

توانمند سازی بانوان سرپرست خانوار در سکونتگاه های غیر رسمی بندرعباس



در دیدار خانم بولاغی مشاور رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در امور بانوان و خانواده به همراه اسما کریمی مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای استان هرمزگان با نازنین شیبانی سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری استان؛ روند توانمند سازی بانوان سرپرست خانوار در سکونتگاه های غیر رسمی بندرعباس بحث و بررسی شد.

بولاغی مشاور معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در امور بانوان و خانواده گفت: شناخت بازار یک کار تخصصی است و یک تیم بازاریابی می طلبد تا نیازهای استان بررسی شود که بندرعباس در چه تخصصی و برای چند نفر ظرفیت اشتغال دارد.

وی اظهار کرد: نیاز سنجی باید مطابق نیاز بومی هر استان باشد. فرهنگ کار برای گروه های هدف تبیین شود و سپس وارد فرایند آموزش گردند. گروه هدف زنان سرپرست خانوار، بی سرپرست و بدسرپرست هستند که با کسب مهارت های فنی و حرفه ای توانمند می شوند. برای اشتغال آنان نیز برنامه ریزی صورت گرفته است.

مشاور رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در امور بانوان و خانواده در تبیین تفاهنامه تصریح کرد: در سال ۱۳۹۷ یک تفاهنامه سه جانبه فی ما بین وزارت کشور

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور و معاونت امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری در راستای اجرای برنامه کنترل و کاهش آسیب اجتماعی منعقد شده است. اصل موضوع همکاری سه جانبه برای توانمند سازی بانوان سرپرست خانوار در سکونتگاه های غیر رسمی است. در ادامه شیبانی سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع و مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری استان هرمزگان گفت: سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان در نشست با مشاور امور بانوان رئیس سازمان فنی و حرفه ای کشور، گفت: کار کردن و فرهنگ کار باستی

نهادهای آموزش فنی و حرفه ای کشور و فرهنگ کار را بنا نهاد و در جهت تقویت آن گام برداشت، چون کار نقش کلیدی در توازن بخشیدن به ساختارهای اقتصادی و اجتماعی جامعه دارد. نازنین شیبانی با تاکید بر تدوین ظرفیت های شغلی براساس توانمندی های مناطق در استان، گفت: فرصت های شغلی و طرح های اشتغالزایی با اولویت های قابلیت اجرا شناسایی و تدوین شود و آموزش های مهارتی در همان راستا ارائه شود. شیبانی با تاکید بر توجه به خانوارها در هر شهرستان با فرهنگ و آداب مختلف، گفت: اداره کل آموزش فنی و حرفه ای، آموزش های خود را براساس شرایط خانوارها متناسب کند.

جذب اعتبارات مهارتی از طریق خیرین تمام تلاش خود را برای بکارگیری تخصص اعتبارت ویژه مناطق توسعه نیافته استان انجام خواهیم داد.

اسما کریمی بیان کرد: این تفاهنامه ی سه جانبه، در راستای کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی و به منظور طراحی و اجرای برنامه های فوق العاده برای کنترل و کاهش آسیب اجتماعی هدف گذاری شده است.

وی اضافه کرد: ایجاد یک چرخه همکاری برای مداخله جهت بهبود وضعیت در سکونتگاه های غیر رسمی با استفاده از ظرفیت های دولتی و مردم نهاد، هم افزایی بین دستگاه های دولتی در جهت بهبود وضعیت معیشت زنان سرپرست خانوار و کاهش آسیب های اجتماعی، استفاده از ظرفیت دفاتر تسهیلاتی به عنوان ظرفیت های واجد شرایط اولیه برای شناسایی گروه هدف در سکونتگاه های غیر رسمی را از برنامه های این تفاهنامه ذکر کرد و گفت: دفاتر تسهیلاتی و شرکت کادوک در بندرعباس در اجرای این پروژه و شناسایی و ایجاد فرصت های شغلی، ارائه آموزش های فرهنگی اجتماعی و انجام اقدامات زیربنایی آموزش ها و بازاریابی و اشتغال افراد باریگر هستند.

مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای گفت: در این طرح قرار است بیش از ۵۰۰ نفر زن سرپرست خانوار توانمند شوند.

وی با تاکید بر فراهم شدن فضای کسب و کار در استان گفت: کمیته امداد و بهزیستی با همکاری بین بخشی با ادارات تعاون، کار و رفاه اجتماعی، صنعت معدن و تجارت و آموزش فنی حرفه ای و با استفاده از ظرفیت های موجود ابتدا نیازسنجی و شناخت بازار داشته باشند و سپس به آموزش آن حرفه بپردازند. مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان یکی از ظرفیت های شغلی استان را گردشگری و بوم گردی و صنایع دستی دانست و خاطر نشان کرد: با توجه به ظرفیت های شهرستان های استان در حوزه گردشگری، بوم گردی و صنایع دستی، آموزش فنی و حرفه ای باید به صورت ویژه نسبت به برنامه ریزی آموزشی و برگزاری دوره های آموزشی بازاریابی و برندسازی و هتل داری برای افراد جویای کسب و کار و کارآفرینان اقدام کند.

شیبانی با تاکید بر تدوین ظرفیت های شغلی براساس توانمندی های شهرستان ها، افزود: فرصت های شغلی و طرح های اشتغالزایی با اولویت قابلیت اجرا شناسایی و تدوین شود. وی خواستار توجه به آموزش نیروی کار بومی در شهرستان جاسک و پارسیان با وجود دو پروژه بزرگ ملی در آن شهرستان ها شد. مشاور امور بانوان رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور نیز در این نشست ضمن همکاری در حوزه آموزش، گفت: در زمینه

آمادگی برای ماه رمضان در روزه داران



تنها چند روز تا ماه مبارک رمضان باقی مانده، میلیون ها مسلمان در سراسر جهان منتظر اعلام رویت ماه و شروع یک ماه تظهير روح و بدن از ناپاکی ها هستند. در ادامه با توجه به روزهای بلند ماه رمضان و گرمای هوا می خواهیم نکاتی را در خصوص آماده سازی بدن قبل از شروع رمضان در اختیار تان قرار دهیم.

توصیه می شود کسانی که برنامه دارند تا در ماه رمضان روزه بگیرند باید از همین حالا بدن خود را تمرین دهند. برای مثال میان وعده های اضافی را حذف کنید، و یا چند روز مانده به ماه رمضان روزه بگیرید، تا انتقال به ماه رمضان برایتان ساده شود.

ساعت خوابتان را تنظیم کنید.

سعی کنید ساعت خواب خود را با ماه رمضان تنظیم کنید، چون قرار است سحر برای سحر از خواب بیدار شوید. تنظیم چرخه خواب یکی از مهمترین چیزهایی است که باید تنظیم شود.

نوشیدن آب کافی

تحقیقات نشان داده بدن انسان بدون غذای تواند هفته ها به زندگی ادامه دهد، اما بدون آب این مدت تنها چند روز است. متخصصان توصیه می کنند یک فرد بالغ در طول ماه رمضان باید حداقل روزی دو لیتر آب (۸ تا ۱۰ لیوان) بنوشد. دوستداران قهوه و چای باید به خاطر بسپارند که چنین مایعاتی به تنهایی نمی توانند پاسخگوی نیاز بدن باشند.

کم آبی بدن در ماه رمضان ریسک ابتلا به سنگ کلیه را بالا ببرد بنابراین اگر جزو آدم هایی هستید که با آب قهرند، به مرور مصرف مایعات را بالا ببرید. توصیه ما به شما مصرف عرقی جات گیاهی، خاکشیر و تخم شربتی است. سعی کنید از آمیوه های مصنوعی استفاده نکنید. یادتان باشد که از خوردن آب یخ پرهیز کنید.

وعده های خود را با سوپ آغاز کنید.

در بیشتر خانواده ها سوپ در ماه رمضان یکی از اجزای جدانشدنی سفره است. وقتی یک وعده را با سوپ شروع می کنید معده آماده می شود. از آنجا که ماه رمضان در بیشتر نقاط همراه است با گرمی هوا توصیه می شود سوپی با مواد مغذی تازه میل کنید تا بدنتان بعد از ساعت ها روزه داری اولین چیزی که دریافت می کند مغذی های ضروری باشد.

ترجیح وعده های سبک به

وعده های سنگین

متخصصان توصیه می کنند خوردن غذا یک یا دو ساعت پس از افطار تا زمانی که سنگین و خیلی چرب نباشد مشکلی ندارد. غذاهایی مانند زولبیا و بامیه گرچه طعم خوشایند

برایمان دارند اما بعد از ساعت ها روزه داری انتخاب خوبی برای معده نیستند. میوه ها انتخاب مناسب و سالمی هستند که علاوه بر سبک بودن شیرینی شان نیز لذت بخش است.

دوری از نمک برای آمادگی برای ماه

رمضان از نمک و ادویه اضافی پرهیزید خوردن غذاهای نمکی و تند در طول ماه رمضان توصیه نمی شود چون هنگام روزه داری باعث کم آب شدن بدن می شوند.

میان وعده های سالم برای تقویت انرژی خوردن میان وعده های سالم مانند آجیل ها، میوه های خشک و خرما نه تنها انرژی تان را تقویت می کنند بلکه مواد مغذی سالم نیز برای

یک وعده سحری کامل کمک می کند بدن برای روزه داری آماده و با انرژی بماند. توصیه می شود از نان سبوس دار برای داشتن انرژی پایدار در طول روز استفاده شود.

زمان ورزش تان را به شب منتقل کنید

زمان ورزش تان را از ابتدای صبح به عصر و شب منتقل کنید به خصوص اگر حجم و شدت ورزشتان نسبتاً بالاست تا به مرور عادت کنید. نیم تا یک ساعت مانده به افطار ورزش کنید. ورزش کردن در ماه رمضان در طول روز باعث کم آبی بدن می شود.

خواب شبانه تان را تنظیم کنید

تنظیم ریتم خواب یکی از مهم ترین کارهایی است که باید قبل از ماه رمضان انجام دهید تا در طول این ایام به خصوص در روزهای ابتدایی دچار خستگی و ضعف و عدم تمرکز ناشی از بی خوابی و کم خوابی نشوید.

مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید

بیوست یکی از شایع ترین اختلالات گوارشی در ماه رمضان است که به دلیل کم آبی و بر هم خوردن برنامه غذایی و کاهش مصرف بیوست اتفاق می افتد. اگر در حال حاضر هم بیوست دارید یا فیبر رژیمتان کافی نیست، به مرور مصرف میوه و سبزیجات و غلات سبوس دار را در برنامه غذایی روزانه تان افزایش دهید. یادتان باشد اگر بخواهید این کار را یکدفعه و با شروع ماه مبارک رمضان انجام دهید، افزایش ناگهانی فیبر به خودی خود باعث می شود دچار مشکلات گوارشی شوید.

به دندان پزشک مراجعه کنید

بوی بدن دهان در طول ماه رمضان می تواند بسیار آزاردهنده باشد. در فرصت باقی مانده با یک دندان پزشک مشورت کنید تا اگر مشکلات ناشی از بیماری های دهانی و دندانی است، در فرصت باقی مانده درمان لازم برایتان انجام شود.

فیبرها را فراموش نکنید

یک تغییر عمده در روتین گوارشی مانند روزه گرفتن می تواند روی حرکت روده تاثیر داشته باشد. اگر برنامه غذایی تان حاوی غذاهای سرشار از فیبر مانند غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات باشد هیچ مشکلی برایتان پیش نخواهد آمد.

وعده سحری را از دست ندهید

سحرا را چنانچه از دست ندهید، وعده قبل از طلوع آفتاب بدنتان را برای یک روز طولانی آماده نگه می دارد. بسیاری بر این عقیده هستند که سحر مهم ترین وعده است چون از کند شدن سوخت و ساز بدن پیشگیری می کند. خوردن