

## أخبار قصيرة



ضرغامي للمرشدين  
السياحيين:

عملكم مليء بالرسائل  
الثقافية والإنسانية

**الوقاف/** قال وزير التراث الثقافي والسياحة والصناعات التقليدية في إشارة إلى أهمية أنشطة المرشدين السياحيين وضرورة السرد القصصي: في رأيي وظيفة المرشد السياحي مثل عمل الأنبياء لأنها تتحدث عن الطبيعة البشرية، والثقافة والتربية. والتعليم والجمال والتراث غير المادي والطبيعة البشرية وآلاف السنين من الخبرة البشرية. لذلك عملكم هو عمل عظيم الشخص الراوي لديه مهمة عظيمة في المجتمع وأنتم تقومون بهذه المهمة بشكل جيد على الرغم من كل المعوقات.

واضاف المهندس ضرغامي: خلال هذا الوقت عندما كنت مسؤولاً عن وزارة التراث الثقافي والسياحة والصناعات اليدوية، رأيت في كل مكان ذهبت إليه معالم حضارية، فهي مليئة بالرسائل الثقافية والإنسانية القيمة المتعلقة بالإيرانيين والكثير من لم يعرف عنها، والمرشدون السياحيون هم سفراؤنا للتعريف بها. وأردف: إن أهم عملنا في مجال السياحة هو الإرشاد السياحي. أنتم زملائنا الجيدون وأنا على استعداد للاستماع إلى كلامكم ومستعدون للتعاون حيثما كان ذلك ضرورياً لنا.

وقال نائب الشؤون الدولية في مجلس الثقافة العامة في البلاد: من أجل الاحتفال باليوم الوطني لتتبع الثقافات، سيعقد اجتماع بحضور السفراء والممثلين الدوليين المقيمين في إيران.

وصرح سيد روح الله حسني، أن إيران تتمتع بتنوع ثقافي عالٍ للغاية وقال: بلدنا هي واحدة من أكثر الدول بتعدد الأعراق، من لروايات وأكاد والعديد من الجماعات العرقية الأخرى.

محافظ خوزستان: يجب  
ألا نسمح للمستثمرين  
بمغادرة المحافظة

أكد محافظ خوزستان على ضرورة حل مشكلة المستثمرين في المشاريع الانتاجية بالمحافظة. وقال: يجب ألا نسمح للمستثمرين بمغادرة خوزستان. علي أكبر حسيني محراب خايط المسؤولين في اجتماع مجلس إدارة إنديكا وقال: لا تفعلوا شيئاً إلا في سبيل الله، وبينما تضعون أهدافاً واضحة لأهدافكم، اشرحوها للناس حتى يمكن عمل الأمور بشكل جماعي.

وفي إشارة إلى قول الإمام الرحل (ره)، قال محافظ خوزستان: الإمام الخميني (ره) يقول: لا يوجد طريق مسدود بالنسبة لنا وسننصر على كل الصعاب. وأضاف حسيني محراب: تم تخصيص ميزانية جيدة جداً لخوزستان خلال زيارة رئيس الجمهورية وعلينا استغلالها لخلق نمو في المحافظة. وأوضح: لا يجب السماح للمستثمرين بمغادرة المحافظة ويجب أن نأخذ زمام المبادرة لحل مشكلة المستثمرين والمدن الصناعية والمنجيين.

تناولي طعاماً صحياً: احرصي على أن تكون وجبتك مليئة بالطعام الصحي مثل الخضراوات والفاكهة والأطعمة الطازجة مع الإكثار من شرب الماء (ملا يقل عن ٨ أكواب يومياً)، وتجنبي الأطعمة الجاهزة والدمسة. كذلك من الأهمية ألا تتجاوزي وجبة الإفطار أبداً، وأعلمي أن الذين يحرصون على تناول وجبة الإفطار يتمتعون ببنية جسم أفضل ممن يتجاوزونها، وتذكري أن الطعام الصحي لا يعني الريجيم القاسي والدائم، فلن تضرك قطعة صغيرة من الشوكولاته أو الحلويات.

نامي جيداً: النوم بما لا يقل عن ٧ إلى ٨ ساعات يومياً، يقلل التوتر وضغط الدم ويقوّي الذاكرة ويطلب العمر ويجعلك تتمتعين ببشرة أكثر نضارة، بالإضافة إلى تأثيره على صحتك النفسية أيضاً. كذلك اهتمي بالوضعية الصحيحة لفراشك، لأنها تؤثر جداً على نوعية النوم وعلى صحة عضلاتك، خصوصاً الظهر. اعتي بصحة أسنانك: لا تتوقعي أن يكون تنظيف الأسنان بالمعجون والفرشاة هي الطريقة التي ستحافظين بها على أسنانك فقط، بل تناولي طعاماً صحياً مليئاً بالكالسيوم، ولا تنسي استخدام خيط تنظيف الأسنان أبداً.

مارسي الرياضة: اجعلي من ممارسة الرياضة أسلوب حياة، فيمكن ممارسة الرياضة في كل عمل تقومين به، سواء في العمل أو المنزل، مثل المشي قبل الوصول إلى مكان العمل أو اعتماد التمارين المكتبية، أو صعود السلالم بدل المصعد. ونفس الأمر ينطبق خلال عملك في المنزل. وتذكري أنه يمكنك دوماً توفير ٣٠ دقيقة فقط لممارسة رياضتك.

ممارسة تمارين التأمّل وتمارين التنفس: لهذه التمارين أهمية في تقليل ضغوطات الحياة وتعزيز التركيز وتنشيط الذاكرة.

احصلي على الدعم دائماً: لا تسمحي لنفسك بمواجهة ضغوطات الحياة وحديك، بل حاولي الحصول على دعم المقربين لك دائماً، لتتخلصي من جزء كبير مما يقع عليك من ضغوط وتذكري بأن استشارة الاختصاصي النفسي أو المرشد النفسي أمراً ضرورياً وليس عازلاً.

زوري الطبيب بانتظام: تأكدي من زيارتك للطبيب بانتظام، سواء للفحص المبكر عن بعض الأمراض مثل سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم، خصوصاً في حال وجود عوامل خطورة، وإجراء التحاليل الروتينية مثل فقر الدم، أو لفحص أسنانك وعيونك كل ستة أشهر.

أحبي نفسك واجعليها فوق كل الأولويات: لتهتمي بكل ما سبق، عليك أن تؤمّي نفسك وقدراتك وتحبي نفسك على ما أنت عليه، لتستطعي مواصلة حياتك بقناعة كافية تحقق لك الرضا النفسي. فخصّصي وقت لهواياتك واهتماماتك الخاصة.

وأخيراً وليس آخراً تذكري سيدتي بأنك أنت من تستطيعين التغيير وتقديم الدعم لجميع أفراد أسرتك لذلك عليك أن تتمتع بصحة جيدة نفسية وجسدية لتعيشي حياة تستحقّ أن تُعاش. فأنت لست نصف المجتمع بل المجتمع بأكمله...



## د. زلي فرحات في اليوم العالمي لصحة المرأة للوقاف:

## المرأة تنهض لأجل الجميع

الوقاف/ خاص

في اليوم العالمي لصحة المرأة الذي يصادف اليوم ٢٨ من أيار/مايو من كل عام، تحتفل نساء العالم بما حققته من إنجازات نوعية في مجال الحقوق الصحية والخدمات الاجتماعية التي ساهمت وتساهم في مكافحة الأمراض وتحسين وضع المرأة الصحي، في وقت تعاني فيه المرأة العربية من تدهور صحي خطير لعدم توفر الخدمات الصحية أو انعدامها، لتصبح أولى ضحايا الصراع والاقتتال والاستغلال والخطف.

وسنعرض هنا البعض منها: أمراض القلب، السرطان، السكتة الدماغية، مرض الانسداد الرئوي المزمن، مرض الزهايمر، إصابات غير مقصودة، السكري، الانفولونزا والالتهاب الرئوي، مرض الكلى، تسمم الدم.

هذا يُشير إلى أهمية تدريب وتوعية الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية بمرض سرطان الثدي وعلاماته وطرق الفحص والإكتشاف المبكر، وتناول وسائل الإعلام من خلال جميع القنوات المسموعة والمرئية والصحفية قضية سرطان الثدي على أنه مرض يمكن الشفاء منه إذا اكتشف مبكراً ودعوة السيدات إلى إجراء الفحوصات المطلوبة، ومساندة القطاع الخاص للعمل الأهلي في تحقيق دوره بنشر الوعي بالحفاظ على صحة الثدي، وتحسين خدمات الرعاية الصحية في المستشفيات الحكومية، وتوصيل الناجيات من مرض سرطان الثدي صوتهن وتجربتهن إلى المجتمع ككل بكافة الوسائل وأنه يمكن قهر المرض والتغلب عليه بالإكتشاف المبكر. وكذلك الأمراض الأخرى التي تُصيب المرأة وتؤثر على حياتها سواء كانت أمراضاً جسدية أو نفسية.

كلما كانت المرأة تتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة كلما كانت قادرة على القيام بمهامها المتعددة والعديد من تلك التي تتعلق بالأعمال المنزلية والأسرية وتربية الأطفال وتعليمهم إلى القيام بأعمال وظيفتها على أكمل وجه وتحمل أعباء وضغوطات الحياة لتبقى هي نقطة التوازن الأولى

**نصائح للحفاظ على صحة المرأة**  
واضافت في مقالنا هذا، وبمناسبة اليوم العالمي للمرأة، نقدم لك سيدتي خطوات بسيطة لا تتطلب منك مجهوداً للحفاظ على صحتك بقدر المستطاع:

اضحكي: الضحك يقلل التوتر النفسي ويخفّض من ضغط الدم ويقوّي جهاز المناعة، لذلك حاولي ادخال المزيد من الترفيه إلى حياتك، سواء عن طريق الأهل أو الأصدقاء، أو حتى مشاهدة البرامج التلفزيونية المسلية الهادفة.

وفي هذا السياق، دعت هيئات ومنظمات نسائية من مختلف دول العالم للعناية بالمرأة وتغطية النقص الحاصل في مجال خدمات الرعاية الصحية، خاصة في البلدان التي تجتاحها الأوبئة وترصد بها الحروب، كما طالبن بتحسين الخدمات المتعلقة بصحة الأم، والقضاء على كافة أشكال التمييز، واستغلال النساء في عمليات الاتجار بالبشر كعاملات غير قانونيات أو مجبرات على البغاء أو بالعمل في تجارة المخدرات وغيرها.

وقد تحدثت تقارير عدة عن ارتفاع حالات الوفيات بين النساء خلال فترة الحمل أو أثناء الولادة بأكثر من ٥٣٠ ألف امرأة كل عام، وتزايد حالات سرطان الثدي الذي يمثل حسب منظمة الصحة العالمية، أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء في العالم بنسبة ١٦ بالمائة من الإصابات، أكثرها في الدول ذات الدخل المتوسط والضعيف، والذي يقتل نحو نصف مليون امرأة في العالم سنوياً.

## لا تزال المجتمعات في جميع أنحاء العالم مقصرة في حق المرأة

واضافت على الرغم من بعض التقدم في مجال تنمية صحة المرأة، لا تزال المجتمعات في جميع أنحاء العالم مقصرة في حق المرأة، حسب إفادات العديد من النشطاء والمتهمين بمجال تنمية صحة المرأة، الذين ناشدوا الحكومات إلى بذل المزيد من الجهود، وتبني مقاربة تشاركية مع فعاليات المجتمع المدني لتمكين المرأة من تنمية شاملة في مجال الصحة.

وهنا لا يُدّ الإشارة إلى أنّ طبيعة المرأة البيولوجية تختلف عن الرجل في أشياء كثيرة لذا نجد أن هناك أمراض تهدد النساء أكثر من الرجال،

## اليوم العالمي من أجل تنمية صحة المرأة

يحتفل العالم، يوم الأحد، بـ"اليوم العالمي من أجل تنمية صحة المرأة"، الذي يوافق ٢٨ مايو/أيار من كل سنة، والذي انطلق سنة ١٩٨٧ في كوستاريكا، وكان الهدف من إقرار هذا اليوم الاهتمام بتنمية صحة المرأة، التي هي الأساس في تربية الأجيال وخلق مجتمع صحي خالي من الأمراض والعلل. فيذكرنا هذا اليوم بأن الحقوق الشاملة للإنسان لا يمكن بلوغها دون أن تسهم النساء إسهاماً متساوياً في التنمية، ودون أن يتاح لهن فرص متساوية للتنمية في سائر أنحاء العالم.

منذ ذلك الحين وحتى اليوم ما زالت أصوات العديد من المؤسسات وفعاليات المجتمع المدني تتعالى مطالبة بتمكين المرأة من حقوقها الصحية، خاصة في المناطق النامية وضرورة تحقيق ضمانات فعلية لممارسة هذه الحقوق.

يركز يوم تنمية صحة المرأة العالمي على المشاكل الصحية والإنجابية التي تعاني منها النساء حول العالم كصعوبة الحصول على الرعاية الصحية، والعنف والسرطانات، والإيدز، والإجهاد في العمل بدون مقابل عادل، وغيرها الكثير. بحسب دراسة جديدة أجراها باحثون في مدينة نيوميكسيكو، تموت أربع نساء يومياً بسبب مشاكل متعلقة بالولادة (٤٠٪) منهم بسبب الإجهاد المحسّض بالأدوية).

## توفير الصحة النفسية للمرأة يمكنها من القيام بمهامها

إن نجاح الفرد في علاقته بالآخرين ونجاحه في علاقته بذاته، بمعنى خلو هذه العلاقات من الصراعات والمشاحنات، دليل على اتخاذ هذا الفرد أسلوب حياة ناجح، يُسهم بشكل كبير في تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية.

لتحقيق الصحة النفسية الجيدة ولتكوّن شخصيّة الفرد السويّة منذ أن كان طفلاً، هناك لاعبان رئيسيان هما الأب والأم، قطبا الأسرة والمسؤولان مسؤوليّة مباشرة عن تنشئة وتربية أطفالهم.

من هنا يأتي دور المرأة التي وكما قال عنها الجنرال الفرنسي نابليون بونابرت منذ ما يُقارب القرنين من الزمن: المرأة التي تُهَيّ المهدي بيمينها، تهَيّ العالم بيسارها، لما للمرأة من دور رئيسي في المجتمع وليس فقط في نطاق ضيق داخل الأسرة. وعليه كلما كانت المرأة تتمتع بصحة نفسية

وجسدية جيّدة كلما كانت قادرة على القيام بمهامها المتعددة والعديدة من تلك التي تتعلق بالأعمال المنزلية والأسرية وتربية الأطفال وتعليمهم وتنظيمهم إلى القيام بأعمال وظيفتها على أكمل وجه وتحمل أعباء وضغوطات الحياة لتبقى هي نقطة التوازن الأولى.



## متحف التاريخ الطبي في الخليج الفارسي يفوز باللقب الأول للبلاد



الفارسي تحت رعاية جامعة بوشهر للعلوم الطبية وبالتعاون مع الإدارة العامة للتراث الثقافي والسياحة والصناعات اليدوية في محافظة بوشهر منذ عام ٢٠١٣. استطاع نقل مجموعة التاريخ إلى قصر دهبشي التاريخي في بافت. وبدأ التاريخ الثقافي بمينا بوشهر في العمل وفي عام ٢٠١٩ وتم تسجيله في السجل الوطني وفي لجنة المتاحف الأكاديمية بالمجلس الدولي للمتاحف، وتم تسجيله دولياً.

متخصصة من المشاهير الطبيين في البلاد لهذا الغرض. وعرض المتحف متجزاته ويسعى لخلق فرصة فعالة مع الجمهور وخاصة جيل الشباب وصناع المستقبل في البلاد. وأضاف ازموده: في العام الماضي، استقبل متحف التاريخ الطبي في الخليج الفارسي أكثر من ١٠٠٠ زائر، وكان غالبية هؤلاء الزوار من النخبة الشابة من الطلاب. وقال: متحف التاريخ الطبي للخليج

جيدة في المجتمع، ولا يُستثنى متحف التاريخ الطبي للخليج الفارسي (بوشهر) من هذه القاعدة ومن أجلها. لتحقيق هذا الهدف والموقع الاجتماعي يغير تخطيط ووظيفة المتحف. وصرح: مشيراً إلى دور النموذج لجيل المستقبل، أنه من خلال خلق ثقة عامة واهتمام خاص من جمهور المتحف العام الماضي، تم ارسال أربع مجموعات

**الوقاف/** قال مدير متحف بوشهر للتاريخ الطبي في الخليج الفارسي في مؤتمر عقد بالتزامن مع اسبوع التراث الثقافي، تم اختيار متحف بوشهر للتاريخ الطبي للخليج الفارسي للمرة الثانية كأفضل متحف في مجال تعاون المتاحف. وقال ميلاد ازموده: في هذا الوقت تحتل المتاحف مكانة خاصة لإحداث الاستقرار في كافة المجالات وخلق حالة مزاجية