



ترک تحصیل دختران نسبت به پسران در متوسطه کمتر است

محمد مهدی کاظمی، معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش درباره آمار ترک تحصیل دانش آموزان متوسطه به ایسنا گفت: جمعیت دانش آموزی ما نسبت به سال گذشته افزایش داشته و نرخ ارتقا و گذر از متوسطه اول به دوم در دختران بیشتر است و این یعنی ترک تحصیل در دختران به نسبت پسران در مقطع متوسطه کمتر است.



واکنش

واکنش به کمبود و هزینه بالای برخی داروها

حسین شمالی، مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو در واکنش به اظهاراتی درباره تأمین آنتی بیوتیک‌های اطفال و هزینه داروهای خارجی بیماران تالاسمی به ایسنا گفت: درباره آنتی بیوتیک‌های اطفال در مقطعی دچار کمبود ماده اولیه شدیم، اما تولید این داروها حتی در نیمه ابتدایی امسال بیش از سال گذشته بوده و مشکل واردات مواد اولیه رفع شده است. داروهای ایرانی بیماران تالاسمی نیز به کفایت وجود دارد. البته اختلاف قیمت برند خارجی و ایرانی طبیعی است. در این زمینه سازمان‌های بیمه‌گر باید هزینه‌ها را پوشش دهند و هزینه داروها ارتباطی با سازمان غذا و دارو ندارد.

کاربرد کارت ملی در خارج کشور

هاشم کارگر، رئیس سازمان ثبت احوال در پاسخ به اینکه صدور کارت ملی برای ایرانیان مقیم خارج از کشور چه کاربردی دارد به باشگاه خبرنگاران گفت: یکی از خواسته‌های ایرانیان خارج کشور که تعصب ملی داشتند این بود کاری که نشانه هویت ایرانی است به آن‌ها تحویل داده شود.



سوءاستفاده پیمانکاران از کودکان کار

به گزارش مهر، مهدی اقراریان، عضو شورای شهر تهران در تذکر پیش از دستور جلسه شورای شهر تهران با اشاره به کودکان کار گفت: آقای زاکانی اگر شما کودکان کار جمع‌کننده زباله‌ها را نمی‌بینید بیایید با یکدیگر برویم و به شما نشان دهم پیمانکاران تا از کودکان سوءاستفاده می‌کنند.



این همه پیام‌رسان نمی‌خواهیم

عباسی زارع پور، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به فارس گفت: معتقدیم این تعداد پیام‌رسان داخلی مورد نیاز نیست اما نمی‌توان به یکباره این پیام‌رسان‌ها را کنار گذاشت بلکه درحال تقویت آن‌ها هستیم که دو تاسه پیام‌رسان که اقبال بیشتری دارند و زیرساختشان آماده‌تر است مطرح شوند.



دوربین در اتاق عمل نصب نمی‌شود

علی دباغ، معاون فنی و نظارت نظام پزشکی تهران بزرگ با بیان اینکه دوربین داخل اتاق عمل نصب نمی‌شود به ایرنا گفت: نصب دوربین در ورودی اتاق عمل به عنوان یک اقدام از سوی وزارت بهداشت مورد تأکید است و این موضوع در راستای حفظ حریم بیماران مطرح شده است.



به خودکفایی برسند. بنابراین وقتی فرزندآوری در جامعه جدی گرفته می‌شود نقش تربیت فرزند نیز برای والدین جدی گرفته خواهد شد و والدین تجربیات ارزشمند تربیت فرزند اول را برای تربیت فرزند دوم و سوم به‌کار می‌گیرند.

نتیجه‌فرزندان بزرگ‌تر برخی از مسئولیت‌های کوچک‌ترها را بر عهده می‌گیرند و همین ایفای نقش والدی موجب می‌شود فرزندان بزرگ‌تر در مقایسه با تک‌فرزندها و فرزندانیکه در خانواده‌های کم جمعیت پرورش یافته‌اند زودتر

نسلی که در خانواده‌های پر جمعیت متولد شده‌اند احساس مسئولیت بیشتری دارند و مهارت‌های زندگی بالاتری کسب کرده‌اند؛ زیرا وقتی تعداد افراد خانواده زیاد باشد حتی اگر والدین بخواهند، نمی‌توانند همه امور فرزندان را بر عهده بگیرند در

امیرحسین بانکی پور فرد رئیس کمیسیون جوانی جمعیت

کارشناسان بر ضرورت آموزش‌های تربیتی و مهارتی در قانون حمایت از خانواده تأکید می‌کنند

وزن کیفیت در قانون جمعیت



باید تمهیداتی اندیشیده شود که در هر مدرسه یک روان‌شناس حضور داشته باشد تا والدین و فرزندان آن‌ها در صورت نیاز بتوانند با مراجعه به وی از خدمات مشاوره مورد نیاز بهره‌مند شوند.

گزارش

دیگر، همچون امیرحسین بانکی پور فرد، رئیس کمیسیون مشترک قانون جوانی جمعیت مجلس با این دیدگاه مخالف‌اند.

کسب شایستگی‌های تربیتی همراه با شایستگی‌های آموزشی

امیرحسین بانکی پور فرد، رئیس کمیسیون مشترک قانون جوانی جمعیت مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با ما ضمن بیان نظر خود اظهار می‌کند: قانون جوانی جمعیت چند بُعدی است و از ابعاد مختلف به موضوع جمعیت توجه کرده است و با اینکه نگاه غالب در این قانون به معنای عام و کمیت جمعیت مطرح است، اما به کیفیت جمعیت نیز در موارد مختلف پرداخته شده است. از جمله اینکه وظایفی برای آموزش و پرورش در نظر گرفته شده تا مهارت‌های زندگی و چگونه زیستن را از سال نخست دبستان تا پایان متوسطه دوم به کودکان و نوجوانان آموزش دهند تا شایستگی‌های تربیتی و مهارتی را همراه با شایستگی‌های آموزشی کسب کنند.

بانکی پور فرد با بیان اینکه قانون جوانی جمعیت موارد مختلفی همچون بازنگری متون آموزشی، شیوه‌های تربیتی در مدارس، دانشگاه‌ها، پادگان‌ها و همچنین صدا و سیما را مورد توجه قرار داده است، می‌افزاید: همه این موارد در کنار کمیت رشد جمعیت بر کیفیت آن نیز تأکید دارد

زیرا در زمینه داشتن جامعه‌ای جوان قطعاً باید جامعه جوان سالم داشته باشیم؛ جامعه‌ای که در عین آنکه نشاط و جوانی خود را حفظ می‌کند به کیفیت تربیت فرزندان در جنبه‌های فرهنگی و معنوی نیز اهمیت دهد.

با کاهش جمعیت جوان، نخبگان هم کاهش یافتند

رئیس کمیسیون مشترک قانون جوانی جمعیت مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه در برخی مواقع دوگانه غلطی در این بین مطرح می‌شود، می‌گوید: برخی تصور می‌کنند وقتی به کمیت پرداخته شود کیفیت مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد، البته ممکن است این نگرش در برخی موضوعات درست باشد، اما در موضوع جمعیت این موضوع برعکس است به طوری که در سال‌هایی که سیاست تعدیل جمعیت داشتیم و جمعیت جوان کاهش پیدا کرد، کیفیت جمعیت هم به همان نسبت کاهش یافت. به عنوان نمونه ۱۲ تا ۱۵ سال پیش کشور ما در المپیادهای جهانی جزو ۱۰ کشور نخست دنیا بود، اما وقتی کمیت نوجوانان و دانش آموزان کشور کاهش یافت به همان نسبت کیفیت علمی آن‌ها نیز پایین آمد. این موضوع نشان می‌دهد وقتی جمعیت جامعه افزایش پیدا می‌کند شمار افراد باهوش، تیزهوش و نخبه جامعه نیز بیشتر می‌شود.

محیط زیست



مقام مسئول یگان حفاظت سازمان منابع طبیعی خبر داد

پیش‌بینی آتش‌سوزی جنگل‌ها در شمال کشور

علی محمدی مقدم، قائم مقام فرمانده یگان حفاظت سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری با اشاره به اینکه بیش از ۹۰ درصد آتش‌سوزی‌های عرصه‌های طبیعی عامل انسانی دارند، افزود: در ۶ ماه نخست امسال نسبت به سال گذشته سطح آتش‌سوزی‌ها ۹۲ درصد کاهش یافته است. وی همچنین به ایسنا گفت: بسیار اشتباه است اگر گمان کنیم در نیمه‌دوم سال، دیگر آتش‌سوزی نخواهیم داشت چراکه در نیمه نخست سال بیشتر آتش‌سوزی‌ها در زاگرس و در نیمه دوم سال نیز در جنگل‌های شمال رخ می‌دهد. شاید در زاگرس آتش‌سوزی نداشته باشیم ولی در شمال کشور حتماً آتش‌سوزی پیش‌بینی می‌شود. در دنیا به ازای هر هزار هکتار یک نیروی حفاظتی وجود دارد ولی در ایران از هر ۱۰ هزار هکتار یک نیروی حفاظتی مراقبت می‌کند.



بهداشت و درمان



بر اساس ارزیابی‌های وزارت بهداشت

۸۰ درصد ایرانی‌ها ماسک نمی‌زنند

بررسی‌های هفتگی وزارت بهداشت و درمان از وضعیت رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی دوران همه‌گیری کرونا در کشور، نشان می‌دهد میزان استفاده از ماسک در اماکن عمومی به شدت کاهش یافته است.

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، میانگین استفاده از ماسک در شاغلان و خدمت‌گیرندگان به تفکیک اماکن عمومی استان‌های کشور از ۶ تا ۱۳ مهر بیش از ۶۹/۱۹ درصد بوده است. بر همین اساس، بیشترین میزان رعایت در استان خراسان جنوبی با ۵۰/۳۵ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به یزد با ۳۰/۹ درصد بوده است.

بر همین اساس، بیشترین میزان استفاده از ماسک در اماکن عمومی مربوط به دانشگاه‌ها با ۷۲/۲۵ درصد و کمترین میزان استفاده از ماسک مربوط به اماکن با ۳۹/۱۳ درصد است.



دانشجوی و دانشگاه



رئیس دانشگاه پیام‌نور:

۳۰ درصد پذیرفته‌شدگان کارشناسی ارشد، پیام‌نوری هستند

به گزارش ایسنا، ابراهیم تقی‌زاده، رئیس دانشگاه پیام‌نور با بیان اینکه این دانشگاه می‌خواهد عدالت آموزشی را به تمام نقاط کشور منتقل کند، افزود: یک سوم دانشجویان دانشگاه‌های دولتی در شبکه بزرگ پیام‌نور مشغول تحصیل هستند.

وی گفت: حدود ۳۰ درصد پذیرفته‌شدگان دوره‌های کارشناسی ارشد دانش‌آموختگان دانشگاه پیام‌نور هستند و در حال حاضر در رده‌بندی دانشگاه‌های داخلی رتبه بیست و دوم را داریم و با توجه به تعداد مقالات، تألیفات و طرح‌های پژوهشی ثبت شده استادان و اعضای هیئت علمی این دانشگاه، در نظام رتبه‌بندی بین‌المللی شاهد ارتقای ۹۱۰ رتبه‌ای هستیم و جایگاه هزارو۴۱۶ را داریم که به‌زودی به زیر هزار خواهد رسید.



زندگی سالم

خودشفقتی؛ رفتاری خودحمایتی

اکرم شاهد، مشاور خانواده

من لیاقت ندارم!

من دوست‌داشتنی نیستم!



من بی‌عرضه‌ام!

هیچ وقت نمی‌تونم!

چقدر این جملات برایتان آشناست؟

نخستین چیزی که در خودشفقتی نیاز دارید این است به لحنی که با خودتان حرف می‌زنید گوش کنید و آن را از حالت انتقادی خارج کنید. با توجه به زندگی در دوران سخت و پرحاشیه کنونی و از آنجا که انواع آسیب‌های روحی و روانی هر روزه در حال تکثیر و فراوانی هستند بسیار ضروری است که افراد با خودمهربانی یا به اصطلاح خودشفقتی را یاد بگیرند، هرچند شفقت به خود ریشه در روابط اولیه فرد با مراقبین خود دارد. خودشفقتی به این معنی است که در برخورد با شکست‌ها، ناکامی‌ها و شرایط دردناک زندگی، با احتیاط و دلسوزی با خود رفتار کنید و نسبت به آن‌ها گشوده و همراه باشید. در واقع خودتان از خودتان حمایت و مراقبت کرده و به خود مهر بوریز. درست شبیه زمانی که با یک دوست در هنگام سختی و آزرده‌گی برخورد می‌کنید، همچنین به این معنی است که در شرایط دشوار به جای قضاوت، انتقاد و سرزنش، با خودتان همدل و با محبت بوده‌از دیدی عمیق‌تر عاشق خود باشید. ممکن است این مدل بودن خودخواهی به‌نظر برسد اما بر اساس پژوهش‌ها وقتی با خودتان مهربان‌تر هستید، بهتر می‌توانید با دیگران مهربان باشید و برای آن‌ها مایه بگذارید. بنابراین خودشفقتی، بازگردانی مهربانی و توجه به خودمان است تا همواره خود را بپذیریم و در شرایط سخت و دشوار نیز بهترین دوست خود باشیم. در شفقت به خود یادآور می‌شوید شما تنها نیستید، همه انسان‌ها نقص دارند، شکست می‌خورند و اشتباهی می‌کنند. زندگی برای همه‌وی هیچ استثنایی یا رنج همراه است و رنج، بخشی از تجربه مشترک بشری است. سه عنصر اساسی تشکیل‌دهنده خودشفقتی عبارت‌اند از: مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، ندانستن انزو در مقابل تجربه رنج و سختی، ذهن آگاهی شامل هدفمندی، قضاوت نکردن و تمرکز بر زمان حال.

در همین راستا درمان متمرکز بر شفقت در اوایل قرن ۲۱ توسط پائول گیلبرت ایجاد شد. این رویکرد درمانی، تلفیقی از نظریه‌ها، اصول و تکنیک‌هایی از مکاتب مختلف روان‌شناسی، درمان‌های مختلف و مذهب است که برای افرادی مفید است که برایشان فهم، احساس یا ابزار شفقت دشوار است. لازم است بدانید پرورش خودشفقتی، پیچیده یا ناممکن نیست بلکه مهارتی است که می‌تواند آموخته یا ارتقا داده شود. در ادامه تعدادی تمرین برای درک بهتر این مفهوم آورده شده است.

با دوست خود چگونه رفتار می‌کنید؟

فهرستی از همه کارهایی که در موقعیت دوستی برای دوست خود انجام می‌دهید، تهیه کنید. بهتر است پیش از آنکه دوست خوبی برای دیگران باشید، دوست خودتان باشید.

نوشتن نامه‌ای مهرآمیز برای خودتان

یک بار هم که شده خودتان قربان صدقه خودتان بروید.

تغییر گفت‌وگوی انتقادی درونی

از خود سرزنش‌گری، خودخوری کردن، سخت‌گیری با خود و مدام امر و نهی کردن خود دست بردارید. گفت‌وگوی درونی تسلیت‌کننده و حمایت‌گر داشته باشید.

داشتن دفترچه خودشفقتی

نوشتن دشواری‌های زندگی روزمره با نگاه خودشفقتانه نسبت به خود.

خودتان را ببخشید، به خودتان استراحت دهید، از خودتان تشکر کنید، خودگوی‌های مثبت داشته باشید...

پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهند خودمراقبتی و خودشفقتی نشانه‌های ضعف نیستند و تمرین مهربانی و مشفق بودن با خود، اثرات مفید بسیاری از افزایش عزت‌نفس تا پیشگیری از افسردگی، اضطراب و آسیب به خود دارد. همچنین گفته می‌شود افراد خودشفقت دارای سطح بالایی از هوش هیجانی، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری هستند و در شرایط دشوار بهتر می‌توانند آرامش خود را حفظ کنند و تمایل بیشتری به خوش‌بینی و شادی دارند. خودشفقتی به افراد کمک می‌کند با باور عمیق به ممکن بودن پیشرفت و تقویت اشتیاقشان به عملکرد بهتر، رشد کنند. در پایان اگر برای پرورش خودشفقتی در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود مشکل دارید، خود را سرزنش نکنید، قطعاً با اندکی تمرین بهتر خواهید شد.