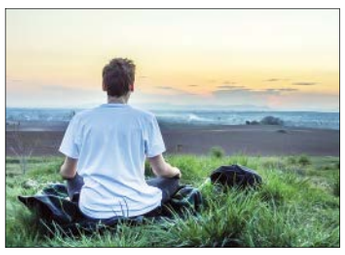
کارگاه زندگی

چند راه ساده برای بهتر شدن زندگی

گاهی اوقات به حدی زندگی‌مان تکراری و یکنواخت می‌شود که دوست داریم به‌سرعت آن را از این مدل خارج کنیم و مانند قبل از زندگی لذت ببریم. در بسیاری مواقع، افراد فقط به نداشته‌های خود فکر می‌کنند و حسرت داشته‌های دیگران را می‌خورند اما بهتر است داشته‌ها را بیشتر در ذهن‌مان مرور کنیم. گاهی هم کارهایی که دیگران برای‌مان انجام می‌دهند را نمی‌بینیم اما بعد از این‌که از بین ما می‌روند، تازه متوجه می‌شویم که باید قدردان آنان باشیم. اگر حس می‌کنید عادات بدی در زندگی دارید، از همین امروز برای ترک آن و جایگزینی رفتار و عادت‌های خوب تلاش کنید. ورزش کردن نیز یکی از راه‌هایی است که علاوه بر سلامت جسمی باعث سلامت روحی و بهتر شدن زندگی می‌شود. داشتن هدف‌های مختلف در زندگی هم جزو راهکارهایی است که باعث ایجاد انگیزه مضاعف در افراد و حس بهتر برای زندگی می‌شود. هدف‌ها را می‌توانید براساس اولویت نوشته و طبق آن برنامه‌ریزی کنید و پیش روید. تا حد امکان دور بودن از تکنولوژی را هم در برنامه روزانه خود قرار دهید. همین فناوری‌های نوین که در بیشتر مواقع به ما کمک می‌کند، در بسیاری از اوقات هم منجر به این می‌شود که ما زندگی‌کردن را فراموش کنیم و ما را از بودن در کنار دیگر اعضای خانواده‌مان غافل می‌کند. به‌هرحال پذیرش بسیاری از موضوعات در ساختن و ایجاد یک زندگی بهتر بسیار موثر است.



ذره‌بین

زنان در برنامه توسعه هفتم

لایحه برنامه توسعه هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی ایران برای سال‌های ۱۴۰۷-۱۴۰۳ است و این برنامه در هفت بخش، ۲۴ فصل و ۱۱۸ ماده تنظیم شده است. یکی از بندهای مصوب برنامه هفتم، بند ب ماده ۸۰ است که به موجب این بند شناخت تحولات حوزه زنان و خانواده، افزایش کارآیی در اقدامات و سیاست‌های مرتبط، اصلاح قوانین و مقررات و ایجاد سازوکارهای اجرایی برای اشتغال بانوان با رعایت نقش زن در خانواده است. یکی از مسائل مهمی که این برنامه به آن توجه داشته است، نرخ باروری است. دولت مکلف است در اجرای بند ۱۶ سیاست‌های کلی برنامه پنج‌ساله هفتم، برای اجرای کامل قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، منابع لازم را با رعایت ماده (۷۲) قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت براساس تقسیم کار ملی توسط ستاد ملی جمعیت در برنامه سالانه و بودجه سنواتی دستگاه‌های ذی‌ربط تامین و برنامه‌های خود را به گونه‌ای تدوین کند که با رشد سالانه ازدواج و موالید و کاهش سالانه سقط جنین و ناباروری و میانگین سن ازدواج و فاصله بین تولد فرزندان و فاصله تولد فرزند اول از ازدواج و نیز مدیریت مهاجرت داخلی و خارجی، در پایان برنامه پنج‌ساله هفتم باید به آن دست یابیم. از طرفی بند (پ) ماده ۸۰ برنامه هفتم، مربوط به توانمندسازی و حمایت از زنان سرپرست خانوار و بدسرپرست است. این بند نیز شامل مواردی همچون توانمندسازی بانوان به‌ویژه زنان سرپرست خانوار، کاهش ۵۰ درصدی هزینه مشاوره برای آنان و اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه به کسب‌وکارهای خرد خانگی و کارگاه‌ها، راه‌اندازی بازار مجازی و غیرمجازی، کارآمدسازی ظرفیت‌های زنان روستایی و عشایر از طریق ایجاد تشکل‌ها و تعاونی‌های فراگیر، افزایش ۵۰درصدی توانمندسازی زنان آسیب‌دیده در معرض آسیب‌های اجتماعی است. البته همچنان امیدواریم که این برنامه هم همچون برنامه و لایحه‌های پیشین فقط در حد کاغذ نباشد و به مرحله اجرا هم برسد.

«جام‌جم» اهمیت زنان خانه‌دار در جامعه و خانواده را بررسی کرده است

خانه‌داری شغل اصیل بانوان

طبق برآوردهای مرکز آمار ایران از جمعیت ۳۲ میلیون و ۱۷۰ هزار نفری زنان، فقط سه میلیون و ۸۶۶ هزار نفر مشغول به کار هستند و براساس پژوهشی که وزارت تعاون انجام داده، آمار تقریبی زنان خانه‌دار حدود ۲۵ میلیون نفر است، یعنی ۸۵ درصد زنان کشور را بانوان خانه‌دار تشکیل می‌دهند؛ بانوانی که یکی از ارکان اصلی مهم‌ترین نهاد اجتماعی، یعنی خانواده محسوب می‌شوند، افرادی که برای رشد و تعالی این اجتماع کوچک، از هیچ تلاشی فروگذار نیستند؛ تربیت نسلی که آینده‌ساز ایران اسلامی هستند. طبق فرمایش رهبرمعظم انقلاب، نقش مادری مهم‌ترین و برترین نقش‌ها در خلقت بشر به علت تضمین ادامه نسل و حیات انسان است و از طرفی ایشان خانه‌داری را از اصیل‌ترین شغل زنان برشمردند اما باید نگاه اصلی و منویات رهبری و الگوی سوم زن ایرانی در روح قوانین کشور جاری شود تا مسائل مربوط به حوزه زنان و خانواده درک شود.

زنان خانه‌دار، افراد ویژه‌ای هستند که شغل خانه‌داری و مدیریت خانه و خانواده را در اولویت قرار می‌دهند اما این شغل، انجام هرگونه فعالیت اجتماعی و توانایی زنان را نفی نمی‌کند؛ چراکه هستند بانوانی که در کنار توجه به همسر و فرزندان‌شان به‌عنوان شغل اصلی، کنشگری‌های اجتماعی نیز دارند. بانوانی که محور اصلی خانواده بوده و نقش‌آفرینی مهمی را ایفا می‌کنند؛ شغلی پرزحمت که در ازای آن دستمزدی هم دریافت نمی‌کنند. خانم‌هایی که محل خدمت‌شان را در خانه انتخاب کردند و با عشق و محبت به پرورش و رشد فرزندان‌شان می‌پردازند. از این رو جایگاه زن در طول تاریخ نیز به حدی ارزشمند بوده که یکی از نقاط قوت اسلام به‌شمار می‌رود.

جهاد تبیین زنان خانه‌دار

خانه‌داری از جمله فراگیرترین نقش‌های زنان است که در زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی مختلف به شیوه‌های گوناگونی تفسیر و اجرا می‌شود. آنان همیشه و همواره در جامعه با خانه و خانه‌داری تعریف شده‌اند اما فعالیت و زحمات آنان به‌دلیل بی‌مزد بودن مورد غفلت عامه مردم واقع شده است. مطهره وافی، فعال حوزه زن و خانواده در خصوص شغل خانه‌داری به جام‌جم می‌گوید: در گذشته با توجه به کمرنگ بودن فضای مجازی، یک خانم خانه‌دار و دیگری شاغل بود اما با گسترش شبکه‌های اجتماعی گوناگون، بسیاری از زنان به کسب‌وکارهای خانگی مشغول شدند. شاید زنان در بیرون از خانه مشغول کار نباشند اما کارآفرینی کوچکی در محیط خانه راه‌اندازی کرده‌اند که یا کنشگر اجتماعی و مجازی است یا در حال جهاد تبیین هستند. همین امر تاثیر بسزایی را در جامعه ایفا می‌کند.

وی همچنین می‌افزاید: در حال حاضر خیلی نمی‌توانیم بین زنان خانه‌دار و شاغل تفکیک قائل شویم. اگر منظور حضور فیزیکی باشد، خانم‌های شاغلی که بیشتر اوقات خود را در محیط‌های کاری سپری می‌کنند، از نظر فیزیکی زمان‌های کمتری را در خانه حضور دارند اما در خصوص کنشگری و تاثیرگذاری اجتماعی و با وجود فضای مجازی، تقریبا زنانی که در خانه هستند هم می‌توانند این کنشگری را انجام دهند.

چالش‌هایی با رنگ‌وبوی زنان خانه‌دار

با این که مقام معظم رهبری بارها به نقش زنان در خانه و جایگاه این شغل تاکید کرده‌اند اما گویی در جامعه نوعی نگاه بی‌ارزشی نسبت به شغل و جایگاه خانه‌داری وجود دارد و خانه‌داری همچنان یک شغل محسوب نمی‌شود. اما طبق اظهارات این کارشناس، برخی از زنان شاغل که پس از مدتی طولانی یا بازنشسته شده یا به هر دلیل دیگری در خانه هستند، به حدی حس خوشایندی دارند که به گفته خودشان، در همین مدت خانه ماندن‌شان متوجه حس شیرین مادری و شغل خانه‌داری شدند.

به هر حال خانه‌داری در کنار تمامی شیرینی‌هایش و تجربه مادر شدن، با چالش‌هایی همراه است. زنانی که پس از مدتی استنباط‌شان بر این است که خیلی مفید نیستند و آن رشد لازم را در زندگی نداشتند. البته بسیاری از آقایان هم اقدامات زنان در خانه را به عنوان وظیفه آنان تلقی می‌کنند و همین موضوع، آن ایثار و ارزش کار زنان خانه‌دار را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. وافی نیز بر این باور است که بسیاری از زنان ترجیح می‌دهند وقت زیادی را در خانه سپری کنند و به برخی از کارهای کوچک بپردازند تا به یک شغلی با ساعت‌های طولانی در خارج از خانه بپردازند و حتی در این بین برخی خانم‌ها شغل خود را کنار گذاشته و از طریق فضای مجازی کسب‌وکاری را راه‌اندازی می‌کنند. او ضمن بیان شخصیت و روحیات متفاوت افراد می‌گوید: «بسیاری از زنان دوست دارند که با آدم‌های مختلفی در ارتباط باشند، اما این اتفاق در خانه خیلی رخ نمی‌دهد. به هر حال خانه‌داری در بعضی از شرایط با محدودیت‌هایی نیز همراه است، برای مثال زنان خانه‌دار و دارای فرزند گاهی مجبورند در برخی از میهمانی‌ها حضور پیدا نکنند و نگهداری از فرزندان را به آن میهمانی ترجیح دهند.» البته در کنار همه این چالش‌ها و موانع، موضوع بیمه و بازنشستگی زنان خانه‌دار هم سال‌های زیادی است که روی میز مسئولین مختلف است و هر از گاهی قوانین و اخبار جدید و تازه‌ای از آن به گوش می‌خورد.

برش

بازنمایی رسانه غربی از زن

رسانه‌های غربی بازنمایی‌های متفاوت و دروغینی را از زن مسلمان ایرانی در کل دنیا به تصویر کشیده‌اند که با واقعیت موجود بسیار متفاوت است. همان‌طور که مطهره وافی، فعال حوزه زنان و خانواده می‌گوید: «این رسانه‌ها، نقش زنان و مادران را به گونه‌ای نشان می‌دهد که گویی آنان در محیط خانه در قفس و زندانی هستند و روی این کلمات و مفاهیم بسیار کار کرده و آن را به نسل جدید نیز منتقل کردند.» با این حال تمامی رسانه‌های جمعی باید در ارتباط با موضوع جایگاه و کرامت زن، به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای فرهنگی، به سبب معرفی و نمایش چهره واقعی و متعالی زن در جامعه و کل دنیا، تلاش و اهتمام ویژه‌ای داشته باشند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۹۰

جدول عادی

افقی: ۱) کافه سنتی- منظومه حماسی ولتر درباره هنری چهارم ۲) تکرار حرفی- نوعی گردنبند زنانه- ناپایدار ۳) کتاب معروف هیتلر- زد و خورد- گوسفند قربانی ۴) چند مرتبه- نوشیدنی شیرین- پهلوان ۵) ستیرگی- نویسنده فرانسوی کتاب قرارداد اجتماعی- سیمرغ ۶) شهری در جنوب آلمان- ماده اصلی- از پرندگان شناگر ۷) اشتباه غیرارادی لفظی- برگزیده- چند جزء ۸) ویتامین انعقاد خون- دزدیده گوش دادن- خرس فلکی ۹) شوکت- مقابل تقدم- زهرآلوده ۱۰) پرنده‌ای وحشی و حلال‌گوشت- چراغ- کیسه پول قدیمی ۱۱) مربوط به ادبیات- نسوان- بهره و نصیب ۱۲) E- کهن‌ترین حماسه‌سرای یونانی- گزارش ۱۳) متعصب غیرمنطقی- دربرگیرنده- راه رفتن در تاریکی ۱۴) وسیله اندازه‌گیری سرعت باد- خصلت‌های نیکو- رمق آخر ۱۵) خرده گرفتن- نوعی بیماری مفصلی.

عمودی: ۱) صد سال- نتیجه کار- سخنوران ۲) فرار کردن- تازه به‌راه افتاده- مجانی ۳) یاقوت سرخ- حیله- زمان معین ۴) غمخواری- گاری- کام ۵) میوه نخل- حالتی بین خواب و بیداری- از حواریون حضرت عیسی(ع) ۶) کلیدی پرکاربرد در کیبورد کامپیوتر- باشگاه فوتبال اسپانیایی- بزرگوار ۷) رطوبت- غله پاک‌کن- ذخیره ۸) غله برافشان- منطقه ییلاقی گردشگری در شهرستان تالش- آسانی ۹) کرشمه- سلسله آغامحمدخان- اتمسفر ۱۰) کارها- غیرقابل تغییر- محروم ۱۱) به دنبال هم قرار گرفتن- پاره آتش- شبکه کودک سیما ۱۲) گل سرخ- تلاش و مبارزه برای ادامه زندگی- مجموعه قواعدی که برای ایجاد نظم وضع می‌شود ۱۳) آزاد- خوشخوان- سامانه ۱۴) فزونی- ساز موسیقی مذهبی بوشهر- الفت ۱۵) برهان- قفسه‌های آشپزخانه- از الفبای فارسی.

جدول ویژه

افقی: ۱) از الحان باربدی- رویکرد ۲) گیاه مرداب- فروغ و پرتو- رمانی از کامیلو خوزه سلا، شاعر و نویسنده اسپانیایی ۳) درختی با برگ‌های درشت- طلبکار- پراکندن ۴) مدفن امیرکبیر- اندیشه- حاصل هر عدد به توان صفر ۵) جنگ- حبه خشک‌شده انگور- نوعی خار ۶) اهل نیست- آسودگی- صدای خنده بلند ۷) ترس- قطب منفی باتری- معلم متوسطه ۸) سرای محبت- رمانی معمایی نوشته سیدنی شلدون آمریکایی- یک و دو ۹) آلیاژی از مس و قلع- کاربلد- پرچم ۱۰) اشمئزاز- جنبش سیاسی- بی‌نظیر ۱۱) فرومایه- هدف تیراندازی- گازی قابل اشتعال ۱۲) مکان- ویژگی‌های شخصیتی و فرهنگی فرد- اتومبیل فاقد صندوق عقب جداگانه ۱۳) پدرآذری- دور تا دور- دوره‌ای از زندگی زنان ۱۴) خورش محلی پاکستان- عکاسی از نمای بسیار نزدیک- صدمه ۱۵) از مرکبات- مثنوی سروده فخرالدین عراقی.

عمودی: ۱) فاعل- گیاهی از خانواده جعفری- سمت و سو ۲) دانشگاهی قدیمی در آمریکا- باران شدید- متعصب در دین و مذهب ۳) اسب اصیل- تیز و برنده- همسایه کلیبر ۴) فرمانده- ماشین حساب قدیم‌ها- یک و یک ۵) فرمانده سپاه حضرت داوود(ع)- روزه هندوها- زبانی که در بین‌النهرین رایج بوده ۶) آلت شکنجه قدیمی- خوراک قناری- فرزند زکریای نبی(ع) ۷) کاروان- درهم‌ریخته- وجود ۸) خورشید- فیلمی ساخته آلفرد هیچکاک- زیاده‌خواهی ۹) آشکار کردن- بورسیه تحصیلی- غذای رقیق ۱۰) ناپسند- آبگیر- سگ فضانورد شوروی ۱۱) نام چندتن از پادشاهان فرانسه بود- نوعی آسیاب- کفش چرمی قدیمی ۱۲) نشانه مصدر جعلی- اهانت- توری سیمی مقاوم در برابر خوردگی ۱۳) ضمیر اشاره- جرقه آتش- شیره مخصوص گیاهان ۱۴) موکت- حمام لاغری- قدم ۱۵) فرق سر- جاده ریل‌گذاری شده- تنها.

حل جدول عادی ۶۶۸۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	ر	ن	ا	م	ه	■	م	ت	م	ا	د	ی	■
۲	ا	خ	ط	ا	ر	■	ن	ش	د	ن	ی	■	ق	ا	ق
۳	م	ل	ب	س	■	ت	ر	ی	ا	ک	■	ک	ا	ر	ا
۴	و	ا	■	ک	ن	ک	و	ر	د	■	س	و	ی	ی	ت
۵	ا	ق	ا	■	ج	ا	ر	و	■	م	ر	ف	ق	■	ل
۶	■	■	س	ت	و	ن	■	ا	ن	ا	ب	ت	■	پ	ا
۷	م	ت	ب	س	م	■	ف	ن	ق	ل	ی	■	م	ا	ه
۸	ر	ب	ا	ت	■	گ	ا	و	ر	ش	■	م	ق	ت	ل
۹	ی	ا	ب	■	گ	و	ی	چ	ه	■	ر	و	د	ک	ی
۱۰	م	ر	■	ن	و	ا	و	ر	■	ط	ا	ر	م	■	■
۱۱	م	■	ا	ر	ت	ش	■	د	ا	ی	ی	■	ه	و	ا
۱۲	ق	ا	ی	م	ه	■	خ	ا	م	و	ش	ی	■	ج	ز
۱۳	د	ل	ک	ش	■	ا	ط	و	ا	ر	■	م	ب	د	ا
۱۴	س	ا	ن	■	ا	ت	ی	ل	ن	■	ف	ا	ر	ا	د
۱۵	■	م	ا	ل	د	ا	ر	■	ت	ا	س	م	ا	ن	ی

حل جدول ویژه ۶۶۸۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	ش	ا	ل	و	ت	■	ب	ر	ش	ت	و	ک	■
۲	ت	ر	ت	ی	ل	■	ب	ه	ا	ی	م	■	ش	ک	م
۳	م	ل	ا	ز	■	ا	خ	ی	ر	ا	■	پ	ا	ر	و
۴	ا	ا	■	د	ر	ی	ا	چ	ه	■	ب	ا	ی	ی	ن
۵	ن	د	م	■	ا	ی	ل	و	■	ر	ا	ی	ت	■	ا
۶	■	■	ن	ی	و	ن	■	ق	ا	ف	ی	ه	■	س	ل
۷	م	ی	گ	ل	ی	■	ا	ت	ق	ی	ا	■	ا	ت	ی
۸	ی	ا	ن	ه	■	ص	ن	د	و	ق	■	د	ر	ا	ز
۹	ر	و	ز	■	و	ا	ک	ر	ا	■	ر	ب	ه	ک	ا
۱۰	د	ر	■	ق	ل	م	م	و	■	و	ی	ل	ا	■	■
۱۱	ا	■	س	ی	ر	ت	■	غ	ب	ا	ر	■	ب	ا	د
۱۲	م	ع	ت	ص	م	■	ا	ن	ا	ن	ا	س	■	ش	ی
۱۳	ا	س	م	ر	■	ب	ر	ک	ش	ت	■	ا	م	پ	■
۱۴	د	ر	گ	■	ه	ر	ا	و	ل	■	و	ل	و	ا	ل
۱۵	ت	ر	ت	ی	ز	ک	■	ق	د	ر	م	س	ل	م	■

IMS
www.iranms.org
آیا میدانستید؟؟؟
ام اس با تشخیص به موقع و داروهای موجود قابل کنترل می‌باشد
ویتامین D برای بیماران ام اس مفید است
ام اس مسری نیست چون هیچ عامل میکروبی در آن شناخته نشده است
۹-۶۶۹۵۳۹۰۷ و ۰۲۱-۶۶۹۵۱۱۸۷
Iran MS Society
انجمن مولتیپل اسکلروز ایران
ام اس

آنلاین بخوانید، آنلاین دیده شوید
جام جم آنلاین
جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین
ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث
https://rubika.ir/JamejamDaily
http://twitter.com/jamejamCPI
eitaa.com/JamejamDaily
jamejamdaily.ir
jamejamonline.ir
instagram.com/jamejam.news
https://t.me/JamejamDaily
ble.ir/jamejamdaily
splus.ir/jamejamdaily