آوای دریا ۳۱۴

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۰۹ آبان ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir



فاطمه عمرانی مسئول کمیته بانوان صنایع استان هرمزگان شد



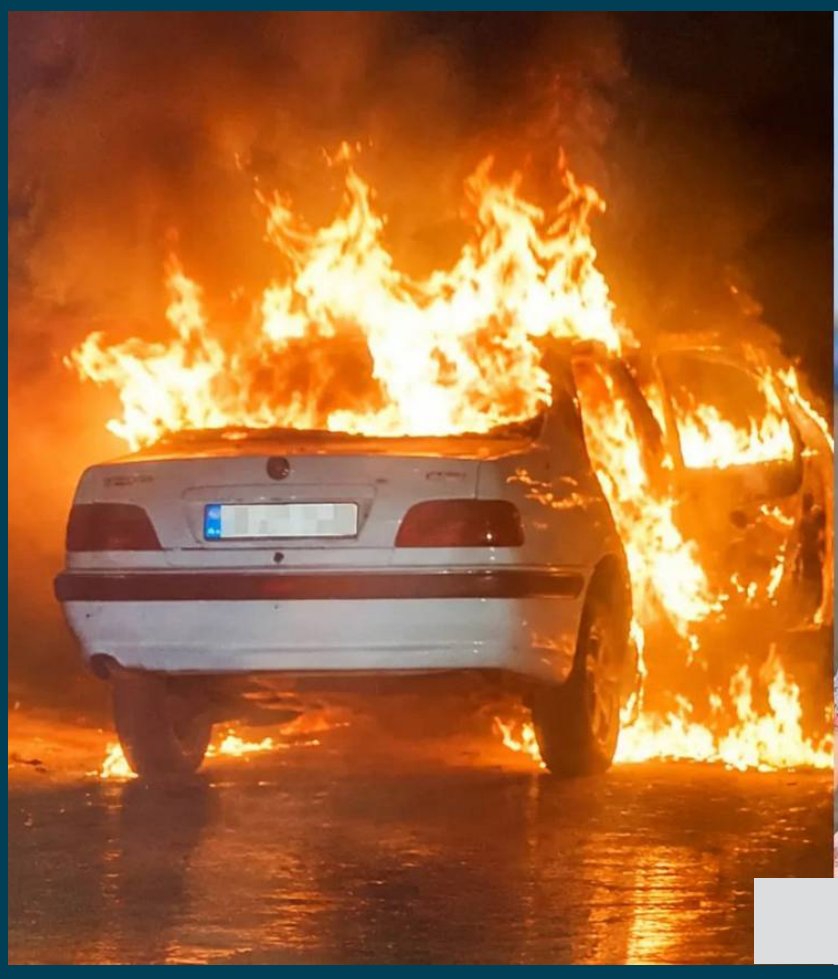
بانوی مینابی قهرمان وزنه‌برداری مسترز جهان شد



ثبت ۲۵۱ مورد چندقلوزایی در هرمزگان طی نیمه نخست امسال



مصوبه هست، گواهینامه نیست؛ داستان ۹ ماه انتظار زنان موتورسوار



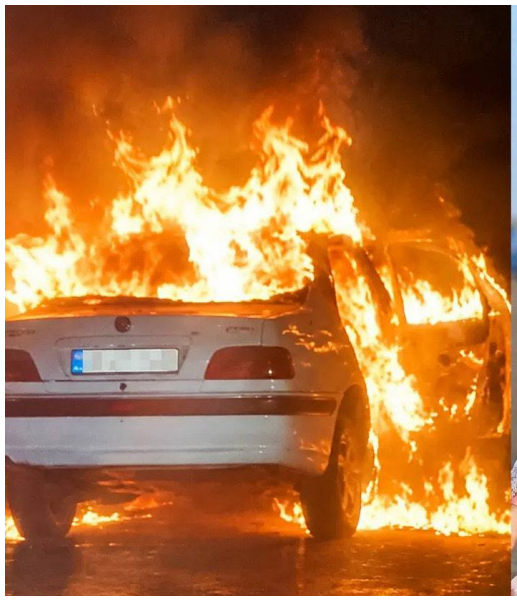


راز قتل سامیه با کشف بقایای جسد فاش شد

پایان ۲۶ روز بی‌خبری از زن جوان سیریکی

راز قتل سامیه با کشف بقایای جسد فاش شد

گزارش : صبح ساحل





معمای ناپدیدشدن "سامیه نمردی" پس از ۲۶ روز با دستگیری مردی آشنا و کشف بقایای جسد این زن در اطراف روستای کنارجو شهرستان سیریک پایان یافت. زنی که دهم مهرماه سال جاری پس از خروج از خانه دیگر بازنگشت و خانواده‌اش روزها در جست‌وجوی او بودند، بی‌آنکه بدانند پشت خودروی سوخته و پیام‌های آخر او، جنایتی هولناک پنهان شده است.

به گفته منابع آگاه از روند پرونده، متهم که ابتدا قتل را انکار می‌کرد، سرانجام شامگاه پنجم آبان‌ماه در برابر مستندات پلیس آگاهی شهرستان سیریک لب به اعتراف گشود و از قتل سامیه بر سر اختلاف مالی و سوزاندن جسدش پرده برداشت.

سامیه نمردی، ۳۲ ساله و ساکن بندرعباس و روستای کنارجو ،زنی که یک دختر ۱۱ ساله داشت و از همسرش جدا شده بود. او جمعه دهم مهرماه از خانه خارج شد.خواهر سامیه در روایت روز ناپدیدشدن او گفته است که سامیه پیش از خروج از خانه اعلام کرده بود برای انجام کاری می‌رود و تا ساعاتی بعد بازمی‌گردد. با طولانی‌شدن غیبت او، اعضای خانواده بارها با تلفن همراهش تماس گرفتند، اما پاسخی دریافت نکردند.

خانواده این زن جوان که از سرنوشت او نگران بودند، با انتشار تصاویرش در فضای مجازی از شهروندان خواستند در صورت داشتن هرگونه اطلاعات، موضوع را به خانواده یا مراجع انتظامی اطلاع دهند.

خودرویی که در آتش سوخت

به گفته خانواده سامیه، نگرانی‌ها زمانی بیشتر شد که خبر آتش‌گرفتن یک دستگاه پژو پارس سفیدرنگ به آنها رسید، خودرویی که گمان می‌رفت متعلق به سامیه باشد.

یکی از بستگان او در شرح آن شب گفته است پس از اطلاع از آتش‌گرفتن خودرو، اعضای خانواده به محل رفتند و با خودرویی کاملاً سوخته روبه‌رو شدند، اما اثری از سامیه در داخل آن نبود. ناپدیدشدن او و پیدا شدن خودروی سوخته‌اش، نگرانی‌ها درباره سرنوشت او را بیشتر کرده بود.

دستگیری متهم در سیریک

در حالی که خانواده در جست‌وجوی سامیه بودند، تحقیقات پلیس آگاهی استان برای روشن‌شدن سرنوشت وی ادامه داشت. بر اساس اطلاعات به‌دست‌آمده از روند پرونده، کارآگاهان پلیس آگاهی بندرعباس و سیریک در جریان بررسی‌های مشترک خود به سرنخ‌هایی رسیدند که دو روز بعد از اعلام مفقودی به دستگیری مرد ۴۱ ساله و متأهل از آشنایان مقتول در سیریک منجر شد.

به گفته منابع آگاه، متهم در مراحل نخست بازجویی، اتهام قتل را انکار می‌کرد و اظهارات ضدونقیضی درباره ماجرا مطرح می‌کرد، تناقض‌هایی که به گفته منابع آگاه از روند پرونده، تلاش برای منحرف‌کردن مسیر تحقیقات و دورکردن ظن پلیس از خود بود. با این حال، کارآگاهان پلیس آگاهی بندرعباس و سیریک با ادامه بررسی‌های تخصصی، کنار هم قراردادن سرنخ‌ها و ارائه مستندات و شواهد، تناقض‌های موجود در اظهارات او را پیگیری کردند تا سرانجام متهم شامگاه پنجم آبان‌ماه لب به اعتراف گشود و به قتل سامیه اعتراف کرد

بر اساس اطلاعات مربوط به تحقیقات، اعترافات متهم مسیر پرونده را تغییر داد و مأموران را به محل‌هایی هدایت کرد که بقایای جسد سامیه در آنها رها شده بود.

اختلاف مالی

بر اساس اعترافات منتسب به متهم در جریان تحقیقات، اختلاف مالی میان او و مقتول انگیزه قتل بوده است. مطابق این روایت، متهم از رفت‌وآمد سامیه به روستای کنارجو برای دیدار خانواده‌اش اطلاع داشته و در روز حادثه، او را به بهانه ای به این روستا کشانده است.

بر اساس جزئیات مطرح‌شده در روند پرونده، متهم گفته است درگیری میان آن دو داخل خودرو و در یکی از کوچه‌های روستا رخ داده و او غروب همان روز ، سامیه را با دست خفه کرده است.

در ادامه اعترافات منتسب به متهم آمده است که پس از قتل، جسد را به باغ خود در روستای کنارجو منتقل کرده و آن را سوزانده است. وی همچنین مدعی شده بخش‌هایی از بقایای جسد را با سنگ خرد کرده و قسمت‌هایی را که نتوانسته بسوزاند، در جاده‌ها و مناطق بیابانی اطراف روستا پراکنده کرده است.

این جزئیات بر اساس اطلاعات منتسب به اعترافات متهم است و باید با نتایج تحقیقات قضایی و شواهد پرونده تطبیق داده شود.

کشف بقایای جسد پس از ۲۶ روز

بر اساس اطلاعات به‌دست‌آمده از روند تحقیقات، کارآگاهان پلیس آگاهی بندرعباس و سیریک پس از اعتراف متهم و ادامه عملیات جست‌وجو، موفق به کشف بخش‌هایی از بقایای جسد این زن جوان در نقاط مختلف اطراف روستا و مناطق پیرامونی شدند.

به این ترتیب، پرونده‌ای که با ناپدیدشدن یک زن جوان و پیدا شدن خودروی سوخته او آغاز شده بود، پس از ۲۶ روز با کشف بقایای جسد و اعتراف متهم وارد مرحله تازه‌ای شد.

برای خانواده سامیه، روزهای انتظار و جست‌وجو سرانجام با خبری تلخ به پایان رسید، خبری که از پایان بی‌خبری حکایت داشت، اما حقیقتی دردناک را پیش روی آنها گذاشت.

جزئیات نهایی پرونده، انگیزه قتل و نتایج بررسی‌های پزشکی قانونی و قضایی باید از سوی مراجع مسئول اعلام شود.

دست‌ها و مچ‌های خسته و دردناک بهای زندگی آنلاین

ساعت های طولانی از عمر انسان‌ها در دنیای دیجیتال پشت صفحه نمایش می‌گذرد. فشارهای تکراری ناشی از کوبیدن مداوم روی کلیدها و لمس مداوم گوشی‌ها، آسیب‌های اسکلتی عضلانی دست و مچ را به یکی از شایع‌ترین عوارض کار در زندگی مدرن تبدیل کرده است.

صدای یکنواخت تق‌تق کلیدهای صفحه‌کلید، نور آبی مانیتورهایی که چشم‌ها را به خود دوخته‌اند و انگشتانی که ساعت‌ها بی‌وقفه روی شیشه‌های صیقلی گوشی‌ها بالا و پایین می‌روند، تصویر آشنای روزمره میلیون‌ها انسانی است که کار، آموزش و ارتباطاتشان به صفحه های دیجیتال گره خورده است. دست‌هابا استخوان های ظریف و کشیده زیر بار ساعت‌ها کار یکنواخت و بدون استراحت، آرام‌آرام نشانه‌های خستگی و درد را آشکار می‌کنند. بر اساس گزارش پایگاه تخصصی سلامت Arthritis WA، بی‌حرکتی طولانی‌مدت، فرصت ترمیم را از بافت‌های بدن گرفته و بعد از مدتی این احساس ناخوشایند ساده، به آسیبی ماندگار تبدیل می شود.

ریشه درد کجاست و چه عوارضی به بار می‌آورد؟

خطر اصلی ناشی از حرکات تکراری و پرفشار به‌ویژه با انگشت شست در حالت‌های بدنی نامناسب و ثابت است. زمانی که بافت‌های مچ و ساعد ساعت‌ها بدون وقفه منقبض می‌مانند، فشار مضاعفی به اعصاب و تاندون‌ها وارد می‌شود. از رایج‌ترین پیامدهای این الگو می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تحت فشار قرار گرفتن اعصاب: مانند سندرم تونل کارپال که با بی‌حسی، گزگز و خواب‌رفتگی انگشتان یا ساعد همراه است.

التهاب تاندون‌ها: از جمله تنوسینوویت یا آسیب‌های مشابه آرنج تنیس‌بازان که موجب درد موضعی و ضعف در گرفتن وسایل می‌شود.

راهکارهای طلایی پیشگیری در محیط کار

برای رهایی از چرخه این آسیب، تغییر رفتارهای روزمره در اولویت قرار دارد:

قانون میکرو استراحت: هر ۲۰ دقیقه یک‌بار، به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه کار را متوقف کنید. از جای خود بلند شوید، مفاصل را حرکت دهید یا چند قدم راه بروید.

تنوع‌بخشی به فعالیت‌ها: تماس‌های تلفنی، گفت‌وگوهای حضوری یا برنامه‌ریزی‌ها را میان دوره‌های تایپ طولانی پخش کنید تا وضعیت بدنتان تغییر کند.

تنظیمات ارگونومیک: صندلی و ارتفاع میز را طوری تنظیم کنید که گردن و شانه‌ها در حالت راحت باشند. هنگام کار با صفحه‌کلید، مچ دست‌ها باید اندکی رو به بالا و به سمت سقف متمایل بمانند، نه اینکه خمیده یا فشرده روی سطح میز قرار بگیرند.

چند حرکت کششی مؤثر برای رفع خشکی مفاصل

انجام چند تمرین ساده در طول روز به بازگشت خون‌رسانی و کاهش گرفتگی‌ها کمک می‌کند:

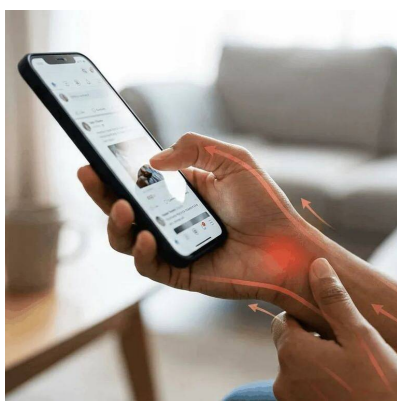
کشش به حالت دعا: کف دست‌ها و ساعدها را روبه‌روی صورت به هم بچسبانید. در حالی که کف دست‌ها چسبیده‌اند، آرنج‌ها را آرام باز کنید و دست‌ها را به سمت ناف پایین بیاورید تا کشش را در مچ حس کنید.

کشش مچ به پایین و بالا: یک دست را روبه‌رو دراز کنید. یک‌بار کف دست را رو به زمین و نوک انگشتان را رو به پایین بگیرید و با دست دیگر انگشتان را آرام به سمت بدن بکشید. در حرکت بعدی، همین کار را با کف دست رو به بالا تکرار کنید.

چرخش و باز و بسته کردن مشت: دست‌ها را جلو بگیرید، مچ‌ها را به طرفین و سپس به صورت دورانی بچرخانید. در ادامه، دست‌ها را محکم مشت کرده، چند ثانیه نگه دارید و سپس انگشتان را تا جای ممکن باز و از هم جدا کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

درد مچ و دست را نباید عادی دانست. اگر دردها تشدید شدند، خواب و کارهای ساده روزمره را مختل کردند یا با بی‌حسی و ضعف مداوم عضلات همراه شدند، نیاز به مداخله درمانی وجود دارد. درمانگران تخصصی دست با طراحی تمرینات اختصاصی، استفاده از کمپرس و تجویز آتل‌های مناسب به روند بهبود سرعت داده و در موارد پیشرفته‌تر، ارجاع به جراح دست و روش‌های دارویی یا جراحی مدنظر قرار می‌گیرد.



هیچ خواستگاری به‌اندازه کافی خوب نیست!

گزارش : ایرنا



گاهی مشکل این نیست که گزینه مناسبی برای ازدواج پیدا نمی‌شود؛ مشکل این است که هیچ انتخابی به‌اندازه کافی مطمئن به نظر نمی‌رسد. دکتر علی ملازمانی، مشاور ازدواج ، معتقد است تا زمانی که فرد در جست‌وجوی تضمین مادام‌العمر برای زندگی مشترک باشد، ممکن است هیچ‌وقت دست به انتخاب نزند.

گاهی ماجرا از جایی شروع می‌شود که فرد، پس از آشنایی با کسی که بسیاری از ویژگی‌های موردنظرش را دارد، به‌جای آنکه با اطمینان بیشتری به آینده فکر کند، با پرسش‌های تازه‌ای روبه‌رو می‌شود: آیا این همان فردی است که می‌خواهم؟ اگر گزینه مناسب‌تری وجود داشته باشد چه؟ آیا برای ازدواج به‌اندازه کافی آماده‌ام؟ و اگر چند سال بعد از انتخابم پشیمان شوم؟

این پرسش‌ها ممکن است آن‌قدر تکرار شوند که تصمیم‌گیری را دشوار کنند؛ فرد همچنان به ازدواج تمایل دارد، اما برای رسیدن به اطمینانی که خیال می‌کند باید پیش از انتخاب به دست بیاورد، مدام منتظر می‌ماند. در چنین شرایطی، مرز میان احتیاط برای انتخابی آگاهانه و ترس از پذیرفتن یک تصمیم، به‌تدریج کمرنگ می‌شود.

دکتر علی ملازمانی، متخصص روان‌شناسی و مشاور همسان‌گزینی و ازدواج، معتقد است این وضعیت می‌تواند از تلاقی چند سازوکار روانی ناشی شود؛ از کمال‌گرایی ناسازگار و ترس از دست دادن فرصت‌های دیگر گرفته تا سبک دلبستگی ناایمن. او در توضیح این مسئله، به عوامل مؤثر بر اضطراب انتخاب همسر، معنای آمادگی برای ازدواج و راه‌های عبور از تردیدهای فرساینده می‌پردازد.

کمال‌گرایی؛ وقتی هیچ گزینه‌ای به‌اندازه کافی خوب نیست

ملازمانی درباره علت ترس برخی افراد از تصمیم نهایی ازدواج، با وجود تمایل به تشکیل زندگی مشترک و حتی پیدا کردن گزینه‌ای مناسب، به تلاقی چند سازوکار روانی اشاره می‌کند. به گفته او، یکی از این عوامل، کمال‌گرایی ناسازگار است؛ وضعیتی که در آن فرد به‌جای انتخاب گزینه‌ای خوب و کافی، همواره در جست‌وجوی کامل‌ترین گزینه می‌ماند. او معتقد است رسانه‌ها نیز این تصور را تقویت کرده‌اند که در جایی دیگر، فردی بدون نقص وجود دارد که به‌طور مطلق برای ما آفریده شده است.

به گفته این متخصص روان‌شناسی، عامل دیگر، ترس از دست دادن سایر فرصت‌هاست. فرد با انتخاب یک نفر، ناچار است پرونده دیگر سناریوهای خیالی زندگی‌اش را ببندد و همین بسته شدن درهای تخیل می‌تواند اضطراب شدیدی در او ایجاد کند.

ملازمانی همچنین سبک دلبستگی ناایمن، به‌ویژه سبک اجتنابی، را از عوامل مؤثر در این وضعیت می‌داند. به گفته او، افرادی که ریشه‌های دلبستگی اجتنابی دارند، ممکن است با رسیدن رابطه به مرحله حساس و عمیق صمیمیت و تعهد رسمی، احساس خفگی یا از دست دادن کنترل کنند. این افراد گاهی اضطراب درونی خود را به شکل ایرادگیری از طرف مقابل یا تصور وجود گزینه‌ای بهتر بروز می‌دهند تا از حریم امن انفرادی خود محافظت کنند.

منتظر آمادگی کامل برای ازدواج نمانید

این روزها برخی افراد، ازدواج را تا زمان رسیدن به ثبات کامل مالی، شغلی، روانی و شخصیتی به تعویق می‌اندازند. اما به گفته ملازمانی، در رویکرد سلامت روان، انسان کلی پویا و همواره در حال تحول است و مفهومی به نام آمادگی مطلق و ایستا وجود ندارد.

او توضیح می‌دهد که بلوغ برای ازدواج به معنای برخورداری از ثروت کامل یا حل تمام گره‌های روانی نیست؛ بلکه به توانایی گفت‌وگوی بدون پرخاش، مسئولیت‌پذیری، توانایی تأمین نیازهای جنسی طرف مقابل، پذیرش نقص‌های بشری، همدلی و برخورداری از امنیت حداقلی در معیشت و شغل مربوط می‌شود.

این متخصص روان‌شناسی، میان فردی که برای ازدواج آماده می‌شود و فردی که تصمیمش را به تعویق می‌اندازد، تفاوت قائل است. به گفته او، فردی که در مسیر آمادگی برای ازدواج قرار دارد، نگاهی واقع‌بینانه و زمان‌مند دارد و می‌داند دقیقاً در حال برطرف کردن چه مانعی است؛ برای مثال، می‌داند که تا شش ماه آینده پایان‌نامه‌اش تمام می‌شود یا در حال درمان بیماری مشخصی است. در این حالت، فرایند آمادگی شفاف، سنجش‌پذیر و رو به جلوست.

در مقابل، ملازمانی معتقد است بعضی افراد برای به‌تعویق‌انداختن ازدواج، مدام شرط‌های تازه‌ای برای خودشان تعیین می‌کنند؛ مثلاً تا زمانی که خانه نخریده‌اند، به ثبات کامل روانی نرسیده‌اند یا هیچ دغدغه و استرسی ندارند، ازدواج نکنند. به گفته او، این افراد هر بار دلیلی تازه برای صبر کردن پیدا می‌کنند و در نتیجه، زمان مناسب برای ازدواج هیچ‌وقت از راه نمی‌رسد. در واقع، گاهی این شرط‌گذاری‌ها راهی برای فرار از ترس مسئولیت‌پذیری و ورود به مرحله جدیدی از زندگی است.

چه زمانی تردید در انتخاب همسر به وسواس تبدیل می‌شود؟

ملازمانی تأکید می‌کند که وجود میزانی از تأمل و تردید در مراحل آغازین آشنایی، امری سازنده و ناشی از هوشیاری است؛ زیرا سرمایه‌گذاری عاطفی به بررسی دقیق و واقعی نیاز دارد. بااین‌حال، به گفته او، این وضعیت زمانی وارد حیطه وسواس فکری و کمال‌گرایی رابطه‌ای می‌شود که فرد روی جزئیات سطحی و کم‌اهمیت، مانند طرز خندیدن، فرم بینی یا یک اشتباه کلامی ساده، متوقف شود و کلیت ارزشمند شخصیت طرف مقابل را نادیده بگیرد.

او نشانه دیگر را تکرار پرسش‌هایی می‌داند که فرد از دوستان، خانواده، مشاوران اینترنتی یا هوش مصنوعی می‌پرسد؛ پرسش‌هایی مانند اینکه آیا طرف مقابل برای او مناسب است یا نه، درحالی‌که هیچ پاسخی نمی‌تواند اضطرابش را آرام کند. به گفته این متخصص روان‌شناسی، گاهی فرد در زمان دوری از طرف مقابل، احساس دلتنگی و تمایل به رابطه دارد، اما به‌محض جدی شدن صحبت‌ها و نزدیک شدن به مرحله عقد، دچار تهوع روانی، اضطراب شدید و تکانه فرار می‌شود.

ملازمانی در چنین شرایطی معتقد است مسئله دیگر صرفاً کیفیت خواستگار یا طرف مقابل نیست، بلکه وضعیت خود فرد نیز نیازمند توجه است و مراجعه حضوری به روان‌شناس و مشاور ازدواج می‌تواند ضرورت پیدا کند.

پیش از ازدواج چقدر می‌توان طرف مقابل را شناخت؟

پرسش از درستی انتخاب و تلاش برای رسیدن به اطمینان پیش از ازدواج، یکی از دغدغه‌های افرادی است که از پشیمانی در آینده می‌ترسند. ملازمانی در این‌باره توضیح می‌دهد که پیش از ازدواج، از طریق مراوده زوجین با یکدیگر و سپس ارزیابی علمی توسط مشاور ازدواج، می‌توان بخشی از شناخت را به دست آورد.

به گفته او، این ارزیابی می‌تواند شامل مصاحبه بالینی و انجام آزمون‌های روان‌شناختی باشد و در این فرایند، حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد شناخت حاصل می‌شود.

او بخش باقی‌مانده شناخت را از جنس «شناخت تجربی و زمینه‌ای» می‌داند؛ شناختی که در بستر تنش‌های واقعی، بیماری، بحران‌های مالی و بده‌بستان‌های روزمره آشکار می‌شود. به گفته ملازمانی، این بخش از شناخت تا حدود زیادی از طریق تحقیق درست از کسانی که با طرف مقابل زندگی کرده‌اند و مدت طولانی با او مراوده داشته‌اند نیز قابل دستیابی است.

هیچ انتخابی تضمین مادام‌العمر ندارد

ملازمانی برای افرادی که از ترس انتخاب اشتباه، ازدواج را مدام به تعویق می‌اندازند و منتظر اطمینان کامل می‌مانند، چند راهکار پیشنهاد می‌کند. نخستین توصیه او، کنار گذاشتن انتظار برای تضمین همیشگی در زندگی مشترک است. به گفته این متخصص روان‌شناسی، تا زمانی که فرد به دنبال گارانتی مادام‌العمر باشد، هیچ انتخابی نخواهد کرد؛ زیرا زندگی مشترک سفری همراه با رشد و مدیریت ریسک است، نه قراردادی تجاری با سود و زیان مشخص.

او تغییر رویکرد از جست‌وجوی «بهترین گزینه» به انتخاب «گزینه به‌اندازه کافی خوب» را نیز راهگشا می‌داند: در انتخاب همسر باید بر ستون‌های اصلی انتخاب تمرکز کرد؛ از جمله سلامت روان، احترام متقابل، تعهد اخلاقی، نبود هرگونه اعتیاد یا خشونت و توانایی تأمین نیازهای جنسی طرف مقابل. اگر این شرایط محقق شوند، می‌توان با آرامش بیشتری به داشتن زندگی خوب امیدوار بود.

این متخصص روان‌شناسی همچنین توصیه می‌کند افراد به‌جای گرفتار شدن در نشخوار ذهنی، از یک زوج‌درمانگر یا مشاور متخصص پیش از ازدواج کمک بگیرند تا پویایی رابطه و ویژگی‌های شخصیتی هر دو طرف ارزیابی شود. به گفته او، تأیید علمی یک متخصص می‌تواند به ذهن مضطرب کمک کند تا راحت‌تر از سد شک و تردید عبور کند.

ملازمانی در ادامه بر ضرورت شجاعت برای روبه‌رو شدن با پیامدهای انتخاب تأکید می‌کند و می‌گوید: هیچ انتخابی در زندگی بدون تاوان نیست؛ حتی تصمیم نگرفتن و مجرد ماندن نیز هزینه‌هایی از جمله از دست رفتن زمان و تجربه‌های زیسته دارد. او در پایان، بر انتخاب همراه با توکل به خدا و مشورت با متخصصی کارآزموده تأکید می‌کند و معتقد است فرد می‌تواند با این شیوه، انتخابی تا حدود زیادی درست و منطقی داشته باشد و به آینده‌ای خوش و پایدار امیدوار باشد.

آیا پیش‌دبستانی اجباری می‌شود/پوشش آموزش نوآموزان به ۷۲ درصد رسید

گزارش : ایرنا



پیشنهاد اجباری شدن دوره پیش‌دبستانی در یک بازه پنج‌ساله، تعیین چارچوب فعالیت کودکستان‌های دولتی و غیردولتی و تعریف یک دوره پیوسته تربیت کودک از بدو تولد تا پایان شش‌سالگی، سه محور پیشنهادی سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک است که در کمیسیون آموزش مجلس به تصویب رسیده و برای نهایی شدن باید در صحن علنی بررسی شود.

آموزش در سال‌های نخست زندگی، یکی از مراحل اثرگذار در رشد و یادگیری کودکان است و توسعه دسترسی به دوره پیش‌دبستانی می‌تواند زمینه آمادگی بیشتر آنان برای ورود به مدرسه را فراهم کند. با این حال، اجباری شدن این دوره علاوه بر تصویب قانونی نیز به فراهم شدن زیرساخت‌های آموزشی، تعیین جایگاه مراکز دولتی و غیردولتی و تامین امکانات مورد نیاز برای پوشش همه کودکان وابسته است.

در همین چارچوب، سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک سه محور را برای اصلاح ساختار آموزش و تربیت کودکان دنبال کرده است؛ اجباری شدن پیش‌دبستانی، مشخص شدن وضعیت فعالیت مراکز دولتی و غیردولتی و تعریف یک دوره پیوسته تربیتی و آموزشی از تولد تا پایان شش‌سالگی که بر اساس آمار اعلام‌شده از سوی این سازمان، پوشش پیش‌دبستانی طی سال گذشته از حدود ۴۰ تا ۴۲ درصد به ۷۲ درصد در سال جاری رسیده است.

تصویب سه پیشنهاد در کمیسیون آموزش مجلس

حمیدرضا شیخ‌الاسلام معاون وزیر و رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک وزارت آموزش و پرورش در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا با اشاره به جلسات متعدد برگزارشده در کمیسیون آموزش مجلس شورای اسلامی اظهار کرد: سه محور اصلی برای اصلاح ساختار تعلیم و تربیت کودکان مورد بررسی قرار گرفت و پیشنهادهای مربوط به آنها در کمیسیون به تصویب رسید.

وی تاکید کرد: این پیشنهادها هنوز در صحن علنی مجلس مطرح نشده است و نهایی شدن آنها به تصویب نمایندگان در صحن علنی بستگی دارد.

معاون وزیر آموزش و پرورش گفت:به دلیل تعطیلی مجلس، این موضوعات تاکنون در صحن مطرح نشده است اما امیدواریم پیشنهادهای مصوب کمیسیون در صحن علنی بررسی و به تصویب برسند.

شیخ‌الاسلام با اشاره به برنامه اجباری شدن دوره پیش‌دبستانی گفت: برای اجرای این طرح، یک بازه زمانی پنج‌ساله در نظر گرفته شده است و بر اساس برنامه پیشنهادی، طی این مدت پوشش آموزش پیش‌دبستانی توسعه می‌یابد تا در پایان پنج سال، این دوره به‌طور کامل اجباری شود.

وی با بیان اینکه اجرای این برنامه به طی مراحل قانونی نیاز دارد، اظهار کرد: در صورت تصویب نهایی، ساختار فعالیت مراکز پیش‌دبستانی نیز مانند سایر مقاطع آموزشی مشخص خواهد شد؛ به این معنا که در کنار کودکستان‌های دولتی، مراکز غیردولتی نیز فعالیت خواهند کرد.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با اشاره به وضعیت فعلی آموزش پیش‌دبستانی افزود: در شرایط کنونی نیز مدیران بسیاری از مدارس ابتدایی برای ثبت‌نام دانش‌آموزان در پایه اول، توجه ویژه‌ای به گذراندن دوره پیش‌دبستانی دارند، هرچند اجباری شدن این دوره همچنان به تصویب نهایی پیشنهاد مطرح‌شده در مجلس وابسته است.

یکپارچه‌سازی دوره تربیت کودک از تولد تا پایان شش‌سالگی

شیخ‌الاسلام، سومین محور پیشنهادی را شامل یک دوره پیوسته تربیتی و آموزشی از بدو تولد تا پایان شش‌سالگی عنوان کرد و گفت: منظور از یکپارچه‌سازی، ادغام پیش‌دبستانی در دوره ابتدایی یا تغییر شتاب‌زده ساختار پایه‌های تحصیلی نیست، بلکه قرار است سال‌های نخست زندگی کودک در قالب یک دوره مشخص و منسجم تعریف شود.

وی درباره ادغام دوره پیش‌دبستانی در دوره ابتدایی، توضیح داد: بحث مطرح‌شده، تعریف یک دوره از بدو تولد تا پایان شش‌سالگی است و نباید آن را به معنای افزایش تعداد سال‌های تحصیل یا ادغام این دوره در ابتدایی تلقی کرد.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با تأکید بر ضرورت نگاه علمی به آموزش کودکان اظهار کرد: آموزش از دوران بارداری آغاز می‌شود و در تمام مراحل زندگی ادامه دارد، اما برای برنامه‌ریزی آموزشی باید دوره‌های مختلف رشد و یادگیری را اولویت‌بندی کرد.

وی با اشاره به اهمیت دوران شیرخوارگی و سال‌های نخست زندگی افزود: در فاصله تولد تا دو سالگی نیز آموزش‌های خاصی متناسب با شرایط کودک ارائه می‌شود، تعریف دوره تربیت کودک باید با توجه به مراحل رشد و نیازهای آموزشی کودکان انجام شود.

شیخ‌الاسلام تاکید کرد: یکپارچه‌سازی این دوره به معنای تبدیل همه مراحل رشد به سال‌های تحصیلی رسمی نیست بلکه هدف، ایجاد انسجام در برنامه‌های تربیتی و آموزشی از تولد تا پایان شش‌سالگی است.

پیش‌دبستانی و آمادگی برای ورود به مدرسه

معاون وزیر آموزش و پرورش با اشاره به ضرورت توجه جدی به دوره پیش‌دبستانی گفت: باید این دوره در کشور جدی گرفته شود تا کودکان با آمادگی و نشاط بیشتری وارد مدرسه شوند.

وی با اشاره به موضوع تکرار پایه افزود: توجه به آموزش‌های پیش از دبستان می‌تواند به آمادگی بیشتر کودکان برای ورود به پایه اول ابتدایی کمک کند و زمینه کاهش مشکلات یادگیری و تکرار پایه را فراهم آورد.

شیخ‌الاسلام با تأکید بر اینکه آموزش کودکان باید متناسب با مراحل رشد آنها باشد، اظهار کرد: هدف آن است که کودکان بدون مواجهه ناگهانی با الزامات آموزش رسمی، برای ورود به مدرسه آماده شوند و تجربه مطلوب‌تری از کلاس، معلم و محیط آموزشی داشته باشند.

افزایش پوشش پیش‌دبستانی از ۴۲ به ۷۲ درصد

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با اشاره به آمار پوشش دوره پیش‌دبستانی گفت: میزان پوشش این دوره که در سال گذشته حدود ۴۰ تا ۴۲ درصد بود، بر اساس اطلاعات ثبت‌شده در سامانه یکپارچه دانش‌آموزی (سیدا)، در سال جاری به حدود ۷۲ درصد رسیده است.

وی با اشاره به نقش سامانه سیدا در ثبت و پیگیری اطلاعات دانش‌آموزی توضیح داد: آمار اعلام‌شده از پوشش پیش‌دبستانی بر اساس اطلاعات این سامانه ارائه شده است.

شیخ‌الاسلام از فعالیت بیش از ۴۰ هزار کودکستان در کشور خبر داد و گفت: از این تعداد، حدود ۳۳ هزار مرکز مجوز قانونی فعالیت دارند.

وی با اشاره به جمعیت کودکانی که در سال‌های آینده به سن پیش‌دبستانی می‌رسند خاطر نشان کرد: تحقق هدف اجباری شدن پیش‌دبستانی در بازه پنج‌ساله مستلزم توجه به تعداد موالید و کودکانی است که در این مدت وارد سن مشمول آموزش می‌شوند.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک تأکید کرد: پیشنهادهای مطرح‌شده در کمیسیون آموزش مجلس برای نهایی شدن باید در صحن علنی بررسی و تصویب شوند. بنابراین، اجرای قطعی طرح اجباری شدن پیش‌دبستانی و سایر تغییرات پیشنهادی، به طی شدن مراحل قانونی و تصویب نهایی آنها بستگی دارد.

پیشنهاد دوره پیش دبستانی در اختیار مجلس

موسی الرضا کفاش معاون دبیرکل شورای عالی آموزش‌وپرورش نیز درباره احتمال تغییر ساختار دوره ابتدایی و حذف پایه ششم اظهار کرد: پیشنهادهایی درباره اضافه شدن دوره پیش‌دبستانی به ساختار رسمی آموزش و تغییر در وضعیت پایه ششم مطرح شده است.

وی ادامه داد: در مجلس شورای اسلامی پیشنهادهایی با هدف تقویت نظام آموزش‌وپرورش مطرح شده که از جمله آن‌ها می‌توان به رسمی شدن دوره پیش‌دبستانی و حذف پایه ششم اشاره کرد؛ با این حال، این پیشنهادها تاکنون به تصویب نرسیده‌اند.

کفاش تصریح کرد: این موضوع مورد تأیید برخی همکاران آموزش‌وپرورش قرار نگرفته و در حال حاضر مباحث مربوط به آن در شورای عالی آموزش‌وپرورش در دست بررسی است.

همچنین مصوبات مربوط به طرح‌واره برنامه درسی دوره ابتدایی در این شورا بررسی می‌شود و نتیجه نهایی پس از تکمیل بررسی‌ها مشخص خواهد شد.

تأکید رئیس کمیسیون آموزش مجلس بر آموزش از پنج‌سالگی

پیش از این نیز علیرضا منادی سفیدان، رئیس کمیسیون آموزش مجلس شورای اسلامی، با اشاره به اهمیت سال‌های نخست زندگی در یادگیری کودکان، از ضرورت فراهم شدن زمینه ورود کودکان از پنج‌سالگی به دوره پیش‌دبستانی خبرداد.

وی با اشاره به اینکه وزارت آموزش و پرورش باید مسئولیت بیشتری در این زمینه بر عهده بگیرد، اظهار کرد: با توجه به اهمیت دوران اولیه رشد، لازم است که امکان بهره‌مندی کودکان از آموزش‌های پیش از دبستان فراهم شود.

منادی سفیدان با اشاره به محدودیت امکانات برخی خانواده‌ها و مراکز آموزشی افزود: بسیاری از خانواده‌ها و مراکز آموزشی با کمبود امکانات مواجه هستند؛ از این رو، علاوه بر نظارت موثر، دولت باید منابع مالی مورد نیاز را نیز تامین کند تا فرصت آموزش برای کودکان در این سن فراهم شود.

رئیس کمیسیون آموزش مجلس با اشاره به پژوهش‌های مرتبط با دوران رشد کودکان تصریح کرد: سال‌های ابتدایی زندگی، دوره‌ای طلایی برای یادگیری است و سرمایه‌گذاری در این دوران می‌تواند زمینه افزایش بهره‌وری آموزشی و پیشرفت تحصیلی کودکان در سال‌های آینده را فراهم کند.

منادی سفیدان با اشاره به وضعیت آموزش عمومی کشور گفت: در حال حاضر حدود ۱۶.۵ تا ۱۷ میلیون دانش‌آموز در کشور مشغول تحصیل هستند و حدود یک میلیون معلم در ۱۲۴ هزار مدرسه فعالیت می‌کنند. تلاش شده است امکانات و برنامه‌های آموزشی مورد نیاز برای استمرار فعالیت مدارس فراهم شود.

بر این اساس، اجباری شدن پیش‌دبستانی در یک بازه پنج‌ساله و یکپارچه‌سازی دوره تربیت کودک از تولد تا پایان شش‌سالگی، از مهم‌ترین محورهای اصلاحی مطرح‌شده از سوی سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک بود که طرحی که برای تبدیل شدن به قانون و ورود به مرحله اجرا، همچنان نیازمند طی مراحل قانونی است.

وقتی کودک دست بلند کرد، والدین چه کنند

گزارش : ایرنا



برای خیلی از والدین، لحظه‌ای که کودک عصبانی می‌شود و دستش را برای زدن بالا می‌برد، لحظه‌ای دشوار و گاه فرساینده است؛ به‌ویژه وقتی این رفتار تکرار می‌شود و پدر و مادر نمی‌دانند باید جلوی آن را بگیرند، بی‌توجهی کنند یا درباره‌اش با کودک حرف بزنند. اما پشت این رفتار چیست و والدین چطور می‌توانند به کودک یاد بدهند خشمش را به جای دست، با کلمات بیان کند؟

کودک ممکن است در یک لحظه از ناکامی، خشم یا ناراحتی، به جای گفتن آنچه در درونش می‌گذرد، به رفتار فیزیکی متوسل شود؛ رفتاری که اگرچه در برخی سنین می‌تواند بخشی از روند رشد باشد، اما قرار نیست برای همیشه به عنوان راهی برای بیان احساسات باقی بماند.

در چنین شرایطی، مسئله فقط متوقف کردن دست‌بزن کودک نیست؛ بلکه باید دید پشت این رفتار چه احساسی قرار دارد و کودک چگونه می‌تواند راه دیگری برای بیان آن پیدا کند.

دکتر ناهید کرمی، روان‌شناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با ایرنازندگی، از دلایل شکل‌گیری این رفتار، نقش الگوی والدین و شیوه مواجهه با کودک در لحظه پرخاشگری می‌گوید و تأکید دارد که هدف، صرفاً سرزنش رفتار کودک نیست، بلکه باید به او کمک کرد مهارت‌های لازم برای بیان احساسات و تنظیم هیجان را یاد بگیرد.

وقتی کودک هنوز زبان احساساتش را بلد نیست

ناهید کرمی درباره علت دست‌بزن داشتن برخی کودکان می‌گوید: دست‌بزن داشتن در کودکان معمولاً به این دلیل است که هنوز مهارت کافی برای بیان و تنظیم احساسات خود را یاد نگرفته‌اند. وقتی کودک عصبانی، ناکام یا ناراحت می‌شود، ممکن است خشمش را با رفتار فیزیکی نشان دهد.

او ادامه می‌دهد: در سنین پایین، به‌ویژه حدود ۲ تا ۳ سالگی، این رفتار می‌تواند بخشی از روند طبیعی رشد باشد، اما طبیعی بودن به معنای نادیده گرفتن آن نیست و کودک باید به‌تدریج جایگزین‌های مناسب را یاد بگیرد.

این روان‌شناس کودک و نوجوان همچنین الگوی رفتاری والدین، توجه گرفتن از طریق کتک زدن و تجربه‌های محیطی را از عواملی می‌داند که می‌توانند این رفتار را تقویت کنند. به گفته او، والد بهتر است ابتدا آرامش خود را حفظ کند، جلوی آسیب را بگیرد و احساس کودک را به زبان بیاورد. اگر دست‌بزن شدید، مکرر یا متناسب با سن کودک نیست، ارزیابی روان‌شناختی برای بررسی علت زمینه‌ای توصیه می‌شود.

هر کتک زدنی، نشانه پرخاشگری نیست

کرمی تأکید می‌کند که کتک زدن کودک همیشه به معنای پرخاشگری نیست. به گفته او، گاهی کودک هنوز نمی‌تواند خشم، ناراحتی یا خواسته‌اش را با کلمات بیان کند و در چنین شرایطی، رفتار فیزیکی می‌تواند جایگزین بیان کلامی احساسات شود.

او می‌افزاید: گاهی هم کودک از طریق کتک زدن می‌خواهد توجه بگیرد یا به خواسته‌اش برسد. بنابراین مهم است علت رفتار را پیدا کنیم، نه اینکه فقط خود رفتار را سرزنش کنیم.

این روان‌شناس کودک و نوجوان معتقد است با آموزش مهارت‌های بیان احساس، حل مسئله و تنظیم هیجان، می‌توان به کودک کمک کرد.

کودکی که خشونت را می‌بیند، چه می‌آموزد؟

کرمی درباره تأثیر تنبیه بدنی یا مشاهده دعوا و خشونت میان بزرگسالان بر رفتار کودک می‌گوید: تجربه تنبیه بدنی یا مشاهده خشونت می‌تواند احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه در کودک را افزایش دهد.

او توضیح می‌دهد: کودک بخش زیادی از رفتارهای خود را از طریق مشاهده و الگوبرداری یاد می‌گیرد. وقتی کودک می‌بیند اختلاف‌ها با کتک زدن یا خشونت حل می‌شوند، ممکن است همین الگو را یاد بگیرد. تنبیه بدنی همچنین می‌تواند احساس خشم، ترس و ناامنی را در کودک بیشتر کند.

کرمی در عین حال تأکید می‌کند که این به معنای آن نیست که هر کودکی که خشونت را تجربه کرده، حتماً پرخاشگر خواهد شد و می‌افزاید: سن کودک، شدت و تکرار خشونت و کیفیت رابطه او با والدین نیز اهمیت دارد.

به گفته او، ایجاد محیط امن و استفاده از روش‌های تربیتی بدون خشونت می‌تواند به اصلاح این الگو کمک کند. والدین با نشان دادن الگوی گفت‌وگوی آرام، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های کنترل خشم را به کودک آموزش می‌دهند.

وقتی کودک دست بلند کرد، والد چه کند؟

این روان‌شناس کودک و نوجوان درباره واکنش فوری والدین در زمانی که کودک در اوج عصبانیت به والدین، خواهر و برادر یا کودک دیگری ضربه می‌زند، می‌گوید: والد باید ابتدا آرام بماند و از ادامه آسیب جلوگیری کند.

او توصیه می‌کند کودک بدون خشونت از فرد مقابل جدا شود و فاصله‌ای امن ایجاد شود. به گفته کرمی، والد می‌تواند با صدایی محکم و آرام بگوید: «می‌فهمم عصبانی هستی، اما زدن کار درستی نیست.»

کرمی تأکید می‌کند که در همان لحظه باید از سرزنش، تهدید یا توضیحات طولانی خودداری کرد و اجازه داد کودک کمی آرام شود و هیجانش فروکش کند.

او ادامه می‌دهد: بعد از آرام شدن، درباره علت عصبانیت و احساس او صحبت کنید و به او یاد بدهید خشمش را با کلمات و رفتارهای جایگزین بیان کند. در پایان نیز درباره جبران رفتار و راه‌های جلوگیری از تکرار آن با کودک گفت‌وگو کنید.

چند واکنش والدین که دست‌بزن را بیشتر می‌کند

کرمی درباره واکنش‌هایی که والدین ممکن است با نیت تربیتی انجام دهند اما در نهایت به تشدید دست‌بزن کودک منجر شوند، می‌گوید: سرزنش، تحقیر یا برچسب‌زدن به کودک می‌تواند خشم و پرخاشگری او را بیشتر کند.

او اضافه می‌کند: داد زدن و تهدید کردن، به‌ویژه در اوج عصبانیت، معمولاً الگوی نامناسبی برای کودک ایجاد می‌کند.

تنبیه بدنی نیز رفتار خشونت‌آمیز را به‌عنوان راه حل به کودک یاد می‌دهد.

این روان‌شناس کودک و نوجوان همچنین هشدار می‌دهد که تسلیم شدن فوری در برابر خواسته کودک پس از زدن نیز ممکن است این رفتار را تقویت کند. به گفته او، بی‌توجهی کامل به رفتار پرخاشگرانه یا نادیده گرفتن احساسات کودک نیز می‌تواند باعث تکرار و تشدید آن شود.

محرک‌ها را پیدا کنید

کرمی در توصیه به والدینی که از دست‌بزن داشتن فرزندشان خسته و درمانده شده‌اند، ابتدا می‌گوید: والدین باید بپذیرند که تغییر این رفتار معمولاً به زمان و تمرین نیاز دارد و با ناامیدی بهتر نمی‌شود. او پیشنهاد می‌کند والدین الگوی رفتاری کودک را بررسی کنند و ببینند این رفتار معمولاً چه زمانی، در چه موقعیتی و به دنبال چه محرکی اتفاق می‌افتد.

به گفته کرمی، موقعیت‌های محرک مانند خستگی، گرسنگی، ناکامی، رقابت یا محدودیت را باید تا حد امکان پیش‌بینی و مدیریت کرد. او تأکید می‌کند قوانین خانه باید کوتاه، روشن و ثابت باشند؛ مثلاً: «عصبانی شدن اشکالی ندارد، اما زدن ممنوع است.»

کنترل خشم کودک از آرامش والد شروع می‌شود

این روان‌شناس کودک و نوجوان ادامه می‌دهد: در لحظه پرخاشگری، ابتدا امنیت کودک و اطرافیان را حفظ کنند و وارد بحث طولانی نشوند. بعد از آرام شدن کودک، به او کمک کنند احساس و خواسته‌اش را با کلمات بیان کند.

کرمی توصیه می‌کند هر بار که کودک بدون زدن خشمش را کنترل می‌کند، همان رفتار مناسب سریع و مشخص تشویق شود. همچنین راه‌های جایگزین برای ابراز خشم، مانند فاصله گرفتن، نفس عمیق یا درخواست کمک، باید مرتب تمرین شود.

او در پایان تأکید می‌کند: والدین نیز بهتر است روی کنترل خشم و واکنش‌های خودشان کار کنند، چون آرامش والد به تنظیم هیجان کودک کمک می‌کند. کرمی خاطرنشان می‌کند: اگر رفتار شدید، مکرر یا آسیب‌زننده است و با این اقدامات کاهش نمی‌یابد، ارزیابی تخصصی روان‌شناس کودک می‌تواند علت اصلی و برنامه مداخله مناسب را مشخص کند.

جهاد دانشگاهی در ترویج فرهنگ پیشگیری از HPV پیشرو است

رئیس جهاد دانشگاهی هرمزگان گفت: این نهاد انقلابی در راستای رسالت‌های علمی و اجتماعی خود، در زمینه ترویج فرهنگ پیشگیری و مقابله با ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) پیشرو بوده است و با تمام توان در کنار دستگاه‌های اجرایی استان حضور دارد.

احمد زاهری در کارگاه آموزشی پیشگیری از ویروس HPV که با حضور بانوان شاغل در دستگاه‌های اجرایی استان برگزار شد، با اعلام این مطلب اظهار کرد: ارتقای سطح سلامت عمومی و به‌ویژه صیانت از سلامت بانوان به عنوان ارکان بنیادین خانواده و جامعه، از اولویت‌های مهم جهاد دانشگاهی است که با بهره‌گیری از ظرفیت‌های علمی و تخصصی دنبال می‌شود.

وی افزود: آگاهی‌بخشی مستمر و ترویج فرهنگ پیشگیری به جای درمان، نقش کلیدی در کاهش آسیب‌های ناشی از بیماری‌های مختلف از جمله HPV دارد؛ لذا برگزاری چنین کارگاه‌های تخصصی با همکاری نهادهای علمی و پژوهشی همچون پژوهشگاه سرطان معتمد، گامی مؤثر در جهت ارتقای سواد سلامت جامعه و صیانت از سلامت بانوان شاغل در دستگاه‌های اجرایی است.

محدثه درویشی، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان نیز با تاکید بر جایگاه برجسته مجموعه‌های دانشگاهی در امر فرهنگ‌سازی، تصریح کرد: مجموعه دانشگاهی در حوزه ترویج مباحث فرهنگی و پیشگیرانه پیرامون ویروس HPV جزو نهادهای پیشرو است و امیدواریم با استمرار و تداوم این نشست‌ها در طول سال جاری، بتوانیم گام‌های مؤثری در پیشگیری از معضلات و مشکلاتی که این ویروس می‌تواند برای شهروندان هرمزگانی و کشورمان ایجاد کند و با برنامه‌ریزی‌های هدفمند، اقدامات ارزنده‌ای را در جلوگیری از گسترش این ویروس به سرانجام برسانیم.

این کارگاه آموزشی با حضور دکتر درویشی، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان و با همکاری مشترک پژوهشگاه سرطان معتمد و دفتر تخصصی HPV جهاد دانشگاهی هرمزگان برگزار شد و در جریان آن آخرین راهکارهای پیشگیری، تشخیص به‌هنگام و آگاهی‌بخشی پیرامون این بیماری برای بانوان شاغل در دستگاه‌های اجرایی استان ارائه و تبیین شد.



اخبار حوزه بانوان

فاطمه عمرانی مسئول کمیته بانوان صنایع استان هرمزگان شد

طی حکمی از سوی محدثه درویشی، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، فاطمه عمرانی به‌عنوان مسئول کمیته بانوان صنایع استان هرمزگان منصوب و معرفی شد.

طی حکمی از سوی محدثه درویشی، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، فاطمه عمرانی به‌عنوان مسئول کمیته بانوان صنایع استان هرمزگان منصوب و معرفی شد.

فاطمه عمرانی از جوانان نخبه و جهادی استان هرمزگان است که در راستای بهره‌گیری از ظرفیت‌های بانوان در حوزه صنعت و تولید، مسئولیت کمیته بانوان صنایع استان را بر عهده گرفته است. این انتصاب با هدف تقویت نقش‌آفرینی بانوان در عرصه‌های صنعتی و اقتصادی، شناسایی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های زنان فعال در حوزه صنعت و فراهم‌سازی زمینه مشارکت مؤثرتر آنان در مسیر توسعه و پیشرفت استان هرمزگان صورت گرفته است.

۲۷۰۰ زن روستایی و عشایری برای ورود به بازارهای آنلاین آموزش می بینند

مشاور وزیر جهادکشاورزی در امور زنان گفت: تاکنون بیش از ۲ هزار و ۷۰۰ نفر از زنان روستایی و عشایری در ۱۸ استان کشور در طرح توسعه کسب‌وکارهای الکترونیکی و آموزش ورود به بازارهای آنلاین شرکت کرده‌اند.

طاهره قیومی افزود: این طرح با هدف اجرای تکالیف قانون برنامه هفتم پیشرفت در حوزه اشتغال زنان روستایی و عشایری، حمایت از زنان سرپرست خانوار و بدسرپرست، توسعه مشاغل خانگی و کاهش مهاجرت از روستا به شهر از تیرماه امسال با همکاری دیجی‌کالا و گروه همراه اول آغاز شده است.

وی اظهار داشت: در چارچوب این طرح، هر هفته آموزش‌های تخصصی در یکی از استان‌ها طی دو روز برگزار شده و در هر استان حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ نفر از زنان روستایی و عشایری آموزش دیده‌اند.

قیومی ادامه داد: شرکت‌کنندگان این دوره‌ها از میان زنانی انتخاب شده‌اند که در حوزه مشاغل خانگی فعالیت دارند یا عضو صندوق‌های حمایت از توسعه فعالیت‌های کشاورزی زنان روستایی و عشایری و تعاونی‌ها هستند. هدف از این آموزش‌ها، توانمندسازی این بانوان برای عبور از شیوه‌های سنتی عرضه محصولات و ورود به بازارهای آنلاین است. مشاور وزیر جهادکشاورزی در امور زنان درباره برنامه آموزش سفیران استانی نیز تصریح کرد: برای تداوم و گسترش آموزش‌ها، تقریباً هر سه ماه یک‌بار برنامه آموزش سفیران برگزار می‌شود و از هر استان دو تا سه نفر از افراد دارای آمادگی و توانمندی در حوزه فناوری اطلاعات، آموزش‌های تکمیلی دریافت می‌کنند تا پس از بازگشت به استان خود، آموزش سایر زنان روستایی و عشایری را دنبال کنند. وی با بیان این که این شیوه، زمینه گسترش آموزش‌ها فراتر از دوره‌های مستقیم را فراهم کرده است، گفت: علاوه بر آموزش‌های حضوری، برنامه‌های آنلاین نیز اجرا شده و تاکنون حدود ۳۰ تا ۴۰ شناسه صنفی در ۱۸ استان به متقاضیان واگذار شده است. قیومی گفت: پس از بازگشت شرایط کشور به ثبات، همکاری با سکوهای اینترنتی دیگری همچون اسنپ و تپسی نیز در دستور کار قرار خواهد گرفت تا از ظرفیت‌های متنوع بازارهای آنلاین برای افزایش دسترسی زنان روستایی و عشایری به بازار فروش محصولات و توسعه کسب‌وکارهای آنان استفاده شود.

کاهش سقف ضمانت اجرای مهریه خلاف عدالت خانوادگی است

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: تصویب کاهش سقف ضمانت اجرای مهریه از ۱۱۰ سکه به ۱۴ سکه، تصمیمی خلاف عدالت خانوادگی، اصول قانون اساسی و سیاست‌های کلی خانواده است؛ تصمیمی که عملاً حقوق زنان را محدود می‌کند.

زهرا بهروزآذر در رشته مطالبی که در فضای مجازی منتشر کرد، افزود: «سیاست‌های کلی خانواده بر بازنگری نظام حقوقی متناسب با «مقتضیات جدید» با هدف تحکیم خانواده تاکید دارد. اصلاح مهریه باید همزمان با بازنگرانی متوازن حقوق و تکالیف زوجین از جمله وکالت در طلاق، حقوق مالی دارایی‌های دوران زوجیت، نفقه و اجرت المثل، با تضمین عدالت و امنیت حقوقی صورت گیرد.

بهروزآذر اظهار کرد: «نمی‌توان «مهریه پلکانی» را پیشنهاد داد، بی‌آنکه سایر اضلاع حقوق خانواده، تحولات اجتماعی و اقتصادی، تغییر نقش و جایگاه زنان و مقتضیات زندگی خانواده امروز را در نظر گرفت. اصلاح مهریه باید بخشی از بازنگری جامع و متوازن همه اضلاع نظام حقوق خانواده باشد. معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: «کاهش سقف ضمانت اجرای وصول مهریه، بدون بازنگری کل نظام حقوقی خانواده، تعادل حقوق زن و مرد را برهم می‌زند، امنیت مالی زنان را کاهش می‌دهد و حتی تشکیل خانواده را با چالش روبه‌رو می‌کند.

بانوی مینابی قهرمان وزنه‌برداری مسترز جهان شد

فاطمه صمدی، وزنه‌بردار مینابی، با کسب ۲ مدال طلا در رقابت‌های جهانی مسترز وزنه‌برداری و قهرمانی پیشکسوتان آسیا در پاکستان، به مقام نخست این دو رقابت بین‌المللی دست یافت.

فاطمه صمدی، نماینده جمهوری اسلامی ایران در دسته وزنی ۶۹ کیلوگرم، در رقابت‌های جهانی مسترز وزنه‌برداری که با حضور ورزشکاران پیشکسوت کشورهای مختلف به میزبانی پاکستان برگزار شد، با عملکرد موفق خود عنوان قهرمانی جهان را کسب کرد و مدال طلا را به گردن آویخت. این بانوی ورزشکار و دندانپزشک مینابی در ادامه رقابت‌های پیشکسوتان آسیا نیز با غلبه بر حریفان خود به مقام نخست رسید تا با کسب دومین مدال طلا، کارنامه‌ای درخشان در این مسابقات بین‌المللی ثبت کند. صمدی، در کنار فعالیت حرفه‌ای در حوزه دندان‌پزشکی، به‌صورت جدی در رشته وزنه‌برداری فعالیت دارد و موفقیت او در این رقابت‌ها، نام میناب و استان هرمزگان را در عرصه ورزش بین‌المللی مطرح کرده است. کسب ۲ مدال طلای این ورزشکار در رقابت‌های جهانی و آسیایی، علاوه بر ثبت افتخاری برای ورزش هرمزگان، بیانگر حضور زنان ورزشکار این استان در رقابت‌های بین‌المللی و دستیابی آنان به سکوهای قهرمانی است.

مشارکت کیش در برنامه جهانی هاکی روی یخ دختران

آیس‌رینک مجتمع تجاری ـ ورزشی میکامال کیش برای دومین سال پیاپی، همزمان با کشورهای مختلف جهان، در برنامه جهانی هاکی روی یخ دختران مشارکت کرد.

این رویداد بین‌المللی در چارچوب تقویم فدراسیون جهانی هاکی روی یخ و با هدف توسعه هاکی روی یخ بانوان، افزایش مشارکت دختران در این رشته ورزشی و فراهم‌کردن فرصت‌های بیشتر برای حضور و پیشرفت آنها در ورزش‌های یخی برگزار می‌شود.

هاکی روی یخ بانوان به‌عنوان یکی از رشته‌های پرتحرک و تیمی ورزش‌های زمستانی، ظرفیت بالایی برای پرورش مهارت‌های فردی، تقویت روحیه همکاری، افزایش اعتمادبه‌نفس و ایجاد فرصت‌های تازه برای حضور دختران در عرصه ورزش حرفه‌ای دارد. برنامه جهانی هاکی روی یخ دختران نیز با هدف آشنایی نسل جوان با این رشته و تشویق دختران به تجربه و یادگیری آن، در کشورهای مختلف برگزار می‌شود. مجتمع تجاری ـ ورزشی میکامال کیش در همین راستا با میزبانی از دختران علاقه‌مند به هاکی روی یخ، فرصتی برای آشنایی بیشتر آنها با این ورزش، تجربه فعالیت‌های گروهی و شناخت مهارت‌های اولیه این رشته فراهم کرد.

این مشارکت، گامی در جهت ترویج هاکی روی یخ بانوان و تشویق دختران به حضور فعال‌تر در ورزش‌های یخی در جزیره کیش به شمار می‌رود. تداوم حضور آیس‌رینک مجتمع تجاری ـ ورزشی میکامال کیش در این رویداد بین‌المللی برای دومین سال متوالی، نشان‌دهنده توجه این مجموعه به توسعه ورزش هاکی روی یخ بانوان، حمایت از استعدادهای دختران و گسترش فرصت‌های ورزشی برای نسل جوان بوده و می‌تواند در معرفی ظرفیت‌های ورزشی جزیره کیش و تقویت جایگاه هاکی روی یخ بانوان در کشور نقش مؤثری ایفا کند.

دوره جامع بوم کسب‌وکار ویژه بانوان کیش برگزار شد

دوره جامع بوم کسب‌وکار ویژه بانوان کیش با هدف ارتقای مهارت‌های مدیریتی، توسعه فعالیت‌های اقتصادی و توانمندسازی کسب‌وکارهای خرد و خانگی، در چهار نشست آموزشی با حضور مدرسان خبره در جزیره کیش برگزار شد.

رئیس اداره امور بانوان سازمان منطقه آزاد کیش در باره این دوره گفت: حمایت از کسب‌وکارهای خرد و خانگی طی سال‌های اخیر در قالب برنامه‌های مختلف دنبال شده و طرح «حریرای کیش» نیز از سال گذشته با برگزاری آموزش‌های عمومی و تخصصی و بهره‌گیری از استادان مطرح ملی و استانی آغاز شده است. زهرا حسین‌زاده توانمندسازی اقتصادی زنان را از سیاست‌های اصلی سازمان منطقه آزاد کیش ذکر کرد و افزود: این طرح با محوریت شبکه‌سازی، آموزش، تولید، بازاریابی و فروش برگزار شد و تلاش بر این است که در کنار آموزش‌های نظری و حمایت‌های اقتصادی، زمینه توسعه بازار و افزایش فروش محصولات بانوان نیز فراهم شود. وی با اشاره به اقدامات سازمان منطقه آزاد کیش در زمینه توانمندسازی اقتصادی زنان اظهار کرد: برپایی نمایشگاه‌های موقت و دائمی، گسترش بسترهای فروش در فضای مجازی و اختصاص فضاهایی در نقاط پرتردد جزیره برای معرفی و عرضه محصولات، از جمله برنامه‌هایی است که با هدف تقویت مشاغل خرد و خانگی و کمک به پایداری اقتصادی خانواده‌ها دنبال می‌شود. رئیس اداره امور بانوان سازمان منطقه آزاد کیش همچنین در تشریح دستاوردهای این طرح اظهار کرد: در کمتر از ۹ ماه، دو بانوی صنعتگر جزیره کیش موفق به دریافت مهر اصالت ملی صنایع‌دستی شدند و ۱۲ برند اقتصادی و تجاری نیز برای بانوان صنعتگر کیش به ثبت رسید. کتایون سپهری مدیرعامل شتاب‌دهنده منش، متخصص حوزه ایجاد و توسعه کسب‌وکار و کارآفرینی و از مدرسان این دوره نیز با اشاره به ظرفیت‌های اقتصادی کیش گفت: برخورداری از ظرفیت‌های دریایی، صنایع‌دستی، مشاغل خانگی، تجارت و بازرگانی و حضور گردشگران، از جمله مزیت‌هایی است که با پیوند میان آنها می‌توان زمینه ایجاد و توسعه فعالیت‌های اقتصادی متناسب با ویژگی‌های جزیره را فراهم کرد. وی با اشاره به شرایط دشوار اقتصادی و کاهش حضور گردشگران و مسافران در کیش افزود: این شرایط نباید مانعی برای تداوم فعالیت اقتصادی بانوان باشد، چرا که می‌توان با بازآرایی کسب‌وکارها و تبدیل محصولات به کالاهایی کاربردی‌تر و متناسب با نیاز طیف گسترده‌تری از مشتریان، به حفظ فعالیت‌ها و عبور مطمئن‌تر از شرایط بحرانی کمک کرد. دوره جامع بوم کسب‌وکار در چارچوب طرح توانمندسازی اقتصادی بانوان(حریرای کیش) با موضوعات مدیریت، پایش، بسته‌بندی و مشاوره کسب‌وکار ، توسعه کسب‌وکار و استراتژی‌های توسعه بازار در فرهنگسرای سعدی برگزار شد. تشکیل بانک اطلاعاتی کارآفرینان و هنرمندان زن کیش، شناسایی نوع و درجه محصولات، شناخت بازار منطقه با توجه به ظرفیت‌های گردشگری و دریایی، آموزش بازآفرینی و ارتقای کیفیت محصولات و تقویت مهارت‌های فروش در بازارهای داخلی و خارجی، از جمله محورهای طرح توانمندسازی اقتصادی بانوان است. همچنین تولید محصولات با بهره‌گیری از صدف، مروارید و سنگ، احیای نقوش و هنرهای بومی، ثبت برند تجاری محصولات هنرمندان، شناسایی و راهنمایی محصولات دارای ظرفیت صادرات، به‌کارگیری طرح‌های مبتنی بر زنجیره ارزش و زنجیره تأمین و حمایت از مشاغل متناسب با زیست‌بوم استان، از دیگر محورهای این طرح به شمار می‌رود.

ثبت ۲۵۱ مورد چندقلوزایی در هرمزگان طی نیمه نخست امسال

مدیرکل ثبت احوال هرمزگان گفت: ۲۵۱ مورد چندقلوزایی طی نیمه نخست ۱۴۰۵ در این استان ثبت شده که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته، ۲۹.۴ درصد افزایش داشته است.

ابراهیم هویدا با اشاره به آمار مرکز رصد جمعیت سازمان ثبت احوال کشور، افزود: از مجموع وقایع چندقلوزایی ثبت شده در هرمزگان، ۲۴۵ مورد مربوط به ۲ قلوزایی و ۶ مورد مربوط به سه‌قلوزایی بوده است. وی اظهار کرد: همچنین ۱۹۴ مورد چندقلوزایی طی نیمه نخست ۱۴۰۴ در هرمزگان ثبت شد، که شامل ۱۸۴ مورد ۲ قلوزایی، ۹ مورد سه‌قلوزایی و یک مورد چهارقلوزایی بود.

مدیرکل ثبت احوال هرمزگان با اشاره به اینکه از مجموع وقایع ثبت شده در بندرعباس، ۱۴۹ مورد ۲ قلوزایی و چهار مورد سه‌قلوزایی بوده، بیان کرد: بندرعباس با ثبت ۱۵۳ واقعه چندقلوزایی، بیشترین تعداد را در نیمه نخست امسال به خود اختصاص داده است که این آمار در مدت مشابه سال گذشته ۱۱۵ واقعه بود. هویدا با بیان اینکه روند افزایش چندقلوزایی در برخی دیگر از شهرستان‌های استان نیز مشاهده می‌شود، ادامه داد: در پارسیان ۹ مورد چندقلوزایی ثبت شده که همگی ۲ قلوزایی بوده و این رقم در مدت مشابه سال گذشته پنج مورد بود. وی خاطرنشان کرد: شهرستان بستک نیز با ثبت ۱۱ مورد ۲ قلوزایی، در مقایسه با هفت واقعه در نیمه نخست سال گذشته افزایش داشته است. مدیرکل ثبت احوال هرمزگان اظهار کرد: در شهرستان‌های حاجی‌آباد و بشاگرد نیز تعداد وقایع چندقلوزایی از یک مورد در نیمه نخست سال گذشته به سه مورد در مدت مشابه امسال رسیده است. هویدا با اشاره به آمار شهرستان رودان گفت: در این شهرستان ۱۰ مورد چندقلوزایی ثبت شده و همگی مربوط به ۲ قلوزایی است که این رقم در مدت مشابه سال گذشته هشت مورد بود. وی ادامه داد: در شهرستان میناب نیز شمار وقایع چندقلوزایی از ۲۱ مورد در نیمه نخست سال گذشته به ۲۸ مورد در نیمه نخست امسال افزایش یافته است که شامل، ۲۷ واقعه ۲ قلوزایی و یک واقعه سه‌قلوزایی می‌شود. مدیرکل ثبت احوال هرمزگان خاطرنشان کرد: آمار وقایع جمعیتی، از جمله چندقلوزایی، از داده‌های مهم برای رصد تحولات جمعیتی استان به شمار می‌رود و می‌تواند در شناخت روندهای جمعیتی و برنامه‌ریزی‌های مرتبط مورد استفاده قرار گیرد.

چرا ارتقای سواد سلامت زنان شرط بقا و پویایی نسل آینده است

گزارش : ایرنا



سلامت زنان از ارکان بنیادین نظام‌های سلامت به شمار می‌رود؛ مولفه‌ای که فراتر از دربرگیری نیمی از جمعیت، نقشی تعیین‌کننده در سلامت باروری، پویایی جمعیت و پرورش نسل آینده ایفا می‌کند.

سلامت زنان، چرخه‌ای پیوسته از دوران بلوغ تا سالمندی را در بر می‌گیرد؛ گستره‌ای که با توجه به نقش محوری آنان در خانواده، زیربنای تحقق جامعه‌ای پویا و سالم محسوب می‌شود. در این میان، تمرکز هم‌زمان بر درمان بیماری‌های اختصاصی زنان و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، ضامن ارتقای سطح سلامت عمومی است.

از طرفی، اثرگذاری زنان بر سلامت خانواده به‌واسطه نقش‌های مادری و همسری ایجاب می‌کند که سیاست‌گذاران نظام سلامت نگاهی راهبردی به این حوزه داشته باشند. زنان نه‌تنها متولیان اصلی تربیت نسل آینده، بلکه معماران اصلی سبک زندگی و الگوهای رفتاری خانواده به‌شمار می‌روند؛ به طوری‌که ارتقای سلامت آنان، به‌صورت زنجیره‌وار و دومینووار به پویایی کل جامعه منجر خواهد شد.

مهم‌ترین بیماری‌های زنان چیست؟

به گفته متخصصان، مهم‌ترین علت‌های مرگ و میر مادران در حال حاضر بیماری‌های غیرعفونی و غیرواگیر مثل بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون، دیابت و سرطان‌ها هستند. از طرفی بیماری‌های غیرواگیر نیز اهمیت دارد و زنان باید نسبت به این بیماری‌ها آگاهی داشته باشند. بیماری‌هایی مانند سرطان پستان، آندومتریوز، پوکی استخوان نیز از جمله بیماری‌هایی است که زنان در سنین مختلف با آنها درگیر می‌شوند.

سودابه کاظمی رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان ایران و عضو هیات مدیره سازمان نظام پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت ایرنا در این رابطه گفت: بیشترین بیماری‌های زنان در سنین مختلف با یکدیگر تفاوت دارد؛ در دوران باروری، بیماری‌های مربوط به عفونت‌ها، سیستم باروری، خون‌ریزی‌های نامنظم است. در سنین بالاتر زنان یا در آستانه میان‌سالی، بیماری‌هایی مانند فشارخون، سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های غیرواگیر مشاهده می‌شود.

وی ادامه داد: در زمینه بیماری‌های غیرواگیر، پیشگیری و غربالگری‌ها اهمیت دارد و این‌که برنامه‌هایی برای خودمراقبتی و ارتقای آگاهی داشته باشیم تا زنان به صورت منظم مراجعه کرده و بیماری‌ها تشخیص داده شود، مهم است. در این زمینه، اصلاح سبک زندگی اهمیت دارد و باید بدانیم که چاقی عامل بسیاری از بیماری‌هاست و باید جدی گرفته شود.

کاظمی بیان کرد: در دوران بارداری نیز زنان باید به متخصصان زنان یا مراکز بهداشت مراجعه کرده تا تحت نظر باشند و بتوانند بیماری‌های مربوط به سلامت بارداری را تشخیص داده و درمان کنند.

وی اظهار کرد: بیماری‌هایی که گاهی نگرانی‌های بی‌موردی درباره آن ایجاد شده، مباحثی مانند ویروس اچ پی وی است؛ واقعیت این است که ترس بی‌موردی درباره آن ایجاد شده که امکان دارد سوء استفاده‌های اقتصادی درباره ایجاد این ترس‌ها وجود داشته باشد. البته اگر واکسیناسیون عمومی اچ پی وی در برنامه واکسیناسیون کشور قرار بگیرد، با توجه به اجرای این برنامه در برخی کشورها و موفقیت در کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان دهانه رحم، این واکسیناسیون می‌تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

تلاش کنیم که زنان بیمار و ناتوان نشوند

یکی از مباحثی که مورد غفلت واقع شده، سلامت زنان در دوران میان‌سالی است. زیرا جمعیت در حال سالمند شدن است و باید زنان توانمندی برای سنین میان‌سالی داشته باشیم. از طرفی امید به زندگی افزایش یافته و خانم‌های بیشتری به سنین میان‌سالی و سالمندی می‌رسند.

رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان ایران در این زمینه اظهار کرد: علاوه بر این‌که نیازمند تقویت سیستم‌های اجتماعی در کشور هستیم، باید تلاش کنیم که زنان توانمندی برای سنین میان‌سالی و سالمندی داشته باشیم؛ در واقع باید تلاش کنیم که زنان بیمار و ناتوان نشوند.

افزایش سواد سلامت زنان را جدی بگیرید

مواردی مانند تغییر سبک زندگی که به سمت کم تحرکی و پراسترسی رفته، استفاده از غذاهای فست فودی و آلاینده‌های محیطی در کاهش ذخیره تخمدان و افزایش ناباروری اهمیت دارند. در این زمینه اهمیت اطلاع رسانی و ارتقای سواد سلامت مشخص می‌شود که باید در زنان و مادران باردار افزایش پیدا کند؛ یکی از مهم‌ترین مسائل پیش‌گیرانه در کاهش مرگ و میر مادران باردار، افزایش سواد سلامت است.

کاظمی در این زمینه گفت: باید آگاهی‌های لازم درباره ذخیره تخمدان به زنانی که ازدواج می‌کنند، اما بارداری را به تاخیر می‌اندازند، داده شود. گاهی خانم‌ها مراجعه کرده و پس از ۱۰ سال که از ازدواج گذشته، می‌خواهند باردار شوند و نمی‌دانند که با گذشت ۱۰ سال از ازدواج، احتمال بارداری می‌تواند کاهش پیدا کند. وقتی سن زنان بالا می‌رود، بارداری مشکل‌تر می‌شود و زنان آگاهی لازم را در این زمینه ندارند. بنابراین اطلاع رسانی و ارتقای سواد سلامت زنان بسیار اهمیت دارد و اتفاقا باید از سنین دبیرستان آغاز شود.

رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان ایران افزود: تشکل‌هایی مانند انجمن‌های علمی می‌توانند به عنوان بازوی وزارت بهداشت عمل کرده و در زمینه اطلاع رسانی و آگاهی زنان کمک کنند. بسیاری از همکاران ما تمایل دارند به صورت داوطلبانه کمک کنند و نیاز به حمایت‌های وزارت بهداشت در این زمینه وجود دارد.

آموزش‌ها باید از دوران دبیرستان آغاز شود

آموزش سواد سلامت به زنان باید از دوران دبیرستان جدی گرفته شود. آموزشی که می‌تواند دانش آموزان دختر را با برخی مسائل مرتبط با بدن خود آشنا کرده و حداقل این حساسیت را ایجاد کند که در سنین بالاتر برای غربالگری و بررسی وضعیت بدن خود به پزشک مراجعه کنند. گاهی زنان حتی پس از ازدواج هم اطلاعی از برخی بیماری‌های مرتبط با زنان و مواردی مانند کاهش ذخیره تخمدان ندارند.

سیدحامد برکاتی معاون برنامه‌ریزی، پایش و ارزیابی عملکرد ستاد ملی جمعیت در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت ایرنا در همین رابطه گفت: در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، بحثی درباره تغییر در محتوای کتب درسی وجود دارد که به شدت در حال پیگیری این موضوع از وزارت آموزش و پرورش هستیم. البته اگر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این اقدام دخیل نباشد، به نتایج خوبی نمی‌رسد؛ اما وزارت آموزش و پرورش اعلام کرده که ۲۴۳ عنوان و سرفصل در کتب درسی همه پایه‌های تحصیلی در این زمینه در نظر گرفته می‌شود که البته این موضوع بر اساس قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت باید انجام شود.

برکاتی افزود: باید توجه کنیم که فقط از طریق محتوای کتب درسی نمی‌توان به نتیجه رسید و باید معلم یا استاد دانشگاه که در حال تدریس این مباحث است هم نیاز امروز جامعه و مسائل مربوط به جمعیت را بداند؛ زیرا اگر باور وجود نداشته باشد، تدریس این محتواها نتیجه‌ای نخواهد داشت. این مباحث آموزشی مربوط به مواردی مانند اهمیت خانواده، جمعیت جوان، فرزندآوری به موقع و ناباروری خواهد بود.

افزایش سواد سلامت و آموزش به دانش آموزان دختر در دستور کار وزارت بهداشت

رضا سعیدی رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت ایرنا درباره ارتقای سواد سلامت دختران دانش آموز گفت: ارتباط خوبی در مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اداره سلامت مدارس در وزارت آموزش و پرورش وجود دارد و جلسه‌های مشترکی داشته‌ایم؛ یکی از مباحثی که به عنوان برنامه عملیاتی تعریف شده، آموزش مراقبان سلامت مدارس است که در یک ماه گذشته، اولین نشست کشوری مراقبان سلامت مدارس را بعد از چند سال برگزار کرده و آسیب‌های اجتماعی و مباحث مربوط به نوجوانان و مدارس را مورد بررسی قرار دادیم

وی ادامه داد: وزارت بهداشت می‌تواند در تولید محتواها برای آموزش به دانش آموزان دختر کمک کند، اما اجرای آن بر عهده وزارت آموزش و پرورش است. به هر حال باید ظرافت‌هایی در آموزش به نوجوانان که در سن بلوغ هستند، به کار ببریم و کاملا باید با نظارت آموزش و پرورش انجام شود.

ارائه آموزش‌ها به زوجین در هنگام ازدواج

نقطه مهم دیگری که می‌تواند برای ارائه آموزش‌ها تا حدی موثر باشد، زمانی است که زوجین برای انجام آزمایش‌ها و مشاوره قبل از ازدواج، به مراکز جامع سلامت مراجعه کنند؛ هرچند زوجین در این بازه زمانی در تکاپوی فرآیند ازدواج هستند، اما شاید اطلاع رسانی و ارائه برخی آموزش‌ها به آنان در این مقطع زمانی، به حساس شدن و مراجعه به پزشک جهت بررسی وضعیت جسمی کمک کند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این زمینه بیان کرد: در ابتدای ازدواج و هنگام مراجعه زوجین به مراکز جامع سلامت، آموزش الزامی ۶ ساعته به زوجین جوان ارائه می‌شود که سرفصل‌های مختلفی دارد. هرچند شاید برخی زوجین در این زمان‌ها تمایلی به گذراندن آموزش‌ها نداشته باشند، اما تا این آموزش‌ها طی نشود، افراد نمی‌توانند مراحل بعدی را بگذرانند. در این زمینه آموزش‌هایی به مراقبان سلامت ارائه شده است.

حفظ سلامت زنان سرمایه‌گذاری برای آینده جامعه است

سلامت زنان به عنوان یکی از پایه‌های سلامت خانواده و جامعه باید از دوران نوجوانی تا سالمندی به‌صورت پیوسته و هدفمند مورد توجه قرار گیرد. ارتقای سلامت زنان تنها به پیشگیری و درمان بیماری‌های اختصاصی آنان محدود نمی‌شود، بلکه با کاهش بیماری‌های غیرواگیر، حفظ توانمندی زنان در میان‌سالی و سالمندی، ارتقای سلامت باروری و تضمین سلامت نسل آینده ارتباط مستقیم دارد؛ از این رو، افزایش سواد سلامت زنان باید به یکی از اولویت‌های نظام سلامت تبدیل شود و آموزش‌های متناسب درباره بدن، بیماری‌های شایع، ضرورت غربالگری، اصلاح سبک زندگی و زمان مناسب مراجعه به پزشک، از دوران دبیرستان آغاز و در مراحل مختلف زندگی تداوم پیدا کند.

در حوزه فرزندآوری نیز آگاهی، نخستین گام تصمیم‌گیری مسئولانه است. زنان باید بدانند که پس از ازدواج و پیش از به تاخیر انداختن بارداری، لازم است وضعیت سلامت باروری خود، از جمله عوامل موثر بر کاهش ذخیره تخمدان، سن، بیماری‌های زمینه‌ای و سبک زندگی را با کمک متخصصان بررسی کنند.

ارائه آموزش‌های دقیق و علمی در مدارس، مراکز جامع سلامت و مشاوره‌های پیش از ازدواج می‌تواند از تصمیم‌های ناآگاهانه، تاخیرهای پرخطر و بسیاری از مشکلات ناباروری پیشگیری کند. جامعه‌ای سالم، به زنان سالم و آگاه نیاز دارد و سرمایه‌گذاری برای سلامت زنان، در حقیقت سرمایه‌گذاری برای سلامت خانواده، نسل آینده و آینده جامعه است.

پشت سکوت و کناره‌گیری کودکان چه می‌گذرد؟

گزارش : ایسنا



یک روانشناس با بیان اینکه برای کمک به کودک گوشه‌گیر باید به جای برچسب زدن، علت اصلی رفتار را پیدا کرد و با حمایت عاطفی و آموزش مهارت‌های اجتماعی مسیر رشد او را تقویت کرد گفت: وقتی به کودکی برچسب‌هایی مثل «خجالتی» یا «گوشه‌گیر» می‌زنیم، ممکن است به مرور این ویژگی را بخشی از هویتش بداند و کمتر برای تغییر یا تجربه‌های جدید تلاش کند.

پگاه دوستی روانشناس کودک و نوجوان ، در خصوص نقش والدین در کاهش یا تشدید گوشه‌گیری کودک اظهارکرد: در قدم اول والدین نباید کودک را بابت کم‌حرف بودن یا اجتماعی نبودنش سرزنش یا با دیگران مقایسه کنند، چون این کار معمولا به جای ایجاد انگیزه می‌تواند احساس ناکافی بودن و کاهش ارزشمندی ایجاد کند. وقتی به کودکی برچسب‌هایی مثل «خجالتی» یا «گوشه‌گیر» می‌زنیم، ممکن است به مرور این ویژگی را بخشی از هویت خودش بداند و کمتر برای تغییر یا تجربه‌های جدید تلاش کند.

وی ادامه داد: یکی‌دیگر از عوامل مهمی که در این زمینه باید به آن توجه کرد، کیفیت رابطه والدین با کودک است. وقتی کودک در خانه احساس امنیت، شنیده شدن و پذیرش را تجربه کند، معمولا در برقراری ارتباط با دیگران هم موفق‌تر عمل می‌کند. بهتر است والدین سعی کنند ارتباط عاطفی امنی با فرزندشان ایجاد کنند؛ یعنی بیشتر شنونده باشند تا قضاوت‌کننده. همچنین والدین می‌توانند با فراهم‌کردن تجربه‌های اجتماعی مثبت و متناسب با توانایی کودک، زمینه رشد مهارت‌های ارتباطی او را فراهم کنند برای مثال می‌توانند از موقعیت‌های ساده شروع کنند؛ مثل اینکه فرزندشان را با یک دوست هم‌سن به پارک ببرند، از یکی از دوستانش برای بازی به خانه دعوت کنند یا او را در کلاسی که به آن علاقه دارد ثبت‌نام کنند. این تجربه‌های کوچک، به مرور تمایل کودک را برای ارتباط با دیگران بیشتر می‌کند. همچنین لازم است خود والدین الگوی مهارت‌های ارتباطی باشند؛ چون کودکان بخش زیادی از رفتارهای اجتماعی را از طریق مشاهده یاد می‌گیرند.

به گفته این روانشناس گفت: مدرسه بعد از خانواده، یکی از مهم‌ترین محیط‌هایی است که کودک در آن مهارت‌های اجتماعی را یاد می‌گیرد، بنابراین نقش معلم و فضای مدرسه در این زمینه بسیار مهم است. معلم می‌تواند با ایجاد یک فضای امن و حمایت‌کننده به کودک کمک کند احساس تعلق بیشتری به دیگران پیدا کند. گاهی کودکانی که گوشه‌گیر هستند، به دلیل تجربه‌هایی مثل طرد شدن، مورد تمسخر قرار گرفتن یا نداشتن فرصت مشارکت، بیشتر از جمع فاصله می‌گیرند. همچنین همکاری بین والدین و مدرسه اهمیت زیادی دارد؛ چون وقتی خانواده و مدرسه در یک مسیر حمایتی حرکت کنند، کودک فرصت بیشتری برای رشد مهارت‌های اجتماعی پیدا می‌کند.

وی درباره راه‌کاریهای رهایی از گوشه‌گیری کودکان و نوجوانان تصریح کرد: گوشه‌گیری به‌خودی‌خود یک اختلال روان‌شناسی نیست؛ بلکه رفتاری است که ممکن است دلایل مختلفی پشت آن وجود داشته باشد. برای کمک به کودک باید ببینیم چه عاملی پشت این رفتار وجود دارد، چون ممکن است در یک کودک دلیل گوشه‌گیری، اضطراب اجتماعی باشد، در دیگری تجربه‌های منفی مثل طردشدن از سوی همسالان یا حتی در گروهی از کودکان به دلیل ضعف در مهارت‌های ارتباطی. اگر گوشه‌گیری به دلیل اضطراب اجتماعی باشد، یکی از درمان‌های مؤثر، درمان شناختی - رفتاری (CBT) است که به کودک کمک می‌کند افکار اضطراب‌زا را بشناسد و به‌تدریج در موقعیت‌های اجتماعی راحت‌تر عمل کند. همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش مناسب به والدین و در بعضی موارد بازی‌درمانی در کودکان می‌تواند کمک‌کننده باشد.

دوستی در خصوص درمان گوشه‌گیری کودکان بیان کرد: مدت درمان به عواملی مثل سن کودک، شدت مشکل، همکاری خانواده و علت زمینه‌ای بستگی دارد. بعضی کودکان در چند ماه پیشرفت قابل توجهی نشان می‌دهند، اما در مشکلات شدیدتر ممکن است به زمان بیشتری نیاز باشد.

این روانشناس با بیان اینکه یکی از نگرانی‌های برخی والدین، ارتباط گوشه‌گیری فرزندشان با اختلال طیف اوتیسم یا اضطراب اجتماعی است، گفت: صرفا کم‌حرف بودن یا علاقه کمتر به جمع، برای تشخیص هیچ‌یک از این موارد کافی نیست و نیاز به بررسی دقیق دارد. در اضطراب اجتماعی، کودک یا نوجوان معمولا تمایل به ارتباط با دیگران دارد، اما به دلیل ترس از قضاوت شدن، خجالت یا نگرانی از اشتباه، از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کند. در اوتیسم نیز فقط کم‌حرف بودن یا کمتر در جمع بودن ملاک نیست، بلکه نحوه ارتباط کودک با دیگران اهمیت دارد؛ مثلا ممکن است کمتر از تماس چشمی استفاده کند، احساسات و علاقه‌هایش را کمتر با دیگران در میان بگذارد یا در درک نشانه‌های اجتماعی متفاوت باشد. گاهی نیز رفتارهای تکراری، علاقه‌های محدود یا دشواری در کنار آمدن با تغییرات دیده می‌شود. با این حال، هیچ‌یک از این موارد به‌تنهایی به معنای اوتیسم نیست و تشخیص، نیازمند بررسی روند رشد و رفتارهای کودک است.

وی در این باره که تک‌فرزندی یا چندفرزندی تاثیری روی گوشه‌گیری کودکان دارد؟ اظهار کرد: در مجموع، در بررسی گوشه‌گیری کودک، آنچه اهمیت بیشتری دارد کیفیت روابط کودک و فرصت‌هایی است که برای ارتباط و تعامل با دیگران پیدا می‌کند، نه صرفا این که کودک تک‌فرزند باشد یا خواهر و برادر داشته باشد. تک‌فرزندی یا چندفرزندی به‌تنهایی باعث گوشه‌گیری نمی‌شود. داشتن خواهر یا برادر ممکن است فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی مثل همکاری و ارتباط ایجاد کند، اما به این معنا نیست که همه کودکانی که خواهر و برادر دارند حتما اجتماعی‌تر هستند. در نهایت، موضوعی که اهمیت بیشتری دارد، کیفیت رابطه بین اعضای خانواده، فرصت‌های بازی، تعامل با همسالان و حمایت والدین از رشد اجتماعی کودک است.

دوستی با بیان این‌که لازم است برای گوشه‌گیری کودک و نوجوان به روانشناس و مشاور مراجعه شود، بیان کرد: آرام بودن یا کم‌حرف بودن کودک به این معنا نیست که حتما مشکلی وجود دارد، چون بعضی کودکان ذاتا شخصیت آرام‌تر یا درونگراتری دارند. زمانی مراجعه به روان‌شناس اهمیت پیدا می‌کند که گوشه‌گیری باعث شود در زندگی روزمره کودک اختلال ایجاد شود؛ مثلا نتواند با همسالان ارتباط برقرار کند، از مدرسه یا فعالیت‌های مورد علاقه‌اش دوری کند، یا احساس ناراحتی و اضطراب زیادی داشته باشد. همچنین اگر این گوشه‌گیری با نشانه‌هایی مثل افت تحصیلی، تغییرات قابل توجه در خواب یا اشتها، کاهش علاقه به فعالیت‌های قبلی، ترس شدید از موقعیت‌های اجتماعی یا احساس غمگینی طولانی‌مدت همراه باشد، بهتر است ارزیابی تخصصی انجام شود.

بوتولیسم؛ خطر پنهان در کنسروهای آلوده

کنسروها ازجمله مواد غذایی پرمصرف در خانواده‌ها هستند، اما اگر به‌درستی تهیه یا نگهداری نشده باشند، می‌توانند سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر بیندازند. یکی از جدی‌ترین خطرات در این زمینه، مسمومیت بوتولیسم است؛ مسمومیتی که در صورت پیشرفت می‌تواند عضلات تنفسی را فلج کند و حتی به مرگ منجر شود.

مصرف محصولات کنسرویی، به‌ویژه انواع حبوبات، ماهی و سبزیجات، به دلیل عمر طولانی و راحتی در استفاده، بخش بزرگی از سبد غذایی خانوارها را تشکیل می‌دهد. اما پشت این بسته‌بندی‌های بسته و ایمن، پتانسیل حضور باکتری‌های خطرناکی وجود دارد که در محیط‌های بدون اکسیژن رشد می‌کنند.

مسمومیت بوتولیسم، که برخلاف مسمومیت‌های گوارشی معمولی، مستقیماً سیستم عصبی را هدف قرار می‌دهد، یکی از مرگبارترین تهدیدهای پنهان در این میان است که شناخت علائم و اصول صحیح



نگهداری آن را به یک ضرورت برای هر خانواده تبدیل می‌کند.

در همین راستا، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با هشدار درباره این مسمومیت، تأکید کرد که آلودگی مواد غذایی می‌تواند در تمامی مراحل تولید، آماده‌سازی و نگهداری رخ دهد. وی با اشاره به عوامل ایجاد مسمومیت‌ها، از اهمیت کنترل دقیق زنجیره تأمین و رعایت اصول بهداشتی برای جلوگیری از ورود باکتری‌ها و سموم به محصولات غذایی گفت. وی با تمرکز بر خطر بوتولیسم، هشدار داد که این سم می‌تواند به‌تدریج عضلات بدن، به‌ویژه عضلات تنفسی را فلج کند و در صورت تأخیر در درمان، منجر به نارسایی تنفسی و مرگ شود. همچنین تأکید کرد که در صورت مشاهده هرگونه علامت مشکوک، مراجعه فوری به مراکز درمانی برای دریافت مراقبت‌های ویژه و پادزهر، حیاتی‌ترین اقدام برای نجات جان بیماران است.

چگونه کنسرو آلوده را از ظاهر آن بشناسیم؟

بسیاری از خانواده‌ها تصور می‌کنند اگر قوطی کنسرو سالم به نظر برسد، محتویات آن قطعا بی‌خطر است؛ اما تشخیص دقیق نیاز به دقت بیشتری دارد. علاوه بر بررسی بدنه، باید به «دکمه ایمنی» درب کنسرو نیز توجه کرد. هرگونه برآمدگی یا فرو رفتگی غیرطبیعی در قسمت مرکزی درب، نشانه‌ای از تغییر فشار داخل ظرف است که می‌تواند ناشی از فعالیت باکتریایی باشد. ادامه در صفحه ۹

مصوبه هست، گواهینامه نیست؛ داستان ۹ ماه انتظار زنان موتورسوار

گزارش : ایرنا

درحالیکه انتظار می رفت مسیر صدور گواهینامه موتورسیکلتِ زنان پس از سال‌ها اختلاف‌نظر با ابلاغ مصوبه دولت هموار شود، اما با گذشت حدود ۹ ماه از ابلاغیه، زمان مشخصی برای آغاز آموزش و فرآیند صدور اعلام نشده است؛ حال این پرسش مطرح می‌شود که فاصله میان تصمیم و ابلاغ تا اجرایی شدن، تا کجا قرار است ادامه پیدا کند؟



در سال‌های اخیر زنان به دلیل افزایش ترافیک کلان‌شهرها و به جهت انجام امور روزمره، کاهش زمان جابه‌جایی و مدیریت هزینه‌های رفت‌وآمد بیش از گذشته از موتورسیکلت استفاده می‌کنند و به همین دلیل نیز ضرورت فراهم شدن مسیر قانونی آموزش و دریافت گواهینامه نیز پررنگ‌تر شده؛ مسیری که باید امکان فراگیری مهارت‌های رانندگی، شرکت در آزمون و طی‌کردن مراحل قانونی را برای متقاضیان فراهم کند، اما شاهد این هستیم که علیرغم مصوبه دولت برای صدور گواهینامه، هنوز این امکان قانونی وارد فاز اجرا نشده است.

در چنین شرایطی اما، تأخیر در اجرای مصوبه دولت تنها به عقب‌افتادن صدور یک مدرک محدود نمی‌شود؛ بلکه مسئله دسترسی به آموزش رسمی و روشن‌بودن وضعیت قانونی استفاده از موتورسیکلت در کنار تبعات اقتصادی و اجتماعی را نیز به میان می‌آورد. از سوی دیگر، موضوع برخورداری از حمایت‌های بیمه‌ای و قانونی مرتبط با استفاده از این وسیله، از جمله محورهایی است که در بررسی وضعیت زنان متقاضی باید مورد توجه قرار گیرد.

اما این موضوع چگونه از مرحله اختلاف حقوقی عبور کرد و هنوز به سرانجامِ اجرا نرسیده است؟ واقعیت این است که موضوع صدور گواهینامه موتورسیکلت برای زنان، سال‌ها در مباحث حقوقی و اجتماعی مطرح بود، اما با روی کار آمدن دولت چهاردهم، به‌صورت رسمی در دستور پیگیریِ کار دولت قرار گرفت، به طوریکه پس از بررسی و چکش‌کاری‌هایی، ۱۵ بهمن‌ماه سال گذشته، مصوبه «تکلیف فرماندهی کل انتظامی جمهوری اسلامی ایران نسبت به صدور گواهینامه موتورسیکلت برای بانوان، آموزش عملی متقاضیان زن و برگزاری آزمون با نظارت مستقیم پلیس راهور» از سوی محمدرضا عارف- معاون اول رئیس‌جمهوری ابلاغ شد و اینگونه موضوع از سطح بحث‌های حقوقی و اظهارنظر درباره امکان صدور گواهینامه برای زنان، به تعیین تکلیف مسئولیت اجرایی دستگاه انتظامی رسید.

اگرچه با ابلاغ این مصوبه، موضوع از سطح گفت‌وگو و استعلام حقوقی به تکلیف اجرایی مشخص نزدیک شد اما مسئله اکنون پیش از آنکه اجرا شود، معطلِ «عملیاتی شدن» مانده است. طی این مدت، مسئولان حتی از نهایی‌شدن مقدمات و نزدیک‌بودن زمان صدور گواهینامه خبر داده‌اند؛ به طوریکه حدود ۴ ماه پیش، زهرا بهروزآذر- معاون امور زنان و خانواده ریاست‌جمهوری با اشاره به اینکه هیچ مانعی برای صدور گواهینامه نیست، از انجام تمامی تشریفات اداری آن سخن گفته و در توضیحات بیشتر یادآور شد که «متاسفانه درگیر جنگ که شدیم آموزشگاه‌ها نتوانستند خدمات صدور گواهینامه را ارائه دهند. در حال حاضر با هماهنگی صورت گرفته و قول داده شده، امیدواریم ظرف کمتر از یک ماه انجام شود که ابتدا گواهینامه برای مربیان صادر می‌شود و از ظرفیت زنانی که در فدراسیون‌ها و در هیئت‌های موتور سواری فعالند به عنوان مربی استفاده خواهد شد و سپس گواهینامه صادر می‌شود. امروز دختران ما در میدان‌ها هستند و ما نگران سلامتی و بیمه آن‌ها هستیم که حتماً این امر با جدیت دنبال می‌کنیم.»

حتی پس از آن در ۳۰ تیرماه نیز بهروزآذر از چاپ نمونه اولیه گواهینامه زنان خبر داد و گفت: «براساس آخرین پیگیری‌ها، امیدواریم در همین ماه قولی که راهور و نیروی انتظامی دادند، عملی شود.» اعلام این خبر نشانه‌ای از پیشرفت در بخشی از مقدمات اداری بود، اما به‌تنهایی به معنای آغاز صدور گواهینامه برای زنان نبود. در همین راستا نیز چند ماه گذشته، فاطمه مهاجرانی- سخنگوی دولت نیز اظهار کرده بود: «آنچه در دولت مطرح شد، این بوده که حتماً باید زیرساخت‌هایی از جمله آموزش زنان توسط زنان و همچنین برگزاری آزمون صورت گیرد. بنابراین، هیچ صحبتی مبنی بر عدم اجرای این موضوع وجود نداشت و آنچه مطرح بود، ایجاد این زیرساخت‌ها بوده است. از این رو، براساس آخرین گزارشات، فرآیند کار در حال طی شدن است.»

در مقابل اما، اخیرا سرهنگ عین اله جهانی- معاون پیشین پلیس راهور کشور با اشاره به ابهام قانونی صدور گواهینامه موتورسیکلت برای بانوان اعلام کرده است که «در تبصره ماده ۲۰ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی، عبارت «مردان» ذکر شده و همین موضوع باعث ایجاد مرز و ابهام شده است؛ در حالی که کافی است این کلمه حذف شود تا قانون عام و شامل همه شود و پلیس نیز بارها اعلام کرده منتظر ابلاغ رسمی برای اجراست.» وی در عین حال اشاره کرده که «پلیس راهنمایی و رانندگی همیشه به دنبال این بوده که قانون تصویب و از طریق سلسله مراتب ابلاغ شود. همان‌طور که سردار حسینی، رئیس پلیس راهور کشور، بارها اعلام کرده‌اند، منتظر ابلاغ هستند. در مجموعه‌های نظامی و انتظامی وقتی قانونی تصویب می‌شود، ابلاغ رسمی آن از طریق ستاد کل انجام می‌شود.»

حالا اما پس از گذشت نزدیک به ۹ ماه از ابلاغیه رسمی مصوبه دولت، اعلام انجام تشریفات اداری و خبر چاپ نمونه اولیه آن، هنوز فرآیند آموزش و صدور آغاز نشده؛ تأخیری که پس از گذشت این مدت، علاوه بر تداوم بلاتکلیفی زنان، دسترسی آنها به آموزش رسمی و حمایت‌های قانونی و بیمه‌ای را با ابهام مواجه کرده و بر هزینه‌های رفت‌وآمد، استقلال در جابه‌جایی و بهره‌مندی از فرصت‌های اجتماعی و اقتصادی تاثیر گذاشته است. به طوریکه مریم بهادری- حقوقدان و پژوهشگر حوزه زنان تنها یکی از جنبه‌های اقتصادی صدور گواهینامه موتور برای زنان را سهولت و دسترسی آسان‌تر و ارزان‌تر زنان به موتورسیکلت عنوان می‌کند و به ایسنا می‌گوید: بسیاری از زنان متقاضی صدور گواهینامه موتورسیکلت، به جابجایی‌های پر هزینه‌تر یا با زمان طولانی‌تر به دلیل عدم اجرای این مصوبه اشاره می‌کنند که همین موضوع باز هم برابری شهروندان در برابر قانون را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

وی در ادامه با اشاره به تبعات اجتماعی دیرکرد در اجرای این مصوبه خاطرنشان می‌کند: موتورسیکلت برای بسیاری از زنان به‌ویژه در کلان‌شهرها و مناطق دارای محدودیت حمل‌ونقل عمومی، با تغییرات اجتماعی رخ داده، وسیله‌ای ضروری برای تحرک، اشتغال و انجام امور روزمره محسوب می‌شود. استمرار بلاتکلیفی، دسترسی شهروندی برابر به ابزارهای جابه‌جایی را مختل کرده و بر مشارکت اقتصادی و استقلال عملی زنان اثر می‌گذارد. در سطح کلان نیز این وضعیت می‌تواند به افزایش هزینه‌های اجتماعی ناشی از حوادث، فشار بر نظام قضایی و بیمه‌ای و کاهش کارایی نظام حمل‌ونقل شهری و همچنین عدم توجه به تصویب‌نامه هیات وزیران منجر شود.

بهادری معتقد است که این وضعیت بلاتکلیفی، انگیزه رعایت قانون را تضعیف می‌کند؛ هنگامی که سازوکار قانونی و اجرایی برای اخذ گواهینامه فراهم نباشد و در عین حال، نیاز واقعی به استفاده از وسیله نقلیه وجود داشته باشد، احتمال افزایش موتورسواری زنان بدون گواهینامه بیشتر می‌شود. این امر مطابق ماده ۷۲۳ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات)، جرم محسوب شده و مجازات حبس تعزیری تا دو ماه یا جزای نقدی (و در صورت تکرار، تشدید مجازات) را در پی دارد. علاوه بر این، فقدان آموزش رسمی و آزمون استاندارد، مسائل ایمنی را به میزان قابل ملاحظه‌ای تشدید و مسئولیت مدنی و کیفری تازه‌ای ایجاد می‌کند.

وی ادامه می‌دهد: از دیدگاه جامعه‌شناختی، چنین وضعیتی می‌تواند به شکل‌گیری هنجارهای غیررسمی و فاصله بیشتر میان رفتار شهروندان و مقررات رسمی بیانجامد و قانون جایگاه والا و تعیین‌کننده خودش را در پیشگاه شهروندان از دست دهد که این خود به مرور چالش‌های جدید و پیچیده ایجاد می‌کند.

در شرایطی که مسئولان بارها از انجام مقدمات و نزدیک‌بودن زمان اجرای مصوبه سخن گفته‌اند، ادامه این وضعیت متقاضیان را همچنان در انتظار نگه داشته و پاسخ روشنی به این پرسش نمی‌دهد که زنان علاقه‌مند به استفاده از موتورسیکلت چه زمانی می‌توانند مسیر رسمی دریافت این مدرک را طی کنند؟؛ مصوبه‌ای که پس از سال‌ها بحث حقوقی، ابلاغ شده و مسئولیت‌های اجرایی آن نیز مشخص شده و اکنون بیش از هر چیز به اعلام برنامه‌ای روشن برای اجرا نیاز دارد.

بوتولیسم؛ خطر پنهان در کنسروهای آلوده

همچنین، وجود هرگونه نشتی، زنگ‌زدگی در بدنه یا درزهای قوطی، و همچنین وجود فرورفتگی‌های شدید، از مواردی است که باید قوطی را بلافاصله از چرخه مصرف خارج کند. هنگام باز کردن درب کنسرو، اگر با صدای غیرعادی یا خروج ناگهانی گاز مواجه شدید، حتی اگر ظاهر قوطی در ابتدا سالم به نظر می‌رسیده، نباید ریسک کرده و محتویات آن را مصرف کنید. به یاد داشته باشید که ظاهر، بو یا مزه، همیشه معیار قطعی برای سلامت نیست و سم بوتولیسم می‌تواند بدون تغییر در طعم یا بوی غذا، درون ظرف پنهان شده باشد.

شناخت علائم؛ کلید نجات از مسمومیت

شناخت سریع علائم برای نجات جان بیماران، به‌ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر، حیاتی است. کودکان، سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشترین آسیب را از این مسمومیت می‌بینند؛ زیرا در این رده‌ها، واکنش‌های بدن به سم بسیار سریع‌تر و شدیدتر است. در مورد کودکان، به دلیل حساسیت بالای دستگاه گوارش و سیستم عصبی، توجه به تغییرات رفتاری و جسمانی بسیار حیاتی است، چرا که در این سنین، زمان، تعیین‌کننده اصلی میان بهبودی یا بروز عوارض جبران‌ناپذیر است.

مهم‌ترین نشانه‌هایی که باید فوراً جدی گرفته شوند شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک‌ها، خشکی دهان و دشواری در صحبت کردن یا بلع است. همچنین، ضعف عضلانی پیش‌رونده و احساس ناتوانی در حرکت دست‌وپا از نشانه‌های هشداردهنده اصلی هستند. اگرچه ممکن است برخی افراد علائمی مثل تهوع یا درد شکم را نیز تجربه کنند، اما به محض مشاهده تنگی نفس یا ضعف شدید عضلانی، مراجعه به اورژانس الزامی است.

اشتباهات رایج و مدیریت هوشمندانه در آشپزخانه

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات خانگی، استفاده از روش‌های ساده برای خنثی‌سازی سم است. بسیاری تصور می‌کنند با جوشاندن طولانی‌مدت، سم از بین می‌رود، اما جوشاندن معمولی در شرایط خانگی برای از بین بردن هاگ‌های مقاوم این باکتری کافی نیست.

در مدیریت هوشمندانه مواد غذایی در آشپزخانه، مدیریت دما و زمان مصرف نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. اگر پس از باز کردن یک قوطی کنسرو، بخشی از آن را استفاده کردید، هرگز نباید باقی‌مانده آن را در همان قوطی فلزی در یخچال نگهداری کنید؛ زیرا تماس طولانی‌مدت با فلز پس از باز شدن درب، می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی شود. بهتر است باقی‌مانده غذا را حتماً در ظرف‌های شیشه‌ای یا پلاستیکی استاندارد و درب‌بسته منتقل کرده و در کوتاه‌ترین زمان ممکن مصرف کنید.

تهیه کنسروهای خانگی بدون داشتن تجهیزات و دانش تخصصی، از بزرگ‌ترین ریسک‌های سلامتی است. رعایت اصول ساده‌ای مثل خرید از برندهای معتبر، بررسی دقیق تاریخ انقضا و پرهیز از مصرف محصولات با بسته‌بندی آسیب‌دیده، می‌تواند امنیت سلامت خانواده را تضمین کند.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره بوتولیسم یادآور این واقعیت است که ایمنی مواد غذایی فقط به تازه بودن، ظاهر مناسب یا بوی طبیعی آن‌ها محدود نمی‌شود. یک کنسرو آلوده ممکن است بدون نشانه‌های واضح، سلامت مصرف‌کننده را به خطر بیندازد. انتخاب محصولات سالم، رعایت اصول صحیح تهیه و نگهداری غذا و شناخت علائم هشداردهنده، سه گام مهم برای محافظت از خانواده‌ها در برابر این مسمومیت خطرناک است.

کنسرو مشکوک را مصرف نکنید و در صورت مشاهده علائم احتمالی بوتولیسم، مراجعه فوری به مراکز درمانی را به تأخیر نیندازید.

با سرآشپز = ترشی یار الماسی؛ چاشنی خوش عطر با طعم بادمجان کبابی



ترشی‌های خانگی هنوز هم جای خود را در سفره بسیاری از خانواده‌ها حفظ کرده‌اند و هر منطقه، ترکیب و شیوه‌ای برای تهیه این چاشنی محبوب دارد. ترشی یار الماسی یکی از همین نمونه‌هاست که با عطر سبزی‌های معطر و طعم خاص بادمجان کبابی، می‌تواند همراهی متفاوت برای غذاهای روزمره باشد و حال و هوای ترشی‌های سنتی را به سفره خانه بیاورد.

ترشی برای بسیاری از خانواده‌های ایرانی فقط یک چاشنی کنار غذا نیست، بلکه بخشی از خاطره سفره‌های خانگی و فصل آماده کردن مواد غذایی برای ماه‌های پیش روست. در میان انواع ترشی‌های خانگی، ترشی یار الماسی با ترکیب سبزیجات مختلف، عطر سبزی‌های معطر و طعم بادمجان کبابی، ظاهر و مزه متفاوتی دارد. این ترشی را می‌توان در خانه تهیه کرد اما برای اینکه نتیجه نهایی هم خوش‌طعم باشد و هم بافت مناسبی داشته باشد، آماده‌سازی و خشک کردن مواد اهمیت زیادی دارد.

در دستورهای مختلف، نام "یار الماسی" برای فرآورده‌های متفاوتی به کار رفته است. در برخی منابع فارسی، این نام به "سیب‌زمینی ترشی" یا "یارمسی" اشاره دارد، در حالی که دستور مورد بررسی در این گزارش، نوعی ترشی مخلوط است که بادمجان کبابی بخش اصلی آن را تشکیل می‌دهد.

یار الماسی چه تفاوتی با ترشی‌های معمول دارد؟

ویژگی قابل توجه این ترشی، کنار هم قرار گرفتن مواد با بافت‌های متفاوت است. بادمجان کبابی بعد از آماده‌سازی حالتی نرم و دودی پیدا می‌کند، در حالی که هویج، خیار، گل‌کلم و دیگر صیفی‌جات می‌توانند بخش ترد ترشی را تشکیل دهند. همین تفاوت بافت باعث می‌شود یار الماسی در کنار غذاهایی مانند انواع پلو، خوراک‌های خانگی و غذاهای ساده روزمره، چاشنی متفاوتی باشد.

مواد لازم برای تهیه ترشی یار الماسی

برای تهیه یک مقدار نسبتا زیاد از این ترشی می‌توان از ۲ کیلوگرم بادمجان ترشی بدون تخم، یک کیلوگرم هویج، یک کیلوگرم خیار ریز، ۵۰۰ گرم لوبیای سبز، ۵۰۰ گرم سیب‌زمینی ترشی در صورت تمایل، دو ساقه کرفس، یک عدد گل‌کلم متوسط و حدود ۵۰۰ گرم سبزی معطر شامل نعناع، ترخون، جعفری، گشنیز و ریحان استفاده کرد. برای چاشنی نیز سرکه، نمک و پودر گلپر مورد نیاز است. مقدار سرکه را باید به اندازه‌ای در نظر گرفت که در پایان، مواد به خوبی با آن آغشته و پوشانده شوند.

بادمجان کبابی، پایه طعم ترشی

اولین مرحله، آماده کردن بادمجان‌هاست. بادمجان‌ها را روی شعله ملایم کباب کنید تا پوست آنها کاملا حرارت ببیند و داخل بادمجان نرم شود. بعد از خنک شدن، پوست را جدا کنید و گوشت بادمجان را کنار بگذارید.

یکی از نکات مهم در این مرحله گرفتن آب اضافی بادمجان است. بادمجان پوست‌کنده را داخل آبکش تمیز قرار دهید تا رطوبت اضافی آن خارج شود. سپس بادمجان باید در محیط تمیز و روی پارچه قرار بگیرد تا رطوبت سطحی آن نیز کمتر شود. در نهایت بادمجان آماده شده با نمک و سرکه ترکیب و ساطوری می‌شود.

این مرحله فقط برای ظاهر ترشی نیست. وقتی مواد اولیه آب زیادی داشته باشند، محصول نهایی می‌تواند شل‌تر شود و بافت مورد انتظار را نداشته باشد. در تهیه ترشی‌های خانگی نیز کنترل رطوبت مواد و رعایت نسبت مناسب مواد ترشی اهمیت دارد.

سبزی‌های معطر را کاملا خشک کنید

نعناع، ترخون، جعفری، گشنیز و ریحان، عطر اصلی این ترشی را شکل می‌دهند. سبزی‌ها را ابتدا با دقت بشویید و پس از آبکشی، روی پارچه تمیز پهن کنید تا کاملا خشک شوند.

یکی از اشتباهات رایج در تهیه ترشی خانگی این است که سبزی یا صیفی‌جات در حالی که هنوز خیس هستند وارد شیشه شوند. بنابراین بهتر است برای خشک شدن آنها عجله نکنید. باقی ماندن رطوبت از عوامل مؤثر در خراب شدن ترشی است.

پس از خشک شدن، سبزی‌ها را خرد کنید و برای ترکیب نهایی کنار بگذارید. اگر قرار است مقدار زیادی ترشی تهیه شود، بهتر است همه مواد از قبل آماده و خشک باشند تا مرحله مخلوط کردن بدون وقفه انجام شود.

صیفی‌جات را یکدست خرد کنید

هویج، خیار، گل‌کلم، کرفس، لوبیای سبز و در صورت تمایل سیب‌زمینی ترشی را بشویید و قسمت‌های خراب یا لک‌دار آنها را جدا کنید. سپس مواد را به اندازه‌ای خرد کنید که هنگام خوردن، اندازه قطعات با یکدیگر هماهنگ باشد.

در دستور یار الماسی، این مواد پس از شست‌وشو و خردشدن، نمک‌پاشی می‌شوند و روی پارچه قرار می‌گیرند تا رطوبت اضافه خود را از دست بدهند. این کار کمک می‌کند مواد هنگام ترکیب با بادمجان و سرکه، بیش از اندازه آب نیندازند و بافت مناسب‌تری داشته باشند.

اگر دوست دارید ترشی ظاهر مرتب‌تری داشته باشد، بهتر است هویج و خیار را تقریبا هم‌اندازه خرد کنید و گل‌کلم را نیز به قطعات کوچک و قابل خوردن تقسیم کنید. لوبیای سبز را هم می‌توان به قطعات کوتاه‌تر برش زد.

ترکیب مواد

پس از آماده‌شدن بادمجان، سبزی‌ها و صیفی‌جات، همه مواد را در یک ظرف بزرگ و تمیز بریزید. بادمجان ساطوری، سبزی‌های معطر و صیفی‌جات را به آرامی با یکدیگر مخلوط کنید تا مواد له نشوند.

در این مرحله سرکه را اضافه کنید. مقدار سرکه باید به اندازه‌ای باشد که مواد ترشی به خوبی با آن آغشته شوند. سپس نمک و گلپر را اضافه کنید و مواد را آرام هم بزنید تا چاشنی‌ها در همه قسمت‌ها پخش شوند. گلپر به دلیل عطر ویژه‌ای که دارد، می‌تواند رایحه آشنای ترشی‌های سنتی را بیشتر کند.

برای تهیه ترشی خانگی، انتخاب سرکه مناسب نیز اهمیت دارد. توصیه می‌شود در ترشی سازی از سرکه با اسیدیته پنج درصد استفاده شود و از سرکه‌های خانگی یا سرکه‌ای که میزان اسیدیته آن مشخص نیست، استفاده نشود. زیرا میزان اسیدیته برای ایمنی و کیفیت محصول اهمیت دارد.

شیشه تمیز و خشک، بخش مهم کار

ترشی آماده‌شده را داخل شیشه‌های تمیز و کاملا خشک بریزید. شیشه باید مناسب نگهداری مواد غذایی باشد و در آن نیز به خوبی بسته شود. هنگام پرکردن شیشه، مواد را خیلی فشرده نکنید، اما مطمئن شوید که سرکه به همه بخش‌ها می‌رسد. پیشنهاد می‌شود ترشی در محل دور از تابش مستقیم آفتاب قرار بگیرد و حدود یک هفته تا ۱۰ روز برای جاافتادن آن زمان در نظر گرفته شود.

چند نکته برای خوش طعم‌تر شدن یار الماسی

تازه بودن مواد اولیه یکی از مهمترین عوامل در کیفیت ترشی است. هویج و خیار بهتر است سفت و تازه باشند و گل‌کلم نیز لکه یا قسمت نرم نداشته باشد. بادمجان مناسب نیز بهتر است کم تخم و تازه باشد تا پس از کباب شدن بافت بهتری ایجاد کند.

خشک کردن مواد پس از شست و شو را نیز جدی بگیرید. لازم نیست صیفی‌جات را برای مدت طولانی در معرض هوای آزاد قرار دهید اما باید رطوبت سطحی آنها کاملا گرفته شود. همچنین استفاده از ظروف تمیز و مناسب مواد غذایی اهمیت دارد.

اگر عطر ملایم‌تری می‌خواهید، مقدار فلفل و ادویه را می‌توان با توجه به ذائقه خانواده تنظیم کرد اما در دستورهای نگهداری شده و آزموده شده بهتر است نسبت مواد اصلی و میزان اسیدیته سرکه بدون تغییر باقی بماند.

یار الماسی را با چه غذاهایی بخوریم؟

ترشی یار الماسی به دلیل داشتن مواد متنوع می‌تواند کنار غذاهای مختلف قرار بگیرد. در سفره‌های ایرانی، انواع پلو، خورش، کوکو و غذاهای ساده خانگی معمولا در کنار ترشی سرو می‌شوند. طعم ترش و عطر بادمجان کبابی این ترشی می‌تواند در کنار غذاهایی که طعم نسبتا ملایمی دارند، بیشتر به چشم بیاید.

البته ترشی حتی اگر خانگی و تهیه‌شده با مواد تازه باشد، همچنان یک چاشنی است و بهتر است در حد متعادل مصرف شود. به ویژه در خانواده‌هایی که مصرف نمک یا غذاهای شور باید محدود شود، مقدار مصرف ترشی نیز باید متناسب با رژیم غذایی فرد باشد.

از یک ترشی خانگی چه انتظاری داشته باشیم؟

راز یک ترشی خوب فقط در زیاد بودن مواد یا استفاده از ادویه‌های مختلف نیست. مواد تازه، خشک بودن سبزیجات، انتخاب سرکه مناسب، رعایت نسبت مواد و نگهداری صحیح، همگی در نتیجه نهایی اثر دارند. یار الماسی نیز از همین قاعده پیروی می‌کند. بادمجان کبابی به آن عطر و مزه متفاوت می‌دهد و ترکیب هویج، خیار، گل‌کلم، کرفس و سبزی‌های معطر، آن را از یک ترشی ساده جدا می‌کند. اگر مواد با حوصله آماده شوند و مرحله آبگیری و خشک کردن نادیده گرفته نشود، می‌توان در خانه ترشی با بافت متنوع و عطر دلپذیر آماده کرد، چاشنی‌ای که هم رنگ و بوی ترشی‌های خانگی را دارد و هم می‌تواند در کنار غذاهای روزمره سفره را متنوع‌تر کند.