

تهران به شدت سرد می‌شود

خبر **آتلاین**: طبق اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، طی روزهای آینده کاهش دما قابل انتظار است. بر اساس بررسی داده‌ها و نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی، آسمان تهران امروز قسمتی ابری تا نیمه‌ابری و گاهی همراه با وزش باد و از اوایل شب تا فردا در بعضی ساعات افزایش ابر، گاهی وزش باد شدید پیش‌بینی می‌شود. تا پنج روز آینده در ساعات عصر و شب گاهی افزایش ابر، تندباد موقت و رگبار پرآکنده با احتمال رعد و برق در نیمه شمالی محتمل است. همچنین در نیمه جنوبی نیز وزش باد شدید به همراه گرد و خاک قابل انتظار است. طی سه روز آینده نیز روند کاهش نسبی دما و در ارتفاعات کوهستانی بالای ۲۵۰ متر، یخبندان موقت شبانه سطح زمین پیش‌بینی می‌شود.

گزارش ویژه

کودک، کووید - ۱۹ و کرونا؛

افسردگی ناشی از قرنطینه را جدی بگیرید

فاطمه پراثی /گروه جامعه news@naslefarda.net

از اواخر سال ۹۸ ویروس نوظهور کرونا وارد کشور ایران شد، بیماری که باسرعت منتقل می‌شود و علت نامشخصی را به دنبال داشت. فاصله اجتماعی، شستشوی مکرر دست‌ها، ماسک زدن، ضد عفونی کردن وسائل از توصیه‌های پزشکان دراین زمینه بود اما متأسفانه این بیماری مدام لباس تازه به تن می‌کند و با علائم جدیدی افراد مبتلا می‌کند و تنها راه در امان ماندن قرنطینه شدن است. کودکان هم از این بیماری مصون نیستند و باید در خانه بمانند و قرنطینه شوند. کودکان آستانه تحمل پایینی دارند و تنهایی و دوری از همسالان مشکلاتی را برای آنان ایجاد می‌کند. **قرنطینه فرصت بیشتر باهم بودن** وحید احسانی جامعه‌شناس بایان این که در دوران قرنطینه کودکان بیشتر از وجود والدین پرمه‌مند می‌شوند به خبرنگار کرونا پزشکان توصیه کردند که خانواده حتی‌الامکان و در حد ضرورت از منزل خارج شوند و بیشتر در خانه بمانند. قرنطینه خانگی آغاز شد و کودکان هم در حصر قرار گرفتند. همین موضوع تبعاتی را برای خردسالان به همراه دارد اما نباید آن‌تک‌مثبت آن غافل شد. به خانواده‌ها فرصت بیشتری برای باهم بودن را داد و باعث شد پدر و مادرها نقش والدینی خود را بهتر ایفا کنند و ارتباط با فرزندان غنی‌تر و قوی‌تر باشد و در کودک احساس تعلق، دل بستگی و ارزشمندی مثبت تقویت می‌شود.

تربیت محصول چند جریان است این جامعه‌شناس با اشاره به اینکه «تربیت محصول چند جریان است» ادامه می‌دهد: وراثت، محیط، رسانه و طبیعت تمام این عوامل به کودک آ‌آموزش می‌دهند زمانی که کودک در محیط قرار بگیرد و تجربه کسب کند آموختن آغاز می‌شود. اما قرنطینه فرصت آموزش‌های اجتماعی را از کودک گرفت و رسانه‌ها و خانواده نقش پررنگ‌تری را ایفا می‌کنند که این دو مورد اثرات نامطلوبی را بر جای می‌گذارند.

احسانی با اظهار این نکته که «متأسفانه کرونا و قرنطینه خانگی کودکان را به موجوداتی تنها و منزوی تبدیل کرده‌است»، اظهار داشت: وابستگی شدید به خانواده از دستاوردهای ویروس است و ترس اجتماعی را به ارمغان می‌آورد. اعتیاد و وابستگی به فضای مجازی بحث دیگری است که در این دوران به وجود آمده است و آثار سوء آن در آینده پدیدار می‌شود. به دلیل صیدات از پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها رباط نایب در این دوران قطع شد این افراد باورها و ارزش‌ها را منتقل می‌کردند اما جامع‌پذیری و آموزش با مشکل مواجه شد و برای خردسالان مطرح نشد.

قرنطینه و بی‌انگیزه شدن کودکان وی ادامه می‌دهد: در شرایط فعلی مانند بیماری کرونا و مشکلاتی که این قرنطینه‌ها برای خانواده‌ها ایجاد کرده کودکان را نیز تحت تأثیر قرار داده است. مشکلات اقتصادی، بیماری‌ها و حتی مرگ عزیزان تعطیلی مدارس و دور شدن از دوستان، حبس شدن در آپارتمان‌های کوچک کودکان را دچار غم و نگرانی کرده است آن‌ها بی‌حوصلگی، بی‌انگیزگی و پر خاشگری را تجربه می‌کنند و گاهی همراه با خانواده نگرانی‌های بزرگ‌تر را نیز به دوش می‌کشند.

کودک را فراموش نکنید

وی در ادامه می‌افزاید: در این شرایط به خصوص وظیفه والدین در قبال کودکانشان از هر زمان دیگری سنگین‌تر است. قابل درک است که این شرایط برای خانواده‌ها به اندازه کافی آزاد دهنده و مشکل آفرین است ولی نباید در میان تمام مشکلات و مسائل پیش آمده کودک خود را فراموش کنیم.

جامعه

در باقدرتی پور /گروه جامعه powerfulseia@gmail.com

اگر تنهایی نکشدشان، حتماً فکر روی دست خانواده ماندن آن‌ها را خواهد کشت. خودمان را گول نز نیم آمارها شستاب زده و بی‌محایا می‌گویند طی ده سال آینده از هر سه نفر یک نفر مجرد می‌ماند. این تمام ماجرا نیست. پرونده پر و پیمانی است که مثل یک سرطان بدخیم در حال رشد کردن است. حالا نه می‌توان با شعار به تمام شدن بحران‌ها دل بست و نه می‌توان به قطار جمعیتی که رو به پیر شدن و تنها ماندن می‌رود رسید. همه این آمار و ارقام‌ها را که کنار هم بگذاریم متوجه می‌شویم که بر خلاف کشورهای پیشرفته که برای تمام اقشار جامعه برنامه‌ریزی شده است، در جوامع در حال توسعه با اگر خود را فریب ندهیم «کمتر توسعه یافته»، بسیاری از برنامه ی‌زی‌های ما برای جوانان ابت‌ر مانده یا به سرانجام مطلوب نر سیده است. اگر مشکل تخرید ماندن را کنار بگذاریم کسانی که ازدواج هم کرده‌اند با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند. زیر یک سقف رفتن برای آن‌ها یعنی رسیدن به قله قاف و پوشیدن کفش آهنی. نه کاری از دست وام‌های خرد و ناچیز برمی‌آید و نه اقتصاد کمی کوتاه می‌آید که این قشر بتوانند از پس هزینه‌های کمر شکن بر آیند. با این تفاسیر افزایش سن ازدواج، تجرد قطعی و شکل گیری خلوارهای تک نفره، رشد نرخ طلاق و امثال این پدیده‌ها، زنگ خطری برای جامعه است و نشان می‌دهد مفهوم پایداری در روابط بین فردی و خانواده دستخوش تغییر و تحول شده است.

برخی پدیده‌های اجتماعی در برخی گروه‌ها بروز بیشتری پیدامی‌کنند

به گفته «هر ا قریشی»، کارشناس خانواده، برخی پدیده‌های اجتماعی در خانواده‌های سنی خاص، بروز بیشتری پیدا می‌کنند، مانند ازدواج که بیشتر به فراوانی آن در گروه‌های سنی ۲۰ تا ۳۵ ساله است و شاخص تجرد قطعی در گروه‌های سنی ۴۰ سالگی و بالاتر است. کارشناس صنعتی در حوزه تخصصی ساخت قطعات صنعتی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر تأسیس شد. علی حیدری معاون علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر با اعلام این خبر گفت: هدف از ایجاد کارگاه مرکز خدماتی، تولیدی، تحقیقاتی ماشین‌کاری قطعات صنعتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر ارائه خدمات شایسته به صنایع بزرگ و به نام همجوار، شرکت‌ها، سازمان‌ها و دانشجویان در سطح استان است.

آزاده سلیمان نژاد /گروه استان‌ها news@naslefarda.net

مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر از ابلاغ دستورالعمل جدید نحوه پرداخت کارمزد کارگزاری‌های صندوق بیمه اجتماعی خبر داد. علی شسیر کانی ضمن اعلام این خبر با بیان اینکه مؤسسات کارگزاری واحد اجرایی فعال در بخش غیردولتی به نمایندگی صندوق بوده و با رعایت قوانین و مقررات و سایر مصوبات شورای عالی رفاه و تأمین اجتماعی، مجاز به عرضه خدمات بیمه‌ای واکذار شده‌از سوی صندوق هستند، درخصوص مبنا، میزان، شیوه محاسبه و پرداخت کارمزد مؤسسات کارگزاری گفت: کارمزد استحقاقی کارگزاری‌های صندوق بیمه اجتماعی معادل پنج درصد حق بیمه وصولی از جذب بیمه شده جدید، تمدید دوره بیمه و خرید وقفه‌های بیمه‌پرداز می‌است که با این ابلاغیه هر کارگزار برای جذب بیمه

آزاده سلیمان نژاد /گروه استان‌ها news@naslefarda.net

نخستین جشنواره ملی آلو در روستای «حیدره قاضی‌خانی»

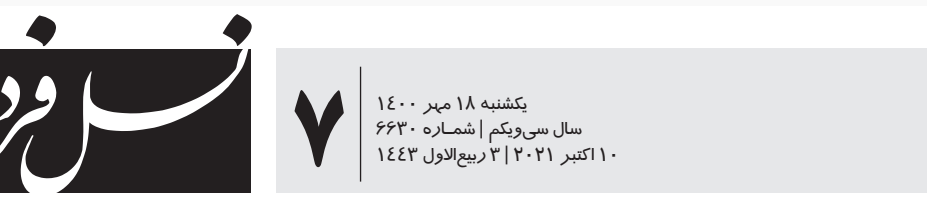
نخستین جشنواره ملی آلو در روستای هدف گردشگری «حیدره قاضی‌خانی» همدان برگزار شد. این روستا در فاصله ۳۰ کیلومتری جاده اصلی همدان به کرمانشاه واقع شده است. محصول عمده روستا آلو و گردواست و هر سال در آغاز فصل پاییز کار برداشت آلو توسط اهالی شروع می‌شود. امسال به همت اهالی روستا برای جذب گردشگر بیشتر نخستین جشنواره ملی آلو در این روستا برگزار شد.

ایمان حامی خواه /خبرگزاری مهر

بهره‌برداری از ایستگاه جدید در خط ۷ مترو تهران

مهر: شرکت راه‌آهن شهری تهران اعلام کرد: عملیات اجرایی پروژه احداث ایستگاه توحید که در تقاطع خطوط ۴ و ۷ قرار دارد، از سال ۱۳۹۴ آغاز شد و در حال حاضر با نصب تجهیزات مورد نیاز از قبیل پله برقی به مرحله بهره‌برداری نزدیک شده است.

روابط عمومی و امور بین‌الملل شرکت راه‌آهن شهری تهران و حومه (مترو) اعلام کرد: بعد از آغاز بهره‌برداری از ایستگاه شهید رضایی در خط ۶، حالا نوبت به ایستگاه توحید رسیده است تا به عنوان هفدهمین ایستگاه خط ۷ در اختیار مردم صبور پایتخت قرار گیرد. عملیات اجرایی پروژه احداث ایستگاه توحید که در تقاطع خطوط ۴ و ۷ قرار دارد، از سال ۱۳۹۴ آغاز شد و در حال حاضر با نصب تجهیزات مورد نیاز از قبیل پله برقی به مرحله بهره‌برداری نزدیک شده است.



رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان درباره پدیده «تجرد قطعی» هشدار داد؛

۱۰ برابر شدن تا ۲۰ سال آینده



عکس: اقتصاد آنلاین

وارد سن ۴۰ سالگی شده‌اند و از آنجا که احتمال مجرد ماندن این افراد بسیار بیشتر از ازدواج است در محاسبه شاخص تجرد قطعی از آمار این بخش از جامعه بهره می‌برند و ورود به سن ۵۰ سالگی احتمال ازدواج را تقریباً به صفر نزدیک می‌کند.

پدیده تجرد طولانی با قطعی چیست؟

«عالیه شکر بیگی» دبیر کارگروه خانواده سالم معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری چندی پیش گفته بود: پدیده تجرد طولانی با قطعی، پدیده‌ای است که در آن فرد شرایط مناسب سنی برای ازدواج را از دست می‌دهد. البته شاید ابتدا لازم است تعاریف روشن شود، در واقع تجرد قطعی یک تقسیم‌بندی کلی، از نظر وضعیت زناشویی جمعیت به دو گروه کلی قابل تقسیم‌بندی است: ۱- هرگز ازدواج نکرده می‌رود. این پدیده، در انواع خانواده‌های

سننتی، مدرن، مرفه، کم‌درآمد، شهری و روستایی مشاهده می‌شود، پس به طور قطع نمی‌توان گفت در کدام نوع از خانواده بیشتر یا کمتر است. بماند که بر خسی از روانشناسان با به کارگیری واژه تجرد قطعی مخالف بوده و معتقدند در دنیای امروز با پیشرفت علم زنان حتی در سن بیش از ۴۰ سالگی و تا قبل از یائسگی می‌توانند با درصد خطای کم فرزنداندار شوند.

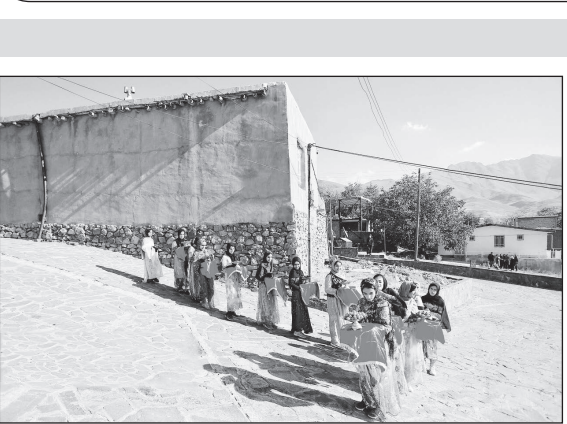
لازم است تعاریف روشن شود

«مهران عبداللهی»، پژوهشگر امور خانواده نیز در این خصوص گفت: برای پرداختن به موضوع تجرد قطعی در ایران، ابتدا لازم است تعاریف روشن شود، در واقع تجرد قطعی یک تقسیم‌بندی کلی، از نظر وضعیت زناشویی جمعیت به دو گروه کلی قابل تقسیم‌بندی است: ۱- هرگز ازدواج نکرده

۲- حداقل یک بار ازدواج کرده؛ جمعیت



نقل و انتقال سوابق بیمه‌ای و استرداد حق بیمه توسط کارگزاری و مدیریت استان، کارمزد تشکیل و تکمیل هر پرونده مستمری سالمندی و بازنشتگی پس از صدور احکام مستمری، کارمزدهای تشکیل و تکمیل هر پرونده مستمری بازماندگان و از کارافتادگی کلی پس از صدور احکام مستمری یا ابلاغ رأی کمیسیون پزشکی، کارمزد پرونده‌های تهیه گزارشات لازم حسب درخواست صندوق و کارمز حضور کارگزار در نشست‌های استانی پس از ارائه گزارش درخواستی از سوی معاونت بیمه‌ای و تأیید گزارش و مستندات توسط اداره کل هماهنگی و نظارت بر امور استان‌ها و کارگزاری‌ها پرداخت خواهد شد. به گفته مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر مبلغ تأیید شده به صورت ماهانه و حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از پایان هر ماه محاسبه و به‌موسسه کارگزاری پرداخت می‌شود.



یافته‌ها

یک نوشیدنی فوق‌العاده برای سلامت

در دوران میانسالی؛

چای ماسالا

پرسا جمعدی /گروه ترجمه news@naslefarda.net

در میانسالی شانس ابتلا به خطرات سلامتی در آن‌ها افزایش می‌یابد. چای ماسالا و ادویه‌های خاص آن و ترکیباتش به افراد در سن‌های بالا کمک می‌کند تا سالم و سلامت باقی بمانند. چای ماسالا از دارچین، فلفل سیاه، زنجبیل، ریحان، هل و دیگر مواد تشکیل شده است.

چای ماسالا برای سالمندان

بیشتر سالمندان ما انواع مختلفی چای با ادویه‌ها و ترکیبات متفاوت درست می‌کنند و بیشتر هم به دلیل نشان است. همه ما می‌دانیم که میانسالی حساس‌ترین دوره زندگی هر فرد است و محافظت از آن‌ها در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها کار دشواری است. اگر چه چای ماسالا می‌تواند میانسالان را به‌خاطر خاصیت طبی و آنتی‌اکسیدان آن از بیماری‌ها سالم نگه دارد. اگر می‌پرسید چرا چای ماسالا، به‌نکات زیر توجه و آن‌ها را دنبال کنید تا به اهمیت چای ماسالا پی ببرید.

الف) به‌خاطر داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی برای سالمندان بسیار مفید است. چای ماسالا از بیماری‌های قلبی با کاهش کلسترول خون و کنترل فشارخون جلوگیری می‌کند. این به قلب کمک می‌کند تا سالم و سلامت بماند.

ب) اضطراب و استرس در میان سالمندان رایج‌ترین است. مصرف مرتب چای ماسالا یا چای سیاه به کاهش استرس آن‌ها کمک می‌کند و کمک می‌کند تا زندگی بدون اضطراب داشته باشند. افراد سالمندی که روزانه یک فنجان چای ماسالا مصرف می‌کنند آرام‌تر و بدون اضطراب‌تر از بقیه هستند.

پ) برای ترماک استخوانی بالا افراد سالمند باید چای ماسالا را با شیر مصرف کنند. افزودن شیر و ادویه‌ها تأثیر آن را دو برابر می‌کند. شیر سرشار از پروتئین است که به استحکام استخوان کمک می‌کند. چای ماسالا برای درهای مفصلی هم خیلی مفید است.

ت) وزن یکی دیگر از مشکلاتی است که سالمندان دارند اضافه‌وزن یا کمبود وزن هر دو برای سالمندان مضر هستند. حفظ وزن سالم برای همه سالمندان ضروری است. هنگام داشتن اضافه وزن سالمندان باید جای سبز استفاده کنند که به کاهش سوخت‌وساز و سوختن چربی‌ها به‌سرعت کمک می‌کند. در مقابل کسانی که کمبود وزن دارند باید روزانه چای ماسالا با شیر مصرف کنند و از فواید آن لذت ببرند.

فواید چای ماسالا برای سالمندان

خاصیت آنتی‌اکسیدانی: چای ماسالا خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. چون از ادویه‌های مختلفی تشکیل شده است از بسیاری از بیماری‌های سالمندان جلوگیری می‌کند مانند سرماخوردگی، سرفه، سرطان، کلسترول و به تنظیم فشارخون و قلب کمک می‌کند.

افزایش ایمنی بدن: چون چای ماسالا از دارچین و ریحان تشکیل شده است یک ماده طبیعی برای بالا بردن ایمنی بدن شناخته می‌شود. به سالمندان برای جلوگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند و فواید طبی بسیاری دارد. در سنین بالا دارچین و ریحان از حمله قلبی و لخته شدن خون جلوگیری می‌کنند.

بهبود هضم: مشکل هضم در میان سالمندان بسیار رایج است و ناراحتی معده یکی دیگر از مشکلات آنهاست که چای ماسالا با دارچین راه حلی برای آن‌ها به شمار می‌آید. چای ماسالا به‌خاطر داشتن ترکیبات متفاوت به مشکلات هضم و شکمی و عروقی کمک می‌کند. چای ماسالا خیلی طراوت‌بخش است و کمک می‌کند تا استرس از سالمندان دور شود.

درمان سرطان: بر اساس مطالعات متفاوت چای ماسالا به دلیل داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی به شدت از سرطان جلوگیری می‌کند. ترکیباتی مانند ریحان، میخک و دارچین به بدن شما انرژی را می‌دهد تا با سلول‌های سرطانی مبارزه کنید.

سلامت قلب: چای ماسالا بهترین تجویز برای بیماران قلبی است. دارچین یکی از ادویه‌های ضروری برای کاهش کلسترول بد خون است و از فشار خون بالا در افراد سالمند جلوگیری می‌کند. به‌علاوه به‌سلامت کلی قلب نیز کمک می‌کند.

درد مفاصل: درد مفصلی یکی از رایج‌ترین مشکلات سالمندان است. افراد که ۴۵ سالگی را رد می‌کنند تراکم استخوانی آن‌ها کم می‌شود و دچار مشکلات استخوانی ضعیف می‌شوند. تنها ترکیب میخک و زنجبیل به درمان درد سالمندان کمک می‌کند. چای ماسالا با خاصیت ضدالتهابی به کاهش استرس و افزایش فشارخون کمک می‌کند.

مشکلات خواب: مشکلات خواب یکی دیگر از مشکلاتی است که در میان مردم رواج پیدا کرده است. امانگران نباشید شما می‌توانید این مشکل را با خوردن چای ماسالا کنترل کنید.

جلوگیری از دیابت: دیابت در میان سالمندان رایج است و اگر به‌موقع درمان نشود می‌تواند خطرناک باشد. دیابت باعث بسیاری از بیماری‌ها مانند مشکلات قلبی و شکمی و فشارخون و موارد بیشتر می‌شود. مصرف چای ماسالا بدون شیر ریسک ابتلا به دیابت را خیلی کاهش می‌دهد، افزایش متابولیسم و کنترل میزان قند خون و جلوگیری از دیابت و دیگر موارد از اعجاز چای ماسالا است. منبع: https://emoha.com