

آوای دریا

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۰۲ دی ماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

نرخ باروری در هرمزگان ۲.۱ است

گزارش: مرتضی غریبی



رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، نرخ باروری در استان هرمزگان را ۲.۱ دانست و گفت: میانگین نرخ باروری در کشور، ۱.۶ است که این امار نشان دهنده بالاتر بودن نرخ باروری هرمزگان نسبت به میانگین کشوری است.

غلامعلی جاودان، در جمع اصحاب رسانه، اظهار کرد: بی تردید قدرت و توسعه هر کشوری، نیاز جدی به توسعه و ارتقاء سرمایه انسانی دارد. جوانی جمعیت و مباحث مرتبط با آن هم اکنون از مهم‌ترین مسائل کشور است که اگر به آن پرداخته نشود، خسارت‌های جبران‌ناپذیری به آینده کشور وارد خواهد کرد. کاهش رشد جمعیت در دهه‌های گذشته تبعات منفی و عواقب شدیدی دارد.

وی افزود: متأسفانه آمار و ارقام حاکی از آن است که کشور، شتاب تندی را در کاهش موالید و شاخص‌های منفی رشد جمعیتی در دهه‌های گذشته داشته و این مسئله تبعات منفی و عواقب بسیار بدی را به دنبال خواهد داشت.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیان کرد: با توجه به تأکید و تذکر مکرر مقام معظم رهبری نسبت به خطرات و آسیب‌های جبران‌ناپذیر سالمندی کشور، لازم است همه تلاش‌ها در راستای ترویج ازدواج، فرزندآوری، تسهیل و رفع موانع تشکیل خانواده، فرهنگ‌سازی، اشتغال‌زایی، پیشگیری از سقط جنین و ارائه تسهیلات درمان ناباروری انجام شود.

رئیس قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه ضمن تأکید بر تقویت عملکرد معاونت‌های تخصصی دانشگاه علوم پزشکی در موضوع جوانی جمعیت، تلاش و تعامل همه جانبه اعضا و کمیته‌های تخصصی در جهت اجرای تحقق اهداف و برنامه‌های این قرارگاه را الزامی دانست.

قرارگاه جوانی جمعیت با هدف هم‌افزایی ظرفیت‌های دستگاه‌ها ایجاد شد.

جاودان با اشاره به تکلیف شرعی پیگیری مطالبات مقام معظم رهبری در خصوص بحران جمعیت، یکی از مهم‌ترین اهداف تشکیل قرارگاه مذکور را زمینه‌سازی در جهت افزایش هماهنگی و استفاده از ظرفیت‌های سایر دستگاه‌ها در موضوع جوانی جمعیت عنوان کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: نرخ باروری در هرمزگان ۲.۱ است؛ این درحالی است که میانگین نرخ باروری در کشور، ۱.۶ می باشد و این نشان می‌دهد نرخ باروری در استان بالاتر از نرخ کشوری است.

وی با بیان اینکه هرمزگان رتبه هفتم نرخ باروری و رتبه سوم جوانی جمعیت را در بین ۳۱ استان کشور دارد، افزود: بیشترین نرخ باروری مربوط به شهرستان‌های جاسک، میناب و بندرلنگه است.

دکتر جاودان در توضیح اقدامات دانشگاه در راستای جوانی جمعیت، اظهار کرد: شناسایی و غربالگری زوج‌های نابارور، راه‌اندازی مرکز ناباروری در شهرستان‌های میناب و بندرلنگه، حمایت بیمه سلامت از همه زنان باردار بدون بیمه و قرارداد بیمه سلامت با مراکز ناباروری خصوصی و دولتی، از مهم‌ترین اقدامات

در جهت جوانی جمعیت در استان می‌باشد.

همچنین در این راستا، مهد کودک نشاط دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان واقع در مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس به بهره‌برداری رسید.

رئیس قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه گفت: با توجه به اهمیت موضوع و تدابیر مقام معظم رهبری در تحکیم بنیان خانواده و افزایش نرخ موالید، یکی از ساده‌ترین راه‌های افزایش جمعیت، کمک به مادرانی است که به دلیل مشکلات اقتصادی و تفکرهای اشتباه عرفی و فرهنگی و آگاه نبودن به مسائل شرعی، اقدام به سقط جنین خود می‌کنند. در این راستا «مرکز نفس» برای پیشگیری از سقط‌های عمدی در استان راه‌اندازی شده است.

وی افزود: هدف از ایجاد این مرکز، فرهنگ‌سازی، ارائه مشاوره و حمایت از خانواده‌هایی است که تصمیم به سقط جنین سالم خود به صورت ارادی دارند.

جاودان با اشاره به نقش مهم مراقبین سلامت و ماماها در هدایت مادرانی که قصد سقط جنین سالم خود را دارند، گفت: دوره‌های آموزشی برای این گروه‌ها برگزار خواهد شد تا بتوانند ارتباطی هرچه مؤثرتر را بین این مادران و مرکز نفس برقرار کنند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ادامه داد: تشکیل کارگاه سقط جنین در معاونت درمان و نظارت بر سقط‌های غیرقانونی، نظارت بر مراکز درمانی و مشاوره‌ای، نظارت بر داروخانه‌ها و آموزش عوارض سقط جنین به عموم جامعه نیز در این راستا در حال انجام است.

وی اضافه کرد: آموزش و ارائه مشاوره‌های صحیح و علمی به خانواده‌ها، یکی از مهم‌ترین ابزارهای اجرایی قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت است؛ بنابراین لازم است از همه ظرفیت‌های خود

در این زمینه استفاده کنیم.

جاودان بیان کرد: در طرح پایش و غربالگری که از جامعه هدف در حوزه بهداشت و درمان صورت گرفته است، تا کنون بیش از ۱۲ هزار و ۹۳۶ زوج نابارور در استان شناسایی شده که در سه سطح مورد درمان قرار می‌گیرند.

وی اظهار کرد: کلینیک سطح یک ناباروری، در مراکز خدمات جامع سلامت و تمامی بیمارستان‌های دولتی استان به منظور ویزیت و انجام اقدامات تشخیصی درمانی اولیه زوجین نابارور و ارجاع به سطح ۲ راه‌اندازی شده است.

جاودان در ادامه افزود: مرکز تخصصی سطح ۲ ناباروری، در بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) شهرستان میناب و بیمارستان شهدا شهرستان بندرلنگه تجهیز و راه‌اندازی شده است که ویزیت تخصصی توسط متخصص زنان، اورولوژیست و خدمت تخصصی IUI در این بیمارستان‌ها انجام می‌شود.

این مقام مسئول همچنین اظهار کرد: مرکز ناباروری سطح سه دانشگاه نیز در بندرعباس، تجهیز و بهینه‌سازی شده است و ویزیت فوق تخصص، جنین‌شناس، IUI، IVF، عمل جراحی تخصصی و سایر خدمات تخصصی دیگر در آن مرکز ارائه می‌شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با بیان اینکه در حدود ۹۰ درصد هزینه‌ها تحت پوشش بیمه می‌باشد، افزود: مرکز درمان ناباروری سطح سه دانشگاه طرف قرارداد بیمه‌های پایه است.

رئیس قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه در پایان در مورد سایر خدمات درمان ناباروری در استان، گفت: با توجه به اهمیت طب ایرانی اسلامی در درمان ناباروری، ویزیت پزشک متخصص طب ایرانی اسلامی نیز در شهرستان‌های میناب و بندرعباس انجام می‌شود.

نخستین نشست هم اندیشی بانوان موثر جزیره قشم برگزار شد

که برپایی این نشست‌ها در شناخت و حل آن مسائل یاری دهنده است.

وی ادامه داد: اگر در حوزه زنان کوتاهی می‌شود، بخشی از آن به کم کاری خود ما زنان نیز برمی گردد و لازم است این باورپذیری که بانوان در رفع این مشکلات مؤثرند، به وجود بیاید.

مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم در امور بانوان خواستار شکل گیری یک شبکه جامع از بانوان جزیره شد و تأکید کرد: ایجاد شبکه‌ای از بانوان مؤثر به حل مسائل این حوزه کمک خواهد کرد.

در این جلسه بانوان فعال در حوزه علمیه، بسیج خواهران، بسیج دانش آموزی، کمیته امداد، اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و هیات‌های مذهبی بانوان به ایراد نقطه نظرات و مشکلات احصا شده در سطح جزیره پرداختند و با اشاره به مواردی همچون نیاز جزیره به داشتن یک نمایشگاه دائمی پوشاک، پلاژ اختصاصی بانوان، فضای مناسب اوقات فراغت، مسئله عفاف و حجاب و نیازهای بهداشت روان و جسم به همفکری درخصوص راهکارهای

مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم در امور بانوان از برگزاری نخستین نشست هم اندیشی بانوان موثر جزیره پیرامون مسایل زنان و خانواده خبر داد.

فاطمه باقری در این نشست که با حضور جمعی از بانوان اثرگذار جزیره برگزار شد، با اشاره به این سخن مقام معظم رهبری (مدظله) که مسئله زنان یکی از مسایل درجه یک کشور است، گفت: خوشبختانه در دوره‌ای از مدیریت منطقه آزاد قشم، مشغول به خدمت هستیم که این اولویت از سوی مدیرعامل محترم سازمان مورد توجه است.

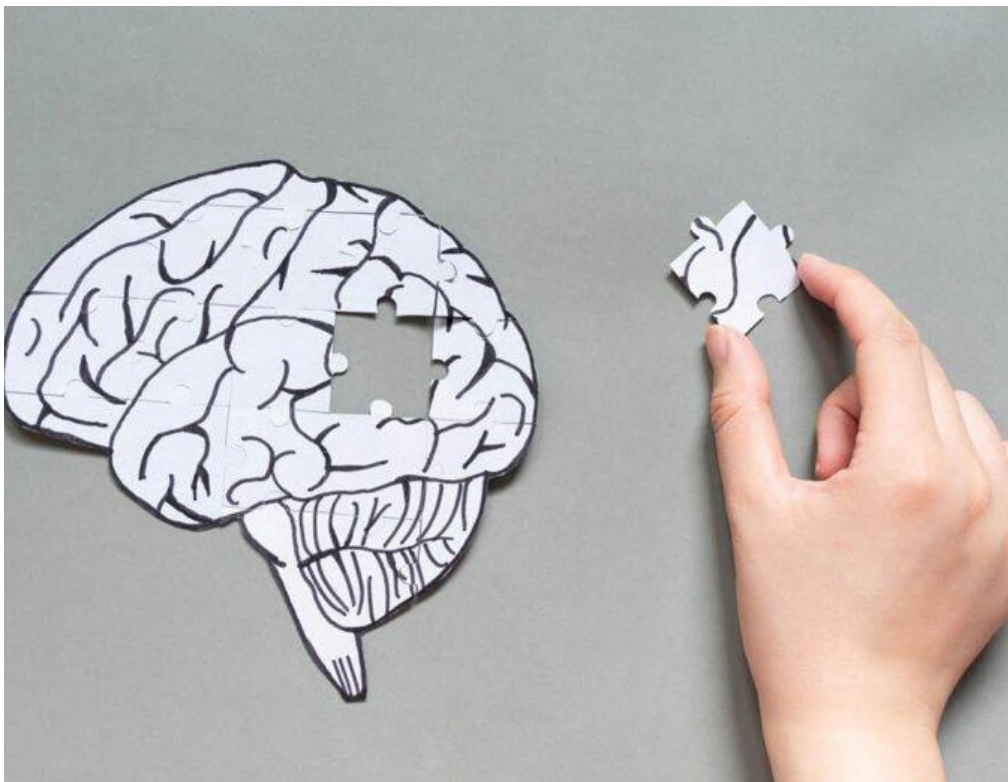
وی از احصا نیاز مشترک بانوان جزیره به تشکیل جلساتی مشترک با حضور بانوان تأثیرگذار باهدف اقدامی ماندگار خبر داد و افزود: جامعه برای پیشرفت و مدیریت هم به زنان و هم مردان نیاز دارد که هر کدام بر اساس توانمندی‌های خود به ایفای نقش مشغولند.

به گفته باقری، بانوان جزیره بسیار توانمند و بااراده هستند، با این وجود مسائل متعددی متوجه آنهاست



رفع نیازهای جامعه بانوان پرداختند.

علائم اولیه زوال عقل را با نشانه‌های پیری اشتباه نگیرید



اصطلاح «زوال عقل» به یک بیماری خاص اطلاق نمی‌شود؛ بلکه مجموعه‌ای از علائم را در بر می‌گیرد که در نتیجه ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر پدید می‌آیند و به سلول‌های عصبی که پیام‌ها را از مغز انتقال می‌دهند، آسیب می‌زنند.

به نقل از ایندیندنت، این بیماری مخصوصا در افراد مسن‌تر رواج دارد و از هر ۱۴ فرد بالای ۶۵ سال، یک نفر و از هر شش فرد بالای ۸۰ سال، یک نفر به این عارضه مبتلا است؛ از نظر آماری احتمال ابتلای زنان بیشتر از مردان است.

هرکس این عارضه را به شکلی متفاوت با دیگران تجربه می‌کند؛ اما علائم معمول زوال عقل به سه دسته تقسیم می‌شوند: مشکلات حافظه، قدرت شناخت و توانایی برقراری ارتباط با دیگران.

شایع‌ترین علائم زوال عقل چیست؟

پنج مورد از رایج‌ترین علائم این بیماری عبارت‌اند از:

- مشکل در تصمیم‌گیری و استدلال

- مشکل در درک زمان و مکان مانند نیمه‌شب بلند شدن برای سر کار رفتن

- مشکل در برقراری ارتباط موثر با دیگران مانند ناتوانی در پیدا کردن واژه‌های درست

- اغلب حرف‌های خود را تکرار می‌کنند و دنبال کردن مکالمات برایشان سخت است

- تغییرات شخصیتی و رفتاری، تغییر خلق‌وخو و ابتلا به اضطراب و افسردگی

تشخیص زوال عقل ممکن است به دلیل شباهت این علائم به نشانه‌های مرتبط با افول طبیعی توانایی‌ها در کهنسالی، دشوار باشد. طبق مطالعه‌ای، از هر چهار بیمار مبتلا به زوال عقل، بیماری یک نفر در نهایت دست‌کم دو سال پس از ابتلا، تشخیص داده می‌شود.

این مطالعه از ۱۰۱۹ بیمار مبتلا به زوال عقل و مراقبان آن‌ها درباره تجربه‌هایشان از روند تشخیص نظرسنجی کرد و دریافت علت اصلی اینکه افراد کمک لازم را دریافت نمی‌کنند، این است که علائمشان با روند طبیعی کهنسالی اشتباه گرفته می‌شود؛ شرایطی که در ۴۲ درصد موارد پیش می‌آید.

حدود ۲۶ درصد پاسخ‌دهندگان گفتند که بیماری آنان تا دو سال رسماً تشخیص داده نشد و یک‌چهارم علاوه بر آن، گفتند وقتی معلوم شد زوال عقل دارند که به نقطه بحرانی رسیده بودند.

متخصصان مبتلایان احتمالی یا کسانی را که از افت توانایی‌های عزیزانشان نگرانند، تشویق می‌کنند تا پیشقدم شوند و می‌گویند: کسی که یک سوال را بارها می‌پرسد، پیر نشده، بلکه مریض است.

به گفته این متخصصان، اگر برای خود یا عزیزانتان نگرانید، برای دریافت کمک به پزشک مراجعه کنید. یافته‌های واضح نشان می‌دهد به‌تنهایی دست‌وپنجه نرم کردن با علائم زوال عقل و کمک نگرستن، چقدر خطرناک است.

یک متخصص در این باره گفت: بله وقتی مشخص می‌شود مبتلا شده‌ایم، هراس‌انگیز است. خودم می‌دانم؛ چون وقتی مشخص شد مادرم مبتلا شده است، وحشت کردم. ولی فهمیدن ارزش چنین دلهره‌ای را دارد؛ به طوری که ۹۰ درصد مبتلایان به زوال عقل به ما گفتند تشخیص بیماری به نفعشان بود؛ چون باعث شد به خدمات درمانی، مراقبتی و حمایتی دسترسی اساسی پیدا کنند و زمان با ارزش برنامه‌ریزی برای آینده را از دست ندهند. با توجه به آنکه همه‌گیری کرونا باعث شد میزان تشخیص کاهش یابد، کمک گرفتن بیش از هر زمانی اهمیت یافته است. نیازی نیست تنهایی با زوال عقل مقابله کنید. ما برای حمایت از همه مبتلایان آمادگی داریم.

علائم اولیه زوال عقل چیست؟

انجمن آلزایمر انگلیس برای رسیدگی به این مشکل که از طریق یافته‌هایش شناسایی کرد، با همکاری کالج سلطنتی پزشکی عمومی فهرست بازبینی جدیدی تدوین کرد تا در شناسایی علائم زوال عقل به مردم کمک کند و آن‌ها را به معاینه‌های تشخیصی و کمک گرفتن تشویق کند.

ارزیابی اینکه فرد مشکلات حافظه دارد، مثل به زحمت افتادن در به یاد آوردن کلمات درست یا تکرار کردن پرسش‌ها و عبارت‌ها، معضلاتی در زندگی روزمره مثل به زحمت افتادن در پرداخت قبضه‌ها یا گم شدن بیرون از خانه و همچنین مواجه شدن با مشکلات عاطفی یا رفتاری مثل پرخشگری یا برخورد زننده یا گوشه‌گیری از جمله مواردی هستند که در این فهرست آمده است.

دکتر «جیل راسموسن»، نماینده بالینی زوال عقل در کالج سلطنتی پزشکان عمومی، گفت: برای بیماران، خانواده‌هایشان و پزشکان عمومی اهمیت حیاتی دارد که مشاوری در مورد نشانه‌های بالقوه زوال عقل به‌موقع و کارآمد باشد.

فهرست بازبینی جدید که با همکاری انجمن آلزایمر تدوین شده،

۳- با دوستانتان معاشرت کنید

همچنین بنا به توصیه دکتر لرنر، تنهایی به سلامت روان، سلامت عاطفی و سلامت مغز افراد صدمه می‌زند. پس ارتباط با دیگران امری حیاتی است. به طور کلی، طول عمر افرادی که ارتباط اجتماعی قوی دارند، بیشتر است. گذران وقت با دیگران برای زندگی عاطفی ما بسیار مفید است. همین موضوع به سلامت مغز نیز کمک شایانی خواهد کرد.

با توجه به مطالعات، ارتباطات اجتماعی قوی به کاهش خطر افسردگی و اضطراب منجر می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا با مسائل دشوار بهتر کنار بیایند.

البته لرنر می‌افزاید که امکان ارتباط گرفتن با دیگران می‌تواند یک چالش هم باشد به خصوص با افزایش سن. او توصیه می‌کند با وجود دوستانی که در سراسر کشور پراکنده شده‌اند، می‌توان از رسانه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های پیام‌رسان برای ارتباط با عزیزان استفاده کرد.

۴- کارهای جدید را تجربه کنید

قرار گرفتن در معرض افراد، مکان‌ها و چالش‌های جدید سرزندگی ذهن را حفظ می‌کند، انعطاف‌پذیری مغز را بهبود می‌بخشد و آن را تقویت می‌کند.

در این خصوص دکتر شپرد با سفر به مکان‌های جدید و تجربه فرهنگ‌های متفاوت این روند را تجربه می‌کند. همچنین او از پرداختن به سرگرمی‌هایی متفاوت از شغلش به عنوان محقق و استاد مانند عکاسی و گوش دادن به موسیقی کلاسیک، لذت می‌برد چرا که تجربه فعالیت‌های جدید لزوماً به این معنا نیست که حتماً باید پول خرج کنید.

این کار حتی می‌تواند درست کردن یک پازل دشوار باشد که پیش‌تر انجام نداده‌اید. حتی ورود به اجتماع جدید هم مغز را ترغیب می‌کند که با افراد مختلف سازگار شود.

۵- رژیم غذایی سالم و متناسبی داشته باشید

غذاهای فرآوری‌شده با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل رابطه دارند. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند غذاهای بسیار فرآوری‌شده مانند غذاهای نیمه‌آماده بسته‌بندی‌شده یا سیب‌زمینی سرخ‌کرده برای سلامت مغز و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، کلسترول یا فشار خون بالا را افزایش می‌دهند.

بنا به توصیه لرنر، اگر فشار خون بالا دارید، احتمالاً در معرض خطر ابتلا به مشکلات مغزی مانند سکته یا زوال عقل قرار دارید. پس بدانید که غذاهای فرآوری‌شده سلامت مغز شما را تهدید می‌کنند.

برای حفظ سلامت مغز و بدن خود از غذاهای فرآوری‌شده پرهیزید و سعی کنید از یک رژیم غذایی کامل شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، گوشت بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید.

لرنر می‌گوید: مغز شما از بسیاری جهات از بدن شما جدا نیست؛ بنابراین چیزهایی که برای بدن مفیدند، برای مغز هم مفید به شمار می‌آیند.

ابزاری ساده و رایگان برای کمک به بیمار و خانواده‌اش است تا طی معاینات که اغلب وقت‌تنگ است، علائم و نگرانی‌هایشان را به روشنی بیان کنند.

متخصصان اظهار کردند: این فهرست می‌تواند در شناسایی افرادی که باید برای ارزیابی مفصل‌تر و تشخیص مشکلاتشان مراجعه کنند، به راستی موثر باشد. از همه آن‌هایی که از داشتن نشانه‌های احتمالی زوال عقل نگرانند، می‌خواهیم از این فهرست بازبینی استفاده کنند و آن را در اختیار گروه مراقبت‌های اولیه خود بگذارند.

بر اساس آمارهای رسمی در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به زوال عقل هستند و همچنین هر ساله نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید ابتلا به این بیماری گزارش می‌شود.

آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) همچنین نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ درصد مبتلایان به زوال عقل از کشورهای کم‌درآمد یا با درآمد متوسط هستند.

سازمان جهانی بهداشت همچنین در این باره اظهار کرد: این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و همچنین عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا نمی‌شوند. بیماری آلزایمر، یکی از اختلالات زیرمجموعه زوال عقل و شایع‌ترین نوع آن است.

دکتر «جیسون شپرد»، دانشیار عصب‌شناس دانشگاه «یوتا» و «تالیا لرنر»، استادیار علوم اعصاب در دانشگاه «نورت‌وسترن» در همین رابطه به نشریه «اینسایدر» گفته‌اند که برای حفظ سلامت مغزشان چندین توصیه بهداشتی کاربردی را انجام می‌دهند که در ادامه به این توصیه‌ها خواهیم پرداخت:

۱- خواب کافی داشته باشید

دکتر شپرد می‌گوید: ایجاد عادت خواب مفید یعنی شش تا هشت ساعت خواب شبانه یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت مغز انجام دهید.

خواب به تقویت انعطاف‌پذیری مغز و توانایی آن برای سازگاری با موقعیت‌ها و تجربیات جدید کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد سازگاری مغز با چالش‌های جدید، کارایی و عملکرد شناختی آن را با افزایش سن، بهبود می‌بخشد.

۲- گردش خون قلب را بالا ببرید

این عصب‌شناس با ورزش روزانه در حفظ سلامت مغزش می‌کوشد، چرا که ورزش منظم جریان خون در مغز را افزایش می‌دهد. در واقع قلب قوی از طریق گردش خون کافی به مغز کمک می‌کند تا عملکرد بهینه خود را حفظ کند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که منظم ورزش می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. ورزش همچنین ابتلا به آلزایمر یا زوال قابلیت شناختی مغز را که با افزایش سن افراد بیشتر می‌شود، به تأخیر می‌اندازد.

توصیه علمی، ۱۵۰ دقیقه ورزش طی یک هفته است اما هر مقدار که بتوانید بدن خود را به حرکت درآورید، بهتر از هیچ است.

آیین نامه «مشاوره نوهمسران در پنج سال اول زندگی مشترک» ابلاغ شد

گزارش: ایرنا



وقوع نزدیک به نیمی از طلاق ها در پنج سال نخست زندگی مشترک، دولت را بر آن داشت تا آیین نامه «مشاوره نوهمسران در پنج سال اول زندگی مشترک» را تدوین، تصویب و ابلاغ نماید که در گام نخست در استان های قم و سمنان اجرایی می شود.

هیات وزیران پانزدهم آذرماه امسال به پیشنهاد معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده و به استناد اصل یکصد و سی و هشتم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و در اجرای بند (ج) ماده ۱۰۲ قانون برنامه ششم توسعه و ماده ۳ آیین نامه تشکیل ستاد ملی زن و خانواده آیین نامه اجرایی مشاوره نوهمسران در پنج سال اول زندگی مشترک را تصویب کرد.

در این آیین نامه که در سال نخست در استان های قم و سمنان و از سال دوم به بعد در دیگر استان های کشور اجرایی می شود، نوهمسران به زوجینی گفته می شود که از تاریخ ثبت ازدواج دائم آنها کمتر از پنج سال گذشته باشد.

این آیین نامه با هدف تحکیم بنیان خانواده و ارتقای مهارت های زندگی مطابق با الگوی ایرانی - اسلامی تنظیم شده است تا نوهمسران از خدمات مشاوره خانواده مطابق این آیین نامه برخوردار شوند و سازمان امور اجتماعی کشور مکلف است با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت ورزش و جوانان، سازمان بهزیستی کشور، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران، مرکز مدیریت حوزه های علمیه و سایر دستگاه های اجرایی ذی ربط، احکام این آیین نامه را از محل اعتبارات مصوب مربوط اجرایی نماید.

همچنین سازمان امور اجتماعی کشور مکلف است با بهره گیری از خدمات بخش غیردولتی و در چهارچوب قوانین و مقررات مربوط نسبت به راه اندازی زیرساخت های مربوطه تحت سامانه پایگاه رفاه ایرانیان اقدام و به نحوی برنامه ریزی نماید.

قرار است تمامی مراحل فرایند مشاوره از قبیل ثبت و تبادل اطلاعات اختصاص مشاور، آموزش زوجین ارائه مشاوره نظر سنجی از مراجعان پایش و رصد عملکرد مشاوران و نظارت کلی بر اجرای فرایند یادشده از طریق این زیرساخت انجام شود.

بر اساس مصوبه هیات دولت، در مواردی که به تشخیص مشاور انجام مشاوره به صورت حضوری ضرورت داشته باشد، مشاوره در مراکز مشاوره مورد تأیید در زیرساخت به انتخاب زوجین توسط خواهد بود.

بهره مندی ۸۰۰ زوج از خدمات مشاوره و روانشناختی سامانه تصمیم

در ماده دیگری سازمان امور اجتماعی کشور مکلف شده است در چهارچوب تفاهم نامه همکاری مشاوران ذی صلاح انجام می گردد و مشاور و سوابق و نتایج مشاوره در زیرساخت برای این اجرا از همکاری دستگاه ها و نهادهای دارای ظرفیت مشاوره برای اجرای این آیین نامه استفاده نماید.

همچنین مشاوران و مراکز مشاوره متقاضی مشارکت در اجرای این آیین نامه در صورت داشتن پروانه فعالیت معتبر از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران تقاضای خود را از طریق زیرساخت ثبت می کنند؛ سازمان امور اجتماعی کشور

پس از تأیید صلاحیت عمومی و تخصصی، متقاضیان برای هریک

از واجدان، صلاحیت دسترسی لازم به زیرساخت را ایجاد می کند. سازمان امور اجتماعی کشور مکلف است با رعایت ضوابط تشخیص

صلاحیت عمومی و تخصصی مشاوران همکار موضوع شیوه نامه اجرایی موضوع ماده (۱۳) این آیین نامه تمهیدات لازم جهت بهره مندی از خدمات گروه های تبلیغی و جهادی نیروهای داوطلب مردمی سازمان های مردم نهاد سازمان تبلیغات اسلامی و مساجد برای ارائه خدمات موضوع این آیین نامه را اتخاذ نماید.

در ماده دیگری سازمان ثبت احوال کشور مکلف است ظرف یک ماه از تاریخ ابلاغ این آیین نامه اطلاعات مربوط به زوجینی که کمتر از پنج سال از ثبت ازدواج آنان گذشته است تا زمان ابلاغ آیین نامه را در اختیار سازمان امور اجتماعی کشور قرار دهد؛ این سازمان علاوه بر ارائه خدمات مشاوره اختصاصی به زوجین دوره های آموزشی در زمینه بهبود روابط زوجین را با استفاده از ظرفیت مشاوران همکار در بستر زیرساخت برگزار نماید.

همچنین در ماده دیگری مقرر شده است دوره های به روزرسانی دانش و مهارت و بازآموزی مشاوران همکار با استفاده از ظرفیت اعضای هیئت علمی دانشگاه ها و اساتید حوزه علمیه توسط سازمان امور اجتماعی کشور در بستر زیرساخت برگزار شود.

در ماده دیگری نظارت بر نحوه تدوین محتوای آموزشی تدوین دستورالعمل های راهنمایی و مشاوره و ارزیابی، زوجین نظارت بر نحوه ارائه خدمات توسط مشاوران همکار، نحوه بازآموزی مشاوران و نیز ارزیابی اثر بخشی احکام این آیین نامه بر عهده شورای اجتماعی کشور است که از طریق کارگروه تخصصی مربوط انجام

می پذیرد.

در این آیین نامه مقرر شده است منابع مالی لازم برای اجرای این آیین نامه در سال ۱۴۰۲، از محل اعتبارات بودجه اسسال تخصیص یابد و سازمان برنامه و بودجه کشور مکلف است اعتبارات لازم برای اجرای این آیین نامه را همه ساله در لوایح بودجه سنواتی پیش بینی نماید.

با تصمیم هیات وزیران هزینه خدمات مشاوره ارائه شده در سال اول، ازدواج از محل اعتبارات تخصیص داده شده تأمین میگردد و هیچ گونه وجهی از مراجعین دریافت نمی گردد و در سال های دوم تا پنجم ازدواج برای نوهمسران دهک های یک تا هفت رایگان باشد.

هیات وزیران به سازمان امور اجتماعی کشور اجازه داده است برای تأمین منابع مالی لازم برای اجرای طرح در چهارچوب قوانین و مقررات مربوط از کمک های غیر دولتی نظیر اعتبارات شهرداری ها نیز استفاده نماید.

طبق این آیین نامه شیوه نامه اجرایی این آیین نامه شامل ضوابط تشخیص صلاحیت عمومی و تخصصی مشاوران همکار و نحوه اولویت بندی زوجین بر اساس ویژگی ها و درخواست ها و ترتیبات ارائه مشاوره در بستر زیر سامانه ظرف سه ماه از تاریخ ابلاغ این آیین نامه در چهارچوب قوانین توسط سازمان امور اجتماعی کشور تهیه میشود و به تصویب شورای اجتماعی کشور می رسد. ماده ۱۴ مسئولیت نظارت بر حسن اجرای این آیین نامه بر عهده معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده است.

تأکید بر زبان فارسی و پرهیز از آموزش زبان و فرهنگ خارجی در مهد های کودک

و پیشتر هم وجود داشته، بر اساس ضوابط آموزش زبان خارجی و برگزاری مراسم هایی با ترویج فرهنگ خارجی در مهد کودک ها تخلف است.

مجتبی همتی فر امروز در گفت و گو با خبرنگار گروه جامعه ایرنا درباره علت ممنوعیت زبان های خارجی در مهد کودک ها اظهار کرد: ممنوعیت آموزش زبان خارجی موضوعی جدید نیست و پیشتر هم این اقدام مجاز نبوده که ما بگویم اکنون ممنوعیتی ایجاد شده است، ما تاکید و یادآوری می کنیم که زبان خارجی در نظام آموزشی یک سیاستی در قبال آن وجود دارد که باید از دوره متوسطه آغاز شود.

وی افزود: بر این اساس، آموزش زبان خارجی در دوره ابتدایی و پیش از آن یعنی پیش دبستان و اوان کودکی نباید جز آموزش رسمی قرار گیرد چراکه زبان فارسی در این

دوره اهمیت بیشتری دارد.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک ادامه داد: پایه های زبان فارسی فرزندان در اوان کودکی و پیش دبستان باید تقویت شود به خصوص اینکه با مسئله ۲ زبانه بودن در برخی از مناطق مواجه هستیم.

همتی فر یادآور شد: پیشتر هم اگر مجموعه ای وارد آموزش زبان انگلیسی شده و مهد ۲ زبانه ای وجود داشته، خطا و به دلیل حداقل نظارت کافی بوده و یعنی ممنوعیت جدید نیست.

وی عنوان کرد: آموزش زبان خارجی و فرهنگ خارجی در برگزاری مراسمات کاملاً تخلف و لازم است که برخورد شود.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک افزود: همه ضوابط و آیین نامه های سازمان انتشار عمومی پیدا می کند، از جمله شیوه نامه اجرایی که در ماده ۵۱ آمده ملاحظات ارزشی،

فرهنگی و اجتماعی اعلام شده و همه می توانند این موارد را از سایت سازمان را مشاهده کنند. به گزارش ایرنا، بهمن ۱۳۹۹، اساسنامه «سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک» به تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی رسید و ۲۶ اسفند ۱۳۹۹ برای اجرا ابلاغ شد. در ۱۳ مرداد ۱۴۰۰، این سازمان طی مراسمی با حضور وزیر آموزش و پرورش به طور رسمی آغاز به کار کرد.

شورای عالی انقلاب فرهنگی آذر ۱۳۹۹ به دوگانه مدیریت و نظارت بر مهد های کودک از سوی وزارت آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی کشور پایان داده و مسئولیت حوزه تعلیم و تربیت «کودک» و مدیریت یکپارچه مهد های کودک را به وزارت آموزش و پرورش واگذار کرد.



رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با تأکید بر زبان فارسی و پرهیز از آموزش زبان و فرهنگ خارجی در کودکان ها، گفت: ممنوعیت آموزش زبان های خارجی در مدارس موضوع جدیدی نیست

اخبار حوزه سلامت

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

۶۸ پزشک متخصص جدید به درمان هرمزگان پیوستند

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: ۶۸ پزشک متخصص جدید به کادر درمان در هرمزگان اضافه شدند. منوچهر کمالی، از پیوستن ۶۸ پزشک متخصص جدید به کادر درمان در شهرهای مختلف هرمزگان خبر داد و عنوان کرد: این پزشکان متخصص در رشته های آسیب شناسی، ارتوپدی، پوست، داخلی، عفونی، قلب، مغز و اعصاب، بیهوشی، جراحی عمومی، جراحی مغز و اعصاب، جراحی کلیه، جراحی چشم، رادیوانکولوژی، روان پزشکی، زنان و زایمان، طب اورژانس، کودکان و گوش و حلق و بینی هستند.

به گفته وی، توزیع این پزشکان در سطح استان نیز به گونه ای صورت گرفته که کمبودها در مناطق مختلف را پوشش دهد.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان هم چنین تصریح کرد: میزان ورودی پزشکان متخصص در هرمزگان که در قالب استخدامی، طرحی و خرید خدمات و ... صورت می گیرد، طی امسال بیش از موارد خروجی بوده و تلاش می‌کنیم تا در زمینه راه اندازی بخش های جدید در بیمارستان‌های استان نیز اقدامات ویژه ای انجام شود تا کیفیت خدمات نیز ارتقا یابد.

کمالی بیان داشت: ۲۲ بیمارستان در سطح استان فعال است که در تالاشیم با سیاست های کلان نظام در زمینه توجه به سواحل مکران، زیرساخت های درمانی این منطقه را نیز تقویت کنیم.

به گفته وی، ۲۲۱ پزشک متخصص در شهرهای هرمزگان بجز بندرعباس مشغول خدمت هستند که تحت پوشش خدمات دانشگاه علوم پزشکی در قالب استخدام و یا طرح k قرار دارند. البته آن دسته از پزشکان تخصصی که بصورت آزاد نیز مشغول خدمت هستند در این آمار قرار ندارند که شمار هرچه بیشتری را شامل می شود.

۶۷ قلم داروی «آزاد» تحت پوشش صندوق

بیماری‌های صعب‌العلاج قرار گرفت

مدیر کل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران گفت: ۶۷ قلم داروی فاقد پوشش بیمه‌ای تحت پوشش صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج قرار گرفته است.

محمد اسماعیل کمالی گفت: در حال حاضر ۱۰۷ بیماری در صندوق بیماری‌های خاص، صعب‌العلاج و نادر پوشش داده می‌شود و ۵۱ بسته خدمتی وجود دارد که با توجه به نوع بیماری متفاوت است، ضمن اینکه این بسته‌های خدمتی شامل بیش از ۴ هزار و ۵۰۰ کد خدمتی است که در نوع خود قابل توجه است.

وی افزود: تا کنون بیش از ۲ میلیون نفر دارای بیماری خاص، صعب‌العلاج و نادر در صندوق صعب‌العلاج نشان‌دار شدند که به احتمال زیاد طی ماه‌های آینده این تعداد افزایش پیدا می‌کند. مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، در پاسخ به این پرسش که چند قلم داروی فاقد پوشش بیمه ای زیر چتر صندوق صعب‌العلاج قرار گرفته است، افزود: ۶۷ قلم داروی فاقد پوشش بیمه‌ای شامل ۲۰ قلم دارو برای بیماران دیابتی، ۱۷ قلم دارو برای بیماران متابولیک، ۱۳ قلم دارو برای بیماران قلبی- عروقی و پرفشاری خون، ۶ قلم دارو برای بیماران سیستمیک فیبروزیس، ۵ قلم دارو برای بیماران اس ام ای، ۵ قلم دارو برای بیماران سرطانی و یک قلم دارو برای بیماران مبتلا به هپاتیت c تحت پوشش صندوق صعب‌العلاج قرار گرفته است.

فاطمه نوروژبان مدیر مرکز ملی تحقیقات بیمه

سلامت هرمزگان شد

فاطمه نوروژبان به عنوان مدیر مرکز ملی تحقیقات بیمه سلامت هرمزگان منصوب و معارفه شد.

اولین شعبه استانی مرکز ملی تحقیقات بیمه سلامت در بندرعباس آغاز به کار کرد.

در مراسم آغاز بکار این مرکز که با حضور دکتر جاودان رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و دکتر منصور فرهادی رییس دانشگاه پیام نور استان برگزار شد، دکتر فاطمه نوروژبان به عنوان اولین مسئول این مرکز منصوب و معارفه شد.

مرکز ملی تحقیقات سازمان بیمه سلامت علاوه بر تحقیقات، برگزاری کنفرانس های علمی، ترجمه آثار خارجی و ایده های پژوهشی و ارائه عناوین پژوهشی کاربردی را نیز عهده دار است. فاطمه نوروژبان سخنگو و مدیر پیشین روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان بود که اکنون به عنوان رییس مرکز ملی تحقیقات بیمه سلامت بندرعباس معرفی می شود.

هشدار سازمان بهداشت جهانی: دوباره ماسک

بزنید!

سازمان بهداشت جهانی، سوبه جی‌ان‌ا۱ و ویروس کرونا را «قابل توجه» توصیف کرده و پیشنهاد کرده است که به منظور جلوگیری از گسترش بیشتر این سوبه، شهروندان دوباره به عادت استفاده از ماسک بازگردند.

سوبه جی‌ان‌ا۱ و ویروس کرونا در برخی از کشورها گسترش یافته است. دولت هند و برخی از ایالات آمریکا از جمله ایندینا به

شهروندان آسیب‌پذیر توصیه کرده‌اند که دوباره از ماسک استفاده کنند.

سازمان بهداشت جهانی تاکید کرده است که واکسن‌های موجود کرونا، از موارد شدید و مرگ در اثر این سوبه جدید جلوگیری می‌کنند.

سازمان کنترل بیماری‌های ایالات متحده آمریکا نیز اعلام کرده است که احتمالا از هشتم دسامبر، عامل ۱۵ تا ۲۹ درصد موارد ابتلا در سراسر این کشور، سوبه جی‌ان‌ا۱ باشد.

سرعت گسترش این سوبه از کرونا باعث ایجاد وحشت از تکرار تجربه جهانی همه‌گیری کرونا شده است.

مدیر کل حوزه استاندار هرمزگان:

راه اندازی مراکز مشاوره ژنتیک در هرمزگان ضروری است

مدیر کل حوزه استاندار هرمزگان گفت: با توجه به آمار بالای معلولیت های ناشی از اختلالات ژنتیکی در برخی مناطق استان راه‌اندازی مراکز مشاوره ژنتیک در هرمزگان ضروری است.

حمید رضا زارعی، در ششمین جلسه کار گروه فرهنگی و اجتماعی با اشاره به اهمیت برنامه‌ریزی برای پیشگیری از روند افزایش معلولیت های ناشی از اختلالات ژنتیکی، اظهار کرد: وجود معلولیت های ناشی از اختلالات ژنتیکی در جامعه هزینه‌های بسیاری برای دولت و خانواده ها دارد.

وی عنوان کرد: فرهنگ سازی و اتخاذ تدابیر پیشگیرانه برای جلوگیری از تولد نوزادان دارای معلولیت های ژنتیکی از اهمیت بسزایی برخوردار است.

مدیرکل حوزه استاندار هرمزگان، تصریح کرد: با گسترش دانش پزشکی در بخش‌های مختلف می توان از گسترش معلولیت های ناشی از اختلالات ژنتیکی جلوگیری کرد.

زارعی گفت: با توجه به آمار بالای معلولیت های ناشی از اختلالات ژنتیکی در برخی مناطق استان راه اندازی مراکز مشاوره ژنتیک در هرمزگان ضروری است.

وی تصریح کرد: انجام آزمایش های ژنتیکی در افراد مستعد تولد فرزندان معلول پیش از ازدواج و قبل از دوران بارداری ضروری است.

ورود بیمه‌ها برای پوشش هزینه‌های آزمایش ژنتیک ضروری است/ معلولیت‌های ناشی از اختلالات ژنتیک در بندرخمیر بالاست

مدیرکل حوزه استاندار هرمزگان در همین خصوص، افزود: کاهش هزینه های آزمایش های ژنتیکی و ورود بیمه‌ها برای پوشش هزینه‌ها ضروری است.

زارعی، تصریح کرد: در برخی شهرستان‌های هرمزگان نظیر بندر خمیر آمار معلولیت های ناشی از اختلالات ژنتیکی بالاتر از میانگین کشوری است که نیازمند چاره اندیشی و اتخاذ تدابیر پیشگیرانه جدی است.

وی اظهار داشت: کلیه دستگاه های اجرایی ذیربط موظفند اداره کل بهزیستی استان را در اجرای طرح های پیشگیری از گسترش معلولیت های ناشی از اختلالات ژنتیکی در سطح استان یاری کنند.

زارعی با اشاره به اهمیت طرح پوشش ملی غربالگری دیابت و فشار خون، افزود: دیابت و فشار خون عامل بسیاری از بیماری ها به ویژه بیماری های قلبی و عروقی است که زمینه ساز مرگ و میرهای بسیاری شده است لذا شرکت در طرح غربالگری دیابت و فشار خون برای کلیه افراد مشمول طرح ضروری است و به ارتقاء شاخص های درمانی استان و شناسایی افراد در معرض خطر کمک شایانی می کند.

وی گفت: کلیه دستگاه های اجرایی با دانشگاه علوم پزشکی استان برای اجرای طرح پوشش ملی غربالگری دیابت و فشار خون همکاری نمایند تا این طرح در هرمزگان به اهداف خود دست یابد.

علیرغم ۲۰ میلیون زن در سن باروری، تعداد تولد

نوزادان زیر یک میلیون نفر است

بنا بر اعلام معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور، علیرغم وجود ۲۰ میلیون زن در سن باروری، هم اکنون تعداد موالید سالانه کشور زیر یک میلیون نفر است و اصلاح این روند بیش از هر مساله‌ای نیازمند کار فرهنگی است.

انسبه خزعلی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور در نشست با بانوان خیر ایتاگر، با بیان اینکه اصلاح روند فرزندآوری در کشور بیش از هر مساله‌ای نیازمند کار فرهنگی است، اظهار کرد: در دهه شصت ۱۰ میلیون خانم در سن باروری و ۲ میلیون در سال تولد داشتیم اما الان بالای ۲۰ میلیون خانم در سن باروری با زیر یک میلیون تولد در سال داریم.

وی با بیان اینکه روز به روز تعداد موالید ما کاهش پیدا می‌کند، تاکید کرد: با وجود اینکه بعضی از علل کاهش اقتصادی است ولی باید توجه کرد که نوع نگاه و توقع از زندگی عوض شده است و این ماییم که باید بخواهیم این نگاه تغییر کند.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری درباره مطالبات

اقتصادی زنان ایتاگر حاضر در نشست، توضیح داد: نگرانی‌های به حقی برخی خانواده شهدا از وضعیت اقتصادی دارند اما باید گفت شرایط به سرعت رو به بهبود است در دهه ۹۰ رشد اقتصادی ما هر سال منفی بود. اما در حال حاضر وضعیت اقتصادی تکان خورده و به بالای ۴ درصد رسیده است. وزرا با جان و دل و حتی چند شیفت کار می‌کنند.

خزعلی با بیان اینکه ۸۰ درصد مجوز مشاغل خانگی برای خانم ها هست، درباره اقدامات این معاونت در خصوص تسریع در فروش محصولات تولید شده توسط زنان سرپرست خانوار، خطاب به زنان خیر ایتاگر حاضر در نشست تصریح کرد: سال گذشته زمینه کار را برای برخی از این زنان به ویژه بانوان زندانی و بانوانی که از زندان آزاد می‌شوند فراهم کردیم اما برای خانواده شهدا غیر از کار مساله باید به بحث نیاز عاطفی و مشاوره‌ای خانواده شهدا هم پرداخت این پشتیبانی‌ها می‌تواند به دست شما بانوان خیرین ایتاگر انجام شود.

وی افزود: در خصوص فروش محصولات زنان سرپرست خانوار نیز معاونت امور زنان و خانواده رئیس جمهوری قراردادی را با "کسبینو" دارد و می‌توانیم از این سامانه محصولات خیریه‌های شما را که توسط زنان سرپرست خانوار تولید شده است برای فروش پشتیبانی کنیم.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری با بیان اینکه من هم خودم را عضو کوچکی از شما می‌دانم. در خصوص اینکه حقوق خانواده شهدا کم است، باید گفت تلاش‌های برای بهبود و اجرای قوانین شده است. برخی موارد مصوب تا پیش از این اجرا نمی‌شده است و برای اجرای آنها تلاش شده است. از جمله این اقدامات تبدیل وضعیت فرزندان شهدا است که قدم هایی در این راه برداشته شده است.

خزعلی ادامه داد: برنامه مسکن خانواده شهدا نیز از مواردی است که باید به آن توجه شود. معتقدیم باید وضعیت بودجه دولت به گونه‌ای باشد که همه این مطالبات را دولت پوشش دهد اما الان این امکان وجود ندارد. بحث ایجاد کار و کارآفرینی برای فرزندان شهدا از جمله اقداماتی است که شما خیرین باید در برنامه خود قرار دهید.

وی افزود: ما همچنین پیشنهاد "زنان برای زنان" را داشتیم تا زنان خودشان برای رسیدگی به مشکلات زنان گروه‌هایی را تشکیل دهند و به خانواده زندانیان و برخی خانواده آسیب دیده و گرفتار آسیب اجتماعی سر زده و رسیدگی کنند. ما آمادگی هماهنگی بین این گروه‌ها را داریم.

مردان دو برابر بیشتر از زنان در معرض ابتلا به سنگ کلیه هستند یک پزشک عمومی گفت: سنگ کلیه با نام‌های نفرولیتایزیس یا یورولیتایزیس شناخته می‌شود.

دکتر حسین نژادجواد گفت: سنگ کلیه یک مشکل شایع است که به طور تقریبی یک نفر از هر ۵ مرد و یک نفر از هر ۱۰ زن تا سن ۷۰ سالگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ علل ایجاد سنگ کلیه می‌تواند شامل موادی مانند کلسیم، اوسالات، سیستین یا اسید یوریک با مقادیر بیش از حد در ادرار باشد.

او افزود: همچنین کمبود مایعات مصرفی می‌تواند باعث تشکیل سنگ شود، علائم سنگ کلیه معمولاً زمانی ظاهر می‌شوند که سنگ از کلیه به مجرای ادراری منتقل می‌شود؛ درد یکی از علائم رایج سنگ کلیه است که معمولاً با انسداد مجرای ادراری همراه است و می‌تواند شدت متغیری از درد خفیف تا درد شدید و موقت ایجاد کند.

این پزشک ادامه داد: خون در ادرار (هماتوریا) نیز یکی دیگر از علائمی است که ممکن است دیده شود عوامل خطر ایجاد سنگ کلیه شامل بیماری‌ها، عادات غذایی نامناسب و داروها است همچنین افرادی که یک بار سنگ کلیه داشته‌اند در خطر ابتلا به سنگ کلیه مجدد قرار دارند؛ در صورت عدم درمان مناسب، سنگ کلیه می‌تواند به عوارض جدی منجر شود برای تشخیص سنگ کلی از روش‌های تصویربرداری مانند سی‌تی‌اسکن و سونوگرافی استفاده می‌شود.

نژادجواد بیان کرد: درمان سنگ کلیه بستگی به اندازه و موقعیت سنگ دارد؛ اگر سنگ کوچک باشد و احتمال عبور آن وجود داشته باشد، ممکن است از درمان در خانه استفاده شود، اما در موارد شدیدتر، نیاز به درمان در بیمارستان با داروهای درد قوی و مایعات وریدی ممکن است باشد.

او مطرح کرد: اگر سنگ به اندازه کافی بزرگ نباشد و قابلیت عبور نداشته باشد، روش‌های کم‌تهاجمی مانند لیتوتریپسی شوکی (SWL) یا اورتوسکوپی ممکن است مورد استفاده قرار گیرند؛ پس از تجربه سنگ کلیه، احتمال ایجاد سنگ دیگر افزایش می‌یابد.

نژادجواد گفت: پزشک ممکن است از آنالیز سنگ‌های دفع شده، تست‌های ادرار ۲۴ ساعته و سایر تست‌ها استفاده کند تا عوامل خطر را ارزیابی کند؛ افراد ممکن است به تغییر در رژیم غذایی، افزایش مصرف مایعات و یا استفاده از داروهای پیشگیری موجه توسط پزشک خود مشاوره شوند.

جزئیات خدمات توانبخشی و کاردرمانی تحت پوشش بیمه سلامت اعلام شد



مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، خدمات توانبخشی و کاردرمانی که تحت پوشش این سازمان بیمه‌گر است را تشریح کرد.

«محمد اسماعیل کاملی»، مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران درخصوص خدمات کاردرمانی و توانبخشی تحت پوشش بیمه سلامت، گفت: در راستای اجرای ماده ۶ قانون حمایت از حقوق معلولان، در آبان ماه سال ۱۳۹۹ تفاهم‌نامه‌ای میان بیمه سلامت ایران و سازمان بهزیستی کشور با موضوع بهره‌مندی افراد دارای معلولیت تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور که دارای پوشش بیمه‌ای معتبر از بیمه سلامت هستند، منعقد شد.

به گفته وی، برابر با این تفاهم‌نامه ۹ کد خدمتی توانبخشی (از جمله ۴ کد در حوزه کاردرمانی) با مشارکت ۷۰ درصدی تعرفه دولتی توسط سازمان بیمه سلامت ایران پوشش داده شد.

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، تاکید کرد: از تاریخ ۳۰ شهریور ماه سال ۱۴۰۱ نیز با تمدید این تفاهم‌نامه مشترک، تعداد خدمات توانبخشی که قبلاً تحت پوشش بیمه‌ای نبودند به ۵۹ کد خدمتی توانبخشی (از جمله ۶ کد در حوزه کاردرمانی) با پوشش بیمه‌ای ۷۰ درصدی تعرفه خدمات متناسب با نوع مالکیت مرکز ارائه دهنده خدمات شامل دولتی، عمومی غیردولتی، خیریه و خصوصی توسط سازمان بیمه سلامت افزایش یافت.

وی افزود: اکنون بیش از ۷۳۰ هزارنفر از بیمه‌شدگان مشمول که قبلاً از سوی سازمان بهزیستی به بیمه سلامت معرفی و در سامانه‌های این سازمان نشان‌دار شده‌اند در هنگام دریافت این خدمات در مراکز طرف قرارداد، از مزایای پوشش بیمه‌ای آن برخوردار خواهند بود.

به گفته وی، از شروع این برنامه تا پنج‌م آذر ماه سال جاری سازمان بیمه سلامت ایران بابت کل هزینه‌های درمانی توانخواهان بهزیستی بالغ بر ۱۷۷۳ میلیارد تومان پرداختی داشته است که از این هزینه کل، بیش از ۴۳۲ میلیارد تومان مربوط به خدمات توانبخشی بوده و سهم کاردرمانی نیز حدود ۱۸ میلیارد تومان است.

کاملی ادامه داد: از طرفی با مجوز شورای عالی بیمه سلامت،

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران مهم‌ترین این خدمات را برشمرد و گفت: خدمات این بخش شامل خدمات کاردرمانی و گفتار درمانی و مداخلات روانشناسی بیماران اوتیسم؛ کاردرمانی، گفتاردرمانی، فیزیوتراپی و ارتوپدی فنی بیماران آسیب نخاعی و مبتلایان به MS، دوشن و غیر دوشن، بیماران پروانه‌ای؛ کاردرمانی، گفتار درمانی و فیزیوتراپی بیماران سکتة مغزی و SMA، کاردرمانی، گفتار درمانی و فیزیوتراپی و شنوایی شناسی بیماران با آسیب شنوایی شدید و عمیق و بیماران موکولی ساکاردوز؛ کاردرمانی و گفتاردرمانی بیماران متابولیک؛ کاردرمانی فردی و گروهی بیماران مزمن روانی و کاردرمانی، گفتاردرمانی و فیزیوتراپی بیماران مبتلا به سرطان است.

پوشش بیمه‌ای خدمات بستری توانبخشی از جمله کاردرمانی بیماران مبتلا به MS، آسیب مغزی، آسیب نخاعی و سکتة مغزی در "بیمارستان رفیده" تهران به صورت پایلوت (آزمایشی) انجام گرفته است که با توجه به نتایج حاصل از آن و تدوین دستورالعمل خرید راهبردی خدمات، در مرحله بعد این موضوع به صورت درخواست بیمارستان‌های مشابه در کل کشور گسترش می‌یابد. وی با اشاره به اینکه یکی از برنامه‌های اصلی سازمان بیمه سلامت پوشش خدمات توانبخشی بیماران خاص و صعب‌العلاج است، اظهار کرد: در این راستا پوشش خدمات توانبخشی بیماران خاص و صعب‌العلاج طبق استانداردهای ابلاغی وزارت بهداشت تا سقظ ۱۰۰ درصد تعرفه دولتی و ۸۰ درصد تعرفه غیردولتی (از محل صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج) در حال انجام است.

چقدر برای شریک زندگیمان وقت بگذاریم؟

کارهای جدید را با هم تجربه کنید، به سفر بروید، رستوران‌های جدید را تست کنید، به دنبال ناشناخته‌ها باشید. این فعالیت‌ها، به خصوص زمان‌هایی که شما از شریک زندگی‌تان دور هستید، بر بهبود رابطه تان تاثیر زیادی خواهد گذاشت.

جزر و مد رابطه را تشخیص دهید

اگر به هر دلیلی برای همسران وقت کمی اختصاص داده‌اید و زندگی شما از شور و نشاط خارج شده، برای حفظ زندگی خود و بهبود روابطتان از فرصت‌هایی که برای شکوفایی رابطه و بالا بردن کیفیت آن پیش می‌آید، استفاده کنید و به همدیگر فضای لازم را بدهید تا بتوانید بهترین شریک زندگی هم باشید.

اگر شما زمان زیادی را به جر و بحث با شریک زندگی‌تان می‌گذارید، بهتر است کمی از او فاصله بگیرید زیرا گذراندن زمان زیاد با هم نه تنها سبب شدت تنش بلکه سبب کمرنگ شدن علاقه و تب و تاب عاشقی نیز می‌شود.

برای همسران وقت کمی اختصاص ندهید به گزارش وب گاه نمناک، اگر فکر می‌کنید برای بهبود روابطتان بهتر است همسران را به حال خود بگذارید و خودتان نیز بیشتر وقت‌تان را با دوستان و خانواده بگذرانید، اشتباه است. صد درصد زمان خیلی زیاد و صفر درصد خیلی کم است. اگر زمان کمی به همسران اختصاص دهید و با او وقت نگذرانید، رفته رفته از هم دور می‌شوید و زندگی مشترک خوبی را تجربه نخواهید کرد.

برخی خانم‌ها برای نشان دادن علاقه خود همیشه به دنبال همسر خود هستند اما شما هر چقدر هم که عاشق طرف مقابل‌تان باشید، باید زمانی را به تنهایی خود اختصاص دهید. تنهایی در روابط عاطفی سبب می‌شود استقلال‌تان حفظ شده و اعتماد به نفس‌تان بالا رود. هنگامی که هر دو طرف بتوانید برای خودتان وقت بگذارید، با انرژی و علاقه بیشتری می‌توانید زندگی مشترکتان را اداره کنید.

با همسران صحبت کنید

بهتر است از همسران بپرسید که آیا وقت کافی به او اختصاص می‌دهید و از او بپرسید که چقدر باید برای او وقت بگذرانید. با صحبت با همسران می‌فهمید که او به چه نیاز دارد، اگر او احساس می‌کند شما وقت زیادی به او اختصاص می‌دهید کمی برای خودتان ارزش قائل شوید و به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان بپردازید. شما و همسران باید بر سر وقتی که به یکدیگر اختصاص می‌دهید به تفاهم برسید.

اگر همسر شما مایل به دوستی با دوستان شماست، بهتر است که او را وارد جمع دوستانه خود کنید تا هم در کنار همسران وقت بگذرانید و هم ارتباط با دوستان‌تان را حفظ نمایید.

خوش بگذرانید

همانطور که گفتیم همیشه به همسران نجسید بلکه وقتی را برای خوش‌گذرانی با او انتخاب کنید. با او قرار ملاقات عاشقانه بگذارید و سعی کنید بهترین خاطره‌ها را برای او بسازید تا او در کنار شما بودن را به همه چیز ترجیح دهد.

هدف‌تان باید ایجاد تعادلی در زندگی‌تان باشد که هر دو شما از زمانی که با هم می‌گذرانید لذت برده و خوشحال و راضی باشید و در عین حال بتوانید روابطتان با دوستان و خانواده را کنترل کرده، در اهداف کاری‌تان پیشرفت کرده و به رابطه‌تان برای شکوفا شدن فرصت دهید.

توصیه‌ها و نکاتی برای ایجاد تعادل در زندگی

در ادامه توصیه‌ها و نکاتی را آورده‌ایم که برای بهبود روابط با همسران کمک کننده است.

تفاوت‌های خود را درک نمایید

میزان زمانی که باید با هم بگذرانید، به شخصیت دو طرف بستگی دارد. برخی از زوجین دوست دارند همسرشان مستقل بوده و به آنها نجسید و زمانی را برای تنهایی خود قائل شود، برخی دیگر نیز در رابطه گرایش دارند زمان زیادی را با طرفشان سپری کنند. زوجین باید تفاوت‌های خود را درک کنند و با هم بر سر زمانی که برای هم می‌گذارند، به تفاهم برسند.

به همسران نجسید

اگر فکر می‌کنید که برای بهبود روابط خود باید کل روز را با همسران بگذرانید و همیشه به او بچسبید اشتباه است. همانطور که شما گاهی نیاز دارید که تنها باشید و با خودتان خلوت کنید، همسران نیز به تنهایی نیاز دارد پس برای داشتن یک زندگی زناشویی محکم، استوار و عاشقانه بگذارید همسران به علاقت‌اش بپردازد و هرکدام در تنهایی خود فعالیت‌هایی که به آن علاقه دارند را انجام دهید.

برای خودتان وقت بگذارید

درست است که اولویت اول شما در زندگی مشترک همسران است؛ اما باید بدانید که زیاده روی در هر موضوعی باعث پشیمانی است باید تعادل را در رفتارتان رعایت کنید.

یکی از مهمترین مسائل بعد از ازدواج، مهارت برقراری ارتباط مؤثر است. بسیاری از زوجین برای برقراری روابط بهتر با همسر خود بیشتر وقت خود را با هم می‌گذرانند اما برخی دیگر ترجیح می‌دهند مستقل‌تر عمل کرده و زمانی را در تنهایی بگذرانند. به نظر شما چقدر زمان باید صرف رابطه عاطفی‌مان کنیم تا رابطه‌ای سالمی را تجربه کرده و رابطه‌مان خراب نشود. در این بخش به شما می‌گوییم برای بهبود روابط چقدر باید وقت صرف نمایید.

سوالاتی که برای بسیاری از زوجین پیش می‌آید این است که چقدر از زمان خود را به همسران اختصاص دهیم. ما نمی‌توانیم زمان مشخصی را تعیین کنیم زیرا قانون ثابتی برای این که یک زوج کنار هم بگذرانند، وجود ندارد و این موضوع به نیازها و شخصیت دو طرف بستگی دارد.

تعادلی در زندگی و روابطتان برقرار کنید وقت گذراندن همسران با هم باید در کف‌های از تعادل باشد تا در روند زندگی مشترک اختلالاتی ایجاد نشود. محدودیت‌هایی واقع بینانه برای میزان زمانی که با همسران سپری می‌کنید، تعیین کنید و تعادلی در زندگی و روابطتان برقرار کنید.

شما باید زمانی را به کار و دوستانتان و خانواده خود و زمانی را به همسر و زمانی را به تنهایی و فعالیت‌هایی که خودتان به تنهایی از آنها لذت می‌برید، اختصاص دهید و

وضعیت کودکان مشمول یارانه ۶۰۰ هزار تومانی تا یک میلیونی ماهانه رصد می شود



سرپرست دفتر امور حمایتی و توانمندسازی گفت: پایش کودکانی که مشمول یارانه ۶۰۰ هزار تومانی تا یک میلیونی طرح «امنیت غذایی برای کودکان» هستند، به صورت ماهانه توسط خانه‌های بهداشت انجام می‌شود تا اثر مصرف مواد غذایی بر روند رشد کودک بررسی شود.

اگر خانوار پس از شارژ اعتبار تا پایان ماه خرید نکند ماه بعد حساب او شارژ نمی‌شود.

یکی از طرح‌های راهبردی دولت سیزدهم ارتقا امنیت غذایی است. در همین راستا، پس از ارائه کالابرج الکترونیکی اواخر آبان‌ماه، طرح امنیت غذایی برای کودکان با همکاری وزارت بهداشت و تعاون به مرحله اجرا درآمد تا به واسطه آن به ازای هر کودک دارای اختلال در رشد، ۶۰۰ هزار تا یک میلیون تومان اعتبار بیشتر برای خرید اقلام غذایی در مبلغ کالابرج الکترونیکی‌شان لحاظ شود.

در این طرح، به خانوارهای دهک‌های ۱ تا ۷ که نمودارهای رشد کودکان آن‌ها دچار اختلال است، ۶۰۰ هزار تا یک میلیون تومان اعتبار بیشتر برای خرید اقلام غذایی تعلق می‌گیرد.

تا کنون بیش از ۱۲۳ هزار خانوار در دایره مشمولین این طرح قرار گرفته‌اند که به ازای هر بچه دارای مشکل در رشد در دهک‌های ۱ تا ۵، یک میلیون تومان و برای دهک شش و هفت، ۶۰۰ هزار تومان به مبلغ کالابرج الکترونیک‌شان افزوده خواهد شد.

"زهر قیومی" سرپرست دفتر امور حمایتی و توانمندسازی وزارت تعاون، در گفتگو با خبرنگار اقتصادی ایرنا گفت: برنامه بهبود تغذیه کودکان زیر ۵ سال، برای اولین بار در دولت مردمی سیزدهم توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با همکاری سازمان برنامه و وزارت بهداشت اجرا شده است.

وی افزود: طبق نظر متخصصین تغذیه و طب کودک، بیش از ۹۰ درصد مغز کودک در زمان تشکیل نطفه تا قبل از پایان ۵ سالگی شکل می‌گیرد که این بازه زمانی فرصت طلایی حمایت غذایی از کودکان است. اگر در این زمان تغذیه کودک ناکافی باشد، منجر به بروز آسیب و اختلالات جسمی و حرکتی می‌شود.

قیومی تأکید کرد: از آن‌جا که کودکان سرمایه‌های انسانی آتی کشور به عنوان نیروی سالم و فعال برای بازار کار هستند و قرار است چرخه اقتصادی کشور را به حرکت درآورند، سلامت آن‌ها برای کشور اهمیت بسیاری دارد.

وی درباره اجرای طرح امنیت غذایی برای کودکان افزود: در گام نخست اجرای این برنامه، کودکان زیر پنج سال از طریق پایش شاخص‌های تن‌سنجی کودک (اندازه‌گیری قد و وزن و مقایسه با منحنی‌های رشد) در پایگاه‌ها و خانه‌های بهداشت ارزیابی شدند.

قیومی افزود: پس از جمع‌بندی داده‌ها از دانشگاه‌های علوم پزشکی

می‌تواند تا سقف معین شده از این اقلام خریداری کند. قیومی گفت: همچنین برنامه (اپلیکیشن) «شما- شبکه ملی اعتبار» در فروشگاه اندرویدی «بازار» در دسترس عموم مردم است که میزان اعتبار شارژ شده و فروشگاه‌های نزدیک محل زندگی خانوار را نشان می‌دهد. البته برای خانوارهای مشمول، پیامک ارسال و حساب یارانه آنها نیز همزمان شارژ شده است.

سرپرست دفتر امور حمایتی و توانمندسازی وزارت تعاون گفت: ضمناً پایش کودکان به صورت مستمر و ماهانه توسط خانه‌های بهداشت سراسر کشور رصد می‌شود تا اثر مصرف مواد غذایی بر روند رشد کودک بررسی شود. این حمایت تا زمان بهبود ادامه دارد و پس از بهبود کودک از چرخه حمایت خارج می‌شود. چرایی عدم رشد کودک طبق استاندارد‌ها توسط وزارت بهداشت بررسی و اقدامات مقتضی بعمل خواهد آمد.

وی درباره نحوه نظارت بر استفاده از این امکان و عدم سواستفاده از آن گفت: اگر خانوار پس از شارژ اعتبار تا پایان همان ماه خرید نکند، ماه بعد حساب او شارژ نمی‌شود و فقط ذخیره همان ماه باقی می‌ماند.

چند خبر کوتاه

طلاجات منزل در این شهرستان خبر داد.

عبدالرحیم دهقان در تشریح این خبر افزود: در پی اعلام یک مورد گزارش وقوع سرقت خودرو شاسی بلند و مقادیر قابل توجهی طلاجات از یک خانم با اغفال وی توسط فردی سابقه دار تحت عنوان ازدواج و متواری شدن سارق، پیگیری موضوع به صورت ویژه در دستور کار ماموران پلیس آگاهی شهرستان قرار گرفت. وی عنوان کرد: در تحقیقات میدانی به عمل آمده مشخص شد که سارق اهل یکی از استان‌های شمالی کشور است که از طریق شبکه‌ی مجازی با طرح دوستی و جلب اعتماد شاکی به بهانه ازدواج با وی، با حضور در منزل شاکی در یک فرصت مناسب اقدام به سرقت یک کیلو و نیم طلاجات به ارزش بیش از ۲۵ میلیارد ریال کرده و با سرقت خودروی شاسی بلند شاکی از محل متواری شده است. این مسئول انتظامی اظهار داشت: با بررسی‌های همه جانبه و اقدامات اطلاعاتی و تحقیقات میدانی مشخص شد خودرو در شهر لارستان تردد داشته که دو اکیپ از ماموران آگاهی شهرستان بستک با هماهنگی قضایی بلافاصله به شهر لارستان عزیمت و پس از جستجوی فراوان خودروی مربوطه را درحالی که در گوشه‌ای از خیابان بلاصاحب رها شده بود کشف کردند. سرهنگ دهقان در ادامه تصریح کرد: با بررسی و اقدامات فنی پلیس آگاهی استان و شهرستان متهم در طول مسیر در حال فرار به شمال کشور دستگیر و طلاهای مسروقه را نیز که به صورت کاملاً حرفه‌ای در شهر لار از طریق مرسوله پستی تی پاکس در لابلای لباس مخفی و به شهر محل سکونتش ارسال کرده بود کشف و ضبط کردند.

فرمانده انتظامی شهرستان بستک با بیان این که سارق دارای سوابق متعدد اغفال و تجاوز در کمتر از ۲۴ ساعت دستگیر و با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دستگاه قضایی معرفی گردید افزود: مخلان نظم و امنیت، سارقان و کسانی که بخواهند به هر نحوی خدشهای به امنیت و اموال آحاد مردم وارد کنند بدانند، پلیس قاطعانه با آنها برخورد می‌کند و در این راستا از هیچ تلاشی فروگذار نخواهد بود.

نظام در خصوص اصلاحات مجلس شورای اسلامی در رفع مغایرت‌های اعلامی هیات عالی بیان شد. در ادامه اعضای هیات عالی نظارت، اصلاحات مجلس در بند ۳ ماده ۱۳ (در خصوص اعمال محرومیت‌ها برای مدیران شرکت‌هایی که بد پوششی یا کشف حجاب را ترویج می‌نمایند)، ماده ۳۲ (الزام عملی به عفاف و حجاب در محیط کار و انتظار عمومی)، ماده ۴۱ (عدم همکاری دستگاه‌هایی از جمله صدا و سیما با افراد دارای شهرت و تأثیرگذار که دارای پرونده در حال بررسی یا محکومیت قضایی پرداخته)، ماده ۴۷ (بد پوششی مردان در معابر عمومی) و همچنین ذیل ماده ۵۷ (مجازات توهین و تقابل کنندگان با امر معروف و نهی از منکر) را مورد بحث و بررسی قرار دادند که در نهایت با اعلام آراء جداگانه، تمام اصلاحات مجلس را رافع مغایرت‌های مصوبات مجلس با سیاست‌های کلی نظام تشخیص دادند.

مطابق آیین‌نامه نظارت بر سیاست‌های کلی، مصوبات هیئت عالی نظارت به جهت اتخاذ تصمیم به شورای نگهبان منعکس خواهد شد.

ثبت اولین بُرد تاریخ رشته‌های تویی ایران در مسابقات جهانی بانوان

تیم ملی هندبال بانوان ایران در آخرین دیدار خود در رقابت‌های قهرمانی جهان، مقابل گرینلند به پیروزی رسید و تاریخ‌سازی کرد.

تیم ملی هندبال بانوان کشورمان، در آخرین دیدار در رقابت‌های قهرمانی زنان جهان برابر گرینلند به میدان رفت.

بانوان هندبال کشورمان در این دیدار توانستند با نتیجه ۲۳-۲۸، گرینلند را شکست دهند و با ثبت نخستین پیروزی در عرصه جهانی، جام بیست و ششم را به پایان برسانند. بانوان هندبال ایران در حالی این رقابت‌ها را با پیروزی پشت سر گذاشتند که این برای اولین بار بود که در رشته‌های تویی بانوان، تیمی از کشورمان صاحب پیروزی می‌شود.

سارق طلاجات بستک دستگیر شد

فرمانده انتظامی بستک از شناسایی و دستگیری سارق زورگیر خودرو و

برگزاری چهارشنبه و پنج‌شنبه بازار صنایع دستی در معبد هندوهای بندرعباس

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: چهارشنبه و پنج‌شنبه بازار صنایع دستی در معبد هندوهای بندرعباس برگزار شد.

چهارشنبه و پنج‌شنبه بازار صنایع دستی با همکاری مرکز خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری بندرعباس و باهدف کمک به فروش تولیدات صنایع دستی هنرمندان و صنعتگران استان هر هفته در معبد هندوهای بندرعباس برگزار شد. معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه اولویت فروش در این بازار، محصولات تولیدی بومی است که ریشه در سنت و تاریخ مردم هرمزگان دارد، افزود: تولیدکنندگان صنایع دستی می‌توانند در این بازار محصولات خود را به‌طور مستقیم عرضه و به فروش بگذارند.

او تصریح کرد: چهارشنبه و پنج‌شنبه بازار صنایع دستی از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۲ در معبد هندوهای بندرعباس برپا است.

لایحه عفاف و حجاب با اصلاحاتی تأیید شد

هیات عالی نظارت مصوبه اصلاحی مجلس شورای اسلامی در خصوص لایحه حمایت از خانواده از طریق ترویج فرهنگ عفاف و حجاب را مغایر با سیاست‌های کلی نظام ندانست.

هیات عالی نظارت در بررسی پیشین این لایحه، پنج ابهام و مغایرت را با سیاست‌های کلی نظام اعلام کرده بود و مجلس با انجام اصلاحاتی در مصوبات خود، ایرادات را برطرف نمود. در این جلسه که به ریاست دکتر محمدباقر ذوالقدر و با حضور اعضا هیات عالی نظارت و نمایندگان روسای سه قوه و نمایندگان از دستگاه‌های ذیربط تشکیل شد، مصوبات جدید مجلس شورای اسلامی مورد بررسی قرار گرفت.

در ابتدا، گزارش کمیسیون علمی، فرهنگی و اجتماعی مجمع تشخیص مصلحت

پوست مان چقدر به مراقبت نیاز دارد؟

گزارش: ایرنا



عبارت روتین پوستی را همه ما شنیده‌ایم، اما اینکه چطور و چقدر باید از پوست مراقبت کرد اهمیت دارد. اگر همین الان صفحه اینستاگرام‌تان را بالا و پایین کنید، کلی صفحه آرایشی، بلاگر و سلبریتی می‌بینید که در حال تبلیغ انواع و اقسام محصولات مراقبت از پوست هستند. خیلی از بلاگرها و سلبریتی‌ها حتی محصولات زیبایی خودشان را راه‌اندازی کرده‌اند و ادعا می‌کنند که این محصولات هم پاک و هم دوستدار محیط زیست است. اما آیا پوست ما به همه این مواد نیاز دارد؟

فریب نخورید یادتان باشد یک روتین مراقبت از پوست ۵۰ مرحله‌ای هیچ کمکی به پوست یا محیط زیست نمی‌کند. بهترین کمک به پوست و زمین این است که چیزهای کمتری استفاده کنیم. دکتر امی پیک که یک متخصص پوست در بریتانیا است، می‌گوید که روتین‌های پیچیده مراقبت از پوست بیشتر مضر هستند تا مفید.

خطر پاکسازی بیش از حد شستن زیاد از حد پوست یا پاکسازی با مواد خیلی خشن، چربی طبیعی پوست را از بین برده و باعث می‌شود از سرم‌ها، مرطوب‌کننده‌ها و روغن‌های دیگر استفاده کنید، در حالی که اگر سیوم پوست را به حال خود بگذاریم دیگر نیازی به این محصولات نیست.

براساس یک تحقیق که بر روی ۲ هزار زن در بریتانیا انجام شده است، روتین پوستی و زیبایی روزانه یک خانم شامل ۵۱۵ ماده شیمیایی است. یعنی محصولاتی که لایه لایه روی صورت می‌زنید، پوست را در معرض تعداد زیادی از مواد تحریک‌کننده و حساس‌کننده قرار می‌دهد و خطر التهاب را هم بالا می‌برد.

خطر ویتامین C و رتینول ویتامین C و رتینول یکی از مشتقات ویتامین A که با هم استفاده می‌شوند، می‌تواند برای انواع پوست خیلی خشن باشد. جالب است بدانید شکل فعال ویتامین C اصلاً ثبات ندارد و در نتیجه خیلی از محصولات ویتامین C فواید واقعی کمی دارند و به‌خاطر ترکیبات موجود در فرمولاسیون باز هم مواد شیمیایی به پوست زده می‌شود.

سبک زندگی سالم به جای روتین متخصصان می‌گویند که پوست فقط به سه تا چهار محصول

نیاز دارد و گاهی هم به هیچ محصول مراقبت از پوستی نیاز ندارد تا سلامت بماند! آن‌ها می‌گویند اگر سبک زندگی سالمی داشته باشید، نیازی به محصولات اضافه نیست و محصولات مراقبت از پوست باید در صورت نیاز استفاده شوند.

به پوست چی بزنی؟ "یک پاک‌کننده، مرطوب‌کننده و ضد آفتاب" متخصصان می‌گویند این‌ها تمام چیزی است که باید برای مراقبت از پوست استفاده کنیم. آن‌ها مورد چهارم یعنی «درمان» را هم اضافه کردند، برای مثال اگر پوست‌تان مستعد آکنه است با

نظر پزشک از برخی محصولات استفاده کنید.

مهربانی با پوست

به گزارش وب گاه تبیان، به توصیه متخصصان پوست نیازی به روتین پوستی نیست. فقط اگر آرایش می‌کنید، شب حتماً پوست را پاکسازی کنید، نیازی به پاکسازی مداوم نیست. بر اساس تخمین‌ها، فقط ۱۵ درصد از آدم‌ها به مرطوب‌کننده نیاز دارند و برای بقیه افراد، روغن طبیعی پوست کافی است. ضد آفتاب با حداقل SPF ۳۰ را باید روزانه استفاده کنید.

تجربه بازارگردی بچه‌ها را دلنشین کنیم

یک بار با گریه بتواند به خواسته‌اش برسد، احتمالاً دفعات بعد هم از این حربه استفاده خواهد کرد.

تمرین صبر با تهیه لیست علاقه‌مندی‌ها

اگر کودک خیلی اصرار به خرید کالای خاصی دارد، یک لیست تهیه کنید. به ترتیب آن‌ها را بنویسید و به او این اطمینان را بدهید که در آینده یا در مناسبتی مثل تولد یا عید برایش آن را تهیه می‌کنید. این شکلی بچه‌ها صبر کردن را هم یاد می‌گیرند.

گفت‌وگو کنید

با بچه‌ها منطقی حرف بزنید. به جای اینکه دست کودک را بکشید و قاطعانه با خواسته‌اش مخالفت کنید، با او حرف بزنید و استدلال کنید که چرا نباید فلان اسباب‌بازی یا خوراکی را بخرید. اگر در بیشتر مواقع با کودکان منطقی برخورد کنید، بعید است با شما لجبازی کند.

نگوید پول نداریم!

به گزارش وب گاه تبیان، هرگز به فرزند خود نگویند که پول نداریم. این کار، علاوه بر اینکه امنیت روانی کودک را مختل می‌کند، به حس اقتدار شما در چشم کودک هم ممکن است آسیب وارد کند. جوری با کودک استدلال کنید که حس کند این یک مدل مدیریت مالی است. مثلاً اگر همان کاپشن گران بود، نگویند: «پول کافی براش نداریم» و به جایش بگویید «با همین پول می‌تونیم لباس مناسب‌تر و بهتر پیدا کنیم».



گریه کردن، پا کوبیدن، داد زدن و خود را روی زمین کشیدن نباید مجوزی برای گوش دادن به حرف کودک و رسیدن به خواسته‌اش باشد. اجازه ندهید با این کارها از شما باج بگیرد. اگر کودک

«آخه این اسباب‌بازی خیلی قشنگه» یا او همراهی کنید و بگویید: «بله خیلی قشنگه؛ اما امروز اومدیم که کاپشن بخریم.»

اجازه ندهید از شما باج بگیرد

حتماً شما هم موقع بازارگردی، با معضل کودکانی که همه چیز می‌خواهند و پای ویتترین مغازه‌ها پا می‌کوبند، مواجه شده‌اید. اما راهکار درست در برابر این بچه‌ها چیست و چطور می‌توان آن‌ها را مدیریت کرد؟

حتماً شما هم موقع بازارگردی، با معضل کودکانی که همه چیز می‌خواهند و پای ویتترین مغازه‌ها پا می‌کوبند، مواجه شده‌اید. اما راهکار درست در برابر این بچه‌ها چیست و چطور می‌توان آن‌ها را مدیریت کرد؟

پیش از رفتن به خرید، حجت را تمام کنید!

پیش از رفتن به مراکز خرید، به کودک بگویید امروز برای خریدن چه چیزی به بازار می‌روید؛ مثلاً بگویید: «امروز می‌خوایم کاپشن بخریم» یا مثلاً بگویید که فقط به اندازه یک اسباب‌بازی، حق انتخاب دارد.

اجازه انتخاب به او بدهید

حق انتخاب را از کودک نگیرید؛ اما انتخاب‌هایش را محدود کنید؛ مثلاً بگویید امروز فقط می‌توانیم دو تا خوراکی بخریم. اجازه بدهید دست به انتخاب بزند؛ این کار هم به او حس اعتمادبه‌نفس می‌دهد، هم باعث می‌شود انتخاب کردن را یاد بگیرد.

با او همدلی کنید

باید این را در نظر بگیرید که با یک کودک سروکار دارید که طاقتش کمتر از یک انسان بزرگسال است. پس اگر در موقعیت، نظرش عوض شد و گفت:

با سرآشپز = خورش گلابی



خورش گلابی یکی از انواع خورش‌های ایرانی است که با گلابی، گوشت قرمز یا مرغ و سایر مواد اولیه تهیه می‌شود. این خورش دارای طعمی شیرین و ملس است و به عنوان یک غذای اصلی در وعده‌های غذایی استفاده می‌شود.

خورش گلابی یکی از خاصترین خورشتهایی است که میتوان با گوشت و مرغ تهیه کرد. این نوع دستورها کاملاً سلیقه‌ای است. این خورش دارای طعمی شیرین و ملس است و به عنوان یک غذای اصلی در وعده‌های غذایی استفاده می‌شود. در ادامه سه نوع روش پخت خورش گلابی را برای شما آورده‌ایم که می‌توانید یکی از آنها را که به سلیقه شما نزدیک‌تر است انتخاب کرده و درست کنید.

مواد لازم برای تهیه خورش گلابی با مرغ

ران مرغ	۴ عدد
گلابی	۲ عدد
نمک و فلفل به مقدار لازم	
هویج متوسط خردشده	۲ عدد
آب مرغ	۱ لیوان
سرکه سیب	۲ قاشق غذاخوری
مراحل پخت	

برای پخت این روش خورش گلابی، ابتدا فر را در دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.

مرغ‌ها را با نمک و فلفل سیاه مزه‌دار کنید. پس از مزه‌دار شدنشان آنها را داخل تابه‌ای چدنی روی گاز با حرارت متوسط تفت بدهید و سرخ کنید. آنها را از تابه خارج کنید.

گلابی‌ها و هویج‌ها را خرد کنید و به صورت جدا به همراه روغن داخل تابه با حرارت متوسط ۴-۵ دقیقه تفت بدهید و آنها را از داخل تابه خارج کنید. سپس پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و با روغن داخل تابه سرخ کنید. آب مرغ و سرکه سیب را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

زمانی که جوش آمدند مرغ‌ها و هویج‌ها را به آن اضافه کنید. تابه را داخل فر قرار بدهید و اجازه بدهید مرغ‌ها نیم‌پز شوند، سپس گلابی را اضافه کنید و اجازه بدهید مواد با هم به خوبی بپزند. لازم نیست این خورشت آبیکی باشد، در حدی که سس غلیظی داشته باشد، کافی است. پس از پخت همه مواد، آن را از فر خارج کنید و با برنج سرو کنید. در آخر می‌توانید کمی سس داخل ماهیتابه را روی مرغ بریزید.

نکته

برای خوش رنگ شدن این خورشت می‌توانید از زعفران آب کرده برای آن استفاده کنید.

برای پخت سریع خورشت می‌توانید زمان قرار دادن تابه داخل فر روی آن را با فویل بپوشانید و بعد از پخت روی آن را بردارید. و اجازه بدهید آب آن کمی کشیده و غلیظ شود.

دقت کنید گلابی زود می‌پزد و نباید زودتر به خورشت اضافه شود و

اگر ریز خرد شود، له می‌شود.

مواد لازم برای ۴-۵ نفر

گلابی	۸ عدد
ران یا سینه مرغ	۴ تکه
زعفران دم کرده	۴ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
آب لیمو ترش	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
زردچوبه و روغن	به مقدار لازم
طرز تهیه	

برای تهیه خورش گلابی خوشمزه در ابتدای کار گلابی‌ها را به صورت ۴ قسمت خرد کنید، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و مقداری روغن اضافه کنید. سپس گلابی‌ها را به تابه اضافه کرده و به خوبی تفت بدهید.

در حین سرخ کردن گلابی‌ها مقداری نمک و آب لیمو ترش به همراه نصف زعفران دم کرده را به آنها اضافه کنید. پس از اینکه گلابی‌ها را به طور کامل سرخ کردید، آنها را از تابه خارج کنید و کنار بگذارید.

سپس تکه‌های گوشت مرغ را به همراه کمی روغن به تابه اضافه کنید، بعد از آن باقیمانده زعفران دم‌کرده را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تابه اضافه کنید و تفت بدهید تا تکه‌های مرغ به طور کامل سرخ شوند.

پس از اینکه تکه‌های مرغ را سرخ کردید، آنها را از تابه خارج کنید و کنار بگذارید. در ادامه پیازها را به صورت نگینی خرد کنید و به همراه کمی روغن به تابه اضافه کنید، سپس به خوبی تفت بدهید تا پیاز کمی طلایی شود.

در این مرحله رب گوجه فرنگی را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تابه اضافه کنید و به خوبی تفت بدهید تا رب گوجه فرنگی به طور کامل سرخ شود. در ادامه ۳ فنجان آب اضافه کرده و اجازه بدهید بجوشد.

اکنون تکه‌های گوشت مرغ را به سس داخل تابه اضافه کنید و مواد را با هم مخلوط کنید، سپس حرارت را کم کنید و اجازه بدهید مرغ‌ها نیم‌پز شوند و بعد گلابی‌ها را به خورشت اضافه کنید اجازه بدهید به خوبی بپزند و خورشت شما جا بیفتد. در پایان خورش را درون ظرف مورد نظرتان بکشید و به همراه برنج سرو کنید.

طرز تهیه خورش گلابی مجلسی با گوشت گوسفندی
گوشت سرخ‌شده گوسفند با گلابی یکی از روش‌های طرز تهیه خورش گلابی است که شاید برای همه طعم آن خوشایند نباشد. این خورش برای افراد خاص‌پسند و برای آن دسته از افرادی که از طعم‌های جدید استقبال می‌کنند به شدت پیشنهاد می‌شود.

چیزی که در مورد ترکیب گوشت گوسفند و گلابی وجود دارد و

این غذا را فراموش‌نشدنی می‌کند، ترکیب گوشت گوسفند پخته‌شده آبدار همراه با گلابی نرم و شیرین است. قطعاً باید این خورش را امتحان کنید.

مواد لازم	
گوشت گوسفند	۵۰۰ گرم
نمک و فلفل به مقدار لازم	
پودر سیر	۱ قاشق غذاخوری
روغن	۱/۴ لیوان
آب گوشت	۴ لیوان
سرکه	۱ لیوان
سس خردل	۱ قاشق غذاخوری
آویشن تازه	۲ قاشق غذاخوری
سیر خردشده	۶ حبه
پیاز خردشده	۲ عدد
کره	۲ قاشق غذاخوری
برگ بو	۲ عدد
گلابی	۳ عدد
جعفری تازه برای تزئین	
دستور پخت	

نمک، فلفل و پودر سیر را به گوشت اضافه کنید و به مدت حداقل یک ساعت و حداکثر ۲۴ ساعت در یخچال بگذارید تا مواد به‌خوبی با گوشت مخلوط شوند.

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید.

روغن را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت قرار دهید و گوشت گوسفند مرینیت‌شده را در آن سرخ کنید. هر طرف را حدود ۵ تا ۶ دقیقه تفت دهید.

حرارت را کم کنید و آب گوشت، سرکه و سس خردل را اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد با هم مخلوط شوند؛ سپس آویشن تازه، برگ بو، سیر، کره و پیاز را اضافه کنید و هم بزنید. گوشت را با همان قابلمه با ظرف مناسب فر، داخل فر قرار بدهید. روی قابلمه را با فویل بپوشانید. گوشت باید به مدت ۳ ساعت در فر بپزد. آن را چک کنید که به خوبی پخته شود.

سپس در این مرحله گلابی خرد شده را به گوشت اضافه کنید و اجازه دهید ۳۰ دقیقه دیگر بپزد. و خورشت شما جا بیفتد.

به گزارش وب گاه بیتوته، خورش گلابی آماده است و می‌توانید روی آن را با جعفری تزئین کنید.

نکاتی برای خوشمزه شدن خورش گلابی

گلابی‌ها را به خورش کمی دیرتر اضافه کنید تا له نشوند.

برای افزایش طعم ترش خورش می‌توانید از آلبیمو هم استفاده کنید.

خورش گلابی نیاز به آب زیادی ندارد و باید غلیظ باشد.

این خورش گلابی، را می‌توانید با گوشت گاو و یا گوساله تهیه کنید.