

## بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر سلامت روان

کارشناسان می‌گویند بنی داشتن روابط اجتماعی و داشتن آن تفاوت زیادی وجود دارد. این رابط تاثیر زیادی بر سلامت افراد می‌گذارد.

داشتن یک شبکه حمایت اجتماعی قوی می‌تواند برای این بُردن استرسی که در موقع سخت با آن مواجه می‌شوید، می‌بایست باشد؛ از طرفی فقدان حمایت اجتماعی می‌تواند منجر به انزوا و تنهاشی شود. از آنجایی که خانواده، دولت و همکاران بخش مهمی از زندگی هر فرد هستند، لازم است به دنبال تقویت این دایره حمایتگری بشتابد.

«شکوه حمایت اجتماعی» به چه معناست؟ یک شبکه حمایت اجتماعی از دولت، خانواده و همکاران تشکیل شده که با یک گروه حمایتی که عموماً از سوی یک مدیر یا متخصص بهداشت روان برگزار می‌شود، متفاوت است. تباری به رسمی کردن شبکه پشتیبانی ندارید. قرار با یک دوست در محل کار، گفت سریع با همسایه، خواهر یا برادر، عبادت یا رفتن به مکان‌های زیارتی همه راه‌های برای ایجاد و تقویت روابط هستند.

خطوات جذابیتی و مزایای حمایت اجتماعی مطالعات، ارتباط بین انزوای اجتماعی و تنهاشی و افراطی ایجاد روابط سلامتی قابل و... را نشان داده‌اند. برخی مطالعات هم وجود دارد که مزایای شبکه حمایت اجتماعی را نشان می‌دهد:

- بهبود توانایی سازگاری با موقعیت‌های استرس زا
- کاهش اثرات ناراحتی عاطفی
- ارتقاء سلامت روان
- افزایش اعتماد به نفس
- کاهش خطرات قلبی عروقی مانند کاهش فشار خون
- شبکه‌ای از روابط ایجاد کنید تا از حمایت اجتماعی برخوردار شوید
- اگر می‌خواهید سلامت عاطفی و روانی و همچنین توانایی خود را در برابر استرس بهبود بخشید، باید حداقل با گروه کوچکی از دولت و افراد نزدیک و مورد اعتماد در ارتباط باشد.
- ایده‌هایی برای ایجاد شبکه‌ای از روابط اجتماعی کار دوبله‌ای، موضوعی را انتخاب کنید که به آن علاقه دارید و مشغول کار برای آن هستید. قطعاً می‌توانید با افرادی آشنا شوید که از نظر عالی و ارزش‌هایشان شیوه نسبتی هستند.
- به یک پاشکه بدن‌سازی بروید. گنجاندن تابعیت انتخاب اینمن صنفی مذکور، ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۳/۲۱ به آدرس اهواز امامیه، خیابان پویلی شرقی پلاک ۳۷ با دستور کار ذیل برگزار می‌گردد.
- از کلیه اعضاء، دسته‌جمعی دسته‌دسته دستور جلسه مجمع عمومی عادی
- ۱- ارائه گزارشات هیات مدیره و خزانه دار بازارس
- ۲- انتخابات اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازارس
- حسن جایزی رئیس انجمن

همکاری و استفاده از ظرفیت پژوهشگران و نخبگان در وزارت آموزش و پژوهش، ظرفیت های دانشگاه‌ها، پژوهشگاه و مطالعات آموزش و پژوهش و ظرفیت در اختیار دستگاه‌های اجرایی و همه نخبگان عرصه تعلم و تربیت برای گنجاندن محتوای مناسب در کتاب‌های درسی تلاش می‌کند.

شکوفایی استعداد داشن آموزان و رفع نیازهای امروز و آینده داشن آموزان انجام می‌شود و در اختیار آنها قرار می‌گیرد.

بعضی مطلب در برنامه دسکنی کوتی، صرفاً محفوظاتی است که بدون هیچ سودی برای حال یا آینده داشن آموزان به دهن آنها سرایز می‌شود که باید این موارد

شناسایی و از آموزش‌ها حذف شود به مناسبت روز عمل وزارت آموزش و پژوهش را به تفکیک «علم تابع» از «علم غیر تابع» در برنامه دسکنی کوتی، صرفاً محفوظاتی است که بدون هیچ سودی از سعادت‌های نوجوان و جوان را شکوفا می‌کند و با سرمایه‌سازی برای آینده او، موجب پیشرفت و تعالی کشور می‌شود.



واسطه مطالبه و دغدغه منظر رهبری را پوشش دهد.

ستاری فرد با بیان اینکه سازمان پژوهش و برنامه ریزی درسی متولی کار تغییرات در کتاب‌های درسی است، عنوان کرد: این سازمان کار را در قالب کارگروه‌های آغاز

کرده و پس از تاخیم و تصویب تغییرات، تابیج راعلام کیم.

وی ادامه داد: شورای بالف سازمان پژوهش در هر درس و همه ساخت‌ها با

## تغییرات کتب درسی از سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ اجرا می‌شود

سخنگوی آموزش و پژوهش گفت: تغییرات کتب درسی داشن آموزان در سه قالب محتوا، برنامه درسی و بسته‌های آموزشی از سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ اجرا می‌شود.

صادق ستاری فرد در گفت و گو با خبرنگار کارهای جمیعه ایران درباره تغییرات در کتاب‌های درسی داشن آموزان افزود: کتب درسی داشن آموزان برای مهرماه سال ۱۴۰۱ آماده شده است و تغییرات در کتاب‌ها برای سال تحصیلی بعدی یعنی سال

وی با بیان اینکه از مهر ماه ۱۴۰۱ بسته های آموزشی چند رسانه ای با عنوان برنامه مکمل درسی در اختیار داشن آموزان قرار می‌گیرد، اظهاردادشت: همچنین محتوای کتاب‌های درسی داشن آموزان با تغییراتی همراه است.

سخنگوی آموزش و پژوهش خاطرنشان کرد: به طور کلی محتوا در سه قالب کتب درسی، برنامه درسی و هم بسته های آموزشی چند رسانه ای به عنوان مکمل و محتوای رسی از طریق بستر مجازی در اختیار داشن آموزان قرار می‌گیرد تا بهین

## مدیر عامل انجمن انجمن بلاکچین:

### پانزی چیست و چه جرمی دارد؟

کارشناس جرائم سایبری گفت: یکی از علامت‌های کلاهبرداری این است که افراد را مجبور

می‌کند که زیر شاخه و افراد جدید را در وعده سیکی از سرمایه‌گذاری را شروع کرد. او با عده سودهای پسیار غیر منطقی مردم را شوپی به سرمایه‌گذاری در کار خود می‌کرد. پانزی هیچ کاری انجام نمی‌داد.

بلکه پول مردم را جمع و به عنوان سود به خودشان باز می‌گرداند.

قبل از پانزی نیز این روش در جامعه بود، ولی او در سطح سیپار بزرگ تری این کار را خرامد.

آشیانی مدیر عامل بلاکچین گفت: طبق قانون هر فردی که از راه حلیه و اختیارات واهی فریب می‌کند، اینکه در اینکه در جهان

مسعود عالمی نیسی در گفت و گو اینکه در سال ۱۹۰۱ چالانز از خود جانشینی باقی نخواهند گذاشت و

طبیعتاً جدید جایگزین نمی‌شود.

می‌سعود عالمی نیسی در گفت و گو اینکه در سال ۱۹۰۱ میلیون پسر ۲۰ تا ۴۵ ساله و ۵/۶ میلیون دختر ۱۵ تا ۴۰ ساله « مجرد » هستند که اگر وارد تجربه قطعی شوند، از آنجا که

دراخی که در حال حاضر دارد ۱۴۳۰ میلیون پسر مجد در کشور دارد، اینکه در جهان

۱۲ میلیون نیز در گفت و گو اینستا، با اینکه در جهان

ازدواج، نزخ فرزندآوری نیز در جامعه کم می‌شود و اگر این

دانش، تجارت‌خانه‌ها، کارخانه‌ها و موسسات

مجهول اخبار اند و از این راه می‌توان با استاده دست

آورده لاهبردار محسوب می‌شود و علاوه بر دمال به صاحبی، به حبس از یک تا هفت سال و پرداخت

جزای نقدی معادل مالی که اخذ کرده است

محکوم می‌شود.

مودن، کارشناس جرائم سایبری گفت: یکی از علامت‌های کلاهبرداری این است که افراد جدید را در پروژه اوضاعی می‌کند که زیر شاخه و افراد عادل را مجبور

می‌کنند.

یکی از مبالغه‌های بازیزی گفت: در یک پروژه

مبلغ پنج هزار دلار آمریکا سرمایه‌گذاری کرد و قرار ۳۰ میلیون پسر داد، در واقع

۳ میلیون خانواده تشکیل شود و اگر نصف این تعداد خانواده

تشکیل شده نیز کفرزند به دنیا اورند ۱/۵ میلیون ولاد خواهیم داشت.

شرکت نیست و مالکان شرکت هم از کشور فرار کردند.

به گفته عالمی نیسی، میانگین سنی جمعیت کشور در ۳۰ سال

## وجود ۱۲ میلیون « مجرد » در کشور

# به ازای هر زن و مرد، « جانشینی » برای جمعیت وجود ندارد

ازدواج نکرده انتظار باروری نداریم و اگر این نرخ را تراهندهای زنان

متنهای حساب کنیم، نرخ ۲/۷ حاصل می‌شود که یعنی خانواده‌های

ما به طور میانگین دو فرد را در دارند.

میزان مجردین، میانگین نرخ باروری را کاهش داده است

وی با اینکه درصد جوانان مجرد در سن ازدواج متأمیل به ازدواج دارند، افاده داد: افرادی که ازدواج می‌کنند و شوهر خواهند بود.

فرزنددار شدن امما ساله اصلی این است که ازدواج کشیده است و میزان مجردین باعث شده میانگین ۵۰٪ در سن نزدیک شوهر باشند.

کند. بنابراین باید موضع ازدواج را بر طرف کنیم، مردم متأمیل به ازدواج نزدیک شوهر باشند.

ازدواج را برای فرزندآوری دارند، در حالی که در کشورهای اروپای این را

نمی‌شوند، باید ازدواج را برای فرزندآوری خویش بین این دهه

تا دو سال قبل یعنی در سال ۲۰۱۰ به ۲/۰ است و این به آن معناست

که از این هر زن و مرد، جانشینی برای جمعیت کشور وجود ندارد.

وی با اینکه اگر میانگین ۵۰٪ نرخ باروری را برای جمعیت و خود دارد

سالمندی جمعیت مواجه می‌شوند، اظهار کرد: در حال حاضر نرخ

باروری کشور ما زیر ۲/۰ یعنی ۷۰٪ است و این به آن معناست

که از این هر زن و مرد، جانشینی برای جمعیت کشور وجود ندارد.

کاهش نرخ باروری محاسبه شده برای زنان متأهل ۲/۷ است

ریس موسسه تحقیقات جمعیت کشور با تأکید بر لزوم در پیش

گرفتن سیاستهای زیادی از ازدواج جوانان و فرزندآوری خانواده‌ها

که از هر ۱۰۰ نفر ۴ نفر سالمند خواهند بود.

وی با اینکه از آمار سرشماری سال ۱۳۹۵ که از

سالمندی سرشار است، نزدیک شد.

توپیخ می‌شود از اینکه ازدواج می‌شود و اگر تجربه در خواهد گذاشت

آن را در میان افراد متأمیل است که ازدواج می‌شود و این نصف این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

می‌شوند.

کاهش نرخ ازدواج می‌شود و این نصف از این تعداد خانواده

</div