

کلاه «برابری جنسیتی»
بر سر زنان

۲

سهم ۸۰ درصدی زنان در تولید
سنتی محصولات کشاورزی

۲

۱ اکنون معاونت امور بانوان دولت سیزدهم برای کاهش روند مهاجرت و افزایش ماندگاری روستاییان در موطن خود، چاره کار را در حمایت از زنان دیده و اگر وعده‌ها عملی شود، شاهد کنترل مهاجرت از روستاها به شهر خواهیم بود

روایای بهشت

آیا تأمین نیازهای جمعیت

۱۰ میلیونی زنان روستایی

و عشایری می‌تواند مانع

مهاجرت بی‌رویه

به شهرها باشد

۲

نایب‌رئیس انجمن زنان و زایمان اصفهان هشدار داد

راه رفتن مادران زیر ۱۸ سال
روی لبه پر تگاه

۲

بانوان خوزستانی

سفیر سلامت می‌شوند

۲

انتظار میلیون‌ها

دختر پستونشین افغان

برای حضور در دبیرستان

۲

افتخار آفرینی
دوباره زنان

این بار زنان ایران بر سکوی قهرمانی

۲

رقابت‌های تکواندوی آزاد آسیا ایستادند

۸

ضعف ایمنی زنان بستری شده در ابتلای مجدد
به کرونا

نتایج آخرین تحقیقات نشان داده بزرگسالان، زنان، افراد دارای نقص ایمنی و کسانی که قبلاً به ابتلا به کووید ۱۹ بستری شده‌اند، در معرض خطر بیشتری برای عفونت مجدد به کووید قرار دارند.

بر اساس نتایج این تحقیقات، دکتر چاندیما جیواندارا، مدیر بخش ایمنولوژی و بزرگسالی مولکولی سریلانکا، اظهار کرد: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد یک درصد خطر عفونت مجدد پس از یک دوره ابتلا به کووید وجود دارد. وی گفت: مکانیسم‌های زیربنایی برخی عوامل مرتبط با عفونت مجدد (مثل خطر بیش از حد در زنان) نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. نتایج این تحقیق بیان می‌کند افزایش قابل توجه سطح آنتی‌بادی ضد سارس-کوو-۲

در بازماندگان کووید ۱۹ پس از دریافت واکسن به‌عنوان تقویت‌کننده که احتمال خطر عفونت مجدد را بیشتر از اتکا به ایمنی طبیعی (به‌تنهایی) کاهش می‌دهد، مشاهده شده است. با این حال، وی از مردم خواست حتی اگر واکسینه شده‌اند، اقدامات احتیاطی را همچنان رعایت کنند تا این اقدامات باعث کندی و در نهایت توقف شیوع ویروس شود.

حذف شرط تأهل برای ثبت‌نام
دختران در سامانه تقاضای مسکن

رئیس کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی، تأکید کرد: همه افرادی که مشمول قانون جهش تولید مسکن می‌شوند، می‌توانند در سامانه جدید ثبت‌نام خود را انجام دهند. محمدرضا رضایی کوچی افزود: در حال حاضر خانم‌ها اگر ۳۵ سال به بالا داشته باشند، به عنوان سرپرست خانوار در نظر گرفته شده و مشمول این قانون می‌شوند؛ یعنی خانم‌های ۳۵ سال به بالا که مجرد هستند، می‌توانند ثبت‌نام کرده و از این ظرفیت قانونی استفاده کنند.

وی در ادامه تأکید کرد: هنوز سقفی برای آقایان در نظر گرفته نشده و ما این پیشنهاد را داریم که آقایان مجرد ۴۰ سال به بالا نیز مشمول این ظرفیت قانونی شوند. در اجرای این قانون نیز بر استفاده از ظرفیت و امکانات داخلی تأکید داشته و داریم.

وزارتخانه نیز به این سمت تمایل دارد. به گفته وی، اسامی افرادی که در سامانه قبلی و برای مسکن ملی ثبت‌نام کرده‌اند، محفوظ است و طبق روال می‌توانند از تسهیلاتی که در قانون جهش تولید مسکن در نظر گرفته شده است، استفاده کنند. نیازی هم نیست در سامانه جدید ثبت‌نام کنند و مشمول خدمات قانون جدید می‌شوند.

عوامل اثرگذار در گرایش زنان به موادمخدر

وی بیان کرد: مدیران مدارس و معلمان باید دانش‌آموزانی را که خلأ عاطفی دارند، شناسایی کنند و حمایت‌های لازم را از آنها به عمل آورند.

وی در پاسخ به این پرسش که مصرف دخانیات و موادمخدر چه آسیب‌ها و بیماری‌هایی را متوجه زنان و دختران می‌کند؟ گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد سوءمصرف مواد آفیونی، مواد محرک و داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور بدون تجویز پزشک بر روی دستگاه‌های گوارشی، عصبی، عضلانی، دستگاه قلبی و دوره‌های قاعدگی اثر منفی می‌گذارد. مصرف الکل در زنان عوارض جسمی بیشتری نسبت به مردان ایجاد می‌کند که شامل مشکلات قلبی، عروقی، عوارض باروری، سرطان سینه، افزایش حساسیت به عفونت‌هایی همچون اچ‌آی‌وی و هپاتیت C می‌شود. مصرف سیگار در زنان هم خطر سرطان ریه را افزایش می‌دهد.

اعتمادبه‌نفس پایین، اختلال استرس پس از سانحه، انواع اختلالات جنسی، اختلالات خوردن و دشواری در تنظیم خلق از عوامل مساعدکننده مصرف مواد در زنان است.

به گفته وی، کمبود آموزش‌ها در حوزه ارتقای سلامت زنان، آموزش همگانی در پیشگیری از معضلات اجتماعی همچون اعتیاد بسیار مؤثر است و نباید مورد غفلت دستگاه‌های مسئول و مردم قرار گیرد. همچنین سازمان‌های مردم‌نهاد در این راستا می‌توانند نقش بسیار مهمی را برعهده بگیرند.

به سمت مصرف این مواد می‌شوند. وی بیان کرد: شیوع اختلالات مصرف مواد در طول عمر زنانی که

هدایتی بیان کرد: مواجهه با محیط خانوادگی آشفته و پر از مشاجره و خشونت، مصرف مواد توسط همسر یا افراد اخیر تعداد زنان وابسته به این مواد رو به افزایش است که با توجه به اهمیت مضاعف زنان به‌عنوان نیمی از افراد جامعه که همچنین تأمین‌کننده مراقبت تمام جامعه هستند، لزوم توجه روزافزون به این گروه بیشتر از قبل است.

مورد خشونت جنسی قرار گرفته‌اند، چهار برابر بیشتر از سایر زنان است. در نهایت هیجان‌طلبی، افسردگی،

مطالعات بر روی زنان نشان می‌دهد که استرس، خلق منفی و روابط زنان باعث شروع سوءمصرف مواد مخدر در آنها شده است.

شهناز هدایتی افزود: امروزه ابتلا به مواد اعتیادآور از مرزهای سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی گذشته و تقریباً نمی‌توان مرز مشخصی از عدم‌ابتلا و ایمنی در این مورد قائل شد، بنابراین زنان نیز از این لحاظ مصون نیستند. متأسفانه در سال‌های اخیر تعداد زنان وابسته به این مواد رو به افزایش است که با توجه به اهمیت مضاعف زنان به‌عنوان نیمی از افراد جامعه که همچنین تأمین‌کننده مراقبت تمام جامعه هستند، لزوم توجه روزافزون به این گروه بیشتر از قبل است.

او با اشاره به اینکه عوامل مختلفی بر دلایل شروع سوءمصرف مواد در زنان اثر می‌گذارد و برخی از این عوامل در زنان از مردان شایع‌تر است، تأکید کرد:

افزایش نرخ بروز «سندرم قلب شکسته» در زنان مسن

دیگر مورد مطالعه قرار گرفته، اما تا سال ۲۰۰۵ چندان از لحاظ بین‌المللی شناخته‌شده نبود. این بیماری که بر اثر استرس جسمی یا احساسی به وجود می‌آید، باعث می‌شود که محفظه پمپاژ اصلی قلب به‌طور موقت بزرگ شده و پمپاژ ضعیف شود و بیماران درد قفسه سینه و تنگی نفس را که علامت مشابه حمله قلبی است، تجربه می‌کنند. به گفته محققان، ورود به دوره یائسگی می‌تواند نقش مهمی در این زمینه داشته باشد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سندرم قلب شکسته که یک بیماری تهدیدکننده جان است و علامت آن به حمله قلبی شباهت دارد، در بین زنان ۵۰ سال به بالا به‌شدت در حال افزایش است. در مطالعه انجمن قلب آمریکا ۳۵ هزار و ۴۶۳ مورد سندرم قلب شکسته در بیمارستان‌های ایالات متحده از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۷ مورد بررسی قرار گرفت. آنها به افزایش مداوم این سندرم بین زنان و مردان پی بردند، در حالی که زنان بالغ‌تر ۸۸/۳ درصد را تشکیل

زنان، پرچم‌داران حفاظت از زمین

چندی پیش خبر ایجاد قاره هفتم در دنیا با حجم انبوهی از زباله -در غرب ایالت متحده آمریکا و غرب اقیانوس آرام در جنب سواحل هاوایی- به وسعت ۳/۵ میلیون کیلومتر مربع رسانه‌ای شد که سالانه ۱۰ درصد وسیع‌تر می‌شود. اکنون این محدوده به یکی از چالش‌های اصلی زیست‌محیطی در دنیا تبدیل شده که ۲۸۰ گونه پرنده و آبی را در معرض خطر انقراض قطعی قرار داده و سالانه بیش از یک‌میلیون قطعه پرنده و آبی را از بین می‌برد. این وضع در کشورهای صنعتی پدیده‌های نامبارک اما تا اندازه‌ای غیر قابل اجتناب اعلام شده، با این همه تلاش‌ها و تشکلهایی در حال شکل‌گرفتن است تا با این روند مقابله کنند و انسان‌ها بیش از این زمین را مورد تهدید و بی‌مهری قرار ندهند.

ایجاد کمپین‌های بین‌المللی یکی از این اقدامات است و از اولین کمپین‌های پاکسازی جهان در سال ۱۹۹۳ تاکنون با تلاش میلیون‌ها داوطلب پیشرفت‌های شگفت‌آوری به وجود آمده است. این در حالی است که سابقه بازیافت زباله به‌صورت علمی و کاربردی در کشورهای صنعتی به چندین دهه قبل می‌رسد و تلاش‌ها برای استفاده مجدد از مواد اولیه همچنان ادامه دارد. حالا بد نیست نگاهی به کشور خردمان بیندازیم؛ کشوری که مدعی صنعتی‌بودن نیست و سرنوشت مردمش به‌طور جدی به سلامت میزان بازیافت‌شده به ۲۰ درصد نمی‌رسد، در صورتی که مسئولان هنوز امکان بازیافت زباله و مواد زائد را جدی نگرفته و خطر نفوذ شیرابه زباله‌های مدفون در سایت‌های مختلف و حتی جاری‌شدن شیرابه در معابر را نادیده می‌گیرند.

شکی نیست که در چنین کشوری مسئولیت مردم برای حفظ سلامت زمین چندبرابر می‌شود و به‌ویژه زنان می‌توانند نقش‌های اثرگذارتری ایفا کنند.

متأسفانه هنوز شاهدیم که بخش عمده‌ای از زباله‌های ما را مواد پلاستیکی و ظروف یک‌بارمصرف دربرمی‌گیرد. افزون‌بر این، هنوز حاضر نیستیم از انرژی و گرمای خورشید برای خشک‌کردن زباله‌های تر در مبدأ بهره ببریم و تولید شیرابه را کاهش دهیم.

حتی در خیلی از مناطق هنوز فرهنگ تفکیک زباله خشک و تر جا نیفتاده و شهرداری یا هداری‌ها برای تفکیک سطل‌ها اهمیتی قائل نیستند. به این دلیل اگر مردم هم در تفکیک زباله همکاری کنند -بدون حضور افراد زباله‌گرد که معلوم نیست مواد قابل بازیافت را کجا می‌برند- زباله‌ها یک‌جا و فروقانی به سایت‌های دفن زباله انتقال می‌یابند. با نگاهی به آمارها اهمیت این موضوع روشن‌تر می‌شود. بر اساس آمار، در ایران روزانه تقریباً ۵۰ هزار تن زباله تولید می‌شود که حتی در پایتخت میزان زباله بازیافت‌شده به ۲۰ درصد نمی‌رسد، در صورتی که در کشورهای پیشرفته دنیا ۷۰ درصد زباله بازیافت شده و فقط ۳۰ درصد آنها دفن می‌شود. به این ترتیب برای تضمین سلامت زمین در بخش دفن غیربهداشتی زباله و کاهش زباله و افزایش بازیافت، بار سنگینی بر دوش زنانمان است. آنان می‌توانند به خوبی این روند را پیش ببرند و حتی در میان اهل خانواده فرهنگ‌سازی کنند و با ایجاد کمپین‌های مدافع زمین و محیط‌زیست متولیان امر را نسبت به ضرورت تفکیک، بازیافت و استفاده از زباله با عنوان طلای سیاه آگاه و مجبور به فعالیت کنند.

شکی نیست که ایجاد حساسیت در این‌باره پله اول و مهمی است که زنان می‌توانند دیگر اعضای جامعه و مسئولان را به سمت آن هل بدهند و رنگ هوشیاری را به صدا در بیاورند؛ به شرطی که منسجم و یک‌صدا حرکتی مستمر و هدفمند را آغاز کرده و با پایداری پیش بروند. اکنون شرایط در برخی کشورها به گونه‌ای پیش رفته که ادعا می‌کنند تا سال ۲۰۳۰ تولید زباله را به صفر خواهند رساند و برخی نیز درصدد تولید انرژی از زباله هستند. شاید بتوان کشور سوئد را یکی از موفق‌ترین کشورهای جهان در زمینه بازیافت زباله عنوان کرد. در حالی که در سال ۱۹۷۵ تنها ۳۸ درصد زباله‌های خانگی این کشور بازیافت می‌شد، این میزان هم‌اکنون به ۹۹ درصد افزایش یافته است. در حقیقت شاهد یک انقلاب بزرگ در چرخه بازیافت پسماند در سوئد هستیم. این اتفاق است که در کشور ما به‌صورت سنتی و توسط زنان روی می‌داد. زمانی که برای پخت‌وپز و گرم‌کردن حمام و آب مصرفی از آتش استفاده می‌شد، هیچ زباله‌ای باقی نمی‌ماند. در آن زمان که زیاد هم دور نیست، خبری از محصولات پلاستیکی نبود. ظروف مصرفی همه چینی، سرامیکی، چوبی و یا فلزی بودند. پاکت‌های خرید هم کاغذهایی بودند که با چسبی به نام «سریش» به صورت دست‌ساز درست شده و بعد از مصرف سوزانده می‌شدند. جالب آن بود که همه این اتفاق‌ها را زنان مدیریت می‌کردند و بازمانده مواد مصرفی و میوه و نقلات در خانه یک منبع خوب برای تولید انرژی به حساب می‌آمد. زباله‌های تر هم که خوراک حیوانات خانگی بود و توسط زنان بین آنان تقسیم می‌شد. با این حال، این نکته را نمی‌توان کتمان کرد که امروزه زندگی‌ها تغییر کرده، اما انتظار می‌رود باز هم زنان یاریگر زمین باشند تا سلامت این کره خاکی را حفاظت کنیم. به بیان دیگر، نباید برای کاهش زباله و به‌ویژه خودداری از مصرف مواد پلاستیکی به انتظار مسئولان نشست. این امری مردمی است و زنان باید پرچم‌دار کاروانی باشند که قرار است در گوشه‌گوشه سرزمین‌مان سلامت زمین را نوید دهد.



دیدگاه

اهمیت محیط گروهی در پرورش ذهنی و اجتماعی کودک

آموزش حضوری و آموزش غیرحضوری هر کدام مزایایی دارند. اگر در شرایط عادی زندگی قرار باشد یکی از این دو روش برگزیده شود، آموزش حضوری مناسب‌تر است، اما در زمان شیوع یک بیماری عفونی همه‌گیر در صورتی که ایمنی از طریق واکسیناسیون میسر نشده باشد، باید از امکانات فضای مجازی استفاده کرد. آموزش غیرحضوری موضوع جدیدی نیست و زمانی بود که امکان آموزش تنها به شکل حضوری و انتقال دانش به صورت سینه به سینه عملی می‌شد. اختراع خط و کتابت برای نخستین بار در تاریخ امکان آموختن بدون حضور معلم را فراهم کرد و یک فرد می‌توانست با مطالعه یک کتاب آموزش ببیند و تجاری را که در آن کتاب آمده بود، عملاً بیاموزد. سینما، رادیو، تلویزیون و رسانه‌های گروهی غیرحضوری هستند که در امر آموزش مورد استفاده قرار گرفته‌اند.

امروز فضای مجازی هم برای آموزش به کار می‌رود. اشکال کار آموزش غیرحضوری ناتوانی آن در آموزش عملی و موضوعات آزمایشگاهی فنی و آموزش بالینی در علوم پزشکی است، برای نمونه مهارت‌های مربوط به مصاحبه و معاینه بیمار و اقدامات تشخیصی و درمانی اعمال جراحی را نمی‌توان صرفاً به صورت غیرحضوری آموخت. در کودکان دبستانی کارهای به ظاهر ساده‌ای نظیر چگونگی به دست گرفتن مداد برای نوشتن نیاز به آموزش عملی کودک دارد، آموزش بدون پرورش کافی نیست و پرورش ذهنی و اجتماعی کودک نیاز به محیط گروهی دارد. انسان به صورت اجتماعی زندگی می‌کند، بنابراین روش‌های زندگی اجتماعی را باید بیاموزد و این کار در دبستان و دبیرستان میسر است. در مدرسه نه فقط خواندن و نوشتن، بلکه چگونگی تعامل با همسالان، بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها نیز آموخته می‌شود. کودکان و جوانان، آموزگاران و دبیران خود را سرمشق قرار می‌دهند و این نمونه‌های ارزشمند به آنان درس ادب، مهربانی، فداکاری، نظم، تلاش، وفای به عهد و وقت‌شناسی را می‌دهند. پرورش ذهنی و اجتماعی در دوره دانشگاه نیز بسیار مهم است و ایجاد نوبنی به آن اضافه می‌شود. دانش‌آموزان و دانشجویان حتی در صورت فراهم‌بودن بهترین امکانات آموزش مجازی نیاز به حضور معلم و شاگردان دیگر دارند تا خود را به عنوان عضوی از جامعه و تاثیرگذار بر آن و تاثیرگیرنده از آن بشناسند و از انزوا و رفتارهای غیراجتماعی و ضداجتماعی مصون بمانند.

فرید فدایی / عضو انجمن روانپزشکان ایران

کلیک

ارزش‌هایی که باید از کودکی فرا بگیریم

اگر فرزندانتان را از کودکی با ۱۰ مورد از مهم‌ترین ارزش‌ها آشنا کنید، می‌توانند به خود متکی شده و زندگی شاد و راحتی داشته باشند.

۱- صداقت: خبلی از بچه‌ها به خاطر ترس از فریادهای والدین یا کتک‌خوردن می‌ترسند واقعیت را با والدین‌شان در میان بگذارند. باید به آنها بفهمانید که رفتار بدشان عواقبی خواهد داشت اما همیشه به خاطر اینکه شجاعت لازم برای گفتن واقعیت را داشته‌اند، تحسین‌شان کنید. از همه مهم‌تر اینکه شما هم باید خود فردی صادق باشید، زیرا اگر در شما بی‌صداقتی ببینند، آنها یاد خواهند گرفت.



۲- احترام: بچه‌ها احترام را از محیط خانه و خانواده‌شان یاد می‌گیرند. گفتن کلماتی مثل «خواهش می‌کنم»، «لطفاً»، «متشکرم» و «عذر می‌خواهم» جلوی آنها به کودکانتان احترام و ادب را یاد می‌دهد. همچنین باید به آنها یاد بدهید به بدن، اموال، نظرات و اعتقادات دیگران هم احترام بگذارند.

۳- قدرشناسی: خوب می‌دانیم که چقدر راحت ممکن است زندگی و آدم‌ها را کوچک بشماریم. آن‌قدر درگیر نقاط منفی زندگی خود می‌شویم که یادمان می‌رود برای نقاط مثبت آن شکرگزار باشیم. به فرزندانتان یاد بدهید که هر روز حتی برای کوچک‌ترین چیزها شکرگزار باشند.

۴- سخاوت: ما در دنیای «من می‌خواهم» زندگی می‌کنیم. من، من، من! بچه‌ها هم در چنین دنیایی زندگی می‌کنند اما لزومی ندارد که آنجا بمانند. در سال‌های قبل از مدرسه بچه‌ها تقسیم‌کردن را یاد می‌گیرند. وقتی خودتان به نیازمندان لباس و غذا هدیه بدهید، آنها هم درک می‌کنند که باید بخشنده باشند.

۵- خاص‌بودن: باید به فرزندانتان یادآور شوید که از همان ابتدای کودکی خاص هستند. آنها را تشویق کنید فردیت خودشان را از طریق علایق‌شان کشف کنند. آنها را با هم‌کلاسی‌ها یا دوستانشان مقایسه نکنید و برایشان توضیح دهید که بقیه آدم‌ها هم خاص هستند.

۶- بخشش: اگر بخشیدن به بچه‌ها آموزش داده شود، در بزرگسالی انسان‌های بهتری خواهند شد. آدم‌ها ممکن است چه خواسته و چه ناخواسته در حق آنها بدی کنند. این چیزی نیست که بتوانیم بچه‌هایمان را به طور کامل در برابر آن حفظ کنیم، اما اگر بخشندگی را یاد بگیرند، محبت و مهربانی را هم یاد می‌گیرند.

۷- شوخ‌طبعی: زندگی پر از فراز و نشیب و پر از هیجان و همچنین درد است. بچه‌ها در هر موقعیتی خنده را می‌بینند و در واقعیت باید این را از آنها یاد بگیریم. اینکه بدانید چه چیز باعث به خنده‌انداختن یا لبخندزدن فرزندانتان می‌شود، رابطه شما را با آنها قوی‌تر خواهد کرد.

۸- نگرش مثبت: داشتن نگرش مثبت در کنار شوخ‌طبعی عالی است. خیلی وقت‌ها زندگی بسیار ناامیدکننده می‌شود و به عنوان افراد بزرگسال می‌دانیم که چقدر راحت ممکن است اسیر منفی‌بافی‌های دور و برمان شویم. شما الگوی فرزندانتان هستید. اگر فقط از شما حرف‌ها یا رفتارهای منفی ببینند، آنها هم همان‌طور رفتار خواهند کرد و برعکس.

۹- پشتکار: پشتکار به بچه‌ها کمک می‌کند هیچ‌وقت دلسرد نشوند و برای چیزهایی که می‌خواهند، به تلاششان ادامه دهند.

۱۰- عشق: آخرین مورد که البته اهمیت بسیار زیادی دارد، آموزش شور و عشق به فرزندان است. برای حتی کوچک‌ترین چیزها اشتیاق نشان دهید. انرژی شما به فرزندانتان منتقل خواهد شد، زیرا به این ترتیب می‌بینند که چقدر زندگی فوق‌العاده و عالی است.

اهمیت حفظ حریم شخصی دختران

حریم شخصی یا حریم خصوصی یکی از حقوق مهم هر فردی است که متأسفانه با پیشرفت جوامع و گسترش ارتباطات جمعی، تا اندازه زیادی به آن توجه نمی‌شود و نیاز است که دقت بیشتری به آن داشته باشیم. حریم خصوصی به مرزهای فیزیکی، احساسی و روانی فرد گویند که هر شخص برای خود دارد و بدون حفظ آن نمی‌توان ارتباطات اجتماعی و زندگی موفقیتی داشت. این مهم در زندگی دختران که کمتر از پسران حس امنیت اجتماعی را تجربه می‌کنند، حساسیت بیشتری دارد.

تعریف حریم شخصی برای دیگران کار خیلی مهمی است که با رعایت بعضی اصول قابل انجام است. در ادامه به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم:

۱- توانایی نه گفتن: برای حفظ حریم شخصی، نیاز است که اشخاص قدری خودخواه باشند. بعضی از اشخاص توانایی نه‌گفتن به دیگران را ندارند و همه خواسته‌های دیگران را قبول می‌کنند، حتی زمانی که این خواسته‌ها هیچ نفعی برای



گزارش روابط بین همسران گاهی بسیار پیچیده می‌شود. چشم بر هم می‌گذاریم و می‌بینیم زندگی‌ای که این‌قدر عاشقانه و به سختی به دست آورده بودیم، به ورطه روزمرگی کشیده شده و خسته‌کننده و تکراری شده است. چیزهایی که در مورد شوهرمان همیشه می‌دانستیم‌ایم و زمانی بسیار پیش یافتاده بی‌اهمیت تلقی می‌کردیم، برایمان آزاردهنده شده و موارد کوچکی که روزی ما را به وجد می‌آورد، دیگر رنگ‌بویوبی برایمان ندارد.

در این بین نکات ساده‌ای هستند که می‌توانند خوشبختی زنان را در زندگی مشترک تضمین کنند:

۱- کارهای خانه را با هم تقسیم کنید: لازم نیست در این تقسیم‌بندی حتما سهم هر دو نفر تان مساوی باشد. با توجه به وقت آزادی که هر کدام دارید، مسئولیت برعهده بگیرید و سعی کنید آنچه را که تعهد کرده‌اید، حتماً به خوبی انجام دهید. یکی از اشتباهاتی که خانم‌ها مرتکب می‌شوند، این است که درباره توقعاتی که از شوهرشان دارند، صحبت نمی‌کنند.

۲- در حضور هم قید تکنولوژی را بزیند: تکنولوژی می‌تواند روابط مجازی انسان‌ها را بسیار گسترده کند اما متأسفانه همین تکنولوژی می‌تواند روابط نزدیک و حقیقی افراد با نزدیکانشان را به نابودی بکشاند. از زمانی که شوهرتان احساس کند یک صفحه الکترونیکی برای شما از او مهم‌تر است، منتظر عواقبی مانند سردردشن روابط زناشویی، احساسات منفی، بی‌توجهی و دور شدن از یکدیگر باشید. بهترین کار این است که با ورود همسر به خانه تلفن را کنار بگذارید، حتی تا جایی که می‌شود تلویزیون را هم خاموش نگه دارید.

۳- درباره اینکه روز را چگونه گذرانده‌اید، با هم صحبت کنید: یقین داشته باشید که هیچ چیز جای یک رابطه واقعی و چشم در چشم در نمی‌گیرد.

۴- روزهای خاص‌تان را یادآوری کنید: یکی از اشتباهاتی که خانم‌ها مرتکب می‌شوند، این است که یادآوری روزهای خاص را معیاری برای محک‌زدن عشق یکدیگر می‌دانند و مثلاً همسری که روز تولدشان را فراموش کند، بی‌عاطفه می‌انگارند. به جای این کار بهتر است روزهای خاصی را به هم یادآوری کرده و حتی درباره اینکه چه توقعی برای سالگرد ازدواج یا روز تولد یا روز زن... و... دارید، صحبت کنید. چه اشکالی دارد؟

خودشان ندارد.

۵- مشخص‌کردن رفتارهای قابل قبول: اگر شخصی، رفتاری نامناسب با شما دارد و خط قرمزهایتان را رد می‌کند، به او متذکر شوید و از گفتن آن نترسید. شما حق دارید که رفتارهای قابل قبول خود را برای دیگران معین کنید و اجازه ندهید که دیگران برعکس آن با شما برخورد کنند.

۶- داشتن آزادی شخصی: به خودتان یقین داشته باشید و نگذارید که دیگران برای شما تصمیم بگیرند. برای اینکه حریم شخصی داشته باشید، نیاز است که بعضی از کارهایتان را خودتان انجام دهید. وابستگی و کمک خواستن زیادی از دیگران سبب می‌شود که اطرافیان به حریم خصوصی شما احترام نگذارند. اعتماد به نفس و استقلال خود را بالا ببرید و با این روش به دیگران نشان دهید که برای خود یک حریم خصوصی معینی دارید.



۷- همیشه از یکدیگر تعریف کنید: بسیاری از زن و شوهرهای ناموفق بیشتر از اینکه از هم تعریف کنند، از هم انتقاد می‌کنند. تحقیقی نشان داده در یک ازدواج خوب، باید نسبت تعریف‌کردن به انتقاد، پنج به یک باشد. چه در خلوت و چه در مقابل جمع، به کارهای فوق‌العاده‌ای که همسرتان انجام می‌دهد، اشاره کنید.هر انسانی توانایی‌ها و کمبودهایی دارد، مخصوصاً در جمع، زمان مناسبی برای یادآوری کمبودهای همسرتان نیست. هرگز همسرتان را تحقیر نکنید، حداقل روزی یک‌بار با او بگویید چقدر دوستش دارید و چقدر به وجودش افتخار می‌کنید.

۸- زمانی را به یکدیگر اختصاص دهید: زندگی امروزه پرمشغله و پرهیاهو است. با این حال زن و شوهرهای موفق همیشه زمانی را به این اختصاص می‌دهند که کنار یکدیگر باشند. در طول روز گاهی در لحظاتی که بیکار هستید، برای او پیام‌های زیبا بفرستید.

۹- از یکدیگر قدردانی کنید: قدردانی می‌تواند در حد تعریف از غذایی که پخته شده یا تشکر از خرید کوچکی که انجام شده، باشد. قدردانی‌کردن از همین کارهای کوچک به همسرتان این پیام را می‌دهد که کارش دیده شده و نقش مهمی در کسب رضایت در پیوندهای زناشویی دارد.

۱۰- همدیگر را در آغوش بگیرید: یک دقیقه در آغوش کشیدن حسی را منتقل می‌کند که هیچ کار دیگری در چنین مدت کوتاهی نمی‌توان چنان تأثیری بگذارد. پس ارزشش را دارد که روزی چند دقیقه را به آن اختصاص دهید. این کار را حتی هنگامی که مطالعه می‌کنید یا تلویزیون تماشا می‌کنید یا هنگام خارج‌شدن همسرتان از خانه می‌توانید انجام دهید. بگذارید فرزندانتان ببینند که شما یکدیگر را در آغوش می‌گیرید و به هم عشق می‌ورزید.

۱۱- همدیگر را آسان ببخشید: هیچ‌کدام از ما انسان‌های کاملی نیستیم و همه گاهی اشتباه می‌کنند. یاد بگیرید که یکدیگر را ببخشید و بعد از اینکه ببخشیدید، دیگر به عناوین مختلف موضوع را بر سر همسرتان نگویند.

۱۲- به همدیگر لیخند بزیند: یک لیخند می‌تواند حال همسرتان را دگرگون کند. حتی زمانی که خسته‌اید، وقتی به همسرتان نگاه می‌کنید و لیخند می‌زنید، به او این احساس را منتقل می‌کنید که برایش اهمیت قائل هستید.

نکته
سازماندهی کاردستی‌های کودکان
<p>کینید و نگران نباشید برای آموزش هیچ‌گاه زود نیست!</p> <p>۱- نگهداری در محفظه‌ای بزرگ‌تر: اگر شما بخواهید تمام کاردستی‌هایی را که فرزند دلینتان تا ۱۵ سال آینده با خود به خانه می‌آورد نگهداری کنید، منزل شما مملو از این آثار هنری خواهد شد. آنها را آویزان کنید: یک تخته در اختیار فرزندان قرار دهید تا او بتواند کاردستی مطلوبش را در اتاقش به نمایش بگذارد.</p> <p>۲ مرتب نگه‌داشتن ابزار کاردستی: ابزار کار فرزندان را به‌طور مرتب و مجزا در محفظه‌ای کیسه‌ای قرار دهید. بدین ترتیب تمامی آنها مرتب و قابل دسترسی هستند.</p> <p>۳ یک هدیه عالی: کاردستی‌های کودکان اغلب می‌توانند هدیه‌ای فوق‌العاده برای مادربزرگ، پدربزرگ،</p>

اجتماعی

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div> <p> Khabarbanovan.ir Khabarbanovan.com</p> </div>
<p>روزنامه رسمی جمهوری اسلامی ایران</p> <p>خبر</p>
<p>شنبه/ ۱ آبان ۱۴۰۰ / شماره ۳۷۴۴</p>
<p>۳</p>

از گوشه‌کنار

خبری خوش برای دختران روستایی و عشایر دهه شصتی

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری گفت: برای زوجین روستایی و عشایری دهه شصتی که تا پایان سال ۱۴۰۰ ازدواج کنند، ۱۰۰میلیون تومان وام علاوه‌بر وام ازدواج در نظر گرفته شده است. به گفته انسپه زعلی، این ۱۰۰میلیون تومان وام علاوه‌ببر وام ازدواج در نظر گرفته شده است.

واکنش آموزش‌وپرورش به برپایی مسابقه‌های استرس‌زا در مدارس

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش‌وپرورش گفت: پس از تأمین ابزار و تجهیزات آموزشی، باید اطمینان پیدا کنیم یادگیری در دانش‌آموزان اتفاق افتاده است. رضوان حکیمپوراه با اشاره به اینکه هدف اصلی وزارت آموزش‌وپرورش، تعلیم و تربیت دوره کودکی متناسب با اقتضات کودکی است، گفت: هدف ما تربیت بچه‌ها به



صورت تمام‌ساختی است و از اینکه فقط تک‌بعدی آنها را تربیت کنیم، پرهیز می‌کنیم. حکیم‌زاده تصریح کرد: در این راستا مسابقاتی که دانش‌آموزان و کودکان را دچار استرس سخت می‌کند و آنها را تک‌بعدی بار می‌آورد، از نظر ما مورد تأیید نیست و بهتر است که خانواده‌ها اجازه دهند دانش‌آموزان به صورت طبیعی رشد کنند. وی ادامه داد: دانش‌آموزان باید از کودکی خود لذت ببرند و این فرصت را پیدا کنند در بسترهای متنوع و متعددی توانمندی‌هایشان را ارائه دهند.

سیر صعودی جمعیت زنان سالمند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: جمعیت بانوان سالمند ایرانی در سال‌های اخیر رو به افزایش خواهد بود. دکتر علیرضا زالی افزود: براساس استانداردهای جهانی، اگر آمار جمعیت سالمندی نسبت به سایر گروه‌های سنی در یک کشور به ۷ درصد برسد، به این معناست که جامعه در حال عبور از فاز اول پیری است. این شاخص در کشور ما ۱۰ درصد است که اگر این رقم به ۱۴ درصد برسد، وضعیت نگران‌کننده خواهد بود. در فاز سوم پیری نیز این رقم به ۱۹ درصد می‌رسد که مشکلات بسیاری را در پی دارد. رئیس دانشگاه شهید بهشتی اظهار کرد: از سال ۹۵ تا ۱۴۰۰ به‌طور متوسط هر سال میزان باروری و مولدب سیر نزولی داشته و متأسفانه در طول نیم قرن گذشته پایین‌ترین نرخ مولدب در سال ۹۸ و ۱۲ درصد کاهش گزارش شده‌است. زالی با اشاره به اینکه نزدیک به ۳۶ درصد دختران ۱۶ تا ۳۵ ساله در جامعه مجرد هستند، گفت: این آمار نگران‌کننده‌ای است، زیرا بهترین سنین باروری در زنان و دختران ۲۰ تا ۲۵ و ۲۵ تا ۳۰ ساله است. به‌طور کلی از ۱۳میلیون جوان مجرد در کشور، ۶ میلیون نفر دختر هستند. همچنین ۱۳میلیون از بانوان ایران در سن باروری قرار دارند. وی از افزایش سن ازدواج میان جوانان در ایران و فاصله ازدواج تا اقدام برای فرزندآوری به ۳/۵ تا ۵ سال خبر داد و گفت: از همین رو در سال‌های اخیر ۲۰ تا ۳۰ درصد سایر خانوارها کاهش یافته است. همچنین پیش‌بینی می‌شود به ازای هر یک سرپرست آقا در خانواده‌ها، ۱۷ بانو سرپرست خانواده در کشور داشته باشیم و جمعیت بانوان سالمند ایرانی در سال‌های اخیر رو به افزایش خواهد بود.

ترفندهای روحیه‌دادن به زنان سالمند

۱- آنها را به استفاده از فناوری‌های روز تشویق کنید
برآورده‌شدن نیازهای اولیه: همیستگی، ارتباط
برآورده‌شدن نیازهای ثانویه: استقلال، امنیت
اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، فرصت‌هایی عالی برای سالمندان فراهم می‌کنند، البته فراموش نکنید که تماس از طریق اینترنت هرگز نمی‌تواند جای ارتباط چشمی و روابط نزدیک را کاملاً بر کند. اما به هر حال، بسیاری از سالمندان بدون اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، احساس دورافتادگی و تنهایی می‌کنند.

۲- کاری کنید که احساس سودمندی کنند
برآورده‌شدن نیازهای اولیه: ارتباط، استقلال
برآورده‌شدن نیازهای ثانویه: همیستگی، امنیت
بسیاری از افراد سالمندی که قدرت شناختی‌شان هنوز فعال است، حتی با وجود محدودیت‌های فیزیکی، همچنان دوست دارند مفید باشند. به عنوان نمونه، در مورد مشکلات و موارد زندگی خود با آنها مشورت کرده و نظراتان را جویا شوید یا اینکه برخی از کارها یا وظایفی را که برایشان ساده است و از عهده آن به خوبی برمی‌آیند، به آنها بسپارید.

۳- سالمندان را تشویق کنید تا مهارت‌های سازگاری با شرایط و انعطاف‌پذیری را تمرین کنند
برآورده‌شدن نیازهای اولیه: استقلال، امنیت
برآورده‌شدن نیازهای ثانویه: ارتباط
از آنجایی که توانایی‌های شناختی و تحرکات فیزیکی در افراد مسن کاهش می‌یابد، انواع مهارت‌های مقابله و سازگاری با این شرایط را به آنها بیاموزید تا بتوانند کیفیت زندگی‌شان را حفظ کنند.

روحیه‌دادن به سالمندان فوت‌وفن خاص خود را دارد و در مورد بانوان این موضوع با حساسیت ویژه‌ای همراه است. روش‌هایی برای این مهم توصیه شده که به کمک آنها می‌توان به سالمندان روحیه داد و آنها را به انجام کارهای مختلف تشویق کرد.

۴- چند هدف معقول تعیین کنید
برآورده‌شدن نیازهای اولیه: استقلال، ارتباط
برآورده‌شدن نیازهای ثانویه: همیستگی، احساس امنیت
داشتن اهداف روزانه مانند ورزش‌های ساده و درست‌کردن یک کاردستی کوچک که به‌راحتی انجام شود، هدف‌های معقولی هستند که می‌توانند به سالمندان روحیه و انگیزه ادامه زندگی دهند. تأیید و تشویق برای انجام کارهای ساده ممکن است برای جوانان چندان مفهومی نداشته باشد اما برای سالمندان بسیار باارزش است.

۵- از آنها بخواهید خاطرات و تجربیات خود را با شما در میان بگذارند
برآورده‌شدن نیازهای اولیه: ارتباط
برآورده‌شدن نیازهای ثانویه: مصاحبت و امنیت عاطفی
ممکن است برای برخی از افراد تصورش سخت باشد، اما سالمندان، زمانی جوان و پر از انرژی، شور و عشق، جاه‌طلبی و رویا بودند. اگر به حرف‌های آنها گوش کنید، روزهای جوانی‌شان پر از ماجراجویی و لحظات پرشور عشق بوده است که می‌توان از کتاب زندگی‌شان، حکایت‌ها شنید.

اگر علاقه‌مند به شنیدن این داستان‌ها باشید، آنها با شور و اشتیاق خاطرات‌شان را برایتان تعریف می‌کنند و شکوه گذشته‌شان را به یاد می‌آورند. علاوه‌بر این، سالمندان خانواده‌خودرا تشویق کنید‌تادر مورد زندگی خودصحبت‌کرده‌وخاطرات‌شان‌را‌به‌شکل زندگی‌نامه بنویسند.

سلامت

<div><div></div><div><div>Khabarhanovan.Ir Khabarhanovan.com</div></div></div>
<div><div></div><div><div>روزنامه خبری تخصصی صبح ایران</div></div></div>
شنبه/ ۱ آبان ۱۴۰۰ / شماره ۳۷۴۴
۴

دانشتئی‌ها

عفونت مثانه در زنان، علل و علائم و درمان آن

عفونت مثانه یکی از دردناک‌ترین و آزاردهنده‌ترین بیماری‌هاست که معمولاً هم در زنان و هم مردان اتفاق می‌افتد. زمانی که این عفونت به کلیه‌ها سرایت کند، ممکن است فرد با عواقب جبران‌ناپذیری روبه‌رو شود. عفونت مثانه یا عفونت ادراری مشکلی است که معمولاً با درد و احساس سوزش در زمان ادرار همراه است. در اکثر مواقع عفونت مثانه منجر به التهاب مثانه یا سیستیت می‌شود. این بیماری معمولاً در زنان شایع‌تر است و به دلیل رشد باکتری‌ها در سیستم ادراری اتفاق می‌افتد. خانم‌ها بعد از یائسگی به علت کاهش استروژن، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت ادراری و مثانه قرار دارند.

علت عفونت ادراری

به‌طور معمول بالاترفتن سن، ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت، انسداد مجاری ادراری، تخلیه ناقص مثانه و مقاربت می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های ادراری را افزایش دهد. از طرف دیگر گاهی اوقات استفاده از سوند آلوده برای تخلیه ادرار می‌تواند موجب بروز این مشکل شود. افزون‌بر این، بی‌حرکت بودن برای مدت‌زمان طولانی، عدم نوشیدن مایعات کافی، جراحی مجاری ادراری، دیابت، بی‌اختیاری مدفوع، انسداد مجاری ادراری، نگه‌داشتن ادرار و عدم تخلیه کامل آن، سنگ کلیه و ضعف سیستم ایمنی بدن هم به این نوع از عفونت منجر می‌شود. به طور معمول علائم عفونت ادراری در مردان و زنان به صورت یکباره و ناگهانی ظاهر می‌شود. علائم عفونت ادراری در مردان و زنان معمولاً مشابه هم است. در ادامه به برخی از این علائم اشاره شده است:

احساس درد و سوزش در زمان ادرار و ادرار کردن به‌صورت مکرر، احساس ناگهانی پرشدن مثانه و نیاز به ادرار، درد در قسمت تحتانی شکم و درست بالای استخوان ناحیه تناسلی، مشاهده خون در ادرار، درد در پهلوها یا پشت، تب و لرز، تهوع و استفراغ، درد لگن در خانم‌ها، کم‌شدن مقدار ادرار، بدبوشدن ادرار، صورتی یا قهوه‌ای‌شدن رنگ ادرار.

درمان عفونت مثانه یا عفونت ادراری

معمولاً پزشکان برای درمان عفونت ادراری در مردان و زنان از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنند و طول درمان در اکثر مواقع از ۵ تا ۷ هفته ادامه دارد. در برخی افراد ممکن است مصرف آنتی‌بیوتیک برای مدت طولانی‌تری تجویز شود. با این حال کمک‌گرفتن از روش‌های خانگی و سنتی نیز می‌تواند در تسریع درمان مؤثر باشد. آب بیشتری بنوشید، لباس زیر مناسبی بپوشید، بهداشت را رعایت کنید، زغال‌اخته مصرف کنید، دم‌کرده زنجبیل، آب هندوانه و آب خیار بخورید.

درمان‌های خانگی گلودرد

گلودرد بخشی از پاسخ ایمنی طبیعی بدن نسبت به عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی است که منجر به بروز التهاب و تورم غشاهای مخاطی گلو و در نتیجه، ایجاد سوزش‌هایی دردناک در گلو، به‌خصوص هنگام بلع می‌شود. در ادامه، می‌خواهیم ۸ روش طبیعی برای درمان گلودرد را به شما عزیزان ارائه دهیم.



عسل: عسل با خاصیت ضدباکتریایی خود می‌تواند در تسکین گلودرد، بهتر از هر داروی بدون نسخه دیگری عمل کند و پوششی محافظ نیز بر سطح گلو ایجاد می‌کند.

لیمو: لیمو با شکستن مخاط، سبب تسکین درد بافت‌ها شده و گلودرد را به طرز معجزه‌آسایی درمان می‌کند. علاوه‌بر این، با تقویت سیستم ایمنی، قدرت بدن برای مقابله با عفونت‌ها را افزایش می‌دهد.

چای بابونه: چای بابونه با خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و قابض، باعث تسکین علائم سرماخوردگی ازجمله گلودرد می‌شود. همچنین با تحریک سیستم ایمنی، بدن را در مقابله با عفونتی که در وهله اول باعث ایجاد گلودرد می‌شود، ایمن می‌سازد.
شنبلیله: به منظور درمان گلودرد می‌توانید شنبلیله را به اشکال مختلفی همچون تخم شنبلیله، روغن موضعی یا چای شنبلیله استفاده کنید. این گیاه، باکتری‌هایی را که سبب تحریک یا بروز التهاب می‌شوند، از بین برده و گلودرد را تسکین می‌دهد.

ریشه شیرین‌بیان: ریشه شیرین‌بیان، مدتی طولانی است که برای درمان گلودرد استفاده می‌شود. در واقع، مخلوط‌کردن ریشه شیرین‌بیان با آب و غرغره کردن آن، یک داروی موثر برای گلودرد به حساب می‌آید.

سیر: سیر با خواص ضد باکتری طبیعی خود، توانایی خاصی در مبارزه با انواع عفونت‌ها، رفع درد گلو و حتی جلوگیری از ابتلا به ویروس سرماخوردگی دارد.

چسای زنجبیل: زنجبیل، ادویه‌ای ضدباکتری و ضدالتهابی است که با کشتن باکتری‌های مسئول بیماری، به تسکین درد گلو و درمان عفونت دستگاه تنفسی کمک سبزی می‌کند.

اسطوخودوس: نوشیدنی اسطوخودوس، یک شربت سرفه خانگی محسوب می‌شود که با خاصیت ضددرد و ضدالتهاب خود، به رفع گلودرد و درمان بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت می‌پردازد.

خواص و عوارض زنانه گیاه «اپیمدیوم»

بسیاری از زنان در شرایط کنونی هم ترجیح می‌دهند برای درمان بیماری‌های خود و اهل خانه از داروهای گیاهی استفاده کنند. گیاه «اپیمدیوم» که در زبان عامیانه به آن بز شاخدار گفته می‌شود، یکی از این داروهاست که باستانی‌ترین گیاهان طبی چین به‌شمار می‌رود و سال‌هاست در طب سنتی چینی با نام بین یانگ هو، به منظور درمان و مقابله با بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. خواص و عوارض مصرف این گیاه را با هم مرور می‌کنیم.

فواید مصرف گیاه بز شاخدار

تثبیت سطح هورمون‌ها: علف بز شاخدار می‌تواند با حفظ تعادل سطح

کورتیزول، اثرات منفی استرس بر روی بدن همچون خستگی ذهنی را کاهش دهد و یا با کمک به تثبیت سطح هورمون تستوسترون و استروژن، در افزایش قدرت و بهبود عملکرد ورزشی موثر واقع شود. همچنین این گیاه می‌تواند در متعادل کردن هورمون‌های زنانه در حین و یا بعد از یائسگی نیز مفید باشد.

تهدید سلامت زنان ایرانی بابتی توجهی به چکاپ سالیانه



گزارش

امروزه با افزایش بیماری‌های زنان در جهان روبه‌رو هستیم، بنابراین زنان باید برای حفظ سلامت و پیشگیری

از ابتلا به بیماری، سالیانه آزمایشات چکاپ را انجام دهند.

خطرناک‌ترین اشتباهی که ممکن است زنان مرتکب آن شوند، پشت گوش انداختن چکاپ‌های سلامتی و پیشگیریانه است که شامل چکاپ‌های سالیانه، بررسی سلامت سینه و بویژت‌های متخصص زنان می‌شود. پزشکان در این باره توصیه می‌کنند که زنان هرگز این موارد را به زمان دیگری موکول نکنند، زیرا به مرور زمان تجمع یافته و بدتر می‌شود و بر سلامتی‌شان تأثیر بد خواهد گذاشت. اگرچه مراقبت‌های پیشگیرانه، هم برای زنان و هم برای مردان ضروری است اما این برای زنان اهمیت بسیاری دارد، زیرا هورمون‌های آنها همه چیز از جمله سطح انرژی، وزن و خلق و خوی را تعیین می‌کند. عدم تعادل هورمون استروژن به تنهایی می‌تواند باعث مشکلاتی در سیستم تولیدمثل، دستگاه ادراری، قلب، استخوان‌ها، عضلات، مغز، پوست، سینه و موارد دیگر شود.

اهمیت چکاپ‌های دورهای

شما خودتان مسئول سلامتی‌تان هستید، پس نسبت به انجام آزمایش‌های چکاپ پزشکی دوره‌ای اقدام کنید، زیرا اگر آن را نادیده بگیرید، بیماری‌ها شما را غافلگیر می‌کنند، بنابراین قبل از اینکه خیلی دیر شود، به کمک برخی بررسی‌ها و آزمایش‌ها مثل انجام دادن آزمایش‌ها و چکاپ‌های دوره‌ای برای تشخیص زودهنگام بیماری‌ها و

۷ ترند زنانه برای سالم‌ماندن

نکته

۷ ترند زنانه برای سالم‌ماندن

وسایل همیشه پر از میکروب هستند. بهتر است کارهایی را که می‌توان به صورت غیر حضوری انجام داد، با ابزارهایی مانند تلفن، رایانه و اینترنت انجام دهید.



ایمنی بدن را تقویت می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند عفونت دستگاه تنفسی را کاهش می‌دهد.

ارتباط از راه دور: استفاده بیش از حد از وسایل حمل‌ونقل عمومی مانند مترو، اتوبوس و تاکسی در افزایش بیمارشدن شما موثر است. این

پارک و غیره دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید. وجود خراش یا بریدگی یا سوختگی در پوست دست می‌تواند امکان آلودگی با میکروب‌ها را بالا ببرد.

پاشناری روی ورزش: ورزش سیستم



زندگی سالم

خواص دارویی و زنانه ریشه «لوتوس»

گل نیلوفر آبی یا لوتوس، گیاهی است که در برکه‌های عمیق و آرام می‌روید و ریشه‌های بزرگ، چوبی‌شکل و پرخاصیت دارد که خوراکی بوده و در اغلب غذاهای آسیایی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مزایای سلامت ریشه نیلوفر آبی به ترکیب منحصربه‌فرد آن، از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی شامل پتاسیم، فسفر، مس، آهن و منگنز مربوط می‌شود. در این بخش، قصد داریم فواید مصرف ریشه این گیاه را مورد بررسی قرار دهیم.

کاهش استرس:

ویتامین B موجود در ریشه لوتوس، به طور مستقیم گیرنده‌های عصبی مغز را تحت تأثیر قرار داده و حالات خلقی و ذهنی را بهبود می‌بخشد. از این‌رو، در کنترل تحریک‌پذیری، سردرد و سطوح استرس مفید واقع می‌شود.

تنظیم فشار خون:

پتاسیم سرشار در ریشه نیلوفر آبی، علاوه‌بر مقابله با اثرات منفی سدیم در جریان خون، با کاهش انقباض و سفتی عروق، جریان خون را افزایش داده و فشار بر سیستم قلبی عروقی را کنترل می‌کند.

بهبود گردش خون: محتوای آهن و مس در ریشه نیلوفر آبی با به حداکثر رساندن تولید گلبول قرمز در بدن، سبب تحریک گردش خون و نتیجه، افزایش اکسیژن‌زایی اندام‌ها و سطح انرژی می‌شود.

بهبود هضم: فیبرهای رژیمی در ریشه نیلوفر آبی، با افزایش حجم مدفوع، حرکات روده را تسریع کرده و از این طریق، در عین بهینه‌سازی جذب مواد مغذی، علائم یبوست را کاهش داده و فرایند هضم را بهبود می‌بخشند.

پیشگیری از بروز بیماری‌ها: منبع غنی ویتامین C در گیاه لوتوس، می‌تواند با ختنی‌سازی رادیکال‌های آزاد که عامل اصلی پیدایش بیماری‌هایی همچون سرطان قلبی هستند، از بروز آنها جلوگیری کند.

مراقبت وزن: گزینهای کم‌کالری، اما به شدت مغذی و پرفیبر محسوب می‌شود که می‌تواند تمام مورد نیاز بدن را تأمین کند و با ایجاد احساس سیری، مانع از پرخوری و چاقی افراد شود.

حفظ سلامت پوست، مو و چشم: از دیگر ویتامین‌های مهم موجود در ریشه نیلوفر آبی می‌توان به ویتامین A اشاره کرد که با قابلیت‌های آنتی‌اکسیدانی خود، سلامت پوست، مو و چشم را بهبود می‌بخشد.

هشدار

دشمنان خوراکی مغز زنان

همان‌طور که برخی از مواد غذایی حافظه شما را حفظ کرده و ذهنی قوی و قدرتمند را در اختیارتان می‌گذارند، برخی دیگر می‌توانند با تأثیرات منفی بر روی مغز، منجر به بروز بیماری‌هایی همچون آلزایمر در آینده‌ای نه چندان دور شوند. بنابراین، بهتر است با شناخت این مواد غذایی مخرب، از خوردن آنها اجتناب کنید. در این مقاله، قصد داریم غذاهایی که مغز را به شدت تضعیف می‌کنند، معرفی کنیم.

مواد غذایی مضر برای



مغز شیرین‌کننده‌های مصنوعی:

بی‌رویه شیرین‌کننده‌های مصنوعی، راه را برای ابتلا

به دیابت نوع ۲ هموار می‌سازد. بیماری دیابت نیز خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی، همچون آلزایمر را شدیداً افزایش می‌دهد، زیرا در چنین شرایطی، با کاهش حساسیت بدن نسبت به انسولین، سطح قند خون افزایش پیدا می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌های انحطاط مغز نیز بالا می‌رود.

ماهی‌های سرشار از جیوه: هرچقدر که یک ماهی طول عمر بلندتری داشته باشد، جیوه بیشتری را نیز در بدن خود جای داده است. متأسفانه این ماده سمی و مضر، نه تنها بر روی سیستم شناختی انسان، بلکه روی مخچه مغز نیز تأثیرات منفی می‌گذارد.

بیسکویت‌های آماده: اغلب اوقات، برای تهیه بیسکویت‌های آماده یا خمیر پیتزای آماده، از اسیدهای چرب ترانس استفاده می‌شود. این اسیدها موجب کوچک‌شدن مغز، التهاب و ایجاد اختلال در سیستم انتقال عصبی شده و به زبان ساده، آسیب‌هایی بسیار جدی به مغز وارد می‌کنند.

نوشیدنی‌های شیرین: سیستم تنظیم‌کننده مغز نمی‌تواند از عهده هضم کالری‌های موجود در نوشیدنی‌های شیرین برآید. از این رو، بهتر است به منظور حفظ سلامت مغز خود، از این قبیل نوشیدنی‌ها اجتناب کنید. **غذاهای فرآوری‌شده:** چربی‌های ترانس موجود در غذاهای فرآوری‌شده همچون فست‌فودها، علاوه‌بر قلب، برای مغز نیز به شدت مضر هستند و سبب بروز چاقی و التهابات مغزی می‌شوند.

افزایش سه‌سوته قدرت باروری زنان

کلسیم اضافی، احتمال باروری را افزایش می‌دهد، اما برای مردان و زنان مهم است که از مکمل فولات قبل از بارداری با شانس بیشتری برای بارداشدن، موفقیت بیشتری در باروری و کاهش خطر نقص لوله عصبی در نوزاد همراه است.

آهن: ناباروری ناشی از اختلال تخمک‌گذاری (یکی از موانع احتمالی برای باروری) می‌تواند ناشی از کمبود آهن باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۰۶ روی بیش از ۱۸هزار زن نشان داد که مکمل آهن خطر این نوع از ناباروری را کاهش می‌دهد.

کوآنزیم Q1۰: بدن کوآنزیم Q۱۰ تولید می‌کند، اما افزایش مقدار آن در جریان خون ممکن است برای باروری فوایدی داشته باشد، به خصوص اگر از روش IVF استفاده می‌کنید.

ویتامین D: برخی مطالعات کمبود ویتامین D را با ناباروری در زنان مرتبط دانسته‌اند. ویتامین D در عمل باروری زنان و مردان نقش اساسی دارد.

اسید فولیک: یکی از راه‌های افزایش قدرت باروری زنان مصرف مکمل اسید فولیک است که در سیستم تولیدمثل نقش دارد.

کلسیم: تحقیقات قطعی وجود ندارد که

ویتامین‌های گروه B: غیر از اسید فولیک، به

ارتقای سلامت تخمک و جلوگیری از ناباروری ناشی از اختلالات تخمک‌گذاری کمک می‌کنند.

کلسیم: تحقیقات قطعی وجود ندارد که

این مکمل نوعی اسید آمینه ال‌کارنیتین است که به طور طبیعی در بدن وجود دارد و به تبدیل چربی به انرژی کمک می‌کند. تصور می‌شود استیل ال‌کارنیتین تغییرات مربوط به سن را در سیستم تولیدمثل زنان کند می‌کند.



تازه‌های هنر

حضور پررنگ زنان در جشنواره فیلم کوتاه تهران



فیلم‌های ایرانی راه‌یافته به بخش مسابقه بین‌الملل سی‌وهشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران معرفی شدند. به گزارش خبربانوان به نقل از سینماپرس، ۵ فیلم کوتاه ایرانی داستانی، مستند و پویانمایی به بخش مسابقه بین‌الملل سی‌وهشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران راه یافتند. آثار پویانمایی «دیوار چهارم» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محبوبه کلایی و مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی از قم، «کلاغ» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی اهورا شهبازی و مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی از تهران، فیلم کوتاه مستند «تنها نخواهم ماند» به کارگردانی یاسر طالبی و تهیه‌کنندگی فریبا عرب، یاسر طالبی و الهه نوخت از ساری، و تجربی از تهران، فیلم کوتاه مستند «کپسول» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی امیر پذیرفته و انجمن سینمای جوانان ایران از رفسنجان و «جان داد» به کارگردانی سهیلا پورمحمدی و تهیه‌کنندگی جواد رضایی و انجمن سینمای جوانان ایران از رودبار، بنابر نظر مشاوران انتخاب و دبیر جشنواره، علاوه‌بر بخش مسابقه ملی، در بخش مسابقه بین‌الملل سی‌وهشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران نیز حضور خواهند یافت.

فیلم برگزیده جایزه بزرگ بخش مسابقه بین‌الملل جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران با تأییدیه آسکار از دوره سی‌وهشتم به بعد به این جایزه معتبر سینمایی معرفی خواهد شد. سی‌وهشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران ۲۷ مهر آغاز شده و تا فردا ۲ آبان ۱۴۰۰ (۱۹ تا ۲۴ اکتبر ۲۰۲۱) ادامه دارد.

نمایش «عموقاتل» با هنر نمایشی ملیکا زاهدی و سارا محبی در پردیس تئاتر شهرزاد

در دور جدید اجراهای پردیس تئاتر شهرزاد ۶ آثار نمایشی تازه از کارگردانان مختلف در این مجموعه روی صحنه رفت. سالن گلایل نیز هر روز میزبان ۲ نمایش «سهپل» و «عموقاتل» است.

نمایش «عموقاتل» بر اساس نمایشنامه «عموقاتل و برادران» نوشته شیرین نظری است که حامد شیخی کارگردانی آن را به عهده دارد و هر شب ساعت ۲۰ روی صحنه می‌رود. حامد شیخی، علی پیلهور، ندایی سعیدی‌فر، ساغر بهنام، مجتبی جعفری‌پور، علی اسدیان، ملیکا زاهدی و سارا محبی در این اثر نمایشی ایفای نقش می‌کنند. سایر عوامل این نمایش نیز عبارتند از: تهیه‌کننده: مسعود منصوری، مجری طرح: فاطمه عبدالرحیمی، دستیار کارگردان: مسعود منصوری و مجتبی جعفری پور، مدیر تولید: محمد منافی، طراح پوستر و بررشو: فاطمه عبدالرحیمی، مدیر روابط‌مومی: فاطمه مجدینا، طراح نور: رضا تحقیقی، مدیر فنی: قاسم غضنفری، عکاس و تصویربردار: فاطمه مجدینا، طراح گریم: مبینا محمدی، طرح و ساخت دکور: نوید نوپخت، مدیر صحنه: امیرحسین انصاری.

تصویری از فعالیت‌های اجتماعی زنان در «بانوان محدث شیعه»

کتاب «بانوان محدث شیعه» که به تازگی از سوی پژوهشکده باقرالعلوم(ع) منتشر شده است، به روشی علمی، رشد و بالندگی زنان پس از بعثت پیامبر اکرم(ص) و ورود آنان به فعالیت‌های اجتماعی و حضور گسترده و سازنده در عرصه‌های علمی، دانش‌اندوزی و نشر و تبلیغ معارف اسلامی را به تصویر می‌کشد. به گزارش خبربانوان به نقل از خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا)، پژوهشکده باقرالعلوم(ع) ضمن معرفی زنان محدث شیعه، به بررسی عواملی پرداخته که تا عصر تألیف کتب اربعه شیعه (پایان قرن پنجم هجری)، کارکردهای حدیثی زنان شیعه را تحت تأثیر قرار داده است. ذکر این نکته لازم است که درخصوص زندگی زنان دانشمند، تألیفات متعددی به‌چشم می‌خورد که ازجمله می‌توان به «اعلام النساء و عالمی العرب و الاسلام» از عمر رضا کحاله، «اعلام النساء المؤمنات» از محمد حسنون و ام‌علی مشکور، «ریاحین الشریعه» از دبیح‌الله مکلانی، «بانوان عالی و آثار آنها» از قرن اول تا پانزدهم هجری، از انتشارات مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواران، «بانوان نمونه» از جمعی از مؤلفان پژوهشکده باقرالعلوم(ع) و «زنان نامدار شیعه» از احمد عیسی‌فر اشاره کرد. اما دو کتاب به نام‌های «محدثات شیعه» از نلهه غروی و «زنان دانشمند و راوی حدیث» از احمد صادقی، از همه معروف‌ترند و در آنها به زندگی زنان محدث و دانشمند شیعه تا دوره متأخرین پرداخته شده است.

نویسندگان این اثر، ضمن بهره‌مندی از این آثار، به ویژه در کتاب اخیر، با توجه به نقایض متعدد پژوهشی آثار مذکور، به روایای جدیدی از زندگی شخصی و علمی و همچنین وضعیت رجال و حدیثی راویان زن شیعه دست یافته که در کتاب‌های فوق دیده نشده‌است. همچنین زنانی معرفی شده‌اند که در هیچ‌یک از کتب رجال، تراجم و شرح‌حال‌نویسی، نامی از آنها به میان نیامده و تنها از طریق سلسله اسناد روایات و گزارش‌های تاریخی یا ضمن شرح حال راویان مرد، به راوی‌بودن آنها پی می‌بریم. این اثر حاصل بیش از دو سال تلاش فکری پژوهشی محقق توانمند سیده طیبیه موسوی‌اصل است که پس از بررسی پیشنهادها و نیز انجام اصلاحات و ارزیابی‌های مستمر ساختاری و محتوایی عظیم عابدینی، در ۳ فصل و ۴۶۹ صفحه با هدف ارائه تحقیقی مستند و کارآمد همراه با نگرشی تحلیلی تاریخی در باب نقش بانوان محدث شیعه، توسط شرکت چاپ و نشر بین‌الملل منتشر و در اختیار علاقه‌مندان و متفکران قرار گرفته است.

ورود «ارواح ماشین‌نشین» نیل گیمن به بازار کتاب

«ارواح ماشین‌نشین» نوشته «نیل گیمن» با ترجمه لیدا طرزی اثر جدیدی است که توسط انتشارات کتاب نیستان منتشر شده است.

«نویسنده داستان کوتاه، فیلم‌نامه‌نویس، رمان‌نویس، خالق کتاب کامیک، تئاتر صوتی و فیلم به سبک‌های علمی تخیلی و خیال‌پردازی» این تنها بخشی از سابقه‌ای است که برای نیل گیمن می‌توان یافت. با این همه و قبل از هر چیز باید او را یک نویسنده خلاق دانست.

کتاب «ارواح ماشین‌نشین» اثری است که می‌توان آن را تلبور این خاصیت گیمن دانست؛ کتابی که در آن وی طیف وسیعی از علاقه‌مندی‌ها و دل‌مشغولی‌های خود را در زمینه‌های مختلف در قالب روایت داستانی مرور کرده و از خلال آن دل‌مشغولی‌ها و آنچه ذهن او را در موضوعات مختلف درگیر کرده است، بازگو می‌کند.

بسیاری از منتقدان، گیمن را نویسنده‌ای پست‌مدرن معرفی کرده‌اند؛ به عبارت دیگر، او نویسنده‌ای است که خارج از قواعد زائر به تولید اثر پرداخته و در عین حال

یغمانیان:

سینمای کودک وورشکسته و قربانی مدیران ناآگاه شد



گفت و گو

بهروز یغمانیان، نویسنده، کارگردان و انیماتور ایرانی درخصوص وضعیت بحران‌زده سینمای کودک و نوجوان گفت: زمانی سینمای کودک به تنهایی اقتصاد سینمای کشور را می‌چرخاند اما بعدها به علت حضور مدیران ناآگاه به فراموشی سپرده شد. ما برای احیای سینمای نیمه‌جان کودک و نوجوان نیازمند کمیت و کیفیت به صورت هم‌زمان هستیم و من امیدوارم این اتفاق با همت مدیران سینمایی به زودی رخ دهد.

کارگردان انیمیشن‌های «دایی‌جان و جان‌دایی» و «قصه‌های قاب عکس» در گفت‌وگو با خبرنگار سینماپرس افزود: اگر بنده عرض می‌کنم ما در سینمای کودک نیازمند کمیت هستیم، به این معنا نیست که به هر قیمتی هر اثر نازلی را به اسم سینمای کودک و نوجوان تولید کنیم، بلکه به این دلیل است که اگر این سینما مداوم نباشد و پشت‌سر هم اکران نداشته باشد، طبیعتاً فراموش می‌شود.

وی ادامه داد: مثلاً در حوزه انیمیشن ما باید مرتب اکران داشته باشیم و اگر این اتفاق نیفتد، طبیعی است که سینمای انیمیشن ایرانی توسط مخاطبان جدی گرفته نمی‌شود و آنها ترجیح می‌دهند محصولات جهانی را دنبال کنند.

یغمانیان سپس متذکر شد: ما به غیر از برنامه‌ریزی‌های کلان برای رشد کمی تولیدات باید به این برسیم که چرا تولیدات ما از نظر کیفی با تولیدات خارجی برابری نمی‌کند؟ مدیران باید تدبیری اندیشه‌کنند

مخاطبان بسیاری را نیز به خود جذب کرده است. به زبانی دیگر، او نویسنده‌ای صیانتگر است که مخاطبانی از همین جنس را برای نیل به همین مهم پیرامون خود جمع کرده است.

«ارواح ماشین‌نشین» اما کتابی است درباره کتاب، نوشتن و خواندن و هر آنچه که این نویسنده در طول سال‌های گذشته بر فعالیت و زندگی‌اش در این عرصه به آن فکر کرده است. او در این کتاب جستارهایی درباره کتابخانه، نوشتن، خواندن، برخی نویسنده‌های محبوبش و سبک روایی آنها و نیز برخی از ژانرهای داستانی ازجمله زائر تخیلی و ترسناک که شیفته آنهاست، سخن به میان آورده است.

هنر گیمن در روایت‌هایش ترکیب ساختار جستارنویسی با داستان‌نویسی است. متن‌های او در این کتاب در عین سادگی و صمیمیت، خط فکری و اندیشه‌ای را هم که در پس این روایت‌های بعضاً توأم با شوخی و حسرت است، زده‌زده به مخاطب تزریق می‌کند.

■ **نه‌تنها حال**

سینمای کودک، که در کل حال سینما در کشور ما خوب نیست؛ چراکه اغلب تهیه‌کنندگان سینما سراغ تجارت رفته‌اند



تا در کنار افزایش کمی تولیدات، کیفیت آثار نیز افزایش پیدا کند و امیدوارم که این مهم به زودی محقق شود.

این انیماتور در بخش دیگری از این گفت‌وگو با بیان اینکه سینمای کودک عملاً وروشکسته است، تصریح کرد: سال‌هاست جشنواره فیلم کودک برگزار می‌شود اما فیلم‌های خوبی ندارد و یا با فیلم‌های کودکی روبه‌رو هستیم که در زمان اکران با استقبال مخاطبان هدف روبه‌رو نمی‌شوند و تمامی این اتفاقات نشان از آن دارد که این گونه سینمایی به وروشکستگی کامل رسیده و باید هرچه سریع‌تر راه چاره‌ای برای آن جست‌وجو کرد.

وی در ادامه تأکید کرد: البته نه تنها حال سینمای کودک که در کل حال سینما در کشور ما خوب نیست؛ چراکه اغلب تهیه‌کنندگان سینما سراغ تجارت رفته‌اند و به جای اشاعه فرهنگ در پی تولید فیلم‌هایی هستند که شوخی‌های پایین‌تنه‌ای دارند!

یغمانیان در خاتمه این گفت‌وگو خواستار حمایت ویژه دولت جدید از هنرصنعت انیمیشن شد و در همین باره گفت: برای انیمیشن باید سرمایه‌گذاری کلان کرد. دولت باید از این هنرصنعت حمایت ویژه داشته باشد. یک تولید فاخر انیمیشن نیاز به سرمایه طولانی‌مدت دارد و این‌رو تهیه‌کنندگان بخش خصوصی نمی‌توانند روی آن سرمایه‌گذاری کنند و این وظیفه دولت است که با تدبیر و اندیشه انیمیشن را از این وضعیت نجات دهد.

اکران دنباله‌دار فیلم «دینامیت» تانوروز با هنر نمایشی نازنین بیاتی

هم در شرایط کرونایی فیلم تا نوروز ۱۴۰۱ می‌تواند اکرانش را ادامه دهد. دینامیت فیلمی ایرانی به کارگردانی مسعود اطیابی و تهیه‌کنندگی سیدابراهیم عامریان محصول سال ۱۳۹۷ است. از بازیگران این فیلم می‌توان به محسن کیایی، احمد مهرانفر، نازنین بیاتی، پژمان جمشیدی و زینبا کرمدلی اشاره کرد. این فیلم پس از ۳ سال ساخت از ۱۰ تیر ۱۴۰۰ در سینماهای سراسر کشور اکران شد.

«دینامیت» با موفقیت تجاری همراه بود و با فروش بیش از ۱۵ میلیارد تومان، پرفروش‌ترین فیلم سال ۱۴۰۰ در ایران است.
خلاصه فیلم

فیلم سینمایی «دینامیت» داستانی ساختمانی را روایت می‌کند که کسانی از لایه‌های گوناگون جامعه، چون ساکنی و طبله در آن ساکن هستند. در واقع دو طبله با بازی پژمان جمشیدی و احمد مهرانفر، سالی با بازی محسن کیایی و همچنین دو دختر با بازی نازنین بیاتی و زینبا کرمدلی هم در این ساختمان حضور دارند که با توجه به تضادهای فکری، موقعیت‌های میلیاردی فیلم در هر هفته، آن به فروش یک‌ونیم میلیاردی فیلم در هر هفته، آن

به شبکه نمایش خانگی تصمیم‌گیری خواهیم کرد.

فیلم سینمایی «دینامیت» تنها فیلمی است که این‌اجازه را یافته تا زمانی که فروش دارد، روی پرده بماند و این امتیازی بود که برای اکران فیلم در نظر گرفته شده است. آنچه امروز شاهد هستیم، با توجه به فروش یک‌ونیم میلیاردی فیلم در هر هفته، آن

ادبی‌وهنری

—————
Khabarbanovan.ir Khabarbanovan.com



فراسو

مریم سلیمی نمین:

هویت‌انسانی ایرانیان بدون اسلام کامل نیست

مریم سلیمی نمین در نشست «هویت ملی، هویت اسلامی؛ تناقض یا تکامل در بستر هویت ایرانی با تأکید بر مقاومت بین‌الملل اسلامی»، گفت: آموزه‌های عقلانی، فلسفی و رشد معرفت دینی در طول ۱۴۰۰ سال، هویت انسانی را تحت‌تأثیر قرار داد و به آن فضایی اضافه کرد که غیرقابل انکار است و بدون آن فضایل، چیزی امروز از انسان ایرانی کم خواهد بود. به گزارش خبربانوان به نقل از خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا)، مریم سلیمی نمین، محقق رشته ادیان و مذاهب دانشگاه «سن جوزف» لبنان با اشاره به آنچه باعث شکل‌گیری هویت در طول تاریخ شده است، بیان کرد: همیشه مشخصه‌هایی وجود داشته که به دلایلی انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کرده است. غالباً در طول تاریخ از ابتدای زندگی بشر، نزدیکی جغرافیایی و زمانی بستر شکل‌گیری اشتراکاتی بوده که اولین بروزش در خانواده، طایفه و تبار شکل می‌گرفته و علاوه بر اینکه اشتراکات و شباهت‌هایی در بین اعضای گروه‌های انسانی ایجاد می‌کرده، در کنار آن علایق و دلایل مشترک برای همزیستی چه به لحاظ اقتصادی، چه فرهنگی و غیره به آنها بسی داده و این علایق به‌صورت میراث به نسل‌های بعدی انتقال پیدا کرده است. وی ادامه داد: ماهیت زندگی بشر در طول دوران دستخوش تحولاتی شده و این تحولات بر نوع شکل‌گیری هویت آنها اثر گذاشته است. سلیمی در پاسخ به این سؤال که «هویت چیست و ما در بحث هویت به دنبال چیست می‌گردیم؟» گفت: همان‌طور که از اسم هویت پیداست، هویت مؤنث‌شده «هو» است و به زبان عربی به تعبییری اشاره به پروردگار دارد که وجود مطلق است و موجوداتی که به واسطه حضرت حق امکان وجود پیدا کردند. وی افزود: ما معمولاً برای کشف هویت، دنبال وجه ممیزه می‌گردیم. چه چیزی در من هست که در دیگران نیست؟ این منحصربه‌فردشدن برای همه موجودات به نحوی تعریف می‌شود و در مورد انسان شکل خاص‌تری به خود می‌گیرد. این محقق برورد ادیان و مذاهب، تصریح کرد: در زمانی هویت ما را دام، کشاورزی و قبیله ما مشخص می‌کرد، اما در آستانه انقلاب صنعتی نیازمند پیداکردن هویت جدید بودیم تا مردم حول آن هم‌رستا باشند و این هویت نمی‌توانست چندان دینی و طایفه‌ای باشد. مردم برای اینکه بتوانند کنار هم باشند، باید دلایل دیگری پیدا می‌کردند. ضمن اینکه استعمار در این فضا قابل رؤیت بود و با اقدامات خود سرزمین‌ها را خرد و به گونه‌های تقسیم کردند که یک‌دست نباشد و به این ترتیب زمینه اختلاف ایجاد شد. حال این هویت هم باید شکل می‌گرفت تا براساس آن انسان‌ها فعل و انفعالات جدید داشته باشند. وی به تغییراتی که

آموزه‌های اسلام در زندگی بشر به وجود آورد، اشاره کرد و گفت: آموزه‌های عقلانی، فلسفی و رشد معرفت دینی در طول ۱۴۰۰ سال، هویت انسانی که در این گستره زندگی می‌کند را تحت تأثیر قرار داد و به آن فضایی اضافه کرد که غیرقابل انکار است و بدون آن فضایل چیزی امروز از انسان ایرانی کم خواهد بود. وی یادآور شد: به عنوان نمونه ما با عاتقنورا عینین شده‌ایم و نمی‌توانیم پیام‌ها را آن را شنیده بگیریم. ایرانی‌ای که شجاع و غیور است، تن به زور نمی‌دهد و اگر قرار باشد آزادی و محدوده اختیاراتش را محدود کند، جان می‌دهد. وقتی اسلام به آن اضافه شود، درخشان‌تر خواهد بود. سلیمی نمین ادامه داد: ما میراث‌دار ایران بزرگ و سرزمینی هستیم که جغرافیای نمی‌ساختند، اگر بخوایم عناصر مشترک را بازبایی کنیم، خیلی چیزها قابل ردیابی است و ما را به شدت به هم علاقه‌مند می‌کند.

جین کمپیون با «قدرت سگ» در جشنواره ونیز

فیلم‌های حاضر در بخش اصلی هفتادوهشتمین جشنواره فیلم ونیز اغلب سروصدای زیادی به پا کردند. در این میان، فیلم «تل‌ماسه» (Dune) به کارگردانی «دنی ویلنوو» و «قدرت سگ» جدیدترین ساخته جین کمپیون توانستند بیش از سایر رقیبانشان مورد توجه منتقدان قرار بگیرند. هرچند که سایر فیلم‌ها ازجمله «آدارن موازی» به کارگردانی پدرو آلمودوار نیز توانستند محسین بسیاری از مخاطبان را به همراه داشته باشند. «تل‌ماسه» اقتباسی از رمانی با همین نام نوشته فرانک هربرت است. همواره از «تل‌ماسه» به عنوان یکی از بهترین کتاب‌های علمی – تخیلی و پرفروش‌ترین رمان این سبک یاد می‌شود. داستان کتاب و فیلم ویلنوو در آینده‌ای دور و در سیاره‌ای به نام «اراکیس» رقم می‌خورد که به خاطر طبیعت بیابانی خود به «تل‌ماسه» مشهور شده است. این سیاره که تنها منبع ماده‌ای ارزشمند است، به آوردگاهی برای نزاع چندین نژاد مختلف برای دسترسی به آن ماده مهم تبدیل کامبرج، کنونی است. است. این اثر سینمایی با بازی جسیکا با بازی ریکا فروگوسن است؛ زنی که در جامعه زن‌سالار بن گسریت تربیت شده در فیلم «تل‌ماسه»، او تمرینات شدید و طاقت‌فرسای را پشت‌سر می‌گذارد تا نوعی توانایی ماوراء طبیعی برای تشخیص دروغ گفتن یک شخص را به دست آورد. «قدرت سگ» یکی از دیگر فیلم‌های مهم حاضر در هفتادوهشتمین جشنواره فیلم ونیز بود؛ این اثر نیز همانند «تل‌ماسه» اثری اقتباسی از رمانی با همین عنوان است. این اثر سینمایی با بازی بندبکت کامبرج، کیستی ناست و جینی پلمونس، جن درباره رابطه میان دو برادر است که پس از ازدواج یکی از آنها دچار بحران می‌شود. یک داستان قوی از غرب وحشی؛ داستان گل‌اوجران‌ها، اسب‌ها و گرگ‌های به بزرگی که روی پایای عقبنی‌شان راه می‌روند. جین کمپیون با داستانی که طی دهه ۱۹۲۰ میلادی رخ می‌دهد، یک گوتیک آمریکایی تمام‌عیار را کارگردانی کرده که می‌تواند تا انتها مخاطب را با خود همراه سازد و از فضاسازی خارق‌العاده فیلم لذت ببرد و خود را غرق در داستان کند.

