.

ریشه خشونت های خانگی در خانواده است

معاون رئیس جمهور به ارتباط عمیق میان آسیب های اجتماعی در مدارس و محیط خانواده نیز اشاره کرد و گفت: اختلالات یادگیری،

مادران دورکار دبستانی‌ها، زنانی که در چند جبهه می‌جنگند

گزارش : ایرنا

به گفته او، چنین شرایطی باعث شده در ارزیابی عملکرد دورکاران، بی‌عدالتی رخ دهد زیرا تاخیر یا کاهش کیفیت به اشتباه نشانه بی‌تعهدی تعبیر می‌شود، نه ضعف سیستم یا فشار چندوظیفگی. درک واقعیت پشت ماینیتور حائز اهمیت است و باید در مدیریت تجربه‌های دورکار، نظام ارزیابی جدیدی تدوین شود که بر تحویل به‌موقع و دقت محتوا تمرکز کند نه میزان حضور در سیستم. بهتر است مسئولان همه زوایای دورکاری را در نظر بگیرند؛ حتی شده در این بین برای پدران نیز در زمان اعلام دورکاری دانش‌آموزان ابتدایی و مادران شاغل، وظایفی دیده شود؛ به نوعی گفته می‌شود مسئولیت آموزش و تربیت و همه مسائل کودک با مادر است، پس پدر چه نقشی دارد؟ جایی برای پدران وی همچنین توصیه می‌کند: بهتر است مسئولان همه زوایای دورکاری را در نظر بگیرند؛ حتی شده در این بین برای پدران نیز در زمان اعلام دورکاری دانش‌آموزان ابتدایی و مادران شاغل، وظایفی دیده شود؛ به نوعی گفته می‌شود مسئولیت آموزش و تربیت و همه مسائل کودک با مادر است، پس پدر چه نقشی دارد؟ این در حالی است که پدران امروزی هم تمایل دارند در همه این مسائل سهیم باشند اما قانون و کار اجازه نمی‌دهد. در واقع روایت من، تصویری زنده از واقعیتی است که در بسیاری از خانه‌ها جریان دارد؛ جایی که مادران شاغل میان تکلیف دبستان و ضرب‌الاجل کاری، تعادل خود را حفظ می‌کنند با این حال تا بازنگری در سیاست‌های منابع انسانی، اینترنت پایدار و درک واقعی از شرایط مادران محقق نشود، کیفیت کار همچنان قربانی فشار دوگانه خواهد بود.

جمع بندی

بررسی‌های تحلیلی بیانگر آن است که مادران شاغل دورکار در ایران، به‌ویژه آن‌هایی که فرزندان در مقطع دبستان دارند، با یک بحران مدیریتی سه‌گانه شامل تداخل وظایف، معضلات زیرساختی و فشار روانی مواجه‌اند. این وضعیت، انعطاف‌پذیری ادعایی دورکاری را زیرسؤال برده و ضرورت رویکرد حمایتی سازمان‌ها را دوچندان می‌کند.

در محیط کار خانگی، مرز میان ساعات اداری و مسئولیت‌های والدینی در عمل محو شده و بار دوگانه وظایف به اصلی‌ترین چالش این گروه تبدیل شده است. مادران مجبورند به‌طور همزمان بر آموزش آنلاین فرزندان نظارت کرده و تعهدهای شغلی خود را پیش ببرند؛ فشاری که به‌طور مستقیم بر کیفیت تمرکز اثر می‌گذارد. این تقسیم توجه اجباری، به طولانی‌شدن زمان انجام کار و افزایش احتمال خطا در خروجی‌های اداری منجر می‌شود؛ همان‌گونه که مادران شاغل اشاره کردند برای جبران دقایقی که برای کمک به فرزندان خود برای ورود به کلاس آنلاین از دست می‌دهند، تا پاسی از شب بیدار می‌مانند؛ این معضل، ارزش‌های بنیادین کارایی و دقت سازمانی را تهدید می‌کند.

یکی از مهم‌ترین معضلات ساختاری، وابستگی مطلق به زیرساخت‌های دیجیتال است. قطع یا کندی اینترنت در زمان‌های حیاتی جلسه‌های آنلاین، نه تنها کار را متوقف می‌سازد، بلکه به گفته فعالان این حوزه، می‌تواند به آسیب به اعتبار حرفه‌ای فرد در نزد کارفرما منجر شود. این معضل، عامل کلیدی است که انعطاف‌پذیری سازمانی را بی‌اثر می‌سازد.

راهکار اساسی برای برون‌رفت از این وضعیت، نیازمند تغییرات ساختاری است. کارشناسان بر درک سازمانی و ارائه انعطاف‌پذیری واقعی تأکید دارند. این انعطاف نباید فقط در مورد مکان کار باشد بلکه باید شامل ساعات کاری شناور و پذیرش شرایط غیرمنتظره ناشی از مسئولیت والدین باشد.

فراتر از ساختارهای سازمانی، یک مطالبه عمومی برای تقسیم عادلانه‌تر، بار مراقبت و تدریس در سطح خانواده و جامعه وجود دارد تا زمانی که فشار مراقبت از فرزندان در مقطع دبستان به‌طور انحصاری بر دوش مادران باقی بماند، پتانسیل کامل دورکاری این گروه محقق نخواهد شد.

دورکاری برای مادران شاغل در مقطع دبستان، یک مصالحه بزرگ بین تعهد شغلی و مسئولیت خانوادگی است که به دلیل فشارهای چندوجهی به آسیب‌پذیری منجر شده است. حل این معضل نیازمند درک عمیق‌تر از سوی سازمان‌ها برای ارائه انعطاف‌پذیری‌های واقعی (نه فقط اعلامیه شفاهی) و همچنین نیاز به تقویت زیرساخت‌های اجتماعی و حمایتی در سطح خانواده و جامعه برای تقسیم عادلانه‌تر بار مراقبت و تدریس است تا این زنان بتوانند در هر دو جبهه شغلی و خانگی با کارایی بالا حضور یابند.

فریاد می‌زند، مامان نفهمیدم معلم چه گفت؛ در این میان معلم کارهایی از دانش‌آموزان می‌خواهد که آنها در توانشان نیست انجام دهند و این مادر است که باید جای دانش‌آموز فعالیت‌ها را انجام دهد؛ به‌نظم آموزش و پرورش توان مادران را گرفته در حالی که در گذشته این چنین نبود. در روزهای عادی نصف وقت ما صرف آموزش و پرورش می‌شود، وای به روزهای آنلاین. همسر من سعی می‌کند کمک کند اما مسئولیت اصلی آموزش همچنان روی دوش من است.

آموزش و پرورش توان مادران را گرفته در حالی که در گذشته این چنین نبود. در روزهای عادی نصف وقت ما صرف آموزش و پرورش می‌شود وای به روزهای آنلاین «زهر» نیز مادر شاغلی است که با وجود داشتن کودک پنجم دبستانی دغدغه‌های مشترکی دارد، می‌گوید: وقتی اینترنت گوشی‌ام را برای انجام دو کار متفاوت وصل می‌کنم و دخترم هم باید با گوشی من کار کند، دچار استرس دو چندان می‌شوم، نه تنها کارم عقب می‌افتد، بلکه اعتبار حرفه‌ای‌ام زیرسؤال می‌رود و این باعث می‌شود نتوانم به قول‌هایی که به مدیرم داده‌ام، عمل کنم. مدیر هم کار می‌خواهد و وقتی کار به موقع تحویل داده نمی‌شود انتظار دارد حضوری سر کار بروم، مسلماً کار در اداره بهتر و با سرعت انجام می‌شود؛ من با اینکه فقط یک فرزند دارم واقعاً نمی‌دانم در شرایط دورکاری چطور باید کارهایم را پیش ببرم.

وی ادامه می‌دهد: ای کاش در جامعه ما، پدر هم می‌توانست به همان اندازه درگیر تدریس مجازی یا مراقبت از کودک در طول روز شود و بر این اساس به آنها هم دورکاری می‌دادند تا کار بین والدین تقسیم شود؛ زیرا این بسیار کمک‌کننده است. این فشار دوگانه، انگیزه من را برای پیشرفت شغلی از بین می‌برد. خیلی از زمان‌ها احساس خستگی و تهایی می‌کنم از اینکه درک نمی‌شوم. زمانی که در خانه‌ایم همسران فکر می‌کنند در خانه مانده‌ای و استراحت می‌کنی؛ تازه آنها انتظار دارند وظیفه همسری و مادری را به نحو احسن انجام دهی؛ در خانه همه از تو انتظار دارند و مدیران نیز انتظار کار مضاعف، چون جلوی چشم آنها نیستی تا تو را ببینند.

متأسفانه در سیستم ایران، مهم حضور است حتی اگر کار نکنی. «الهام» مادر شاغل دیگری است که با وجود استرس و فشار کار و تکلیف کودکان در شرایط دورکاری از زیرساخت‌های ضعیف برنامه شاد می‌گوید؛ اینکه معلم فرزندش کلاس مجازی را از ساعت ۸ صبح شروع می‌کند تا با سرعت بهتر اینترنت بتواند وارد برنامه «شاد» شود غافل از اینکه هیچ تفاوتی ندارد در چه ساعتی وارد این برنامه شوید. گویا زیرساخت‌های برنامه شاد، تعریف نشده است به همین دلیل وسط برنامه شاد ناگهان برنامه قطع می‌شود و بدون اینکه اطلاعی دهند وارد برنامه «بله» یا «اینا» می‌شوند.

وقتی اعتراض می‌کنیم، می‌گویند «نباید در شاد اطلاع‌رسانی کنیم که در اپلیکیشن دیگری گروه ساخته‌ایم، به ما ایراد می‌گیرند.» یعنی نمی‌خواهند ببینند این برنامه مشکل دارد و باید برای آن فکری کنند. برخی از فوق برنامه‌های مدارس را در کلاس‌های آنلاین برگزار می‌کنند مثل مانور زلزله، وسط درس آنلاین، ناگهان مانور نواخته می‌شود، دانش‌آموزان در کلاس‌های مجازی استرس دارند؛ چه معنایی دارد که مانورهایی مثل زلزله را در چنین شرایطی برگزار کنند؟!

وقتی «خبر» میان قطع اینترنت و تکلیف ریاضی گم می‌شود
«آرزو» نیز از دغدغه‌های مشابهش می‌گوید، روایت مادر خبرنگاری که با استرس می‌نویسد؛ می‌گوید: در حالی که تلاش می‌کنم خبر فوری خود را برای تحریریه ارسال کنم، اینترنت هر لحظه قطع می‌شود، تمرکز از بین می‌رود و حتی ابتدایی‌ترین کلمات را اشتباه تایپ می‌کنم. میان انتظار مدیران و واقعیت خانه گرفتار شده‌ام؛ از طرفی، کسی را ندارم که سواد فضای مجازی داشته باشد و بتواند کنار دختر دوم دبستانی‌ام بنشیند، همسر من نیز شاغل است.

وی ادامه می‌دهد: خبر باید در مدت ۱۰ دقیقه ارسال شود اما اینترنت هر بار وسط کار بین درس و خبر قطع می‌شود. وقتی بالاخره متن ارسال شد، خطاهای تایپی‌ام تازه خودش را نشان می‌دهد آن هم در حالی که جمله‌ها در ذهن منظم‌اند، اما روی ماینیتور تکه‌تکه هستند.

این مادر خبرنگار توضیح می‌دهد: همزمان با برگزاری کلاس آنلاین فرزند دبستانی‌ام، چند بار بین لپ‌تاپ خود و تبلت فرزندم جابه‌جا می‌شوم. از یک‌سو باید به معلم فرزندم پاسخ دهم و از سوی دیگر ضرب‌الاجل خبری را رعایت کنم. مدیر فکر می‌کند وقتی آنلاین نیستم، یعنی کار نمی‌کنم اما گاهی فقط درگیر وصل شدن دوباره‌ام یا دارم اشک فرزندم را پاک می‌کنم چون تصویر معلمش پرید.

دورکاری هرچند در ظاهر انعطاف‌پذیری بیشتری را وعده می‌دهد اما برای مادران شاغل در مقطع دبستان، به معنای ادغام اجباری فضاهای کاری و خانگی با حداقل مرزبندی است. این مادران نه فقط موظف به انجام وظایف مادری، پخت‌وپز و رسیدگی به تکالیف فرزندان با وجود ضعف در زیرساخت‌های اینترنت هستند، وظایف اداری در چارچوب زمانی مشخص را نیز بر دوش می‌کشند.

دورکاری برای مادران دارای فرزند دبستانی، به‌ظاهر فرصتی برای حضور بیشتر در خانه است اما در عمل به یک میدان چندوظیفه‌ای طاقت‌فرسا تبدیل می‌شود. مادران باید هم‌زمان میان وظایف شغلی، آشپزی، رسیدگی به درس و تکالیف فرزندان و مدیریت امور خانه تعادل برقرار کنند. این تقسیم وظایف چندگانه، منجر به یک «شیفت دوم» یا حتی «شیفت سوم» می‌شود که از ساعات کاری رسمی آغاز شده و تا اواخر شب ادامه می‌یابد. فشار مداوم برای انجام همزمان کارهای خانه و وظایف شغلی، سطح استرس را به شدت بالا برده و زمان بازیابی انرژی را نیز از بین می‌برد.

فقدان تمرکز و خطای مضاعف

بزرگترین چالش عملکردی مادران دورکار، مساله «تمرکز» است. چند برابرشدن مسئولیت‌ها، تمرکز را کاهش داده و احتمال خطا در کارهای اداری را بالا می‌برد. محیط خانه به ویژه با حضور دانش‌آموزان دبستانی که نیازمند نظارت مستمر بر یادگیری آنلاین هستند، مملو از عوامل مخل است. تلاش برای حفظ تمرکز بر وظایف اداری حساس در حالی که باید همزمان به پرسش‌های درسی کودک پاسخ داده شود یا او را به استفاده از ابزارهای آموزشی هدایت کرد، در عمل ناممکن است.

این تقسیم توجه به‌طور مستقیم بر کیفیت خروجی کار اداری تأثیر می‌گذارد. مادران مجبورند ساعات طولانی‌تری را برای انجام کارهای معمول صرف کنند و خطر بروز خطا در گزارش‌ها یا تصمیم‌گیری‌های شغلی به دلیل خستگی ذهنی و حواس‌پرتی مضاعف، به شکل محسوسی افزایش می‌یابد.

چالش اینترنت، گلوگاه دیجیتال در انجام وظایف چند برابری

عملکرد شغلی در دوران دورکاری به‌شدت وابسته به زیرساخت‌های دیجیتال به ویژه اینترنت پایدار و پرسرعت است. برای مادرانی که باید به صورت مداوم آنلاین باشند و فایل‌های حجیم کاری را بارگذاری کنند، قطعی یا کندی اینترنت نه فقط یک ناراحتی کوچک بلکه یک مانع جدی در انجام وظایف است. این نوسان‌های فنی، بیشتر در زمان‌های حیاتی رخ می‌دهد و منجر به تأخیر، قطع ارتباط و ناتوانی در انجام به‌موقع تعهدات شغلی می‌شود. خطا در کار به دلیل این مشکلات فنی، اغلب به پای عدم صلاحیت فرد گذاشته می‌شود در حالی که ریشه مشکل در کمبود زیرساخت‌های مشترک (اینترنت خانگی) نهفته است. کیفیت اینترنت در بسیاری از مناطق به‌ویژه در ساعات اوج مصرف، ناپایدار است. قطع و وصل شدن ارتباط یا سرعت پایین نه فقط روند کار اداری را مختل می‌کند بلکه باعث افزایش استرس و فشار روانی مادران می‌شود.

صداهایی که شنیده نمی‌شود

چهره‌های آرام و مهربان مادران، نشانی از درون آشفته و نگران آنها نمی‌دهد اما حرف‌ها برای گفتن دارند؛ حرف‌هایی که از بیرون، گوش‌های شنیدن ندارد اما بارها با خود زمزمه کرده‌اند. وقتی هم درد و هم صحبت‌های خود را می‌یابند، تازه می‌فهمند، تنها نیستند. مانند سارا ۴۰ ساله، کارمند یک اداره دولتی که از وظایف چندگانه و فرسودگی ذهنی، آشپزی و مدیریت خانه، همراهی با فرزندان در تکالیف مدرسه، پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی و جسمی کودکش و انجام وظایف شغلی و اداری‌اش می‌گوید اینکه وقتی کلاس‌ها آنلاین می‌شود درمانده شده و نمی‌داند در چنین روزهایی چه کاری باید انجام دهد، می‌گوید: این هم‌زمانی وظایف، ذهن مادران را درگیر و پراکنده می‌کند. نتیجه آن کاهش تمرکز، افزایش احتمال اشتباه در تصمیم‌گیری‌های کاری، و فرسودگی روانی است. گاهی چنان فشار عصبی و روانی در خود احساس می‌کنم که می‌خواهم دست از کار بکشم اما هزینه‌های زندگی نمی‌گذارد.

«مریم» در بخش مالی یک اداره با بیش از ۱۵ سال سابقه مشغول به کار است، می‌گوید: باید تا ساعت ۳ بعدازظهر گزارش هفتگی را تحویل دهم اما کلاس آنلاین پسر ۸ صبح تا ساعت ۱۳ است و مدام صدایش از پشت میز می‌آید یعنی در داخل یک کلاس ۳۰ نفر با هیاهوی بچه‌های سوم ابتدایی نشسته‌ام. در نهایت، گزارش را با تأخیر و با وجود اشتباه‌های تایپی جزئی فرستادم چون تمرکز صد در صد نبود. احساس می‌کردم همزمان در دو شیفت کاری هستم. کامل تمرکز را از دست می‌دهم، پسر ۸ صدایی بلند

چطور تمرکز کودک را در آموزش مجازی تقویت کنیم؟

گزارش : ایرنا



می‌کنند. استفاده از ابزارهای کمکی مانند اپلیکیشن‌های مدیریت زمان، تایمر و برنامه‌ریز دیجیتال، احساس مسئولیت و خودنظمی را در کودکان افزایش می‌دهد و تشویق به خودارزیابی باعث می‌شود کودک میزان توجه و تلاش خود را بررسی و اصلاح کند. با تقویت این مهارت‌ها، کودکان به یادگیرندگانی مستقل و متمرکز تبدیل می‌شوند و توانایی بیشتری برای موفقیت در یادگیری آنلاین پیدا می‌کنند.

نقش خانواده و معلم

تمرکز کودک تنها به کلاس محدود نمی‌شود، بلکه تعامل مستمر معلم و والدین نقش کلیدی در بهبود آن دارد. والدین می‌توانند با فراهم کردن محیط مناسب و حمایت از کودک، و معلم با ارائه دستورالعمل‌های شفاف و هدایت مسیر یادگیری، تمرکز دانش‌آموز را تقویت کنند. پیگیری پیشرفت، گوش دادن به مشکلات و ارائه راهنمایی مناسب، ارتباط مستمر با کودک را برقرار می‌کند و انگیزه او را افزایش می‌دهد. همچنین، تعیین قوانین مشترک بین کلاس و خانه درباره زمان و نحوه استفاده از ابزارهای دیجیتال، نظم و تمرکز کودک را حفظ می‌کند. در نهایت، یک تعامل هماهنگ و مستمر بین خانواده و مدرسه، بستر لازم برای یادگیری مؤثر و تمرکز پایدار کودکان را فراهم می‌آورد.

استفاده از تکنولوژی به صورت هوشمندانه

ابزارهای دیجیتال می‌توانند هم مانع و هم کمک‌کننده تمرکز کودکان باشند، اما استفاده هوشمندانه از تکنولوژی می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی بر یادگیری آنلاین داشته باشد. برای این منظور، معلمان و والدین می‌توانند از پلتفرم‌های تعاملی برای ایجاد تمرین‌ها و فعالیت‌های جذاب بهره ببرند، زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال را کنترل کنند تا دسترسی به اپلیکیشن‌های غیرضروری و حواس‌پرتی‌ها کاهش یابد، از بازی‌های آموزشی و یادگیری بازی‌محور برای تقویت مهارت‌های ذهنی و تمرکز استفاده کنند و محتوای آموزشی را به صورت منظم و ساختاریافته مانند فایل‌ها، ویدئوها و تمرین‌ها ارائه دهند. با به‌کارگیری این روش‌ها، تکنولوژی می‌تواند به جای ایجاد حواس‌پرتی، نقش مؤثری در افزایش تمرکز و بهره‌وری کودکان در کلاس‌های آنلاین ایفا کند.

حرف آخر

تمرکز بچه‌ها در کلاس آنلاین تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله محیط، ویژگی‌های شخصیتی و فناوری قرار دارد و برای بهبود آن استفاده از ترکیبی از راهکارها ضروری است. ایجاد محیطی مناسب و کم‌حواس‌پرتی، تنظیم زمان و ساختار کلاس، به‌کارگیری روش‌های تدریس فعال و جذاب، افزایش انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان، تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت توجه، همکاری مستمر والدین و معلم و بهره‌گیری هوشمندانه از تکنولوژی، همگی می‌توانند تمرکز کودکان را بهبود بخشند.

با اجرای این راهکارها، کودکان نه تنها قادر خواهند بود تمرکز خود را افزایش دهند و از کلاس آنلاین لذت ببرند، بلکه یادگیری مؤثرتری خواهند داشت و مهارت‌های علمی، ذهنی و زندگی مانند مدیریت زمان، خودکنترلی و انگیزه‌مندی در آنها تقویت می‌شود. در نهایت، توجه به نیازهای فردی هر کودک و ایجاد محیطی حمایتگر و جذاب، کلید موفقیت آموزش آنلاین خواهد بود.

شروع و پایان دقیق کلاس: رعایت نظم زمانی و اطلاع‌رسانی به کودکان درباره برنامه کلاس، احساس امنیت و آمادگی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود دانش‌آموزان از ابتدا تا انتهای کلاس تمرکز خود را حفظ کنند. با رعایت این نکات، کودکان راحت‌تر می‌توانند تمرکز خود را در طول کلاس حفظ کنند و میزان یادگیری آنها افزایش یابد.

استفاده از روش‌های فعال و جذاب

برای افزایش تمرکز کودکان در کلاس آنلاین، به‌کارگیری روش‌های تدریس متنوع و جذاب اهمیت ویژه‌ای دارد. فعالیت‌های تعاملی مانند پرسش و پاسخ، نظرسنجی، بازی‌های آموزشی و پروژه‌های کوتاه، انگیزه و توجه دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و مشارکت فعال آنها را در یادگیری تقویت می‌کند. استفاده از محتوای تصویری و چندرسانه‌ای شامل تصاویر، ویدئو و نمودار، توجه کودکان را بیشتر جلب کرده و مفاهیم پیچیده را ساده‌تر می‌سازد. همچنین تکنیک‌های یادگیری فعال مانند حل تمرین در حین درس، بحث گروهی و کار در جفت‌ها باعث درگیر شدن ذهنی و عملی دانش‌آموزان با درس می‌شود و یادگیری را مؤثرتر می‌کند. ارائه بازخورد فوری و تشویق کودک به تلاش، تمرکز او را به فعالیت‌های کلاس جلب می‌کند و انگیزه یادگیری را تقویت می‌کند. در مجموع، استفاده از این روش‌های تدریس فعال و جذاب، کسالت را کاهش داده، توجه کودکان را افزایش می‌دهد و تجربه یادگیری آنلاین را لذت‌بخش‌تر و مؤثرتر می‌سازد.

ایجاد انگیزه و مشارکت

انگیزه کودک برای یادگیری یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ تمرکز در کلاس آنلاین است و تقویت آن نقش کلیدی در مشارکت فعال دارد. برای این منظور، تقدیر از تلاش و پیشرفت دانش‌آموزان با پاداش‌های ساده مانند ستاره، کارت تشویقی یا فرصت انتخاب فعالیت بعدی می‌تواند انگیزه را افزایش دهد.

تعیین اهداف کوتاه‌مدت و قابل دستیابی در طول کلاس، مانند کامل کردن یک تمرین مشخص، تمرکز کودک را تقویت می‌کند و حس موفقیت فوری ایجاد می‌کند. همچنین تلفیق علایق کودک با محتوای درس، مثلاً استفاده از نمونه‌هایی از دنیای حیوانات یا فضا در درس علوم، جذابیت یادگیری را بالا می‌برد و مشارکت او را افزایش می‌دهد.

ایجاد رقابت سالم از طریق بازی‌ها و مسابقات کوتاه نیز باعث تحریک تمرکز و همکاری بین دانش‌آموزان می‌شود و محیط کلاس را پرازری نگه می‌دارد. در مجموع، انگیزه و مشارکت فعال، پایه‌ای‌ترین عامل برای حفظ تمرکز طولانی‌مدت کودکان در کلاس‌های آنلاین است و باید همواره در طراحی فعالیت‌ها مدنظر قرار گیرد.

تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت توجه

تمرکز کودکان در کلاس آنلاین به مهارت‌های خودکنترلی و مدیریت توجه آن‌ها وابسته است و پرورش این مهارت‌ها نقش مهمی در موفقیت یادگیری دارد. آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی، مانند تقسیم زمان و اولویت‌بندی فعالیت‌ها، به کودک کمک می‌کند تا بتواند به صورت مستقل تمرکز خود را مدیریت کند. همچنین تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و تمرکز، مانند تنفس عمیق، تمرین‌های کوتاه ذهن‌آگاهی و تمرینات آرام‌سازی، استرس را کاهش داده و مهارت‌های هیجانی کودک را تقویت

با افزایش نقش آموزش آنلاین در زندگی کودکان، حفظ تمرکز در کلاس‌های مجازی به یکی از چالش‌های مهم والدین و معلمان تبدیل شده است. این راهنمای عملی، با ارائه راهکارهای کاربردی و ساده، به شما کمک می‌کند تا محیطی مناسب، روش‌های جذاب و مهارت‌های خودتنظیمی مؤثر برای کودکان ایجاد کرده و تمرکز و بهره‌وری آنها را در یادگیری آنلاین بهبود دهید.

با رشد سریع تکنولوژی و تغییرات چشمگیر در نظام آموزشی، آموزش آنلاین به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی دانش‌آموزان تبدیل شده است. این نوع آموزش مزایای فراوانی دارد، از جمله دسترسی آسان به منابع، انعطاف در زمان و مکان، و امکان یادگیری با سرعت فردی. با این حال، یکی از مهم‌ترین چالش‌ها برای معلمان و والدین، کاهش تمرکز بچه‌ها در کلاس‌های آنلاین است.

کودکان به دلیل سن کم و تجربه محدود از محیط‌های آموزشی دیجیتال، اغلب دچار حواس‌پرتی می‌شوند و بهره‌وری یادگیری آنها کاهش می‌یابد. در این گزارش، به بررسی عوامل مؤثر بر تمرکز بچه‌ها و ارائه راهکارهای عملی و کاربردی برای افزایش آن پرداخته می‌شود.

شناخت عوامل کاهش تمرکز

قبل از ارائه راهکارها، ضروری است عواملی که موجب کاهش تمرکز کودکان در کلاس آنلاین می‌شوند شناسایی شوند:

حواس‌پرتی‌های محیطی: تلویزیون، تلفن همراه، اسباب‌بازی‌ها و حضور سایر اعضای خانواده می‌تواند توجه کودکان را منحرف کند. در برخی خانواده‌ها، فضای منزل ممکن است همزمان برای فعالیت‌های تفریحی و یادگیری مورد استفاده قرار گیرد که این امر باعث کاهش تمرکز کودک می‌شود. طولانی بودن جلسات آنلاین: جلسات طولانی باعث خستگی ذهنی و کاهش توجه می‌شوند، به ویژه برای دانش‌آموزان ابتدایی که توانایی تمرکز طولانی‌مدت ندارند.

ضعف مهارت‌های خودتنظیمی: بسیاری از کودکان هنوز قادر به مدیریت زمان و تمرکز بر وظایف بدون نظارت مستقیم معلم نیستند و به راحتی دچار حواس‌پرتی می‌شوند. استفاده ناکارآمد از ابزارهای دیجیتال: مرور صفحات متعدد، دریافت پیام‌ها و دسترسی آسان به بازی‌های آنلاین، تمرکز را کاهش می‌دهد. نداشتن انگیزه کافی: عدم جذابیت محتوای درس یا کمبود تعامل با معلم و همکلاسی‌ها، می‌تواند انگیزه و توجه کودک را کاهش دهد.

شناخت دقیق این عوامل به معلمان و والدین کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی مؤثرتری برای افزایش تمرکز دانش‌آموزان داشته باشند.

ایجاد محیط مناسب برای یادگیری

یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش تمرکز کودکان در کلاس آنلاین، فراهم کردن محیط فیزیکی و دیجیتال مناسب است. ایجاد فضای اختصاصی برای درس با استفاده از میز مطالعه و جمع‌آوری وسایل غیرضروری، به کودک کمک می‌کند تا بدون حواس‌پرتی به یادگیری بپردازد و استفاده از رنگ‌ها و وسایل ساده و آرامش‌بخش تمرکز او را تقویت می‌کند. ایجاد محیطی آرام، منظم و بدون عوامل مزاحم، پایه اصلی تمرکز و یادگیری مؤثر در کلاس‌های آنلاین است.

نورپردازی و تهویه مناسب نیز با افزایش انرژی ذهنی، توجه کودک را بالا می‌برد؛ نور طبیعی بهترین گزینه است، اما در صورت نبود آن می‌توان از چراغ‌های ملایم بهره برد. علاوه بر این، محدود کردن دسترسی به بازی‌ها، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها قبل از شروع کلاس و استفاده از اپلیکیشن‌های کنترل والدین، حواس‌پرتی دیجیتال را کاهش می‌دهد. استفاده از هدست یا هدفون‌های نویزگیر نیز به کاهش صداهای مزاحم محیط و افزایش تمرکز کودک کمک می‌کند. به طور کلی، ایجاد محیطی آرام، منظم و بدون عوامل مزاحم، پایه اصلی تمرکز و یادگیری مؤثر در کلاس‌های آنلاین است و باید به عنوان یک اولویت در نظر گرفته شود.

تنظیم زمان و ساختار کلاس آنلاین

زمان‌بندی مناسب و ساختار منظم کلاس آنلاین نقش مهمی در تمرکز دانش‌آموزان دارد. نکات کلیدی شامل:

جلسات کوتاه و جذاب: برای کودکان ابتدایی، جلسات ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای طراحی شود. برای دانش‌آموزان بزرگ‌تر، ۴۵ تا ۵۰ دقیقه کافی است. جلسات طولانی معمولاً باعث کاهش تمرکز و خستگی ذهنی می‌شوند. تقسیم درس به بخش‌های کوتاه: ارائه محتوا در قالب فعالیت‌های کوتاه و متنوع باعث حفظ توجه می‌شود. استفاده از بخش‌بندی‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای برای توضیح یک موضوع و سپس انجام تمرین کوتاه، توصیه می‌شود.

زمان‌بندی استراحت کوتاه: هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک استراحت کوتاه ۲ تا ۵ دقیقه‌ای برای حرکت و تمدد اعصاب توصیه می‌شود. این استراحت‌ها می‌تواند شامل نوشیدن آب، کشش بدن یا بازی کوتاه باشد.

شعر هفته-خانه

گاه می‌اندیشم که اگر خانه ما سقف نداشت،
لااقل جذب آرامی داشت که پرستورا عاشق می‌کرد.

مهرداد طاهری

و پرستو سیدی یاس به هر مرد و زنی خواهد داد
پرستو زیباست

قلب دارد چه سپید

فکر دارد چه بلند

او هم عاشق خواهد شد، چه قشنگ!

دخترک موهایش رنگ شب بود، پر از تنهایی
گاه شعری می‌گفت

گاه شعری می‌خواند

و چه زندانه غزل را سر هر کوجه به عابر می‌داد

داد می‌زد: مردم .. بشتابید که امروز هوا بارانی است

گاه می‌اندیشم که چرا خانه ما سقف نداشت
سقف این خانه شبی تاریک و

یک شب از نور و غزل جاری بود

دختر همسایه .. چشم در چهره مهتاب بدنبال چه

میگشت، بگو!

نمایشگاه سیار «موزه عروسک‌های ملل و فرهنگ ایران» در موزه خلیج فارس بندرعباس برگزار شد

گزارش: مرتضی غریبی



جمعیت دوستداران کودک هرمزگان
با همکاری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری
و صنایع دستی هرمزگان برگزار می‌کند

نمایشگاه سیار

عروسک‌های ملل و ایران

فرصتی برای آشنایی با فرهنگ ایران و جهان

۱۰ تا ۱۵ آذر ۱۴۰۴

بندرعباس. موزه مردم شناسی خلیج فارس

برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید
با شماره ۰۹۱۷۷۸۱۹۲۹ تماس بگیرید.

عروسک‌ها با فرهنگ‌ها و سنت‌های ملل مختلف آشنا شوند و کودکان نیز بتوانند شباهت‌ها و تفاوت‌های فرهنگی را به شکلی ملموس درک کنند.

او با بیان اینکه عروسک‌های بومی و محلی هرمزگان باید با لباس‌های فاخر و اصیل در این نمایشگاه معرفی شوند، افزود: هرمزگان به دلیل تنوع فرهنگی و قومی خود، به حق ایران کوچک نامیده می‌شود. حضور اقوام مختلف از سراسر کشور، به‌ویژه به دلیل موقعیت اقتصادی و تجاری استان، باعث شده یکی از کم‌نظیرترین جلوه‌های هم‌زیستی مسالمت‌آمیز در این خطه شکل بگیرد.

جوادی با اشاره به شاخصه‌های فرهنگی هرمزگان تصریح کرد: خون‌گرمی و مهمان‌نوازی مردم این استان، بستری برای همکاری فرهنگی ایجاد کرده و چنین رویدادهایی می‌تواند این ارتباطات فرهنگی را تقویت کند.

مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری هرمزگان، هم‌افزایی با دستگاه‌هایی نظیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و اداره کل آموزش و پرورش را از برنامه‌های مهم در مسیر گسترش فعالیت‌های فرهنگی عنوان کرد و افزود: همکاری با این نهادها زمینه‌ساز برگزاری برنامه‌های اثرگذار و ماندگار برای کودکان و خانواده‌ها خواهد بود.

فیلم و انیمیشن‌های مرتبط با فرهنگ ملت‌ها به نمایش گذاشته می‌شود. همچنین موضوعاتی همچون آشنایی کودکان و نوجوانان با فرهنگ ایران و جهان، ترویج افسانه‌ها و قصه‌های ملل، پرورش خلاقیت، تقویت مهارت‌های حل مسئله، تفکر انتقادی و گسترش تخیل کودک در این نمایشگاه مورد توجه قرار گرفته است.

زارعی با قدردانی از همکاری جمعیت دوستداران کودک هرمزگان در برپایی نمایشگاه بیان کرد: نمایشگاه سیار موزه عروسک‌ها، نمونه‌ای موفق از مشارکت نهادهای مردم‌نهاد در ترویج آموزش فرهنگی است و زمینه دسترسی بیشتر خانواده‌ها به رویدادهای آموزشی و هنری را فراهم می‌کند.

معاون میراث فرهنگی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به بازگشایی مجدد موزه مردم‌شناسی خلیج فارس پس از ماه‌ها تعطیلی گفت: این نمایشگاه نخستین رویداد فرهنگی است که هم‌زمان با بازگشایی موزه برگزار می‌شود و امیدواریم با استمرار برنامه‌های فرهنگی، این فضا بار دیگر به پایگاهی فعال برای معرفی فرهنگ و تاریخ هرمزگان تبدیل شود.

نمایشگاه عروسک‌های ملل فرصتی برای شناخت فرهنگ‌ها و تقویت هم‌زیستی در هرمزگان

سپیده جوادی، مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری هرمزگان، در آیین افتتاح نمایشگاه سیار «موزه عروسک‌های ملل» گفت: این نمایشگاه ظرفیت ارزشمندی است تا مردم به‌واسطه

نمایشگاه سیار «موزه عروسک‌های ملل و فرهنگ ایران» در موزه خلیج فارس با حضور مسئولان و دوستداران فرهنگ در موزه مردم‌شناسی خلیج فارس بندرعباس برگزار شد.

عباس رئیسی سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: این نمایشگاه به‌منظور تقویت نگاه فرهنگی کودکان و فراهم‌سازی دسترسی خانواده‌ها به برنامه‌های آموزشی، هنری در استان برپا شده است.

او اظهار کرد: نمایشگاه عروسک‌ها یکی از برنامه‌هایی است که با هدف ایجاد پیوند میان نسل‌های جوان و میراث فرهنگی ما طراحی شده و تلاش دارد با بهره‌گیری از زبان ساده و جذاب هنر عروسک‌سازی، مخاطبان کودک و نوجوان را با فرهنگ‌های ایرانی و جهانی آشنا کند.

رئیس افزود: این رویداد، مجموعه‌ای ارزشمند از عروسک‌های داستان‌محور را در معرض دید قرار می‌دهد؛ عروسک‌هایی که هرکدام نمادی از یک آیین، یک روایت یا بخشی از سبک زندگی مردمان نقاط مختلف دنیا هستند. فراهم شدن امکان مشاهده این مجموعه در بندرعباس، فرصتی کم‌نظیر برای آموزش غیرمستقیم و جذاب به کودکان محسوب می‌شود.

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به برنامه‌های جنبی نمایشگاه گفت: در کنار نمایش عروسک‌ها، کارگاه‌های آموزشی شامل قصه‌گویی، ساخت عروسک‌های سنتی و نمایش فیلم‌های کوتاه مرتبط برگزار می‌شود تا کودکان بتوانند از طریق تجربه عملی، با دنیای فرهنگ‌ها ارتباط برقرار کنند.

او با تأکید بر نقش آفرینی گروه‌های مردمی در اجرای رویداد افزود: این نمایشگاه با همکاری جمعیت دوستداران کودک هرمزگان اجرا شده و نشان می‌دهد فعالیت نهادهای فرهنگی مردمی چگونه می‌تواند در توسعه آموزش و ترویج میراث نقش آفرینی کند.

رئیس گفت: با توجه به بازگشایی موزه مردم‌شناسی خلیج فارس، امیدواریم برگزاری منظم چنین رویدادهایی موزه را به یکی از مراکز اصلی آموزش فرهنگی در استان تبدیل کند.

معاون میراث فرهنگی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اهمیت برنامه‌های فرهنگی ویژه کودکان افزود: هر عروسک روایتگر یک قصه و هر قصه بازتاب‌دهنده بخشی از فرهنگ یک سرزمین است. تلاش ما این است که کودکان و نوجوانان با بهره‌گیری از ابزارهای جذاب، خلاقانه و آموزشی، به شکلی مؤثر با میراث فرهنگی ملموس و ناملموس آشنا شوند.

او با تشریح بخشی از برنامه‌های آموزشی این رویداد گفت: در این نمایشگاه، بیش از ۲۰۰ عروسک ایرانی و ملل مختلف همراه با پخش

۲۲ مرکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان راه‌اندازی خواهد شد

هرمزگان، حضور در جمع مربیان استان را مایه خرسندی دانست و مربیان هرمزگان را افرادی مؤدب، محبوب و دارای عزت‌نفس توصیف کرد. وی همچنین با اشاره به توان مدیریتی استان، پروین پشت‌کوهی، مدیرکل کانون هرمزگان را مدیری «شایسته» معرفی کرد.

وی با تأکید بر ناکافی بودن ۲۵ مرکز فعلی در هرمزگان، ابراز امیدواری کرد با همکاری مسئولان و بهره‌گیری از ظرفیت‌های مدیریتی موجود، راه‌اندازی ۲۲ مرکز جدید محقق شود تا «چتر حمایتی کانون بر سر همه کودکان و نوجوانان استان گسترده گردد و عدالت فرهنگی و اجتماعی به‌صورت متوازن برقرار شود».

علامتی در ادامه، حضرت ام‌البنین(س) را الگویی برجسته برای مربیان دانست و فضایل اخلاقی و رفتاری ایشان از جمله حمایت عاطفی از فرزندان، آینده‌نگری، تربیت اسوه‌های ادب و شجاعت و تقویت روحیه عزت، فداکاری و آمادگی برای ایفای نقش در آینده را برشمرد.



فعالیت کنند.

مدیرعامل کانون در بخش دیگری از سخنان خود با قدردانی از نجابت و خون‌گرمی مردم

کودکان و نوجوانانی که وارد کانون می‌شوند، کارکنان را الگوی خود می‌بینند و از این‌رو لازم است تمام عوامل کانون با نگرش مربی‌بودن

مدیرعامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان اعلام کرد با توجه به وسعت و جمعیت دانش‌آموزی هرمزگان، تعداد مراکز کانون در استان به ۲۲ مرکز افزایش می‌یابد تا عدالت فرهنگی و اجتماعی در سراسر هرمزگان تحقق یابد.

حامد علامتی، مدیرعامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، با تأکید بر اینکه برخورداری از مهارت و دانش برای تربیت نسل آینده کافی نیست، اظهار کرد: مربیان کانون باید در کنار مهارت‌های حرفه‌ای، از اخلاق، رفتار و سبک زندگی اسلامی برخوردار باشند تا بتوانند فعالیت‌های تربیتی را به‌درستی طراحی و اجرا کنند. وی با اشاره به ضرورت توجه به فطرت کودکان گفت: «تربیت یعنی بازگرداندن کودک به فطرت پاک خود».

علامتی با بیان اینکه نیروی انسانی رکن محوری کانون است، افزود: «مربیان قلب تپنده پرورش فکری و ذوقی کودکان و نوجوانان هستند و در شرایط حساس امروز، سبک زندگی و نحوه رفتار آنان نقشی تعیین‌کننده‌تر از دانش دارد.» او یادآور شد

اخبار حوزه زنان

تیم بسکتبال داتیس یزد مغلوب هرمزگان شد

تیم بسکتبال نوجوانان داتیس یزد در دیداری خانگی با نتیجه ۶۳ بر ۶۰ مغلوب تیم خانه بسکتبال هرمزگان شد.

این مسابقه با حضور جمعی از علاقه مندان در چارچوب مرحله پلی آف لیگ بسکتبال نوجوانان بانوان کشور در سالن بسکتبال تختی شهر یزد برگزار شد. این مسابقات در سطح کشور با حضور بیش از ۳۰ تیم باشگاهی در مناطق مختلف به صورت دوره‌ای و رفت و برگشت پیگیری و در پایان چهره تیم قهرمان مشخص می شود.

در لیگ بسکتبال نوجوانان پسران کشور نیز از استان یزد ۲ تیم شامل خانه بسکتبال زارچ و اتحاد حضور دارد.

استان یزد با یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر جمعیت دارای ۵۵ هیات ورزشی و ۹۰ هزار ورزشکار زیر پوشش بیمه است.

برای نخستین بار و از سوی معاونت زنان؛ جایزه ملی دستگاه‌های برتر در حوزه زنان اهدا می‌شود

نخستین دوره «جایزه ملی دستگاه‌های برتر در حوزه زنان» از سوی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده با هدف ارزیابی عملکرد دستگاه‌های اجرایی در تحقق عدالت جنسیتی هم‌زمان با میلاد حضرت زهرا (س) اهدا می‌شود.

جلسات هیات داوران این جایزه آغاز شده است و کمیته داوری متشکل از جمعی از اساتید دانشگاه و نماینده رئیس ستاد مرکزی بزرگداشت مقام زن و روز مادر مسئولیت بررسی داده‌ها و نظارت بر روند ارزیابی دستگاه‌ها را برعهده دارند. آتوسا مهردوست، مدیرکل امور هماهنگی معاونت زنان و خانواده و مسئول پیگیری این فرایند، درخصوص جلسه هیئت داوران با تشریح روند برگزاری این جایزه گفت: جایزه ملی دستگاه‌های برتر در حوزه زنان با هدف سنجش و ارتقای عملکرد دستگاه‌ها در زمینه عدالت جنسیتی طراحی شده و مجموعه‌ای از شاخص‌های تخصصی، مبنای ارزیابی قرار گرفته است.

وی ادامه داد: این جایزه با ایجاد سازوکاری رسمی برای پایش، رقابت و شفافیت، تجربه‌های موفق دستگاه‌ها را برجسته کرده و مسیر توانمندسازی زنان را در سطح ملی تقویت می‌کند، همچنین این فرایند، به تشویق نوآوری، افزایش پاسخ‌گویی و بهبود مداوم عملکرد دستگاه‌ها در حوزه زنان و خانواده منجر خواهد شد. این جایزه برای نخستین بار و از سوی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده در سالروز میلاد حضرت فاطمه زهرا (س) (۲۹ دی ماه) اهدا و با ایجاد رقابت سالم و شفافیت، نقاط قوت و ضعف عملکرد در حوزه زنان دستگاه‌های اجرایی روشن می‌شود و فرصت برای اصلاح و نوآوری در سیاست‌ها و برنامه‌ها فراهم می‌شود. علاوه بر آن، معرفی تجربه‌های موفق، الگویی برای سایر دستگاه‌ها ایجاد می‌کند و مسیر پیشرفت در توانمندسازی زنان و خانواده‌ها را تسهیل می‌کند.

کاراته قهرمانی جهان نخستین طلای تاریخ بانوان بر گردن گلشادنژاد

کاراته‌کای کشورمان با برتری در دیدار نهایی مسابقات کاراته قهرمانی جهان دست به تاریخ‌سازی زد و نخستین مدال طلای تاریخ بانوان کاراته در مسابقات جهانی را کسب کرد.

روز پایانی بیست‌وهفتمین دوره مسابقات کاراته قهرمانی جهان با برگزاری دیدارهای رده‌بندی و فینال اوزان مختلف کاتا و کومیته در حال برگزاری است. در دیدار نهایی وزن ۶۱- کیلوگرم، آتوسا گلشادنژاد موفق به تاریخ‌سازی شد و نخستین مدال طلای تاریخ کاراته بانوان را کسب کرد. در دیدار نهایی وزن ۶۱- کیلوگرم بانوان، آتوسا گلشادنژاد به مصاف «لی کانگ» از چین رفت و در دیداری سخت و نفس‌گیر با برتری ۴ بر ۲ مقابل حریف خود ضمن کسب عنوان قهرمانی، موفق به کسب نخستین طلای تاریخ بانوان کاراته ایران در مسابقات جهانی شد. پیش از این حمیده عباسعلی در مسابقات جهانی ۲۰۱۴ برمن با کسب مدال نقره بهترین مدال تاریخ کاراته بانوان را در اختیار داشت.

گلشادنژاد برای حضور در دیدار نهایی، ابتدا روز جمعه و در مرحله گروهی «یومی نلی» از کامرون و «سویچ اوتوبایوا» از ازبکستان را شکست داد و مقابل «بتا گیروسیسا» از لتونی به تساوی رسید تا راهی مرحله یک هشتم نهایی شود. او در این مرحله «باربارا هوآیکیمان» از شیلی را شکست داد و در ادامه با شکست «ماریا آزاراوا» از بلاروس و «وفا محجوب» از تونس فینالیست شد. پیش از این و در رقابت‌های امروز، سارا بهمنیار در مسابقه رده‌بندی وزن ۵۰- کیلوگرم به مصاف «لیلی آلوارود» از اکوادور رفت و با برتری ۳ بر صفر به مدال برنز رسید. بهمنیار پیش از این و در مسابقات جهانی اسپانیا در سال ۲۰۱۸ نیز موفق به کسب برنز شده بود. نماینده کشورمان برای حضور در دیدار رده‌بندی، ابتدا روز پنجشنبه در مرحله گروهی «کاتیا سالیسیدو» از مکزیک و «مایا شیر» از سوئیس را شکست داد و مقابل «ماریامی واسادزه» از گرجستان مغلوب شد تا به مرحله یک هشتم نهایی صعود کند. او در این مرحله «انساف بنتاما - سیووخ جباری» از اسپانیا را شکست داد و با برتری مقابل «ریم احمد سلما» از مصر به دیدار نیمه نهایی صعود کرد، اما در این مرحله مغلوب «شاهمالارانی چاندان» از مالزی رفت. در ادامه مسابقات امروز، صالح اباذری در دیدار نهایی وزن ۸۴+ کیلوگرم با «متئو آوانزینی» از ایتالیا دیدار خواهد کرد.

بیست‌وهفتمین دوره مسابقات کاراته قهرمانی جهان با حضور ۲۸۴ کاراته‌کا از ۸۸ کشور، از ۶ تا ۹ آذر ماه در شهر قاهره مصر برگزار شد.

تکواندو قهرمانی زیر ۲۱ سال جهان- کنیا ؛ مبینا نعمت زاده طلایی شد

تیم ملی تکواندو بانوان ایران در سومین روز از رقابت های قهرمانی زیر ۲۱ سال جهان توسط مبینا نعمت زاده موفق به کسب مدال طلا شد. در ادامه نخستین دوره رقابت‌های تکواندو زیر ۲۱ سال جهان نماینده وزن سوم تیم بانوان کشورمان موفق به کسب مدال طلا شد. مبینا نعمت زاده در دیدار پایانی حریف ترکیه‌ای خود دو بر یک در راند شماری پیروز شد و نخستین طلای تیم ملی بانوان را به نام خود ثبت کرد. وی در وزن ۵۳- کیلوگرم دور نخست را با قرعه استراحت پشت سر گذاشت و سپس «عناسی» از مراکش را در دو راند متوالی از پیش رو برداشت. وی در ادامه برابر «ادبیا سلیم» از آلمان را نیز با همین نتیجه شکست داد و راهی دیدار نیمه نهایی صعود کرد. نعمت زاده در ادامه و پیکار با «ادی اداجیچ» از صربستان صاحب برتری شد و به مبارزه پایانی راه یافت. «اوزون کادار» از ترکیه رقیب نعمت زاده در دیدار فینال بود که راند نخست را ۹ بر ۳ به سود خود خاتمه داد. در راند دوم این رقیب ترکیه‌ای بود که ۱۲ بر ۷ پیروز شد و نماینده کشورمان در راند سوم ابتکار عمل را در دست گرفت و ۵ بر یک به پیروزی دست یافت و به نشان طلا دست پیدا کرد.

در ادامه مسابقات امروز رادین زینالی در فینال وزن ۷۴- کیلوگرم به مصاف نماینده ترکیه می‌رود.

تیم ملی تکواندو ایران تا اینجاری کار توسط ابوالفضل زندی، امیر رضا غلامی و مبینا نعمت زاده سه مدال طلا، امیر محمد اشرفی و هستی محمدی هم دو مدال برنز کسب کرده است.

آغاز توزیع «کارت امید مادر» به مادران از اول فروردین ۱۴۰۵ / شارژ ماهانه ۲ میلیون تومانی کارتها

دبیر ستاد ملی جمعیت از اجرای طرح کارت امید مادر و ارائه این کارت به مادرانی که فرزندشان در سال ۱۴۰۵ به بعد متولد می‌شوند، خبر داد. مرضیه وحید دستجردی با اشاره به آغاز اجرای طرح کارت امید مادر از ابتدای سال ۱۴۰۵ گفت: کارت امید از ابتدای فروردین ماه سال ۱۴۰۵، به همه مادران در سراسر کشور که فرزند به دنیا می‌آورند- از فرزند اول تا فرزند آخر- ارائه می‌شود. این کارت برخلاف سایر حمایت‌ها که معمولاً به سرپرست خانوار داده می‌شود، مستقیماً به مادران داده شود، زیرا می‌دانیم که بیشتر مراقبت، شیر دادن و حمل فرزند بر عهده مادر است. وی با تأکید بر اهمیت ارزش و منزلت مادری افزود: این کارت ماهیانه، به مدت ۲ سال، هر ماه به مبلغ دو میلیون تومان شارژ خواهد شد و هدف آن حمایت مادی و فرهنگی از خانواده و ارتقای سلامت مادر و کودک است. به گفته دستجردی، این کارت در راستای سیاست‌های کلی جمعیت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری، به تمام مادران باردار کشور که از تاریخ اول فروردین ماه سال ۱۴۰۵ فرزند خود را به دنیا می‌آورند، تعلق می‌گیرد و مبلغ کارت صرفاً برای تأمین بخشی از هزینه‌های ضروری شامل خوراک، پوشاک و ملزومات کودک اختصاص می‌یابد.

نخستین دوره مسابقات کشوری بوکس بانوان در تهران برگزار شد

نخستین دوره مسابقات کشوری بوکس بانوان طی روزهای ششم و هفتم آذرماه در سالن همت ورزشگاه شیروی تهران برگزار شد؛ رویدادی که به‌عنوان نقطه عطفی در مسیر توسعه بوکس زنان در ایران شناخته می‌شود. در این رقابت‌ها ۸۰ بوکسور از استان‌های مختلف کشور حضور یافتند و طی دو روز، ۴۰ مبارزه برگزار شد تا در نهایت قهرمانان اوزان ده گانه مشخص شوند. مبارزات در سه راند یک دقیقه و ۳۰ ثانیه‌ای برگزار شد و ۹ داور رسمی مسئولیت قضاوت را بر عهده داشتند. این مسابقات با رعایت پوشش ورزشی بانوان و البته بدون حضور خبرنگاران برگزار شد. قهرمانان نخستین دوره مسابقات کشوری بوکس بانوان به ترتیب زیر بودند:

۴۸ کیلوگرم: کوثر احمدی (قم)

۵۱ کیلوگرم: سوزان چونکی (خوزستان)

۵۴ کیلوگرم: ستایش گل‌محمدی (اصفهان)

۵۷ کیلوگرم: کیانا بیابانی (مازندران)

۶۰ کیلوگرم: هلنا یزدان‌پرست (تهران)

۶۵ کیلوگرم: مبینا رضازاده (فارس)

۷۰ کیلوگرم: آیدا عزیزی (کیش)

۷۵ کیلوگرم: یارمیدا خوش‌خبر (تهران)

۸۰ کیلوگرم: فاطمه نوکنده (البرز)

۸۱ کیلوگرم: فاطمه صادقیان (سمنان)

مسئولان فدراسیون با اشاره به استقبال گسترده ورزشکاران اعلام کردند که هدف از این رویداد، ایجاد ساختاری منسجم برای بوکس بانوان، تشکیل تیم‌های رسمی و فراهم‌کردن بستر حضور زنان در مسابقات ملی و بین‌المللی آینده است. در واقع این نخستین دوره رسمی مسابقات کشوری و آغاز فصل جدیدی برای بوکس زنان ایران بود.

درخشش تیم بانوان گنگ‌توان هرمزگان با ۱۷ مدال

رئیس سبک گنگ‌توان هرمزگان از کسب افتخار بزرگ توسط تیم بانوان این استان در مسابقات قهرمانی کشور خبر داد و گفت: تیم هرمزگان با حضور پرقدرت ۱۷ فایتر در چهار رده سنی، موفق به کسب مدال‌های متعدد و همچنین کاپ ارزشمند اخلاقی این رقابت‌ها شد.

امید ساربان، رئیس سبک گنگ‌توان هرمزگان، اعلام کرد: تیم گنگ‌توان

استان هرمزگان در مسابقات قهرمانی کشور که از تاریخ پنجم تا هفتم آذرماه سال جاری در شهر کرج برگزار شد، با اقتدار کامل خوش درخشید. ساربان، اظهار کرد: این تیم با حضور قدرتمند ۱۷ فایتر از استان، به مربیگری فاطمه رامشگر و سرپرستی سمانه نجفی، در چهار رده سنی به رقابت پرداخت و علاوه بر کسب مدال‌های متعدد، موفق شد کاپ ارزشمند اخلاق این دوره از مسابقات را نیز از آن خود کند. وی تأکید کرد: تمامی ۱۷ شرکت‌کننده هرمزگانی در این رقابت‌ها موفق به کسب مدال شدند و این افتخارآفرینی، بار دیگر توان، همدلی و تلاش بی‌وقفه این تیم را به نمایش گذاشت.

رئیس سبک گنگ‌توان هرمزگان در ادامه به تشریح جزئیات مدال‌آوری در رده‌های سنی مختلف پرداخت و گفت: در رده نوجوانان، شاهد درخشش چشمگیر مبارزان بودیم که شور و هیجان آغاز مسابقات را دوجندان کرد. او افزود: مریم دستفال، مبارز جسور تیم، با قدرت و تسلط کامل بر سکوی نخست ایستاد و مدال طلا را کسب کرد و فاطمه محمدقاسمی، مرضیه مسافری رضآباد، یاسمن زهرا مسافری رضآباد و ستایش کریمی نیز با نمایش قدرتی فوق‌العاده راهی فینال شدند و مدال نقره را به گردن آویختند. ساربان، درباره عملکرد جوانان گنگ‌توان نیز تصریح کرد: جوانان استان نیز در این دوره حضوری پراقتدار داشتند و مریم آسیه و ملیکا بهرامی موفق به کسب مدال نقره شدند. او همچنین اظهار داشت: عاطفه بایست، ثنا ابولی، یلدا ساربان، مهدیه درزی و مهنا بهرامی نیز با نمایش جنگندگی و تمرکز بالا توانستند جایگاه خود را در میان رقبا تثبیت کرده و مدال برنز را به دست آورند. وی به نتایج رده بزرگسالان هم اشاره کرد و گفت: در رده بزرگسالان نیز شاهد نمایش‌های حرفه‌ای و شایسته‌ای از سوی فایتربهای هرمزگانی بودیم و مرضیه رونما با عملکردی مقتدرانه نشان طلا را از آن خود کرد. ساربان افزود: ام‌البین رسین و کلتوم بشتام مدال نقره و مریم دژی و سکینه رخبین نیز مدال برنز این رقابت‌ها را کسب کردند. رئیس سبک گنگ‌توان هرمزگان در پایان سخنان خود درباره کسب کاپ اخلاق مسابقات تأکید کرد: در پایان این دوره از رقابت‌ها، تیم گنگ‌توان افتخار بزرگی را کسب کرد و کاپ اخلاق مسابقات به نام این تیم ثبت شد. این عنوان ارزشمند به پاس تلاش، انضباط و روحیه جوانمردانه سرکار خانم فاطمه رامشگر (مربی) و سرکار خانم سمانه نجفی (سرپرست) و همراهی تیم اهدا شد. استان هرمزگان با توجه به موقعیت جغرافیایی و پتانسیل‌های ورزشی، همواره در رشته‌های رزمی دارای فعالیت‌های چشمگیری بوده است. تلاش‌ها برای توسعه ورزش بانوان در این استان رو به رشد بوده و هرمزگان در سال‌های اخیر در شاخص‌های مختلف ورزشی، از جمله کسب مدال‌های کشوری و منطقه‌ای، عملکرد قابل توجهی از خود نشان داده است. موفقیت اخیر تیم بانوان گنگ‌توان هرمزگان، که تمامی ۱۷ فایتر اعزامی آن مدال کسب کرده‌اند، گواهی بر این روند رو به رشد و توانمندی مربیان و ورزشکاران زن در این استان است و می‌تواند انگیزه‌ای برای حضور پررنگ‌تر بانوان در عرصه‌های ورزشی باشد. سبک گنگ‌توان که یک سبک ایرانی کونگ‌فو محسوب می‌شود، در سال‌های اخیر فعالیت‌های منظمی در برگزاری دوره‌ها و مسابقات داشته و حتی در میادین بین‌المللی نیز حضور یافته است.

سومین نشست تخصصی مسئولین ورزش بانوان شهرستانهای هرمزگان برگزار شد

سومین نشست تخصصی مسئولین ورزش بانوان ادارات ورزش و جوانان شهرستانهای استان در محل سالن جلسات اداره کل ورزش و جوانان برگزار شد.

نشست تخصصی مسئولین ورزش بانوان به ریاست مظفرمهری خادمی نسب مدیر کل ورزش وجوانان هرمزگان و با حضور فاطمه مرادی معاونت توسعه ورزش بانوان و مسئولین ورزش بانوان شهرستان های بندرعباس، سیریک، ابوموسی، قشم، حاجی آباد، بندر لنگه و رودان برگزار شد. مدیر کل ورزش وجوانان استان دراین جلسه ضمن تاکید بر افزایش ورزشکاران سازمان یافته در شهرستان ها اظهارداشت:با تشویق بانوان به امر ورزش میتوانیم هم ورزش را در خانواده ها نهادینه کنیم و هم آمار بیمه ورزشی رادرشهرستانهای استان افزایش دهیم. مظفرمهری خادمی نسب اظهار داشت: توسعه ورزش بانوان در استان و شهرستان ها یکی از برنامه های راهبردی اداره کل ورزش وجوانان استان است وظرفیت ها و پتانسیل های خوبی در بین بانوان استان وجود دارد و همیشه شاهد کسب مدال های ملی و بین‌المللی در بین ورزشکاران هرمزگانی بودیم و قطعاً بیش از این در آینده شاهد درخشش بانوان در میادین ورزشی خواهیم بود. خادمی نسب خطاب به مسئولین ورزش بانوان شهرستانهای استان تصریح نمود:مسئولین ورزش بانوان با توجه به ظرفیت های موجود در حوزه خود و رشته های اولویت دار و بر حسب آمایش سرزمین در شهرستان های مربوطه برنامه ریزی نمایند. فاطمه مرادی معاونت توسعه ورزش بانوان در ادامه این جلسه اظهار داشت:با حمایت های مدیر کل و تلاش مسئولین ورزش بانوان شهرستان ها شاهد توسعه ورزش در بین بانوان شهرستان ها هستیم ومسئولین ورزش بانوان شهرستان ها در اجرای برنامه ها و طرح های وزارتیه همیشه پای کار هستند . لازم بذکراست: در ادامه مسئولین ورزش بانوان ادارات شهرستانهای استان درخواست ها و پیشنهادات خود را در حوزه ورزش بانوان ارائه نمودند.



اخبار حوزه سلامت

کلاس آموزشی پیشگیری از سرطان و ارتقای سلامت زنان در جاسک برگزار شد

بسیج جامعه پزشکی شهرستان جاسک با همکاری شبکه بهداشت و درمان اقدام به برگزاری کلاس آموزشی ویژه بانوان با محوریت پیشگیری از سرطان، بهداشت فردی و سلامت مادران باردار کرد. در راستای برنامه‌های هفته بسیج و با هدف ارتقای سطح آگاهی بانوان، کلاس آموزشی پیشگیری از سرطان و آموزش بهداشت فردی در شهرستان جاسک برگزار شد. این برنامه با حضور جمعی از زنان و مادران باردار همراه بود و کارشناسان حوزه سلامت به ارائه نکات علمی و کاربردی پرداختند. زهرا برجعلی، مسئول بسیج جامعه پزشکی شهرستان جاسک، در حاشیه این برنامه گفت: هدف ما از برگزاری این کلاس‌ها ارتقای سطح آگاهی زنان و مادران باردار نسبت به بیماری‌های شایع، به‌ویژه سرطان، و آموزش اصول بهداشت فردی است. آگاهی و پیشگیری، مهم‌ترین گام در حفظ سلامت خانواده و جامعه محسوب می‌شود. افزود: بسیج جامعه پزشکی در هفته بسیج تلاش دارد با اجرای برنامه‌های آموزشی و فرهنگی، نقش خود را در خدمت‌رسانی به مردم و ارتقای سلامت عمومی ایفا کند. محورهای اصلی این کلاس شامل: آشنایی با روش‌های پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان‌های شایع زنان، آموزش اصول بهداشت فردی و نقش آن در سلامت خانواده و مراقبت‌های ویژه دوران بارداری و اهمیت تغذیه سالم برای مادران و نوزادان بود.

این برنامه بخشی از فعالیت‌های جهادی بسیج جامعه پزشکی در هفته بسیج بود که با استقبال خوب بانوان منطقه همراه شد.

پنجمین کمیته جوانی جمعیت در کیش با محوریت ناباروری و فرهنگ فرزندآوری برگزار شد

پنجمین جلسه کمیته جوانی جمعیت با حضور کارشناسان ستادی و مراقبین ناظر در واحد سلامت خانواده برگزار شد. در این نشست، موضوعات کلیدی مرتبط با ناباروری، مشاوره زوجین و ترویج فرهنگ فرزندآوری مورد بررسی قرار گرفت. در این جلسه، بر انتقال مؤثر مفاهیم به مراقبان سلامت توسط مراقبین ناظر، تکمیل و به‌روزرسانی پرونده‌های ناباروری، و افزایش دقت در شناسایی زوجین نابارور تأکید شد.

از دیگر محورهای مطرح‌شده، ضرورت تعریف صحیح ناباروری توسط ارائه‌دهندگان خدمت، تقویت فرایند مشاوره و پیگیری فعال زوجین نابارور، و ترویج فرهنگ فرزندآوری بود. در ادامه، مرکز «نفس» نیز به‌عنوان یکی از مراکز ارائه خدمات حمایتی و مشاوره‌ای در حوزه جوانی جمعیت معرفی شد. این نشست با هدف ارتقای کیفیت خدمات سلامت خانواده و حمایت از سیاست‌های جوانی جمعیت برگزار گردید.

هشدار نسبت به فروش داروی لاغری در فضای مجازی

روابط عمومی سازمان غذا و دارو، نسبت به فروش داروی لاغری مانجارو تریپل آگونیست در فضای مجازی، توضیحاتی ارائه کرد. داروی تریپل آگونیست مانجارو از خانواده داروهای لاغری بدون مجوز رسمی، با ادعای واردات محدود از آلمان در گروه‌های مجازی عرضه می‌شود و مصرف آن می‌تواند سلامت افراد را به خطر بیناندازد. این دارو که ادعا می‌شود هر قلم از آن حدود ۴۰ میلی‌گرم ماده مؤثره دارد و دوز تزریق آن قابل تنظیم است و مانند مانجارو از دوز دو و نیم میلی‌گرم آغاز می‌شود اما به دلیل ساختار تریپل آگونیست، مسیر گلوکاگون را نیز هدف قرار می‌دهد و نسل جدیدتری از این دسته دارویی محسوب می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد این محصول هیچ مرجع فروش رسمی در کشور ندارد و عرضه آن به طور کامل خارج از شبکه دارویی انجام می‌شود. در گروه‌های فروش، قیمت هر بسته ۵۶ میلیون تومان اعلام شده است.

عرضه غیرقانونی این دارو در فضای مجازی نگرانی نهادهای نظارتی را افزایش داده و پیگیری منشأ آن در دستور کار قرار گرفته است.

تهیه دارو باید صرفاً از طریق داروخانه‌های مجاز انجام شود و مصرف داروهای واردشده از مسیرهای غیررسمی می‌تواند برای بیماران پیامدهای جدی ایجاد کند.

سنین ۵ تا ۱۴ سال در خطر سویه جدید آنفلوآنزا / ادامه اوج بیماری تا ۴ هفته آینده

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به آخرین وضعیت آنفلوآنزا در کشور، سنین ۵ تا ۱۴ سال را بیشترین گروه در معرض خطر سویه جدید این بیماری خواند.

دکتر علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره وضعیت آنفلوآنزا در کشور گفت: ۷ استان تهران، خراسان رضوی، خراسان جنوبی، زاهدان، اصفهان، همدان و قزوین بیشترین میزان شیوع

آنفلوآنزا را دارند. او با بیان اینکه شیوع بیماری در برخی استان‌ها پایین است، توضیح داد: اگرچه شیوع بیماری در برخی استان‌ها پایین است اما باید بدانیم که این استان‌ها هم در امان نیستند. اگر استان‌هایی که شیوع بیماری در آن پایین است نکات بهداشتی را رعایت نکنند نیز درگیر و گرفتار بیماری می‌شوند.

معاون وزیر بهداشت گفت: استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، گیلان و مازندران، کمترین میزان ابتلا به آنفلوآنزا را دارند. اما سویه جدید بیماری که H۳N۲ است باعث افزایش سرایت پذیری و سرعت انتشار بیماری شده است. رئیسی درباره گروه هدف ویروس H۳N۲ توضیح داد: افراد ۵ تا ۱۴ ساله، گروه هدف اصلی این ویروس محسوب می‌شوند. من از خانواده‌ها درخواست می‌کنم که نسبت به مراقبت افراد ۵ تا ۱۴ ساله اقدام کنند. اگر این افراد دارای علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستند، در خانه بمانند و در مدارس که به آنفلوآنزا مبتلا نشده‌اند در صورت حضور در مکان‌های عمومی مانند مترو و اتوبوس از شانس بالای ابتلا به بیماری برخوردار هستند. بنابراین در ارتباط با بیماری آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارند. معاون وزیر بهداشت گفت: وزارت بهداشت به تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور اعلام کرده که در صورت شیوع بیماری، با همکاری استانداریه‌های هر استان و همکاری آموزش و پرورش نسبت به تعطیلی موقت مدارس اقدام کنند. اگر میزان بیماری از یک درصد خاص افزایش یابد، تعطیلی موقت مدارس بهترین راهکار است. او با بیان اینکه طی سه تا چهار هفته آینده با اوج بیماری مواجه هستیم، توضیح داد: با توجه به اینکه با اوج بیماری در سراسر کشور طی سه چهار هفته آینده مواجه هستیم، رعایت نکات بهداشتی بسیار ضروری است. نکات بهداشتی مانند اجتناب از روبوسی، دست‌دادن، یغل کردن و حضور در جمع است.

رئیس‌ی درباره تاثیر سرم‌تزایی برای آنفلوآنزا گفت: اگر بیمار دارای اختلال دستگاه گوارش، اسهال شدید و کم‌آبی شود، تزریق سرم با تجویز پزشک هیچ منعی ندارد. نکته مهم و اساسی این است که آنتی‌بیوتیک نباید برای درمان بیماری استفاده شود؛ مگر اینکه پزشک تشخیص دهد.

او گفت: مردم باید بدانند که آنتی‌بیوتیک هیچ تاثیری برای درمان این ویروس ندارد. خوشبختانه، درمان این ویروس در کشور در دسترس است و هیچ مشکلی در این زمینه وجود ندارد. من از مردم درخواست می‌کنم که از مصرف خودسرانه هرگونه دارو برای درمان این بیماری اجتناب کنند.

افزایش موارد ابتلا به سرخک با کاهش میزان واکسیناسیون

بر اساس گزارش جدید سازمان جهانی بهداشت، بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۴، مرگ و میر ناشی از سرخک در جهان ۸۸ درصد کاهش یافته و جان حدود ۵۸ میلیون نفر نجات یافته است.

ویروس دوباره در کشورهایی که زمانی آن را به مرز نابودی رسانده بودند، در حال شیوع است؛ نشانه‌ای از اینکه بسیاری از کودکان اکنون واکسن‌های معمول خود را دریافت نمی‌کنند.

سال گذشته، ۵۹ کشور شیوع گسترده یا مختل‌کننده سرخک را گزارش کردند که تقریباً سه برابر تعداد مشاهده شده در سال ۲۰۲۱ است. برخی از این شیوع‌ها در کشورهایی رخ داد که زمانی عاری از سرخک محسوب می‌شدند، مانند کانادا و ایالات متحده.

در این گزارش آمده است: "حذف جهانی سرخک همچنان یک هدف دور از دسترس است." این آژانس هشدار می‌دهد که سال‌ها پیشرفت در معرض خطر است زیرا واکسن‌های معمول و سیستم‌های ردیابی بیماری از زمان همه‌گیری به طور کامل بهبود نیافته‌اند. ایالات متحده در سال ۲۰۰۰ به حذف سرخک رسید، به این معنی که ویروس دیگر به طور مداوم در این کشور پخش نمی‌شد. اما امسال، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده تاکنون ۱۷۹۸ مورد تأیید شده را گزارش کرده‌اند که بالاترین تعداد از زمان دستیابی به ریشه کنی است. مقامات سازمان جهانی بهداشت می‌گویند که آنها از نزدیک ایالات متحده، کانادا و سایر کشورهایی را که قبلاً سرخک را کنترل می‌کردند، اما اکنون شاهد افزایش عفونت‌ها هستند، زیر نظر دارند. دکتر تدروس آدهانوم گبریسوس، مدیر کل سازمان بهداشت جهانی، به سی‌ان‌ان گفت: «سرخک همچنان مسری‌ترین ویروس جهان است. او گفت: حتی با وجود یک واکسن مؤثر و کم‌هزینه، این ویروس از شکاف‌های موجود در پوشش واکسیناسیون سوءاستفاده می‌کند.

"دیانا چانگ بلانک"، رئیس برنامه ضروری ایمن‌سازی سازمان بهداشت جهانی، به سی‌ان‌ان گفت: «در سطح جهان، بیش از ۳۰

میلیون کودک در سال ۲۰۲۴ در برابر سرخک ایمن سازی نشدند. در سراسر جهان، تنها ۸۴ درصد دوز اول واکسن و تنها ۷۶ درصد دوز مهم دوم را که ایمنی را تا حدود ۹۵ درصد افزایش می‌دهد، دریافت کردند.» با وجود عقب‌ماندگی‌ها، چندین کشور به نقاط عطف بزرگی رسیده‌اند. کابو ورد، سیشل و موریس اولین کشورهای آفریقایی بودند که امسال سرخک را ریشه‌کن کردند.

علاوه بر این، ۲۱ کشور جزیره‌ای اقیانوس آرام هم سرخک و هم سرخچه را ریشه‌کن کردند. بلانک به سی‌ان‌ان گفت: ما پیشرفت قابل توجهی در جهت ریشه‌کنی سرخک داشته‌ایم.

اما او افزود: موارد ابتلاء و مرگ و میر هنوز به طور غیرقابل قبولی بالا است. او تأکید کرد که با واکسیناسیون منظم می‌توان از هر مرگ ناشی از سرخک جلوگیری کرد.

به گفته سازمان جهانی بهداشت، عوامل متعددی باعث کاهش پوشش واکسیناسیون می‌شوند:

- از دست دادن دوز واکسن‌های دوران کودکی در طول همه‌گیری
- اطلاعات نادرست در مورد واکسن‌ها
- دشواری در دسترسی به خانواده‌ها در مناطق دارای درگیری نظامی
- کاهش بودجه

سازمان جهانی بهداشت هشدار داد که کاهش‌های اخیر در بودجه بهداشت جهانی، از جمله کاهش بودجه شبکه جهانی آزمایشگاه سرخک و سرخچه، می‌تواند شکاف‌های ایمنی را افزایش داده و باعث شیوع بیشتر این بیماری در سال‌های آینده شود.

ستاد ملی جمعیت: کاهش ۸ درصدی ازدواج در کشور و ۴.۵ سال فاصله تا اولین فرزندآوری

پس از ۴۰ سالگی باروری زنان کاهش می‌یابد چراکه پیک باروری معمولاً بین ۲۰ تا ۳۰ سال است و بعد از ۳۵ سال باروری کاهش پیدا می‌کند.

به گفته دبیر ستاد ملی جمعیت و براساس آمارهای سازمان ثبت احوال، میانگین فاصله بین ازدواج و اولین فرزندآوری در کشور ۴.۵ سال است. به عبارتی، اگر زنی در سن ۳۰ سالگی ازدواج کند، فرزند اول او در سن ۳۴.۵ سالگی به دنیا می‌آید. با این حساب، فرزند دوم ۶-۷ سال بعد متولد می‌شود، یعنی پس از سن ۴۰ سالگی مادر.

مرضیه وحید دستجردی دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: کارت «امید مادر» از ابتدای فروردین‌ماه سال ۱۴۰۵ به همه مادران در سراسر کشور که فرزند به دنیا می‌آورند - از فرزند اول تا فرزند آخر - ارائه می‌شود. این کارت، برخلاف سایر حمایت‌ها که معمولاً به سرپرست خانوار داده می‌شود، مستقیماً به مادران داده می‌شود، زیرا می‌دانیم که بیشتر مراقبت، شیر دادن و حمل فرزند بر عهده مادر است. وحید دستجردی با تأکید بر اهمیت ارزش و منزلت مادری افزود: این کارت ماهانه، به مدت ۲ سال، هر ماه به مبلغ ۲ میلیون تومان شارژ خواهد شد و هدف آن حمایت مادی و فرهنگی از خانواده و ارتقای سلامت مادر و کودک است. به گفته وی، این کارت در راستای سیاست‌های کلی جمعیت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری، به تمام مادران باردار کشور که از تاریخ اول فروردین‌ماه سال ۱۴۰۵ فرزند خود را به دنیا می‌آورند، تعلق می‌گیرد و مبلغ کارت صرفاً برای تأمین بخشی از هزینه‌های ضروری شامل خوراک، پوشاک و ملزومات کودک اختصاص می‌یابد. به گفته دبیر ستاد ملی جمعیت و براساس آمارهای سازمان ثبت احوال، میانگین فاصله بین ازدواج و اولین فرزندآوری در کشور ۴.۵ سال است. به عبارتی، اگر زنی در سن ۳۰ سالگی ازدواج کند، فرزند اول او در سن ۳۴.۵ سالگی به دنیا می‌آید. با این حساب، فرزند دوم ۶-۷ سال بعد متولد می‌شود، یعنی پس از سن ۴۰ سالگی مادر. وی افزود: این در حالی است که پس از ۴۰ سالگی باروری زنان کاهش می‌یابد چراکه پیک باروری معمولاً بین ۲۰ تا ۳۰ سال است و بعد از ۳۵ سال باروری کاهش پیدا می‌کند.

نرخ تجرد دختران روستایی بیشتر از دختران شهری است وحید دستجردی ضمن هشدار نسبت به تعویق ازدواج و فاصله‌گذاری بین ازدواج و تولد فرزند، بر برنامه‌ریزی در این خصوص تأکید کرد. وی ادامه داد: علاوه بر این، مهاجرت از شهرها به شهرها موجب شده نرخ تجرد در دختران روستایی بیشتر از دختران شهری باشد.

کاهش نرخ ازدواج نسبت به سال گذشته وحید دستجردی در ادامه به روند کاهش ازدواج اشاره کرد و یادآور شد: در سال ۱۴۰۳ نسبت به ۱۴۰۲ حدود ۳ درصد با کاهش ازدواج مواجه بودیم.

وی ادامه داد: در ۶ ماه اول ۱۴۰۴ نسبت به سال ۱۴۰۳ حدود ۸ درصد کاهش ازدواج وجود داشته است. لذا مسأله فرزندآوری ناشی از روند کاهش ازدواج است.

۹۰ اتاق استاندارد برای مراقبت همزمان از مادر، جنین و نوزاد در هرمزگان

گزارش: ایسنا



وی افزود: مرکز سطح دو ناباروری در بیمارستان شهدای بندرلنگه خدمات تشخیصی، درمان دارویی و IUI ارائه می‌کند و در صورت نیاز، بیماران به مرکز سطح سه ارجاع داده می‌شوند. رحیمی تأکید کرد: توسعه اتاق‌های LDR، تقویت مراکز ناباروری و

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از توسعه زیرساخت‌های زایمان و ارتقای خدمات تخصصی ناباروری در استان خبر داد.

آرش رحیمی با تشریح آخرین وضعیت خدمات ویژه مادران باردار و زوجین نابارور در هرمزگان، اظهار کرد: ساختار فیزیکی بخش‌های زایمان تمام بیمارستان‌های دانشگاهی استان به اتاق‌های تک‌نفره LDR تغییر یافته و اکنون ۹۰ اتاق استاندارد برای مراقبت همزمان از مادر، جنین و نوزاد در حال ارائه خدمت است.

وی افزود: بیمارستان شریعتی بندرعباس به عنوان مرکز ریفارال معین تخصصی زنان در استان، با حضور متخصصان زنان، فوق تخصص نوزادان و بیهوشی به صورت مقیم فعالیت می‌کند و مادران نیازمند مراقبت‌های ویژه از جمله زایمان زودرس، چسبندگی جفت و بیماری‌های زمینه‌ای را پذیرش می‌کند.

رحیمی ادامه داد: در بیمارستان‌های میناب و خلیج فارس بندرعباس نیز متخصصان زنان، بیهوشی و نوزادان به شکل مستمر در حال خدمت‌رسانی هستند.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با بیان اینکه زایمان طبیعی در بیمارستان‌های دولتی برای همه مادران ایرانی رایگان است، گفت: در شش ماهه نخست امسال هفت هزار و ۴۵۱ زایمان طبیعی در بیمارستان‌های استان انجام شده است و حدود ۴۰۰ ماما در مراکز درمانی دانشگاهی و غیردانشگاهی فعالیت دارند.

وی به وضعیت خدمات ناباروری اشاره کرد و توضیح داد: مرکز سطح سه درمان ناباروری در مجتمع پیامبر اعظم (ص) بندرعباس از سال ۱۳۹۷ فعال است و با داشتن کلینیک ناباروری، بخش‌های IUI و IVF، جراحی‌های تخصصی مردان، هیستروسکوپی و لاپاراسکوپی، خدمات پیشرفته را با تعرفه دولتی ارائه می‌دهد. این مرکز با دو فلوشیپ ناباروری، متخصص ارولوژی، PHD جنین‌شناسی و ۱۶ کارشناس در بخش‌های مختلف فعالیت می‌کند.

به گفته رحیمی، بیمارستان‌های حضرت ابوالفضل (ع) میناب و خلیج فارس بندرعباس نیز به عنوان مراکز سطح سه ارائه خدمت می‌کنند و متخصصان زنان، نوزادان و بیهوشی در این مراکز به صورت مقیم حضور دارند.

چند خبر کوتاه...

"زنان معتاد" بیشتر از مردان، مواد مصرف می‌کنند/ میانگین سنی مصرف مواد مخدر در زنان ۲۳ تا ۴۴ سال

معاون پیشگیری و درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: الگوی مصرف مواد مخدر در زنان پرخطرتر از مردان است. دکتر امیرحسین یآوری؛ معاون پیشگیری و درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر در جلسه کمیته ملی و زنان ستاد مبارزه با مواد مخدر با اشاره به وظایف اساسی این کمیته از قبیل برنامه‌ریزی، سیاست‌گذاری و نظارت گفت: ۳۳ درصد از معتادان در جهان و ۱۰ درصد از معتادان در آسیا شامل جامعه زنان هستند و در ایران نیز ۹ درصد معتادان جامعه را زنان تشکیل دادند که از رقم جهانی و آسیا پایین‌تر است.

وی تصریح کرد: زنان نسبت به مردان کمتر معتاد می‌شوند اما پس از اعتیادشان دو اتفاق عجیب در زنان رخ می‌دهد، نخست اینکه زنان در زمان اعتیادشان بیشتر از مردان مواد مصرف می‌کنند و نکته قابل توجه دیگر اینکه مردان در زمان اعتیادشان سیر مصرف مواد مخدر را دارند به این ترتیب که ابتدا از مواد سنتی و سپس به سراغ مواد صنعتی می‌روند اما زنان سیر مصرفشان پرخاطر است و در همان ابتدا از مواد صنعتی و پرخاطر استفاده می‌کنند که با توجه به شرایط جسمی که زنان دارند خیلی زودتر از مردان از بین می‌روند و تغییر ظاهری نیز پیدا می‌کنند. یآوری خاطرنشان کرد: میانگین سنی مصرف مواد مخدر در زنان ۲۳ تا ۴۴ سال است.

نگهداری از بیش از ۱۶ هزار زن معتاد در ۷۴ مرکز اقامتی یآوری ادامه داد: ۷۴ مرکز اقامتی داریم که ۱۶ هزار و ۷۴ نفر از زنان در این مراکز نگهداری می‌شوند که در یک سال گذشته از تعداد سه هزار و ۲۴۲ خانم باردار، تعداد دو هزار و ۵۲۶ نوزاد در ۱۳۷ بیمارستان متولد شدند.

سم‌زدایی نوزاد و مادر معتاد همزمان با یکدیگر باید صورت گیرد

وی خاطرنشان کرد: طبق برنامه، فرزندان پس از تولد به بهزیستی و مادران برای درمان به کمپ ترک اعتیاد منتقل می‌شوند و نکته قابل توجه جداسازی مادر و فرزند از یکدیگر است در حالیکه هر دو باید سم‌زدایی شوند و امیدواریم هماهنگی‌ها صورت بگیرد تا مادر و نوزاد هر ۲ کنار هم در کمپ‌ها باشند و همانطور که مادر از داروهای

سم‌زدایی استفاده می‌کند نوزاد نیز از طریق شیر مادر سم‌زدایی شود.

معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت‌های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر ادامه داد: در حوزه تحقیقاتی و پیشگیری درمان و مدیریت مصرف می‌توانیم کارگروه‌هایی در حوزه دختران دانش‌آموز، دانشجوی، کار و نخبه داشته باشیم تا بتوانیم با تولید محتوا برای این اقشار مهم جامعه شاهد اثرگذاری مثبتی در حوزه پیشگیری از اعتیاد باشیم.

دکتر دولت خلیلوند؛ مشاور دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر در امور مجلس و زنان و خانواده نیز در ابتدای این جلسه با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری در خصوص هفته بسیج، ضمن گرمی‌داشت این هفته، گفت: همه ما که به دور میز خدمت جمع شده‌ایم، بسیجی هستیم و تمام افرادی که در عرصه‌های گوناگون اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و نظامی این کشور تلاش افزون‌تر و خالصانه‌تر دارند، بسیجی تلقی می‌شوند.

به گزارش روابط عمومی ستاد مبارزه با مواد مخدر، وی خاطرنشان کرد: مهم‌ترین نقش زنان بسیجی در دفاع مقدس، حضور به صورت یک پل مرئی یا نامرئی از خانه تا جبهه‌های جنگ بود که در عرصه‌های اجتماعی خوش درخشیدند و در ترویج فرهنگ ایثار در امداد رسانی و در مدیریت بحران در عرصه‌های علمی درخشیدند.

گفتنی است در این جلسه زهرا عابدینی؛ مدیرکل پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر، لاله افشاری؛ مشاور امور بانوان کمیته امداد و میترا تیموری؛ مشاور امور زنان وزارت آموزش و پرورش نیز به بیان سخن و نقطه نظرات خود در زمینه پیشگیری از اعتیاد زنان و توانمندسازی آن‌ها پرداختند.

کلینیک درمان زخم با فناوری پلاسما در بندرعباس راه‌اندازی شد

کلینیک تخصصی درمان زخم مبتنی با فناوری نوین پلاسما سرد با حضور محمد اسلامی معاون رییس جمهور و رییس سازمان انرژی اتمی کشور در بیمارستان خلیج فارس بندرعباس تجهیز و راه‌اندازی شد.

این مرکز به عنوان دهمین کلینیک تخصصی با هدف ارائه خدمات نوین درمانی به بیماران دچار زخم‌های مزمن، دیابتی و عفونی با حضور استاندار هرمزگان و جمعی از مدیران، اساتید و پزشکان در بیمارستان تأمین اجتماعی

بندرعباس فعالیت خود را آغاز کرده و بهره‌گیری از فناوری پیشرفته پلاسما سرد را به عنوان روشی کم‌تهاجمی، ایمن و موثر در دستور کار قرار داده است.

راه‌اندازی این کلینیک گامی مهم در توسعه ظرفیت‌های درمانی استان هرمزگان و ارتقای سطح خدمات سلامت دارد و استفاده از فناوری‌های نوین می‌تواند روند درمان بیماران را تسریع کرده و کیفیت خدمات پزشکی را افزایش دهد.

این کلینیک به عنوان دهمین مرکز از مجموعه کلینیک‌های تخصصی درمان زخم با فناوری پلاسما سرد در کشور با همکاری سازمان انرژی اتمی و دستگاه‌های اجرایی استان، خدمات خود را به بیماران آغاز کرده است.

کلینیک درمان زخم با فناوری پلاسما در بندرعباس راه‌اندازی شد

مدیر درمان تأمین اجتماعی هرمزگان با اشاره به اینکه این مرکز دهمین کلینیک زخم در کشور است که در هرمزگان به بهره‌برداری رسید، گفت: در این مرکز با استفاده از روش پلاسما، زخم‌های مزمن دیابتی، سوختگی و سرطانی درمان می‌شود.

دکتر غلامعباس مومنی اظهار کرد: در ۶ ماه گذشته، ۲۰ بیمار مراجعه کننده به بیمارستان خلیج فارس زخم‌های مزمن داشتند که با این دستگاه درمان می‌شوند.

یارانه ازدواج کرده‌ها خودکار جدا می‌شود؛ پیامک ثبت شماره حساب ارسال خواهد شد

رئیس مرکز فناوری اطلاعات سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها گفت: در روش جدید یارانه افرادی که به تازگی ازدواج کرده‌اند، به صورت خودکار جداسازی شده و برای اعلام شماره حساب به آنها پیام ارسال می‌شود.

علیرضا موسوی دلخوش، رئیس مرکز فناوری اطلاعات، هوشمندسازی و امنیت فضای مجازی سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها با تشریح جزئیات سامانه سیمین، گفت: سامانه سیمین مخفف، سامانه یکپارچه مدیریت یارانه‌های نقدی است. در این سامانه خدمات ثبت نام از متقاضیان یارانه نقدی، یارانه موالید و ثبت شماره حساب بانکی سرپرستان خانوار انجام می‌شود.

او ادامه داد: پیش‌تر متقاضیان به صورت حضوری برای ثبت شماره حساب به بانک‌ها مراجعه می‌کردند، اما حالا این سامانه این فرآیند را برخط و بدون حضور فرد انجام

می‌دهد.

موسوی گفت: تغییر شماره حساب با ثبت شماره حساب جدید در این سامانه توسط سرپرست امکان پذیر است. یک گروه افرادی هستند قرار است برای اولین بار یارانه دریافت کنند و گروه دوم کسانی هستند که بر اساس ماده ۱۶۹ مکرر قانون مالیات‌های مستقیم به عنوان سرپرست خانوار شناخته شده‌اند.

موسوی در پاسخ به این سوال که چه کسانی باید به سامانه سیمین مراجعه کنند، گفت: فقط افرادی که با سر شماره YARANE.IRI پیامکی مبنی بر مراجعه به سامانه سیمین و ثبت شماره حساب دریافت کرده‌اند. یعنی قرار نیست تمام سرپرستان خانوار به این سامانه مراجعه کنند. رئیس مرکز فناوری اطلاعات سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها می‌گوید: در برخی از شبکه‌های اجتماعی شایعه شده بود که اگر فردی به این سامانه مراجعه نکند، یارانه اش قطع می‌شود. چنین چیزی صحت ندارد و تنها افرادی که احتیاج به معرفی شماره حساب برای دریافت یارانه نقدی دارند باید به این سامانه مراجعه کنند.

وی ادامه داد: هدف اصلی ما تشکیل یک پایگاه داده خانوار کامل از خانواده‌های کشور است. هر دستگاهی یک سری اطلاعات در این باره دارد و ما نیز با یک پایگاه داده به خانوارها یارانه پرداخت می‌کنیم. تفاوت بین این پایگاه داده‌های بسیار است به طور مثال در سامانه هدفمندسازی یارانه‌ها یک فرد زیر مجموعه یک خانوار محسوب می‌شود ولی در پایگاه داده ثبت احوال این فرد سرپرست خانوار شده است. به دلیل همین اختلافات مرجع اصلی پایگاه داده‌های خود را با هماهنگی ها، سازمان ثبت احوال کشور قرار داده‌ایم.

موسوی گفت: یعنی اگر فردی ازدواج کرده و یا فرزندی متولد می‌شود به طور خودکار با اطلاعات تکمیلی سازمان ثبت احوال یارانه او را جدا یا ثبت می‌کند و با اطلاع رسانی به سازمان هدفمندسازی یارانه، ما نیز به سرپرست خانوار پیامک درخواست اعلام شماره حساب را می‌کنیم.

رئیس مرکز فناوری اطلاعات سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها در پاسخ به این سوال که آیا دهک بندی خانوارها نیز در سامانه سیمین مشخص می‌شود؟ گفت: خیر این فرآیند توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تحت عنوان آزمون وسیع تشخیص داده شده و ما به جهت پرداخت رقم یارانه‌ها اعلام می‌شود.

فریادهای هشداردهنده نسبت به عواقب طرح مهریه و واکنش طنازانه به آرای نمایندگان؛ «ای جونم»

گزارش: ایسنا



واکنشی کاملاً طنزانه در زمان تصویب یکی از مهم‌ترین طرح‌های مربوط به حقوق زنان در تاریخ مجلس نشان داد؛ این واکنش که در شبکه‌ها موردبازدید قرار گرفت اگرچه کوتاه و لحظه‌ای بود، اما نقطه مقابل فریادهای هشداردهنده رفیعی قرار گرفت و نشانه‌ای از دوگانگی فضا در مواجهه با موضوعات حساس اجتماعی بود؛ نگرانی حقوقی و خانواده‌محور یک نماینده با فریادهای هشداردهنده و از سوی دیگر برخورد شوخ‌طبعانه نسبت به نتیجه تصویب یک طرح مهم و تاریخی که تهدیدکننده آینده جامعه زنان است. این موضوع نشان می‌دهد که تصویب قوانینی با پیامدهای گسترده اجتماعی، مانند کاهش ضمانت اجرای مهریه که کارشناسان بارها نسبت به پیامدهای آن هشدار داده‌اند، تنها فرآیند حقوقی نیست، بلکه بازتاب‌دهنده تنوع نگاه‌ها، هیجانات و چالش‌های جدی سیاست‌گذاری در ایران است. موضوعی که زهرا بهروزآذر- معاون رئیس جمهور نیز گفت: امید است نمایندگان با لغو یا اصلاح این مصوبه، اعتماد آسیب‌دیده زنان ایران را که امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند ترمیم است، بازیابی کنند. در این میان هم حقوقدانان و جامعه‌شناسان در ماه‌های اخیر بارها نسبت به پیامدهای کاهش ضمانت اجرای مهریه هشدار داده‌اند. آن‌ها تأکید می‌کنند که محدودیت ضمانت اجرایی نه تنها زنان را در موقعیت نامطمئن اقتصادی قرار می‌دهد، بلکه امکان پیگیری حقوقی آن‌ها را به شدت کاهش می‌دهد و از سوی دیگر، حقوقدانان بر این نکته تأکید دارند که تصویب چنین ماده‌ای می‌تواند پیامدهای گسترده اجتماعی و اقتصادی از جمله افزایش طلاق، مقاومت مردان در برابر طلاق برای گرفتن امتیاز «بخشش مهریه»، زنانه شدن فقر و فشار اقتصادی بر زنان بدون پشتوانه شغلی و مالی داشته باشد و علاوه بر این، کاهش ضمانت اجرایی مهریه ممکن است باعث کاهش تمایل زنان به ازدواج شود، چراکه زنان در مواجهه با محدود شدن ابزارهای حقوقی خود، نسبت به آینده اقتصادی و اجتماعی ازدواج احساس ناامنی خواهند کرد.

در مقابل اما، موافقان طرح معتقدند که این طرح برای «حسب‌زدایی از محکومان مالی به ویژه محکومان مالی مهریه» است، حال آنکه در آرای کاهش ضمانت اجرای مهریه، راهکارهای جایگزین حمایتی از زنان در طرح پیش‌بینی نشده است؛ امری که زهرا بهروزآذر- معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده نیز بر آن تأکید کرده و می‌گوید: «مهریه یکی از ارکان اصلی نظام حقوقی خانواده است و هرگونه اصلاح در این رکن بدون بازنگری متوازن در سایر ارکان، موجب اخلاص در تعادل حقوقی و عدالت خانوادگی می‌شود. تأسفبار است که قانونی تصویب شده که رسماً حقوق یکی از طرفین خانواده را به نفع طرف دیگری محدود می‌کند. تصویب این قانون با روح این اصول قانون اساسی و سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری در تضاد آشکار است.»

گسترده رسانه‌ها و کاربران شبکه‌های اجتماعی مواجه شد و به گونه‌ای، به عنوان نمادی از نماینده‌ای فعال در حمایت از حقوق زنان در مجلس به چشم آمد. رفیعی در سخنرانی خود گفت: «این روز دست کم از نگاه کسانی که مدافع حقوق خانواده هستند، در تاریخ مجلس به یادگار می‌ماند. دوستان، وظیفه ما که در مجلس نشستیم، صرفاً حمایت از رکن رکن خانواده است؛ خانواده‌ای که مبنای‌ترین نهاد در جامعه ایرانی است و اگر امروز توانسته‌ایم از پس بحران‌ها سربلند عبور کنیم، صرفاً به دلیل خانواده محوری ماست، اما امروز کاملاً سوگیرانه به نحوی رفتار می‌کنیم که به بهترین شکل ممکن نهاد خانواده را نشانه رفتیم. از سوگیرانه‌ترین تصمیمات ما، بدترین عواقب دچار جامعه خواهد شد. به چه عنوان به قانونگذاری در توافق میان دو نفر رسمیت می‌دهیم؟ چرا باید در توافقات دو نفر که کاملاً شرعی است و به قوانین ما که منطبق بر شرع ماست، دخالت می‌کنیم؟- که نه مبنای شرعی دارد و نه مبنای قانونی.

وی ضمن تأکید بر اینکه قانون مهریه‌ای که اکنون در حال تنظیم آن هستیم، باید از سیاست‌های کلی خانواده، ابلاغی مقام معظم رهبری تبعیت کند، تصریح کرد: «کجای کار نشستیم که نه توجهی به شرع داریم، نه به قانون اساسی و نه به حفظ خانواده و نه به سیاست‌های کلی ابلاغی مقام معظم رهبری؟ فتوای مرجع عالی ما مقام معظم رهبری است؛ آیا ما حق داریم «عند الاستطاعه» را در اینجا قانونی کنیم، در حالی که بنابر نظر غالب فقها، چنین امری اساساً مورد قبول نیست؟»

رفیعی خطاب به نقدعلی- عضو کمیسیون قضائی و حقوقی نیز گفت: «اگر مردی شرایط ازدواج برایش فراهم می‌شود، آیا شما این عقلانیت را برای او قائل نیستید که نمی‌داند چه چیزی را امضا می‌کند؟ با چه حقی برای او تعیین می‌کنید که مهریه عند الاستطاعه باشد؟ اگر بنا دارید نهاد خانواده را له کنید هم ۱۴ سکه را بگذارید و هم عند الاستطاعه.

نماینده مردم تهران در مجلس بارها خطاب به محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس، درخواست کرد این طرح را بازگرداند: «آقای دکتر قالیباف، امروز خطاب من در درجه اول با جنابعالی و در مرحله بعد با شورای نگهبان است. با این طرح ما دیگر به این مجلس امیدی نداریم و از شما تقاضا می‌کنم با نگاهی عقلانی و منطقی این طرح را برگردانید. در طرحی که کمیسیون قضایی تدوین کرده، نه قوه قضاییه و نه وزارت دادگستری راضی است- اگر مدافع حفظ خانواده و حقوق خانواده هستید، طرح را برگردانید.

این اظهارات اما در حالی مطرح شد که هنگام اعلام پایان رأی‌گیری توسط قالیباف و مشخص شدن آرای موافق و مخالف، یکی از نمایندگان، پس از اعلام نتیجه، با گفتن «ای جونم!»

۱۲ آذرماه بود که مجلس سقف کیفری مهریه را به ۱۴ سکه کاهش داد و همزمان به فاصله دقیقی، دو واکنش بحث‌برانگیز از دو نماینده از دل صحن علنی پیرون آمد؛ از یک سو فریادهای هشداردهنده سمیه رفیعی- نماینده مردم تهران در مجلس بود که این تصمیم را «نشانه رفتن نهاد خانواده» خواند و از سوی دیگر، واکنش کوتاه و جنجالی یک نماینده پس از اعلام نتایج رأی‌گیری، با گفتن «ای جونم!»؛ دو واکنشی که بیانگر دو نگاه متفاوت نسبت به یکی از حساس‌ترین تصمیم‌های حقوقی برای زنان ایران است.

۱۲ آذرماه بود که مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی «طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و قانون مدنی» سقف کیفری مهریه را به ۱۴ سکه کاهش داد و براساس آن، اگر مهریه در زمان وقوع عقد تا ۱۴ سکه تمام بهار آزادی یا معادل آن باشد وصول آن مشمول مقررات مالی مقررات ماده ۲ قانون اجرای محکومیت‌های مالی است و چنانچه بیشتر از این میزان باشد، درخصوص مازاد فقط ملات زوج ملاک پرداخت خواهد بود؛ البته این، اولین باری نبوده که مهریه زنان از سوی نمایندگان مجلس مورد هدف قرار گرفته است، بلکه در دهه ۹۰ نیز نمایندگان مجلس در ماده ۲۲ قانون حمایت از خانواده، ضمانت اجرای مهریه را تا سقف ۱۱۰ سکه کاهش دادند.

حالا پس از گذشت یک دهه مجلس مجدداً تصمیم گرفته برای کاهش زندانیان جرائم غیرعمد بار دیگر «وصول کامل حق شرعی زنان» را دست‌کاری کند؛ طرحی که به عنوان یکی از بحث‌برانگیزترین لوایح اخیر مجلس مورد بحث قرار گرفته اما کارشناسان و جامعه‌شناسان بارها نسبت به عواقب و پیامدهای اجتماعی و حقوقی چنین لوایحی بارها هشدار داده‌اند.

اگرچه موضوع اصلاح قانون مهریه از سال گذشته موردبحث قرار گرفته و حتی طی ماه‌های اخیر هم با بازتاب گسترده رسانه‌ای و واکنش فعالان اجتماعی همراه بوده، اما روز ۱۲ آذرماه که نمایندگان مجلس با پیشنهاد علی آذری، عضو کمیسیون قضایی و حقوقی با اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و قانون مدنی موسوم به طرح اصلاح قانون مهریه موافقت کردند را می‌توان یک روز تاریخی نامید.

از آن روز، دو ویدئو از زمان روند بررسی طرح در رسانه‌ها و اینستاگرام بیش از سایر موضوعات دست به دست شد؛ اولین ویدئو مربوط به سخنرانی سمیه رفیعی- نماینده تهران بود که در مخالفت با تصویب طرح مجلس درمورد مهریه با فریاد و لحنی هشداردهنده، نسبت به تصویب کاهش ضمانت مهریه اعتراض و خطاب به نمایندگان به عدم همخوانی طرح با سیاست‌های کلی خانواده و قانون اساسی اشاره کرد و در عین حال، بر ضرورت بازنگری عقلانی و کارشناسانه این طرح به محمدباقر قالیباف- رئیس مجلس شورای اسلامی تأکید کرد. سخنان رفیعی با واکنش

آلودگی هوا یا آنفلوآنزا؛ تشخیص ساده در روزهای سرد



irna
images
PHOTO: Mehdi Tabrizi

جدول مقایسه علائم سه وضعیت

علائم	آلودگی هوا	سرماخوردگی	آنفلوآنزا
تب	ندارد	معمولاً خفیف	شدید و ناگهانی
سرفه	خشک و تحریک کننده	خفیف تا متوسط	خشک و شدید
گلودرد	خشکی و سوزش	شایع	ممکن اما کمتر
عطسه	نادر	بسیار شایع	نادر
خستگی	متوسط	خفیف	شدید
گرفتگی بینی	شایع	شایع	کمتر شایع
درد بدن	کم	خفیف	شدید
سوزش چشم	بسیار شایع	ممکن	نادر
شروع علائم	بلافاصله بعد از تماس با هوای آلوده	تدریجی	ناگهانی

تنگی نفس شدید یا خس خس
درد قفسه سینه
سرفه مداوم بیش از دو هفته
خلط همراه با خون

ضعف شدید یا بی حالی غیرعادی
در کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری های زمینه ای مانند آسم،
فشار خون بالا یا بیماری های قلبی، مراجعه زودتر توصیه می شود.
روش های پیشگیری و مراقبت
در مواجهه با آلودگی هوا
استفاده از ماسک های استاندارد N۹۵
ماندن در فضای بسته در روزهای آلوده
استفاده از دستگاه تصفیه هوا
نوشیدن آب کافی
شست و شوی مکرر بینی و صورت
در سرماخوردگی و آنفلوآنزا
استراحت کافی
مصرف مایعات گرم
شست و شوی دست ها
پرهیز از حضور در مکان های شلوغ
تزریق واکسن آنفلوآنزا

سخن آخر

با وجود شباهت های علائم آلودگی هوا، سرماخوردگی و آنفلوآنزا،
می توان با بررسی چند نشانه کلیدی از جمله وجود تب، سرعت
شروع علائم، واکنش به تغییر محیط، شدت خستگی و نوع سرفه،
این سه وضعیت را از هم تشخیص داد. شناخت این تفاوت ها نه تنها
از نگرانی های غیرضروری جلوگیری می کند، بلکه به انتخاب بهترین
روش مراقبتی کمک می کند. آگاهی از این موضوع، به خصوص در
فصل های سرد سال و دوره های افزایش آلودگی هوا، اهمیت بسیار
زیادی دارد و می تواند در حفظ سلامت فردی و خانوادگی نقش مهمی
ایفا کند.

با نزدیک شدن فصل های سرد و افزایش آلودگی هوا، بسیاری از
افراد با علائمی مانند سرفه، گلودرد یا خستگی مواجه می شوند
و نمی دانند علت آن آلودگی هواست یا بیماری های فصلی مانند
سرماخوردگی و آنفلوآنزا.

آلودگی هوا در سال های اخیر به ویژه در شهرهای بزرگ به یکی از
مهم ترین عوامل تهدیدکننده سلامت عمومی تبدیل شده است.
افزایش ترافیک، رشد صنعتی، سوخت های بی کیفیت و شرایط جوی
نامناسب، موجب شده اند که بسیاری از افراد در فصل های مختلف
سال با علائمی مواجه شوند که شباهت زیادی به سرماخوردگی یا حتی
آنفلوآنزا دارد. این تشابه علائم، تشخیص تفاوت میان بیماری های
ویروسی و واکنش های بدن به آلودگی هوا را دشوار می کند. به همین
دلیل، شناخت دقیق ویژگی های هر کدام می تواند به پیشگیری،
درمان بهتر و پرهیز از نگرانی های غیرضروری کمک کند.

این گزارش با هدف توضیح تفاوت ها و شباهت های میان علائم ناشی
از آلودگی هوا و دو بیماری متداول فصلی یعنی سرماخوردگی و آنفلوآنزا
تهیه شده است و تلاش دارد راهنمایی عملی و قابل اعتماد برای
تشخیص بهتر این وضعیت ها ارائه دهد.

آلودگی هوا چگونه بر بدن اثر می گذارد؟

آلودگی هوا مجموعه ای از ذرات معلق، گازهای سمی و مواد شیمیایی
تحریرکننده است که می تواند دستگاه تنفسی را درگیر کند. ذرات
ریز، دی اکسید نیتروژن، ازن و مونوکسید کربن از عوامل اصلی آلودگی
محسوب می شوند. این مواد هنگام ورود به بینی، حلق و ریه ها باعث
تحریک و التهاب بافت های تنفسی می شوند.

بدن در برابر این ذرات خارجی معمولاً واکنشی التهابی نشان می دهد
که نتیجه آن بروز علائمی همچون سرفه، خشکی گلو، آبریزش یا
احتقان (گرفتگی) بینی، تنگی نفس و سوزش چشم ها است. اما چون
این نشانه ها شباهت زیادی به علائم سرماخوردگی دارند، بسیاری از
افراد تصور می کنند که بیمار شده اند، در حالی که تنها در معرض هوای
آلوده قرار گرفته اند.

سرماخوردگی چیست و چگونه بروز می کند؟

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی خفیف اما گسترده است که معمولاً
توسط بیش از ۲۰۰ نوع ویروس ایجاد می شود. انتقال این ویروس ها
از طریق تماس مستقیم، قطرات تنفسی یا لمس سطح آلوده انجام
می شود. سرماخوردگی معمولاً با گلودرد، عطسه، آبریزش بینی، سرفه،
احساس خستگی و گاهی تب خفیف همراه است.

در سرماخوردگی، علائم به مرور و در طی یک تا سه روز پس از ورود
ویروس به بدن ظاهر می شوند. معمولاً نشانه ها خفیف هستند و پس
از یک هفته تا ۱۰ روز بهبود پیدا می کنند.

آنفلوآنزا؛ بیماری ویروسی شدیدتر

آنفلوآنزا برخلاف سرماخوردگی، ناشی از ویروس های خاص آنفلوآنزا
(A, B, C) است و شدت بیشتری دارد. این بیماری می تواند به سرعت
و حتی ناگهانی ظاهر شود و اغلب با تب بالا، بدن درد، سردرد شدید،
ضعف شدید، گلودرد، سرفه خشک و گاهی مشکلات تنفسی همراه
است.

افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا می شوند معمولاً خیلی زود متوجه بیماری
خود می شوند زیرا شروع علائم ناگهانی و شدید است. دوره بیماری
نیز طولانی تر بوده و گاهی نیاز به مراقبت پزشکی دارد.

شباهت های علائم آلودگی هوا با سرماخوردگی و آنفلوآنزا
درک شباهت ها کمک می کند بدانیم چرا تشخیص این وضعیت ها
دشوار است. برخی از علائم مشترک عبارت اند از:

سرفه؛ یکی از متداول ترین نشانه ها در هر سه حالت.
آبریزش یا گرفتگی بینی؛ آلودگی هوا می تواند مخاط بینی را تحریک
کند، درست مانند سرماخوردگی.

گلودرد؛ خشکی یا تحریک گلو در اثر هوای آلوده شباهت زیادی به
گلودرد ویروسی دارد.

خستگی و بی حالی؛ قرارگیری طولانی در هوای آلوده یا ابتلا به
بیماری های ویروسی هر دو موجب کاهش انرژی می شوند.

سوزش چشم ها؛ در سرماخوردگی و آلودگی هوا شایع است، اما در
آنفلوآنزا کمتر دیده می شود.

با این حال تفاوت هایی وجود دارد که کلید تشخیص هستند.
تفاوت علائم؛ چگونه تشخیص دهیم؟

تفاوت های اصلی آلودگی هوا

علائم ناشی از آلودگی هوا معمولاً بعد از قرار گرفتن در محیط آلوده
ظاهر می شوند و با خروج از آن محیط یا استفاده از ماسک مناسب
کاهش می یابند. مهم ترین نشانه های آلودگی شامل سوزش ناگهانی
چشم ها، خشکی شدید گلو، سرفه های خشک و مکرر بدون خلط،
تنگی نفس یا فشار روی قفسه سینه و سردرد ناشی از استنشاق
گازهای آلاینده است و معمولاً تب وجود ندارد. تب یکی از مهم ترین
عوامل برای تمایز آلودگی هوا از بیماری های ویروسی است، زیرا در
حالی که آلاینده ها موجب التهاب می شوند، واکنش تب را ایجاد
نمی کنند.

تفاوت های سرماخوردگی

سرماخوردگی به تدریج بروز می کند و معمولاً با علائمی مانند
عطسه های مکرر، آبریزش زیاد و شفاف بینی، گلودرد در روزهای اول،

سرفه خفیف که ممکن است خلط دار شود، تب خفیف یا عدم تب و
احساس سنگینی سر همراه است و نشانه مهم آن نسبتاً ملایم بودن
علائم است.

تفاوت های آنفلوآنزا

آنفلوآنزا با شدت و ناگهانی بودن علائم شناخته می شود و معمولاً با
تب بالا (اغلب بالای ۳۸٫۵)، درد شدید بدن و عضلات، لرز، خستگی
مفرط، سرفه خشک شدید، سردرد ضربان دار و علائم گوارشی مانند
حالت تهوع در برخی افراد همراه است و اگر فرد صبح کاملاً خوب باشد
و عصر همان روز به شدت بیمار شود، احتمال ابتلا به آنفلوآنزا بسیار
بالاست.

روش های عملی تشخیص

بررسی زمان شروع علائم
اگر علائم پس از چند ساعت حضور در هوای آلوده یا هنگام خروج از
خانه ظاهر شود، احتمال آلودگی هوا بیشتر است.
اگر علائم به تدریج در چند روز ایجاد شوند، احتمال سرماخوردگی
وجود دارد.
اگر ناگهانی و شدید باشند، به آنفلوآنزا مشکوک شوید.
بررسی تب
وجود تب تقریباً همیشه به بیماری ویروسی مرتبط است، نه آلودگی
هوا.

توجه به سوزش چشم
سوزش چشم از نشانه های کلاسیک آلودگی هواست و در سرماخوردگی
یا آنفلوآنزا کمتر اتفاق می افتد.
واکنش به محیط
اگر در فضای بسته و تمیز بهتر می شوید، احتمال آلودگی هوا بیشتر
است.

اگر علائم بدون توجه به محیط ادامه داشته باشند یا بدتر شوند،
احتمال بیماری ویروسی وجود دارد.
چه زمانی لازم است به پزشک مراجعه کنیم؟
برخی علائم نیازمند بررسی فوری هستند، از جمله:
تب بالای ۳۸٫۵ که بیش از دو روز ادامه داشته باشد

پیری زودرس؛ گوشی تان را کنار بگذارید و جوان بمانید!

گزارش : ایرنا



گردن بیش از آنچه فکر می‌کنید، هنگام استفاده از گوشی آسیب می‌بیند. این آسیب فقط به عضلات گردن وارد نمی‌شود بلکه خطوط و چین و چروک‌هایی روی پوست شما ایجاد میکند که باعث میشود ظاهر شما پیرتر از سن واقعیتان نشان داده شود. اما شما میتوانید با چند تغییر ساده در عادات‌های دیجیتال، به راحتی جلوی این پدیده را بگیرید.

امروزه بیش از هر زمان دیگری، گوشی‌های هوشمند بخش جدایی‌ناپذیر زندگی ما شده‌اند. گوشی این همراه همیشگی، بی‌صدا و آهسته، اثراتی روی گردن و پوست ما دارد که کمتر به آن توجه می‌کنیم. TechNeck یا گردن تکنولوژی، پدیده‌ای است که خطوط افقی و چروک‌های زود هنگام روی گردن ایجاد می‌کند و بسیاری از متخصصان هشدار می‌دهند که استفاده‌ی طولانی‌مدت از گوشی و تبلت عامل اصلی آن است. مطالعات و گزارش‌های منتشرشده در New York Post و وب‌سایت Apricot Beauty نشان می‌دهد که خم شدن مداوم سر و نگاه به صفحه‌ی گوشی، نه تنها عضلات گردن را تحت فشار قرار می‌دهد، بلکه پوست حساس این ناحیه را نیز مستعد چین و چروک می‌کند.

TechNeck چیست و چرا مهم است؟

TechNeck به خطوط و چین‌های افقی گردن گفته می‌شود که به دلیل خم شدن مداوم سر به جلو هنگام نگاه به گوشی، تبلت یا لپ‌تاپ ایجاد می‌شوند. این مشکل به تدریج ظاهر پوست را پیرتر از سن واقعی نشان می‌دهد و حتی می‌تواند باعث سفتی و درد گردن شود. متخصصان پوست و زیبایی هشدار می‌دهند که این پدیده در میان افراد ۲۰ تا ۴۰ سال به شدت شایع شده، زیرا ساعات زیادی از روز صرف استفاده از دستگاه‌های دیجیتال می‌شود. حتی افرادی که پوست‌شان سالم و بدون چروک است، ممکن است به تدریج خطوطی عمیق روی گردن مشاهده کنند.

چگونه استفاده از گوشی باعث ایجاد چروک می‌شود؟

هر بار که سر را به جلو خم می‌کنید تا به صفحه نگاه کنید، فشار روی پوست و عضلات گردن افزایش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد که خم شدن سر به جلو فقط چند دقیقه در روز کافی است تا پوست گردن کشیده شده و خاصیت ارتجاعی آن کاهش یابد. زاویه سر، هرچه زاویه‌ی خم شدن بیشتر باشد، فشار روی پوست و ستون فقرات نیز افزایش می‌یابد. زمان استفاده، استفاده طولانی‌مدت از گوشی یا تبلت به صورت مداوم، فرصت بازسازی پوست را کاهش می‌دهد. فشار ترکیبی، خم شدن سر همراه با ژست‌های ثابت و تکراری باعث

ایجاد چین‌های دائمی می‌شود.

علائم و نشانه‌های قابل مشاهده

اگر هنگام نگاه کردن به گوشی متوجه این موارد شدید، احتمال TechNeck وجود دارد:

خطوط افقی واضح روی گردن

پوست شل یا کاهش کشش طبیعی

سفتی و درد در عضلات گردن و شانه

چین‌های کم‌عمق که با گذشت زمان عمیق‌تر می‌شوند

راهکارهای پیشگیری و مراقبت روزانه

کارشناسان توصیه می‌کنند برای کاهش اثرات TechNeck راهکارهای زیر را انجام دهید:

ارتفاع گوشی را بالا بیاورید: صفحه را هم‌سطح چشم نگه دارید تا نیازی به خم کردن سر نباشد.

استراحت‌های منظم: هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک بار، گردن و شانه‌ها را حرکت دهید و کشش دهید.

تمرینات اصلاح پوسچر: تمریناتی برای تقویت عضلات پشت گردن و شانه، فشار روی پوست را کاهش می‌دهد.

مرطوب نگه داشتن پوست: استفاده از کرم‌ها و سرم‌های حاوی هیالورونیک اسید و آنتی‌اکسیدان‌ها باعث حفظ الاستیسیته پوست

می‌شود

ماسک و ماساژ: ماساژ ملایم گردن و استفاده از ماسک‌های مراقبتی می‌تواند چین‌های اولیه را کاهش دهد.

درمان‌های حرفه‌ای

برای خطوط و چین‌های ایجاد شده، درمان‌های پزشکی و زیبایی نیز وجود دارند برخی از مهمترین آنها عبارتند از:

بوتاکس و فیلر برای نرم و پر کردن خطوط عمیق

لیزر و رادیوفرکانسی برای افزایش کشش پوست و تحریک تولید کلاژن

میکرونیدلینگ برای ترمیم بافت و افزایش خاصیت ارتجاعی پوست

متخصصان توصیه می‌کنند پیش از استفاده از این روش‌ها، حتماً اصلاح پوسچر و مراقبت روزانه انجام شود تا اثرات ماندگار و مؤثر باشد.

زندگی دیجیتال، پوست واقعی

گردن تکنولوژی به ما یادآوری می‌کند که زندگی دیجیتال، اگر بدون آگاهی باشد، می‌تواند اثرات ملموس روی بدن و پوست داشته باشد. با رعایت چند تغییر ساده در شیوه‌ی استفاده از دستگاه‌ها و مراقبت مستمر از پوست، می‌توان از ایجاد خطوط و چروک‌های زودرس جلوگیری کرد. به گفته‌ی کارشناسان، ترکیب اصلاح پوسچر، ورزش‌های گردن و شانه، و مراقبت منظم از پوست، بهترین راهکار برای حفظ زیبایی و سلامت گردن در عصر دیجیتال است.

چگونه مصرف فیبر حال بدن تان را خوب می‌کند؟

می‌شود مصرف روزانه بین ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر داشته باشید.

منابع غذایی غنی از فیبر شامل:

سبزیجات: بروکلی، هویج، اسفناج، کل

میوه‌ها: سیب، گلابی، توت، موز

حبوبات: نخود، لوبیا، عدس

غلات کامل: جو دوسر، برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار

دانه‌ها و مغزها: بادام، تخم‌کنان، چیا

ترکیب این مواد غذایی در وعده‌های روزانه می‌تواند نیاز بدن به فیبر را به خوبی تأمین کند.

نکات کاربردی برای سبک زندگی: برای افزایش مصرف فیبر و ایجاد سبک زندگی سالم، می‌توانید میوه‌ها و سبزیجات تازه را در هر وعده غذایی بگنجانید و نان و غلات کامل را جایگزین نان سفید و محصولات فرآوری شده کنید.

همچنین حبوبات را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید و حتماً آب کافی بنوشید، زیرا فیبر بدون مصرف آب می‌تواند باعث یبوست شود. استفاده از میان‌وعده‌های سرشار از فیبر مانند آجیل و میوه خشک نیز راهی ساده و مؤثر برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن است.

حرف آخر: فیبر یکی از عناصر کلیدی برای سلامت بدن و سبک زندگی سالم است. مصرف منظم فیبر می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود دهد، به کنترل وزن کمک کند، سلامت قلب را تقویت کرده و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. علاوه بر این، فیبر با تقویت باکتری‌های مفید روده، نقش مهمی در سلامت عمومی و حتی سلامت روان دارد. با توجه به این مزایا، گنجاندن فیبر در رژیم غذایی روزانه یک انتخاب هوشمندانه برای سبک زندگی سالم و طولانی‌مدت است.

قلبی و عروقی را کاهش دهد. فیبر محلول با ایجاد یک لایه ژل در روده، جذب کلسترول را کاهش می‌دهد و به دفع آن از بدن کمک می‌کند.

علاوه بر این، فیبر می‌تواند فشار خون و التهاب بدن را کاهش دهد، که هر دو فاکتور مهم در پیشگیری از سکته قلبی و مغزی هستند.

تأثیر فیبر بر سلامت متابولیک و دیابت: فیبر نقش مهمی در کنترل قند خون و حساسیت به انسولین دارد. غذاهای پر فیبر باعث کاهش سرعت جذب گلوکز می‌شوند و از افزایش ناگهانی قند خون پس از غذا جلوگیری می‌کنند. این ویژگی به ویژه برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ اهمیت دارد، زیرا کنترل قند خون منظم باعث کاهش عوارض بلندمدت بیماری می‌شود.

فیبر و سلامت روده میکروبی: روده انسان خانه تریلیون‌ها باکتری مفید است که بر سلامت عمومی بدن تأثیر می‌گذارد. فیبر به عنوان پری‌بیوتیک طبیعی عمل می‌کند، یعنی غذای این باکتری‌های مفید را فراهم می‌آورد. رشد باکتری‌های مفید می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند، التهاب را کاهش دهد و حتی بر سلامت روان تأثیر بگذارد.

فیبر و کاهش خطر بیماری‌های مزمن: مصرف منظم فیبر با کاهش خطر ابتلا به چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها مرتبط است. به عنوان مثال، مطالعات نشان داده‌اند افرادی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و سینه کمتر است. فیبر با بهبود عملکرد روده و کاهش التهاب، نقش پیشگیرانه در این بیماری‌ها ایفا می‌کند.

منابع غذایی فیبر: برای بهره‌مندی از مزایای فیبر، توصیه

مصرف متعادل هر دو نوع فیبر برای سلامت عمومی بدن ضروری است، زیرا هر کدام نقش خاصی در بهبود عملکرد بدن دارند.

تأثیر فیبر بر دستگاه گوارش: یکی از شناخته‌شده‌ترین اثرات فیبر، تأثیر آن بر سلامت دستگاه گوارش است. فیبر غیرمحلول با افزایش حجم مدفوع و تحریک حرکات روده، به پیشگیری از یبوست کمک می‌کند. این کار باعث می‌شود که سموم و مواد زائد به طور مؤثرتری از بدن دفع شوند و احتمال بروز بیماری‌های گوارشی مانند هموروئید و سرطان روده بزرگ کاهش یابد. فیبر محلول نیز با تغذیه باکتری‌های مفید روده، باعث تولید اسیدهای چرب کوتاه‌زنجیره می‌شود که برای سلامت مخاط روده بسیار مفید است. این فرایند نه تنها به عملکرد بهتر روده کمک می‌کند، بلکه می‌تواند باعث کاهش التهاب سیستمیک در بدن شود نقش فیبر در کنترل وزن و احساس سیری: یکی از مزایای مهم فیبر برای سبک زندگی سالم، تأثیر آن بر کنترل وزن است. غذاهای سرشار از فیبر، حجم معده را افزایش می‌دهند و به ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت کمک می‌کنند. به این ترتیب، مصرف بیش از حد کالری کاهش می‌یابد و روند کاهش یا حفظ وزن آسان‌تر می‌شود. همچنین، فیبر باعث کند شدن هضم و جذب قندها می‌شود، که به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کند. این امر به ویژه برای افرادی که در معرض دیابت نوع ۲ هستند، اهمیت زیادی دارد.

فیبر و سلامت قلب: تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف کافی فیبر می‌تواند سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) را کاهش دهد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های

آیا می‌دانستید یک تغییر ساده در رژیم غذایی می‌تواند انرژی، وزن و سلامت قلبتان را تحت تأثیر قرار دهد؟ فیبر، آن ماده مغذی کم‌حجم اما پرقدرت، نه تنها دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد بلکه به کنترل وزن، کاهش کلسترول و حتی سلامت روان کمک می‌کند. با افزودن منابع فیبر به وعده‌های روزانه، می‌توان سبک زندگی سالم‌تری را تجربه کرد.

فیبر غذایی یکی از مهم‌ترین عناصر تغذیه‌ای است که نقش حیاتی در سلامت بدن انسان دارد. برخلاف بسیاری از مواد مغذی دیگر، فیبر توسط بدن هضم نمی‌شود و بیشتر به عنوان یک تنظیم‌کننده طبیعی عملکرد دستگاه گوارش عمل می‌کند. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که مصرف منظم فیبر می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر سلامتی داشته باشد؛ از کنترل وزن گرفته تا کاهش خطر بیماری‌های قلبی و بهبود سلامت روان. در این مطلب به بررسی نقش فیبر در بدن و تأثیر آن بر سبک زندگی سالم پرداخته شده است.

فیبر چیست و انواع آن: فیبر غذایی به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شود: فیبر محلول و فیبر غیرمحلول. فیبر محلول: در آب حل می‌شود و به شکل ژل درمی‌آید. این نوع فیبر عمدتاً در میوه‌ها، جو دوسر، حبوبات و برخی سبزیجات یافت می‌شود. فیبر محلول می‌تواند سطح کلسترول خون را کاهش دهد و به کنترل قند خون کمک کند. فیبر غیرمحلول: در آب حل نمی‌شود و عمدتاً باعث افزایش حجم مدفوع و تسهیل حرکت روده‌ها می‌شود. این نوع فیبر در سبزیجات، پوست میوه‌ها و غلات کامل موجود است و به پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.

با سرآشپز = آب قلم؛ اکسیر طبیعی سلامتی و جوانی



مادر بزرگ‌ها همیشه می‌دانستند چه چیز بدن را جان تازه می‌دهد؛ یک کاسه آب قلم داغ! حالا علم نیز تایید کرده که این نوشیدنی سنتی، سرشار از مواد مغذی و جوان‌کننده است. آب قلم همان اکسیر طبیعی است که بدن را از درون ترمیم می‌کند و انرژی، شادابی و آرامش را به زندگی برمی‌گرداند.

در دنیای پرسرعت و پر استرس امروز، بسیاری از ما به دنبال راه‌هایی هستیم تا با کمترین هزینه و ساده‌ترین روش‌ها، انرژی و سلامت بدنمان را حفظ کنیم. یکی از نوشیدنی‌های سنتی و در عین حال شگفت‌انگیز که دوباره جای خود را در آشپزخانه‌های مدرن پیدا کرده، آب قلم است. عصاره‌ای طلایی که از پخت آرام و طولانی قلم و استخوان‌های حیواناتی مانند گوساله، گوسفند یا شتر به دست می‌آید و قرن‌هاست در طب سنتی و رژیم‌های درمانی جایگاه ویژه‌ای دارد.

اما چرا آب قلم این قدر محبوب شده و بسیاری آن را «طلای مایع» می‌نامند؟ پاسخ در ترکیب بی‌نظیر مواد مغذی آن نهفته است.

راز درون استخوان‌ها

وقتی قلم و استخوان‌ها برای چندین ساعت با حرارت ملایم پخته می‌شوند، پروتئین‌ها، کلاژن، ژلاتین و املاح معدنی ارزشمند آنها در آب آزاد می‌شود. نتیجه، مایعی غلیظ و مقوی است که سرشار از کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سدیم است، عناصری که تعادل بدن را حفظ کرده و به عملکرد درست عضلات و اعصاب کمک می‌کنند.

علاوه بر آن، کلاژن و ژلاتین دو ترکیب کلیدی موجود در آب قلم هستند که به بازسازی بافت‌های بدن، به‌ویژه در استخوان‌ها، مفاصل، پوست و دستگاه گوارش کمک می‌کنند. در واقع می‌توان گفت در هر قاشق آب قلم، ترکیبی از مکمل‌های طبیعی و مفید برای تمام بدن نهفته است.

مفاصل انعطاف‌پذیر و استخوان‌های قوی‌تر

با افزایش سن، تولید کلاژن در بدن کاهش می‌یابد و همین امر باعث درد مفاصل، خشکی و ضعف غضروف‌ها می‌شود. مصرف منظم آب قلم می‌تواند این روند را تا حدی جبران کند. ژلاتین و گلیسین موجود در آن به بازسازی بافت‌های غضروفی و کاهش التهاب در مفاصل کمک می‌کنند.

ورزشکاران، سالمندان و حتی کسانی که ساعات زیادی پشت میز می‌نشینند، با نوشیدن روزانه یک لیوان آب قلم می‌توانند از درد و سفتی مفاصل پیشگیری کنند. در بسیاری از رژیم‌های ورزشی یا برنامه‌های توانبخشی، آب قلم به عنوان یک مکمل طبیعی و بی‌ضرر برای سلامت عضلاتی توصیه می‌شود.

تأثیر آب قلم بر پوست و مو

یکی از جذاب‌ترین فواید آب قلم، تأثیر آن بر شادابی پوست و سلامت موها است. کلاژن موجود در این نوشیدنی باعث بهبود

خاصیت ارتجاعی پوست، کاهش چین‌وچروک‌ها و افزایش درخشندگی طبیعی آن می‌شود. در حقیقت، مصرف مداوم آب قلم می‌تواند همان کاری را انجام دهد که بسیاری از کرم‌ها و سرم‌های گران‌قیمت وعده می‌دهند.

ویتامین‌ها و آمینواسیدهای موجود در این عصاره، جریان خون پوست سر را بهبود داده و رشد مو را تحریک می‌کنند. از این رو بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند به جای مکمل‌های مصنوعی، از این منبع طبیعی کلاژن استفاده شود.

گوارشی سالم‌تر با کمک ژلاتین

اگر از نفخ، سوءهاضمه یا مشکلات گوارشی رنج می‌برید، آب قلم می‌تواند دوست وفادار دستگاه گوارش شما باشد. ژلاتین موجود در آن خاصیت ترمیم‌کنندگی برای دیواره روده دارد و به بازسازی سلول‌های مخاطی کمک می‌کند.

این ویژگی به‌ویژه برای افرادی که به مشکلاتی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر یا التهاب روده دچار هستند، بسیار ارزشمند است. در طب سنتی نیز، آب قلم را برای تقویت معده و رفع ضعف عمومی بدن تجویز می‌کردند. علاوه بر این، چون آب قلم بسیار سبک و زودهضم است، برای روزهایی که احساس بی‌اشتهایی یا ضعف دارید، گزینه‌ای عالی محسوب می‌شود.

انرژی‌بخش و ضدخستگی

یکی از مزیت‌های کمتر شناخته‌شده آب قلم، توانایی آن در تأمین سریع انرژی و رفع خستگی است. املاح و الکترولیت‌های طبیعی موجود در آن مانند پتاسیم و سدیم، تعادل مایعات بدن را حفظ می‌کنند و از کم‌آبی به‌ویژه پس از ورزش یا فعالیت‌های سنگین جلوگیری می‌کنند.

برخلاف نوشیدنی‌های انرژی‌زای صنعتی که قند و افزودنی‌های زیادی دارند، آب قلم بدون کالری اضافی و کاملاً طبیعی است. به همین دلیل، بسیاری از افراد آن را به عنوان یک نوشیدنی «ریکاوری» پس از ورزش یا حتی برای رفع خستگی روزانه استفاده می‌کنند.

محافظ سیستم ایمنی بدن

بدن ما برای مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌ها نیاز به سیستم ایمنی قوی دارد. آب قلم با تأمین مواد مغذی متنوع مانند آمینواسیدها، منیزیم، زینک و آهن، نقش حمایتی مهمی در تقویت سیستم دفاعی بدن دارد.

در فصل سرما، مصرف روزانه یک لیوان آب قلم گرم می‌تواند بدن را از درون گرم کند و مقاومت در برابر سرماخوردگی و عفونت‌های فصلی را افزایش دهد. شاید به همین دلیل است که بسیاری از مادران و مادر بزرگ‌ها در گذشته، هنگام بیماری، همیشه یک کاسه سوپ قلم یا عصاره استخوان برای خانواده آماده می‌کردند.

همراهی ایده‌آل برای رژیم‌های غذایی

در سال‌های اخیر، رژیم‌های کم‌کربوهیدرات، پالئو و کتوژنیک محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. آب قلم با ترکیب پروتئین، چربی طبیعی و بدون قند، کاملاً با این رژیم‌ها سازگار است.

این نوشیدنی حس سیری طولانی ایجاد می‌کند و از افت ناگهانی انرژی جلوگیری می‌کند. به همین دلیل، کسانی که در حال کاهش وزن هستند یا روزه‌داری متناوب انجام می‌دهند، می‌توانند آب قلم را به عنوان یک وعده سبک و مغذی در برنامه خود بگنجانند.

چگونه آب قلم درست کنیم؟

تهیه آب قلم در خانه بسیار ساده است، فقط کمی حوصله می‌خواهد. برای شروع کافی است چند عدد قلم گوساله یا گوسفند را با کمی سرکه سبب (برای آزاد شدن املاح از استخوان‌ها) و سبزیجات معطر مثل پیاز، کرفس و هویج در قابلمه بریزید.

مقداری آب اضافه کرده و اجازه دهید حداقل ۶ تا ۱۲ ساعت با حرارت ملایم بجوشد. هرچه زمان پخت بیشتر باشد، عصاره غلیظ‌تر و مغذی‌تر می‌شود. پس از صاف کردن، می‌توانید آن را در یخچال نگهداری کرده و هر روز یک لیوان از آن را به صورت ساده یا همراه با کمی لیمو، زردچوبه یا زنجبیل برای طعمی دلچسب‌تر بنوشید.

نکاتی برای مصرف بهتر

میزان مناسب مصرف: یک لیوان (حدود ۲۵۰ میلی‌لیتر) در روز برای بهره‌مندی از خواص آن کافی است.

زمان مصرف: بهترین زمان صبح ناشتا یا عصر هنگام خستگی است.

ترکیب با رژیم غذایی: می‌توانید آن را به عنوان پایه سوپ، خوراک یا حتی سس استفاده کنید.

افراد خاص: زنان باردار، سالمندان و ورزشکاران بیشترین بهره را از آن می‌برند.

طلای مایع سلامت

آب قلم شاید یکی از ساده‌ترین خوراکی‌هایی باشد که می‌توان در خانه تهیه کرد، اما تأثیر آن بر سلامت بدن شگفت‌انگیز است. از تقویت مفاصل و استخوان‌ها گرفته تا زیبایی پوست، کمک به هضم غذا، افزایش انرژی و تقویت ایمنی، همه در یک فنجان از این عصاره طبیعی نهفته است.

در دنیایی که پر از مکمل‌های صنعتی و قرص‌های رنگارنگ است، گاهی کافی است به گذشته‌نگاهی بیندازیم تا ببینیم راز سلامتی در چیزهای ساده و طبیعی نهفته است. آب قلم، یادگار خرد گذشتگان، همان نوشیدنی گرم و مقوی است که می‌تواند بخشی از روتین سلامت و سبک زندگی ما بعنوان یک انتخاب طبیعی برای بدن، ذهن و روح سالم‌تر باشد.