

آوا دریا

۱۷۴



اطلاع‌رسانی درباره مسمومیت در مدارس دخترانه به وزارت کشور محول شد

شنبه ۱۳ اسفند ماه ۱۴۰۱ سال چهارم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



جوان ترین شرکت کنندگان مسابقات مخترعان کویت؛ خواهر و برادر ایرانی مدال نقره گرفتند



زمان کاشت سبزه عید نوروز و نکاتی برای داشتن سبزه پر پشت برای نوروز



پوشش مقنعه مشکی در داروخانهها اجباری شد



درخشش بانوان بازنشسته هرمزگانی در مسابقات پیشکسوتان آسیا

اطلاع رسانی درباره مسمومیت در مدارس دخترانه به وزارت کشور محول شد



وزیر آموزش و پرورش گفت: اطلاع رسانی درباره مسمومیت های اخیر در مدارس دخترانه برخی از شهرهای کشور به عهده وزارت کشور است.

یوسف نوری در حاشیه جلسه هیات دولت با اشاره به مسمومیت های زنجیره ای در مدارس دخترانه در برخی از شهرهای کشور، گفت: در مورد این موضوع که مربوط به چندین دستگاه است، امروز در حیاط دولت تصمیم گرفته شد و مسأله با محوریت وزیر کشور، تا شنبه ۱۳ اسفند - اطلاع رسانی خواهد شد.

یک منبع آگاه در رابطه با موضوع مسمومیت مدارس گفت: روز گذشته ۳ نفر در رابطه با این موضوع توسط نهادهای امنیتی بازداشت شدند.

به گزارش ایسنا: استنشاق گازی با منشاء نامعلوم تا کنون در حدود ۵۰ مدرسه تکرار و بالغ بر ۳۵۰ دانش آموز را گرفتار خود کرده است. بروز علائم مشکوک به مسمومیت اعم از بی حالی، ضعف، مشکلات تنفسی، گرفتگی عضلانی و ... دانش آموزانی از شهرهای مختلف را در روزهای ۹ آذر، ۲۲ آذر، ۸ بهمن، ۱۲ بهمن، ۱۶ بهمن، ۱۷ بهمن، ۲۳ بهمن، ۲ اسفند، ۳ اسفند، ۶ اسفند، ۷ اسفند و ۹ اسفند راهی بیمارستان کرده است.

در حالی بروز مسمومیت های گروهی دانش آموزان در استان قم موجب نگرانی خانواده ها شده بود و حتی در هفته های ابتدایی مدارس این استان چند روزی تعطیل شدند تا به موضوع رسیدگی شود، اما با تداوم اتفاقات مذکور و نرسیدن به نتیجه مشخص، موضوع ابعاد ملی پیدا کرد و از نمایندگان مجلس گرفته تا اعضای کابینه دولت، دادستانی و فراجا اظهاراتی در این زمینه مطرح و از بررسی موضوع به صورت ویژه خبر دادند.

در این میان مواردی چون ماندگاری علائم، فلج شدن یا مرگ دانش آموزان نیز نقل می شد که به نگرانی خانواده ها دامن زده بود که وزیر آموزش و پرورش در روز ۲۶ بهمن ماه این شایعات را رد کرد و گفت که «شایعات موج های رسانه ای خارج از کشور در این موضوع نگرانی برخی خانواده ها را به همراه داشت. در این خصوص تلفات جانی نداشتیم، اما برخی شایعه کرده اند که دانش آموزان فوت کرده اند یا دچار عوارضی همچون فلجی شده اند که این شایعات تکذیب می شود. هیچ دانش آموزی در این ماجرا فوت نکرده است. برخی خانواده ها نیز به علت انتشار شایعات نگران عواقب و اثرات بعدی مسمومیت و استشمام بو بودند که این موضوع هم رد شده است.

در ۱۰ روز گذشته مسمومیت دانش آموزان، یکی از موضوعات پررنگ خبری در رسانه ها بود و دستگاه های بسیاری از ورود به موضوع برای رسیدگی های بیشتر خبر دادند.

وزیر آموزش و پرورش: وزارت بهداشت پیگیر مسمومیت دانش آموزان است

وزیر بهداشت: سم خفیفی باعث مسمومیت شده؛ عوارض بعدی در آینده منتشر می شود

وزیر آموزش و پرورش، در روز هشتم اسفندماه در پاسخ به سوال خبرنگاران درباره مسمومیت ها به این جمله بسنده کرد که «وزارت بهداشت پیگیر آن هستند و نتیجه را از طریق رسانه ها اعلام خواهند کرد.» در هفته پایانی بهمن ماه، وزیر بهداشت که به عنوان نماینده دولت راهی استان قم شد و در آنجا از تشکیل کارگروهی ویژه برای تعیین منشا و علت بروز مسمومیت های مذکور خبر داده بود، در نهایت در روز نهم اسفندماه نتایج بررسی های خود را اعلام کرد و در این باره گفت که «سم بسیار خفیفی باعث مسمومیت خفیف در دانش آموزان شده که البته عوارضی ایجاد نکرده است و جزئیات نوع سم و عوارض احتمالی بعدی آن، در آینده منتشر می شود.

وی این را هم گفته است که «بررسی اینکه سم از کجا می آید و... در حد وزارت بهداشت نیست. اظهارات در مورد عمدی بودن آن نیز به عهده ما نیست. درمان این مشکل انجام می شود و تاکنون عارضه خاصی نداشته است.

دادستان کل کشور: دستگاه اطلاعاتی و امنیتی به موضوع ورود پیدا کردند

حجت الاسلام والمسلمین محمدجعفر منتظری، دادستان کل کشور در روز اول اسفندماه در این باره گفت: «با توجه به اینکه در بازه زمانی یک تا دو ماه شاهد حوادث مشابهی بودیم، احتمال دادیم عواملی در این عرصه اقداماتی انجام داده باشند. هر سه گزینه به نظر من رسید که یا قصور در آن است یا تقصیر هست یا ممکن است تعدمی در این موضوع باشد. دستگاه اطلاعاتی و امنیتی و دادستانی قم به این موضوع ورود پیدا کردند تا اگر عواملی در این کار موثر بوده هر چه زودتر شناسایی شوند و نگرانی خانواده ها برطرف شود.»

رئیس کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس: وزارت بهداشت عمدی بودن مسمومیتها را تایید کرد سم استفاده شده از سموم جنگی نیست

علیرضا منادی، رئیس کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی در روز هفتم اسفند ماه با بیان اینکه «معاون وزیر بهداشت عمدی بودن مسمومیت دانش آموزان دختر را در قم تایید کرد که این خبر خوبی نبود؛ کمیسیون آموزش از ابتدا پیگیر این ماجرا بود و مسأله را از وزرای مربوط و دستگاه های اطلاعاتی پیگیری می کرد.» گفته است: «طبق اخبار رسیده سم استفاده شده از سموم جنگی نیست که خطر بالایی داشته باشد اما همین که اراده و فکر پلیدی پشت ماجرا بوده که بچه های این سرزمین به خصوص دختران مان را از آموزش بازدارند خطر مهمی است و خبر بسیار بدی محسوب می شود باید تلاش کنیم تا ریشه ها را پیدا کنیم.

برخی بدنبال مختل کردن آموزش دختران در مدارس هستند وی همچنین اضافه کرده است: «در ماجرای اغتشاشات اخیر عده ای به دلیل مصالح شخصی و سیاست های خود در دنیا سعی کردند به نام حمایت از دختران جامعه ما موضوع را گسترش دهند که این اغتشاشات تازه به پایان رسیده، ممکن است برخی از آن جبهه که نتوانستند برای ما مشکل ایجاد کنند در اینجا پیگیر مسأله باشند تا آموزش دختران را در مدارس مختل کنند. کشور ما به شدت برای جایگاه بانوان ارزش قائل است به طوری که بیش از ۵۵ درصد از دانش آموزان ما دختر هستند و از ۱۰۰ هزار استاد دانشگاه ۳۸ تا ۴۰ هزار نفر خانم هستند. زنان ایرانی منشاء اثرات مهم و دانشمندان بزرگ و فرهیختگان و ادیبان و هنرمندان و اساتید زیادی هستند حجت الاسلام محمد مصدق، معاون اول قوه قضائیه هشتم اسفندماه در این باره گفت: «دادستان قم به جد پیگیر است، البته تا این لحظه به نتیجه خاصی نرسیده اند.

تشکیل کمیته ای حقیقت یاب برای پیگیری مسمومیت سریالی دانش آموزان

همچنین جلال رشیدی کوچی، رئیس کمیته امنیت کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها در روز هشتم اسفندماه از تشکیل کمیته ای حقیقت یاب در کمیسیون امور داخلی کشور به منظور پیگیری مسمومیت سریالی دانش آموزان در قم و چندین استان دیگر خبر داد.

سخنگوی کمیسیون بهداشت مجلس:

اثرات مسمومیت از ۱۵ تا ۴۵ دقیقه باقی می ماند

هنوز علت دقیق مشخص نشده

در روز نهم اسفندماه، جلسه مشترک دو کمیسیون بهداشت و آموزش نیز با حضور وزرای بهداشت و آموزش و پرورش، نماینده وزارت اطلاعات و نمایندگان قم و بروجرد برای بررسی موضوع مسمومیت دانش آموزان تشکیل شد و زهرا شیخی، سخنگوی کمیسیون بهداشت

و درمان مجلس شورای اسلامی در این باره گفته است: «رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گزارشی از بررسی ها و تعداد مراجعه کنندگان ناشی از مسمومیت ارائه کردند، طبق گزارشات اعلام شده، دانش آموزان دچار مسمومیت خفیف با ماهیت سموم گازی شده اند که اثرات آن معمولاً از ۱۵ تا ۴۵ دقیقه باقی می ماند و پایدار نیست و بعد از دقایقی اثرش از بین می رود. پس در این که مسمومیت اتفاق افتاده، حرفی نیست اما هنوز علت دقیق آن بر اساس گزارشات مشخص نشده است. وی اضافه کرده است که «گزارش وزارت بهداشت به لحاظ علمی قابل تامل است و هنوز جای کار دقیق علمی دارد، ولیکن گزارش سایر دستگاه ها هنوز اقعان کننده نیست. در هر حال بررسی ها ادامه دارد و مجلس شورای اسلامی پیگیر است، چون برای ما جان دانش آموزان از همه چیز مهم تر است.

رادان: در حال شناسایی مظنونین احتمالی هستیم / هنوز فردی دستگیر نشده

همچنین سردار احمدرضا رادان، فرمانده فراجا از ورود پلیس به این موضوع خبر داده و گفته است که «تلاش و تحقیقات زیادی از سوی پلیس و دیگر دستگاه ها در این زمینه انجام شده که منشاء و کانون این موضوع کشف شود و همکاران من در سازمان اطلاعات فراجا و دیگر بخش های انتظامی و همبندطور دستگاه های دیگر در حال بررسی این موضوع و رسیدگی به پرونده هستند که امیدواریم بتوانیم به جای خوبی برسیم. هنوز فردی را در این پرونده دستگیر نکردیم و در حال شناسایی مظنونین احتمالی هستیم.

وی در ادامه این را هم گفته است که «همه دستگاه ها در حال تلاش هستیم تا مردم را از این نگرانی که برایشان ایجاد شده است، خارج کنیم، من مطمئن هستم که پیگیری های ما و دیگر بخش ها در این خصوص به نتیجه خواهد رسید. در حال حاضر اولویت ما یافتن منشاء این پرونده است و تا آن زمان درباره عمدی یا غیرعمدی بودن آن قضاوتی نخواهیم کرد.

تکرار مسمومیت دانش آموزان در مدارس تهرانسر و نارمک

تهران صبح امروز

به گزارش ایسنا، علی رغم شدت گرفتن پیگیری ها از سوی دستگاه ها و نهادهای مربوطه در زمینه مسمومیت های دختران، در هفته های گذشته ابهامات، سوالات و شایعات بسیاری در اذهان مردم شکل گرفته و خانواده های بسیاری را نگران کرده است. در این میان اخبار غیررسمی از تکرار این حادثه در مدارس دیگری در منطقه تهرانسر و نارمک تهران در روز جاری بر نگرانی ها افزوده است. والدین اطلاع دادند که به دلیل مسمومیت فرزندان شان به مدرسه فراخوانده شدند. ایسنا به جهت کسب اطلاعات رسمی از طریق دستگاه های مربوطه پیگیر این حوادث است تا ابعاد بیشتر این ماجرا مشخص شود.

سرطان پستان، شایع ترین سرطان در کشور بیش از ۲۰ درصد مبتلایان زیر ۴۰ سال دارند



رییس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در ایران ۲۱.۴ درصد مبتلایان سرطان پستان زیر ۴۰ سال دارند در حالی که در دنیا این عدد حدود چهار درصد است بنابراین این موضوع نیازمند توجه است.

دکتر محمد اسماعیل اکبری در افتتاحیه شانزدهمین کنگره بین‌المللی سرطان پستان با اشاره به تداوم برگزاری این کنگره به مدت ۱۶ سال گفت: مطالب ارائه شده در این کنگره از نظر علمی به‌روزترین مطالب علمی است.

وی کسب رتبه اول توسط این مرکز در بین مراکز تحقیقاتی دانشگاه و رتبه چهارم کشوری را باعث افتخار این مرکز دانست.

اکبری همچنین به انتشار چهار تحقیق بسیار منحصر به فرد در خصوص سرطان پستان در سال جاری توسط این مرکز اشاره کرد.

سرطان پستان، شایع‌ترین سرطان کشور

وی با اشاره به بررسی‌های انجام شده در طی ۳۰ سال گذشته گفت: بالاترین میزان سرطان در کشور در هر دو جنس زن و مرد سرطان پستان است. این سرطان با شیوع ۱۲ درصدی بالاترین میزان شیوع سرطان را دارد که ۲۶ درصد سرطان زنان را تشکیل می‌دهد. به گفته اکبری سرطان پستان ششمین علت مرگ ناشی از سرطان در هر دو جنس مرد و زن است و در ایران دومین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان است.

سالانه کمتر از ۳۰ درصد مبتلایان سرطان پستان فوت می‌شوند و مدیریت درمان بیماری سرطان در کشور را مطلوب و نزدیک به استاندارد جهانی دانست و خاطرنشان کرد: کمتر از ۳۰ درصد از بیماران مبتلا در هر سال فوت می‌کنند.

اکبری با اشاره به نتایج تحقیقی در خصوص بقای ۱۰ ساله بیماران مبتلا به این نوع سرطان در ایران، این موضوع را افتخارآمیز برشمرد و با اشاره به نتایج این تحقیق و مقایسه آن با ۲۰ سال پیش در ایران گفت: بقای پنج ساله در کشور ۸۰ درصد و بقای ۱۰ ساله نیز ۷۰ درصد شده است که بسیار وضعیت خوبی است.

وی خاطرنشان کرد: در ایران ۲۱.۴ درصد مبتلایان سرطان پستان زیر ۴۰ سال دارند در حالی که در دنیا حدود چهار درصد است و این موضوع نیازمند توجه است.

اکبری با اشاره به درمان خوب سرطان پستان در ایران بویژه در بیماران جوان که سخت‌تر است، گفت: برای اولین بار بقای ۱۵ ساله بیماران را در کشور گزارش کردیم که مربوط به بررسی بیش از ۶۰۰۰ بیمار در طی ۳۰ سال است و این یک مدال افتخار برای دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی است.

وی خاطرنشان کرد: افتخار می‌کنیم که براساس بررسی‌های انجام شده، درمان بیماران در زیر ۴۰ ساله نیز به خوبی صورت گرفته است. وضعیت درمانی بسیار خوبی نسبت به دنیا داریم و از بسیاری کشورهای اروپایی بهتر هستیم، گرچه مرحله بندی بیماری در کشور ما با دنیا تفاوت دارد.

به گفته اکبری تقریباً ۲۴ درصد از بیماران در کشورهای اروپایی در مرحله صفر و یک بیماری هستند، در حالی که در کشور ما ۳۷ درصد فقط مربوط به مرحله سه بیماری هستند بنابراین با توجه به این شرایط بقا افتخارآمیز است. بر اساس این گزارش در مرحله یک هیچ بیماری فوت نمی‌کند و در مرحله دو نیز ۹۴ درصد بقا داریم و در مرحله سه هم ۹۰ درصد بقا داریم که این آمار از بسیاری کشورهای غربی بهتر است.

وی افزود: یکی از افتخارات مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه این است که حدود ۱۵ سال پیش برای اولین بار اعلام کردیم افرادی که سینه آنها حفظ می‌شود، بقای بهتری دارند و این موضوع را دنبال کردیم. حدود پنج سال پیش این موضوع را اثبات کردیم که در مقالات و کنگره‌های بزرگ جهانی ارائه شد. این موضوع باعث می‌شود که برنامه‌ریزی برای درمان تحت تاثیر قرار گیرد.

رییس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به مطالعات صورت گرفته، نتایج موثر در درمان مبتلایان به این سرطان را در کشور افتخارآمیز دانست.

وی با اشاره به مرگ زودرس در سرطان پستان گفت: با وجود این که سرطان پستان آمار بالایی دارد اما مرگ زودرس کمی دارد. اگر نگاه جامعی به آن صورت گیرد و به مسائل اجتماعی آن توجه شود، بی‌تردید وضعیت بهتری خواهیم داشت.

ثبت داده سرطان پستان در کشور، اطلاع رسانی داده‌ها به صورت بین‌المللی، همکاری استان‌های مختلف برای ثبت دیتا از دیگر مواردی بود که اکبری در سخنان خود به آن اشاره کرد.

وی در خاتمه سخنان خود گفت: مایه افتخار است که در ۳۰ سال گذشته توسط این مرکز جراحی‌های متفاوتی در سرطان‌ها بویژه سرطان‌های پستان و با تکنیک‌های نوینی انجام شده که در این کنگره مطرح خواهد شد.

در ادامه نیز دکتر علیرضا زالی - رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - در افتتاحیه این کنگره با اشاره به نقش پیشنمازی مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه، دستاوردهای چشمگیر آن در ابعاد علمی، دانشی و مهارتی و اجتماعی را قابل تقدیر دانست و گفت: این مرکز در کنار توجه به مسایل عمیق همه گیرشناسی از روش‌های نوین تشخیصی و مداخلات نوین درمانی نیز استفاده کرده است.

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توجه به کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان، طراحی پروتکل‌های با ارزش در حد ملی و فراملی، ورود به عرصه‌های نوین درمان‌های سرطان پستان را از جمله دستاوردهای مهم و ارزشمند این نگاه به حوزه سرطان بویژه سرطان پستان عنوان کرد.

از هر ۸ زن ایرانی احتمال ابتلای یک نفر به سرطان پستان وجود دارد زالی میزان شیوع سرطان پستان در زنان ایرانی را تقریباً پنج برابر سرطان کلورکتال برشمرد و یادآور شد که از هر هشت بانوی ایرانی احتمال ابتلای یک نفر به سرطان پستان وجود دارد.

وی با اشاره به عوامل خطر بروز سرطان پستان تاکید کرد: بخش زیادی از این عوامل با سبک زندگی افراد در هم تنیده است اما بسیاری از سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند که سرطان پستان در زمره این سرطان‌ها قرار دارد بنابراین با تغییر سبک زندگی زنان ایرانی می‌توان از بروز این سرطان پیشگیری کرد.

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی چاقی، استفاده غیرعلمی و نابجا از درمان‌های جایگزین هورمونی، بی‌توجهی به بارداری بهنگام، ازدواج دیرهنگام، تغذیه نامناسب، کم تحرکی، مصرف غیرمنطقی استروژن و مصرف دخانیات را از جمله عوامل خطر عنوان کرد.

زالی با اشاره به اهمیت تشخیص زودرس در سرطان پستان خاطرنشان کرد: بسیاری از روش‌های تشخیصی در حوزه سرطان ابتدا در سرطان پستان مورد استفاده قرار گرفتند سپس به سایر سرطان‌ها تسری یافتند.

به گفته وی بحث‌های مولکولار، ژنتیک، تغییرات اپی ژنتیک، بایومارکرها، تغییرات عمیق ژنتیکی، نسخه‌برداری ژنتیکی برای اولین بار به طور جدی در حوزه سرطان پستان مورد توجه قرار گرفتند و امروزه گنجینه عمیقی از دانش و مهارت در زمینه تشخیص سرطان پستان موجود است که می‌تواند در سایر سرطان‌ها نیز استفاده شود.

وی ضمن بیان برخی از این تکنیک‌ها، RNA های غیرکد کننده را یکی از جدیدترین بحث‌ها عنوان کرد که در تشخیص زودرس سرطان‌ها بسیار مهم است و در سلول پایداری بیشتری دارند و مارکر (نشانهگر زیستی) جذابی برای تشخیص و ارزیابی و بقای بیماری هستند.

زالی یادآور شد که هیچ بخشی از سرطان شناسی در جهان در حوزه بایومارکرها به اندازه سرطان پستان غنی نیست و تعداد زیادی از بایومارکرها وجود دارند که در تشخیص، بقا و پیش‌آگهی مبتلایان به سرطان پستان موثر هستند.

به گفته وی با استفاده از ابزارهای نوین ژنتیکی می‌توان ابتلای فرد به این بیماری را در آینده پیش بینی کرد، همانطور که برخی افراد مشهور و سلبریتی درجهان با توجه به این موضوع اقدام به درمان‌های جراحی پروفیلاکسی کردند.

زالی اپی ژنتیک را نیز در سرطان پستان بسیار مهم برشمرد و یادآور شد که با بارقه‌های جدید شناختی که نسبت به بیماری‌ها ایجاد می‌کند، ممکن است دانش سنتی ما در خصوص درمان بیماری‌ها را تغییر دهد.

وی با اشاره به روش‌های درمانی نوین از پذیرش دو طرح ارائه شده دانشگاه در عرصه ملی در حوزه سرطان خبر داد که شامل غربالگری کولورکتال در کشور و آگزوزوم تراپی می‌شود.

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر استفاده از هوش مصنوعی در تشخیص سرطان، ارزیابی‌های پروگنوستیک (پیش‌آگهی) و ... در حوزه سرطان گفت: اساس و پایه استفاده از هوش مصنوعی داشتن داده و اطلاعات عمیق و فراوان است که این مرکز غنی از اطلاعات است و شرط اصلی و ضروری برای ورود به حوزه هوش مصنوعی را داراست.

زالی خاطرنشان کرد: مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه مثل همیشه می‌تواند پیش‌تاز باشد و در حوزه هوش مصنوعی و استفاده از یادگیری ماشینی و یادگیری عمیق برای تشخیص و درمان سرطان وارد شود. وی یکی از بخش‌های استراتژیک درمان سرطان و توفیق در افزایش بقای پنج ساله و ۱۰ ساله بیماران را پروسیجرهای سایتوریداکشن برشمرد و یادآور شد: این مرکز با تکنیک‌های نوین جراحی در این زمینه نیز پیش‌تاز است و در حوزه رادیوتراپی نیز مدالیته‌های (تجهیزات یا روشی که جهت تصویرگیری از بدن یا درمان آن استفاده می‌شود) موثر درمانی خوبی در این مرکز فراهم شده است.

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که اولین است، خاطرنشان کرد: استفاده از ایمونوتراپی، لنفوسیت‌های مهاجم نفوذی و... جایگاه جدیدی را در درمان‌های نوین سرطان پستان دارند.

زالی خاطرنشان کرد: امروز سرطان به عنوان یک ماموریت ملی به دانشگاه ما سپرده شده است و فرصت خوبی است که در این زمینه و در تدوین گایدلاین‌های ملی گام‌های بلندتری را برداریم.

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه در حدی از توان علمی و دانشی و مهارتی و آرشیبو تحقیقاتی قرار دارد که می‌تواند یک گایدلاین ملی متناسب با ظرفیت‌های اقلیمی و بومی ایرانی را طراحی کند تا پس از تایید در کشور استفاده شود.

وی با اشاره به دشواری تشخیص و درمان سرطان پستان در زنان جوان تاکید کرد: نیازمند یک نظام غربالگری مبتنی بر نیازهای ملی در حوزه سرطان پستان هستیم بنابراین نیازمند طراحی یک گایدلاین تشخیصی و درمانی نو و یک گایدلاین نوین بهنگام در حوزه غربالگری سرطان پستان با آخرین یافته‌های جهانی در این مرکز هستیم.

زالی در خاتمه سخنان خود ابراز امیدواری کرد این کنگره سرفصلی برای مداخلات نوین باشد.

دکتر حمیدرضا میرزایی - دبیر کنگره - نیز در این مراسم ضمن بیان توضیحاتی به تبیین برنامه‌های این کنگره سه روزه پرداخت و گفت: در این سه روز در قالب سخنرانی‌های علمی و کارگاه‌ها و پنل‌های تخصصی تازه ترین یافته‌های درمانی و تشخیصی در خصوص سرطان پستان ارائه می‌شود.

وی یادآور شد که جدیدترین یافته‌های علمی در حوزه‌های تشخیص و درمان و توانبخشی در مبتلایان به این بیماری در این کنگره ارائه می‌شود.

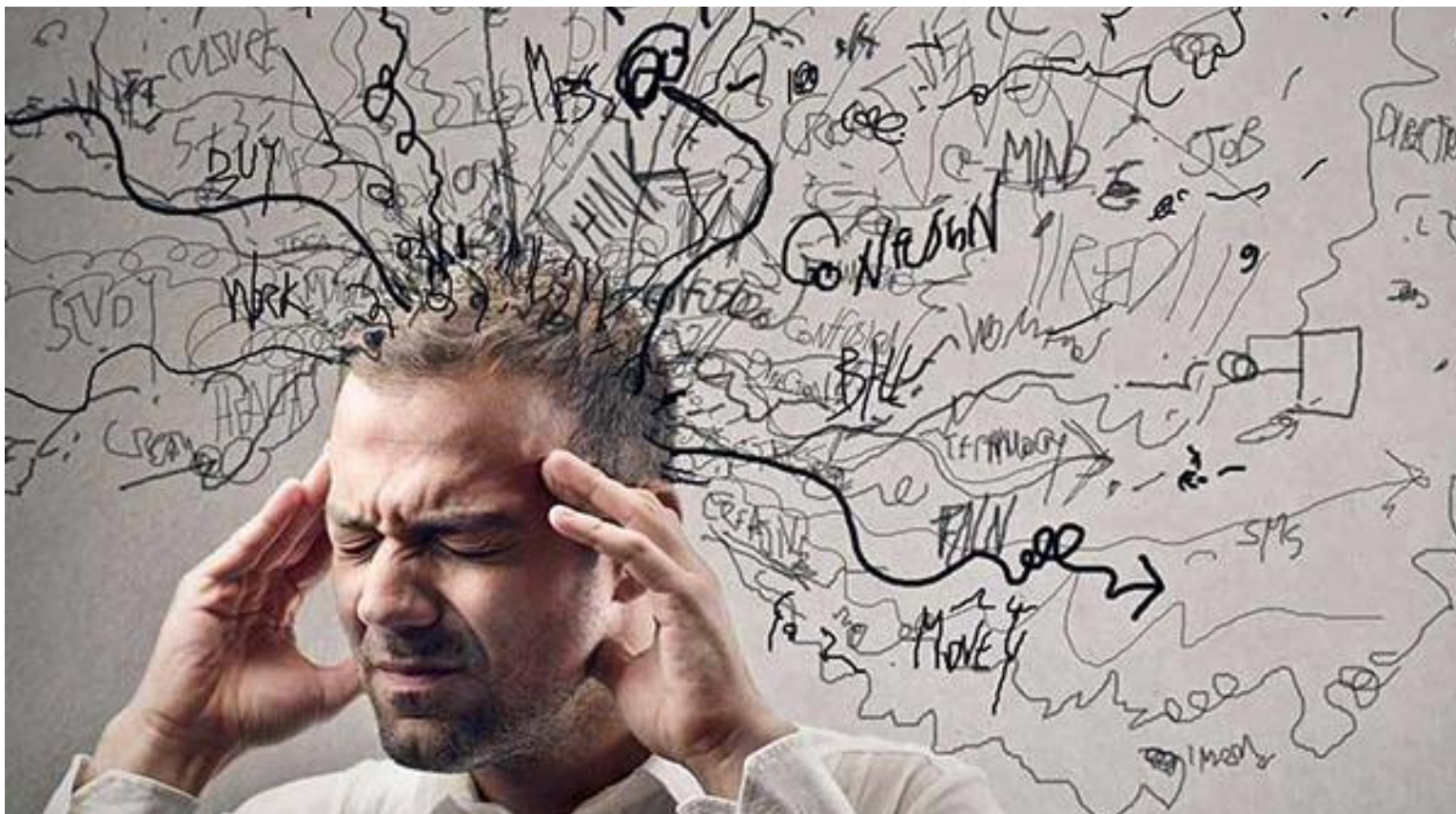
میرزایی خاطرنشان کرد: در مورد رادیولوژی، ژنوم، تغییراتی که به دنبال ژن ایجاد می‌شود، تکنیک‌های نوین جراحی با حفظ پوست، تداخلات روشهای درمانی، شیمی درمانی بیماران و... بحث و تبادل نظر صورت می‌گیرد.

به گفته وی از مهمترین محورهای مورد بحث در این کنگره می‌توان به عوامل خطر، بیولوژی مولکولی و ژنتیک، پیشگیری و غربالگری، تشخیص‌های جدید و مرحله‌بندی، درمان‌های جراحی، جراحی‌های انکوپلاستی و بازسازی‌های زیبایی، درمان‌های بیوالکترونیکال و ژن درمانی، رادیوتراپی و درمان‌های سیستمیک، سلامت روانی، تغذیه و درمان‌های نوین شامل درمان با پلاسما سرد اشاره کرد.

بنابراین روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی این کنگره با حضور متخصصان و دانشمندان داخلی و خارجی چهارشنبه (۱۰ اسفند) به صورت مجازی و حضوری آغاز و تا ۱۲ اسفندماه ادامه داشت. ایسنا

چگونه افکار منفی را از زندگی خود حذف کنیم؟

گزارش ایرنا



شود اما به جای تثبیت اشتباهی که انجام داده‌اید باید از اشتباه خود درس بگیرید و برای عدم تکرار آن در آینده قدم بردارید. به جای انتظار بدترین اتفاق، روی بهبود تمرکز کنید.

به چیزهایی مانند «من نمی‌توانم همه چیز را کنترل کنم»، «من نمی‌توانم گذشته را تغییر دهم» و «زمان در حال حرکت است» فکر کنید.

افکار منفی را دور بریزید

این ممکن است عجیب به نظر برسد، اما یک مطالعه در ایالت اوهایو نشان داد افرادی که افکار بد خود را می‌نویسند و سپس کاغذ را دور می‌اندازند، نسبت به افرادی که کاغذ را نگه داشته‌اند، تصویر بهتری از خود دارند. نوشتن راهی برای بیان مشکلات است و خلاص شدن از شر آن‌ها می‌تواند اثرات مثبتی بر روی ذهن داشته باشد.

اوقات فراغت خود را پر کنید

بیشتر افکار بد در دوره‌های تنهایی و اوقات فراغت به ذهن خطوط می‌کند لذا در این زمان‌ها بهتر است کارهایی برای انجام دادن پیدا کنید مانند تماشای یک فیلم، ورزش کردن، کتاب خواندن، پیاده‌روی و... تنها بودن بد نیست، اما تنها ماندن بدون اینکه کاری انجام دهید، می‌تواند باعث ایجاد افکار منفی، اضطراب و دلهره شود.

مراقب بدن خود باشید

بین سلامت روحی و جسمی رابطه مستقیمی وجود دارد و اگر از یکی غافل شوید، دیگری آسیب می‌بیند لذا باید بدن خود را در اولویت قرار دهید تا مغزتان برای مقابله با استرس و افکار منفی مجهز باشد. برای حفظ سلامت جسمی، رعایت این نکات ضروری است:

۳- الی ۵ بار در هفته به مدت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. رژیم غذایی متعادل داشته باشید و از خوردن غذاهای ناسالم خودداری کنید.

هر روز با ۶ تا ۸ لیوان پر آب، بدن خود را هیدراته نگه دارید. هر شب ۶ تا ۸ ساعت خواب منظم داشته باشید.

مدیتیشن کنید

مدیتیشن یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت تفکر مثبت و سلامت روان است که باعث پاکسازی ذهن از افکار منفی می‌شود لذا روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را به مدیتیشن و نشستن آرام اختصاص دهید، روی تنفس خود تمرکز کنید و اجازه دهید افکارتان آزادانه حرکت کنند.

در صورت نیاز به متخصص مراجعه کنید

اگر با رعایت نکات فوق نتوانستید افکار منفی خود را کنترل کنید لازم است به یک متخصص مراجعه نمایید. همچنین اگر افسرده هستید، قصد خودکشی یا آسیب مزمن دارید، باید فوراً به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنید؛ آن‌ها با آموزش‌های مناسب در مسیر بازیابی افکار مثبت به شما کمک می‌کنند و در حین یادگیری از شما حمایت خواهند کرد.

می‌کنید، ادامه دادن به آن افکار آسان‌تر می‌شود. در واقع، این طرز فکر به پیش‌فرض ذهن تبدیل می‌شود و با تمرکز بر افکار منفی، مغز ناخودآگاه در تولید افکار منفی و حتی در دیدن چیزهای منفی خوب عمل می‌کند.

به همین دلیل، در ابتدا تغییر الگوهای فکری و تولید افکار مثبت دشوار است اما با گذشت زمان، تلاش مداوم و توانایی بخشیدن در مقابله با افکار منفی می‌تواند افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کرد. در این روش، مسیرهای جدید شکل خواهند گرفت و به زودی یک فکر مثبت به فکر دیگری منتهی می‌شود و این مسیر تا جایی ادامه پیدا می‌کند که فکر کردن به نکات مثبت در زندگی آسان می‌شود.

چگونه از افکار منفی دوری کنیم و مثبت‌اندیش باشیم؟

افکار منفی می‌توانند منجر به مشکلاتی مانند اضطراب اجتماعی، افسردگی، استرس و اعتمادبه‌نفس پایین شوند. کلید تغییر افکار منفی این است که درک کنید اکنون چگونه فکر می‌کنید، سپس از استراتژی‌هایی برای تغییر این افکار با تأثیر کمتر آن‌ها استفاده کنید. اگر چه همه ما هرازگاهی افکار منفی به سراغمان می‌آید اما مهم است بدانیم زمانی که این افکار ظاهر می‌شوند چه کاری باید انجام دهیم. گفتن چیزهای مثبت را تمرین کنید

گفتن چیزهای مثبت در مورد خود، اطرافیان و آینده می‌تواند بر وضعیت کلی ذهن تأثیر بگذارد چراکه افکار مثبت بیشتر به نتایج خوب و افکار منفی بیشتر به نتایج بد منجر می‌شوند. با درونی کردن افکار مثبت می‌توانید از منفی‌گرایی جلوگیری کنید. برای درونی کردن افکار مثبت می‌توانید به‌عنوان مثال، فهرستی از ویژگی‌های مثبت خود تهیه کرده و آن را در جایی قرار دهید که بتوانید هر روز آن را ببینید، مانند روی میز یا آینه.

در لحظه زندگی کنید

تمرکز بر اشتباهات گذشته یا نگرانی در مورد رویدادهای آینده می‌تواند بر مثبت بودن فعلی شما تأثیر بگذارد و باعث تقویت افکار منفی در ذهن شود لذا در چنین شرایطی بهترین کار این است که با تمرکز بر انجام فعالیت‌های روزمره یا انجام فعالیت‌هایی که باعث آرامش‌تان می‌شود، حواس خود را پرت کنید.

از افراد منفی‌نگر دوری کنید

منفی‌گرایی می‌تواند مسری باشد، بنابراین حفظ فاصله تا حد امکان از همکاران و آشنایان منفی می‌تواند بر روحیه شما تأثیر بگذارد. البته دوری کامل از افراد منفی‌گرا اغلب غیرممکن است لذا در صورت تعامل با این افراد بهتر است از بحث‌و جدل با آن‌ها اجتناب کنید.

مشکلات را رها کنید

گاهی به‌جای مبارزه با افکار بد باید نفس عمیق کشید، آن‌ها را پذیرفت و ادامه داد. یادگیری این کار دشوار است، اما تسلط بر این مهارت بهترین راه برای مبارزه با افکار منفی تا آخر عمر است. به‌عنوان مثال، ممکن است نگران این باشید که به دلیل اشتباه در محل کار، اخراج

همه ما با نگرش ذهنی خود به جهان نگاه می‌کنیم. اگر این نگرش عمدتاً منفی باشد، می‌تواند بر همه چیز از جمله سلامت، شغل، خانواده و موارد دیگر تأثیر بگذارد، اما برای رهایی از تمرکز بر نکات منفی در زندگی راهکارهایی وجود دارد که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم.

همه ما هرازگاهی دچار افکار منفی می‌شویم اما نادیده گرفتن یا پذیرفتن افکار منفی بستگی به اراده ما دارد. در صورت پذیرش و مرور این افکار در ذهن باید منتظر عواقب آن در زندگی نیز باشیم چراکه افکار منفی این توانایی را دارند که کیفیت زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهند، مثبت‌اندیشی را از ما سلب، اعتمادبه‌نفس ما را مخدوش و به زبان خودمانی روزگاران را سیاه کنند. همه ما ممکن است در طول روز افکار منفی بی‌شماری داشته باشیم اما مهم است که در مورد چگونگی جلوگیری از آن‌ها به دنبال راهکار باشیم.

چرا افکار منفی به ذهن خطور می‌کند؟

روزانه هزاران فکر ذهن ما را درگیر می‌کند که طبق یک مطالعه، ۸۰ درصد آن‌ها منفی هستند! بنابراین، افکار منفی گاه‌وبیگاه طبیعی هستند و تقریباً همه افراد، افکار منفی در مورد خود، دیگران و آینده را تجربه می‌کنند اما عوامل متعددی باعث ایجاد افکار منفی در ذهن می‌شود.

احساس ما بر طرز تفکر ما تأثیر می‌گذارد. زمانی که افسرده هستیم، افکار منفی بیشتر به سراغمان می‌آید یا وقتی مضطرب هستیم، بیشتر نگران اتفاقات بد می‌شویم اما فارغ از احساسات، افکار منفی می‌تواند نتیجه تفکر بیش‌ازحد باشد. این حالت معمولاً در زمان‌های تنهایی، بیکاری یا زمانی که حواس‌پرتی کمی داریم، اتفاق می‌افتد- به همین دلیل است که شب‌ها هنگام دراز کشیدن افکار منفی بیشتر به ذهنمان خطور می‌کند.

باید توجه داشت که افکار منفی به‌راحتی می‌توانند تشدید شوند و احساسات منفی تغذیه کنند، این چرخه نیز می‌تواند منجر به اضطراب و حتی حملات پانیک شود.

آیا تفکر منفی برای مغز مضر است؟

دانشمندان معتقدند که افکار منفی می‌تواند برای مغز مضر باشد. محققان کالج کینگز لندن دریافته‌اند که تفکر منفی تکراری ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد. این مطالعه نشان داد که عادت به تفکر منفی طولانی مدت، توانایی مغز را برای فکر کردن، استدلال کردن و مرور خاطرات کاهش می‌دهد. مطالعه دیگری در مجله آکادمی نورولوژی آمریکا نشان می‌دهد که تفکر بدبینانه نیز خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد.

وقتی افکار منفی به سراغمان می‌آید چه اتفاقی می‌افتد؟

مغز، ثبات را دوست دارد لذا وقتی کاری را انجام می‌دهد که قبلاً عملکرد خوبی در آن داشته، کارآمدتر عمل می‌کند. افکار (خوب یا بد) در مغز مسیرهایی را ایجاد می‌کنند لذا وقتی به افکار منفی فکر

اخبار حوزه زنان

به صورت سرپایی، با شکایت از سردرد های شدید به اورژانس بیمارستان قشم مراجعه نموده و علیرغم توصیه به بستری با رضایت شخصی بیمارستان را ترک می نمایند.

رییس بیمارستان قشم گفت: بیمار تنها پس از دو ساعت از مراجعه اول، حوالی ساعت ۲ بامداد با تشنج و افت هوشیاری مراجعه می کند که با توجه به معاینات اولیه و سطح هوشیاری پایین، کودک بستری و سی تی اسکن از مغز انجام می گردد.

دکتر احمد صحرایی متخصص جراحی مغز و اعصاب و سرپرست تیم جراحی در این باره گفت: پس از انجام سی تی اسکن، دو آبنه مغزی در سمت راست مغز با شک به پارگی یکی از آبنه ها به داخل بطن های مغزی به همراه ورم شدید و شیفت مغزی مشاهده شد که بلافاصله بیمار به اتاق عمل انتقال و حدود شش ساعت تحت عمل جراحی کرایوتومی دکمپرسیو (برداشتن استخوان جمجمه برای کاهش فشار مغزی)، تخلیه آبنه ها و تعیبه Drain مغزی (لوله خارجی جهت تخلیه چرک) قرار گرفت. وی افزود: پس از سه روز بستری بیمار در بخش I.C.U با معاینات صورت گرفته هیچ گونه ضایعه ی حسی و حرکتی مشاهده نشد و به محض پایداری وضعیت هوشیاری جهت دریافت آنتی بیوتیک تزریقی و انجام M.R.I به بندرعباس اعزام شد.

متخصص جراحی مغز و اعصاب بیمارستان قشم در باره خطرات آبنه های مغزی گفت: آبنه مغزی یک ضایعه فضاگیر مغزی که حاصل تجمع چرک و عفونت درون بافت مغز است، باعث تورم و اختلال عملکرد مغزی می شود و معمولاً با علائم تب و سردرد و نقص عصبی بروز می کند.

وی درباره میزان مرگ و میر این بیماری گفت: آبنه مغزی شیوع متوسطی دارد اما میزان مرگ و میر در صورت پارگی آن بیمار را دچار عارضه ای به نام ونتریکولیت می کند که در واقع حاصل ورود چرک و عفونت به داخل بطن های مغزی است و شدیداً پر عارضه بوده و در سیر بدخیم آن باعث کاهش هوشیاری، عفونت شدید مغزی و در نهایت منجر به مرگ می شود.

دکتر صحرایی در پایان از زحمات پرستاران بخش I.C.U، اورژانس، پرسنل اتاق عمل و همچنین دکتر سید محمود احمدی متخصص اطفال بیمارستان که باعث نجات جان این کودک معصوم شدند، تشکر و قدردانی نمود.

واکنش یونیسیف به مسمومیت دختران دانش آموز

صندوق کودکان سازمان ملل (یونیسیف) در توییت نوشته است: یونیسیف اخبار مربوط به موارد مسمومیت دانش آموزان در مدارس را دنبال می کند.

مدرس، پناهگاهی امن برای یادگیری کودکان و نوجوانان در محیطی ایمن و حمایتگر است.

این گونه حوادث می تواند تاثیر منفی بر نرخ بالای آموزش کودکان، به ویژه دختران، که در دهه های اخیر به دست آمده است، بگذارد.

یونیسیف آماده ارائه هرگونه حمایت مورد نیاز است.

نظمی: اتفاقات خوبی در فوتبال و فوتسال بانوان خواهد افتاد



سرپرست نایب رئیسی بانوان فدراسیون فوتبال گفت: با توجه به تقویم ورزشی بین المللی سه رویداد مهم در فوتبال بانوان در رده های بزرگسال، جوانان و نوجوانان داریم و اتفاقات خوبی در فوتبال و فوتسال بانوان رخ خواهد داد.

مریم منظمی پس از انتخابش از سوی رئیس فدراسیون فوتبال به عنوان سرپرست نایب رئیسی بانوان فدراسیون فوتبال اظهار داشت: در ابتدا جا دارد از مسئولان فدراسیون فوتبال بخاطر اعتمادی که به من داشتند تقدیر و تشکر کنم. قطعاً جزو وظایف اصلی نایب رئیس کمیته بانوان برنامه ریزی، سازماندهی فوتبال، فوتسال و فوتبال ساحلی در حوزه بانوان است. بر همین اساس در قدم اول باید بتوانیم برنامه ریزی مستجم و دقیقی برای اهدافمان داشته باشیم.

وی افزود: با توجه به تقویم ورزشی سالانه بین المللی سه رویداد مهم در فوتبال بانوان در رده های بزرگسال، جوانان و نوجوانان داریم. تیم های ملی جوانان و نوجوانان خود را برای مرحله مقدماتی قهرمانی آسیا آماده می کنند. همچنین تیم ملی فوتبال بزرگسال برای رقابت های مقدماتی المپیک آماده می شوند. در همین راستا باید برنامه ریزی دقیقی برای حضور پر قدرت این تیم ها در مسابقات بین المللی داشته باشیم و کار خود را جلو ببریم. همچنین در اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲ دوره مربیگری فوتسال بانوان را در پیش داریم. سرپرست نایب رئیسی بانوان فدراسیون فوتبال گفت: برای موفقیت بانوان از هیچ تلاشی دریغ نخواهیم کرد. امیدوارم مثل همیشه شاهد اتفاقات خوبی در حوزه فوتبال و فوتسال بانوان باشیم.

زمان شروع فعالیت داروخانه هستند و کیفیت رعایت این دستورالعمل در ارزشیابی داروخانه ها لحاظ خواهد شد.

ماجرای سریالی مسمومیت دانش آموزان دختر در کشور/ مسمومیت با نوعی سم خفیف

وزیر بهداشت گفت: مجموع تحقیقات نشان داد که نوعی "سم" خفیف باعث ایجاد مسمومیت دانش آموزان شده است.

بهرام عین اللهی درباره مسمومیت دانش آموزان اظهار کرد: مسمومیتی که ایجاد شد بسیار خفیف بود و عارضه های برای کسی ایجاد نکرد و افراد چند ساعت دچار علائم بی حالی و ضعف شده بودند.

وی افزود: کمیته ویژه ای را برای تحقیق در این رابطه مأمور کردیم و از بهترین اساتید سم شناسی کشور استفاده شد و مجموع تحقیقات نشان داد که نوعی "سم" خفیف باعث ایجاد مسمومیت شده است.

عین اللهی تصریح کرد: این که این "سم" چطور تولید شده است و عامدانه بوده یا خیر در حیطه وظایف وزارت بهداشت نیست.

تکرار ماجرای مسمومیت دانش آموزان که به جز یک مدرسه پسرانه مابقی آن ها در مدارس دخترانه رخ داده به یک چالش ملی تبدیل شده است. یک اتفاق بی سابقه که افکار عمومی را نگران کرده است. از نهم آذر ماه تا امروز دقیقاً سه ماه است که خبر مسمومیت دانش آموزان دختر در شهرهای قم، اردبیل و تهران به گوش می رسد. مسمومیت دانش آموزان در روزهای نخست فقط یک اتفاق ساده تلقی می شد که مسئولان تلاش می کردند منشأ آن را پیدا کنند.

تاریخ این عارضه از نهم آذر امسال در هنرستان نور واقع در یزدان شهر قم بود و منجر به مسمومیت ۱۸ دانش آموز شد و دوباره در ۲۲ آذر در همین مدرسه این اتفاق تکرار شد.

این اتفاق ادامه داشت تا اینکه مسمومیت در روز گذشته هم در میان دانش آموزان دبیرستان ۱۵ خرداد بروجد گزارش شد. پس از گذشت چند روز آمار مسمومیت به ۲۰۰ نفر از دانش آموزان افزایش یافت. متأسفانه کار به جایی رسیده که برخی از خانواده ها حتی ترجیح داده اند، دخترانشان را موقتی هم که شده، به مدرسه نفرستند.

مسلم مرادی، فرماندار بروجد گفته بود که تعدادی از دانش آموزان با سرگیجه و حالت تهوع به مراکز درمانی منتقل شدند و علت قطعی مسمومیت در حال بررسی است. پیش از این تعدادی از دانش آموزان دبیرستان احمدیه بروجد دچار مسمومیت شده بودند.

سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در این باره گفته است که مسمومیت شماری از دانش آموزان یک مدرسه در بروجد بر اثر گاز مونوکسیدکربن بوده و ارتباطی با مسمومیت های اخیر در قم ندارد.

پدرام پاک آیین روز چهارشنبه سوم اسفند ماه در گفت و گو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا مدعی است که این مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن بر اثر استنشاق دود اتفاق افتاده است. گویا در مجاورت مدرسه ای که برخی دانش آموزان آن در بروجد مسموم شده اند، دستگاهی با سوخت دیزل کار می کرده و دود ناشی از آن مسمومیت تعدادی از دانش آموزان را به دنبال داشته است. به همین جهت مسمومیت این دانش آموزان مرتبط با موضوع مسمومیت دانش آموزان قمی نیست.

اما این ادعا جای تامل دارد چرا که قبل از مسمومیت دانش آموزان بروجد، شاهد مسمومیت های پی در پی در شهرهای تهران، اردبیل و قم بودیم و این اتفاق ادامه همان جریان است.

به تدریج پس از اینکه فرضیه های مختلف توسط برخی از مسئولان و نمایندگان مجلس نسبت به اینکه این اتفاق به دلایلی چون مازوت سوزی و آلوده کردن هوا با آلاینده های شیمیایی، مسمومیت از طریق گازهای مونوکسیدکربن، آمونیاک، دی اکسیدکربن، استفاده از اسپری حشره کش، وضعیت نامناسب موتورخانه مدارس و... مطرح شده است. اما تداوم این اتفاقات، این فرضیه را تقویت کرد که علت مسمومیت ها عمدی است به طوری که دکتر یونس پناهی، معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت عمدی بودن این حادثه را تأیید کرد.

وی با اشاره به حواش مشکوک مسمومیت دانش آموزان دختر در مدارس دخترانه شهر قم که پیش تر به کانون توجه رسانه ها تبدیل شده بود آن را عامدانه خواند.

نجات جان کودک یزدی با اقدام به موقع کادر درمان بیمارستان قشم



دکتر مجتبی اسمعیلی رییس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم از تشخیص و اقدام به موقع کادر درمان این مرکز درمانی در نجات جان دختر بچه ی یزدی از مرگ خبر داد.

دکتر اسمعیلی افزود: این خانواده ی یزدی که به همراه کودک ده ساله خود به قشم سفر کرده بودند، با اذعان به تحت درمان بودن فرزندشان

در جریان مسابقات کاپ تایلند ۲۰۲۳ ثبت شد؛ درخشش بانوان بازنشسته هرمزگانی در مسابقات پیشکسوتان آسیا



محسن دواد، مدیر صندوق بازنشستگی هرمزگان در پیامی، این موفقیت بزرگ را به بانوان پیشکسوت و افتخارآفرین این استان تبریک گفت.

چهار بانوی پیشکسوت هرمزگانی در مسابقات دو و میدانی پیشکسوتان آسیا کاپ تایلند ۲۰۲۳ موفق به کسب مقام اول مسابقات گروهی شدند. «تسرن بارانی» در بخش دو سرعت ۱۰۰ و ۲۰۰ متر، «فاطمه رضوانی»، «مریم قاسمی» و «عدرا فلاحت» در بخش پرتاب نیزه و دیسک از افتخار آفرینان این دوره از مسابقات بودند.

برگزاری دوره آموزشی آشنایی با مبانی رنگ ویژه شاغلین صنایع دستی در بندرعباس

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان از برگزاری دوره آموزشی آشنایی مبانی رنگ ویژه شاغلین صنایع دستی در بندرعباس خبر داد.

ساناز رمجی بابیان این مطلب گفت: این دوره آموزشی با همکاری موسسه آموزشی مشق آفرینش با حضور ۳۰ شاغل صنایع دستی برگزار شده است.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان هدف از برگزاری این دوره را آشنایی شاغلین صنایع دستی با مبانی رنگ و شناخت و جایگاه آن در صنایع دستی عنوان کرد و افزود: افزایش سطح آگاهی، توانمندسازی و به روزرسانی دانش شاغلان صنایع دستی در راستای بهینه شدن تولیدات صنایع دستی از دیگر اهداف برگزاری این دوره است.

او تأکید کرد: امیدواریم با برگزاری دوره های توانمندسازی برای شاغلین صنایع دستی، شاهد رشد بیش از پیش در حوزه تولید، کارآفرینی، بازاریابی و فروش صنایع دستی در استان باشیم.

پوشش مقننه مشکی در داروخانه ها اجباری شد



سازمان غذا و دارو طی ابلاغیه های نحوه پوشش جدید پرسنل داروخانه را اعلام کرد.

سازمان غذا و دارو دستورالعمل نحوه پوشش کارکنان داروخانه را ابلاغ کرد که از جمله مفاد مهم آن می توان به ملزم شدن کارکنان خانم (اعم از مسوول فنی و سایر کارکنان) به پوشیدن مقننه به رنگ مشکی اشاره کرد. کلیه کارکنان داروخانه موظف به رعایت «رفتار حرفه ای، اخلاق داروسازی و کلیه شئون اسلامی و قانونی» در همه جنبه های ارائه خدمت در داروخانه هستند و موسس داروخانه باید بر رعایت موارد فوق توسط سایر کارکنان داروخانه نظارت داشته باشد.

سازمان غذا و دارو دستورالعمل نحوه پوشش کارکنان داروخانه را ابلاغ کرد که از جمله مفاد مهم آن می توان به ملزم شدن کارکنان خانم (اعم از مسوول فنی و سایر کارکنان) به پوشیدن مقننه به رنگ مشکی اشاره کرد.

مسئولین فنی باید ملبس به روپوش سفید بوده و از چرچسب مشخصات استفاده کنند. همچنین کلیه کارکنان غیر داروساز داروخانه باید از روپوش با رنگ سبز یا آبی استفاده کنند. ضمن اینکه کلیه داروخانه ها موظف به الصاق ضمیمه این دستورالعمل در معرض دید مراجعین داروخانه هستند.

کلیه کارکنان داروخانه موظف به رعایت «رفتار حرفه ای، اخلاق داروسازی و کلیه شئون اسلامی و قانونی» در همه جنبه های ارائه خدمت در داروخانه هستند و موسس داروخانه باید بر رعایت موارد فوق توسط سایر کارکنان داروخانه نظارت داشته باشد.

معاونت های غذا و دارو در مرحله قبل از راه اندازی داروخانه ملزم به اخذ تعهد کتبی از موسس داروخانه مبنی بر رعایت مفاد این دستورالعمل از

خودبیانگری چیست و چگونه آن را تقویت کنیم؟



در لغت خودبیانگری به معنای خود ابرازی و خودبینی است. افراد با خودبیانگری می‌توانند به استعدادهای نهفته در خودشان پی ببرند. روش‌هایی برای خود بیانگری وجود دارد که بعضی از آنها درست و بعضی غلط هستند. ما در این مطلب قصد داریم تا توضیحی درمورد خودبیانگری، روش‌های درست و کاربردهای آن توضیح دهیم.

خودبیانگری یا خود ابرازی یعنی بیان کردن خود به طوری که گویی در مورد شخص دیگر صحبت می‌کنیم. با استفاده از اعمال، کلمات و احساسات می‌توان این کار را انجام داد. خودبیانگری در زندگی یک مفهوم است که با استفاده از این مفهوم می‌توان به استعدادهای درونی خویش پی برد ولی هستند افرادی که هیچ وقت ابراز وجود نمی‌کنند و هیچ وقت متوجه استعدادهای منحصر به فرد خود نمی‌شوند و این یک مسئله بسیار خطرناک است.

طرز لباس پوشیدن، طرز صحبت کردن، اعتقادات، حالت چهره و زبان بدن اعمالی هستند که با استفاده از آنها می‌توان خود را برای دیگران توضیح داد. اما این کمی از خود ابرازی است زیرا برخی افراد سعی بر این دارند رفتارهایی را انجام دهند که متناسب باشد و عرف جامعه آن را پذیرفته باشد. این افراد با انجام دادن بعضی از رفتارها و اعمال از خود واقعی شان دور می‌شوند و مدام درگیر یادگیری خودبیانگری از بیرون هستند.

کاربرد خودبیانگری چیست؟

خودبیانگری کاربردهای زیادی دارد و به عنوان مهارت‌های کلیدی به فرد کمک‌های بسیاری می‌کند از جمله:

- باعث می‌شود فرد به راحتی احساسات خود را بیان کند.
- باعث بهبود در روابط می‌شود.
- در مواقع لزوم باعث می‌شود فرد بتواند به راحتی اعتراض کند.
- در بین جمع بتواند به راحتی نظرات خود را بیان کند.
- راحت‌تر بتواند درخواست خود را بیان کند.
- باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌شود.
- فرد اطمینان کامل به خود دارد.
- باعث می‌شود در برابر درخواست‌های غیر مقبول نه بگوید.
- باعث جلب احترام دیگران می‌شود.
- باعث تقویت توانایی تصمیم‌گیری در فرد می‌شود.
- باعث می‌شود فرد از حق خود دفاع کند و آن را حفظ کند.

آیا خودبیانگری به عنوان ارزش در جامعه محسوب می‌شود؟

خودبیانگری به عنوان یک ارزش در کشورهای مختلف، متفاوت است. در کشورهای غربی از خودبیانگری به عنوان یک اصل برای داشتن زندگی شاد صحبت می‌شود و اجازه نمی‌دهد که افراد با سنت و ارزش‌های قدیمی محدود شوند، بلکه تلاش می‌کنند نظرات و دیدگاه‌های مختلف به زندگی را بپذیرند. اگر کسی خواهان تغییر در خود بیانگری است سعی می‌کند تا در راستای ارزش‌های درستی مانند حفاظت از محیط زیست و یا عدالت اجتماعی باشد.

در بعضی از کشورها خودبیانگری یک ارزش تلقی نمی‌شود و بیشتر نشانه خودپسندی، خودشیفتگی و ضعیف بودن سرمایه درونی است.

همچنین در کشورهای خاورمیانه از دوران کودکی بچه‌ها را به سنت و ارزش‌های قدیمی محدود می‌کنند. به عنوان مثال اگر یک پسر بچه

از عروسک بخواهد در بازی‌هایش استفاده کند جرأت چنین کاری را ندارد. زیرا همه دوستانش با ماشین، موتور و... بازی می‌کنند و تنها اوست است که در بین دوستانش به عروسک علاقه دارد.

سنت‌های قدیمی به او آموخته است که عروسک برای دختران است و اصلاً مناسب پسرها نیست. چنین می‌شود که پسر بچه هرگز نمی‌تواند در مورد علایق و بازی‌های خود به عنوان خصلت‌هایش صحبت کند. دلیل اهمیت خودبیانگری چیست؟

همانطور که خودبیانگری به عنوان ارزش در جوامع مختلف متفاوت است اهمیت خودبیانگری نیز متفاوت است. اهمیت خودبیانگری به باورها، محیط و فرهنگ هر فرد بستگی دارد.

در بسیاری از جوامع خودبیانگری را نامناسب و یک مفهوم غرب زده می‌دانند و اعتقادی به آن ندارند. زیرا تصور می‌کنند فرد با خودبیانگری و یا رجوع به درون خود بار منفی به همراه می‌آورد و عقیده دارند حضور آنها در اجتماع و ارتباط با دیگران اهمیت بیشتری دارد.

این در صورتی است که هر فرد نیاز دارد به طور متناسب هم در اجتماع حضور داشته باشد و هم برای کشف درون خود به خود رجوع کند. همه افراد باید شیوه خود بیانگری را به طور صحیح بلد باشند. در ادامه دلایل آن را مطرح می‌کنیم.

- صحبت کردن با دیگران و یا خود.
- نوشتن هر آنچه که در ذهن وجود دارد.
- یادگیری زبان بدن.
- انجام دادن فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، رقص، موسیقی و ...

آموزش خودبیانگری به کودکان یکی از بهترین و مناسب‌ترین آموزش‌هایی است که والدین می‌توانند در زمان کودکی به فرزند خود یاد بدهند. این امر سبب می‌شود تا کودکان در آینده با مشکلات کمتری در زمینه خودبیانگری و شناخت از خود مواجه شوند. در ادامه

تکنیک‌هایی را برای آموزش این مهارت به کودکان بیان کرده‌ایم. آموزش مهارت خودبیانگری به کودکان آموزش تجزیه و تحلیل کردن زبان بدن و زبان کلامی با بستن چشمان کودک می‌توان با لحن‌های مختلف با او صحبت کرد تا کودک از تن صدا احساسات والدین را تشخیص دهد. نشان دادن و صحبت کردن در مورد عکس‌هایی که افراد در آن احساسات مختلفی دارند.

آموزش حریم شخصی

والدین نباید اجازه دهند افرادی که کودک آنها را نمی‌شناسند او را در آغوش بگیرند. آسیب‌های جسمی مانند ضربه زدن، لمس کردن و ... به حریم شخصی کودک آسیب می‌زند.

آموزش درست صحبت کردن

زمانی که والدین منظور کودک را به خوبی متوجه نشدند از او بخواهند بیشتر توضیح دهد. صحبت کردن در مورد مسائل مختلف غیر از اتفاقات روزمره و معمولی نیز اثربخش است.

آموزش معانی اصطلاحات مختلف

والدین باید معانی اصطلاحاتی مانند در (پوست خود ننگیندن) را به کودک یاد بدهند. زیرا این جمله برای خود بیانگری مورد استفاده قرار می‌گیرد و لازم است کودک این اصطلاحات را بلد باشد.

آموزش درست کمک کردن و درست درخواست کمک کردن

والدین باید به کودک عبارتهایی مانند لطفاً و متشکرماً را آموزش داده باشند تا در ضمیر کودک نهادینه شده باشد.

اگر والدین درخواستی از کودک دارند با جمله (میشه به من لطف کنی و در کاری کمک کنی) از او درخواست کمک کنند

۵۱ درصد از جمعیت جهان تا سال ۲۰۳۵ چاق می‌شوند



فدراسیون جهانی چاقی نسبت به افزایش خطر مرتبط با اضافه وزن در سراسر جهان هشدار داد و افزود: اگر منحنی کنونی اضافه وزن معکوس نشود، ۵۱ از جمعیت جهان تا سال ۲۰۳۵ دچار اضافه وزن یا چاق می‌شوند.

هم اینک حدود ۲ میلیارد و ۶۰۰ هزار نفر یعنی ۳۸ درصد از جمعیت جهان در این وضعیت قرار دارند. طبق اعلام فدراسیون جهانی چاقی (اتحادی از گروه‌های بهداشتی و دانشمندان که با آژانس‌های مختلف جهانی از جمله سازمان جهانی بهداشت (WHO) در زمینه چاقی همکاری می‌کنند)، در صورت ادامه روند فعلی، بیش از چهار میلیارد نفر (۵۱ درصد از جمعیت جهان) در عرض ۱۲ سال دچار اضافه وزن یا چاق شوند.

بر اساس این مطالعه، اگر شرایط کنونی کنترل نشود، تعداد افراد چاق بالینی - که شاخص توده بدنی (BMI) آنها ۳۰ یا بیشتر است - می‌تواند از یک در هفت نفر کنونی به یک چهارم (۲۵ درصد) یعنی ۲ میلیارد نفر ظرف ۱۲ سال برسد.

بر اساس این گزارش، کشورهایی که سیاست محکمی در این حوزه ندارند همچون کشورهای در حال توسعه

واقع در آسیا یا آفریقا، مانند نیجر، گینه نو، سومالی، نیجریه یا حتی جمهوری آفریقای مرکزی، بیشترین آسیب را خواهند دید.

نگرانی برای افراد زیر ۱۸ سال

طبق گزارش این فدراسیون، چاقی ممکن است در میان

افراد جوان سریع‌ترین افزایش را داشته باشد. بر اساس اطلس جهانی منتشر شده توسط فدراسیون جهانی چاقی، تا سال ۲۰۳۵ این جمعیت باید دست کم ۲ برابر سال ۲۰۲۰ باشد.

این گزارش می‌افزاید: نگران‌کننده‌تر اینکه نرخ کودکان

چاق زیر ۱۸ سال می‌تواند ۱۰۰ درصد در میان پسران یعنی ۲۰۸ میلیون جوان مبتلا و ۱۲۵ درصد در میان دختران هم سن یعنی ۱۷۵ میلیون نفر از آنها باشد.

لوییز بور (Louise Baur) رئیس فدراسیون جهانی چاقی تاکید کرده که این نتایج یک هشدار واضح است که با مقابله نکردن با چاقی امروز، ما در آینده با عواقب جدی مواجه خواهیم شد.

بر اساس این گزارش، برای جلوگیری از سناریوی فاجعه‌بار پیش‌رو، این سازمان از مقام‌های دولتی می‌خواهد که مالیات بر محصولات چرب، پُر نمک یا شیرین را افزایش دهند. همچنین خواستار محدود کردن تبلیغاتی شده که این نوع غذاها را تبلیغ می‌کنند، به‌ویژه آن‌هایی که هدفشان جوان‌ترین افراد است.

فرانسه در امان نیست

بر اساس آمارهای منتشر شده، در کشور فرانسه میزان افراد دارای اضافه وزن در مدت ۲۵ سال ۲ برابر شده است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۴۷.۳ درصد از ساکنان فرانسه اضافه وزن دارند.

ایرنا

کشور در حال ورود به سیاه‌چاله جمعیتی است

گزارش: ایرنا



دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: نرخ باروری در کشور به ۱.۶ رسیده و فاصله کمی با سیاه‌چاله جمعیتی داریم و حتی در برخی استان‌ها وارد سیاه‌چاله جمعیتی شده‌ایم.

کاظم فروتن در نخستین رویداد «جایزه ملی جوانی جمعیت» افزود: اکنون ما در اوج میانسال‌ها هستیم اما در ۲۰ سال آینده شاهد افزایش چشمگیر جمعیت سالمند خواهیم بود و از نیروی انسانی جوان برای مدیریت کشور و پیشبرد علم خبری نیست در حالی که موضوع جمعیت یکی از مباحث حساس است تا جایی که کشورهای غربی برای کشورهای اسلامی نسخه کاهش جمعیت را نوشته بودند.

وی یادآور شد: پس از دستور رهبر معظم انقلاب برای افزایش جمعیت در سال ۱۴۰۰، ستاد ملی جمعیت تشکیل شد و یکی از مصوبات این ستاد ملی، تشکیل قرارگاه‌های جوانی جمعیت بود که در بیشتر دستگاه‌ها تشکیل شدند و برنامه‌ها با وجود نواقص در حال پیشرفت است.

فروتن اظهار داشت: تجربه کشورهای توسعه یافته نشان داده است که فرهنگ سازی حرف نخست را می‌زند زیرا در مدت ۳۰ سال تلاش شده بر فرزند کمتر تبلیغ شود و این مسئله رسالت ما را سنگین کرده است.

حدود ۶ سال دیگر بیشتر فرصت نداریم و وقتی در بحبوحه سالمندی قرار بگیریم، دیگر جای جبران نیست. بسیاری، مسائل اقتصادی را عامل اصلی فرزند نیاوردن معرفی می‌کنند و ما هم قبول داریم ولی اگر اکنون شرایط ما بد است در آینده بسیار نزدیک با شرایط بسیار بدتری در صورت فرزند نیاوری مواجه خواهیم بود.

در کشور ما در سال ۶۸ برنامه ریزی انجام شد که تا سال ۹۰ نرخ باروری از ۶.۴ به ۴ برسد اما در عرض سه تا پنج سال این نرخ باروری به ۴ کاهش یافتی با بیان اینکه بحث جمعیت از جمله بحث‌های بسیار حساس است که کشورهای غربی برای کشورهای اسلامی و به خصوص ایران نسخه کاهش جمعیت را نوشته بودند، افزود: در کشور ما در سال ۶۸ برنامه ریزی انجام شد که تا سال ۹۰ نرخ باروری از ۶.۴ به ۴ برسد اما در عرض سه تا پنج سال این نرخ باروری به ۴ کاهش یافت. با هجمه بسیار شدید، فرهنگ سازی و تبلیغاتی و محدودیت‌هایی که در این راستا انجام شد، کاری که صورت گرفت در دنیا بی‌سابقه بود.

فروتن ادامه داد: متأسفانه مسئولان مبتکر این طرح که بانیان تنظیم خانواده بودند حتی پس از رسیدن به نرخ باروری چهار کماکان روند خود را ادامه دادند و الان با بحران نسل جوان داریم مواجه می‌شویم. در این راستا در سال ۹۳ رهبری سیاست‌های جمعیتی را ابلاغ کردند و سال ۱۴۰۰ مجلس یازدهم با حضور نمایندگان، قانون جوانی تصویب و ابلاغ شد.

رئیس ستاد ملی جوانی جمعیت با بیان اینکه یکی از موادی که در قانون جوانی جمعیت پیش بینی شده بود، ایجاد دبیرخانه ستاد ملی جمعیت بود، تصریح کرد: در طول یک سالی که می‌گذرد، ستاد ملی جمعیت سه جلسه با ریاست رئیس جمهوری تشکیل داده است و جلسه چهارم را درخواست ارسال دادیم تا اسفند امسال تشکیل شود. یکی از مصوبات ما در جلسات ستاد ملی، تشکیل قرارگاه‌های جمعیتی جوانی جمعیت در تمام دستگاه‌ها بود که در اکثر دستگاه‌ها این قرارگاه‌ها تشکیل شده است.

فروتن با بیان اینکه سیستان و بلوچستان استان محروم ما است اما با وجود محرومیت‌ها، فرزندآوری این استان خوب است، توضیح داد: در همه استان‌ها به جز سیستان و بلوچستان نرخ ازدواج در ۱۰ ماه گذشته و به نسبت سال قبل خود، کاهش داشته است. افرادی که شرایط اقتصادی بهتری دارند تعداد فرزند کمتری دارند؛ بنابراین تنها یکی از عوامل ما در حوزه ازدواج و فرزندآوری اشتغال و مسائل رفاهی است. در دوران تنظیم خانواده که در کشور فاجعه ایجاد شد، فرزندآوری محدود شد و حتی فرزندآوری و فرزندپروری ضد ارزش جلوه داده شد.

فرزند را مزاحم و دوران حاملگی را به عنوان یک ضد ارزش که گویی

زیبایی بدن را با مشکل مواجه می‌کند، جلوه دادند و حتی حاملگی را بیماری حساب کردند؛ در حالی که همسران و مادران ما دوران بارداری شیرینی داشتند تا به تولد فرزند ختم می‌شدی افزود: همین فرهنگ کماکان ادامه دارد و مردم اشتغال را نسبت به فرزندآوری در اولویت اول قرار می‌دهند. فرزند را به عنوان یک مزاحم درست کرده‌اند. حاملگی را به عنوان یک ضد ارزش که گویی زیبایی بدن را با مشکل مواجه می‌کند، جلوه دادند و حتی حاملگی را به عنوان بیماری حساب کردند. این در حالی است که همسران و مادران ما دوران بارداری شیرینی داشتند تا به تولد فرزند ختم می‌شد. بارداری را به عنوان بیماری جلوه دادند که مرتب زن باید آزمایش بدهد و سونوگرافی شود و چقدر خطاهای پزشکی در این زمینه داریم.

رئیس ستاد ملی جمعیت تأکید کرد که در موضوع فرزندآوری باید بر روی چند عامل کار کنیم که از جمله آن فرهنگ سازی است که خود به دو بعد فرهنگ عمومی و نظام بهداشتی معطوف می‌شود. سالانه ۳۰۰ هزار سقط جنین غیرقانونی انجام می‌شود دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: سالانه ۳۰۰ هزار سقط جنین غیرقانونی انجام می‌شود. این امر به این دلیل است که گویی جنین بی ارزش شده است. بر روی بحث سقط باید جدی کار شود همچنین در مورد موضوع مسکن و ماده ۴ قانون جوانی جمعیت از نظر ما بسیار ضعیف کار شده است.

وی ادامه داد: بررسی‌ها نشان داده است که قوانین، تسهیلات و امور رفاهی حرف دوم را در فرزندآوری می‌زند و کشورهای توسعه یافته به همین امر رسیده‌اند. قطعاً برخی مسائل اقتصادی و مربوط به اشتغال و امثالهم نیز در فرزندآوری تأثیر دارد. قبول داریم این مسائل قطعاً نقش دارد.

ستاد ملی جمعیت مکلف است از افرادی که در حوزه‌های خانواده، رسانه، نخبگان، مدیران، موسسات اجرائی و شرکتهای خصوصی و سازمان‌های مردم نهاد در دو بخش فرزندآوری و ازدواج برای جامعه مخاطب خود تلاش کردند و توانستند دستاوردهای خوبی داشته باشند، در رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت قدردانی کند به رئیس ستاد ملی جمعیت، مطابق با ماده ۱۹ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، ستاد ملی جمعیت مکلف است از افرادی که در حوزه‌های خانواده، رسانه، نخبگان، مدیران، موسسات اجرائی و شرکتهای خصوصی، مدیران، نخبگان طراحی و به عنوان قانون تصویب و ابلاغ شد.

خصوصی و سازمان‌های مردم نهاد در دو بخش فرزندآوری و ازدواج برای جامعه مخاطب خود تلاش کردند و توانستند دستاوردهای خوبی داشته باشند، در رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت قدردانی کند. وی اضافه کرد: در جلسه آذرمه ستاد ملی جمعیت نیز شاخص‌های مربوط به برگزاری این رویداد و شاخص‌های مربوط به منتخبان تصویب و به دستگاه‌ها ابلاغ شد. بر اساس این شاخص‌ها افراد یا مجموعه‌هایی که در هفت زمینه حرکت ویژه‌ای داشته‌اند برگزیده می‌شوند، برترینها به مرکز معرفی و از آن بین از افراد شاخص و برتر در روز ملی جمعیت در اردیبهشت ۱۴۰۲ قدردانی می‌شود. فروتن افزود: دولت هم باید همه تلاش خود را برای رفع مشکلات مردم در حوزه اقتصادی داشته باشد چون در صورت پیری جمعیت شاهد مشکلات عدیده در حوزه کشاورزی، صنعت حتی خدمات خواهیم بود. وی اضافه کرد: در جلسات اخیر ستاد ملی جمعیت، شاخص‌های جوانی جمعیت مشخص و به نهادهای استان‌ها ارسال شد و افراد شاخص در این حوزه تشویق می‌شوند و از بین این افراد ما افراد شاخص را برای روز ملی جوانی جمعیت در اردیبهشت سال آینده مورد تقدیر قرار خواهیم داد.

در بخش دیگر این نشست، دبیر رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت درباره تاریخچه اهدای جایزه ملی جوانی جمعیت اظهار داشت: سال ۹۱ بعد از هشدارهایی که رهبری در حوزه جمعیت داشتند برخی فعالان مردمی با همکاری شورای زنان شورای عالی انقلاب فرهنگی به صورت خودجوش جایزه‌ای را در این حوزه تعیین کردند. در واقع؛ سالانه بدون حمایت هیچ دستگاه دولتی این جایزه توسط نهادهای مردمی به صورت خودجوش به برخی موسسات و فعالیت حوزه جمعیت که عمدتاً موسسات مردمی بودند اهدا می‌شد. این امر تا قبل از تصویب قانون جوانی جمعیت مستمر انجام و سالانه یک تا پنج نفر به عنوان برگزیده معرفی می‌شدند.

حجت الاسلام والمسلمین علی گودرزی اظهار داشت: پس از تصویب قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، همین افرادی که در طول این سال‌ها این جایزه را اهدا می‌کردند، به طراحان قانون پیشنهاد اهدا این جایزه را دادند. هفت گروه خانواده، رسانه، سازمان‌های مردم نهاد، دستگاه‌های اجرایی، شرکت‌ها و مؤسسات خصوصی، مدیران، نخبگان طراحی و به عنوان قانون تصویب و ابلاغ شد.

اقدامات محافظتی در برابر مسمومیت‌های تنفسی شیمیایی



- ۴- هر چه سریعتر از محل حادثه دور شوید.
 - ۵- گر در فضای بسته هستید سریع در و پنجره‌ها را باز کنید و در صورت امکان فضا را ترک کنید
 - ۶- دستها، صورت و مجاری تنفسی را با آب فراوان شستشو دهید.
 - ۷- پس از خروج از محل آب فراوان بنوشید.
 - ۸- به وسایل و اجسام آلوده دست نزنید.
 - ۹- موقع فرار و ترک محل مراقب ازدحام و نحوه خروج باشید مخصوصاً افراد ناتوان تر.
- در صورت استنشاق بوی غیر طبیعی یا احساس تنگی نفس و سوزش گلو و سر گیجه این اقدامات را انجام دهید:
- ۱- از پوشش پارچه ایی مثل دستمال تمیز، مقنعه و روسری روی دهان و بینی استفاده کنید، اگر با آب مرطوب کنید بهتر است.
 - ۲- از نفس عمیق کشیدن خودداری کنید، خونسردی خود را حفظ کنید
 - ۳- از فریاد زدن خودداری کنید چون باعث ایجاد نفسهای عمیق میشود.

زمان کاشت سبزه عید نوروز و نکاتی برای داشتن سبزه پر پشت برای نوروز



بهترین زمان کاشت سبزه عید نوروز برای بذره‌های مختلف چیست؟ با چه بذرهایی می‌توان سبزه درست کرد؟

سبزه یکی از آن سین‌های اصلی است که همیشه در سفره حضور دارد. خیلی‌ها (بخصوص قدیمی‌ها) معتقدند سبزه را باید خود اهالی خانه سبز کنند. خیلی‌ها هم فقط به وجود سبزه در سفره هفت سین اعتقاد دارند اما مهم نیست که آن را خودشان درست کرده باشند یا از مادر و خواهر گرفته باشند و یا آن را از بازار خریده باشند. اگر بلد نیستید سبزه را خودتان درست کنید می‌توانید از همین الان شروع کنید و خودتان را محک بزیند، روش کاشت سبزه نوروز

با چه بذرهایی می‌توان سبزه درست کرد؟

مرسوم است که بیشتر با گندم، عدس، ماش، قره ماش، لوبیا و نخود سبزه را درست کنند. اما اگر بخواهید سبزه متفاوت داشته باشید با تخمه آفتابگردان و باقالی خشک هم می‌توانید سبزه درست کنید!

راحت‌ترین سبزه‌ای که زود به عمل می‌آید گندم است. گندم را از یک هفته مانده به عید هم می‌توان سبز کرد اما باقی دانه‌ها را باید حداقل از ۱۲ روز قبل شروع به سبز کردن کنید. باقالی و تخمه هم که فقط سه روز خیس خوردنشان وقت می‌خواهد!

در مورد زیبایی سبزه‌ها نیز گفتنی است که سبزه‌های ماش و عدس ریز و پر پشت هستند و بالای ساقه سبزه‌ها برگ‌های ریزی وجود دارد که آن را بسیار زیبا می‌کند. سبزه گندم صاف و مستقیم است و نمونه پروتوتایپ یک سبزه است و سبزه تخم آفتابگردان و باقالی خیلی درشت و بانمک هستند!

روش کلی کاشت سبزه عید نوروز:

مقداری از بذر دلخواه را برداشته (نه زیاد و نه کم) و در کاسه‌ای بریزید و آن‌ها را خوب بشویید.

بگذارید با کمی آب که لا به لای بذرها قرار می‌گیرد به مدت ۶ ساعت (یک شب تا صبح) بماند.

بذرها را درون یک آبکش خالی کرده و اجازه دهید آبشان برود.

یک پارچه نازک را زیر شیر آب خیس کنید و سپس خوب بچلانید تا آبش گرفته شود.

بذرها را از درون آبکش در وسط پارچه نمناک بریزید و پارچه را گره بزنید و درون کاسه بگذارید.

تا یکی دو روز اجازه دهید به همین حالت بماند و جوانه بزند. منتهی چک کنید که پارچه نمداار باشد.

بعد از اینکه پارچه را باز کردید و متوجه شدید جوانه‌ها چون دار هستند بذرها را به ظرفی که دوست دارید منتقل کنید.

سپس پارچه را دوباره خیس کرده و آب آن را بگیرد و روی سبزه بباندازید (این کار را باید تا سبز شدن کامل سبزه ادامه دهید و همواره پارچه نمداار روی جوانه‌ها قرار داشته باشد).

در طول ایام عید هر روز باید به سبزه‌ها آب بدهید. روزی دو بار (صبح و شب) سبزه‌ها را زیر شیر آب بگیرد (از بغل آب بدهید که نظم سبزه‌ها با فشار آب به هم نخورد) و بعد آب ظرف را خالی کنید.

حتما حتما هر شب که میهمان‌ها رفتند یا از میهمانی برگشتید سبزه‌هایتان را در حیاط یا بالکن یا پشت پنجره بگذارید تا هوای خنک به آن‌ها برسد و گرگنه به ۱۳ به در نرسیده زرد می‌شوند.

نکات طلایی پر پشت شدن سبزه عید نوروز

از ظروف فلزی برای سبز کردن سبزه استفاده نکنید.

استفاده از ظروف سفالی و در درجه دوم چینی نتیجه بهتری خواهد داشت تا ظروف پلاستیکی (ولی سفال یه چیز دیگست)

از هر بذری که می‌خواهید استفاده کنید ۲۴ ساعت قبل در آب خیس کنید (کاملا غوطه ور)

اگه تا الان سبزه عید درست نکردین نگران نباشید، بذر شاهی خیلی زود سبز میشه. چون ...

هرقدر قطر بستر کمتر باشه عمر سبزه بیشتر میشه. البته به میزان تراکم دلخواه شما هم بستگی داره.

بهترین روش آبیاری غبار پاشی هست استفاده از روشهای غرقابی خیلی مناسب نیست.

زمان کاشت انواع بذر سبزه هفت سین

بهترین زمان برای کاشت سبزه که تا روز ۱۳ فروردین رشد کافی داشته باشند:

گندم = ۲۰ اسفند

عدس = ۱۵ اسفند

ماش = ۱۸ اسفند

خرغه و شاهی = ۲۲ اسفند

شنبلله و ارزن = ۱۶ اسفند

دانه‌های که باید حدود ۶ تا ۸ ساعت خیس کنید:

یونجه (مدت جوانه زدن: ۴-۵ روز)

شنبلله (مدت جوانه زدن: ۴-۳ روز)

ترپچه (مدت جوانه زدن: ۵-۴ روز)

کنجد (مدت جوانه زدن: ۲-۱ روز)

دانه‌هایی که باید حدود ۱۰ تا ۱۸ ساعت خیس کنید:

نخود (مدت جوانه زدن: ۴-۳ روز)

عدس (مدت جوانه زدن: ۵-۳ روز)

ماش (مدت جوانه زدن: ۵-۳ روز)

سویا (مدت جوانه زدن: ۵-۳ روز)

آفتاب گردان (مدت جوانه زدن: ۲-۱ روز)

گندم (مدت جوانه زدن: ۳-۲ روز)

ارزن (مدت جوانه زدن: ۴-۳ روز)

خرغه و شاهی زودتر از همه سبز می‌شود. حدود ۸ روز مانده به عید

دست بکار شوید.

زمان کاشت سبزه عید گندم:

جهت سبز کردن گیاه گندم شما باید از روز ۲۰ اسفند ماه یعنی ۱۰ روز قبل از عید جهت سبز کردن این گیاه اقدام نمایید.

زمان مناسب برای کاشت سبزه عید ماش:

ماش نسبت به گندم کمی طول می‌کشد تا سبز شود شما حداقل برای سبز کردن گیاه ماش به ۱۲ روز وقت نیاز دارید یعنی مناسب‌ترین موقع جهت سبز کردن گیاه ماش روز ۱۸ اسفند خواهد بود.

بهترین زمان برای سبزه عید عدس:

سبزه عدس بیشترین مدت زمان را برای سبز شدن نیازمند است و برای سبز شدن به ۱۵ روز وقت نیاز دارد از این رو شما بهتر ازست از روز ۱۴ یا ۱۵ اسفند براس سبز کردن دانه عدس اقدام نمایید.

زمان کاشت سبزه عید شاهی و خرغه:

گیاهان شاهی و خرغه سریع‌تر از همه سبز می‌شوند از این رو شما فقط ۱۰ روز و نه بیشتر برای سبز کردن شاهیو خرغه وقت نیاز ندارید.

زمان مناسب برای کاشت سبزه یونجه:

یونجه نیز یکی از دانه‌های مناسب جهت سبز کردن است مدت زمانی که طول می‌کشد تا دانه یونجه به اندازه‌ی کافی رشد نماید تنها ۱۰ روز می‌باشد یعنی بهترین زمان جهت سبز کردن یونجه روز ۲۴ اسفند خواهد بود.

زمان کاشت سبزه عید شنبلله:

شنبلله نیز یکی از گیاهانی است که برای جوانه زدن نیاز به زمان زیادی ندارد این گیاه جهت جوانه زدن فقط به ۲ الی ۳ روز فقط زمان نیاز دارد این گیاه جهت رشد مناسب تا روز ۱۳ ام تنها به ۱۴ روز وقت نیاز دارد.

زمان مناسب برای کاشت سبزه ارزن:

ارزن هم یکی از گیاه‌های محبوب برای شبزه انداختن است این گیاه طی ۴ روز جوانه می‌زند و بهترین زمان برای رشد این سبزه تا روز ۱۳ ام تنها ۱۴ روز قبل از عید می‌باشد.

تصفیه ۹۹ درصدی هوا با فناوری ابداعی پژوهشگران کشور

حذف آلودگی از محیط خودرو

نمی‌شود و کاربردهای وسیعی دارد، اظهار کرد: دستگاه تصفیه هوا با استفاده از پلاسما سرد در این شرکت به تولید رسیده و تجاری‌سازی شده است و به کشورهای حاشیه خلیج فارس صادر می‌شود.

این پژوهشگر خاطر نشان کرد: چشم‌انداز این شرکت برای توسعه فناوری پلاسمای سرد محدود به ساخت این دستگاه نمی‌شود بلکه ما به دنبال استفاده از این فناوری در لوازم خانگی، صنایع کشاورزی و صنایع غذایی هستیم و در این زمینه مذاکراتی در حال انجام است.

فرزان با اشاره به عملکرد دستگاه تصفیه هوا ساخته‌شده در این شرکت توضیح داد: علاوه بر فیلترهای رایجی که در دستگاه‌های دیگر وجود دارد، فیلتر نانو فتوکاتالیستی نیز در این دستگاه به کار رفته است. وی با بیان اینکه فیلترهای به کاررفته در دستگاه تصفیه هوا ساخته‌شده، آلودگی در ابعاد میکرون را می‌توانند جذب

گروهی از پژوهشگران یکی از شرکت‌های فناوری مستقر در دانشگاه شهید بهشتی، دستگاه تصفیه هوا مبتنی بر پلاسما سرد را عرضه کرده‌اند که علاوه بر حذف آلودگی‌های هوا در شرایط پیک آلودگی می‌تواند تا ۹۹ درصد ویروس‌ها و میکروبوها را از بین ببرد.

نیلوفر فرزاد از پژوهشگران بخش تحقیق و توسعه یکی از شرکت‌های فناوری مستقر در دانشگاه شهید بهشتی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: تحقیقات ما روی یکی از کاربردهای پلاسمای سرد تمرکز دارد. پلاسمای سرد، محیطی از گازهای یونیزه است که ذرات را باردار می‌کند و این ذرات باردار در دستگاه‌های تصفیه هوا می‌توانند با پردازش هوا، آلودگی هوا شامل میکروب، ویروس و بسیاری از آلودگی‌های کمتر از میکرون را از بین ببرند. وی با بیان اینکه کاربرد پلاسما سرد به تصفیه هوا محدود

کنند، اظهار کرد: ابعاد ویروس و باکتری کمتر از میکرون هستند، از این رو این ذرات در دستگاه‌های دارای فیلتر قابل جذب نیستند؛ ما از پلاسمای سرد در این دستگاه بهره بردیم. پلاسمای سرد با ایجاد محیطی از گازهای یونیزه و رادیکال آزاد، می‌تواند به غشای سلول ویروس و باکتری و میکروب نفوذ کند و از این طریق، این ذرات به طور کامل از محیط از بین خواهد رفت.

این پژوهشگر تاکید کرد: این دستگاه قادر است بیش از ۹۹ درصد هوا را ضد عفونی و تصفیه کند.

به گفته وی، تست‌های مختلفی بر روی این دستگاه اجرایی و مجوزهای وزارت بهداشت برای این محصول دریافت شده است. فرزان از دریافت استاندارد CE اروپا برای دستگاه تصفیه هوا مبتنی بر پلاسما سرد خبر داد و خاطر نشان کرد: تست‌های مربوط به تست‌های کرونا روی این دستگاه نشان داد که دستگاه قادر است تا ۹۹ درصد این ویروس را

از هوا حذف کرده است. وی با اشاره به اهمیت این دستگاه در شرایط پیک آلودگی هوا گفت: یکی از چالش‌های ما در آلودگی هوا، گازهای CO₂ و CO₂ و ذرات PM ۲.۵ است که این دستگاه می‌تواند در محیط‌های بسته خانه و یا اداره، این آلودگی‌ها را از بین ببرد.

فرزان با بیان اینکه دستگاه‌های ساخته‌شده در این شرکت در ابعاد مختلف ۱۵۰ متر و ۶۰ متر است، افزود: علاوه بر اینها، یک مدل قابل حمل از این دستگاه برای کاربرد در خودرو به تولید رسانده‌ایم.

وی در خصوص فیلترهای به کاررفته در این دستگاه توضیح داد: این فیلترها در این شرکت به تولید رسیده است و در صورتی که عمر مفید فیلتر به پایان برسد، دستگاه به کاربر هشدار تعویض فیلتر را می‌دهد. عمر مفید فیلترهای این دستگاه ۴ تا ۶ ماه است.

ارتباط ژنتیکی بین میگرن و سطح قند خون تایید شد

گزارش: ایسنا



یک بارقه امید برای مبتلایان به میگرن به وجود آمده است، زیرا یک کشف جدید نوید می‌دهد که راه‌های جدیدی برای درمان این عارضه وجود دارد.

میگرن و ویژگی‌های مرتبط با گلوکز مانند انسولین ناشتا و دیابت نوع ۲ به طور گسترده‌ای به عنوان اختلالات همراه رایج شناخته می‌شوند، اما اکنون دانشمندان یک پیوند ژنتیکی مشخص یافته‌اند که می‌تواند حوزه جدیدی از درمان را برای این اختلالات ناتوان کننده ایجاد کند. پژوهشگران دانشگاه فناوری کوئینزلند استرالیا، ژن‌های مرتبطی را کشف کرده‌اند که در بسیاری از مبتلایان به میگرن و سردرد مشاهده می‌شود، همچنین با ویژگی‌های قند خونی (گلیسمی) مبارزه می‌کنند که مشکلات سلامتی را به همراه دارد.

میگرن اختلالی است که ابتدا به صورت سردرد بروز می‌کند، از ویژگی‌های آن سردردهای ملایم یا شدید پی‌درپی است و غالباً با علائمی در دستگاه عصبی خودگردان همراه است. معمولاً این سردرد بر نیمی از سر تأثیر می‌گذارد و ماهیتی ضربان‌دار دارد و از دو تا ۷۲ ساعت ادامه دارد.

علائم همراه با میگرن می‌تواند شامل حالت تهوع، استفراغ، نورهای (فوتوفوبیا به معنای افزایش حساسیت به نور) و پرسنوبایی (هایپر آکوزیس به معنای افزایش حساسیت به صدا) باشد و درد آن به طور کلی با بالا رفتن فعالیت بدنی افزایش می‌یابد.

بیش از یک سوم افراد مبتلا به سردردهای میگرنی، نشانه‌های پیش‌درآمدی آن را دریافت می‌کنند که نوعی اختلالات گذرای دیداری، حسی، زبانی یا حرکتی است که نشان می‌دهند سردرد میگرنی به زودی شروع خواهد شد.

تخمین زده می‌شود که میگرن پیش از ۱۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تقریباً سه برابر بیشتر در زنان شیوع دارد. عوامل خطر متعددی بین میگرن که یک اختلال عصبی ناتوان کننده است و ویژگی‌های مرتبط با گلوکز مانند مقاومت به انسولین، سطح انسولین بالا، سطح قند خون پایین و دیابت نوع ۲ مشترک است.

در بسیاری از مطالعات متمرکز بر علل و الگوهای این بیماری در جمعیت‌های مختلف، میگرن و صفات قند خون به طور همزمان مشاهده شده است. مشاهده رابطه بین این دو نشان می‌دهد که آنها تحت تأثیر ژنتیک، محیط یا ترکیبی از هر دو هستند.

ارتباط ژنتیکی میان این دو ناشناخته باقی مانده بود تا اینکه اکنون محققان ژنتیک در دانشگاه فناوری کوئینزلند استرالیا، وجود گونه‌های ژنتیکی و ژن‌هایی را تأیید کرده‌اند که در چندین صفت مشترک هستند.

دیل نیپولت، استاد مرکز ژنومیکس و سلامت شخصی دانشگاه کوئینزلند می‌گوید: در سال ۱۹۳۵، میگرن به عنوان یک «سردرد

قند خونی» توصیف می‌شد. ویژگی‌های گلیسمی مانند مقاومت به انسولین، انسولین بیش از حد، سطح قند خون پایین و دیابت نوع ۲ با میگرن و سردرد مرتبط هستند.

این یافته‌ها پس از آن به دست آمد که پژوهشگران، ژنوم هزاران بیمار مبتلا به میگرن را تجزیه و تحلیل کردند تا ببینند آیا می‌توان یک پیوند ژنتیکی را استخراج کرد. آنها تجزیه و تحلیل صفات متقابل را برای شناسایی مناطق ژنومی مشترک، جایگاه‌ها، ژن‌ها و مسیرها انجام دادند، سپس آنها را برای تشخیص روابط آزمایش کردند.

رفیق الاسلام پژوهشگر دانشجوی مقطع دکتری در دانشگاه کوئینزلند می‌گوید: از ۹ ویژگی گلیسمی که بررسی کردیم، یک همبستگی ژنتیکی قابل توجه برای انسولین ناشتا (سطح انسولین خون) و هموگلوبین گلیکوزی با میگرن و سردرد پیدا کردیم، در حالی که گلوکز دو ساعته فقط با میگرن ارتباط ژنتیکی داشت.

وی افزود: ما همچنین مناطقی را یافتیم که حاوی عوامل خطر ژنتیکی مشترک بین میگرن و انسولین ناشتا، گلوکز ناشتا و هموگلوبین گلیکوزی و برای سردرد، مناطق مشترک با گلوکز، انسولین ناشتا،

هموگلوبین گلیکوزی و سطح بالای انسولین ناشتا هستند.

همپوشانی ژنتیکی یک گام مهم رو به جلو در درک چگونگی بروز میگرن و ویژگی‌های گلیسمی مرتبط با آن است و راه‌های هیجان‌انگیز جدیدی را برای مداخلات پزشکی باز می‌کند.

نیپولت می‌گوید: ما با شناسایی همبستگی‌های ژنتیکی و جایگاه‌ها و ژن‌های مشترک در تجزیه و تحلیل‌های خود، ارتباط علی آنها را استنباط کرده‌ایم، بنابراین درک رابطه بین میگرن، سردرد و ویژگی‌های قند خون را تأیید کرده و بهبود بخشیده‌ایم.

این مطالعه برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان که از این بیماری رنج می‌برند و همچنین کسانی که با درمان این بیماری مرتبط هستند، خبری خوشایند است.

الاسلام می‌گوید: یافته‌های ما راه‌هایی برای توسعه استراتژی‌های درمانی جدید برای مدیریت ویژگی‌های قند خون در بیماران مبتلا به میگرن و سردرد، به ویژه افزایش سطح بالای انسولین ناشتا برای محافظت در برابر سردرد فراهم می‌کند.

این پژوهش در مجله **Human Genetics** منتشر شده است.

«سرم ولنتاین» نماد تلخ مصرف غیر منطقی دارو



مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش مصرف برخی از داروها، پدیده «سرم ولنتاین» را نماد تلخ مصرف غیر منطقی دارو عنوان کرد.

دکتر محمد پیکان پور در نشست روسای دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی معاونین و مدیران غذا و دارو منطقه ۲ کشور در تبریز با اشاره به افزایش دوره تامین و سوئیفت ارز مورد نیاز صنعت دارو از ۴۸ ساعت به نزدیک ۳ هفته اذعان کرد: وفق دستور دولت به‌منظور جلوگیری از بروز کمبودهای دارویی، مقرر بود ارز حوزه دارو حداکثر طی دو روز تامین شود اما در حال حاضر بانک‌های عامل به ازای ریالی ثبت سفارشات را دریافت کرده‌اند اما انتقال ارز بیش از ۲۰ روز به طول می‌انجامد که این موضوع، روند تامین مواد اولیه و دارو را با کندی مواجه کرده و لازم است بانک مرکزی هرچه سریعتر اقدام به اصلاح این رویه کند.

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو با اشاره به مصرف غیرمنطقی سرم در برخی موارد طی ماه‌های اخیر، اظهار کرد: تا سال گذشته تامین ماهانه سرم در کشور حداکثر ۱۱ میلیون عدد بود که در سال جاری به بیش از ۱۹ میلیون عدد رسیده است. بر همین اساس عرضه سرم از هر دو مسیر تولید داخل و واردات در دو ماه دی و بهمن مجموعاً ۳۹ میلیون عدد بوده است.

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو ادامه داد: در مورد سایر محصولات تزریقی که همراه سرم استفاده می‌شوند و همچنین بخش دیگری از اقلام دارویی نیز این الگو دیده می‌شود، به عنوان نمونه میزان تامین لوپرامید طی سه سال گذشته هر سال حداکثر ۸۰ میلیون عدد بوده اما تامین ۱۱ ماهه سال جاری ۱۵۰ میلیون عدد شده است.

ابطال پروانه سه شرکت پخش با تخلف سبدهای فروش مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با

تاکید بر اینکه سید فروشی دارو به هیچ عنوان مورد قبول سازمان غذا و دارو نیست، گفت: اگرچه بر این موضوع اذعان داریم که مطالبات شرکت‌های پخش دارو در بخش بستری حدود ۱۰ ماه معوقه دارد و باید به سرعت تسویه شود، اما در صورت وصول مستندات، هیچ اغمازی در مورد سبدهای فروش صورت نخواهد گرفت؛ بطوریکه طی ماه گذشته نیز پروانه سه شرکت به استناد تخلفات مربوطه باطل شد، همچنین در جلساتی که با شرکت‌های پخش برگزار شد در مورد این موضوع هشدارهای لازم داده شده و تعداد قابل توجهی از دفاتر مرکزی شرکت‌ها نیز انصافاً در اصلاح روندهای مورد اعتراض در استان‌ها تلاش وافر کردند.

پیکانپور درباره مطالبات طرح دارویی نیز افزود:

متأسفانه مجموع اعتبارات سند شده و ارسال شده ذیل طرح داروی در بیمارستان‌های دولتی و سازمان‌ها بسیار کم بوده که نشان از ضرورت افزایش انضباط مالی در این بخش را دارد و با توجه به اینکه در هفته آتی ۹ هزار میلیارد اعتبارات طرح داروی در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار می‌گیرد، ضرورت دارد این اعتبار وفق قانون صرفاً به دارو اختصاص یابد.

وی خاطر نشان کرد: دیوان محاسبات نظارت خود را بر این موضوع افزایش داده و با توجه به اینکه تجهیزات و ملزومات پزشکی نیز هنوز مشمول ارز ترجیحی است، صرف این وجه برای هر ردیفی غیر از دارو خلاف قانون بوده و می‌تواند منجر به اختلال در زنجیره تامین شود. بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، پیکانپور در

پایان با اشاره به اینکه فعالیت اسنپ دارو به هیچ عنوان مورد تایید سازمان غذا و دارو نیست، تصریح کرد: طبق مصوبه ستاد تنظیم بازار و ابلاغ معاون اول رئیس جمهور، عرضه دارو خارج از سیستم وزارت بهداشت و داروخانه‌ها، غیر قانونی است و فعالیت پلتفرم‌های دیجیتالی در این زمینه ممنوع بوده و گزارش آن به تعزیرات حکومتی ارسال و برخورد‌های متناظر از طریق مراجع ذی‌صلاح صورت خواهد گرفت.

لازم به ذکر است؛ گفته می‌شود همزمان با روز «ولنتاین» مراجعه به پزشک و درخواست تزریق سرم و انتشار عکس و فیلم آن در فضای مجازی از سوی برخی کاربران، زیاد بوده است.

چگونه از فرسودگی زناشویی جلوگیری کنیم



فرسودگی زناشویی یکی از مشکلاتی است که بعد از چند سال در اثر بی توجهی زوجین نسبت به روابط عاطفی شان ایجاد می‌شود. در این مطلب شما را با علل و راه‌های پیشگیری از فرسودگی زناشویی آشنا می‌کنیم.

اغلب زوجین زندگی مشترک را با عشق شروع می‌کنند و تصور نمی‌کنند ممکن است روزی عشقشان پایان پیدا کند. فرسودگی زناشویی به شکل دلزدگی، خستگی جسمی، عاطفی و روانی خودش را نشان می‌دهد که به خاطر تفاوت زیاد بین انتظارات از زندگی مشترک و واقعیت بروز می‌کند و در صورتی که مورد توجه قرار نگیرد می‌تواند منجر به از هم پاشیدن رابطه شود.

در صورتی که زوجین اهمیتی به رفع نیازهای هم نداشته باشند یا نیازهایشان را با هم مطرح نکنند و به راه حلی مثبت برای رفع نیازهایشان دست پیدا نکنند دچار استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت فرسودگی می‌شوند. فرسودگی زناشویی منجر به کاهش علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه می‌شود که نارضایتی زناشویی را به دنبال داشته و بنیاد خانواده را ناپایدار می‌کند.

روند فرسودگی زناشویی به صورت تدریجی است و به خاطر انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های روزمره ایجاد می‌شود. فرسودگی زناشویی می‌تواند در جنبه‌های مختلف جسمی و روحی و عاطفی بروز کند.

فرسودگی زناشویی از نظر جسمی

زمانی که زوجین متوجه می‌شوند که با وجود تلاش‌هایشان، رابطه جسمی و جنسی با همسرشان لذت بخش نیست، به مرور زمان احساس ناامیدی و دلزدگی جسمی و جنسی پیدا می‌کنند.

صمیمیت جسمی یکی از فاکتورهای مهم زندگی مشترک است. در آغوش گرفتن، نوازش و بوسه می‌تواند صمیمیت جسمی در زوجین را تقویت کند ولی در ازدواجی که دو نفر دچار فرسودگی جسمی شده‌اند، هیچ صمیمیت جسمی بینشان برقرار نیست و همین مسئله باعث کاهش بیشتر صمیمیت بین آنها می‌شود.

فرسودگی زناشویی از نظر عاطفی

زمانی که یکی از زوجین به اندازه طرف مقابل برای رابطه ارزشی قائل نیست و مهمترین نیازهای عاطفی‌اش را ندیده می‌گیرد، رضایت و صمیمیت عاطفی در ازدواج کمتر می‌شود و دیگر زوجین از بودن کنار هم لذت نمی‌برند.

برای این که یک رابطه دارای صمیمیت عاطفی مناسب باشد، دو طرف باید به یک اندازه برای رابطه تلاش کند و ارزش قائل باشند و به فکر رفع نیازهای یکدیگر باشند. اگر یکی از طرفین تلاش بیشتری نشان دهد و طرف مقابل هیچ تلاشی نکند، به مرور زمان تلاش‌های یک‌طرفه و بی‌جواب او منجر به فرسودگی خواهد شد. غافل شدن

و احساسی، بدبینی و ضعف روابط، دور شدن و فاصله گرفتن از شریک زندگی، احساس ناکارآمدی، عدم بدست آوردن موفقیت شخصی و کاری شود.

فرسودگی ازدواج به تدریج در ما ایجاد می‌شود و مانند یک بیماری خاموش، ریشه‌های رابطه یا می‌خشکاند، به همین دلیل تشخیص فرسودگی ازدواج کاری سخت و پیچیده است.

با وجودی که فرسودگی ازدواج بی‌صدا عمل می‌کند ولی ذهن و جسم شما علائم هشدار دهنده‌ای از خطر را گوشزد می‌کنند، علائم فرسودگی زناشویی عبارتند از:

خستگی زیاد و احساس کمبود انرژی در اغلب روزها که منجر به بی‌انگیزگی می‌شود.

ممکن است دچار کم‌خوابی یا پرخوابی شوید ولی در مراحل بعدی حتی با وجود خستگی زیاد نتوانید به درستی بخوابید.

کمبود تمرکز و فراموشی و انجام ندادن به موقع کارها

علائم جسمی مثل درد ناحیه سینه، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه، سردرد، ضعف و مشکلات گوارشی

از تلاش، درک و توجه به نیازهای عاطفی شریک زندگی منجر به فرسودگی عاطفی خواهد شد.

فرسودگی زناشویی از نظر روانشناختی

با وجودی که فرسودگی روانشناختی و ذهنی به مرور زمان ایجاد می‌شود ولی زوجین به یک‌باره احساس می‌کنند دیگر از نظر ذهنی میلی به هم ندارند. زمانی که ناراحتی‌ها و ناکامی‌ها در یک رابطه زیاد می‌شود و به جای این که مطرح شود، سرکوب می‌شود و حل نشده باقی می‌ماند، به مرور زمان روی هم جمع شده و باعث بیشتر شدن افکار منفی و خستگی ذهنی می‌شوند.

برای پیشگیری از بروز فرسودگی روانشناختی، زوجین باید مهارت گفتگو را بیاموزند و درباره مشکلاتشان صحبت کنند و آنها را حل کنند. گفتگو باعث می‌شود که زوجین اطلاعات لازم را بدست بیاورند و بتوانند مشکل ایجاد شده بینشان را رفع کنند.

علائم فرسودگی زناشویی

فرسودگی ازدواج با احساس استرس و بی‌رمقی شدید همراه است و می‌تواند باعث کاهش انرژی جسمی و روحی، خستگی و ضعف فیزیکی

جوان‌ترین شرکت‌کنندگان مسابقات مخترعان کویت؛ خواهر و برادر ایرانی مدال نقره گرفتند

می‌گیرد.

این خواهر و برادر پس از این موفقیت، اختراع خود را به ثبت جهانی رساندند و تصمیم گرفتند در مسابقات بین‌المللی اختراعات و مخترعان که در کشورهای مختلف زیر نظر فدراسیون بین‌المللی مخترعان (IFIA) و سازمان جهانی مالکیت فکری (WIPO) برگزار می‌شود، شرکت کنند. کسب مدال نقره در دومین مسابقه مخترعان سوئیس ویژه اعضای فدراسیون جهانی مخترعان (IFIA)، مدال نقره در مسابقات مخترعان ۲۰۲۲ زنان در کره جنوبی، مدال نقره در مسابقات مخترعان ۲۰۲۲ کانادا (ICAN)، مدال نقره در مسابقات مخترعان آلمان (iENA)، مدال طلا در چهل و ششمین مسابقات ایده و اختراعات کرواسی (ARCA) و مدال طلا در مسابقات بین‌المللی مخترعان در کره جنوبی (SIIF) برگزار شد و جایزه ویژه هیات داوران مالزی نیز در همین مسابقه از افتخاراتی است که این دو دانش‌آموز ایرانی برای کشور کسب کرده‌اند. سیزدهمین جشنواره بین‌المللی اختراعات خاورمیانه در کویت با همکاری ایفیا و سازمان نادی علمی کویت برگزار شد. ایرنا



دادند با مشورت چند کارشناس، این ایده را در کارخانه اجرا کنیم و پس از آزمون و خطا و آزمایش‌های متعدد، توانستیم راه جدید و موثری برای حل این مشکل پیدا کنیم. به گزارش فدراسیون مخترعان ایران، این خواهر و برادر عضو فدراسیون جهانی مخترعان (ایفیا) و دارای لقب مخترع (INV) هستند. این عنوان تنها به مخترعانی از جهان که اختراعات آنها بر سه شاخصه منفعت برای بشریت، اقدام متفکرانه و نوآوری در اختراع باشد، تعلق

ترک خوردگی قالب می‌شود و کیفیت اولیه قطعات تولید شده را پایین می‌آورد، در اینجا سوالی ذهن من و برادرم را درگیر کرد که چگونه می‌شود این مشکل را رفع کرد؟ گرچه راه‌هایی وجود داشت اما هیچ‌یک به طور کامل این مشکل را حل نمی‌کرد.

کسری اسلامی دانش آموز پایه هفتم هم گفت: با همفکری یکدیگر ایده‌ای به ذهنمان رسید که آن را با پدر و مادرمان مطرح کردیم و آنها هم استقبال کردند و اجازه

خواهر و برادر ایرانی جوان‌ترین شرکت‌کنندگان در سیزدهمین جشنواره بین‌المللی اختراعات خاورمیانه در کویت (IIFME) موفق به کسب مدال نقره این جشنواره شدند.

الینا اسلامی ۱۵ ساله و کسری اسلامی ۱۳ جوان‌ترین شرکت‌کننده در بین بیش از ۱۶۰ شرکت‌کننده از ۴۰ کشور حاضر در سیزدهمین جشنواره بین‌المللی اختراعات بودند. آنها با الهام از شغل پدری و برای رفع مشکلی که سبب هدررفت سرمایه و زمان می‌شد، انقلابی در صنعت ریخته‌گری (دایکستینگ) ایجاد کردند و از آن به عنوان دایکست هوشمند یاد می‌کنند.

الینا اسلامی دانش آموز پایه نهم درباره اختراع خود و برادرش توضیح داد: از کودکی هر وقت فرصتی پیش می‌آمد به محیط کار پدر و مادرم می‌رفتم و آنها نیز جلوی کنجکاوی ما را نمی‌گرفتند البته مراقب هم بودند که آسیبی به ما وارد نشود. بزرگتر که شدیم در دوره‌های آموزشی که آنها برای کارکنان جدید خود برگزار می‌کردند شرکت کردیم و به این ترتیب با مسایل و مشکلاتی که این کار داشت، آشنا شدیم. یکی از این مشکلات این بود که اختلاف دما بین مواد مذاب و قالب، اغلب سبب

چگونه در منزل رانی پرتقال درست کنیم



رانی پرتقال یکی از خوشمزه‌ترین و محبوب‌ترین نوشیدنی‌های سرد طبیعی است که می‌توانید آن را با روشی آسان در منزل تهیه کنید.

رانی از انواع نوشیدنی‌های سرد و بسیار دلچسب و خوشمزه است که ویژگی مهم آن وجود تکه‌های میوه همراه با آب میوه است. رانی در انواع و طعم‌های گوناگون مانند رانی هلو، لیمو، موز، پرتقال، آناناس و... در بازار موجود است.

قطعاً درست کردن رانی در منزل بسیار هیجان‌انگیز و تجربه بسیار جالبی است؛ زیرا رانی‌های خانگی عاری از هر نوع مواد افزودنی و نگه دارنده هستند، به همین دلیل سالم ترند و شما می‌توانید رانی خانگی را با خیال راحت برای کودکان و اعضای خانواده خود تهیه کنید. فصل زمستان که پرتقال‌ها حسابی آبدار و شیرین شده‌اند، زمان مناسبی برای تهیه رانی پرتقال است.

در این مطلب طرز تهیه رانی پرتقال خانگی با روشی بسیار آسان در منزل همراه با نکات مهم و فوت و فن‌های مربوط به تهیه آن تقدیم شما کاربران خواهد شد.

مواد لازم برای تهیه رانی پرتقال

پرتقال: ۴ عدد

شکر: ۱ لیوان

آب: ۲ لیوان

طرز تهیه

مرحله اول: برای شروع کار ابتدا پرتقال‌ها را خوب بشویید. سپس دو تا از پرتقال‌ها را پوست کنید و بخش‌های سفید و تریخ‌ها پوست میوه را جدا کنید. میوه پرتقال را به صورت نگینی خرد کنید و کنار بگذارید و دو پرتقال دیگر را آب بگیرید.

مرحله دوم: داخل یک قابلمه مناسب آب، شکر، پرتقال‌های نگینی خرد شده و آب پرتقال را بریزید. صبر کنید تا محتویات داخل قابلمه جوش بیاید و حدود ۵ دقیقه بجوشد. با یک قاشق تکه‌های پرتقال خرد شده را از توی قابلمه خارج کنید و داخل یک کاسه بریزید و بعد با ته قاشق یا

۲- رانی بعد از آماده شدن هرچه بیش‌تر داخل یخچال بماند، خوشمزه‌تر می‌شود. حتی می‌توانید برای خیلی خنک شدن رانی آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه داخل فریزر بگذارید.

۳- هنگام سرو حتماً رانی را خوب هم بزنید و بعد داخل لیوان بریزید تا تکه‌های پرتقال که ته‌نشین شده‌اند، بالا بیایند.

۴- اگر پرتقال آبدار در دسترس ندارید، به جای آب پرتقال طبیعی می‌توانید از آب پرتقال‌های آماده بازاری استفاده کنید.

۵- در صورتی که پرتقال‌های شما بیش از اندازه ترش است، می‌توانید میزان شکر گفته شده در دستور را بیشتر کنید.

ایرنا

گوشت کوب آن‌ها را کمی له کنید.

مرحله سوم: محتویات داخل قابلمه را داخل میکسر یا دستگاه غذاساز بریزید و چند ثانیه بزنید تا همه مواد خوب با هم مخلوط و یکدست شوند؛ سپس رانی آماده را داخل یک پارچ بریزید و تکه‌های پرتقال را که له کرده بودید، به آن اضافه کنید. پارچ محتوی رانی پرتقال را به مدت ۴ تا ۵ ساعت داخل یخچال بگذارید تا خوب خنک شود؛ سپس نوش جان کنید.

۵ نکته مهم برای تهیه رانی پرتقال در منزل

۱- سعی کنید برای تهیه رانی پرتقال از پرتقال تامسون استفاده نکنید. برای تهیه رانی پرتقال بهتر است از پرتقال‌های ریز آبدار (بافا) و یا پرتقال توسرخ استفاده کنید.

مواد غذایی که فریز کردن آنها کاملاً اشتباه است

ماست
قراردادن انواع ماست در فریزر باعث تغییر بافت آن می‌شود. بافت ماست بعد از یخ زدایی تغییرمزه و شکل می‌دهد، بریده بریده می‌شود و قابل خوردن نخواهد بود.
پنیر
پنیر ماندگاری بالایی دارد و نیازی به فریز کردن ندارد. قرار دادن پنیر در فریزر باعث تغییر مزه آن و نرم و خمیری شکل شدن آن می‌شود.
خامه‌های قنادی
خامه‌های قنادی از سفیده تخم مرغ تهیه می‌شوند و فریز کردن آنها باعث از بین رفتن بافت خامه و حتی فاسدشدن آن می‌شود و دیگر قابل استفاده برای تزئین کیک نمی‌باشند.
غذاهای کنسروی
قرار دادن غذاهای کنسروی درون فریزر باعث حجیم و بزرگ شدن آنها شده و سبب منفجر شدن و یا شکستن قوطی می‌شود.
غذاهایی که خوب بسته بندی نشده اند
غذاهایی بسته بندی نشده درون فریزر بر اثر سرمای فریزر می‌سوزند و طعم، مزه و بافت اولیه خود را از دست می‌دهند.
غذای داغ
قرار دادن غذای داغ درون فریزر سبب افزایش دمای فریزر شده و مکان مناسبی را برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌کند که این خود برای سلامتی خطرناک است.
کاهو
کاهو مقدار زیادی آب درون خود دارد که فریز کردن آن سبب گسترش آب شده و دیواره سلولی را ساختار برگ را حفظ می‌کند، را خراب می‌کند و سبب می‌شود کاهو شل و وا رفته شود.
ژله
قرار دادن ژله در فریزر به علت داشتن مایع ژلاتینی مانع از سفت شدن آن می‌شود. فریزری کردن ژله سبب آسیب به پلیمرها و کلونیدهای که ژلاتین را به هم متصل می‌کند، شده و ساختار ژله را به هم می‌ریزد.

قهوه
قرار دادن قهوه در یخچال نه تنها سبب ماندگاری طولانی مدت آن نمی‌شود بلکه کیفیت آن را نیز پایین می‌آورد بنابراین بهتر است انواع قهوه را در محیط اتاق و در دمای ثابت نگهداری نمایید.
خربز و طالبی
نگهداری طولانی خربزه و طالبی در یخچال سبب می‌شود که طعم و مزه مواد دیگر را جذب کنند پس بهتر است کمتر در یخچال قرار بگیرند.
عسل
برای نگهداری عسل کافی است آن را دور از نور و در دمای محیط قرار دهید و لازم نیست در یخچال بگذارید زیرا نگهداری عسل در یخچال باعث ایجاد شکرک در آن می‌شود.
شیر
شیر را درون فریزر نگذارید زیرا شیر یخ زده برای قابل خوردن نیست و پس از یخ زدایی بریده بریده می‌شود و شفاف و صاف نیست اما می‌توانید از این شیر در طبخ غذا استفاده کنید.
غذاهای سرخ شده
نگهداری غذاهای سرخ شده در فریزر باعث از بین رفتن تردی و خوشمزه‌گی غذاها و نرم شدن آنها می‌شود پس غذای سرخ شده خود را در یک وعده بخورید و باقی مانده غذا را فریز نکنید.
تخم مرغ با پوست
نگهداری تخم مرغ در فریزر اشتباه است زیرا با یخ زدن آن، مایع درون آن سفت می‌شود و حجم مایع افزایش می‌یابد به همین علت پوست تخم مرغ ترک برمی‌دارد و همه فضای فریزر بوی تخم مرغ می‌گیرد پس تخم مرغ را فریز نکنید.
خامه ترش
نگهداری خامه ترش در فریزر باعث تغییر طعم آن و بریده بریده شدن و بدشکل شدن ظاهر آن می‌شود و شما نمی‌توانید به تنهایی آن را مصرف نمایید اما برای طبخ غذا و درست کردن دسر قابل استفاده است.

اما این کار سبب خشک شدن سریع نان می‌شود پس برای جلوگیری از این مشکل نان‌های صنعتی را به جای فریز کردن در دمای اتاق به مدت چهار روز نگه داری کنید.
سبزیجات
بسیاری از خانم‌ها به علت کمبود وقت سبزیجات خود را درون فریزر نگهداری می‌کنند اما نگهداری سبزیجات در فریزر سبب می‌شود که ویتامین و مواد مغذی سبزیجات کاهش یابد پس برای دریافت ویتامین و مواد مغذی سبزیجات آنها را به اندازه مصرف و تازه تهیه کنید.
سیب زمینی
اگر سیب زمینی را در یخچال نگهداری می‌کنید در اشتباهید زیرا طعم و مزه آن به علت جذب رطوبت تغییر می‌کند حتی اگر آنها را در پلاستیک نیز قرار دهید باز هم رطوبت را جذب خواهند نمود و روند فساد آنها افزایش می‌یابد.
برخی میوه‌ها
نگهداری برخی میوه‌ها در یخچال سبب کاهش کیفیت آنها بر اثر دمای پایین می‌شود. این میوه‌ها شامل: سیب، موز، توت فرنگی و آلبالو هستند که بهتر است آنها را در خارج از محیط یخچال نگهداری کنید و اگر دوست دارید میوه خنک میل کنید آنها را قبل از مصرف چند دقیقه در یخچال قرار دهید.
گوجه فرنگی
اگر گوجه فرنگی را در فریزر نگه دارید طعم و خواص خود را از دست می‌دهد و آب می‌اندازد پس سعی کنید آن را به صورت تازه مصرف نمایید.
سس گوجه فرنگی و سویا
سس گوجه فرنگی و سویا نیازی به نگهداری در یخچال ندارند زیرا درونشان سرکه وجود دارد و بیرون از یخچال تا یک ماه ماندگاری دارند.
انواع روغن
برای نگهداری از انواع روغن قرار دادن آنها در محیط خشک و دور از نور و حرارت کافی است پس می‌توان روغن را بیرون از یخچال و در محیط اتاق نگهداری نمود.



فریز کردن بعضی از مواد غذایی برای طولانی شدن عمر مصرف آنها کاری کاملاً اشتباه است هر موادی را نباید منجمد کرد زیرا به کیفیت آن آسیب می‌رساند. بهترین روش ماندگاری بیشتر مواد غذایی نگهداری آنها در فریزر است اما تمام مواد غذایی را نمی‌توان در مدت زمان مشخصی در فریزر نگهداری نمود و فریز کردن مواد غذایی و نگهداری صحیح آنها با توجه به نوع ماده غذایی متفاوت است. همه مواد غذایی در یخچال و یا فریزر سالم نمی‌مانند بلکه برخی از مواد غذایی به دلیل ترکیبات بکار رفته درونشان ماندگاری طولانی مدت ندارند و نمی‌توان آنها را به مدت طولانی در فریزر قرار داد. در زندگی امروزه نیاز ما به فریزر و یخچال بیش از گذشته است و اغلب خانم‌ها برای تهیه سریع غذا از قبل مواد لازم خود را درون فریزر ذخیره می‌کنند. در بخش نکات خانه‌داری می‌توانید که درست است گذاشتن مواد غذایی درون فریزر سبب ماندگاری بالا مواد غذایی شده اما سرمای زیاد سبب پایین آمدن کیفیت مواد غذایی و تغییر طعم و مزه آنها می‌شود. همچنین برخی از مواد غذایی نیز نسبت به سرما حساس‌تر هستند و بهتر است این مواد را در یخچال یا فریزر نگهداری نکنید این مواد غذایی عبارتند از :
فریز کردن مواد غذایی و خطرات آن
نان
نگهداری نان در فریزر سبب بالا رفتن ماندگاری آن می‌شود