

## زمان واريز «حقوق» فروردین ماه بازنشستگان اعلام شد

سازمان تأمین اجتماعی با صدور اطلاعیه‌ای پیرو اطلاعیه قبلی‌اش در مورد پرداخت حقوق فروردین بازنشستگان و مستمری بگیران سازمان در روزهای شنبه و یکشنبه ۳۰ و ۳۱ فروردین، زمان‌بندی حقوق بازنشستگان در این دو روز را به تفکیک بانک‌های عامل، اعلام کرد.به گزارش ایسنا، بعد از اتمام پرداخت معوقات متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان و مستمری بگیران مربوط به هفت ماه اول سال گذشته، (پس از کسر علی‌الحساب پرداختی در سه ماهه اول سال ۱۴۰۳) در هفته جاری، حقوق بازنشستگان و مستمری بگیران در روزهای شنبه و یکشنبه واريز می‌شود.

## یافته‌ها

## زنان بیشتر از مردان به خواب نیاز دارند؟



پریسا جمدی / گروه ترجمه news@naslefarda.net

به توصیه کارشناسان زنان و مردان به میزان یکسانی نیاز به خواب دارند، اما طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، نوسانات هورمونی زنان در طول زندگی الکوی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

همه به خواب خوب نیاز دارند. اما آیا واقعاً برخی بیشتر از دیگر افراد نیاز به خواب دارند؟

اگر چه که هم مردان و هم زنان نیاز به مقدار خواب یکسانی دارند، نتایج حاصل از تحقیقات جدید حاکی از آن است که زنان بیشتر از مردان دچار اختلالات خواب می‌شوند. دلیل این اختلالات ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، هورمونی و اجتماعی است که الکوی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## خانم‌ها چقدر به خواب نیاز دارند؟

طبق نتایج حاصل از تحقیقات فعلی زنان حداقل به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارند. در واقع، نتایج حاصل از تحقیقات حاکی از آن است که زنانی که بیش از ۹ ساعت می‌خوابند بیشتر در معرض چاقی و سایر مشکلات سلامتی قرار دارند.

با توجه به ۷ تا ۹ ساعت خواب توصیه شده، تحقیقات نشان داده که حدود ۳۰درصد از بزرگسالان خواب کافی ندارند، چرا که میانگین مدت خواب آنها کمتر از ۷ تا ۹ ساعت توصیه شده در شب است.

بعلاوه، حتی کسانی که معمولاً ۷ تا ۹ ساعت می‌خوابند، حدود ۴۰درصدشان شبیه نمی‌توانند این میزان بخوابند. فقط ۱۵ درصد از افراد موفق می‌شوند حداقل ۵ شب در هفته بین ۷ تا ۹ ساعت بخوابند.

## علت تفاوت بین میزان خواب در زنان و مردان چیست؟

بر خلاف اینکه به نظر می‌رسد مردان و زنان به میزان خواب مشابهی نیاز داشته باشند، تحقیقات نشان داده که تفاوت‌های هورمونی در زنان، به خصوص مربوط به استرادیول، کیفیت و کارایی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این هورمون‌ها تثبیت خواب و چرخه خواب و بیداری را تحت تأثیر قرار می‌دهند و باعث ایجاد تفاوت در الگوهای خواب در طول مراحل مختلف زندگی می‌شوند، از جمله:

- بلوغ
- قاعدگی
- بارداری
- قبل از یائسگی
- یائسگی

عوامل هورمونی

طبق تحقیقات نوسانات هورمونی در طول مراحل مختلف زندگی خواب را به طور شایانی تحت تأثیر قرار می‌دهند. مثلا، قاعدگی، به خصوص در مرحله قبل از قاعدگی، باعث ایجاد اختلال در خواب شبانه خواهد شد.

بارداری نیز باعث ایجاد تغییراتی در سطوح هورمونی می‌شود و عوارض زیر را به همراه دارد:

- خستگی
- خواب آلودگی
- تکرر ادرار (بخصوص در شب)
- RLS

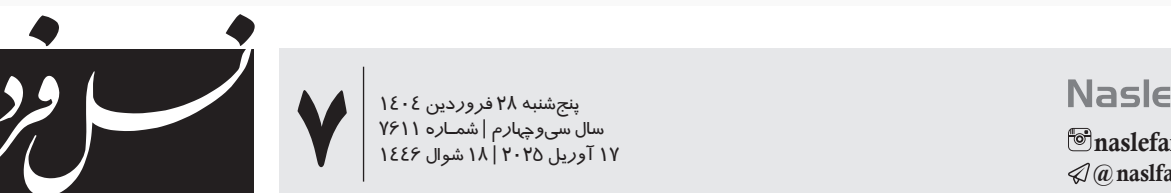
مشکلات تنفسی

بیاورد زنان به دوران پیش از یائسگی و یائسگی، نوسانات هورمونی باعث ایجاد علائمی همچون گرگرفتگی و تعریق شبانه و در نتیجه اختلال در خواب می‌شود.

منبع:
https://www.healthline.com/health/healthy-sleep/do-women-need-more-sleep#sleep-tips

## شورای عالی انقلاب فرهنگی تکلیف کنکوری‌ها را مشخص کرد

فارس: «فقط ۶ درس پایه یازدهم برای امسال نهایی است نه تمام دروس»؛ این شنیده خبرنگار خبرگزاری فارس است که البته پس از ابلاغ مصوبه از سوی رئیس جمهور قطعی می‌شود. «تنها ۶ درس در پایه یازدهم امسال به صورت نهایی برگزار می‌شود اما از سال آینده تمام دروس در پایه‌های یازدهم و دوازدهم نهایی است.» پس از جلسه روز ۱۹ فروردین ماه شورایعالی انقلاب فرهنگی اعلام شد که از سال ۱۴۰۵ به بعد، امتحانات تمام‌دروس پایه‌های یازدهم و دوازدهم نهایی و با تأثیر قطعی در نتایج کنکور اعمال می‌شود.داوطلبان به این موضوع اعتراض داشتند زیرا پیش از این شورایعالی آموزش و پرورش اعلام کرده بود که در پایه یازدهم تنها ۶ درس به صورت نهایی برگزار می‌شود و داوطلبان برای همین ۶ درس برنامه ریزی کرده بودند.بر اساس شنیده‌های خبرنگار خبرگزاری فارس، طبق مصوبه جلسه روز ۱۹ فروردین ۱۴۰۴ شورایعالی انقلاب فرهنگی تمام‌دروس پایه‌های یازدهم و دوازدهم به صورت نهایی برگزار می‌شود اما دانش‌آموزان پایه یازدهم امسال از این مصوبه مستثنی هستند که البته باید منتظر ماند تا مصوبه قطعی و نهایی از سوی رئیس جمهور ابلاغ شود.



## NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

## جامعه Society

## به همت شهرداری اصفهان محقق شد:

# بهربرداری از پروژه‌های سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی



ثمرات و برکات زیادی را نصیب شهر و شهروندان کند. علی قاسم‌زاده همچنین اظهار کرد: سال گذشته علیرغم چالش‌هایی که در حوزه کلان‌کشور از حیث اقتصادی وجود داشت، شهرداری اصفهان موفق به تحقق ۹۰ درصدی بودجه شد که این نودبیشی سالی پربرکت برای شهر و شهرداری در سال جاری است.

سرخانه هزار تنی در میدان میوه تره‌بار اصفهان

مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان نیز در آئین بهره‌برداری از پروژه‌های جدید سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان گفت: میدان میوه و تره‌بار اصفهان دومین میدان در کشور از لحاظ وسعت، حجم گردش و نقش توزیع میوه و تره‌بار در اصفهان فراهم شده است.



سخنگوی قوه قضایه:

## وحدت ملی و اقتدار نظام در اولویت است

پشتیبان مردم و کشور بوده است. مذاکرات ایران و آمریکا از موضوعاتی بود که مورد سؤال قرار گرفت و سخنگوی قوه قضاییه درباره آن بیان داشت:مذاکره غیرمستقیم ایران با آمریکا،اقدامی است ضروری که در راستای منافع ملی در حال انجام است و ناشی از اراده جمهوری اسلامی است. اصلا تازگی ندارد که ایران همواره از روزنه‌های دیپلماسی برای فرصت‌سازی در جهت منافع ملی بهره‌مند شده و اکنون نیز در چنین مسیری قرار داریم.

نقشه‌برهم زدن نظم منطقه‌ای خاورمیانه را در سر می‌پروراند. توطئه‌هایی که سالهاست به دنبال انجام آن است ولی تاکنون موفق به اجرایش نشده است. سخنگوی قوه قضاییه ادامه داد: همچنان شاهد هستند که جنایات رژیم صهیونیستی و حامیان آن علیه ملت مظلوم فلسطین و به‌ویژه به مرد غزه، استمرار دارد

و شرم آور تر اینکه، در صدد تجهیز برخی اظهار نظرهای هیجانی است تا از این طریق نشان دهد ایران اسلامی ضعیف شده است.

وی تصریح کرد: همه بدخواهان جمهوری اسلامی بدانند که ایران قوی‌تر از گذشته با پشتوانه مردمی ایستاده، این موضوعی است که به دنیا هم ثابت شده است. ضمن اینکه دستگاه عدلیه نیز به نوبه خودش اجازه نمی‌دهد که بعضی‌ها در زمین دشمن بازی کنند

و فضای امید آفرینی را با برخی اظهار نظرهای هیجانی به یاس تبدیل کنند و حاشیه‌سازی کنند. جهانگیر همچنین به ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی اشاره کرد و گفت: نیروهای ارتش در دوران دفاع مقدس با زرم دلیرانه خود در صحنه‌های مختلف و با همکاری با بسیج و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی فصل نوبنی را در دنیا به رخ جهانیان کشیدند و امروز به عنوان یک ارتش نیرومند توانمندی خود را به دنیا نشان داده است.

وی حضور اجتماعی ارتش را مثال زدنی دانست و افزود: در جریان فراگیری کرونا و در زمان وقوع سیل و زلزله‌ها همواره ارتش حضور مؤثر و پررنگ داشته است. ضمن اینکه در عین اقتدار نیز در برابر دشمن، خالصانه و حکم اعدام او از موضوعات دیگری بود که توسط

مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان ادامه داد: سردخانه احداث‌شده در میدان مرکزی میوه و تره‌بار اصفهان جنبه پدافندی دارد و در بحران این پروژه نقش بسزایی دارد.

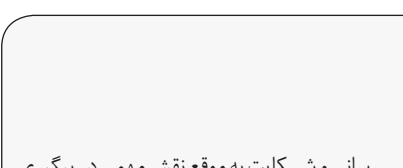
ماه اورپور یادآور شد: میدان میوه و تره‌بار اصفهان پس از ۳۰ سال که از زمان بهره‌برداری آن می‌گذرد، امروز صاحب سردخانه هزار تنی شد که این ظرفیت باید به ۱۰ هزار تن برسد که مقدمه‌ای برای حضور سرمایه‌گذاران این حوزه است.

وی با اشاره به افتتاح فاز دوم مجتمع صنفي خشکبار و خواربار تصریح کرد:این اقدام در دوره چهارم شورای اسلامی شهر اسلامی ایده‌پردازي شد و کلنگ آن به زمین زده شد؛ سال ۱۴۰۰ در فاز نخست ۴۵ سوله افتتاح شد و هم‌اکنون نیز ۳۶ واحد آماده بهره‌برداری است. وی افزود: بر نامه‌ریزی‌ها و عملیات فکری

برای اجرای پروژه‌هایی همچون مجتمع اقتصادی گردشگری، بارانداز گوششت و مرغ، افزایش ظرفیت نیروگاه خورشیدی در میدان میوه و تره‌بار و کلینیک خودرویی آغاز شده است، در این راستا اواسط سال جاری عملیات کلنگ‌زنی چند پروژه را آغاز می‌کنیم.

مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان افزود: تا اواخر سال گذشته اختلاف نظر پیرامون نحوه واگذاری غرفه‌ها وجود داشت که پایان سال گذشته این مشکل حل شد و به جمع‌بندی رسیدیم و تفاهم حاصل شد که با رونق این مجموعه ساماندهی خیابان‌های جهاد و ولی‌صص (جع) تسریع می‌شود.

ماه‌آور پور با اشاره به پروژه باغ ارغوان گفت: پیشرفت این پروژه ۷۵ درصد بوده است، در این راستا بخش پرندگان زینتی و محوطه‌سازی تکمیل شده و بخش روشنایی در دست اجرا است.



رسانی و شکایت به موقع نقش مهمی در پیگیری موضوع دارد زیرا راه‌های کشف یک جرم متعدد است و، مخصوصاً جرایم اخلاقی چون به سرعت شناسایی و تحمل ۱۰ سال حبس و برای یکی دیگر از اتهامات یعنی کشف افراد یا خانواده‌هاشمان حاضر به شکایت نباشند؛ لذا اطلاع رسانی به موقع و در ک موضوع برای دستگاه

قضا و تشکیل پرونده می‌تواند در پیگیری بعدی بسیار مؤثر باشد و همچنین با احکام بازدارنده که صادر می‌شود می‌تواند بازدارنده باشد. امیدواریم بتوانیم با این طریق حمایت خوبی را از خانم‌ها داشته باشیم.

سخنگوی قوه قضاییه درباره سیاست تشدید برخورد قاطع پلیس با ارادل و اوپاش در سال جدید و برنامه های قوه قضاییه پیرامون این موضوع نیز گفت:

پلیس به عنوان یکی از رابطنین قضایی در راستای احکام قضایی و دستورات قضایی اقدام به جمع آوری و برخورد با مخلان امنیت کشور کرده که موجبات خوشحالی مردم را فراهم کرده است. سیاست قوه قضاییه در برخورد با کسانی که اخلال در امنیت کشور ایجاد می‌کنند و آسایش مردم را بر هم می‌زنند و با ناقضین امنیت، سیاست قاطعانه و در چار چوب قوانین و مقررات است.

جهانگیر ادامه داد: همانظوری که بارها اعلام کردیم ما در خصوص مجرمین جرایم خشن از هر گونه ارفاقات قانونی جلوگیری می‌کنیم و با مرخصیشان موافقت نمی‌کنیم و تخفیفات لازم و تبدیل جرایمشان را انجام نخواهیم داد و در هر صورت تلاش می‌کنیم که نسبت به این‌ها به‌ نحوی عمل بکنیم که از مجازات‌های بازدارنده و تنبیه لازم بهره‌مند شویم. وی اضافه کرد: در سال جدید در اجرای دستورالعمل کنترل مجرم‌ران حرفه‌ای و سابقه‌دار بحث اعمال حداکثر مجازات در چار چوب قوانین و مقررات با سیاست‌های ابلاغیه پیش‌بینی شده و در کنار اجرای صریح و قاطع احکام قضایی با هدف بازدارندگی از مسائلی است که مورد توجه و تاکید ریاست محترم قوه قضاییه قرار دارد و بحث پایش و کنترل مستمر توسط نیروهای انتظامی و اطلاعاتی با افزایش گشت‌های امنیتی و انتظامی انجام می‌شود.

## اخبار روز

وزارت بهداشت اعلام کرد:

### یک پُک قلیان

### برابر با ۲۰۰ نخ سیگار!

یک نخ سیگار ۷ تا ۱۰ پُک را شامل می‌شود ولی یک وعده قلیان شامل ۷۰ تا ۱۰۰ پُک است؛ یعنی به‌طور متوسط ۱۰۰ برابر دود بیشتر وارد ریه فرد می‌شود. بر اساس مستندات علمی یک پُک قلیان با خلا و مکشی که در قفسه‌سینه توسط دیافراگم و عضلات بین‌دنده‌ای فرد حاصل می‌کند در مقایسه با یک پُک به سیگار با خلا و مکشی که در دهان فرد حاصل می‌کند، ۱۰ برابر مضرت‌تر و خطرناک‌تر است. یک پُک قلیان برابر با ۲۰۰ نخ سیگار است و آسیب‌بیشتری به سلامتی افراد وارد می‌کند.

وزیر بهداشت:

### برنامه پزشک خانواده باید

### از اسامیل آغاز شود

در برنامه پزشک خانواده یک تیم به عنوان تیم پزشک خانواده مسئولیت جمعیت و تعداد مشخصی از افراد را در یک منطقه جغرافیایی به عهده می‌گیرد. این تیم به ازای هر فرد تحت پوشش چه بیمار بشوند و چه نشود مبلغی را به عنوان سرانه دریافت می‌کند و به این ترتیب مسئول حفظ سلامت او می‌شود. پزشک خانواده به عنوان سطح اول خدمات تلاش می‌کند که از بروز بیماری در افراد کم کند و اگر افراد به بیماری‌هایی مبتلا شدند که نیاز به خدمات پزشکی تخصصی بود آنان را به پزشک متخصص و بیمارستانی ارجاع می‌دهد.

معاون وزیر آموزش و پرورش تاکید کرد

### دریافت «پول» برای

### جبران عقب‌ماندگی در سی

### دانش آموزان «ممنوع»

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه دوران باقی‌مانده سال تحصیلی، زمان طلایی برای جبران عقب‌ماندگی درسی دانش‌آموزان است به طرح حامی اشاره کرد و گفت: دریافت هر گونه وجه از خانواده‌ها در قالب این طرح غیرقابل قبول و «ممنوع» است.

رضوان حکیم‌زاده، در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه دوره ابتدایی، دوره یادگیری مهارت‌های سواد پایه برای دانش‌آموزان است، گفت: در برنامه امسال، «طرح حامی» در نظر گرفته شده تا حمایت آموزشی مستمرتر از دانش‌آموزان و یادگیرندگان انجام شود. وی با اشاره به اینکه بر اساس این طرح، دانش‌آموزانی که در ارزشیابی کیفی-توصیفی نوبت اول در درس فارسی، علوم و ریاضی نتیجه «نیازمند به تلاش بیشتر» و «قابل قبول» را کسب کرده‌اند، به‌عنوان جامعه هدف در نظر گرفته شده‌اند، افزود: در مدارس، با هدایت مدیران و در قالب ساعات‌های جبرانی، تلاش بیشتری برای بهبود وضعیت تحصیلی این دسته از دانش‌آموزان انجام خواهد شد.

معاون آموزش ابتدایی ادامه داد: این طرح هم‌اکنون به مدارس سراسر کشور ابلاغ شده و اسامی دانش‌آموزان مشمول، توسط مدارس استخراج و ثبت شده‌اند. فرصت باقی‌مانده از سال تحصیلی به‌عنوان دوران طلایی برای جبران عقب‌ماندگی‌های تحصیلی تلقی می‌شود و ضروری است مدیران و معلمان با جدیت از این فرصت بهره بگیرند.

حکیم‌زاده با تأکید بر اینکه در یافت هر گونه وجه از خانواده‌ها در قالب این طرح غیرقابل قبول و ممنوع است، گفت: برای اجرای طرح حامی اعتبارات اختصاصی اختصاص یافته به استان‌ها ارسال شده است. علاوه بر این، از ظرفیت نیروهای داوطلب و هم‌را نیز استفاده خواهد شد. دریافت هزینه از دانش‌آموزان و خانواده‌ها در چار چوب این طرح به هیچ‌عنوان مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش نیست.

### پوشش بیمه‌ای بیش از ۲۰ میلیون

### روستایی و عشایری در کشور

مدیر کل بیمه گر و جذب منابع سازمان بیمه سلامت ایران با بیان اینکه الزامی شدن پوشش بیمه، جدی‌ترین برنامه بیمه سلامت در سال جاری است، گفت: ۲۰ میلیون نفر از روستاییان، عشایر و شهرهای با جمعیت کمتر از ۲۰ هزار نفر، حدود پنج میلیون نفر کارکنان دولت و خانواده‌های آنها و سه میلیون نفر بیمه‌شدگان صندوق سایر اقشار تحت پوشش بیمه سلامت هستند.

به گزارش ایرنا از سازمان بیمه سلامت ایران، جمشید شایانفر روز چهارشنبه با بیان اینکه پنج دهک اول جامعه به‌صورت رایگان و مستمر تحت پوشش سازمان بیمه سلامت هستند، افزود: اکنون این تعداد بیش از ۹ میلیون نفر هستند.

وی ادامه داد: مابقی دهک‌ها بر حسب نیاز مراجعه می‌کنند و از خدمات بیمه‌ای بهره‌مند می‌شوند که بخش قابل توجهی از آنان، پس از رفع نیاز درمانی برای تمدید بیمه مراجعه نمی‌کنند.

شایانفر اظهار کرد: اکنون آمار دقیقی از افراد فاقد بیمه وجود ندارد زیرا این افراد در مقاطعی به‌طور فصلی از خدمات بیمه‌ای سازمان بیمه سلامت و در مقاطع دیگر از خدمات بیمه‌ای سازمان تأمین اجتماعی بهره‌مند می‌شوند.