

اتحادملت - گروه جامعه؛ با آغاز تابستان، یکی از دغدغه‌های همیشگی خانواده‌های ایرانی بار دیگر به سطح بحث‌های روزمره بازمی‌گردد؛ نگرانی‌هایی که تحت عنوان شهریه مدارس هر ساله خانواده‌ها را به چالش می‌کشند.

این روزها والدین بسیاری را می‌توان دید که با نگرانی به لیست طولانی هزینه‌های تحصیل فرزندانشان نگاه می‌کنند. برخی با ناپاوری وارد می‌کنند. این وضعیت نه‌تنها آرامش روانی افزایش‌هایی که کمتر توضیحات منطقی و متقاعدکننده‌ای برایشان وجود دارد.

هر سال با نزدیک شدن فصل ثبت‌نام مدارس، موضوع دریافت شهریه‌های غیرقانونی در مدارس غیردولتی و حتی درخواست‌های مالی غیررسمی در مدارس دولتی، فشار تازهای بر دوش خانواده‌ها وارد می‌کند. این وضعیت نه‌تنها آرامش روانی والدین را به مخاطره می‌اندازد، بلکه عملکرد نظام آموزشی را نیز زیر سوال می‌برد.

در شهر همه‌مه اعتراض والدین به گوش می‌رسد. مادری با ناراحتی تعریف می‌کند که سال گذشته برای مدرسه پسرش ۲۵ میلیون تومان پرداخت کرده، اما امسال این رقم به بیش از ۴۰ میلیون تومان رسیده است، بدون هیچ توضیح روشن. پدر دیگری که آثار خستگی در چهره‌اش مشهود است، اضافه می‌کند: از مدارس دولتی که کیفیت مناسبی ندارند، نمی‌توان انتظار چندانی داشت و مدارس غیردولتی هم سال به سال هزینه‌های بیشتری مطالبه می‌کنند. در نهایت، هیچ راه‌حلی برای ما باقی نمی‌ماند.

این انتقادهای تنها به خیابان‌ها محدود نمی‌شود. در مجلس شورای اسلامی نیز صداهای مخالف شنیده می‌شود. رئیس کمیسیون اصل نود مجلس در نامه‌ای به وزیر

امنیت مردم حاصل بیداری شبانه‌نبروهای انتظامی است

فرمانده کل فراجا در بازدید از ایست و بازرسی‌ها، ضمن قدردانی از تلاش شبانه‌روزی مأموران انتظامی، تأکید کرد که امنیت مردم، نتیجه بیداری‌ها و خستگی‌ناپذیری نیروهای پلیس است.

باشگاه خبرنگاران جوان - سردار احمدرضا ارادان، در جریان بازدید از ایست و بازرسی‌ها، با نیروهای

انتقاد از نبود برنامه‌های سلامت روان در جنگ ۱۳ روزه

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، از نبود برنامه های سلامت روان در ایام جنگ ۱۲ روزه و دوران پساجنگ، انتقاد کرد.

به گزارش خبرنگاری مهر به نقل از خانه ملت، سید محمد جمالیان، با تأکید بر لزوم توجه جدی‌تر به مدیریت روانی بحران‌ها، گفت: در جنگ ۱۲ روزه، آنطور که باید سیاست رسانه‌ای مشخصی برای مدیریت روان جامعه وجود نداشت و رسانه‌ها از جمله صدا و سیما و حتی فضای مجازی، نتوانستند با تولید محتوای آموزشی و روان محور، اضطراب جامعه را کنترل کنند، این بی‌توجهی می‌تواند تبعاتی جدی، به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان، به همراه داشته باشد. وی، وزارت بهداشت و سازمان بهزیستی را متولیان مدیریت سلامت روان در بحران‌ها دانست و افزود: مدیریت بحران تنها به معنای کنترل فیزیکی و امنیتی نیست و بخش مهمی از آن به حوزه سلامت

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

شهریه‌ها و قوانین پیچیده مدارس، کابوس خانواده‌ها

در دسر تابستانی والدین!



دسترسی به آن برای بسیاری از خانواده‌ها کاملاً دور از ذهن است.

حال پرسشی اساسی مطرح می‌شود: چرا باوجود هشدارها و قوانین موجود، این اختلافات و تخلفات همچنان هر سال تکرار می‌شود؟ چرا برخی از مدارس دولتی همچنان مخفیانه از والدین وجه دریافت می‌کنند؟ یا چرا کودکانی هستند که تنها به دلیل مشکلات مالی والدینشان از ادامه تحصیل محروم می‌شوند؟

گمان می‌رود بخشی از پاسخ این مسئله ریشه در ساختارهای پیچیده نظام آموزشی دارد؛ جایی که منافع برخی افراد بر حقوق دانش‌آموزان و

کوناکون

دوشنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۴

شماره ۱۹۹۴

۱۱ محرم ۱۴۴۷

۷ جولای ۲۰۲۵

چرا با وجود هشدارها

و قوانین موجود، این

اختلافات و تخلفات

همچنان هر سال تکرار

می‌شود؟ چرا برخی از

مدارس دولتی همچنان

مخفیانه از والدین وجه

دریافت می‌کنند؟ یا چرا

کودکانی هستند که تنها

به دلیل مشکلات مالی

والدینشان از ادامه تحصیل

محروم می‌شوند؟

خانواده‌ها اولویت پیدا کرده است. همچنین شاید ضعف در نظارت مستمر و جدی، اصلی‌ترین عامل چنین وضعیتی باشد. نظارتی واقعی و کارآمد قطعاً مانع از چنین نابرابری‌هایی می‌شد. در نهایت، آنچه بیش از همه جلب توجه می‌کند، خستگی والدینی است که میان گزینه‌های ناامیدکننده مدارس دولتی با کیفیت پایین و مدارس خصوصی پرهزینه گرفتار شده‌اند. آن‌ها در تلاش‌اند تا پاسخ این سوال را بیابند: آیا روزی فراخواهد رسید که دغدغه‌های مربوط به شهریه مدارس دیگر وجود نداشته باشد؟ یا اینکه این مشکل همچنان پایدار خواهد ماند؟

دارد.

سردار رادان همچنین به نقش هوشیاری مردم در

کشف تهدیدات امنیتی اشاره کرد و افزود: هوشیاری و همیاری مردم باعث شده تا تعداد زیادی از جاسوسان دستگیر و تعداد مهمات زیادی از آنها کشف شود.

فرمانده کل فراجا ادامه داد: حرکت مشکوک، اجاره

متعارف یا غیر متعارف، کرایه خودروهایی با حضور غیر متعارف و حتی کسانی که خودرو خریداری می‌کنند ولی هیچ اصراری برای نقل و انتقال خودرو ندارند، می‌تواند از مواردی باشد که مردم می‌توانند به ما اطلاع بدهند و ما وارد بشویم.

زندگی بهتر

علائم، پیشگیری و اقدامات اورژانسی در گرمزدگی



عضو هیات علمی گروه طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گرمزدگی را یک موقعیت تهدیدکننده حیات و فوریت پزشکی عنوان کرد که باید به سرعت مورد پیگیری درمانی قرار گیرد.

به گزارش ایسنا، دکتر لیلا محسنیان با بیان اینکه در مورد گرمزدگی چهار مرحله قابل ارزیابی است، گفت: این مراحل به ترتیب شامل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمزدگی و سکتة گرمایی است.

به گفته این پزشک متخصص طب اورژانس، گرمزدگی ابتدا با نشانه هایی شامل سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، گرفتگی عضلانی، رنگ پریدگی، اسهال و استفراغ بروز می یابد و در ادامه در صورت درمان نشدن، شاهد مواردی نظیر تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک در فرد هستیم.

تشدید نشانه های گرمزدگی در صورت عدم دریافت مداخله های درمانی، با کاهش سطح هوشیاری و به کما رفتن در همراه است؛ همچنین ممکن است بیمار دچار تخریب سلول های عضلانی و نارسایی کلیوی شود.

توصیه این عضو هیات علمی گروه طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شیراز برای پیشگیری از بروز گرمزدگی نوشیدن مایعات فراوان به ویژه آب و نوشیدنی های بدون گاز مانند آرمیهو و دوغ؛ کاهش مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین و الکل به دلیل دفع آب بدن؛ پرهیز از غذاهای چرب و داغ و مصرف غذاهای خوش نمک است.

او از افراد خواست تا در فصل گرما میزان حضور در معرض آفتاب را به ویژه در ساعت های اوج تابش نور خورشید، تا حد امکان کاهش داده و در صورت حضور نیز استفاده از ضدآفتاب، کلاه و عینک آفتابی را مورد توجه جدی قرار دهند.

محسنیان اظهار کرد: همچنین به افرادی که انجام فعالیت بدنی یا ورزش در برنامه آنان قرار دارد توصیه می شود علاوه بر استفاده از وسایل محافظتی یاد شده در برابر نور خورشید، لباس های خنک و گشاد پوشیده و فعالیت بدنی خود را به صورت تدریجی انجام دهند. این پزشک متخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه به بیان روش های مواجهه با فرد دچار گرمزدگی پرداخت و گفت: ابتدا لازم است فرد دچار گرمزدگی به جای خنک انتقال یافته و او را به حالت درازکش قرار داده و پای فرد را بالاتر از بدن قرار دهیم؛ در ادامه تا حد امکان لباس های فرد کاهش یافته و به کمک استفاده از ملحفه خیس و نوشاندن آب ولرم، دمای بدن او را کاهش دهیم. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ایجاد فضایی برای جریان هوا در اطراف فرد گرمزاده به کمک پنکه، کولر یا پادبزن، همچنین استفاده از کیسه یخ در قسمت هایی مانند کشاله ران، زیر بغل و زیر زانو۱ فرد را دیگر اقدامات عملیاتی در این شرایط برشمرد.

محسنیان مناسب ترین نوشیدنی برای کمک به فرد دچار گرمزدگی را محلول ORS عنوان کرد که در صورت نبود دسترسی به داروخانه، با ترکیب یک قاشق چایخوری نمک و هشت قاشق شکر در یک لیتر آب آشامیدنی قابل تهیه است و می تواند شرایط فرد را به میزان قابل توجهی بهبود ببخشد.

او افزایش دمای محیط به بالای ۳۲ درجه سانتیگراد و همچنین رطوبت بالای محیط را علت های بروز گرمزدگی در افراد عنوان کرد که ممکن است سیستم خنک کنندگی بدن در مواجهه با این شرایط قادر به دفع گرما نبوده و به عنوان یک موقعیت تهدید کننده حیات، فرد دچار گرمزدگی می شود. این پزشک متخصص طب اورژانس افراد سالمند، کودکان و مادران باردار را بیشترین گروه های در معرض خطر دانست که باید در این فصل از سال با توجه بیشتری از سلامت آنان در برابر گرما مراقبت کنیم و در این زمینه تأکید کرد: به ویژه حضور این افراد در خودروی پارک شده در معرض گرما، یک خطر جدی برای بروز گرمزدگی و پیامدهای ناگوار آن است. طی مدت ۱۰ دقیقه، دمای خودروی پارک شده به بیش از ۵۰ درجه افزایش یافته و این شرایط برای کودکان می تواند با خطر مرگ همراه باشد که لازم است خانواده ها به این موضوع توجه جدی داشته باشند.

اینفوگراف

بازسازی ذهن پس از جنگ

چگونه با اختلال استرس پس از سانحه کنار بیاییم؟

شناسایی علائم اولیه

- بیداری با کابوس های مرتبط با صحنه های جنگ
- دوری از مکان ها، صداها (مانند آژیرها)، یا بحث درباره رویدادها
- بی خوابی، بی واکنش های شدید به محرک های ناگهانی
- احساس گناه، بی علاقی به فعالیت ها یا انزواطلبی

تداوم این علائم به مدت بیش از یک ماه، ضرورت مداخله را ایجاب می کند

درمان طولانی مدت

- در موارد شدید، داروهای ضد اضطراب یا ضد افسردگی با تجویز پزشک می توانند مؤثر باشند
- شرکت در جلسات با افرادی که تجربه مشابه دارند، حس همدلی و حمایت را تقویت می کند
- بازگشت تدریجی به فعالیت های روزمره مانند کار یا سرگرمی های خلاقانه، حس هدفمندی را بازمی گرداند

روال ثابت: تعیین زمان بندی مشخص برای غذا، استراحت و فعالیت های ساده مانند مطالعه یا پیاده روی، حس کنترل را بازمی گرداند.

تمرین های تنفسی: تنفس عمیق (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه داشتن، ۶ ثانیه بازدم) می تواند اضطراب را کاهش داده و به بهبود خواب کمک کند.

فعالیت بدنی ملایم: انجام حرکات کششی یا پیاده روی کوتاه در محیط های امن، تنش عضلانی را کم می کند.

مدیریت روزانه

حمایت از کودکان: از بحث درباره جنگ در حضور کودکان خودداری کنید و با فعالیت هایی مانند بازی یا داستان گویی، آرامش آن ها را تأمین کنید.

محدود کردن محرک ها: بررسی اخبار جنگ را به ۱۵ دقیقه در روز محدود کنید تا از تحریک بیش از حد ذهن جلوگیری شود

تفکیه و هیدراتاسیون: مصرف وعده های متعادل و آب کافی با توجه به دسترسی کنونی، انرژی را حفظ می کند

مراقبت از خود و دیگران