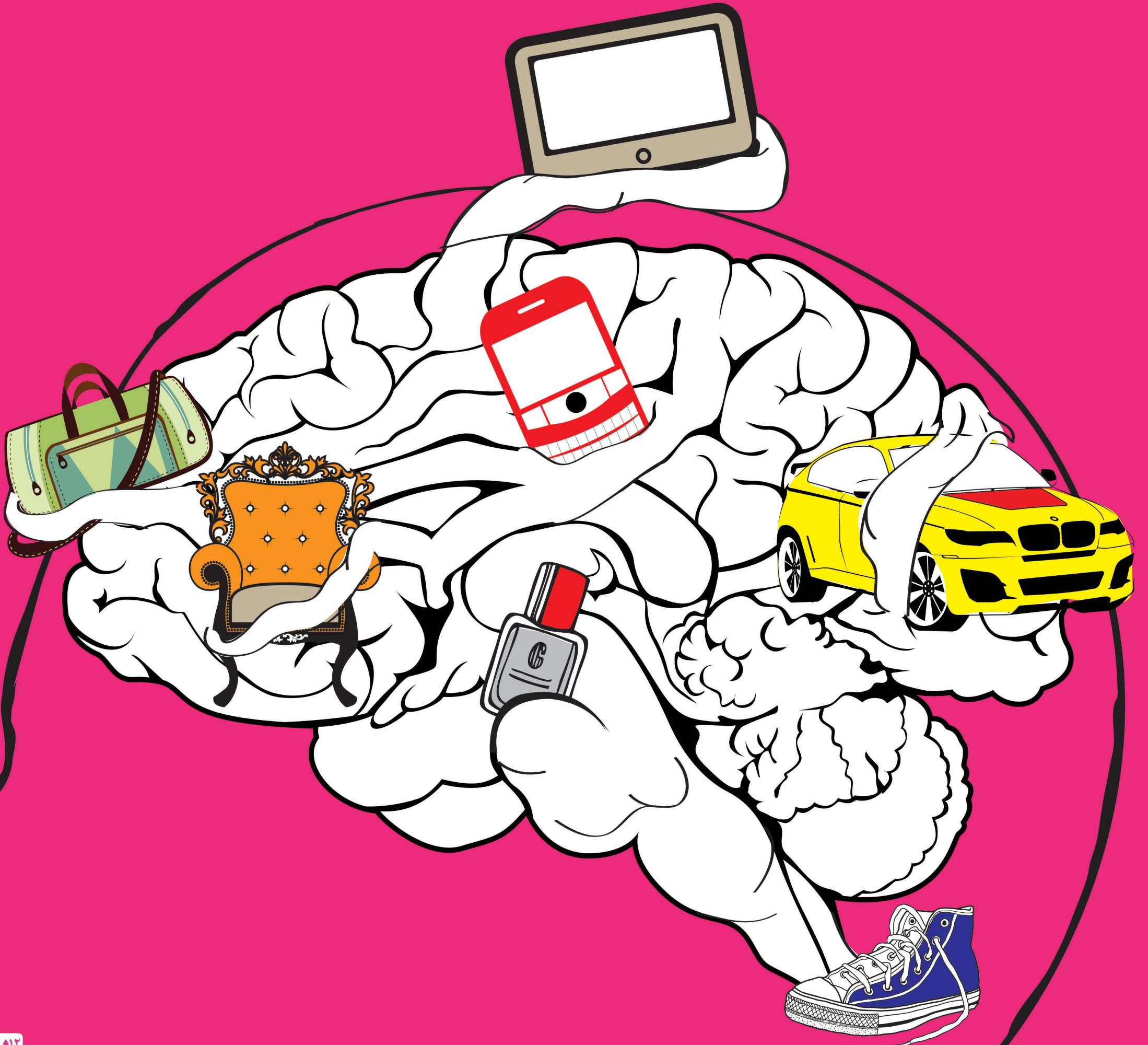


## حقوق دستیاران برای زندگی حداقلی کافی نیست

برخی از این مشکلات در دولت حل شد



سه شنبه ۲۲ آبان ماه ۱۴۰۳ ۱۰ جمادی الاول ۱۴۴۶ ۱۲ نوامبر ۲۰۲۴ سال سیزدهم شماره ۲۹۹۲ صفحه نسخه دیجیتال



مصرف‌گرایی مؤلفه بنیادین هویت انسان  
در عصر پست‌مدرن است



## خبر

## چرا برخی کودکان برای رفتن به مهدکودک بی‌قراری می‌کنند؟

**سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ یک متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان درخصوص چالش‌های برخی والدین با کودکانشان در زمان رفتن کودک به مهدکودک، توصیه‌هایی ارائه داد.**



گوهریستا انزانی

گوهریستا انزانی با اشاره به چالش‌های برخی والدین برای حضور کودکان در مهدکودک، اظهار کرد: با توجه به اینکه کودکان از ۶ ماهگی تا سه سالگی مراحل اضطراب را طی می‌کنند، حضور کودکان از پیش از سه سالگی برای چند ساعت در مهدکودک پیشنهاد نمی‌شود، زیرا آنها معمولاً دچار اضطراب جدایی، به ویژه مادر هستند و در چنین مواقعی رفتارهایی مانند پرخاشگری و گریه را از خود بروز می‌دهند.

وی افزود، اما بانوجه به شرایط کنونی جامعه و شاغل بودن مادر در کنار پدر، والدین ناگزیرند کودکان را زودتر از موعد در نظر گرفته شده به مهدکودک بفرستند، اما در این حالت باید برای رفع چالش احتمالی با کودک، با آگاهی برخورد کنند.

این متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه مهدکودک‌ها معمولاً مهم‌ترین بخش انرژی‌گذار در اجتماعی شدن کودکان هستند، گفت: هرچند ممکن است کودکان در ابتدای حضور در مهد، به دلیل ترس و اضطراب، بی‌قراری کنند، اما والدین توجه داشته باشند که مهدکودک‌ها دارای مزایای زیادی از جمله اجتماعی شدن کودک، تنظیم شدن ساعت خواب کودک، ایجاد زمان مناسب برای صرف ناهار، نقاشی کردن و بازی با همسالان است که این فعالیت‌ها به مرور برای کودکان جذاب خواهد شد. از همین رو والدین نباید حضور کودک در مهد را قطع و وصل کنند بلکه باید با کمک مربیان برای آرامش کودک تصمیم‌گیری کنند.

انزانی در همین راستا درخصوص نحوه سپردن کودکان به مهدکودک در ساعات کاری، تصریح کرد: والدین برای آرامش کودک باید هر روز همراه با فرزندشان وارد فضای مهد شوند.

به حسی که کودک به مربی و مهدکودک نشان می‌دهند توجه کنند، چراکه کودکان توجه زیادی به رفتار و نوع نگاه بزرگسالان دارند و همین نوع نگاه می‌تواند در احساس امنیت و راحتی کودک در ساعات حضور در مهد انرژی‌گذار باشد.

این متخصص حوزه روانشناسی کودک و نوجوان همچنین به والدین توصیه کرد که بر احساسات خود نیز تمرکز کنند، به‌طور مثال گاهی اوقات، والدین خودشان از حضور کودک دچار ترس‌هایی مانند این هستند که مادا در مهد برای کودک مشکلی پیش بیاید، نکند کودک توجه لازم را دریافت نکند و... این تصورات منجر به افزایش ترس‌های کودکان هم خواهد شد.

وی خاطرنشان کرد: گاهی نیز والدین از اینکه مجبور به رفتن به سرکار هستند دچار ترس، خشم، غم یا دلنگی و حتی احساس گناه می‌شوند؛ این درحالیست که تمامی این احساسات بر روحیه کودکان اثرگذاری شدیدی خواهد داشت. به همین دلیل والدین باید به احساسات خود آگاه باشند و در صورت نیاز احساسات و عواطف خود را با مشاور درمیان بگذارند و برای آن راهکار بیابند.



## واکنش وزارت بهداشت به عرضه غذاهای حرام گوشت

**سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو، درباره عرضه غذاهای غیر فرآوری‌شده حرام گوشت در برخی رستوران‌ها و فروشگاه‌های برخط، توضیحاتی ارائه داد.** حسین رستگار گفت: نظارت بر حلیت این محصولات در حیطه مسئولیت نهادهای دیگر است و از مصرف کنندگان درخواست می‌شود تنها محصولات فرآوری‌شده دارای نشان سیب سلامت را خریداری کنند. وی افزود: مسئولیت نظارت بر عرضه و رعایت معیارهای حلال در مواد غذایی غیر فرآوری‌شده، به ویژه محصولات حیوانی، بر عهده نهادهایی نظیر سازمان دامپزشکی و اتحادیه رستوران‌داران است. وی در خصوص فرآورده‌های حلال گفت: سازمان غذا و دارو از طریق نشان «حلال» و «سیب سلامت» تلاش می‌کند کیفیت و ایمنی محصولات غذایی فرآوری‌شده‌ای که دارای این نشان‌ها هستند، تضمین شود. این نشان‌ها بیانگر تعهد سازمان به ارائه محصولاتی هستند که از نظر ایمنی، سلامت و حلیت مورد تأیید قرار گرفته‌اند. رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو افزود: مصرف‌کنندگان با توجه به این نشان‌ها می‌توانند با اطمینان خاطر محصولات حلال را انتخاب و مصرف کنند.

## نقض حق سلامت کودکان در دنیای تاریک بازی‌های آنلاین

بود. او ساعت‌ها به بازی می‌پرداخت و از مدرسه غیبت می‌کرد. این اعتیاد باعث بروز اضطراب و افسردگی در او شد و نیاز به مشاوره روان‌شناسی پیدا نمود. دختری ۱۲ساله به نام «مریم» در حین بازی «فورتنایت» با فردی ناشناس مواجه شد که او را مورد آزار و اذیت قرار داد. این تجربه باعث ایجاد ترس و اضطراب در او شد و نیاز به درمان روانی پیدا نمود. نظارت بر فعالیت‌های آنلاین می‌بایست چگونه باشد؟ والدین باید بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان خود نظارت دقیقی داشته باشند و از نرم‌افزارهای کنترل والدین استفاده کنند.

## ایجاد محدودیت زمانی

تعیین محدودیت‌های زمانی برای بازی کردن می‌تواند به جلوگیری از اعتیاد به بازی‌های آنلاین کمک کند و زمان بیشتری برای فعالیت‌های اجتماعی و همکاری

ترویج فعالیت‌های اجتماعی و همکاری در دنیای واقعی می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجتماعی کودکان کمک کند و تأثیرات منفی بازی‌های آنلاین را کاهش دهد.

## تشویق به ورزش و فعالیت‌های جسمی

ترویج فعالیت‌های ورزشی و تفریحی خارج از فضای مجازی می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روحی کودکان کمک کند. تمام رایانه‌ها یا کنسول‌های بازی از اتاق وی خارج شوند. البته مطمئناً این تنها مداخله ممکن نیست. اما نکته اینجاست که اگر کودک در خلوت اتاق خواب بتواند به بازی دسترسی پیدا کند، تقریباً غیرممکن است که والدین با موفقیت، محدودیت‌هایی را برای بازی در نظر بگیرند.

بازی‌های آنلاین می‌توانند تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر روی کودکان داشته باشند. آسیب‌های روحی و جسمی، به همراه نقض حقوق کودکان، از جمله چالش‌های جدی هستند که می‌بایست به آن‌ها توجه کرد. با آگاهی و نظارت والدین، می‌توان خطرات این بازی‌ها را کاهش داد و شرایطی امن و سالم برای رشد کودکان فراهم کرد. برای پیشگیری از این آسیب‌ها، ضروری است که والدین، معلمان و جامعه به‌طور کلی، همکاری کرده و رویکردهای جامع و علمی را برای حمایت از کودکان در دنیای دیجیتال اتخاذ کنند.

و منفی زیادی بر روی کودکان داشته باشند. در حالی که این بازی‌ها می‌توانند مهارت‌های اجتماعی، همکاری و تفکر انتقادی را تقویت کنند، اما همزمان نیز می‌توانند به بروز مشکلات روحی و جسمی و نقض حقوق بنیادین کودکان منجر شوند.

بازی‌های آنلاین می‌توانند منجر به افزایش سطح اضطراب و افسردگی در کودکان شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کودکان ممکن است به دلیل فشارهای اجتماعی و رقابتی در این بازی‌ها دچار مشکلات روحی شوند. یکی از مطالعات اخیر نشان داد که بیش از ۳۰ درصد از کودکان گیم‌ر به نشانه‌های افسردگی مبتلا هستند.

## آسیب‌های جسمی؛

آیا می‌دانید چه آسیب‌های جسمی بر اثر استفاده بیش از حد از بازی‌های آنلاین برای کودکان به وجود می‌آید؟

## مشکلات بینایی

استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش می‌تواند به مشکلات بینایی همچون خشکی چشم و مشکلات بینایی دیجیتال منجر شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کودکان گیم‌ر معمولاً با مشکلاتی مانند تاری دید و خشکی چشم مواجه هستند.

## مشکلات حرکتی

بازی‌های آنلاین معمولاً به فعالیت‌های جسمی محدودی نیاز دارند و می‌توانند منجر به چاقی و مشکلات حرکتی در کودکان شوند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که کودکان گیم‌ر بیشتر در معرض چاقی قرار دارند، به ویژه زمانیکه زمان زیادی را در فضای بسته و بدون تحرک سپری کنند.

نظارت والدین بر بازیهای آنلاین کودکان کودکان در محیط‌های آنلاین ممکن است با تهدیدات جدی از جمله آزار و اذیت، سرقت هویت و محتوای نامناسب مواجه شوند. این تهدیدات می‌توانند به شدت بر روی سلامت روانی و جسمی آن‌ها تأثیر بگذارند.

بسیاری از والدین به دلیل عدم آگاهی از خطرات فضای آنلاین، نظارت کافی بر فعالیت‌های بازی فرزندان خود ندارند. این امر می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی و نقض حقوق کودکان شود. به‌عنوان مثال یک نوجوان ۱۳ساله به نام «عرشیا» به بازی محبوب میان کودکان و نوجوانان به نام «پابجی» اعتیاد پیدا کرده

بازی، از بهترین شیوه‌های آموزشی محسوب می‌شود.

## مزایا و معایب بازیهای آنلاین

بازی‌های آنلاین همچون شمشیر دولبه است؛ یعنی در کنار مزایا، معایب منحصر به خود را دارد. از مزایای بازی‌های آنلاین می‌توان به مواردی همچون؛ تمرین منطق و حل مسائل، تقویت مهارت‌های فضایی و یادگیری مهارت‌های زندگی اشاره نمود. از زمانیکه بازی‌های رایانه‌ای به خانه‌های ما راه پیدا کرده‌اند، دغدغه‌ی والدین نسل Y و Z همیشه این بوده است که آیا بازی‌های ویدیویی خشن ممکن است بر کودکان و نوجوانان تأثیر منفی بگذارد و موجب اعتیاد به بازیهای رایانه ای شود؟

## اعتیاد به بازی‌های آنلاین

بررسی تحقیقات نشان می‌دهد؛ محققانی که اعتیاد نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای را مطالعه می‌کنند، گاهی اوقات در مورد نسبت کودکان و نوجوانان معتاد به بازی‌های رایانه‌ای آنلاین اختلاف نظر دارند. بااین حال، اکثر مطالعات نشان می‌دهند ۵ تا ۱۰ درصد نوجوانانی که بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهند، به بازی‌ها معتاد می‌شوند. بازی‌های آنلاین به یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های سرگرمی در میان کودکان تبدیل شده‌اند، اما این محبوبیت با خود چالش‌ها و آسیب‌های جدی به همراه دارد.

اعتیاد به بازی‌های آنلاین یکی از مسائل جدی است که می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی کودک و ایجاد مشکلات در روابط اجتماعی منجر شود.

کودکان ممکن است ساعت‌ها در روز به بازی بپردازند و از فعالیت‌های دیگر خود مانند ورزش و تحصیل غافل شوند.

## افزایش سطح اضطراب و افسردگی

بازی‌های آنلاین می‌توانند تأثیرات مثبت



## زندگی بدون اتو؛ روش‌های خلاقانه برای صاف نگه داشتن لباس‌ها

می‌توانید فقط با آب اسپری کنید. لباس را به آرامی بکشید تا چروک‌ها باز شوند.

## استفاده از سرکه سفید

کمی سرکه سفید را با مقادیر آب مخلوط کنید و در بطری اسپری بریزید. روی لباس اسپری کنید و سپس به آرامی با دست کشیده و صاف کنید. سرکه به نرمی الیاف کمک می‌کند.

## روش حرارتی با سشوار

لباس را آویزان کنید و با سشوار روی قسمت‌های چروک‌دار، با فاصله مناسب بدمید. حرارت سشوار می‌تواند به نرمی الیاف و از بین رفتن چروک‌ها کمک کند. این روش‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا لباس‌های چروک‌دار دستمال نرم بکشید تا چروک‌ها باز شوند.

اگر از نرم‌کننده استفاده نمی‌کنید،

برخی پارچه‌ها مانند پنبه و کتان به راحتی چروک می‌شوند، در حالی که برخی پارچه‌های مصنوعی کمتر دچار چروک می‌شوند. با شناخت بهتر جنس پارچه و توجه به نکات شستشو، می‌توانید از چروک شدن آن‌ها جلوگیری کنید.

ترفندهای خلاقانه برای باز کردن چروک لباس بدون اتو

در دنیای امروز، داشتن لباس‌هایی صاف و بدون چروک یکی از

مهم‌ترین فاکتورهای موفقیت در دنیای کار است. با استفاده از روش‌های خلاقانه، می‌توانید بدون اتو، لباس‌های خود را صاف نگه دارید.

در این مقاله، روش‌های ساده و کاربردی را به شما معرفی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا بدون اتو، لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

نشانه‌های سلیقه و توجه به جزئیات است. اما در زندگی پرمشغله، ممکن است همیشه زمان یا فرصت برای اتو کردن لباس‌ها وجود نداشته باشد. خوشبختانه، روش‌های خلاقانه و ساده‌ای وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا چروک‌های لباس‌هایتان را به آسانی و بدون نیاز به اتو کردن باز کنید. در ادامه، با ترفندهایی آشنا می‌شوید که می‌توانند به سرعت و با حداقل زحمت، لباس‌های شما را مرتب و آماده پوشیدن کنند.

## روش اسپری آب

مقداری آب را با نرم‌کننده لباس مخلوط کرده و در یک بطری اسپری بریزید. روی قسمت‌های چروک‌دار اسپری کنید و سپس با دست یا یک دستمال نرم بکشید تا چروک‌ها باز شوند.

اگر از نرم‌کننده استفاده نمی‌کنید،

برخی پارچه‌ها مانند پنبه و کتان به راحتی چروک می‌شوند، در حالی که برخی پارچه‌های مصنوعی کمتر دچار چروک می‌شوند. با شناخت بهتر جنس پارچه و توجه به نکات شستشو، می‌توانید از چروک شدن آن‌ها جلوگیری کنید.

توجه به نوع پارچه

برخی پارچه‌ها مانند پنبه و کتان به راحتی چروک می‌شوند، در حالی که برخی پارچه‌های مصنوعی کمتر دچار چروک می‌شوند. با شناخت بهتر جنس پارچه و توجه به نکات شستشو، می‌توانید از چروک شدن آن‌ها جلوگیری کنید.

ترفندهای خلاقانه برای باز کردن چروک لباس بدون اتو

در دنیای امروز، داشتن لباس‌هایی صاف و بدون چروک یکی از

مهم‌ترین فاکتورهای موفقیت در دنیای کار است. با استفاده از روش‌های خلاقانه، می‌توانید بدون اتو، لباس‌های خود را صاف نگه دارید.

در این مقاله، روش‌های ساده و کاربردی را به شما معرفی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا بدون اتو، لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

است، بلکه می‌تواند در شستشو هم به کار بیاید! کافی است یک قاشق غذاخوری نمک به ماشین لباسشویی اضافه کنید. این کار باعث می‌شود که الیاف لباس نرم‌تر شوند و چروک‌ها کمتر شوند. همچنین نمک به تثبیت رنگ لباس‌ها نیز کمک می‌کند.

## استنشوی لباس‌های سنگین به تنهایی

قرار دادن لباس‌ها در ماشین لباسشویی پس از اتمام شستشو باعث چروک شدن آن‌ها می‌شود. لذا به محض پایان یافتن شستشو، لباس‌ها را خارج کنید و بلافاصله پهن کنید. همچنین لباس‌ها را در محیط باز و در حالتی که هوا جریان داشته باشد پهن کنید. از نور مستقیم خورشید استفاده کنید، اما توجه داشته باشید که برخی از پارچه‌ها ممکن است با قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید آسیب ببینند.

## استفاده از کیسه‌های شستشو

لباس‌های حساس و نازک را در کیسه‌های مخصوص شستشو قرار دهید. این کیسه‌ها از تماس مستقیم لباس‌ها با هم جلوگیری کرده و در نتیجه مانع چروک شدن آن‌ها می‌شوند.

## توجه به نوع پارچه

برخی پارچه‌ها مانند پنبه و کتان به راحتی چروک می‌شوند، در حالی که برخی پارچه‌های مصنوعی کمتر دچار چروک می‌شوند. با شناخت بهتر جنس پارچه و توجه به نکات شستشو، می‌توانید از چروک شدن آن‌ها جلوگیری کنید.

## ترفندهای خلاقانه برای باز کردن چروک لباس بدون اتو

در دنیای امروز، داشتن لباس‌هایی صاف و بدون چروک یکی از

مهم‌ترین فاکتورهای موفقیت در دنیای کار است. با استفاده از روش‌های خلاقانه، می‌توانید بدون اتو، لباس‌های خود را صاف نگه دارید.

در این مقاله، روش‌های ساده و کاربردی را به شما معرفی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا بدون اتو، لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

یادداشتی ارائه داده اند که به شرح زیر است:

## علاقه کودکان به بازیهای آنلاین

کودکان به علت‌های مختلفی به بازی‌های رایانه‌ای روی می‌آورند اما در بررسی‌های به عمل آمده، بیشترین دلایل علاقه کودکان به این بازی‌ها عبارت‌اند از: مفرح بودن و سرگرم کننده بودن بازی‌ها، رها کردن تنش‌های خود، از بین بردن کسالت و بی‌حوصلگی، بهبود مهارت‌های بازی و احساس برتری و تحت کنترل داشتن چیزها با افراد.

بازی‌های رایانه‌ای کودکان را با کامپیوتر و فناوری اطلاعات آشنا می‌کنند. امروزه و در عصر هوش مصنوعی عدم آشنایی با کامپیوتر و کاربردهای آن، حتی به نوعی کم سواد می‌تنبیه می‌شود. پس از این منظر، بازی‌های کامپیوتری برای برداشتن گام‌های نخست کودکان به منظور آشنایی با این فناوری، قابل توجه و تأمل هستند. این نوع یادگیری، به دلیل علاقه بچه‌ها به

از یک طرف، و در عین حال ترویج نوآوری‌ها در صنعت بازی برای جلوگیری از چنین تهدیداتی حس می‌شود. دکتر محمد پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان با توجه به خطری که کودکان را در دنیای بازی‌های آنلاین تهدید می‌کند،

**سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ بازی‌های آنلاین که منبع کلیدی سرگرمی برای کودکان در سراسر جهان است، فرصت‌ها و همچنین خطراتی برای حقوق و رفاه کودکان ایجاد می‌کنند. با نظارت درست و به موقع و ایجاد محدودیت کافی می‌توان خطرات این دنیای سرگرمی و شیرین و در عین حال پر مخاطره را کم کرد.**

در سال‌های اخیر درصد بالای دسترسی کودکان به بازی‌های آنلاین موجب شده تا آنها در معرض تهدیدات چندوجهی مانند: آزار و اذیت سایبری، چاقی، افت تحصیلی و... قرار گیرند. اگر چه صنعت بازی‌های آنلاین اقدامات هماهنگی را برای ایجاد محیطی امن برای بازی و تعامل کودکان انجام می‌دهد، اما این تلاش‌ها کافی نیست و نیاز برای تنظیم و ایجاد حداقل استانداردها برای محافظت از کودکان به صورت آنلاین از یک طرف، و در عین حال ترویج نوآوری‌ها در صنعت بازی برای جلوگیری از چنین تهدیداتی حس می‌شود. دکتر محمد

پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان با توجه به خطری که کودکان را در دنیای بازی‌های آنلاین تهدید می‌کند،

دیناری را راستا پیشنهاد می‌شود که آنها عکسی از خودشان را در کیف کودک قرار دهند تا کودک در زمان دلنگی به آرامش برسد. همچنین والدین در زمان بازگشت به خانه با کودک صحبت کنند و در خانه بازی‌های نمادینی که صحنه‌های مهدکودک را با کمک پازل و لگو و... بازآفرینی می‌کنند انجام دهند.

انزانی در همین راستا درخصوص نحوه سپردن کودکان به مهدکودک در ساعات کاری، تصریح کرد: والدین برای آرامش کودک باید هر روز همراه با فرزندشان وارد فضای مهد شوند.

به حسی که کودک به مربی و مهدکودک نشان می‌دهند توجه کنند، چراکه کودکان توجه زیادی به رفتار و نوع نگاه بزرگسالان دارند و همین نوع نگاه می‌تواند در احساس امنیت و راحتی کودک در ساعات حضور در مهد انرژی‌گذار باشد.

این متخصص حوزه روانشناسی کودک و نوجوان همچنین به والدین توصیه کرد که بر احساسات خود نیز تمرکز کنند، به‌طور مثال گاهی اوقات، والدین خودشان از حضور کودک دچار ترس‌هایی مانند این هستند که مادا در مهد برای کودک مشکلی پیش بیاید، نکند کودک توجه لازم را دریافت نکند و... این تصورات منجر به افزایش ترس‌های کودکان هم خواهد شد.

وی خاطرنشان کرد: گاهی نیز والدین از اینکه مجبور به رفتن به سرکار هستند دچار ترس، خشم، غم یا دلنگی و حتی احساس گناه می‌شوند؛ این درحالیست که تمامی این احساسات بر روحیه کودکان اثرگذاری شدیدی خواهد داشت.

به همین دلیل والدین باید به احساسات خود آگاه باشند و در صورت نیاز احساسات و عواطف خود را با مشاور درمیان بگذارند و برای آن راهکار بیابند.

چروک شدن لباس‌ها پس از شستشو یکی از مشکلاتی است که اغلب ما با آن روبرو می‌شویم. گرچه اتو کردن معمولاً گزینه‌ای است که پس از شستشو به آن متوسل می‌شویم، اما با چند روش ساده می‌توان از میزان چروک‌ها به طرز محسوسه‌ای کاست. در ادامه با نکات و ترفندهای کاربردی آشنا می‌شویم که نه تنها لباس‌ها را مرتب‌تر و بدون چروک نگه می‌دارد، بلکه زمان و هزینه صرف‌شده برای اتو کردن را نیز کاهش می‌دهد.

## تنظیمات درست ماشین لباسشویی

دمای بالا باعث نرم شدن الیاف لباس‌ها و در نتیجه چروک شدن آن‌ها می‌شود. بهترین کار این است که ماما را در حد پایین تنظیم کنید، به‌خصوص برای لباس‌هایی که به سرعت چروک می‌شوند.

## استفاده از نرم‌کننده‌ها

مواد نرم‌کننده می‌توانند باعث کاهش چروک‌ها شوند. این مواد الیاف پارچه را نرم کرده و از بهم فشردن شدن آن‌ها جلوگیری می‌کنند. حتی برخی از نرم‌کننده‌ها مخصوص پارچه‌های خاص طراحی شده‌اند که برای لباس‌های حساس و نازک بسیار مناسب هستند.

## سرکه و جوش شیرین؛ ترکیب جادویی

بسیاری از کارشناسان در این زمینه به

می‌توانید فقط با آب اسپری کنید. لباس را به آرامی بکشید تا چروک‌ها باز شوند.

کمی سرکه سفید را با مقادیر آب مخلوط کنید و در بطری اسپری بریزید. روی لباس اسپری کنید و سپس به آرامی با دست کشیده و صاف کنید. سرکه به نرمی الیاف کمک می‌کند.

لباس را آویزان کنید و با سشوار روی قسمت‌های چروک‌دار، با فاصله مناسب بدمید. حرارت سشوار می‌تواند به نرمی الیاف و از بین رفتن چروک‌ها کمک کند. این روش‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا لباس‌های چروک‌دار دستمال نرم بکشید تا چروک‌ها باز شوند.

اگر از نرم‌کننده استفاده نمی‌کنید،

برخی پارچه‌ها مانند پنبه و کتان به راحتی چروک می‌شوند، در حالی که برخی پارچه‌های مصنوعی کمتر دچار چروک می‌شوند. با شناخت بهتر جنس پارچه و توجه به نکات شستشو، می‌توانید از چروک شدن آن‌ها جلوگیری کنید.

توجه به نوع پارچه

برخی پارچه‌ها مانند پنبه و کتان به راحتی چروک می‌شوند، در حالی که برخی پارچه‌های مصنوعی کمتر دچار چروک می‌شوند. با شناخت بهتر جنس پارچه و توجه به نکات شستشو، می‌توانید از چروک شدن آن‌ها جلوگیری کنید.

ترفندهای خلاقانه برای باز کردن چروک لباس بدون اتو

در دنیای امروز، داشتن لباس‌هایی صاف و بدون چروک یکی از

مهم‌ترین فاکتورهای موفقیت در دنیای کار است. با استفاده از روش‌های خلاقانه، می‌توانید بدون اتو، لباس‌های خود را صاف نگه دارید.

در این مقاله، روش‌های ساده و کاربردی را به شما معرفی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا بدون اتو، لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها نه تنها به شما کمک می‌کند تا لباس‌های خود را به بهترین شکل صاف کنید، بلکه به شما کمک می‌کند تا به راحتی به کارهای روزانه خود بپردازید.

پس اگر به دنبال راه‌حلی برای صاف کردن لباس‌های خود هستید، این روش‌ها را امتحان کنید.

این روش‌ها



## مهم ترین بیماری های سبک زندگی امروزی

**سپهرغرب، گروه متن زندگی:** معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سکتة قلبی، دیابت، چاقی، سرطان و پوکی استخوان را از مهم ترین بیماری های مزمن عنوان کرد که با سبک زندگی ارتباطی مستقیم دارند. محمدرضا سهرابی گفت: توجه به سلامت زنان اهمیت بسیار زیادی دارد و ارتقای سلامت آنان نقش مؤثری در ارتقای سلامت تمامی افراد جامعه ایفا می کند. وی با اشاره به ارتباط مسائل مختلف با سلامت زنان خاطرنشان کرد: مواردی نظیر بارداری، شیردهی، یائسگی و پذیرفتن نقش همسری و مادری، سلامت زنان تحت تأثیر قرار می دهند. سهرابی با اشاره به نقش کلیدی زنان در انتخاب و ترویج سبک زندگی سالم در خانواده بر ضرورت ارتقای سطح سلامت بانوان جامعه تأکید کرد و انتخاب سبک زندگی سالم را نیازمند مشارکت و خرد جمعی دانست. وی، زنان را محور سلامت خانواده عنوان کرد که ضمن ارائه خدمات سلامت به سایر اعضای خانواده، یک الگوی آموزنده شیوه زندگی سالم به نسل بعدی محسوب می شوند. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سکتة قلبی، دیابت، چاقی، سرطان و پوکی استخوان را از مهم ترین بیماری های مزمن عنوان کرد که با سبک زندگی ارتباطی مستقیم دارند.

## مصرف گرایی مؤلفه بنیادین هویت انسان در عصر پست مدرن است

درباره تاریخ مفهوم مصرف گرایی اشاره کنم و آن این که مصرف گرایی مفهومی است جدید و متأخر که در ترجمه و برگردان مفهوم consumerism آن را به کار می گیریم. یکی از مهم ترین وجوه آن، همان طور که پیش تر اشاره کردم، ناظر به تحولات دنیای مدرن و به طور مشخص صنعتی شدن و نظام سرمایه داری است. بنابراین منکر است در دنیای پیشامدرن، با پدیده هایی مواجه باشیم که شباهت هایی با مصرف گرایی در زمانه ما داشته باشد، اما زمینه های پیدایش آن به خصوص وجوه معنایی آن تفاوتی اساسی دارد. با این توصیف در به کارگیری مفاهیم و گزاره های دنیای پیشامدرن و از جمله مفاهیم دینی در قبال مصرف گرایی با دشواری ها و نابسندگی هایی مواجهیم.

به عنوان مثال در یک مواجهه نادقیق و غیرعلمی، برخی مفهوم دینی «اسراف» را مترادف و متناظر با مفهوم «مصرف گرایی» می انگارند و به همین ترتیب سبقتی مانند زیاده روی در مصرف آب و نان را نمونه هایی از مصرف گرایی برمی شمردند. اما فهم قرآنی دیگر نیز وجود دارند، که ممکن است به وجهی از مفهوم مصرف گرایی قرابت و دلالت داشته باشند، اما آن ها را نمی توان به جای مفهوم مصرف گرایی به کار گرفت. از این جمله می توان به مفهوم قرآنی تافخر یا اتراف اشاره کرد. اما نکته بسیار مهم تر و اساسی تر این است که به نظر می رسد این مفاهیم و گزاره ها بیشتر دلالتی اخلاقی دارند و گزاره های در مذمت و ناپسندی و نکوهش این صفات هستند تا آن که این صفات را به منزله پدیده ای اجتماعی در نظر گرفته و در پی تبیین آن باشند. به عنوان مثال مفهوم اتراف با دو مفهوم دیگر فسق و هلاکت هم نشین است. به این معنا که اتراف، فسق را در پی داشته و سپس به عذاب رسیده و بنیادهای آن نیز به شدت رهنر و گمراه کننده است.

دنیای پیشامدرن که مقولات و موضوعاتی مانند شغل، نسبت خانوادگی، تعلقات قومی و سرزمینی، تعلقات دینی اصلی ترین مؤلفه های هویت فردی و اجتماعی بودند، «مصرف» مؤلفه بنیادین هویت انسان هاست. می توان به پیروی از جمله مشهور دکارت که می گفت می اندیشم، پس هستم؛ راجع به انسان عصر پست مدرن اشاره کرد. گفت که

**چه راه کارهایی برای مدیریت مصرف گرایی وجود دارد؟**

اجازه دهید از این پرسش بگذریم. با توجه به توضیحی که عرض کردم به سادگی نمی توان برای چنین پدیده ساختاری و ریشه داری راهکار ارائه کرد. مگر این که رویکردی اخلاقی گرایانه و ناصحانه برگزینیم که البته به جای خود پسندیده و لازم است، اما چنان که پیش تر نیز گفتم مسئله را در سطح فرد می بیند و دامنه اثرگذاری آن نیز در سطح فرد اعضای جامعه است. اما ساختارهای اقتصادی سرمایه داری صنعتی و سازوکارهای اجتماعی مانند رسانه و تبلیغات همچنان روند مصرف گرایی را بازتولید می کنند. ساختارهای اقتصادی اجتماعی نیز چنان عمیق و ریشه دارند که به آسانی نمی توان تغییری در آن ها ایجاد کرد. ممکن است این مواجهه ساختارگرایانه به نوعی جبرگرایی و دورستی دست گذاشتن تعبیر شود. بله، این البته نقد و نگرانی درست و به جای است، اما نکته ای که می خواهم به آن تأکید کنم این است که اصرار و دل خوش کردن بر راهکارهای اخلاقی و روان شناسانه و فردگرایانه و نادیده گرفتن ریشه ها و بنیادهای آن نیز به شدت رهنر و گمراه کننده است.

**به عنوان سوال پابانی بفرمائید در دین اسلام گزاره هایی وجود دارد که در تقابل با مصرف گرایی به معنای مدرن آن باشد؟**

در پاسخ به این پرسش باید به نکته ای

مصرف گرایی سخن بگویم به مسائل و مصادیق بسیار زیادی می توان اشاره کرد که بحثی جداگانه و مجال دیگری می طلبد. اما از آن میان به یکی از مهم ترین آن ها اشاره می کنم و آن



تأثیر مصرف گرایی بر موضوع هویت است. در مباحث جامعه شناسی موضوع مشهوری مطرح است و آن که تا پیش از آن که مصرف گرایی در جهان جدید رواج یابد، مهم ترین مؤلفه ای که هویت انسان ها را برمی ساخت، جایگاه آن ها در مناسبات کار و تولید بود. به دیگر سخن، شغل انسان ها مهم ترین مؤلفه هویت انسان ها بود اما در جهان مصرف گرای امروز بیش از هر چیز «مصرف» هویت انسان ها را برمی سازد. برخلاف

گفت که مصرف گرایی امری ناپسند و مطلوب است؟ همان طور که در توضیح قبل عرض کردم ساختار اقتصاد جدید اساساً بر تولید انبوه و مصرف انبوه استوار است و به همین دلیل برخی، تولید انبوه و مصرف انبوه را پایه اصلی تولید ثروت در اقتصاد مدرن می دانند و مصرف گرایی را شرط لازم و ضروری توسعه اقتصادی کشور برمی شمردند. این نکته ناگفته نماند که پیدایش و گسترش مصرف گرایی در ایران به شکل خاص توسعه به ویژه در دوره پهلوی دوم باز می گردد که بیش از آنکه فرایند صنعتی شدن به معنای درست کلمه واقع شده باشد توسعه بر مبنای اقتصاد رانتیری و مبتنی بر درآمد های سرشار صادرات نفت شکل گرفته است. اما سوی دیگر ماجرا از منظر انتقادی به پدیده مصرف گرایی نگاه می کنند و بعضاً با درون مایه های چپ، مصرف گرایی را زایل شده و بایده نظام سرمایه داری می دانند و برای آن آسیب هایی را برمی شمردند. من البته چون از منظر جامعه شناسی پدیده مصرف گرایی را می ندم، با این رویکرد و نگاه دوم همدلی و همراهی بیشتری دارم اما اگر بخوام درباره وضعیت امروز جامعه ایران سخن بگویم می بایست به نوعی تعارض، ناسازواری، بلا تکلیفی و سردرگمی در حکمرانی فرهنگی کشور اشاره کنم. تعارض و ناسازواری میان حکمرانی اقتصادی و حکمرانی فرهنگی در مواجهه با پدیده مصرف و مصرف گرایی. نمونه آشکار این سردرگمی را در صدوسیمای می بینیم. به گونه ای از یک سو در برنامه هایی موعظه گونه و اخلاق گرایانه در مذمت مصرف گرایی سخن گفته می شود و از سوی دیگر با انواع پیام های پیدای پنهان بازرگانی لحظه به لحظه مخاطبان را به تنوع در مصرف و مصرف بیشتر فرا می خواند. بنابراین از منظر اقتصادی صرف، ضرورتاً نمی توان مصرف گرایی را پدیده ای نامطلوب دانست و از آسیب ها و عوارض بد آن سخن گفت. با نگاه جامعه شناختی و مطالعات فرهنگی و به خصوص مسئله هویت فردی و اجتماعی است که مسئله مصرف گرایی پروبلما تیک می شود و مسئله بودگی آن برجسته می شود و به قول شما عوارض و آسیب های آن جلب توجه می کند. با این توضیح اگر بخوایم درباره پیامدهای

**سپهرغرب، گروه متن زندگی: ساختارهای اقتصادی سرمایه داری صنعتی و سازوکارهای اجتماعی مانند رسانه و تبلیغات همچنان روند مصرف گرایی را بازتولید می کنند.**

«مصرف گرایی» نام یک پدیده اجتماعی و اقتصادی است که در عصر مدرن ظهور کرده و مردم را به مصرف روزافزون کالاها و خدمات تشویق می کند. با انقلاب صنعتی، به ویژه در قرن بیستم، تولید انبوه منجر به تولید بیش از حد نیاز شد و عرضه کالاها فراتر از تقاضای مصرف کننده رشد کرد. به همین جهت تولیدکنندگان برای مدیریت بازار و فروش کالا راهکارهایی را پیشنهاد کردند تا الگوی مصرف مشتریان تغییر کند و مردم بیش از حد نیاز، به خرید محصول بپردازند. این مصرف گرایی در طی سالیان گذشته رو به افزایش نهاده و به نوعی می توان از آن به بیماری عصر مدرن یاد کرد. این پدیده آسیب هایی به همراه دارد ام از آسیب های فردی و اجتماعی. به گفته منتقدان گرچه مصرف گرایی زمینه ساز رشد اقتصادی است ولی همگام با آن، مصرف بی رویه را ترویج می کند که تأثیرات و پیامدهای کلانی بر محیط زیست دارد؛ از جمله بهره برداری بی رویه از منابع طبیعی، تولید مقادیر زیادی زباله از کالاهای یکبار مصرف و اثرات بزرگ و کلان تری همانند دگرگونی اقلیمی. به همین ترتیب، برخی از پژوهش ها و نقدها بر تأثیرات جامعه شناختی مصرف گرایی مانند تقویت جامعه طبقاتی و ایجاد نابرابری ها تمرکز کرده اند. بخشی از آسیب های مصرف گرایی نیز متوجه هویت فردی و زیست اخلاقی انسان است. در همین رابطه برای آشنایی بیشتر با مفهوم و اثرات مصرف گرایی با حسین احمدی منش؛ جامعه شناس و مدرس دانشگاه گفتگو کردیم که بخش دوم آن را در ادامه می خوانید:

**مصرف گرایی چه آسیب ها و عوارضی در کوتاه مدت و بلند مدت برای فرد و جامعه در پی خواهد داشت؟**

ابتدا اجازه بدهید پیش از این که دیدگاه خودم را بیان کنم، درباره پرسش شما شک و تردیدی را مطرح کنم و آن این که آیا با قطعیت می توان



موبت انسان

## مدیریت کودکان برای استفاده از فضای مجازی و چند توصیه به والدین

صمیمیت در بین اعضای خانواده، استفاده از فضای مجازی و شبکه های اینترنتی را جایگزین برقراری ارتباطات خود کرده اند و به عبارتی حضور در اینترنت برای آنها به بخشی از سبک زندگی شان تبدیل شده است.

به گفته این متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان، در عصر کنونی، کودکان و نوجوانان سبک زندگی دیجیتال را از طریق بازی های آنلاین گسترده به عنوان بخشی از روابط اجتماعی و ارتباط با همسالان انتخاب کرده اند، چراکه همسالان و گروه های بازی اغلب بر زمان حال تمرکز دارند، اما والدین نگران آینده آنها هستند. صادقی با بیان اینکه لازم است والدین این واقعیت را بپذیرند و کمک کنند نوجوان، حضوری سالم و هدفمند در فضای مجازی داشته باشد. به والدین توصیه کرد که به جای تمرکز زیاد روی از بین بردن وابستگی به فضای مجازی، به این موضوع توجه کنند که چطور با بودن در این فضا، رشد اجتماعی و مهارتی کودک را ارتقاء محدود بدهند. وی معتقد است که حضور کودکان در فضای مجازی، به دلایل مختلف از جمله امنیت و فاصله طبقاتی میزان روابط کودکان را تعیین می کند.

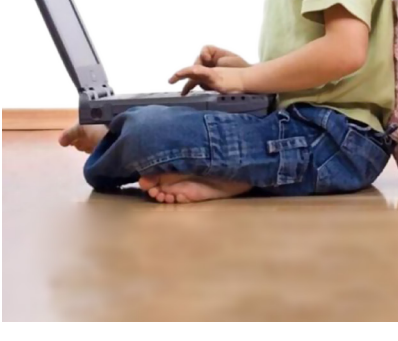
وی ادامه داد: در این شرایط، کودکان به دلیل روابط محدود و عدم ارتباط سالم با خانواده از جمله درک نشدن نوجوان، عدم

**سپهرغرب، گروه متن زندگی: یک متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان با اشاره به چگونگی مدیریت استفاده کودکان از فضای مجازی، به والدین توصیه کرد که به جای تمرکز زیاد روی از بین بردن وابستگی به فضای مجازی، به این موضوع توجه کنند که چطور با بودن در این فضا، رشد اجتماعی و مهارتی کودک را ارتقاء و محدود بدهند.**

لیلا صادقی با اشاره به کاهش فرزندآوری و کم شدن تعداد همسالان کودکان، اظهار کرد: با کاهش فرزندآوری، تعداد همسالان برای هر کودک کم شده و از همین رو، در دوره ای که کودکان نیازمند برقراری ارتباط هستند، میزان ارتباط بین آنها به دلیل کاهش رشد جمعیت کم شده است.

از سویی دیگر نیز، در حال حاضر، ارتباطات اجتماعی بین کودکان در سطح مدرسه و کلاس های جانبی (مانند زبان، موسیقی، نقاشی، ورزش و...) محدود به شرایط خانواده و سبک زندگی ها، متفاوت بوده و خانواده ها، بعضاً به دلایل مختلف از جمله امنیت و فاصله طبقاتی میزان روابط کودکان را تعیین می کنند.

وی ادامه داد: در این شرایط، کودکان به دلیل روابط محدود و عدم ارتباط سالم با خانواده از جمله درک نشدن نوجوان، عدم



## کار بدون دستمزد و برجسب بیکاری روی دوش زنان خانه دار

هم که به طور تمام و کمال به امور خانه داری نرسند، تحت این کلیشه به آنها نگاه می شود که کار اصلی شان را رها کرده اند و به کار دیگری غیر از کار خانه داری رسیدگی می کنند.

**۵٫۵ ساعت کار بدون دستمزد روزانه زنان در کشورهای در حال توسعه**

وی در همین راستا به گزارش جهانی کار در

مطالعات فرهنگی و اجتماعی، در حالیکه امور خانه داری زمان بر و تکراری است و به عنوان وظیفه زنان تلقی می شود، اما در سطح جهانی عموماً به زنان خانه دار برجسب بیکاری و فردی که همیشه در خانه در حال استراحت است، زده می شود؛ این نگاه نه تنها نشأت گرفته از به رسمیت شناخته نشدن کار خانه دار است بلکه در این زمینه زحمات آنها هم دیده نمی شود و

**سپهرغرب، گروه متن زندگی: عضو هیات علمی موسسه مطالعات فرهنگی و اجتماعی با بیان اینکه زنان در کشورهای در حال توسعه روزانه ۵٫۵ ساعت و ۴٫۵ ساعت (کار بدون دستمزد) انجام می دهند، گفت: براساس گزارش جهانی سال ۲۰۲۴، زنان ۲۶٫۲ درصد از کل کار بدون دستمزد در جهان را انجام می دهند و مطابق گزارش مجمع جهانی اقتصاد، ۱۵۲ سال زمان لازم است تا زنان در اقتصاد جهان به مردان برسند.**

لیلا فلاحتی اظهار کرد: از آنجایی که ۷۰ درصد از بخش مراقبتی جهان را زنان تشکیل می دهند، به همین دلیل در بحث مراقبت، از کار خانگی یاد می شود.

در حقیقت مراقبتی یک اقتصاد بسیار بزرگ است که در معنای کلی در اقتصاد، به دو دسته مراقبت (مستقیم) و «غیرمستقیم» تقسیم می شود و در زیرمجموعه این تقسیم بندی نیز کار رایگان و غیر رایگان دسته بندی شده است.

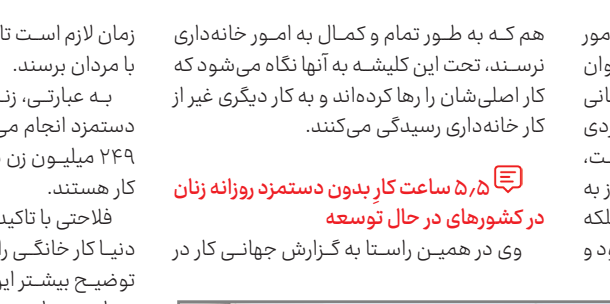
**رسمیت شناختن آن**

وی با اشاره به اقتصاد مراقبتی که موضوع پیچیده ای است، گفت: در حالیکه تاکنون، در فرهنگ کشورهای مختلف به ویژه کشورهای آسیایی و در حال توسعه مراقبت به عنوان وظیفه ذاتی زنان تلقی می شد، اکنون اقتصاد جهانی در حال حرکت به سمت به رسمیت شناختن اقتصاد مراقبت است به طوری که در قبال آن، پرداخت صورت می گیرد؛ به طور مثال بسیاری از خانواده ها اکنون برای مراقبت بهتر از کودک خود، از دو سالگی برای او پرستار استخدام می کنند و یا برای مراقبت از فرد بیمار یا سالمند در خانه، پرستار ویژه سالمندان را استخدام می کنند.

اما در بخش مراقبت غیرمستقیم، نه تنها در قبال کار انجام شده، پرداختی صورت نمی گیرد، بلکه به نتیجه انجام کار، توجیه هم نمی شود که عموماً این بخش معطوف به امور در منزل از جمله آشپزی، اتوکشی، تمیز کردن منزل و... است.

**برجسب (بیکاری) به زنان خانه دار**

به گفته این عضو هیات علمی موسسه



در قبال زحمات این قشر هم «پرداختی» صورت نمی گیرد. فلاحتی معتقد است که در فرهنگ کشورهای مختلف به ویژه کشورهای آسیایی و در حال توسعه، خانه داری وظیفه زنان تلقی می شود، به طوری که مردان در این کشورها، در زمان اوقات فراغت، وقت خود را برای وب گردی، تماشای فوتبال و... می گذارند و خود را موظف به مشارکت در انجام امور خانه نمی دانند که همین امر هم منجر به فرسایش روحی و روانی و گاهی خشم زنان خواهد شد.

**۲۶٫۲ درصد از کل کار بدون دستمزد در جهان توسط زنان انجام می شود**

بنابر اظهارات این عضو هیات علمی موسسه جهانی سال ۲۰۲۴، زنان ۲۶٫۲ درصد از کل کار بدون دستمزد در جهان را انجام می دهند. مطابق گزارش مجمع جهانی اقتصاد، ۱۵۲ سال

تبدیل به دو کار تمام وقت می شود و در صورتی





مراستنی کنید

سه شنبه ۲۲ آبان ماه ۱۴۰۳

سال سیزدهم - شماره ۲۹۹۲

حدیث

ایرانیونین امام علی علیه السلام:

العالم سلطان، من وجدته سال به و من لم تجده صیل علیه  
علم قدرت است، هر کس آن را بیابد، با آن چیره شود و هر کس نیابد، دگرگون بر او چیره شوند.

غیرالمعموم، ص ۴۷

www.sephrpress.ir

@sephrgharb

Email: sephrgharb.news@gmail.com

sephrgharb

# حقوق دستیاران برای زندگی حداقلی کافی نیست

برخی از این مشکلات در دولت حل شد



باید نگاه کنیم که برای فردای کشور و نظام سلامت چه دستاورد و ذخیره ای داشته ایم. وزیر بهداشت از دانشگاه علوم پزشکی ایران به عنوان یکی از بزرگترین دانشگاه‌های کشور یاد کرد و گفت: این دانشگاه در برخی عرصه‌ها در مرزهای علمی کشور و منطقه قرار دارد. به عنوان نمونه در حوزه ارتوپدی، گوش، حلق و بینی و کاشت حلزون کارهای بزرگی در مرزهای علمی در ایران و منطقه در این دانشگاه انجام شده است.

ظرف‌قندی به ۵ میلیون جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی برای ارائه خدمات بهداشتی و درمانی اشاره و خاطرنشان کرد: دانشگاه باید نیازهای جامعه را برطرف کند و از سوی دیگر، دانشگاه مسئول علم سیال است چون علم و پیشرفت‌های آن ثابت نیست و در حوزه پزشکی هر ۴ سال یکبار، کتب درسی تغییر می‌کند و همه مطالب و روش‌های جدید در آموزش و درمان ظاهر می‌شود که ما مسئول به روز کردن آن هستیم.

وی با بیان اینکه وزارت بهداشت به دنبال اجرای پزشکی خانواده و نظام ارجاع در کشور است، افزود: این تکلیف برنامه هفتم پیشرفت است و باید تلاش کنیم سیستم در مجموع ما پیاده شود. برای اجرای قوانین بالادستی و سیاست‌های ابلاغی در اتاق سیاست‌گذاری و فکر، برای اجرای این تکالیف، برنامه داشته باشیم و امیدواریم نمایندگان مجلس نیز با توجه به فصل بودجه، برای اجرای این برنامه‌ها که سالها در قوانین اسناد بالادستی تکلیف شده، موفق شویم. وزیر بهداشت با تأکید بر مشارکت همگانی در تحقق جوانی جمعیت در کشور، خاطرنشان کرد: اگر به فکر نابودی کشور، ما به سمت سالخورده‌گی و فرسودگی پیش می‌رویم، جوانی جمعیت به تنهایی با اقدامات وزارت بهداشت محقق نمی‌شود بلکه همه نهادها از جمله صدا و سیما، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی باید مشارکت کنند.

سلامت در عرصه‌های مختلف، هنرمندی و ایثار و فداکاری را بارها در ایامی همچون دفاع مقدس و همه گیری کرونا در عمل به اثبات رسانده است.

ظرف‌قندی با بیان اینکه همت و غیرت تیم سلامت کشورمان در دوران همه گیری کرونا در تاریخ ماندگار شد، افزود: این همت و غیرت قابل توصیف نیست. در ایام کرونا حتی برخی خانواده‌ها از نگهداری بیماران پرهیز می‌کردند اما کادر سلامت ما داوطلبانه و با عشق خدمت کردند و شهدای زیادی نیز در این عرصه تقدیم کشور شد.

وی با اشاره به حوادث ترومایی اخیر لبنان، گفت: تعدادی از مجروحان برای درمان از لبنان به ایران منتقل شدند و وقتی برای بازدید از وضعیت آنها به مراکز درمانی رفته دیدم بسیاری از نیروهایی که در این عرصه انسانی حضور پیدا کرده بودند به صورت داوطلبانه کمک می‌کردند.

فعالیت در حوزه سلامت و پزشکی، نعمت و فرصت بزرگی است که در اختیار ما قرار گرفته که باید قدردان این فرصت باشیم. فرصت خدمت و مسئولیت، گذراست بنابراین

کارها قابل انجام است. وزیر بهداشت تأکید کرد، وقتی می‌شنویم و به این نتیجه می‌رسیم که مثلاً باید میزان اضافه کار پرستاران اصلاح شود، مذاکره و رایزنی می‌کنیم و این مشکل را اصلاح می‌کنیم و وقتی فکر می‌کنیم، می‌شنویم یا در صحبت با دستیاران می‌بینیم حقوق دستیاران برای زندگی حداقلی، کافی نیست و یا مطالبات چندین ساله آنها برای برخورداری از بیمه و شرایط مطمئن شغلی را می‌شنویم، به دنبال حل این مشکلات می‌رویم و برخی از آنها قابل انجام است و این موارد در دولت بحث و در مورد آنها تصمیم گیری شد.

ظرف‌قندی یکی از وظایف روسای دانشگاه‌ها را احترام به نیروهای انسانی و شنیدن مشکلات دانست و گفت: باید سعی کنیم مشکلات این نیروها که ارزشمندترین دارایی هر سازمان و دستگاه اجرایی است را به بشنویم و در جهت حل آنها گام برداریم. وی با تأکید بر اهمیت فعالیت نیروهای انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایران در پیشرفت علم، آموزش و پژوهش، اظهار داشت: پیشرفت‌های علمی و دانش از نظر

**سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ وزیر بهداشت تأکید کرد: وقتی می‌شنویم یا در صحبت با دستیاران می‌بینیم حقوق دستیاران برای زندگی حداقلی، کافی نیست و یا مطالبات چندین ساله آنها برای برخورداری از بیمه و شرایط مطمئن شغلی را می‌شنویم، به دنبال حل این مشکلات می‌رویم و برخی از آنها قابل انجام است و این موارد در دولت بحث و در مورد آنها تصمیم گیری شد.**



وزیر بهداشت

محمدرضا ظرف‌قندی در آیین تکریم و معارفه سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: این ایام فرصت مغتنمی است و باید دو کار بزرگ پیشرفت علم، آموزش و پژوهش و همچنین تسکین آلام بیماران و مردم انجام شود که البته شاید فرمان این کار در دست سرپرست جدید دانشگاه باشد، ولی کار اصلی را باید بدنه و نیروهای دانشگاه از بهروز و پرستار تا اساتید دانشگاه انجام دهند.

ظرف‌قندی با بیان اینکه در نظام سلامت، شبکه ارزشمند بهداشت و درمان فعالیت دارد، افزود: کمتر جایی در کشور است که شبکه ای وسیع و گسترده همانند شبکه بهداشت و درمان داشته باشد و از این ظرفیت باید در تحقق جوانی جمعیت بیشتر استفاده کنیم تا شاهد جوانی، رونق تولید، نشاط و زندگی در کشور باشیم.

وی اساس و پایه دانشگاه و سلامت را نیروی انسانی دانست و با تأکید بر تکریم نیروی انسانی، گفت: احترام و شنیدن دغدغه‌ها و مشکلات نیروها از دودترین نقطه هر دانشگاه که بهروز است تا اساتید، پرستاران و همه اقشار دانشگاه مهم است و تا حد امکان باید مشکلات آنها برطرف شود، البته به دلیل محدودیت‌های کشور ممکن است برخی خواسته‌ها قابل تحقق نباشد که باید توضیحات لازم ارائه شود اما خیلی از

## ایران و جهان

بنای ایران تداوم همکاری با آژانس است

### گروسی با پزشکین دیدار می‌کند

**سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ معاون وزیر خارجه از دیدار مدیر کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی با «مسعود پزشکیان» در سفر (رافائل گروسی) به تهران خبر داد.**



کاظم غریب‌آبادی

کاظم غریب‌آبادی در پیامی در شبکه ایکس‌نوش: مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی برای یک دیدار ۲ روزه از ایران، چهارشنبه شب وارد تهران خواهد شد. این سفر در ادامه تعاملات ایران و آژانس و همچنین در راستای بیانیه مشترک ۴ مارس ۲۰۲۳ طرف انجام میشود. آقای گروسی با رئیس محترم جمهور، وزیر امور خارجه و رئیس سازمان انرژی اتمی دیدار خواهد کرد. بنای ایران بر تداوم همکاری با آژانس در چارچوب تعهدات پادمانی خود است، مگر اینکه برخی کشورها با انگیزه‌های سیاسی به دنبال آسیب زدن به تلاش‌های مدیرکل و روابط‌رو به جلو ایران و آژانس باشند. «رافائل گروسی» مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی شامگاه چهارشنبه به دعوت جمهوری اسلامی ایران به منظور دیدار با مقامات عالی‌رتبه کشورمان وارد ایران می‌شود. گروسی روز پنجشنبه ملاقات‌های رسمی با مقامات کشورمان خواهد داشت.

### دیوان محاسبات:

## بودجه شرکت‌های دولتی فاقد شاخص‌های مندرج در برنامه هفتم است

**سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ دیوان محاسبات، بودجه پیشنهادی شرکت‌های دولتی برای سال ۱۴۰۴ را فاقد شاخص‌های مندرج در سیاست‌های ابلاغی قانون برنامه هفتم پیشرفت دانست.**



دیوان محاسبات

بررسی‌های فنی و تخصصی اولیه این نهاد نظارتی در خصوص بودجه پیشنهادی شرکت‌های دولتی برای سال ۱۴۰۴، در راستای تبصره ۵ ماده ۱۸۲ قانون آیین نامه داخلی مجلس شورای اسلامی حاکی از این است که بودجه مذکور بدون لحاظ شاخص‌های مندرج در سیاست‌های ابلاغی قانون برنامه هفتم پیشرفت ارائه گردیده است. مواردی نظیر اطلاعات مرتبط با بهای تمام شده، بودجه‌ریزی عملیاتی، اصلاح رابطه مالی نفت و بودجه و کاهش تصدی‌گری دولت و شرکت‌های دولتی در بودجه مذکور رعایت نشده است.

## ریاض میزبان اجلاس سران اسلامی و عربی با محوریت توقف تجاوز به غزه و لبنان



**سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ رهبران، مقامات و نمایندگان کشورهای عربی و اسلامی امروز -دوشنبه- در نشست سران عربی-اسلامی که قرار است در ریاض، پایتخت عربستان سعودی برگزار شود، شرکت خواهند کرد تا درباره اتخاذ موضعی واحد برای توقف تجاوزات اشغالگران به نوار غزه و لبنان گفت‌وگو کنند.**

صحنه‌هایی از ورود (ابولا احمد تیبو) رئیس جمهور نیجریه و (نجیب میقاتی) نخست وزیر لبنان را پخش کرد. (شهزاد شریف)، نخست وزیر پاکستان نیز در این اجلاس شرکت خواهد کرد و وزارت امور خارجه پاکستان اعلام کرد که وی قصد دارد خواستار پایان فوری نسل‌کشی در غزه و توقف فوری تدریجی اسرائیل در منطقه شود. روزنامه سعودی (الشرق الاوسط) نیز گزارش داد که رهبران کشورهای عربی و اسلامی در مورد اتخاذ موضع واحد برای توقف تجاوزات اسرائیل به نوار غزه و لبنان و همچنین راه‌های حفاظت از

## حمله رژیم صهیونیستی به چادر آوارگان در اردوگاه النصیرات غزه

که منجر به شهادت یک مرد و همسرش و زخمی شدن ۲ کودک آنها شد. خبرنگار المیادین در غزه نیز اعلام کرد ارتش رژیم صهیونیستی همچنان به تخریب ساختمان‌های مسکونی در اردوگاه جبلیا در شمال نوار غزه ادامه می‌دهد. بالگرد ارتش رژیم صهیونیستی نیز غرب النصیرات را هدف قرار داد.

همچنین حملات جنگنده‌های رژیم صهیونیستی به منطقه بیت‌الاهیا و اردوگاه جبلیا و اطراف آنها ادامه دارد.

این حملات در زمانی صورت می‌گیرد که درخواست‌ها برای اعلام قحطی در شمال نوار غزه با گذشت بیش از ۵ روز از منع ورود هرگونه کمک بشردوستانه به این مناطق افزایش یافته است.

ارتش رژیم صهیونیستی با هدف تخلیه شمال غزه و کوچاندن مردم آن از بیش از یک ماه پیش عملیات گسترده‌ای را علیه مردم غزه در شمال این منطقه انجام داده که منجر به شهادت صدها نفر شده است.

**سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ در حالی که ۴۰۲ روز از جنگ رژیم صهیونیستی علیه مردم غزه می‌گذرد، ارتش این رژیم همچنان به جانیت‌های خود ادامه داده و چادر آوارگان در اردوگاه النصیرات را بمباران کرد.**



غزه

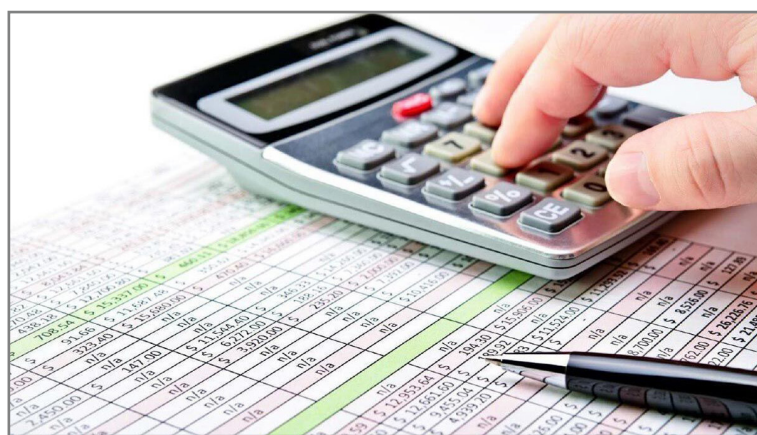
رسانه‌های فلسطینی اعلام کردند توطئه ارتش رژیم صهیونیستی غرب اردوگاه النصیرات را هدف قرار داد.

همچنین جنگنده‌های ارتش رژیم صهیونیستی حملاتی را به اردوگاه النصیرات و اطراف برج التکرمانی انجام دادند.

شامگاه یکشنبه در حمله جنگنده‌های رژیم صهیونیستی به چادر آوارگان در غرب اردوگاه النصیرات ۲ نفر به شهادت رسیده و ۲ کودک زخمی شدند.

شاهدان عینی به خبرنگاری آناتولی گفتند این حمله رژیم صهیونیستی چادری را در منطقه السوارحه در اردوگاه النصیرات هدف قرار داد.

## رشد اقتصادی متوازن در مناطق کشور، با طرح نشان‌دار کردن مالیات‌ها



مهرداد بانوج لاهوتی درباره طرح نشان‌دار کردن مالیات‌ها گفت: «این طرح یکی از اقدامات مثبت و سازنده‌ای است که در صورت اجرای صحیح، می‌تواند به شکل قابل‌توجهی به توسعه مناطق محروم، شفافیت در توزیع مالیات‌ها و همچنین افزایش اشتیاق مردم برای پرداخت مالیات کمک کند. مودیان مالیاتی مشمول تبصره ماده ۱۰۰ می‌توانند از طریق این طرح، خودشان تعیین کنند که مالیات پرداختی‌شان در چه پروژه‌ها و مناطقی صرف شود.»

لاهورتی به اهمیت بالای این طرح در راستای کاهش تمرکز منابع در کلان‌شهرها و توجه به نیازهای مناطق کم‌برخوردار اشاره این رویکرد، نه تنها شفافیت مالی را تقویت

وی افزود: «در شرایط فعلی، کشور تنها دو منبع مالی عمده دارد: یکی نفت و دیگری مالیات. با کاهش درآمدهای نفتی، مالیات باید به منبع اصلی تأمین مالی کشور تبدیل شود. اما این تنها در صورتی ممکن است که مردم نسبت به محل هزینه‌کرد مالیات خود اطمینان داشته باشند و از آن استقبال کنند. طرح نشان‌دار کردن مالیات‌ها دقیقاً به همین منظور طراحی شده و می‌تواند به شفافیت و هدفمندی بیشتری در سیستم مالی کشور منجر شود.»

لاهورتی در پایان اظهار کرد: «ما در مجلس با اجرای درست و هدفمند طرح نشان‌دار کردن مالیات‌ها، می‌توانیم به شفافیت، عدالت و توسعه پایدار در مناطق محروم کشور دست یابیم. این امر نه تنها به نفع مردم مناطق کم‌برخوردار است، بلکه در نهایت موجب ارتقای سطح اعتماد عمومی و تقویت اقتصاد ملی خواهد شد.»

نهایتاً فشار را بر دوش مردم می‌گذارد. به همین دلیل، باید با اجرای طرح‌های نشان‌دار کردن مالیات، اعتماد عمومی را نسبت به نحوه هزینه‌کرد مالیات‌ها جلب کنیم و با شفاف‌سازی، مردم را تشویق به پرداخت مالیات کنیم.

اگر مردم بدانند که مالیاتی که پرداخت می‌کنند، در پروژه‌های عمرانی و رفاهی منطقه خودشان مصرف می‌شود، قطعاً استقبال بیشتری از این طرح خواهند داشت. لاهوتی همچنین به تأثیر مستقیم این طرح بر توسعه پروژه‌های عمرانی در مناطق کم‌برخوردار اشاره کرد و گفت: «مناطق محروم با پروژه‌های نیمه‌تمام زیادی روبه‌رو هستند که نبود منابع مالی کافی مانع از تکمیل آن‌ها شده است. این طرح نشان‌دار کردن مالیات می‌تواند منابع مالی پایدار و شفاف برای این پروژه‌ها ایجاد کند و به تسریع در تکمیل آن‌ها کمک کند.» علاوه بر تأمین نیازهای مناطق محروم، شاهد رشد اقتصادی متوازن‌تری در سطح کشور خواهیم بود.»