کارگاه زندگی

اضطراب در کودکان را جدی بگیرید

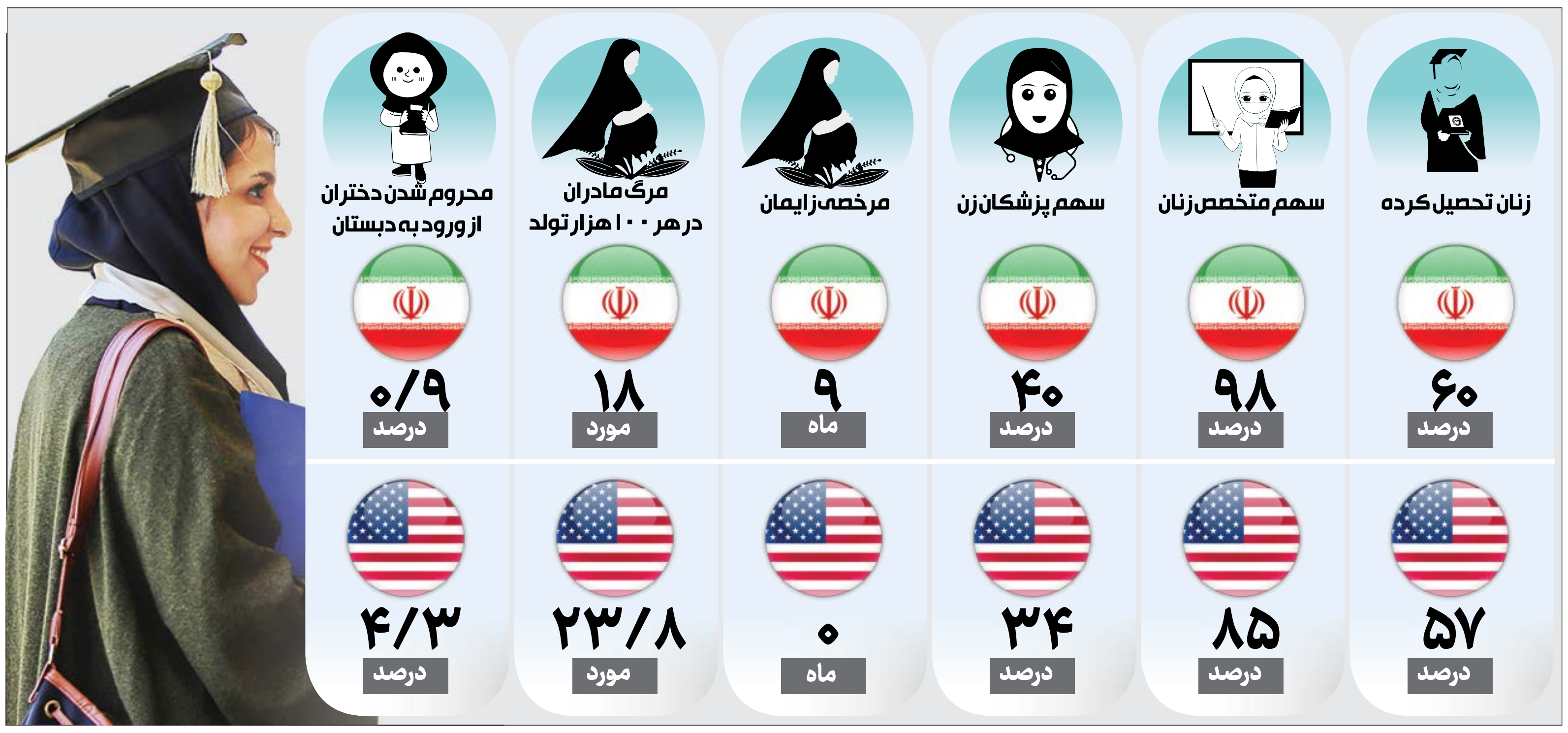
دنیای امروز دنیای اضطراب و افسردگی است به‌طوری‌که گفته می‌شود شایع‌ترین اختلالات روانی در جهان همین دو اختلال هستند. اضطراب و افسردگی می‌تواند زندگی ما را تحت‌تاثیر قرار دهد و ما را وادار به تجربه احساسات منفی کند. نکته این‌که فقط بزرگسالان در خطر بروز چنین اختلالاتی نیستند بلکه کودکان هم می‌توانند گرفتار اضطراب یا افسردگی شوند. مشکل در مورد کودکان اما تشخیص به‌موقع این اختلالات توسط خانواده است چراکه امکان دارد والدین از کنار این مشکلات با تعابیر ساده‌انگارانه‌ای همچون کودک دارد خودش را لوس می‌کند یا تنبل و زیاده‌طلب است، به آسانی بگذرند در حالی‌که باید این اختلالات حتما شناسایی و درمان شود. اما چگونه می‌توان اضطراب و افسردگی در کودکان را تشخیص داد؟ به گفته روان‌شناسان فقط توجه به رفتار کودکان است که این مشکل را هویدا می‌کند؛ مشکلاتی همچون به‌هم ریختن الگوی خواب، وابستگی بیش از حد به والدین یا مادر، نگرانی از ترک شدن و تنها ماندن، برهم خوردن روابط اجتماعی، به‌هم ریختن الگوی غذایی کودک و تغییر در تمایل وی به بازی کردن. اما چرا کودکان گرفتار این اختلالات روانی می‌شوند؟ آیا کودکان نیز همان‌قدر که بزرگسالان از وقایع تلخ ضربه می‌خورند، آسیب می‌بینند؟ پاسخ قطعا بله است مخصوصا وقتی کودکان تجربه‌ای مانند از دست دادن یک عزیز، تغییر ناگهانی در سبک زندگی یا خانواده‌ای نگران دارند در معرض خطر هستند.

زنان ایران، پیشتاز پیشرفت

مقایسه میان وضعیت زنان ایرانی و آمریکایی در حوزه‌های مختلف نشان می‌دهد بانوان کشورمان در بسیاری عرصه‌ها پیشتازند

کبری فرشچی
گروه جامعه

نایب قهرمانی تیم هاکی روی یخ بانوان ایران یک بار دیگر احساس غرور ملی را در یکایک مردم کشورمان زنده کرد. اما پیشرفت‌ها و پیشتازی بانوان کشورمان به همین محدود نمی‌شود. درست در نقطه مقابل اما تصویری که از وضعیت زنان در دنیای غرب به سایر کشورهای دنیا مخابره می‌شود بیشتر از این‌که یک واقعیت باشد، یک وانموده است! رسانه‌های جریان اصلی وقتی صحبت از زن و حقوق زنان می‌شود، چهره پر زرق و برق بازیگران هالیوودی را در هاله‌ای از نور، خندان و شاداب به تصویر می‌کشند. این در حالی است که پشت نقاب زن خوشحال هالیوودی، زنی نشسته که به‌رغم ادعاهای رسانه‌ای و شانتاژهای تبلیغاتی همچنان از بسیاری حقوق حقه خود محروم است و سهمش از بسیاری جایگاه‌های اجتماعی در شأن بسیار کمتر از مردان است. زنانی که در دنیای مردسالار غرب به جرم زن بودن اقسام تبعیض و خشونت و فشار را تجربه می‌کنند. آمارها اما زبان گویاتری برای بیان واقعیات دارند. همچنان‌که مقایسه آمارها در حوزه‌های علمی، رفاهی و اجتماعی نشان می‌دهد، زنان ایرانی نسبت به زنان آمریکایی در بسیاری از حوزه‌ها وضعیت بهتری دارند. آماری که جریان مسلط رسانه‌ای مانع از بیان و برجسته‌سازی آن شده است.



سطح سواد زنان ایرانی بالاتر از زنان آمریکایی

بی تردید آمار تحصیلات عالیه در هر کشوری از فراهم بودن زیرساخت‌ها و فرصت‌ها برای اعضای جامعه حکایت دارد. بر همین اساس در ایران ۶۰ درصد و در آمریکا ۵۷ درصد زنان تحصیلکرده هستند. براساس اطلاعات موجود ۶۰ درصد فرصت‌های دانشگاهی به بانوان ایرانی اختصاص دارد و تعداد بانوان تحصیلکرده سه برابر مردان در سال‌های اخیر اعلام شده است. طبق داده‌های آماری تعداد کل دانشجویان علوم پزشکی ۱۲۲ هزار و ۷۲۳ نفر اعلام شده است اما قبل از انقلاب ۶ درصد دانش‌آموختگان بانوان بودند که این رقم بعد از انقلاب به بیش از ۵۰ درصد رسیده است.

محرومیت دختران آمریکایی از تحصیل!

شاید برایتان جالب باشد بدانید در آمریکا نسبت به ایران دختران بیشتری از ورود به دبستان محروم می‌شوند! در ایران این رقم ۰/۹ درصد اما در آمریکا ۴/۳ درصد است. پیشرفت‌های حوزه بانوان در کمتر از نیم قرن گذشته چنان چشمگیر بوده است که فقط در بخش رشد وضعیت سواد دختران نسبت به پسران این موضوع نمود خوبی دارد. پس از پیروزی انقلاب اسلامی تا سال ۱۴۰۰ میزان بیسوادی زنان و دختران با نسبت ۹۹/۳ درصد ریشه‌کن شده و نسبت دانش‌آموزان دختر به پسر ۲۸ درصد رشد داشته است. حرکتی که زنان در ۴۰ سال گذشته در بخش‌های مختلف داشتند، چشمگیر است و وضعیت زنان اکنون با پیش از انقلاب قابل مقایسه نیست. سواد زنان از ۳۵ به ۹۵ درصد رسیده است.

نزدیک به ۳۰ درصد از زنان زندانی در سراسر جهان در ایالات متحده

در حوزه‌های حقوقی و قضایی هم زنان ایرانی نسبت به کشورهایی همچون آمریکا به مراتب وضع بهتری دارند. در ایران ۳.۱ درصد کل زندانیان را زنان تشکیل می‌دهند و این در حالی است که در آمریکا ۱۰ درصد زندانیان زن هستند. نزدیک به ۳۰ درصد زنان زندانی سراسر جهان در آمریکا هستند. تعداد زنان در زندان‌های آمریکا در ۴۰ سال گذشته بیش از ۷۰۰ درصد افزایش یافته است. براساس آمارهای موجود، بیش از ۶۰ درصد زنان زندانی کودکان زیر ۱۸ سال دارند. سیداسدا... جولایی، رئیس هیات امنای ستاد دیه کشور درباره جمعیت زندانیان زن اینگونه توضیح داده است: «با توجه به جمعیت ۱۲ هزار و ۸ نفری زندانیان جرایم غیرعمد، زنان با ۳۸۷ مورد منتهی به محکومیت‌های مالی فقط ۳ درصد آمار را به خود اختصاص داده‌اند.»

به گفته وی اکنون ۱۲ هزار زندانی جرایم غیرعمد در سطح ندامتگاه‌ها تحمل حبس می‌کنند که از این تعداد ۳۸۷ مورد زن و ۱۱ هزار و ۶۲۱ نفر را مردان شامل می‌شوند.

زنان آمریکایی مرخصی زایمان ندارند!

در ایران، مدت زمان استفاده از مرخصی زایمان برای بانوان دارای یک فرزند ۹ ماه و برای بانوان با دوقلو و بیشتر یکسال است اما در آمریکا این مزایا برای بانوان باردار وجود ندارد. براساس گزارش مرکز ملی آمار سلامت آمریکا، در مجموع ۸۶۱ زن آمریکایی به دلیل مادر شدن جان خود را در سال ۲۰۲۰ از دست دادند. با این ارقام نرخ مرگ و میر مادران به ۲۳/۸ مرگ در هر ۱۰۰ هزار تولد رسیده است. این میزان از مرگ و میر مادران، بدترین نرخ در میان کشورهای صنعتی محسوب می‌شود. وضعیت مرگ و میر مادران در آمریکا در سال‌های اخیر به تدریج بدتر شده است. میزان مرگ و میر زنان باردار آمریکایی در سال ۲۰۱۹ به ۲۰/۱ و در سال ۲۰۱۸ به ۱۷/۴ در هر ۱۰۰ هزار تولد رسید. اما براساس آمارهای جدید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرگ مادران باردار قبل از انقلاب ۲۵۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار مورد بود که اکنون به ۱۸ نفر در هر ۱۰۰ هزار مورد رسیده است.

یادداشت

مهدی نیک‌ضمیر | گروه جامعه

چرا معلم، معمار هویت دانش‌آموزان است؟

بخش عمده‌ای از شخصیت انسان در هفت سال نخست زندگی‌اش شکل می‌گیرد. اما هنوز بخش‌های مهمی از نظام باورها و بحث‌های هویتی باقی مانده که در دوران مدرسه و در ارتباط با معلم و گروه همسالان است که شکل می‌گیرد و جهت می‌یابد. دانش‌آموزان از معلم خود به شدت الگوبرداری می‌کنند. بر این اساس مهم است که چه کسی در کلاس درس و در جایگاه معلم قرار گیرد چراکه دانش‌آموزان از رفتار و گفتار معلم خود الگو برداری می‌کنند و بن‌مایه‌های هویت‌شان در ارتباط با اوست که شکل می‌گیرد . به تعبیر رهبر معظم انقلاب، معلم معمار هویت دانش‌آموزان است و به همین خاطر هم بحث گزینش و تربیت معلم، خود از مهم‌ترین مباحثی است که با آن مواجهیم و در سال‌های اخیر مورد غفلت قرار گرفته است. بحث تربیت معلم و استخدام معلم از مسیر دانشگاه تربیت معلم موضوعی است که باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. نمی‌توان این واقعیت را انکار کرد که در حال حاضر با کمبود معلم در مدارس مواجهیم اما این مساله نباید موجب شود تا برای جبران این کمبود بی‌توجه به ضرورت‌های حرفه‌ای و اخلاقی، گزینش معلم صورت بگیرد، چراکه فرزندان ما در مدارس از معلمان خود الگوبرداری می‌کنند و بخش مهمی از هویت و شخصیت بچه‌ها در ارتباط با معلمان خود شکل می‌گیرد و این مساله حتی در جهان‌بینی و زندگی آینده آنها تاثیرگذار است. همچنان که بسیاری از ما رشته تحصیلی، شغل و مسیر زندگی‌مان را با الهام از معلمانی که با آنها ارتباط قوی‌تری برقرار کرده و آنها را دوست داشتیم، انتخاب کرده‌ایم و این خود نشان از اهمیت نقش مهم در شکل‌گیری شخصیت، هویت و مسیر زندگی ما دارد.

در چنین شرایطی شاید لازم باشد ورودی‌های دانشگاه تربیت معلم افزایش یابد و معلم‌های بیشتری از مسیر این دانشگاه تربیت شوند یا شاید لازم باشد تا دانشگاه‌های تربیت معلم توسعه یابند تا نیروی مورد نیاز برای تربیت نسل آینده به شکلی درست و اصولی تربیت شده و وارد کلاس‌های درس شود که معلم معمار هویت دانش‌آموزان است.

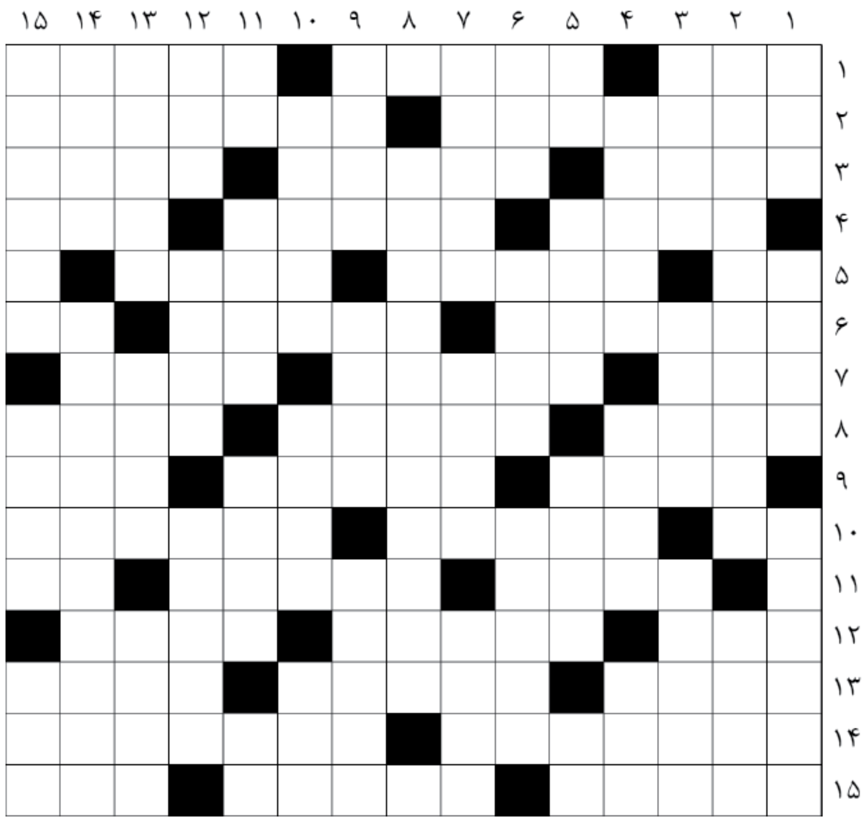
نخستین کنگره بین‌المللی کنسر ژنومیکس با حمایت بانک آینده برگزار شد

نخستین کنگره بین‌المللی کنسر ژنومیکس (CancerGenomics) با حمایت بانک آینده به‌مدت سه روز از ۱۳ تا ۱۵ اردیبهشت‌ماه امسال در محل سالن اجلاس سران برگزار شد. بانک آینده در راستای ایفای مسئولیت اجتماعی و ارتقای تعامل پویای خود با حوزه سلامت کشور در این کنگره تخصصی بین‌المللی حضور یافت و ضمن استقرار غرفه، به معرفی خدمات و محصولات خود در حوزه سلامت پرداخت. نخستین کنگره بین‌المللی کنسر ژنومیکس در سه محور علمی تجاری‌سازی و ترویجی- مسئولیت اجتماعی و با مشارکت ۲۵ انجمن علمی مرتبط با سرطان و نیز هم‌یاری بیش از ۱۱۰ انجمن علمی دانشجویی، ۱۸ رابط استانی و ده‌ها مرکز درمانی و پژوهشی کشور، طی سه روز در محل سالن اجلاس سران به مرحله اجرا درآمد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۶۱

جدول عادی



افقی: ۱) درخت خرما- رازها- مأمور تشریفات عصر صفوی ۲) کثرت- موسس سلسله غزنویان ۳) پنجم- زخمی و مجروح- جمع مکسر ماده ۴) نوعی پارچه براق- کلفتی- خالص ۵) نت چهارم- جاری شدن مایع- از بنادر جنوبی ایران ۶) میوه گرمسیری- سخن‌چینی- فتنه‌جو ۷) غذای تزریقی- مخلوط‌کن- لازم ۸) موضوع، مسأله- به وجود آوردن- بوی خوش ۹) بسیار مهربان- گوش فرادادن- بازی ۱۰) حرف ندا- از پوشاک مخصوص بانوان- آسانسور ۱۱) برودت- رمان مشهور دافنه دوموریه- صدمه ۱۲) از جنس الیاف پنبه- صدمه‌دیده- سیاستمدار ۱۳) هر بخش از مسابقه تکواندو- کشور فلاسفه- حکم روزه سکوت ۱۴) رمانی نوشته یوسف علیخانی- غذای چرب و شیرین اراکی‌ها در ماه رمضان ۱۵) لگام- واحد اندازه‌گیری شدت زمین‌لرزه- گلو.

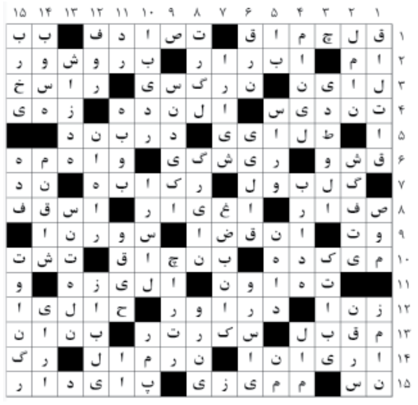
عمودی: ۱) تجمع گاز در لوله گوارش- تبهکار- ماگنت ۲) استانی پهناور در شمال‌شرق ایران- ترسنده ۳) شتر بی‌کوهان- شبکه تلویزیونی نوجوانان- از توابع مثلثاتی ۴) فیلم کابویی- حماسه‌سرای یونان- زیرکی ۵) یک و یک- غلاف شمشیر- مقابل گرفتن- گروه هم‌سرایان ۶) سنت‌ها- تنگ چشم- دعا به درگاه خدا ۷) سختی دادن به جسم برای تزکیه روح- از مراحل سه‌گانه زراعت- شوره‌زار ۸) کتابی نوشته محمدحسین فروزانفر ۹) بدنام- سرسری- زیبندگی ۱۰) فاش‌شده- گریه و زاری- قصد ۱۱) حاصل هر عدد به توان صفر- توبه‌کننده- فرومایه- تکرار حرفی ۱۲) ظلم- دلفریب- قانونی که توسط دولت به مجلس پیشنهاد می‌شود ۱۳) هشتمین ماه میلادی- بدون آستر- برتر ۱۴) حالتی مخصوص زن آبستن- مسجد شیخ لطف‌ا... به دستور وی ساخته شد ۱۵) درشت‌هیکل- خجستگی- تکلیف مدرسه.

جدول ویژه

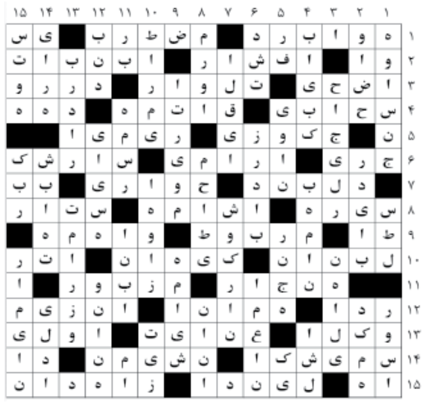
افقی: ۱) گلشن- گلی زیبا- بی‌بهرگی ۲) نوشیدنی مفید- نام سلطان محمد خدابنده پیش از آن‌که مسلمان شود ۳) مرکب پیامبر(ص) در شب معراج- ناراحت و اندوهگین- جامعه‌ای که اساس آن بر تعاون استوار است ۴) بی‌آغاز- نوعی پارچه پنبه‌ای- فیلمی ساخته مهدی جعفری ۵) کیف انگلیسی- نوعی سنجاب- حشره‌ای مزاحم ۶) شیر بیشه- انباشتگی- خیس ۷) غار- مقدس بودن- سرایت چیزی ۸) سنگین- کلمه تحسین- سخنران ۹) افسوس- در گرو- دورویی ۱۰) ضمیر اول- از الفبای زبان یونانی- انسداد رگ به وسیله لخته خون ۱۱) گناه- شبیه- خاندان ۱۲) همراه متل- شرح و تفسیر باطنی سخن- ثروت و دارایی ۱۳) پسر مازندرانی- معروف‌ترین پیست اسکی ایران- شهری در استان بوشهر ۱۴) وزیر انوشیروان عادل- نام فارسی اسیدکلریدریک ۱۵) پهلوان اسطوره ای یونان- بیان کردن- دشواری در کار.

عمودی: ۱) هر فصل کتاب- مرکز جمهوری آذربایجان- از قراردادهای شرعی مشارکت کار و سرمایه در اسلام ۲) کنایه از زرنگ و حقه‌باز بودن است- آگهی تلویزیونی ۳) سخن چین- فرستاده- دریانورد انگلیسی قرن هجدهم ۴) بسیار دانا- آبی تیره- فاضلاب ۵) عود- کاسه گدایی- حد نهایی- گلابی ۶) از وسایل ورزش باستانی- نادم است ولی درهم ریخته!- تز فلسفی ۷) نوعی مصالح ساختمانی پیش‌ساخته- به رنگ خاکستر- زیرک ۸) از آثار موسیقیایی موتسارت ۹) خبیث- مقام- پارچه ابریشمی دستباف ۱۰) پایتخت تبت- وقت- نغمه ۱۱) سفری معنوی- لفافه- به آهستگی- آقای آلمانی ۱۲) گوسفند جنگی- چاق و فربه- شرور ۱۳) حالات چهره هنرپیشه- همراه پشتک- آبزی عظیم‌الجثه ۱۴) طراحی اولیه- فیلمی به کارگردانی ویلیام وایلر و بازی ادری هپبورن ۱۵) لباس تازه دوخته‌شده- معتقد- حیله.

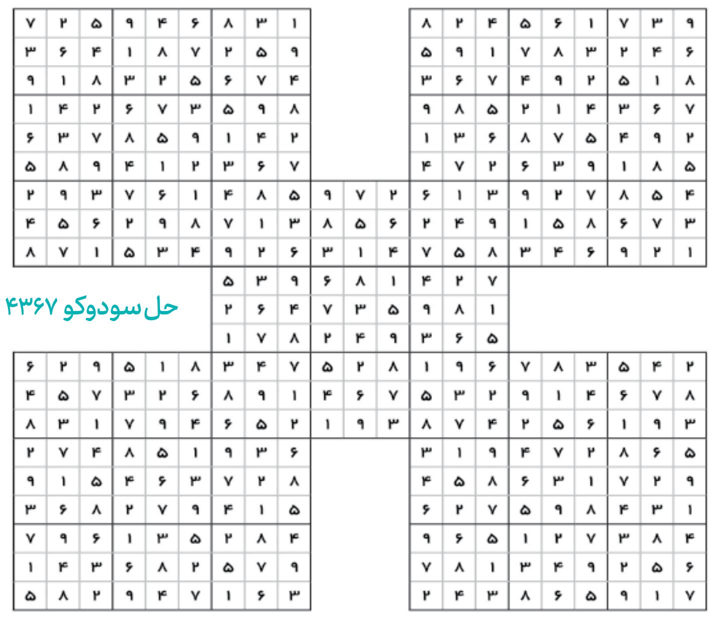
حل جدول عادی ۶۴۶۰



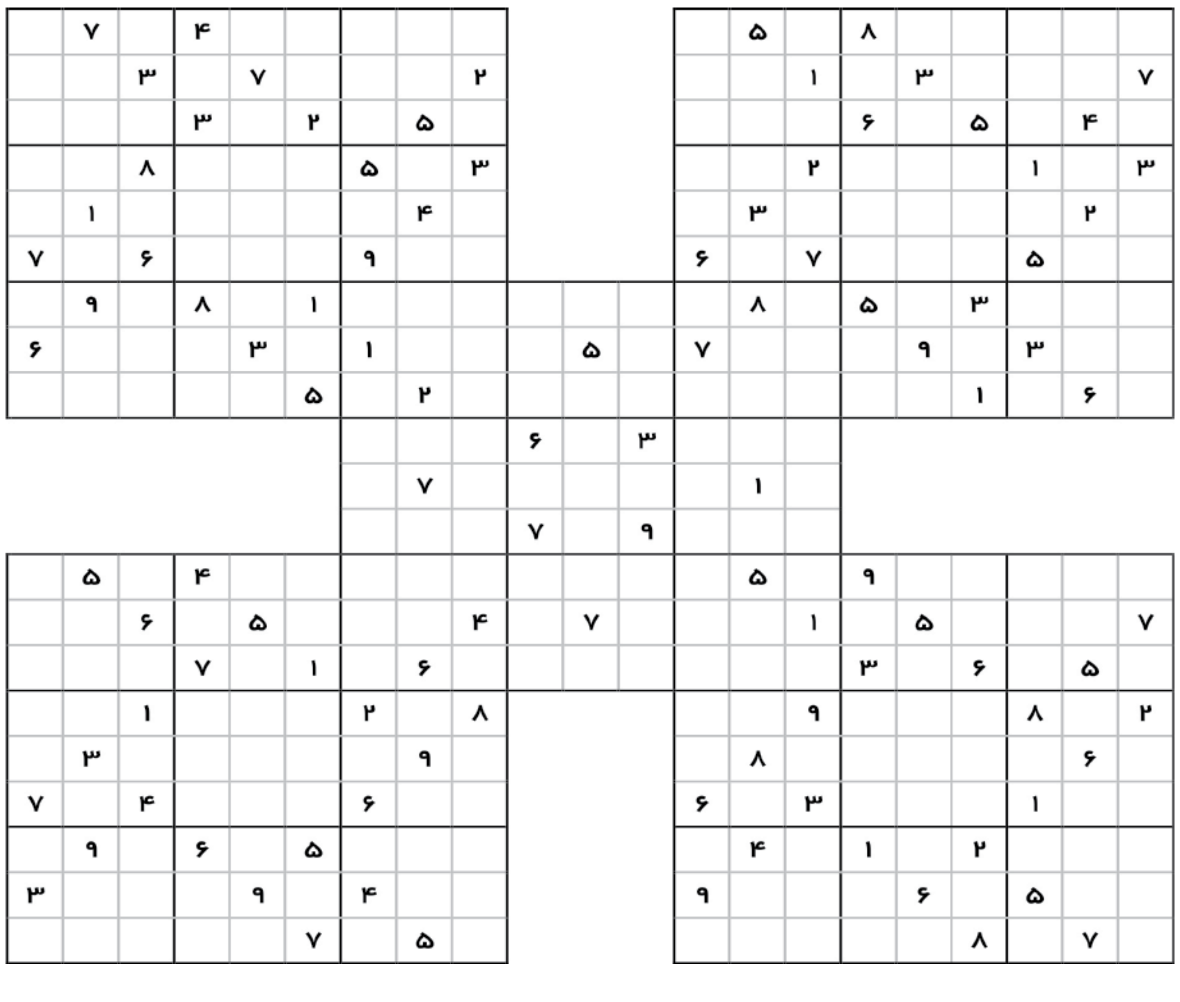
حل جدول ویژه ۶۴۶۰



حل سودوکو ۴۳۶۷



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۳۶۸