

آوازه

۱۴۷

دوشنبه ۱۸ تیرماه ۱۴۰۱ سال چهارم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



برگزاری آیین رونمایی کتاب خاله باران در فرهنگسرای انقلاب

گزارش: زهره کرمی



مراسم رونمایی کتاب خاله باران در فرهنگسرای انقلاب برگزار شد.

شادی آزاد بشمنی (خاله باران) در این باره به خبرنگار آوای دریا گفت: چند روز قبل از جشن رونمایی اتفاق ناگوار زلزله را در استان داشتیم.

باید بگویم در مواقع کودکان بیشترین آسیب را میبینند. من قبل برگزاری مراسم به دیدن بچه ها رفتم. وقتی در کنار بچه ها حضور پیدا کردم تصمیم گرفتم جشن را کنسل نکنم و به مهمان هایم اعلام کنم که در روز جشن رونمایی کتاب بجای آوردن هدیه برای من، برای کودکان مناطق زلزله زده کتاب بخردند و همینطور هم شد. مهمان های عزیزم با خرید کتاب دل کودکان را شاد کردند. گل ها و کتاب ها را روز پنجشنبه ۱۶ تیر به دست کودکان رساندم ... استقبال از مراسم چطور بود؟

استقبال در جشن رونمایی عالی بود. بالغ بر بیش از ۲۵۰ مهمان حضور داشتند. دعوت از مهمان ها را از طریق پخش تیزر در فضای مجازی انجام دادم ... اما برای مسئولین ارشاد بصورت حضوری دعوتنامه بردم ... ولی حتی یک نفر از مسئولین در این اتفاق فرهنگی حضور پیدا نکردند و با من همچون هنرمندان استان همدل نبودند. حس میکنم چندین سال تلاش و فعالیت و عشق را در حوزه کودکان استان نادیده گرفتند.

هدف از انتشار کتاب خاله باران چه بود؟

کتاب باران خاله را برای این نوشتم تا یک یادگاری قشنگ از طرف خودم برای کودکان سرزمینم باشد ..

هنرمندانی که در این اتفاق فرهنگی کنارم بودند تشکر میکنم. گفتنی است کتاب خاله باران به نویسندگی شادی آزاد بشمنی و تصویرگری مهسا تبریزی نژاد، انتشارات سومیتا، تصویرگری مهسا تبریزی نژاد از انتشارات سومیتا منتشر شد.

حرف آخر از تصویر کتاب خانم مهسا تبریزی نژاد، انتشارات سومیتا، فرهنگسرای انقلاب و گروه خوبم چیگو و تمام خانواده ها و

بازی با همسالان نشانه سلامت روان کودکان



بازی برای رشد یک بدن سالم و قوی در کودکی ضروری است. بچه ها در حین بازی چیزهایی زیادی از جمله مهارت های حرکتی درشت، انعطاف پذیری، و مهارت های حفظ تعادل که آنها در طول زندگی به آن نیاز دارند را یاد می گیرند.

بازی کردن بیش از هر هدف جدی یا کاربردی، فعالیتی برای تفریح و سرگرمی کودکان است. بازی کردن اغلب با رفتارهای مثبت همراه است که باعث تقویت بقا و کیفیت زندگی می شود. و مهمتر از آن، بازی کردن ارتباطات اجتماعی و حس تعلق را در کودکان ایجاد می کند. امروزه بازی برای رشد کودک آنقدر مهم است که به عنوان حق هر کودک شناخته شده است. بازی زمینه ی پیشرفت و آماده سازی کودک را از نظر جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی برای تجربیات و چالش های زندگی فراهم می کند.

اکنون تحقیقات محققان دانشگاه کمبریج، کودکانی که تا سه سالگی یاد می گیرند با همسالان خود خوب بازی کنند، احتمالاً در دوران کودکی از سلامت روان بهتری برخوردار خواهند شد.

این مطالعه اولین مطالعه ای است که «توانایی بازی با همسالان» قبل از رفتن کودکان به مدرسه را با بهبود سلامت روان آنها در هفت سالگی ارتباط می دهد. محققان کیفیت بازی را عامل این سلامت روانی می دانند نه کمیت آن را.

یافته های این مطالعه موجب برانگیختن درخواست هایی شده است مبنی بر اینکه کودکانی که در معرض خطر ابتلا به سلامت ضعیف روانی قرار دارند باید اولویت دسترسی به زمین های بازی با کیفیتی را داشته باشند که برای سال های اولیه زندگی کودکان طراحی شده است. آنها می گویند: این کار از بروز مشکلات روانی در سال های بعدی زندگی آنها پیشگیری می کند.

محققان در این مطالعه داده های تقریباً هزار و ۷۰۰ کودک سه تا هفت ساله را تجزیه و تحلیل کردند و دریافته اند کودکانی که در سنین پایین تر از توانایی بازی با همسالان خود برخوردار بودند، چهار سال بعد علائم کمتری از سلامت ضعیف روانی نشان دادند.

والدین، معلمان و مراقبان در میان کودکانی که بازی با همسالان خود را در دوران پیش دبستانی یاد گرفته اند، سطوح پایین تری از بیش فعالی و مشکلات رفتاری و

قوی را با بزرگتر شدن و شروع مدرسه به دست می آورند. حتی اگر آنها در معرض خطر سلامت روانی ضعیفی باشند، این شبکه های دوستی اغلب این مشکلات را از بین می برد.

لویکی یران ژانلو، دانشجوی دکترا و اولین نویسنده این مطالعه، می گوید: آنچه مهم است کیفیت بازی با همسالان به جای کمیت بازی است. برای مثال، بازی هایی با همسالان که کودکان را تشویق به همکاری می کنند، یا فعالیت هایی که به اشتراک گذاری را ترویج می کنند، مزایای مثبتی خواهند داشت.

عاطفی مشاهده کردند و متوجه شدند که این کودکان دعوا یا اختلاف کمتری با کودکان دیگر داشتند. به گفته محققان، ارتباط محافظتی بین بازی با همسالان و سلامت روان، حتی برای آن دسته از کودکانی که در معرض خطر خاص ابتلا به مشکلات سلامت روان قرار دارند، یا کودکانی که دارای عوامل خطر اضافی مانند فقر و ناراحتی مادر هستند، وجود دارد.

دکتر «جنی گیبسون» از دانشکده آموزش در کمبریج و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: کودکان از طریق بازی با همسالان خود، مهارت های ایجاد دوستی های

هلن داد، استاد روان شناسی کودک در دانشگاه اکستر و متخصص بازی و سلامت روان کودک، گفت: این تحقیق نشان داد که بازی با دیگر کودکان چقدر برای ایجاد پایه ای برای سلامت روان ضروری است.

وی گفت: این مطالعه و دیگر تحقیقاتی که ارتباط میان بازی و سلامت روان را بیان می کنند، نشان می دهند که بازی در آموزش و بطور کلی در سیاست باید جدی گرفته شود. با توجه به اینکه بازی کودکان با همسالان خود در طول قرنطینه کووید-۱۹ بسیار محدود شده بود، در حال حاضر توجه به این موضوع اهمیت ویژه ای دارد.

چه زمانی واکسن اچ پی وی بزنیم؟

گزارش: لیلا اصلانی- ایرنا



طبق آمار اعلام شده توسط متخصصان زنان و اورولوژیست ها تا ۶۵ درصد از مراجعه کنندگان اطلاعات و آگاهی کافی نسبت به بیماری که به خاطر آن پای شان به مطب این پزشکان باز شده است ندارد. این در حالی است که «زگیل تناسلی» از رایج ترین عارضه های اندام تناسلی به حساب می آید و به سرعت باید نسبت به برطرف سازی آن اقدام شود.

بروز زگیل های در اندام تناسلی معمولا بدون درد شروع می شود. کمی که می گذرد ظاهر این قسمت از بدن را تحت تاثیر قرار می دهند. خارش، خونریزی و ساییده شدن به لباس و دردناک شدن مراحل بعدی هستند. طبق آمار اعلام شده توسط متخصصان زنان و اورولوژیست ها تا ۶۵ درصد از مراجعه کنندگان اطلاعات و آگاهی کافی نسبت به بیماری که به خاطر آن پای شان به مطب این پزشکان باز شده است ندارد. این در حالی است که «زگیل تناسلی» از رایج ترین عارضه های اندام تناسلی به حساب می آید و به سرعت باید نسبت به درمان آن اقدام شود. در این مطلب با همراهی دکتر الهام السادات علوی مقدم متخصص و جراح زنان و زایمان به پر تکرارترین سوالات شما درباره این بیماری پوستی پاسخ داده ایم.

خانم دکتر پیش از هر چیز می خواهیم بدانیم منشأ ایجاد زگیل های تناسلی در بدن چه چیزی است؟

این موضوع تا چندی قبل شناخته شده نبود، اما با مطالعات گسترده ای که در باره ویروس های خانواده اچ پی وی انجام شد منشأ بروز این بیماری نیز مشخص شد. تا پیش از این تصور بسیاری این بود که منشأ زگیل های تناسلی با منشأ تبخال که آن هم نوعی ویروس است یکی باید باشد. چون در بیشتر موارد این ها ظاهر مشابه به هم داشتند اما بعد از انجام تحقیقات به اثبات رسید که زگیل های تناسلی به واسطه انواعی از ویروس ها که از خانواده بزرگ ویروس های اچ پی وی هستند ایجاد می شوند. با توجه به این که این زگیل ها در سطح ناحیه تناسلی ایجاد می شوند بهداشت رابطه جنسی و کیفیت آن را تحت تاثیر قرار می دهند. به طوری که با بروز این بیماری یکی از زوجین ممکن است دیگر تمایلی به برقراری رابطه نداشته باشد.

پس به کار بردن عبارت تبخال تناسلی به جای زگیل تناسلی برای این بیماری منشأ علمی ندارد؟

خیر؛ همان طور که مطرح شد زگیل تناسلی و تبخال تناسلی بیماری های مشابه هم نیستند. البته هر دو آن ها از نوعی ویروس ایجاد می شوند. زگیل های تناسلی ناشی از اچ پی وی هستند و تبخال های تناسلی ناشی از ویروس هرپس سیمپلکس هستند. معمولا این تبخال تناسلی است که باعث ایجاد زخم در پوست می شود ولی زگیل های تناسلی ظاهر پخش شده ای روی پوست ندارند.

زگیل های تناسلی تنها در سطح پوست ایجاد می شوند یا ممکن است اندام های داخلی را هم درگیر کنند؟

این همان موضوعی است که بسیاری از مراجعان را نگران می کند. خانم هایی با علائم سوزش شدید ادرار و مجرای ادراری یا خارج واژینال به ما مراجعه می کنند. تصور بیشتر آن ها این است که به عفونت های رایج این اندام ها دچار شده اند و انتظار دارند داروهای همیشگی و پر مصرف آن را بگیرند اما علائم دیگری نیز وجود دارد که پزشک طبق آن ها تشخیص زگیل تناسلی در اندام داخلی را می دهد. این نوع از زگیل ها ممکن است در مهبل، کانال مقعدی و گردن رحم نیز ایجاد شوند که در این صورت درمان متفاوتی برای آن در نظر گرفته می شود. اما به صورت رایج محل بروز زگیل های تناسلی به طور معمول در بدنه آلت تناسلی مردان و سر آن، بیضه، فرج، پرینیوم، کشاله ران، ناحیه مقعد و اطراف آن ایجاد می شود.

ظاهر زگیل های تناسلی چه تفاوتی با تبخال تناسلی دارد؟ آیا با شروع ظاهر شدن این زگیل ها درد یا ناراحتی ناشی از آن نیز شروع می شود؟ انواع مختلفی از زگیل های تناسلی وجود دارد. برخی از آن ها با پوست ادغام می شود و پزشک با کمک ماده ای می تواند آن ها را ببیند.

توان این زگیل ها را از بین برد اما چون ویروس آن در بدن فرد بیمار وجود دارند این زگیل ها قابل برگشت هستند، یعنی هیچ پزشکی نمی تواند به شما این ضمانت را بدهد که در صورت برداشتن این زگیل ها دیگر به این عارضه دچار نخواهید شد. به همین دلیل است که تاکید می شود پیش از هر نوع رابطه جنسی واکسن اچ پی وی تزریق شود تا فرد از ابتدا با ایمنی نسبی از این بیماری های مقاربتی مصون بماند.

در حال حاضر به روز ترین درمان یا همان برداشتن زگیل تناسلی از سطح پوست با چه نوع روش هایی در مطب متخصصان انجام می شود؟

کرایپ تراپی، لیزر درمانی، سوزاندن زگیل ها، جراحی و استفاده از محلول های درمانی شیمیایی از مهم ترین روش های درمانی در کلینیک ها هستند.

بهترین روش های پیشگیری برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از ویروس های اچ پی وی چه مواردی هستند؟

تعدد شرکای جنسی، روابط خطرناک جنسی، روابط دهانی و مقعدی که در بیشتر موارد غیر بهداشتی هستند و همچنین عدم رعایت بهداشت و محافظت در رابطه جنسی می توانند سبب ساز بروز این ویروس در بدن شود و از فردی به فرد دیگر انتقال پیدا کند. در کشورهای پیشرفته مهم ترین روش پیشگیری را روی تزریق واکسن اچ پی وی متمرکز کرده اند. یعنی قبل از شروع رابطه جنسی و از سنین نوجوانی اقدام به تزریق واکسن برای دختران و پسران می کنند تا در صورت بروز رابطه جنسی این نوجوانان از این بیماری های خطرناک در امان بمانند.

آیا تزریق این واکسن در پیشگیری از ایجاد زگیل های تناسلی و بیماری های خطرناک ناشی از ویروس های اچ پی وی نتیجه بخش بوده است؟ اگر این واکسن پیش از ایجاد روابط خطرناک و غیر بهداشتی تزریق شود تاثیر بسیار زیادی در پیشگیری از بروز این نوع از ویروس ها دارد. در واکسن ها نوع خارجی و بومی آن که در کشور ساخته می شود تعداد زیادی از ویروس ها پوشش داده شده اند و تزریق این واکسن می تواند از ابتلا به آن ها جلوگیری کند. اما همان طور که اشاره شد سن تزریق مهم است و بهتر است پیش از رابطه جنسی افراد این واکسن را تزریق کنند.

برخی از آن ها شبیه برآمدگی های بر روی پوست ایجاد می شوند که به خودی خود معمولا با درد همراه نیستند، اما سایش یا لمس آن ها می تواند دردناک باشد. این زگیل ها می توانند پراکنده یا در کنار هم رشد کنند. برخی از آن ها به رنگ پوست و گوشت و برخی دیگر سفید رنگ هستند. پوشیدن لباس های تنگ و سایش و خارش این ناحیه ممکن است باعث تغییر در ظاهر این زگیل ها و خونریزی همراه با درد در آن ها شود. افرادی که این زگیل ها در اندام داخلی آن ها ایجاد شده ممکن است سوزش زیادی در زمان ادرار کردن حس کنند. به همین دلیل با بروز این علائم بسیاری از مبتلایان این گمان را دارند که به عفونت های ادراری دچار شده است.

راه های ابتلا به زگیل تناسلی چه مواردی هستند؟ آیا این بیماری صرفا از طریق رابطه جنسی منتقل می شود؟

نتیجه تحقیقات جامع در این زمینه نشان داده است که تماس پوستی و رابطه جنسی از شایع ترین راه های ابتلا به این بیماری هستند. اما نه هر نوع رابطه جنسی! یعنی در گزارش ها می بینیم افرادی بیشتر به این عارضه دچار هستند که در رابطه جنسی خود رابطه دهانی، مقعدی و مهبل داشته اند. اما این به این معنی نیست که اگر کسی این روابط را هم نداشته باشد مبتلا نمی شود. در برخی موارد این ویروس می تواند در سالن های اپیلایسون، استخرها و برخی مراکز دیگر در صورت غیر بهداشتی بودن وسایل و محیط امکان بروز پیدا کند اما این موارد کم رنگ تر هستند و همچنان رابطه دهانی و مقعدی در رابطه جنسی یکی از شایع ترین دلایل بروز بیماری های ناشی از اچ پی وی است. این بیماری ها در مردان شامل سرطان دهان و حنجره و در زنان ایجاد کننده برخی از سرطان های خطرناک مانند سرطان دهانه رحم می شود. با رعایت بهداشت در رابطه جنسی و پرهیز رابطه با بیش از یک شریک جنسی می تواند از بروز این بیماری ها پیشگیری کرد.

این درست است که در صورت بروز ویروس اچ پی وی در بدن درمانی برای آن وجود ندارد؟

همان طور که اشاره شد اچ پی وی خانواده ای از ویروس هاست که برای شناسایی ساده تر شماره گذاری شده اند. ویروسی که باعث ایجاد زگیل های تناسلی می شود درمانی ندارد. زگیل ها بین ۹ تا ۱۲ ماه ماندگاری دارند. نکته ای که وجود دارد این است که در مطب متخصصان می

زیر سویه BA5 کرونا در ایران شناسایی شد؛ واکسن نزده ها کانون بحران هستند

واکسن نزده ها یک کانون بحران هستند
گزیده گفتگوی کامران باقری لنگرانی، پزشک و سیاستمدار و عضو هیأت مؤسس و هیأت امنای بنیاد فرهیختگان ایران و وزیر اسبق بهداشت با روزنامه ایران را در ادامه می خوانید:

الان در مقطعی هستیم که واکسن نزده ها یک کانون بحران بالقوه برای کشور هستند و طبق آماري که شنیده ام حدود ۱۴ میلیون نفر در کشور واکسن نزده اند. این تعداد برای جمعیت کشور خطر بالقوه ای ایجاد می کند که اگر خدای ناکرده با موج دیگری روبه رو شویم کسانی که واکسن گرفته اند یک وضعیت مناسب تری دارند اما این افراد می توانند کانون انتقال و گسترش بیماری برای خود و دیگران باشند.

در واکسیناسیون کرونا اینطور نیست که ما اثر ماندگاری با یک دوز داشته باشیم و طبق اطلاعات علمی ماندگاری اثر واکسن حدود ۲۸۰ روز است. یعنی تا ۲۸۰ روز جلوی بستری شدن و مرگ را تا حد زیادی می گیرد اما هر چه فاصله دورتر شود این اثرگذاری کمتر می شود.



احتمال دو رقمی شدن فوتی های روزانه وجود دارد.

معاون درمان وزارت بهداشت، بر تزریق دوز یادآور واکسن کرونا برای افرادی که ۳ دوز واکسن زده اند، تاکید کرد و گفت: کسانی که ۶ ماه از تزریق دوز سوم واکسن آنها گذشته است، لازم است دوز یادآور را بزنند.

معاون درمان وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که زیرسویه BA5 در ایران شناسایی شده است، از احتمال دو رقمی شدن فوتی های روزانه کرونا در کشور خبر داد.

سعید کریمی، به روند افزایشی موارد ابتلاء به کرونا در کشور اشاره کرد و گفت: موارد جدید ابتلاء از نوع اومیکرون بوده و زیرسویه BA5 در ایران شناسایی شده است.

وی با عنوان این مطلب که زمزمه های موج جدید بیماری در کشور به گوش می رسد، افزود: امیدواریم که موج جدیدی در پیش نباشد. معاون درمان وزارت بهداشت به پیش بینی وضعیت بیماری در موج جدید احتمالی در کشور اشاره کرد و گفت: به طور مثال، اگر در موج قبلی یک میلیون ابتلاء داشته ایم، در موج جدید ۲۰۰ هزار نفر خواهد بود. یعنی شدت موج جدید احتمالی، کمتر از موج قبلی است.

کریمی به موارد بستری و فوتی اشاره کرد و افزود: معمولاً یک تا دو ماه طول می کشد که آثار موج جدید نمایان شود و افزایش موارد بستری و به دنبال آن، فوتی ها، دو تا سه هفته بعد از بستری ها رخ می دهد.

وی ادامه داد: سه رقمی شدن مرگ های روزانه را پیش بینی نمی کنیم، اما

چه گروه‌های سنی به واکسن HPV نیاز دارند؟

گزارش: لیلا اصلانی- ایرنا



زمان زیادی از شناسایی ویروس اچ پی وی نمی‌گذرد، اما حالا بسیاری از متخصصان زنان و زایمان، اورولوژیست‌ها و آنکولوژیست‌ها می‌دانند که یک سرشایع شدن بیماری‌هایی مانند سرطان دهانه رحم، زگیل‌های تناسلی، سرطان حنجره و انتهای روده بزرگ به انواعی از خانواده این ویروس بر می‌گردد. ویروسی که حالا متخصصان کشورمان مدتی است واکسن آن را تولید کرده و برای پیشگیری از این بیماری‌های خطرناک در دسترس عموم مردم قرار داده‌اند.

خانواده ویروس‌های اچ پی وی چندان کم جمعیت نیستند. تا کنون بیش از صد نوع ویروس از این گروه شناسایی شده‌اند. متخصصان نیز به این شناخت دقیق رسیده‌اند که بیش از ۴۰ مورد از این ویروس‌ها از راه رابطه جنسی به افراد منتقل می‌شوند، اما این موضوع به این معنا نیست که دیگر افرادی که این نوع رابطه را ندارند از این ویروس مصون می‌مانند. ویروس پاپیلوما انسانی که با نام مخفف اچ پی وی از آن یاد می‌شود از طریق تماس پوست به پوست نیز منتقل می‌شود و این یعنی زنگ خطر سرایت این ویروس برای بیشتر گروه‌های سنی جامعه به صدا در آمده است. خوشبختانه مدتی است که واکسن این ویروس در کشورمان در کنار دیگر واکسن‌های خارجی به تولید انبوه رسیده است. فرصتی که «دکتر شیرین نیرومنش» فلوشیپ پریناتولوژی، متخصص زنان و زایمان و استاد تمام دانشگاه تهران از آن به عنوان پیشگیری از ابتلا به چند سرطان خطرناک یاد می‌کند و از ضرورت‌های تزریق این واکسن می‌گوید.

متهم ردیف اول؛ رابطه جنسی غیر بهداشتی

با این که شایع‌ترین راه انتقال این نوع از ویروس‌ها رابطه جنسی (با شرایط غیر بهداشتی) است. بسیاری از دیگر افراد بدون این نوع رابطه به انواع دیگری از این ویروس آلوده می‌شوند. «دکتر نیرومنش» با اشاره به شایع‌ترین این بیماری‌ها توضیح بیشتری در باره نحوه انتقال این ویروس می‌دهد: «پاپیلوما نوعی عفونت ویروسی است و معمولاً از راه رابطه جنسی به دیگر افراد سرایت پیدا می‌کند. این ویروس به طور کلی می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌ها و سرطان‌های خطرناکی در دهانه رحم، اندام تناسلی، دهان، گلو و حنجره شود. ممکن است فردی چند نوع از این ویروس را همزمان در بدن خود داشته باشد. متأسفانه به دلایلی در سال‌های گذشته این ویروس و انتقال آن شایع‌تر از قبل شده است و ضرورت این وجود دارد که بیش از پیش در رابطه با این ویروس و بیماری‌هایی که ایجاد می‌کند اطلاع‌رسانی‌های عمومی صورت بگیرد.»

ضرورتی به نام آموزش عمومی

استاد رشته تخصصی بیماری‌های زنان در دانشگاه تهران می‌گوید سن نخستین رابطه جنسی در جامعه پایین آمده و باید با این واقعیت رو به رو شویم و پیش از این که دختران جوان ما با این بیماری‌ها دست به گریبان شوند حتماً در این زمینه باید اقدام به آموزش‌های عمومی کنیم: «با این که همه ویروس‌های نوع اچ پی وی خطرناک نیستند اما هر کدام شان می‌توانند زمینه‌ساز بیماری‌های متعدد داخلی و حتی سطحی شوند. زگیل‌های تناسلی به واسطه این ویروس در بدن انسان ظاهر می‌شوند. سرطان‌های مقعد، دهانه رحم و دهان خطرناک‌ترین بیماری‌هایی هستند که این ویروس زمینه‌ساز آن‌ها می‌شود. پیش از این گفته می‌شد که تعداد شرکای جنسی متعدد باعث بروز این ویروس و انتقال آن می‌شود. اما اکنون ما در مطب‌های مان با دختران تازه ازدواج کرده مواجه می‌شویم که به نوع این ویروس آلوده شده‌اند و با این که پیش از این رابطه کامل جنسی نداشته‌اند از طریق همسران شان مبتلا به این ویروس شده‌اند.»

این واکسن تک جنسیتی نیست

ویروس شماره ۱۶ و ۱۸ از خطرناک‌ترین ویروس‌های خانواده اچ پی

وی هستند که باعث ایجاد سرطان دهانه رحم در زنان می‌شوند. همین موضوع باعث شده در افکار عمومی این ویروس تنها به دسته بیماری‌های شایع زنان گره بخورد و از دیگران ویروس‌ها و بیماری‌های متعدد آن‌ها کمتر صحبت شود. «دکتر نیرومنش» می‌گوید تزریق واکسن اچ پی وی برای تمامی افرادی که رابطه جنسی دارند ضرورت دارد: «در خارج از کشور فارغ از این که فرد این نوع رابطه را داشته باشد یا نه درباره ضرورت تزریق این واکسن حتی در مدارس فرهنگ سازی و زمینه چینی می‌شود. افراد از سن ۹ سال به بالا مجوز تزریق این واکسن را دارند. این درحالی است که متأسفانه در کشور مان تصور اولیه این است که این ویروس صرفاً باعث ایجاد بیماری در زنان می‌شود و مردان از آن مصون هستند.» این متخصص پریناتولوژی می‌گوید این درست است که ویروس شماره ۱۶ و ۱۸ اچ پی وی باعث سرطان شایعی در زنان می‌شوند اما به این معنا نیست که مردان در انتقال و ایجاد این بیماری‌ها سهمی نداشته باشند: «تا زمانی که این ارتباط وجود داشته باشد لازم است که هم زنان و هم مردان نسبت به تزریق این واکسن اقدام کنند. ابتلا به اچ پی وی در مردان نیز شایع است و به دلیل رابطه‌های دهانی در مردان باعث ایجاد سرطان‌های حنجره و دهان می‌شود.»

چه گروه‌های سنی به این واکسن نیاز دارند؟

برخلاف تصور عمومی بهتر است این واکسن پیش از شروع هر نوع رابطه جنسی به دختران و پسران نوجوان تزریق شود. دکتر نیرومنش می‌گوید متأسفانه در این زمینه شاهد اطلاع‌رسانی ضعیفی بوده ایم و اکنون در مطب‌ها با انجام آزمایش‌های پاپ اسمیر شاهد ابتلا زنان جوان متاهل به این ویروس خطرناک هستیم: «با توجه به این که می‌گوییم شایع‌ترین دلیل انتقال این ویروس رابطه جنسی است تصور عمومی به این سمت رفته که همزمان با این رابطه باید این واکسن را دریافت کنند. اما نکته مهم ظرفیت بسیار بالا و خوب این واکسن در پیشگیری از این بیماری‌هاست. بنابراین لازم است که در سنین پیش از ایجاد رابطه جنسی بین ۱۱ تا ۱۵ سالگی نخستین دز این واکسن را تزریق شود.»

چند دز واکسن اچ پی وی باعث پیشگیری از بیماری می‌شود؟

انواع واکسن‌های اچ پی وی به تایید سازمان بهداشت جهانی و سازمان

غذا و دارو در ایالت متحده رسیده‌اند. این واکسن‌های پلتفرم‌های متفاوت دارند اما نکته مشابه در بیشتر آن‌ها این است که در سه دز تزریق می‌شوند. استاد رشته تخصصی زنان و زایمان دانشگاه تهران در این باره توضیح می‌دهد: «واکسن اچ پی وی در سه دز تزریق می‌شود. پس از نخستین دز برای نوع خارجی آن باید دو ماه بعد برای تزریق دز دوم و ۶ ماه بعد برای دز سوم اقدام شود. در نوع ایرانی آن پس از دریافت دز اول یک ماه بعد برای دز دوم و ۶ ماه بعد برای دز سوم باید مراجعه به مراکز تزریق این واکسن انجام شود.»

به بومی‌سازی این واکسن افتخار کنیم

دکتر شیرین نیرومنش می‌گوید تا مدتی بعد از شناسایی این ویروس در

ایجاد سرطان‌های خطرناک خبری از واکسن برای آن نبود. اما اکنون

به فاصله کمی از تایید نوع خارجی این واکسن در جوامع بین‌المللی

و پیشرفته شاهد بومی‌سازی این واکسن در میهن عزیزمان هستیم:

«وقتی برای نخستین بار خبر تولید واکسن داخلی برای پیشگیری از

ابتلا به ویروس اچ پی وی را شنیدم بسیار مسرور شدم. برای ما که

روزانه در مطب‌های مان افرادی را ویزیت می‌کنیم که به واسطه این

ویروس و اطلاع‌رسانی‌های ضعیف مبتلا به سرطان‌های خطرناک شده

اند این خبر شیرینی مضاعفی داشت.»

مزیت‌های واکسن داخلی

این متخصص بیماری‌های زنان و زایمان از مزیت در دسترس قرار گرفتن واکسن اچ پی وی می‌گوید: «نوع خارجی این واکسن نیز موجود است اما با توجه به گران بودن آن و سختی‌های ورود آن در شرایط تحریم اقتصادی تولید ملی آن اتفاق بسیار مبارکی است. واکسن داخلی اچ پی وی با قیمت تمام شده پایین‌ترین به فروش می‌رسد و همین موضوع می‌تواند کمک زیادی به اقبال نشان دادن و استفاده آن در بین عموم مردم کند. با بومی‌سازی ساخت این واکسن دیگر نگران تحریم‌ها و بالا و پایین شدن نرخ ارز نیستیم. پس ما بابت این اتفاق بسیار خرسند هستیم و به همه والدین این توصیه را داریم که در سنین پایین نوجوانی این واکسن مصون‌کننده از بیماری‌های خطرناک را به فرزندان شان تزریق کنند. امید ما این است که با انجام این نوع پیشگیری‌ها شاهد کاهش و پیشگیری از سرطان‌های خطرناک دهانه رحم و حنجره و دهان شویم.»

شعر هفته / صلح جهان



هر تکه ای از عضو من جامانده در جنگ
بیزار از توپ و تفنگ و ناوگان است

در ذهنِ سرخ هر کلاه سبزی دیدم
سربازی از ترک عزیزش در فغان است

آری نمی‌گویم، به جنگ و آتش و خون
در شعرهایم صلح و منشور جهان است

شاعر: لیلی طاهری

در شعرهایم صلح و منشور جهان است
چون در میان واژه هاروح و روان است

پر می‌کشد در آسمان‌ها یک کسبوتر
و شاخه‌های سبزی زیتون جاودان است

هر گوشه‌ی جغرافیایم درد
دارد

در هر قلمرو، شاهد جنگ و زیان است

اخبار حوزه بانوان

رقابت‌های قهرمانی آسیا

پیروزی دختران والیبال ایران مقابل قزاقستان

تیم ملی والیبال جوانان دختر ایران به اولین پیروزی خود در قهرمانی آسیا دست پیدا کردند.

به گزارش آوای دریا و به نوشته ایسنا، تیم ملی والیبال جوانان دختر ایران در دومین دیدار خود از رقابت‌های قهرمانی آسیا مقابل قزاقستان میزبان به میدان رفت و پیروز شد.

والیبالیست‌های ایران در این دیدار با حساب سه بر صفر (۲۵ بر ۲۰، ۲۵ بر ۱۹ و ۲۵ بر ۲۱) حریف خود را شکست دادند.

تیم ایران در اولین مسابقه، روز گذشته (دوشنبه) مقابل تایلند شکست خورد و در سومین و آخرین دیدار خود از دور گروهی شنبه، ۱۸ تیر به مصاف کره جنوبی می‌رود.

در پایان دور گروهی دو تیم برتر هر گروه به مرحله دوم مسابقات صعود می‌کنند.

در پایان این دیدار رویا فرخی قدرتی زن تیم ملی ایران با کسب ۲۰ پوئن، امتیازآورترین بازیکن زمین شد. همچنین ریحانه فاضلی با ۱۲ امتیاز و مبینا غفاریان با ۷ امتیاز دیگر بازیکنان امتیازآور ایران در این بازی بودند. در تیم قزاقستان نیز میلیو کوا با ۱۲ امتیاز بهترین بازیکن بود.

نامگذاری بلوار پرستار و بخش رادیولوژی بیمارستان

شهید محمدی به نام شهید مدافع سلامت شهید

سعادت سجادیان

همزمان با دومین سالگرد شهید مدافع سلامت شهید سعادت سجادیان بلوار پرستار و همچنین بخش رادیولوژی اورژانس بیمارستان شهید محمدی بندرعباس به نام این شهید مزين شد.

شهید سعادت سجادیان از کارکنان واحد رادیولوژی بیمارستان شهید محمدی بود که قریب به ۱۶ سال در این واحد صادقانه خدمت نمود شهید سجادیان در شانزدهم تیر ماه سال ۱۳۹۹ در دفاع از سلامت در مقابل بیماری منحوس کرونا به شهادت رسید.

شایان ذکر است همزمان با دومین سالگرد شهادت این شهید مراسم گرامی داشتی با حضور دوستان و همکاران واحد رادیولوژی این شهید و با حضور مدیر توسعه دانشگاه علوم پزشکی در بخش رادیولوژی برگزار شد.

مدیرکل امور زنان و خانواده وزارت کشور؛

۱۴۴ مادر باردار در مناطق زلزله‌زده هرمزگان شناسایی

و نیازمند خدمات پزشکی هستند

زینب اختر، مدیرکل امور زنان و خانواده وزارت کشور، ضمن حضور میدانی و بازدید از وضعیت زلزله‌زدگان شهرستان بندرلنگه، گفت: جامعه هدف در این مناطق که بخشی از آن ۱۴۴ مادر باردار بوده، نیازمند خدمات بهداشتی و پزشکی هستند و این موضوع را پیگیری می‌کنیم.

ارائه خدمات ویژه بانوان در مناطق زلزله‌زده

ضروری است



مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه شبکه توزیع در مناطق زلزله‌زده هرمزگان را باید تقویت کنیم، گفت: با توجه به اینکه شرایط برخی از بانوان مناطق زلزله زده خاص هست لذا خدمات باید متناسب با شرایط آنها ارائه شود.

زینب اختر مشاور وزیر کشور و مدیرکل امور بانوان و خانواده وزارت کشور با حضور در منطقه سایه‌خوش از این منطقه زلزله زده بازدید و با مردم شریف این روستا گفتگو کرد.

وی در جریان این بازدید با تاکید بر روند سریع امدادرسانی در مناطق زلزله زده هرمزگان نسبت به سایر بحران ها و اتفاقات اظهار داشت: هماهنگی، استفاده از تمامی ظرفیت‌ها و تقسیم کار میان دستگاه‌های مختلف و حضور موثر استاندار و وزیر کشور قابل مقایسه با موارد مشابه نیست.

اختری با تاکید بر اینکه امکانات و اقلام ضروری مورد نیاز باید در روستاهای دورتر هم به نحو بهتری توزیع شود، تصریح کرد: علی‌رغم اینکه روند امداد رسانی به خوبی ادامه دارد ولیکن بیست و سه روستا

در قسمت بالای دژگان وجود دارد که باید سطح خدمات رسانی به آنها هم افزایش یابد.

اختری با اشاره به توزیع آب و برق در این روستاها گفت: با توجه به اینکه سرویس بهداشتی و امکانات دیگر هنوز به طور کامل فراهم نشده لذا درصدد هستیم با استفاده از نیروهای مردمی شبکه توزیع را تقویت کنیم.

وی با تاکید بر اینکه برای ارائه خدمات نیازمند اطلاعات دقیق‌تر هستیم، یادآور شد: سپاه در این خصوص اقدام مناسبی انجام داده و برای هر چند روستا یک نماینده قرار داده است که اطلاعات دقیقی را در اختیارمان قرار می‌داد.

مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده با اشاره به مسایل بانوان در مناطق زلزله زده اظهار داشت: با توجه به اینکه شرایط برخی از بانوان خاص هست و باید خدمات ویژه‌تری به آنها ارائه شود لذا براساس بازدیدهای انجام شده هماهنگی لازم با استاندار صورت گرفت.

وی با اشاره به شرایط آب و هوایی در هرمزگان خاطرنشان کرد: هر کاری که در توانمان باشد قطعاً انجام خواهیم داد و با استفاده از ظرفیت‌ها و کمک های مردمی تلاش می‌کنیم بهترین اتفاقات رقم بخورد.

آغاز سلسله جشن‌های وصال با شعار "آسان و آسمانی"



معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان در توییتهای خود گفت: سلسله جشن‌های وصال، با شعار "آسان و آسمانی" از اول ذی‌الحجه در دهه شهر کشور آغاز شد.

وحدید یامین‌پور در این توییتهای تصریح کرد: «سلسله جشن‌های وصال، با شعار "آسان و آسمانی" از اول ذی‌الحجه در دهه شهر کشور آغاز شد. برنامه‌های ترویجی "ازدواج آسان، تجلیل از خیرین و موثرین عرصه ازدواج، اهداء جهیزیه، معرفی برنامه‌های معاونت امور جوانان برای زوج‌های جوان ... از جمله برنامه‌های هفته ازدواج است.»

۱۰ تا ۱۶ تیر، هفته ازدواج، با شعار «ازدواج آسان و آسمانی» و با هدف فرهنگ‌سازی درباره حذف تشریفات عروسی نام‌گذاری شده است. جمعه، دهم تیرماه، ازدواج بهنگام، آگاهانه، آسان و پایدار، شنبه یازدهم تیر: مشاوره پیش از ازدواج/زندگی پایدار، یکشنبه دوازدهم تیر: خیران/ترویج و تسهیل ازدواج، دوشنبه سیزدهم تیر: آموزش مهارت‌های زندگی/جامعه سالم، سه‌شنبه چهاردهم تیر: ازدواج/ترویج فرزندآوری/جامعه پویا و بالنده، چهارشنبه پانزدهم تیر: فضای مجازی/سواد رسانه‌ای آگاهی‌بخشی به جوانان و پنجشنبه شانزدهم تیر: سبک زندگی ایرانی، اسلامی/خانواده بانشاط نام‌گذاری شده است.

خزعلی: دهه شصتی‌ها تسهیلات ویژه ازدواج می‌گیرند

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: به مناسبت هفته ازدواج مشکلات جوانان دهه شصتی را در هیات دولت مطرح کردم و رئیس جمهور دستور دادند که تسهیلات ویژه برای زوجین دهه شصتی، علاوه بر وام ازدواج همگانی، در نظر گرفته شود.

انسیه خزعلی در حساب کاربری خود در توئیتر اظهار داشت: در نیمه دوم سال ۱۴۰۰ این وام با همکاری معاونت روستایی، تنها خاص روستائیان بود.

وی در توییتهای دیگر اعلام کرده است که رئیس جمهور در شروع هفته ازدواج، پشتیبانی از زوج‌های جوان را با دستوراتی در مورد تسهیلات و کمک به برگزاری مراسم ازدواج آغاز کردند.

خزعلی ادامه داد: اما شروع دیگری هم از عموم مردم نیاز است تا اقداماتی همچون ارتقای فرهنگ و رواج سنت کاهش تشریفات، آسان‌گیری، سازش و تکیه بر همدلی و مودت را انجام دهند.

درخشش و راهیابی ۶ دانشجوی دانشگاه هرمزگان به مرحله پایانی المپیاد علمی دانشجویی کشور

شش نفر از دانشجویان دانشگاه هرمزگان رتبه علمی لازم برای راهیابی به مرحله نهایی بیست و هفتمین المپیاد علمی دانشجویی کشور را کسب کردند.

مرحله اول آزمون غیرمتمرکز المپیاد با شرکت ۳۱۲۷ نفر در کل کشور و ۳۰۰ نفر با نظارت سازمان سنجش آموزش کشور برگزار شد. برگزیدگان دو مرحله غیرمتمرکز، در ۲۳ رشته به مرحله نهایی متمرکز راه پیدا می‌کنند و در اواسط پاییز سال جاری به رقابت خواهند پرداخت.

کیمیا بیگی دستگردی و عرفانه رستگار دانشجویان رشته مهندسی کشاورزی زراعت و اصلاح نباتات- مجتمع آموزش عالی میناب، محمدصادق خدادادی علی آبادی دانشجوی رشته مهندسی برق، ستاره مدنی سربارانی، گلنار دولتی و سودابه امامی دانشجویان رشته زبان و ادبیات فارسی، دانشجویان دانشگاه هرمزگان هستند که به مرحله نهایی این المپیاد راه یافتند.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان

در جلسه ستاد استانی عفاف و حجاب:

عفاف و حجاب در اکثریت شهرستان های هرمزگان

بطور نسبی از وضعیت مطلوبی برخوردار است

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان گفت: اقدامات دستگاه های اجرایی در زمینه گسترش فرهنگ عفاف و حجاب با آثار ملموسی در جامعه همراه باشد.

دکتر احسان کامرانی در جلسه ستاد استانی عفاف و حجاب با حضور مشاور وزیر کشور و مدیر کل امور بانوان و خانواده وزارت کشور، با تسلیت فرا رسیدن سالروز شهادت مظلومانه امام محمد باقر (ع) با اشاره به اهمیت خروجی ملموس اقدامات در حوزه عفاف و حجاب، عنوان کرد: دستگاه های اجرایی کلیه اقداماتی را که در راستای توسعه و ترویج عفاف و حجاب در دستور کار قرار می دهند دارای خروجی ملموسی در جامعه باشد و تنها برای رفع تکلیف نباشد.

وی در همین خصوص، افزود: تحقق اهداف در حوزه بهبود عفاف و حجاب نیازمند برنامه ریزی، پیگیری، آگاهی بخشی و انجام کار فرهنگی مستمر و گسترده است و انجام اقدامات ظاهری دستاوردی در پی نخواهد داشت.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان، با اشاره کارنامه مطلوب استان در حوزه توسعه و ترویج عفاف و حجاب، تصریح کرد: کارنامه مطلوب هرمزگان در زمینه گسترش فرهنگ عفاف و حجاب مرهون همراهی آحاد مردم در پاسداشت این واجب دینی و پیگیری های مدیران دلسوز و معتقد و پرتلاش عضو ستاد استانی به ویژه دبیرخانه ستاد استانی عفاف و حجاب در اداره کل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری است که قابل تقدیر است.

کامرانی گفت: در اکثریت شهرستان های هرمزگان عفاف و حجاب از وضعیت نسبی مطلوبی به واسطه فرهنگ غنی مردم استان و اعتقاد عملی مردم به مبانی دینی به ویژه حجاب برخوردار است و ضروری است برنامه ریزی ها برای بهبود وضعیت عفاف و حجاب در مرکز استان و جزایر کیش و قشم پر رنگ تر باشد.

وی خاطرنشان کرد: اتخاذ تدابیر مناسب در راستای توسعه و ترویج فرهنگ عفاف و حجاب و جلوگیری از گسترش بی حجابی در جامعه که آسیب های اجتماعی بسیاری در پی دارد ضروری است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان، خاطرنشان کرد : مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی خطاب به دستگاه های اجرایی در راستای گسترش عفاف و حجاب ابزار قانونی مناسبی است که ضروری است دستگاه های اجرایی نسبت به عملیاتی نمودن آن اقدام نمایند.

کامرانی اظهار داشت: فعالان در حوزه عفاف و حجاب ضروری است به روز باشند و به کلیه شبهاتی که در زمینه عفاف و حجاب مطرح می شود با اشراف کامل پاسخ دهند.

وی افزود: فضای مجازی ظرفیت بسیار مهمی است که در راستای توسعه و ترویج عفاف و حجاب نباید از آن غفلت کرد و تولید محتوا برای انتشار و تبیین در این فضا ضروری است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان، با اشاره به در پیش بودن هفته عفاف و حجاب، تصریح کرد: هفته عفاف و حجاب فرصت بسیار مناسبی برای پاسداشت این واجب دینی است که ضروری است با برنامه ریزی مناسب از این هفته برای تبیین اهمیت عفاف و حجاب بهره گرفت.

کامرانی، خاطرنشان کرد: مادران شهدا به عنوان الگوهای عفاف و حجاب در جامعه هستند که آشنایی نسل جوان کشور با این اسوه های صبر و ایثار و مدافعان عفاف و حجاب ضروری می باشد.

وی گفت: آموزش و پرورش و دانشگاهها نقش زیادی در تبیین و تولید محتوا در حوزه عفاف و حجاب با توجه به پتانسیل های که برخوردار هستند دارند و جمعیت بالای دانش آموزی و دانشجویی تحت پوشش این نهادها می تواند فرصت بی نظیر و تاثیرگذاری در راستای ترویج فرهنگ عفاف و حجاب باشد.

تدوین سند جامع توانمندسازی زنان سرپرست خانوار و تسریع در ارتقای جایگاه بانوان

گزارش: ایرنا



معتقدیم یکی از وظایف ما این است که حمایت از بانوان داشته باشیم و از طریق دستگاه‌های اجرایی این کار را انجام می‌دهیم.

تسهیلات برای دهه شصتی‌ها

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با بیان اینکه در حوزه خانواده در دولت سیزدهم کارهای متعددی انجام شده که همه این اقدامات برای تحکیم خانواده است، اظهار داشت: یکی از این موارد تسهیلات دهه شصتی‌ها است.

خزعلی با اشاره به تجمیع متولدين دهه ۶۰ گفت: درباره فرزندآوری متولدين دهه ۶۰ مشکلاتی وجود دارد و در صورتی که در سال‌های آینده ازدواج نکنند فرصت فرزندآوری آنها از دست می‌رود. به همین منظور برای زوجین دهه ۶۰ روستایی حمایت‌هایی در نظر گرفته شد چون تجمیع در روستاها بیشتر از شهرهاست و اکنون درصد تجمیع روستاها ۱۲ در هزار اما در شهرها پنج در هزار است.

وی با اشاره به تسهیلات پرداختی برای ازدواج زوجین متولد دهه ۶۰ روستایی، در سال ۱۴۰۰ گفت: امیدواریم با هماهنگی با دستگاه‌ها در سال ۱۴۰۱ نیز این تسهیلات به موقع پرداخت شود.

استفاده از دور کاری برای بانوان دارای فرزند زیر ۶ سال

خزعلی اظهار داشت: از دیگر اقدامات دولت سیزدهم توجه به کانون خانواده‌هاست که یکی از طرح‌ها در این زمینه استفاده از دور کاری برای بانوانی است که فرزند زیر ۶ سال دارند که اگر حتی یک تا دو روز هم باشد برای این خانواده‌ها بسیار دارای اهمیت است.

وی تصریح کرد: اشتغال برای بانوان نیز از دیگر برنامه‌های معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری است تا بانوانی که فرزند کوچک دارند از شرایط ویژه‌ای در فعالیت کاری خود برخوردار باشند.

حضور مناسب معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری در مجامع بین‌المللی

اداره کل بین‌الملل معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری به عنوان بازوی اجرایی و ویتترین جهانی برای انعکاس پیشرفت وضعیت زنان و خانواده کشور و با هدف توسعه همکاری‌های بین‌المللی در عرصه‌های مختلف منطقه‌ای و جهانی و نیز تاثیرگذاری در موضوعات و مسائل روز زنان در جهان، دامنه گسترده‌ای از تبادلات و تعاملات بین‌المللی را در دستور کار خود دارد.

خزعلی درباره اقدامات حوزه بین‌الملل نیز خاطر نشان کرد: در حوزه بین‌الملل نیز این معاونت حضور خوبی در مجامع بین‌المللی داشته است؛ مدیریت آموزش آیوا یکی از این برنامه‌هاست تا به زنان اقیانوسیه آموزش داده شود.

وی با بیان اینکه برای موضوع آموزش در این حوزه، دنبال گسترش خدمات هستیم، اظهار داشت: به همین منظور نشست‌های دوجانبه و چندجانبه نیز از دیگر برنامه‌ها در این حوزه برنامه‌ریزی شده است که در سازمان ملل متحد و در قالب نشست‌های مجازی با کشورهای همسایه برگزار می‌شود.

خزعلی اظهار داشت: در بخش بین‌المللی کارگروه «آیورا» و توانمندسازی زنان به ایران سپرده شد که برای آن برنامه‌ریزی و از استرالیا تحویل ایران شد و به همین منظور تعهدنامه‌ها و قوانین بومی شده است و بخش بین‌الملل این معاونت با کشورهای مختلفی در این راستا رایزنی کرده است تا بتواند آیین‌نامه و تعهدنامه را مطابق ارزش‌های خود تنظیم کرده و در نهایت تصویب شد و تاکید داریم این آموزش و توانمندسازی توسط خود زنان برای زنان انجام شود.

موضوع به عنوان یک مصوبه در ستاد ملی زن و خانواده با حضور رئیس‌جمهور در حال محقق شدن است.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری افزود: این مصوبه مربوط به ساختار معاونت و ساختار مشاوران مرتبط با معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری است که این مشاوران در وزارتخانه‌ها و سازمان‌های گوناگون قرار دارند که به همین منظور ارتباط معاونت با این مشاوران و جایگاهی که در وزارتخانه‌ها و سازمان‌ها دارند مورد بررسی قرار گرفته است.

خزعلی ادامه داد: در این نشست به این موضوع تاکید شد که باید پست‌هایی به این افراد اختصاص داده شود که در سطح معاون و مدیرکل باشند و همین طور در تصمیم‌گیری‌های کلان سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها نیز این مشاوران دخالت داده شوند و در همه شوراها نظر آنها گرفته شود و صاحب رأی و نظر در شورا باشند.

وی خاطر نشان کرد: اجرای این مصوبه و حضور مشاوران امور بانوان در وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های اجرایی در فرایند کارها و برنامه‌هایی که برای زنان زمینه اجرایی پیدا می‌کند، اگر عملیاتی شود حتی زمانی که بانوان در تصمیم‌گیری دستگاهی یا وزارتخانه‌ای سهیم باشند، این نقش موثرتر واقع می‌شود.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری اضافه کرد: توجه به ساختار مشاوران امور بانوان در دستگاه‌ها و استان‌ها در دولت سیزدهم برای همه روشن است چرا که در دولت یازدهم در سال ۹۲ جایگاه مشاوران پست مدیریتی از آنها گرفته شد و به یک پست انشایی تبدیل شد این در حالی است که مشاوران امور زن و خانواده باید در سطح معاون وزیر یا مدیرکل به آنها پست داده شود و در شوراها نظر آنها اعمال شود و مساله زنان و خانواده نیز توسط این افراد رصد شود.

تشکیل صندوق ضمانت تسهیلات زنان سرپرست خانوار

خزعلی یکی دیگر از برنامه‌های مهم و اساسی دولت در ستاد ملی زن و خانواده در دولت سیزدهم را تشکیل صندوق ضمانت برای دریافت تسهیلات مورد نیاز زنان سرپرست خانوار عنوان کرد و اظهار داشت: این مصوبه نیز به تصویب هیات دولت رسیده است تا بانوان که مشکل ضمانت بانکی برای اشتغال یا دریافت تسهیلات اشتغالی دارند از این پس ضمانت توسط این صندوق صورت گیرد.

وی درباره وثیقه برای دریافت تسهیلات بانوان کارآفرین نیز تصریح کرد: یکی از مشکلاتی که در سفرهای استانی به عنوان مشکل جدی بانوان سرپرست خانوار مطرح می‌شد، مشکل ضمانت بانکی بود که در ستاد ملی زن و خانواده با عملیاتی شدن این مصوبه و تصویب آن در هیات دولت به نوعی مشکل این بانوان حل شده است.

خزعلی معتقد است: با توجه به اینکه ضمانت تسهیلات اشتغالی به عنوان یکی از مشکلات جدی زنان سرپرست خانوار است، به همین منظور و برای ضمانت تسهیلات زنان سرپرست خانوار در ستاد ملی زن و خانواده صندوق ضمانت زنان سرپرست خانوار با ۵۰ میلیارد تومان تودیع به تصویب رسید و قرار است این تسهیلات به ۱۰۰ میلیارد تومان برسد.

وی ادامه داد: امیدواریم این زنان حمایت شده و مشکل ضمانت تسهیلات آنان حل شود که البته معتقدیم با تشکیل این صندوق، مشکل ضمانت تسهیلات بانوان کارآفرین در حال حل شدن است.

معاون رئیس‌جمهور اضافه کرد: کارهای بزرگ نیاز به تسهیلات بیشتری دارد، برای این موضوع نیز دنبال پشتیبانی بهتر برای کار و وسایل کار آنان هستیم تا دیگر نیاز به وثیقه سنگین نباشد، چون

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در بیان عملکرد دولت سیزدهم گفت: از جمله مهمترین اقداماتی که دولت سیزدهم در حوزه زنان و خانواده انجام داده است، تدوین سند جامع توانمندسازی زنان سرپرست خانوار است که با اجرای آن گامی اساسی برای تحول در این حوزه برداشته خواهد شد.

دولت سیزدهم نگاه خاصی به حوزه زنان و خانواده دارد و مهمترین اقدامی که در این مدت یک سال فعالیت دولت انجام شده، تشکیل ستاد ملی زن و خانواده است که با تشکیل این ستاد برنامه‌های عملیاتی خوبی در دستور کار قرار گرفت.

تدوین سند جامع توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، ارتقای ساختار و جایگاه بانوان در استان‌ها، تشکیل صندوق ضمانت برای زنان سرپرست خانوار، انجام دور کاری برای بانوان دارای فرزند زیر ۶ سال، تسهیلات برای دهه شصتی‌ها، اشتغال بانوان، توانمندسازی آنان و فعالیت‌های حوزه بین‌الملل از جمله مهمترین این اقدامات است.

البته دولت سیزدهم هنوز در مسیر یک سالگی خود قرار دارد و به طور یقین در سال‌های پیش‌رو برای توسعه فعالیت‌های حوزه زنان از هیچ کوششی دریغ نخواهد کرد تا جایگاه بانوان ایرانی به واقعی‌ترین و بلندترین جایگاه خود برسد که امیدواریم این کارها عملیاتی شده تا بانوان نیز در این مسیر پیشرفت‌های جدی داشته باشند.

انسبیه خزعلی معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در این باره به خبرنگار حوزه زنان و خانواده ایرنا اظهار داشت: آسیب‌شناسی گسترده‌ای در دولت سیزدهم در مورد زنان سرپرست خانوار انجام شده است، در ابتدای برنامه ششم توسعه اقتصادی سه میلیون و ۵۰۰ هزار زن سرپرست خانوار در کشور وجود داشت که متأسفانه به دلیل اجرا نشدن برنامه‌های ویژه برای زنان سرپرست خانوار تعداد این افراد ۲ برابر شده است.

وی با ابراز امیدواری به این موضوع که تا پایان برنامه هفتم هیچ زن سرپرست خانوار نداشته باشیم که توانایی تامین معشیت خود را نداشته باشند، گفت: دولت سیزدهم با تدوین سند جامع توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار، برای توانمندسازی این زنان اقدامی عملیاتی انجام داده است.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری ادامه داد: در این دولت، نهایی شدن تدوین برنامه جامع توانمندسازی زنان سرپرست خانوار به منظور موانع جذب اعتبار برای اشتغال‌زایی این زنان سرپرست خانوار برنامه‌ریزی شده است که امیدواریم نتیجه مطلوبی در این راستا شاهد باشیم.

خزعلی اضافه کرد: دولت سیزدهم ضمن تشکیل کارگروهی تخصصی در چند ماه این برنامه جامع را تدوین و به هیات دولت تقدیم کرد. در این برنامه برای توانمندسازی زنان سرپرست خانوار چهار مقوله آموزش، مشاوره، اشتغال و حمایت‌های رفاهی دیده شده و ۱۴ گام برای آن پیش‌بینی شده است.

وی ادامه داد: برای زنان سرپرست خانوار اقدامات این چنینی در دولت سیزدهم انجام شده است که تدوین طرح جامع توانمندسازی زنان سرپرست خانوار و ارجاع آن به هیات دولت می‌تواند در حل مشکلات این بانوان بسیار اثرگذار باشد.

ارتقای ساختار بانوان در دستگاه‌های اجرایی

وی درباره خدمات دولت در یکسال گذشته نیز اظهار داشت: در حوزه زنان یکی دیگر از برنامه‌ها تسریع در ارتقای ساختار زنان در دستگاه‌های اجرایی و مشاوران امور بانوان در استان‌ها است که این

بهترین خوراکی‌ها برای افزایش متابولیسم

گزارش: ایرنا



مواد غذایی مختلفی هستند که با کمک آن‌ها می‌توانید میزان متابولیسم بدن خود را افزایش دهید. در این مطلب به معرفی این دسته از مواد خوراکی پرداخته ایم. برخی خوراکی‌ها می‌توانند کمی به افزایش متابولیسم بدن یعنی تعداد کالری که بدن می‌سوزاند، کمک کنند. اگر هدف شما این باشد، افزودن این خوراکی‌ها به رژیم غذایی می‌تواند کاهش چربی بدن را کمی آسان‌تر یا از افزایش وزن جلوگیری کند. با این حال، خوردن بیشتر این غذاها تضمینی برای کاهش وزن شما نیست. در عوض، آنها مکملی برای یک رژیم غذایی متعادل و با کالری محدود برای ترویج کاهش وزن هستند. در این گزارش به چند ماده غذایی که ممکن است متابولیسم شما را افزایش دهند اشاره شده است.

خوراکی‌های مملو از پروتئین - مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، آجیل و دانه‌ها - می‌توانند به افزایش متابولیسم شما برای چند ساعت کمک کنند. این موضوع به این دلیل است که بدن برای هضم آنها به انرژی بیشتری نیاز دارد. این موضوع به عنوان اثر حرارتی غذا (TEF) شناخته می‌شود. TEF به تعداد کالری مورد نیاز بدن برای هضم، جذب و پردازش مواد مغذی موجود در وعده‌های غذایی اشاره دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای غنی از پروتئین بیشترین افزایش TEF را دارند. به عنوان مثال، آنها میزان متابولیسم را ۱۵ تا ۳۰ درصد در مقایسه با ۵ تا ۱۰ درصد برای کربوهیدرات‌ها و ۰ تا ۳ درصد برای چربی‌ها افزایش می‌دهند.

رژیم‌های غذایی غنی از پروتئین همچنین کاهش متابولیسم را که اغلب در طول کاهش وزن مشاهده می‌شود، با کمک به بدن برای حفظ توده عضلانی خود کاهش می‌دهند. علاوه بر این، پروتئین همچنین ممکن است به سیر ماندن شما برای مدت طولانی‌تری کمک کند، که می‌تواند از پرخوری جلوگیری کند.

خوراکی‌های غنی از مواد معدنی مواد معدنی آهن و سلنیوم هر کدام نقش‌های متفاوت اما به یک اندازه مهم در عملکرد صحیح بدن ایفا می‌کنند. با این حال، آنها یک چیز مشترک دارند. هر دوی آنها برای عملکرد مناسب غده تیروئید، که متابولیسم بدن را تنظیم می‌کند، مورد نیاز هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی با آهن یا سلنیوم بسیار کم می‌تواند توانایی تیروئید را برای تولید مقادیر کافی هورمون کاهش دهد که این کار سوخت و ساز بدن را کند می‌کند.

برای کمک به عملکرد بهتر تیروئید خود، غذاهای غنی از سلنیوم و آهن مانند گوشت، غذاهای دریایی، حبوبات، آجیل و دانه‌ها را در منوی روزانه خود بگنجانید.

فلفل چیلی کپسایسین، یک ماده شیمیایی موجود در فلفل چیلی، ممکن است با افزایش اندکی سرعت کالری سوزی بدن، متابولیسم بدن را افزایش دهد.

در واقع، مروری بر ۲۰ مطالعه تحقیقاتی نشان می‌دهد که کپسایسین - از مکمل‌ها یا خود فلفل‌ها - ممکن است به بدن شما در سوزاندن حدود ۵۰ کالری اضافی در روز کمک کند.

برخی از مطالعات فواید مشابهی را با دوزهای پایین ۹ تا ۱۰ میلی‌گرم در روز گزارش می‌کنند. این معادل یک فلفل jalapeño است. علاوه بر این، کپسایسین ممکن است دارای خواص کاهش اشتها نیز باشد.

با توجه به بررسی مطالعات روی نزدیک به ۲۰۰ نفر، مصرف حداقل ۲ میلی‌گرم کپسایسین به طور مستقیم قبل از هر وعده غذایی به نظر می‌رسد مصرف کالری را به خصوص از کربوهیدرات‌ها کاهش می‌دهد.

به طور مشابه، افزودن فلفل هندی به وعده غذایی شما ممکن است میزان چربی سوزی بدن برای انرژی را افزایش دهد، به خصوص بعد از یک وعده غذایی پرچرب. با این حال، این اثر چربی سوزی ممکن است فقط برای

افراد اعمال شود که عادت به مصرف غذاهای تند ندارند.

با این حال، یافته‌ها در مورد توانایی‌های افزایش متابولیسم کپسایسین در هم آمیخته است.

قهوه کافئین موجود در قهوه ممکن است به افزایش متابولیسم کمک کند. چند مطالعه نشان داده است افرادی که روزانه حداقل ۲۷۰ میلی‌گرم کافئین یا معادل حدود ۳ فنجان قهوه مصرف می‌کنند، تا ۱۰۰ کالری اضافی در روز می‌سوزانند.

علاوه بر این، کافئین ممکن است به بدن برای سوزاندن چربی برای انرژی کمک کند، و به نظر می‌رسد به ویژه در افزایش عملکرد قدرتی موثر باشد. با این حال، اثرات آن بر اساس ویژگی‌های فردی مانند وزن بدن و سن، از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

چای چای حاوی ترکیبات تقویت‌کننده سلامتی به نام کاتچین است که ممکن است همراه با کافئین برای افزایش متابولیسم عمل کند.

به طور خاص، هم چای سبز «اولانگ» و هم چای سبز «ماچا» ممکن است اکسیداسیون چربی را افزایش دهند و ممکن است به شما در سوزاندن کالری اضافی در بخشی از یک برنامه ورزشی کمک کنند.

علاوه بر این، چای اولانگ و سبز ممکن است به بدن شما کمک کند تا از چربی ذخیره شده برای انرژی به طور موثرتری استفاده کند و توانایی چربی سوزی شما را تا ۱۷ درصد افزایش دهد.

با این وجود، همانطور که در مورد قهوه وجود دارد، اثرات ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

لوبیا و حبوبات حبوبات و لوبیاها - مانند عدس، نخود، نخود، لوبیا سیاه و بادام زمینی - در مقایسه با سایر غذاهای گیاهی پروتئین بالایی دارند.

مطالعات نشان می‌دهند که محتوای پروتئین بالای آنها در مقایسه با غذاهای کم پروتئین، بدن را ملزم به سوزاندن کالری بیشتری برای هضم آنها می‌کند. این به دلیل اثر حرارتی غذا (TEF) آنها است.

حبوبات همچنین حاوی فیبر غذایی، از جمله نشاسته مقاوم و فیبر محلول هستند، که بدن می‌تواند از آنها به عنوان یک پری بیوتیک برای تغذیه باکتری‌های خوب ساکن در روده بزرگ استفاده کند.

به نوبه خود، این باکتری‌های دوستدار اسیدهای چرب

با زنجیره کوتاه تولید می‌کنند که ممکن است به بدن کمک کند تا به طور موثرتری از چربی ذخیره شده به عنوان انرژی استفاده کند و سطح قند خون طبیعی را حفظ کند.

زنجبیل تصور می‌شود که زنجبیل خواص ویژه‌ای برای افزایش متابولیسم دارند.

به عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که حل کردن ۲ گرم پودر زنجبیل در آب داغ و نوشیدن آن با یک وعده غذایی ممکن است به شما کمک کند تا ۴۳ کالری بیشتر از نوشیدن آب گرم به تنهایی بسوزانید.

این نوشیدنی زنجبیل داغ همچنین ممکن است سطح گرسنگی را کاهش و احساس سیری را افزایش دهد.

سرکه سیب سرکه سیب متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. مطالعات حیوانی نشان داده است که سرکه سیب به ویژه در

افزایش میزان چربی سوزانده شده برای انرژی مفید است. به همین ترتیب، اغلب ادعا می‌شود که سرکه سیب باعث افزایش متابولیسم در انسان می‌شود، اما مطالعات کمی این موضوع را به طور مستقیم بررسی کرده‌اند.

سرکه سیب با کاهش سرعت تخلیه معده و افزایش احساس سیری به کاهش وزن کمک می‌کند. اگر تصمیم به مصرف سرکه سیب دارید، حتماً تنها ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری در روز مصرف کنید و هر قاشق سرکه سیب را در حداقل ۱ فنجان آب رقیق کنید تا خطر فرسایش دندان، آسیب به پوشش دستگاه گوارش و یا ابتلا به سایر عوارض جانبی بالقوه محدود شود.

آب نوشیدن آب کافی یک راه عالی برای هیدراته ماندن است. علاوه بر این، برخی از مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن آب ممکن است به طور خلاصه متابولیسم را ۲۴ تا ۳۰ درصد افزایش دهد.

محققان خاطر نشان می‌کنند که حدود ۴۰ درصد از این افزایش مرتبط با سوزاندن کالری اضافی به منظور گرم کردن دمای آب و رساندن آن به دمای بدن است - که به عنوان گرمایی ناشی از آب شناخته می‌شود.

با این حال، به نظر می‌رسد که اثرات آن فقط ۴۰ تا ۹۰ دقیقه پس از نوشیدن آب باقی می‌ماند و قدرت اثر ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

واکنش مغز پدرها به فرزندان دختر متفاوت از فرزندان پسر است



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد، پدرانی که فرزند دختر نوپا دارند نسبت به پدرانی که فرزند پسر نوپا دارند، بیشتر به نیازهای دختران توجه می‌کنند و به آنها پاسخ می‌دهند.

این مطالعه که بر اساس اسکن مغزی و ضبط تعاملات روزانه والدین با فرزندان انجام و در مجله Behavioral Neuroscience انجمن روانشناسی آمریکا منتشر شده است، همچنین نشان داد که پدران کودکان نوپا بیشتر برای دخترانشان آواز می‌خوانند و آشکارتز درباره احساسات از جمله غم و اندوه صحبت می‌کنند؛ این موضوع احتمالاً به این دلیل است که آنها احساسات دختران را بیشتر از پسران می‌پذیرند.

همچنین بر اساس نتایج این مطالعه، پدران پسرها بیشتر درگیر بازی‌های خشن و زمخت بودند و هنگام صحبت با پسرانشان از زبان‌های مرتبط با موفقیت، غرور و برتری استفاده می‌کردند.

این در حالی است که پدران دخترها از زبان تحلیلی بیشتری استفاده می‌کردند که با موفقیت تحصیلی آینده آنها مرتبط بود.

جنیفر ماسکارو، محقق ارشد، دکترای «دانشگاه اموری» می‌گوید: اگر کودک فریاد بکشد یا پدرش را صدا بزند، پدران دخترها بیشتر از پدر پسران به آن پاسخ می‌دهند. ما باید آگاه باشیم که چگونه تصورات ناخودآگاه جنسیتی می‌تواند در رفتار ما با کودکان خردسال نقش داشته باشد.

محققان در این تحقیق بررسی کردند که آیا شیوه‌های متفاوت رفتار پدران با فرزند پسر یا فرزند دختر می‌تواند تحت تأثیر پاسخ‌های مغزی متفاوت به کودکان دختر یا پسر باشد یا خیر.

محققان دانشگاه اموری و دانشگاه آریزونا در این مطالعه از داده‌های ۵۲ پدر کودک نوپا (۳۰ دختر، ۲۲ پسر) در منطقه آتلانتا استفاده کردند. این پدران موافقت کردند که یک رایانه کوچک دستی را روی کمر بند خود ببندند و آن را برای یک روز در طول هفته و یک روز در آخر هفته ببندند.

این دستگاه به طور تصادفی به مدت ۵۰ ثانیه هر ۹ دقیقه روشن می‌شد تا هر صدایی را در مدت ۴۸ ساعت ضبط کند. برخی از پدران در این مطالعه بیش از یک فرزند داشتند، اما مطالعه فقط بر تعامل آنها با یک پسر یا دختر متمرکز بود.

ماسکارو گفت: افراد وقتی این کمر بند را می‌پوشند به طرز تکان دهنده ای عادی عمل می‌کنند. آنها به نوعی فراموش می‌کنند که آن را پوشیده اند. ماسکارو، استادیار پزشکی خانواده و پیشگیرانه در دانشکده پزشکی اموری، گفت: همچنین به پدرها گفته شد که شب هنگام شارژ این دستگاه را در اتاق فرزندشان بگذارند تا هرگونه تعامل شبانه با فرزندان نیز ثبت شود.

محققان همچنین از این پدرها در هنگام تماشای عکس‌های یک بزرگسال ناشناخته، یک کودک ناشناخته و فرزند خود با حالت چهره شاد، غمگین یا خنثی، MRI گرفته شد.

این مطالعه نشان داد که پدر دخترها نسبت به پدر پسرها، واکنش

بیشتری نسبت به حالت چهره شاد دخترانشان در مناطقی از مغز داشتند که برای پردازش بصری، پاداش، تنظیم احساسات و پردازش چهره مهم است.

در یافته‌ای که محققان پیش‌بینی نکرده بودند، مغز پدران پسرها واکنش قوی‌تری به حالات چهره خنثی پسرانشان نشان داد؛ این موضوع احتمالاً به این دلیل است که پدران پسرها نسبت به نمایش عاطفی مبهم‌تر پسرانشان واکنش نشان می‌دهند. از سوی دیگر تفاوت معنی داری در واکنش مغز پدران نسبت به حالت چهره غمگین پسرها یا دخترها وجود نداشت.

در تعاملات روزانه، پدران دخترها نسبت به پدران پسرها از زبان بیشتری برای ارجاع به بدن کودک (مثلاً کلماتی مانند شکم و پا) استفاده می‌کردند.

تحقیقات قبلی نشان داده است که دختران در سنین قبل از نوجوانی، بیشتر از پسرها ناراضی‌تری از بدن خود و اعتماد به نفس پایین‌تر مرتبط با تصویر بدن را گزارش می‌کنند.

ماسکارو گفت که این مطالعه بر روی پدران متمرکز بود زیرا تحقیقات کمتری در مورد نقش پدران در تربیت فرزندان خردسال نسبت به مادران انجام شده است.

این مطالعه نتوانست هیچ ارتباط بلندمدت قطعی بین رفتار متفاوت پدرها با پسرها یا دخترها در دوران نوبایی و پیامدهای آینده آن کودکان ایجاد کند، اما این تحقیق برخی از پیوندهای احتمالی را بررسی کرده است که می‌تواند توصیه‌هایی را برای پدران ارائه دهد.

با این حال از آنجایی که این تحقیق در آمریکا انجام شده است، این

تحقیقات قبلی نشان داده است که دختران در سنین قبل از نوجوانی، بیشتر از پسرها ناراضی‌تری از بدن خود و اعتماد به نفس پایین‌تر مرتبط با تصویر بدن را گزارش می‌کنند.

ماسکارو می‌گوید: بیشتر پدران سعی می‌کنند بهترین کاری را که می‌توانند برای فرزندان خود انجام دهند و هر کاری که در توان داشته باشند برای کمک به موفقیت فرزندان انجام می‌دهند، اما مهم است که درک کنیم که چگونه تعامل آنها با فرزندان ممکن است بر اساس جنسیت به طرز نامحسوسی متفاوت باشد.

تحقیقات قبلی نشان داده است که دختران در سنین قبل از نوجوانی، بیشتر از پسرها ناراضی‌تری از بدن خود و اعتماد به نفس پایین‌تر مرتبط با تصویر بدن را گزارش می‌کنند.

جزئیات طرح بیمه زوجین نابارور / خدمات بخش خصوصی تحت پوشش قرار می‌گیرد؟

افزایش فرزندآوری در کشور اظهار داشت: این طرح طبیعتاً با کاهش و رفع مشکلات مالی زوجین نابارور و جمعیت جوان خواهان فرزند، بر افزایش فرزندآوری در جامعه نیز اثرگذار خواهد بود.

وی تصریح کرد: با کاهش موانع اقتصادی بیمه‌شدگان، طبیعتاً دسترسی به خدمات پزشکی و استفاده از خدمات حوزه ناباروری هم افزایش یافته و این امر به تدریج باعث رشد مولد در کشور خواهد شد.

غفاری همچنین در خصوص استفاده از درمانگاه‌های خصوصی در این زمینه گفت: در حال حاضر خدمات ناباروری در بخش‌های دولتی پوشش داده می‌شود. در بخش خصوصی با تعرفه عمومی غیردولتی محاسبه شده و اخیراً نیز در راستای برخی از گفت و گوها پیش‌بینی می‌شود که خدمات این حوزه در بخش خصوصی نیز به میزان قابل‌توجهی تحت پوشش قرار بگیرد.

وی ادامه داد: در برخی بخش‌ها که امکانات و تجهیزات دولتی پاسخگوی نیازهای مربوطه نباشد، بیمه‌شدگان ناگزیر بتوانند از بخش خصوصی هم استفاده کرده و هزینه‌های این بخش نیز به حداقل کاهش پیدا کند.

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی خاطرنشان کرد: در واقع سازمان به دنبال کاهش بار مالی مردم در استفاده از خدمات این حوزه در بخش خصوصی با بهره‌گیری از افزایش هزینه‌کرد سازمان‌های بیمه‌گر است.

وی اضافه کرد: در صورت وجود امکانات و تجهیزات موردنیاز در بخش‌های دولتی، ترجیحاً بیمه‌شدگان هم باید از خدمات این حوزه استفاده و تأمین اجتماعی هزینه‌های این بخش را تأمین می‌کند، اما در صورت عدم وجود برخی امکانات در مراکز دولتی، مدیران در استان تصمیم‌گیری و در صورت ضرورت، بیمه‌شدگان از خدمات بخش خصوصی هم بهره خواهند برد.



تأثیر طرح بیمه زوجین نابارور بر افزایش فرزندآوری شهرام غفاری مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا در خصوص تأثیر طرح بیمه زوجین نابارور بر

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به طرح بیمه زوجین نابارور که ۹۰ درصد از هزینه‌های درمانی در مراکز دولتی را براساس تعرفه عمومی غیردولتی پوشش می‌دهد، گفت: در راستای برخی گفت و گوها، پیش‌بینی می‌شود خدمات ناباروری در بخش خصوصی نیز به میزان قابل‌توجهی تحت پوشش قرار بگیرد.

پوشش بیمه‌های هزینه‌های زایمان و درمان ناباروری مردان و زنان در بند ۳ سیاست‌های کلی جمعیت ابلاغی رهبر معظم انقلاب در سال ۱۳۹۳ مورد تأکید قرار گرفته و در قانون برنامه ششم توسعه نیز تمهیدات لازم اعم از ارائه تسهیلات به منظور افزایش سلامت ازدواج و درمان ناباروری در قالب بودجه سنواری تکلیف شده است.

بنابراین در قانون بودجه ۱۴۰۰ بیمه درمان ناباروری تصویب و دولت مکلف به پوشش ۹۰ درصدی کل هزینه‌های سه دوره کامل یکی از روش‌های کمک باروری (آی. سی. اس. آی) و (آی. وی. اف) برای هر زوج نابارور و پوشش هزینه‌های دارویی و پاراکلینیک و سایر روش‌های درمان ناباروری شده است. یکی از نخستین مصوبه‌های دولت سیزدهم نیز تصویب شیوه اجرای قانون بیمه ناباروری و پوشش بیمه‌های پایه خدمات نازایی و ناباروری بود.

براساس این مصوبه، ۹۰ درصد از هزینه‌های درمان ناباروری در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی دولتی براساس تعرفه عمومی غیردولتی پرداخت می‌شود و همه زنان زیر ۴۵ سال که یک سال پس از تصمیم به فرزندآوری، نتوانند باردار شوند، می‌توانند از خدمات این حوزه استفاده کنند. این خدمات همچنین هر دو تا سه سال قابل تمدید است.

با سر آشیز = کمپوت زردآلو خانگی



کمپوت زردآلو یکی از انواع کمپوت های لذیذ و دلچسبی است که به دلیل آن که این میوه در فصل تابستان تازه وارد بازار می شود، می توان این کمپوت خوشمزه را نیز یکی از انواع کمپوت های فصلی محسوب کرد و آن را در این فصل نیز تهیه کرد.

همچنین این کمپوت یک پیشنهاد عالی برای افرادی محسوب می شود که به این میوه علاقه مند بوده بنابراین می توانند آن را در فصل تابستان تهیه کنند و سپس آن را در سایر فصل های دیگر میل نمایند. میوه زردآلویی که در این کمپوت استفاده می شود یکی از اصلی ترین مواد اولیه آن بوده و به همین دلیل دارای خواص بی شماری همچون بهبود دستگاه گوارش، بهبود بینایی، سلامت استخوان ها و... بسیاری دیگری است که تمامی این موارد از دلایل محبوبیت و پرفرواری این کمپوت دلچسب نیز محسوب می شود.

مواد لازم
زردآلو ۲ کیلو
شکر ۴ قاشق غذاخوری
آب به مقدار لازم
شیشه برای نگه داری کمپوت به مقدار لازم
طرز تهیه

مرحله اول: آماده سازی زردآلو ها

ابتدا تمامی زردآلو ها را با آب سرد بشویید و سپس به آن ها مدتی زمان دهید تا کمی آب آن ها گرفته شوند و بعد تمامی آن ها را از وسط نصف کنید و هسته آن ها را خارج کنید و دور بریزید. بعد از آماده سازی تمامی زردآلو ها طرف های شیشه ای که برای نگهداری این کمپوت در نظر دارید را برداشته و سپس آن را با زردآلو هایی که آماده کرده اید پر کنید.

مرحله دوم: آماده سازی شربت کمپوت

قابلمه ای را برداشته و سپس داخل آن آب را به همراه شکر بریزید و بعد ترکیب آن ها را با یکدیگر روی حرارت ملایم و کم گاز قرار دهید و زمان دهید تا شکر به آرامی داخل آب حل و شفاف شود و کمی شروع به جوشیدن کند. دقت داشته باشید که نیازی به زیاد جوشیده شدن آب نیست و همین که شکر به آرامی داخل آب حل شود و کمی آب شروع به جوشیدن کند کافی است و پس از آن می توانید قابلمه را از روی حرارت برداشته و آن را کنار بگذارید تا شربت شما خنک و آماده شود.

مرحله سوم: آماده سازی نهایی کمپوت زردآلو

بعد از آماده سازی شربت نوبت اضافه کردن آن به ظرف های شیشه ای است پس به اندازه لب به لب شیشه ها را پر و آن را به ظرف های شیشه اضافه کنید و سپس درب فلزی ظرف ها را به صورت محکم و سفت ببندید. قابلمه ای برداشته و داخل آن را با مقداری آب به اندازه نصف شیشه ها پر کنید و بعد تمامی شیشه ها را داخل قابلمه قرار داده و سپس قابلمه را روی حرارت گاز قرار دهید و به آن زمان دهید تا آب داخل قابلمه شروع به جوشیدن کند و بعد از جوشیدن آب حرارت آن را کم کرده و ۱۵ دقیقه دیگر به شیشه ها زمان دهید تا با حرارت ملایم مقداری بجوشند و کمپوت های شما به طور کامل آماده شوند. بعد از گذشت زمان گفته شده حرارت را خاموش کنید و سپس زمان دهید تا شیشه ها به آرامی داخل قابلمه خنک شوند و بعد از خنک شدن تمامی کمپوت ها را از قابلمه خارج کنید و ظرف تمامی آن ها را به مدت ۲ ساعت به حالت وارونه قرار دهید تا کمپوت های شما هوا

نکشند و پلمپ شوند و بعد از آن هم کمپوت های زردآلو خوشمزه شما آماده سرو هستند می توانید آن ها را مدتی داخل یخچال قرار دهید و هر زمان که دوست داشتید آن ها را سرو و میل کنید و از خوردن آن لذت ببرید. نوش جان

نکات کلیدی در تهیه کمپوت زردآلو بدون هسته با ماندگاری طولانی میزان شکر که برای تهیه این کمپوت دلچسب استفاده می کنید سلیقه ای بوده و بستگی به میزان شیرینی زردآلو های شما دارد و در صورت دلخواه می توانید مقدار آن را کمی بیشتر و یا کمتر کنید. شیشه ای که برای تهیه و نگهداری این کمپوت استفاده می کنید باید تمیز و کاملاً استریل شده باشد تا کمپوت شما به هیچ عنوان کپک نزنند و خراب نشود. میوه زردآلویی که برای تهیه این کمپوت استفاده می کنید بهتر است که کمی سفت و کال باشد تا شکل و ظاهر کمپوت شما مجلسی تر باشد.

چند خبر کوتاه...

چرخ، شطرنج، بازی خلاق، هنرآوایی، کاربا چوب، نجوم، زیست شناسی، آزمایش های علمی، هوافضا، رباتیک، خوشنویسی، آشنایی با قرآن و ... در هفته دوم تابستان آغاز به کار کرد. پروین پشتکوهی با بیان اینکه تمامی این فعالیت ها به صورت حضوری در ۱۶ مرکز ثابت در سراسر استان در حال برگزاری است، اظهار کرد: تعداد ۸ کارگاه به صورت آنلاین در فضای اسکای روم برگزار می شود. وی با اشاره به اینکه برگزاری این کارگاه ها تا پایان فصل تابستان ادامه خواهد داشت، تصریح کرد: با برطرف نشدن شرایط کرونا در سراسر کشور همچنان شیوه نامه های بهداشتی در کارگاه های کانون رعایت می شود و کودکان و نوجوانان با رعایت پروتکل بهداشتی به فعالیت های کانون می پردازند.

لبخند امید بر لب کودکان نشست؛ پیک امید کانون در بین کودکان مناطق زلزله زده هرمزگان

پیک امید کانون با همکاری معاونت امور پیشگیری بهزیستی و هلال احمر و جمعیت همیاران سلامت روان اجتماعی جهت امداد فرهنگی و روان شناختی خانواده ها و کودکان برای مناطق زلزله زده با اجرای فعالیت هایی چون برگزاری مسابقه و بازی های شاد فرهنگی، خوانش کتاب، نقاشی، نمایش فیلم های پویانمایی کانون و اهدا کتاب و اسباب بازی و سرگرمی های کانون پرداخت. در این امداد فرهنگی بالغ بر ۱۰۰ کودک و نوجوان در روستای سایه خوش و کلاتو از بخش مهران شهرستان بندرلنگه میزبان خدمات فرهنگی پیک امید هرمزگان شرکت کردند. لازم به ذکر است، در این حرکت جهادی کانون، تهیه اقلام برای کودکان مناطق زلزله زده با همکاری ستاد اجرایی فرمان امام (ره) انجام شد.

مرحله اول: پاک سازی
پاک کردن سبزیجات از گل ولای و مازاد سبزی
شستشوی سبزی با آب سالم برای تمیز شدن و رفع گل ولای از سبزی
مرحله دوم: انگل زدایی
۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای یک لیتر آب در ظرف مناسب و عمیق ریخته و پس از ایجاد کف آب، سبزی را بمدت ۵ دقیقه در آن نگه می داریم و سبزی را در کف آب به مدت ۵ دقیقه غوطه ور کنید و پس از آن سبزی را از سطح رویی برداشته و آب کشی می کنیم
مرحله سوم: گند زدایی
یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین ۷۰٪ و یا دو قاشق مریاخوری آب ژاول ۵ درصد در ۵ لیتر آب ریخته و بمدت ۵ دقیقه نگه می داریم و سپس آن را خارج و آب کشی می کنیم
مرحله چهارم: شستشو و آبکشی
بعد از خارج کردن سبزی از محلول گند زدا آن را به خوبی با آب سالم شسته و آب کشی می کنیم (در این مرحله سبزی آماده خوردن است)

کارگاه های تخصصی حضوری تابستانه کانون استان هرمزگان آغاز شد

کارگاه های تخصصی تابستان کانون هرمزگان پس از نام نویسی علاقمندان کودک و نوجوان، از روز یکشنبه ۱۲ تیر در مراکز کانون سراسر استان آغاز شد. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان هرمزگان افزود: تعداد ۲۲۹ کارگاه در بخش فرهنگی، هنری و ادبی شامل هنر قصه گویی و اجرا، شعرو قصه، فن بیان، هنرهای تجسمی، نقاشی، سفال، هنر نمایشی، هنر تصویرسازی و پویانمایی، نقاشی روی شیشه، جواهرسازی، سفال با

وی تصریح کرد: طی اقدامات فنی و تخصصی کارشناسان پلیس فتا، فرد مجرم در بندرعباس شناسایی شد و پس از هماهنگی های قضائی، این فرد که با وعده خرید و فروش نوزاد در فضای مجازی اقدام به کلاهبرداری از افراد متقاضی می کرد در عملیاتی غافلگیرانه دستگیر شد. سردار جعفری ادامه داد: متهم ابتدا منکر بزه انتسابی شد ولی پس از مواجهه شدن با مستندات و مدارک جمع آوری شده از سوی کارشناسان به جرم خود اعتراف کرد و بیان داشت فرزند نوزادی داشتم که بیمار بود به علت نداشتن توان مالی با انتشار مشخصات در اینستا توانستم او را به فروش برسانیم تا افراد دیگری از وی مراقبت نمایند و بعد فکر کردیم که می توانیم از این طریق کسب درآمد نماییم. فرمانده انتظامی استان با تأکید بر این موضوع که قانون گذار در ماده ۱۱ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان این اقدام را مجرمانه تلقی کرده است به شهروندان توصیه کرد: به تبلیغات دروغین افراد سودجو در فضای مجازی توجه نکنند. سردار جعفری در پایان از کاربران فضای مجازی خواست: در صورت مواجهه با موارد مجرمانه و مشکوک، مراتب را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس www.Cyberpolice.ir و یا با شماره تماس ۰۹۶۳۸۰۰۰ مرکز فوریت های سایبری پلیس فتا گزارش کنند.

سبزیجات مهمترین منبع آلودگی و شیوع بیماری وبا

سبزیها و میوه های خام آلوده و یا شسته شده با آب آلوده؛ یکی از مهمترین راههای انتقال بیماری وبا می باشد. لذا سبزیجات و میوه جات خام مصرفی را به روش زیر سالم سازی نمایید:

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خبر داد روند شیوع کرونا در هرمزگان رو به افزایش است

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: آمار بیماران مبتلا به کرونا در استان به سرعت در حال افزایش است.

دکتر فاطمه نوروزیان افزود: در طی ۲۴ ساعت گذشته تعداد موارد ابتلا از ۵۲۴ نفر به ۶۱۴ بیمار رسید و به عبارتی تست ۹۰ بیمار طی ۲۴ ساعت گذشته در استان مثبت شده است. وی با بیان اینکه از این تعداد ۶ نفر در بیمارستان های استان بستری شدند و تعداد بیماران بستری به ۲۱ بیمار رسید که تحت نظر هستند، اظهار کرد: در حال حاضر از تعداد ۶۱۴ بیمار مبتلا به کرونا در هرمزگان ۵۹۳ نفر به صورت سرپایی و ۲۱ نفر بصورت بستری تحت درمان هستند.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اضافه کرد: در طی ۲۴ ساعت گذشته هیچ فوتی به دلیل کرونا در استان هرمزگان ثبت نشد و تعداد موارد فوتی کماکان دو هزار و ۶۱۶ نفر است همچنین در حال حاضر هیچ بیماری بدلیل کرونا در بخش مراقبت های ویژه بستری نیست.

پدر نوزاد فروش در بندرعباس دستگیر شد

به گزارش آوای دریا، فرمانده انتظامی استان هرمزگان از شناسایی و دستگیری مجرم سایبری خریدار که پس از موفقیت در فروش نوزاد خود، با وعده فروش نوزادان دیگر در فضای مجازی، از شهروندان کلاهبرداری می کرد، سردار غلامرضا جعفری اظهار کرد: در پی رصد فضای مجازی توسط کارشناسان پلیس فتا و برخورد با صفحه خرید و فروش نوزاد در هرمزگان، موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس فتا استان قرار گرفت.