

## خبر

روابط عمومی شبکه شاد اعلام کرد:

### حذف بیش از ۱۷۰

#### هزار محتوای نامناسب از شبکه

در راستای مراقبت از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی و ایجاد محیطی سالم برای کودکان و نوجوانان در اپلیکشن، سامانه پایش هوشمند شاد از دی ماه سال گذشته راهاندازی شده است. طبق اعلام روابط عمومی شبکه شاد، پایش هوشمند شاد با هدف پایش محتوای متنی، عکس و ویدئو در فضای عمومی کانال ها و گروه‌های اپلیکشن شاد، از دی ماه سال گذشته راهاندازی و محتواهارا در سه گروه مستهجن، غیراخلاقی و نامناسب پایش می‌کند. پایش محتوا در شاد با استفاده از نظارت‌های هوشمند به صورت سیستمی متون، تصاویر و ویدئوها، را مورد آنالیز قرار داده و با استفاده از شاخص‌های تعیین شده، محتوا را تجزیه، تحلیل و پایش می‌کند؛ علاوه بر این، فرآیند پایش هوشمند تحت نظارت اپراتور انسانی بازرینی می‌شود تا درص‌د خطا به حداقل برسد.
گفتنی است، سامانه به محض تشخیص محتوای نامناسب آن را حذف کرده و سپس شناسه کاربری فرد متخلف توسط نیروی انسانی بررسی شده و تذکرها و سیاست‌های تنبیهی متناسب بر اساس ضوابط به وی ابلاغ می‌شود.
گزارش‌ها نشان می‌دهد که کاربران از طریق ربات پشتیبانی شاد و گزارش محتوای نامناسب در گروه‌ها کانال‌ها توسط کاربران، از دیگر منابع پایش محتوا در شاد است. از دی ماه سال گذشته تا کنون ۱۷۰ هزار فایل نامناسب در شاد حذف شده است. به طور میانگین ۲۰۰ محتوا در روز فیلتر و ۱۰ میلیون فایل در ماه بررسی می‌شود. شبکه شاد در تلاش است با تمهیدات لازم، محیطی سالم برای فعالیت دانش‌آموزان در فضای مجازی فراهم کند.

نائب رئیس کمیسیون قضایی مجلس شورای اسلامی،

### موضوعات مهمتری از ازدواج سحر قریشی و تتلو وجود دارد

اشساره به نمونه‌های مختلف آن، ادامه داد: مثلاً ازدواج سحر قریشی و تتلو، به یک مسأله مهم تبدیل شده، خب به کسی چه که فلان هنرمند با بهمان خواننده وارد رابطه شده یا چند بار شوهر کرده یا زن گرفته است.
نوروزی گفت: قطعاً موضوعات مهمتری از ازدواج سحر قریشی و تتلو وجود دارد و باید از فضای مجازی درست استفاده کنیم.
واقعاً درست نیست که چند ماه فضای مجازی درباره این‌ها تبلیغ

## جامعه

یلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

این روزها و به دنبال اظهارنظریکی از نمایندگان مجلس در رابطه با ازدواج دختران بالای ۳۰ سال در کشور، موجی از اعتراضات به سمت این نماینده سراز ر شده است و انتقادات زیادی نیز از سوی نمایندگان مجلس به گوش می‌رسد البته دکتر بانکی پوردر آخرین اظهار نظر خود اعلام کرده‌اند، رسانه‌های معاند صحبت من را اشتباه منتقل کردند.

#### دختران مجرد و کمبود پسر مجرد

امیرحسین بانکی پور نماینده اصفهان در مجلس شورای اسلامی در اظهارنظری ترازه اظهار کرد: تعداد دختران و پسران در آستانه ازدواج و زیر ۳۰ سال ما فعلاً به هم می‌خورد؛ اما در خصوص نسل گذشته منظور دختران مجرد بالای ۳۰ سال هستند که آمار آنها با توجه به سرشماری صورت گرفته در سال ۹۵ چیزی در حدود یک میلیون و ۴۰۰ هزار نفر را نشان می‌دهد و خانم‌های بالای ۳۰ سال مجردی که در این سن یا مطلقه هستند و یا به هر دلیل همسر خود را از دست داده‌اند هم بالغ بر ۷۰۰ هزار نفر هستند. این قشر از دختران مجرد با توجه به کمبود پسر مجرد در کشور با مسلمانان و شیعیان علاقمند به ایران ازدواج کنند.

#### بانکی پور باید از ملت بزرگ ایران عذرخواهی کند

در آخرین نشست علنی مجلس، ضمن تجمع بانوان اطراف میز بانکی پور و اعتراض به سخنان سبک وی، سایر نمایندگان نیز علیه او اعتراض کردند. علیرضا منادی سقیدان، نماینده تبریز، درواکنش به صحبت‌های اخیر امیرحسین بانکی پور عضو کمیسیون فرهنگی مجلس در خصوص ازدواج دختران بالای ۳۰ سال ایرانی با مردان غیر ایرانی مسلمان، این اظهارات را تعجب

کند که تتلو چگونه با سحر قریشی ازدواج کرد، چه غذایی خوردند و چکار کردند. وی افزود: این نوع استفاده از فضای مجازی درواقع گسترش ناهنجاری است. بنابراین در حوزه استفاده از فضای مجازی باید به مردم آگاهی داده شود.
نائب رئیس کمیسیون قضایی مجلس شورای اسلامی بیان داشت: بیش از ۷۰ درصد آسیب‌های اجتماعی و رشد ناهنجاری‌ها از همین فضای مجازی است. وی خاطرنشان کرد: البته این بدان معنی نیست که نباید اینترنت و تکنولوژی شبکه‌های اجتماعی پدیده نامیمون و بدی است، خیر، بحث بر نوع استفاده و کاربرد آن است. باید چگونه استفاده کردن از آن را به مردم آموزش

دوشنبه ۳۰ خرداد ۱۴۰۱
سال سی و یکم / شماره ۶۸۲۳
۲۰ ژوئن ۲۰۲۲ / دی ۲۰ القعدة ۱۴۴۳

### بانکی پور عذرخواهی کرد اما صورت مسئله را پاک نکرد!

## داستان ازدواج



برانگیز خوانند و گفت: بانکی پور باید از ملت بزرگ ایران عذرخواهی کند.

این‌ها توهین به کرامت زن ایرانی است
معین الدین سعیدی، نماینده مردم چابهار، نیز در خصوص اظهارات خیر بانکی پور نماینده اصفهان مبنی بر پیشنهاد راهکار ازدواج بین‌المللی به علت عدم تناسب آمار زنان و مردان مجرد، گفت: در خصوص صحبت‌های آقای بانکی پور معتقدم کسی که عرق ایرانی داشته باشد، چنین حرفی نمی‌زند. واقعاً این‌ها توهین به کرامت زن ایرانی است. وی ادامه داد: این چه راهکاری است که ما برای ازدواج ناموس خودمان و زن ایرانی پیشنهاد می‌کنیم، اصلاً ما چه کاره هستیم که برای زنان ایرانی تعیین تکلیف کنیم؟ زن ایرانی بهتر از هر کسی صلاح و مصلحت خود را می‌داند. اگر کسی سر سوزنی غیرت ایرانی داشته باشد چنین پیشنهادهاتی مطرح نمی‌کند.

داد، باید به مردم گوشزد کرد که با همین دست به دست چرخاندن یک استوری یا پست هم می‌توانند در ثواب یک عمل سهیم شوند هم در نکبت و عقوبت آن.
نوروزی تصریح کرد: بدون اندیشه و تفکر صحیح، باعث قهرمان سازی و سلبریتی سازی های بیهوده می‌شویم، باعث اشاعه وعادی سازی پلیدی وزشت کاری‌ها می‌شویم.
نماینده مردم رباط کریم در مجلس یازدهم همچنین خطاب به رسانه‌های رسمی یادآور شد: اکنون بیشتر از قبل مسئولیت دارید، شما هم به نوعی در افزایش ناهنجاری و کژی‌ها سهیم هستید زیرا آن طور که باید به بحث اطلاع رسانی صحیح و به موقع اهمیت نداده‌اید.



#### حق نداریم از زنان به این روش‌ها استفاده ابزاری کنیم

سیدحسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران نیز می‌گوید: یک زن ایرانی حق دارد همسر خود را انتخاب کند، همان طور که خیلی‌ها با مردان خارجی فارغ از مسلمان بودن یا نبودن ازدواج می‌کنند، اما این درست نیست که این ایده به عنوان یک سیاست، که سیاست خطرناکی هم است مطرح شود، ما حق نداریم از زنان به این روش‌ها استفاده ابزاری کنیم.
کسی باید باشد تا جلوی این فرد را بگیرد، انتظار من از کارشناسان و متخصصان این است که موضع جدی بگیرند چرا که ترویج این تفکر خطرناک است.

##### دختر کالای صادراتی نیست

محمد علی ابطحی فعال سیاسی نیز در واکنش به سخنان امیرحسین بانکی پور، نماینده اصفهان در مجلس که پیشنهاد داده دختران مجرد با توجه به کمبود پسر مجرد در کشور با مسلمانان و شیعیان علاقمند به ایران ازدواج کنند گفت: بیشترین چیزی که دختران ایرانی نیاز دارند دخالت نکردن دیگران در زندگی شخصی آنهاست. دختر کالای صادراتی نیست که کسی تصمیم بگیرد آنان را به عقد شیعیان کشورهای دیگر درآورد.

##### عذرخواهی می‌کنم

اما امیرحسین بانکی پور، نماینده اصفهان در نشست علنی مجلس گفت نماینده مردم اصفهان بیان داشت: صحبت من در یک محیط علمی و آکادمیک بود و در آنجا تحلیل آماری داشتم و تأکید داشتم این بحث رسانه‌ای نیست و مربوط به حوزه‌های نظری و صاحب نظران است.
نماینده مردم اصفهان گفت: من به نوبه خود از بانوانی که است این قطعیت ذهن آنها را آزرده کرده باشد از طرف آن رسانه‌های غلط عذرخواهی می‌کنم ولی من معتقدم صورت مسئله‌ها را نباید پاک کنیم.

### گفت و گو

از توصیه تا هشدار برای بهتر زندگی کردن؛

### چند توصیه ورزشی به نومادران

دوره بارداری فعالیت‌های بدنی مناسبی برای دوران بارداری هستند. از انجام غواصی، شیرجه، اسب سواری، اسکی، بسکتبال، هاکی و به طور کلی ورزش‌هایی که در آن‌ها احتمال آسیب به شما وجود دارد اجتناب کنید.

##### ورزش در بارداری

به چه نکاتی حین ورزش توجه کنیم؟ قبل، حین و بعد از ورزش مقدار زیادی آب بنوشید. اگر احساس سرگیجه پیدا کردید و یا ضریان قلب شما خیلی سریع شده و بعد از ورزش حجم ادرار کم و یا غلیظ است نشانه کم آبی بدن است. از حرکاتی که مجبورید طی آن زمان طولانی سرا یا بایستید و یا به پشت دراز بکشید اجتناب کنید. به پشت خوابیدن طولانی باعث می‌شود رحم بزرگ روی عروق فشار بیاورد و فشار ایستادن طولانی هم خون داخل عروق یا جمع شود که در نهایت باعث افت فشار می‌شوند. از تعریق و گرمای زیاد پر هیز کنید (به ویژه در سه ماهه اول). در فضایی که هوای مطلوبی دارد ورزش کنید. اگر هوای بیرون داغ و شرجی است داخل منزل ورزش کنید.لباس‌های راحت و آزاد بپوشید. با سوتین راحت ولی محکم از سینه‌ها محافظت و حمایت کنید. در مراحل بعدی بارداری که شکم بزرگ شده است، شکم بند باعث می‌شود حین ورزش احساس راحتی بیشتری داشته باشید. در صورت وقوع هر یک از علایم زیر ورزش را متوقف کنید و با پزشک معالجتان تماس بگیرید: خورخوری، خروج و نشتب مایع از واژن، سردرد، درد یا تورم ساق یا در دقفسه سینه، تنگی نفس، احساس گیجی و غش، انقباضات دردناک و منظم رحمی.
بعد از زایمان هم هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط تا شدید توصیه می‌شود. اگر زایمان واژینال داشته‌اید می‌توانید باافاصله ورزش را شروع کنید ولی بطور کلی هر زمان آمادگی داشتید و احساس درد نداشتید می‌توانید شروع کنید. ورزش بعد از سزارین را با مشورت پزشک معالجتان آغاز کنید.انجام ورزش‌های تقویت کننده عضلات دو بار در هفته علاوه بر ورزش هوازی توصیه می‌شود. مثل بلند کردن وزنه و پیلاتس.
حرکات خاص تقویت کننده عضلات کف لگن مثل تمرینات کگل هم توصیه می‌شود. ورزش بعد از زایمان باعث می‌شود عضلات شکم تقویت شود،احتمال افسردگی بعد از زایمان را کم می‌کند، باعث افزایش انرژی و بهبود کیفیت خواب شما می‌شود، استرس را کم کرده و به کاهش وزن سریعتر کمک می‌کند.

معصومه حیدری شلمانی
کارشناس ورزش و تربیت بدنی

می‌توانید به ورزش خود ادامه دهید و یا فعالیت بدنی جدیدی را شروع کنید. اگرچه ورزش باعث افزایش سفتی یا زایمان زودرس نمی‌شود ولی قبل از شروع، با پزشک معالجتان مشورت کنید تا درحسب شرایطتان تصمیم بگیرید که آیا فعالیت‌های بدنی ایمن در بارداری را ادامه دهید یا خیر. خانم‌هایی که شرایطی زیر را دارند نباید در طی بارداری ورزش کنند:
۱- بیماری‌های قلبی- روی ۲- سرکلاژ- حاملگی دوقلویی یا چندقلویی که در معرض نظر زایمان زودرس هستند
۴- جفت سرراهی که بعد از ۲۶ هفته‌گی باقی مانده است
۵- زایمان زودرس یا پارگی زودرس کیسه آب که با فعالیت‌های عادی روزمره در این بارداری ایجاد شده است
۶- کم خونی شدید
۷- مسمومیت بارداری یا فشارخون بالای بارداری.

##### فواید ورزش

کاهش کمردرد، کاهش بیوست، کاهش ابتلا به دیابت بارداری، کاهش نیاز به سزارین، تسهیل کاهش وزن بعد از زایمان، بهبود وضعیت قلبی عروقی و کمک به وزن گیری نرمال در طی بارداری.

##### چقدر ورزش کنیم

به طور کلی هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط تا شدید توصیه می‌شود. متوسط تا شدید یعنی به اندازه‌ای که شروع به تعریق کنید و ضربان قلب شما بالا برود و بتوانید راحت صحبت کنید (نفس نفس نمی‌زند). اگر تازه می‌خواهید ورزش را شروع کنید ابتدا با شدت و زمان کمتری شروع کنید و به آرامی آن را افزایش دهید. مثلاً ۵ دقیقه در روز شروع کنید، هفته بعد با ۱۰ دقیقه در روز ادامه دهید و همینطور ۵ دقیقه در هفته اضافه کنید تا نهایتاً به نیم ساعت در روز برسید. در صورتی که قبل از بارداری ورزش‌کار حرفه‌ای بوده‌اید و یا فعالیت بدنی شدید داشتید، به شرط تأیید متخصص زنان خود می‌توانید در بارداری هم ورزش را ادامه دهید. هر جا چار کاهش وزن شدید کالری مصرفی را افزایش دهید.

قدم زدن سریع، شنا، دوچرخه زدن (دوچرخه ثابت)، یوگا و حرکات پیلاتس ویژه

### اینفوگرافی

