

آوای دریا

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۰۱ مهرماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir



برگزیدگان دوازدهمین «جشنواره فیلم اردیبهشت» هرمزگان معرفی شدند

گزارش: ایرنا



بازیگری: جایزه ۳۰ میلیون ریالی
غیر - رضا آزاد دریایی
غیر - علیرضا زارعی
عبور - لیلا غلامی
گمشده - هومان محسن زاده

جایزه ویژه زنده یاد کوروش گرمساری

نرگس نصیری - هارت گیج گردونی
جایزه ویژه هیات داوران: حجاب ساحل غلامعباس شعبانی
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان پیش از اعلام
برگزیدگان، با اشاره به حضور پررنگ هنرمندان در این جشنواره
گفت: حیات هر هنرمند بسته به فعالیت هنری اوست و آغوش
خدامان این عرصه به روی همه هنرمندانی که در چارچوب نظام
جمهوری اسلامی فعالیت می کنند باز است.
دبیر جشنواره ادامه داد: امسال در این جشنواره ۱۰۸ اثر به
دبیرخانه ارسال شد که نشان از پر بار بودن این جشنواره است و
۴۴ اثر به بخش رقابت و ۱۹ اثر به بخش تماشا راه یافتند.
دوازدهمین دوره جشنواره استانی فیلم اردیبهشت از ۲۷ شهریور
در فرهنگسرای طوبی بندرعباس آغاز شد و شامگاه پنجشنبه سی
ام شهریورماه پایان یافت.

مریم حاج حسینی - بن بست
سعید دادی زاده - عبور
بیبا بهزادی - معکوس
جواد منصوری - کفش فروش
نوید رشیدی - نفر کش
ام البنین جای باش - جزیره تن
حامد قنبری - غیر
رضا محبی - قطره های وابستگی

تدوین:

نوید رشیدی - غیر (۵۰ میلیون ریال)
جایزه قلم پژوهش: (جایزه ۱۰ میلیون ریال)
یوسف محمودپور - رقص نور
یعقوب رکنی - ایمن ماندگار
ادبیه امیری - همه می دانند
سید امید وحدانی - ۲۲۰ - کیلومتر
مهدی فلاحی - مادر کوچ
نرگس نصیری - هارت گیج گردونی
طاہره رحیمی - یاسمین گل
غلام عباس شعبانی - حجاب ساحل
فرشید ایران پرست - نوروز دریا

دوازدهمین جشنواره فیلم اردیبهشت هرمزگان با اعلام
آرای هیات داوران و معرفی برگزیدگان بخش های مختلف
پایان یافت.

هیات داوران شامل هادی مقدم دوست، محمود شهیازی و محمود
شاکری شامگاه پنجشنبه آرای خود را به شرح زیر اعلام کردند:

بخش داستانی

جایزه دوم: معکوس - بیبا بهزادی (۸۰ میلیون ریال)
جایزه سوم: غیر - حامد قنبری (۵۰ میلیون ریال)
آثار تقدیر شده: (جایزه ۳۰ میلیون ریالی)
قطره های وابستگی - رضا محبی
کفش فروش - جواد منصوری باجگیران
گمشده - آرسان صفا
ICU - محسن بزمی
جزیره تن - ام البنین جای باش

بخش مستند

جایزه دوم: هارت گیج گردونی - نرگس نصیری (۸۰ میلیون
ریال)

جایزه سوم: نوروز دریا - فرشید ایرانپرست (۵۰ میلیون ریال)
تقدیر شده (جایزه ۳۰ میلیون ریالی):

مادر کوچ - مهدی فلاحی
رقص نور - یوسف محمود پور
یاسمین گل - طاہره رحیمی

بخش تجربی

جایزه اول: گوشزد - مهدی کشتکار (۱۵۰ میلیون ریال)
جایزه دوم: هلاکت - فاطمه میرزاده (۸۰ میلیون ریال)

بخش پویا نمایی

جایزه دوم: موج - محسن عباسی (۸۰ میلیون ریال)
جایزه سوم: تولد - یونس نورالدینی (۵۰ میلیون ریال)
نورپردازی: مهدی مهمودی - نفر کش
تصویر برداری: سعید ماندگاری - غیر
(هر کدام ۵ میلیون تومان)
آثار تقدیر شده: جایزه ۲۵۰ میلیون ریالی
محسن دهقانی ای سی یو
جواد قنبری - عبور
صدابرداری: علی طرابی - غیر
جایزه قلم فیلم نامه نویسی (جایزه ۱۰ میلیون ریالی)
ارسان صفا - گم شده
محسن بزمی - ای سی یو

صعود بانوی بازنشسته ایرانی به قله ۶۱۶۶ متری چاکولای ۲ در هندوستان

است که توانایی صعود به ارتفاع های بالاتر را دارد،
می گوید: در سنی نیستیم که کار هیجانی انجام دهم.
به همین دلیل با احتیاط و با مطالعه و تمرین کارم
را انجام می دهم.

وی که پس از صعود به قله ۶۱۶۶ متری چاکولای ۲
در هندوستان، فتح قله اورست، بلندترین قله جهان
را هم در برنامه خود دارد، گفت: این رشته کوه چهار
قله دارد، که بلندترین آن ۵۳۴۴ متر است و قله شماره
۲ که من و همراهانم به آن صعود کردیم، ۶۱۶۶ متر
ارتفاع دارد.

او افزود: همیشه پیش از هر صعودی گزارش
صعودهای دیگران را مطالعه می کنم و با رعایت نکات
ایمنی و با علم و آگاهی به سراغ هر قله ای می روم.
آقاجانبان که به «مامان نرگس» کوهنوردان جوان هم
معروف شده است، عاشق طبیعت و کوهنوردی است؛
او تاکید می کند: در هر بار کوهپیمایی و صعود به قله
های مختلف اگر زباله ای در طبیعت پیدا کنم حتما
جمع آوری می کنم و کوهستان را از زباله ها پاک می
کنم؛ برای همین هم هست که همیشه کیسه زباله
به همراه دارم.

بانوی کوهنورد ایرانی در پایان خطاب به همه
بازنشستگان می گوید: ما توانا تر از آنیم که می
پنداریم.



انجام داده است، درباره اهداف خود می گوید: یکی ۶۰۰۰ متر بوده که آن را به انجام رساندم.
از اهداف من برای سال ۱۴۰۲ لمس قله های بالای او با بیان اینکه حالا خود را محک زده و مطمئن

اکرم آقاجانبان، بازنشسته ۶۳ ساله صندوق
بازنشستگی کشوری با صعود به قله ۶۱۶۶
متری چاکولای ۲ در هندوستان، به عنوان عضو
نخستین تیم ایرانی صعودکننده به چاکولا،
افتخاری دیگر برای کشور آفرید.

این چهارمین صعود برون مرزی این بانوی کوهنورد
پس از صعود به قله های کازیک در گرجستان، آرات
در ترکیه و آراگاتس در ارمنستان است.

این بانوی بازنشسته فرهنگی که قله ۴۰۹۵ متری
آراگاتس ارمنستان را در زمستان ۱۴۰۱ صعود کرده
است، در سال ۱۳۸۹ از وزارت آموزش و پرورش
بازنشسته شده و از همان زمان و در ۵۰ سالگی
کوهنوردی را به صورت حرفه ای و با طی دوره های
آموزشی آغاز کرده است.

آقاجانبان با بیان اینکه «سالی چهار بار و در مجموع
۲۹ بار قله دماوند را فتح کرده است» یادآور شد:
صعود به علم کوه، اشتراک کوه، بینالود، شیرباد،
شیرکوه، بل، شاه جهان، نایبندان، تفتان، کی نو و
بخشی از فعالیت های کوهنوردی و ورزشی من بوده
است.

او که البته دوستدار طبیعت در دوران بازنشستگی
است و این فعالیت های ورزشی را پس از گذراندن
دوره های آموزشی مقدماتی، تکمیلی و بازآموزی

۹۷ درصد نوجوانان و ۶۶ درصد از کودکان از موبایل و تبلت استفاده می‌کنند

گزارش: ایرنا



نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد در دوره ای که ۹۷ درصد از نوجوانان و ۶۶ درصد از کودکان از موبایل و تبلت استفاده می‌کنند، بهره‌مندی از فناوری آموزشی می‌تواند در شناسایی دقیق و به موقع مشکلات آموزشی کمک کرده، به سرعت آنها را رفع و زمینه‌های موفقیت دانش‌آموزان را فراهم کند.

فناوری آموزشی مفهومی است که با توجه به پیشرفت روزافزون در زمینه‌های روانشناسی کامپیوتر مفهوم گسترده‌تری پیدا می‌کند و در صورت استفاده درست از این موهبت می‌توان سطح یادگیری دانش‌آموزان را تا سطح زیادی افزایش داد. با این وجود چه در سطح خرد و چه در سطح کلان به مساله تکنولوژی آموزشی و تاثیر آن بر روند آموزش و یادگیری دانش‌آموزان توجه نمی‌شود و صرفاً همان اهداف و اشکال آموزش به شیوه سنتی دنبال می‌شود که نمی‌تواند در فرایند یادگیری به ارتقای مشارکت، تعامل و خلاقیت کمک چندانی نماید. از این رو توجه به تکنولوژی آموزشی و به کار گیری آن در فرایند آموزش بیش از پیش اهمیت دارد.

آرش کهن قطب‌آبادی و همکارانش در یک پژوهش با عنوان «تاثیر تکنولوژی آموزشی در یادگیری» سعی کرده‌اند به این امر توجه کرده و نحوه تاثیرگذاری تکنولوژی آموزشی بر فرایند یادگیری را مورد واکاوی بیشتر قرار دهند که در ادامه گزیده‌ای از آن را می‌خوانید:

تکنولوژی آموزشی چیست

در واژه‌شناسی آموزش و پرورش تکنولوژی آموزشی به معنای ترکیبی از دانش، تجهیزات، روش‌ها، فنون و مهارت‌های ویژه نیروی انسانی برای تبدیل ورودی‌ها به خروجی‌ها است. همچنین تکنولوژی آموزشی در لغت از واژه‌های «تکنو» به معنی برخورد سیستماتیک با پدیده علمی و «لوژی» به معنای شناخت و آموزش به معنای فعالیت‌های هدفمند است.

در دنیای امروز که بیشتر مردم به دنبال بهترین‌ها و لذت بخش‌ترین‌ها هستند، دیگر نمی‌شود با شیوه‌های سنتی و منسوخ به آموزش کودکان پرداخت. دیدگاه مرکز ملی یادگیری برنامه‌ای انگلستان، تکنولوژی آموزشی به کاربرد دانش علمی در زمینه یادگیری و شرایط یادگیری به منظور بهبود اثربخشی و کارایی تدریس و تعلیم گفته می‌شود. در نبود اصول اساسی علمی، تکنولوژی آموزشی از تکنیک‌های تجربی استفاده می‌کند تا موقعیت‌های یادگیری را بهبود بخشد.

از نظر کمیسیون تکنولوژی آموزشی آمریکا نیز تکنولوژی آموزشی عبارت است از روش سیستماتیک طراحی، اجرا و ارزشیابی کل فرایند یادگیری و تدریس برحسب اهداف معین و بر اساس تحقیقات در زمینه یادگیری و ارتباط انسانی و یادگیری منابع انسانی و غیرانسانی به منظور فراهم آوردن یادگیری و آموزش موثرتر، پایدارتر و عمیق‌تر.

تاریخچه

در بررسی تاریخچه و روند تحولی رشته تکنولوژی آموزشی با مولفه‌های مختلف مواجه می‌شویم. برای نظم دهی به این روند می‌توان آن را به سه دوره زمانی (۱۹۰۰-۱۹۵۰ میلادی)، (۱۹۶۰-۱۹۸۰ میلادی) و

(۱۹۹۰ میلادی تاکنون) تقسیم کرد.

دوره (۱۹۰۰-۱۹۵۰): اصلی‌ترین مولفه‌هایی که در این دوره مطرح شده‌اند و تکنولوژی آموزشی را تحت تاثیر خود قرار داده‌اند عبارتند از: رویکرد معرفت‌شناسی اثبات‌گرا، دیدگاه روانشناسی رفتاری، وسایل و مواد دیداری و شنیداری.

دوره زمانی (۱۹۶۰-۱۹۸۰): مولفه‌هایی که در این دوره مطرح شدند و موجب تحول و توسعه مفهوم تکنولوژی آموزشی شدند عبارتند از: رویکرد معرفت‌شناسی تعبیری یا تفسیری، رشد مکتب روانشناسی شناخت‌گرا، نگرش سیستمی، اصول و نظریه‌های علوم ارتباطات.

دوره زمانی (۱۹۹۰ تاکنون): مولفه‌هایی که در این دوره مطرح شدند و باعث رشد و تحول تکنولوژی آموزشی شده‌اند عبارتند از: رویکرد معرفت‌شناسی انتقادی، مکتب روانشناسی ساخت‌گرا و بکارگیری گسترده تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات در فرایند آموزش و یادگیری.

تاثیر تکنولوژی آموزشی بر یادگیری

یکی از مشکلات نظام آموزشی هر کشوری از دیرباز مشکلات مربوط به تحت پوشش قراردادن تمامی افراد واجب‌التعلیم است. در نظام آموزشی سنتی، افزایش تعداد دانش‌آموزان تحت پوشش نظام آموزشی همیشه همراه با افزایش هزینه‌های سرمایه‌ای و جاری نظام آموزشی بوده است.

تکنولوژی آموزشی با فراهم آوردن امکان شکل‌گیری آموزش غیرحضور و از راه دور تا حد زیادی توانسته است بر این مشکل فائق آید و در ضمن از این مزیت برخوردار است که با افزایش تعداد بیشتری از دانش‌آموزان هزینه سرانه دانش‌آموزی نیز به طور دائم کاهش یابد. از علت‌های افت تحصیلی در هر نظام آموزشی می‌توان به مشکلات انگیزشی ترک تحصیل کردگان اشاره کرد.

این افراد به دلیل شکست‌های پی در پی در کسب موفقیت در نتیجه آموزش غیر اصولی، عطای آموزش را به لقای آن می‌بخشد. در حالی که از مسئولیت‌های اصلی تکنولوژی آموزشی تعیین اهداف نظام آموزشی و طراحی نظام آموزشی برای رسیدن به آن اهداف و ارزشیابی مستمر فرایند و برون‌دادهای واسطه‌ای و نهایی نظام آموزشی برای کسب اطمینان از تحقق اهداف از قبل تعیین شده نظام است.

در صورتی که در تمام طول برنامه ریزی، طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های آموزشی، نظام آموزش و برنامه آموزشی که در داخل این نظام قرار می‌گیرد، به طور مستمر در بوته آزمایش قرار گیرد و از تحقق کارآمد هدف‌های از پیش تعیین شده برای نظام آموزشی و انطباق برنامه‌های آموزشی طراحی شده، اجرا شده و کسب شده با یکدیگر اطمینان حاصل آید، می‌توان به محض پی بردن به کوچکترین نقصان و مشکلی که باعث انحراف آموزش از مسیر اصلی خود می‌شود، آن را به سرعت رفع کرد و تا حد زیادی امکان موفقیت دانش‌آموزان را فراهم کرد.

از طرفی تکنولوژی آموزشی می‌تواند به دانش‌آموزانی که دچار فلج

مغزی هستند یعنی هماهنگی حرکتی ضعیفی دارند که باعث می‌شود به خوبی نتوانند حرکات ظریف خود را کنترل کنند، کمک کند با استفاده از روش‌ها، تجهیزات و فن‌آوری‌های مناسب به موفقیت نائل شوند.

مزایای فناوری کمکی برای دانش‌آموزان مبتلا به فلج مغزی عبارت است از: تسلط بیشتر در زندگی، مشارکت فعالانه در فعالیت‌های خانگی، مدرسه، محیط کار جامعه و مواردی از این دست. همچنین مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که افراد اوتیسم قادر به استفاده از محیط‌های مجازی هستند. چنگ، مور و پارسونز نیز در مطالعه خود نشان داده‌اند که رایانه‌ها فرصت‌های مناسبی برای یادگیرندگان فراهم می‌آورند و با بالا بردن انگیزش یادگیری، آنها را قادر می‌سازند تا در موقعیت‌های چالش‌آمیز به فعالیت پرداخته و به حل مسایل پیچیده مشغول شوند. همچنین هنگامی که طبق آمار اعلام می‌شود ۹۷ درصد از نوجوانان و ۶۶ درصد کودکان از موبایل یا تبلت استفاده می‌کنند، ما باید این هشدار را جدی بگیریم که روش‌های آموزشی و همچنین محتوای آموزشی ما باید بهره بیشتری از گرافیک، روانشناسی و زیبایی و هیجان ببرند. از طرفی در جهان امروز خلاقیت یک فاکتور جدایی‌ناپذیر در رشد و پیشرفت علمی بشریت بوده است. توجه به خلاقیت از این لحاظ ضروری است که امروزه پیشرفت در هر جامعه‌ای مشروط به وجود نیروهای انسانی خلاق و مجرب است تا منابع زمینی و زیرزمینی، رایانه‌ها، تبلت‌ها و موبایل‌ها هنگامی که به درستی استفاده شوند، به خوبی می‌توانند تحولی عظیم در خلاقیت کودکان به وجود آورند.

جمع‌بندی:

هنگامی که کودکی از یادگیری ناامید است یا فردی به دلیل معلولیت یا هر نوع ضعف جسمانی تصور می‌کند که از پیشرفت و تحصیل باز می‌ماند تنها دو راه برای حل این مشکل وجود دارد. ابتدا تغییر در باور وی توسط والدین و آموزگار و سپس استفاده از ابزارهای مناسب برای کمک به یادگیری فرد. مهمترین و کاربردی‌ترین ابزارها در این زمینه رایانه‌ها هستند.

در دنیای امروز که بیشتر مردم به دنبال بهترین‌ها و لذت بخش‌ترین‌ها هستند، دیگر نمی‌شود با شیوه‌های سنتی و منسوخ به آموزش کودکان پرداخت.

اکنون شرط نخست یادگیری زیبایی و سپس لذت و هیجان است و ابزارهای آموزشی به خصوص بازی‌های رایانه‌ای به خوبی می‌توانند در این زمینه تاثیرگذار باشند و به یقین باید در این زمینه برنامه‌ریزی‌های دقیقی صورت بگیرد.

هدف از آموزش و پرورش ابتدا باید پرورش باشد و بخشی از پرورش یادگیری مهارت‌های زندگی است و به وسیله بازی‌های رایانه‌ای به خوبی می‌توان این مهارت‌ها را آموزش داد اما فراموش نکنیم به شرطی نتیجه مثبت اتفاق می‌افتد که در چارچوب‌های خاص خود این اتفاق رخ دهد، زیرا در تکنولوژی به همان اندازه که فایده‌های بسیاری نهفته است، آسیب‌های زیادی هم ممکن است داشته باشد.

وابستگی شما به همسرتان تا چه اندازه است؟

گزارش: ایرنا



وابستگی بیش از حد به همسر در زندگی مشترک اگر یک طرفه باشد ممکن است مشکلاتی در رابطه زوج‌ها به وجود بیاورد و باید میزان این وابستگی را با روشی مناسب کاهش داد.

وابستگی طبیعی و معقول به همسر باعث تحکیم خانواده می‌شود و زوجین برای بقای زندگی خود نیازمند وابستگی‌های متعادل و دو طرفه هستند. اما وابستگی‌های شدید و یک طرفه باعث ایجاد چالش‌هایی در زندگی مشترک می‌شود و موجب سلب آسایش و استقلال همسر خواهند شد.

وابستگی به همسر شخصیت وابسته یکی از انواع اختلالات شخصیت است که شما و همسرتان را در یک رابطه تنگاتنگ و کنترل شده قرار می‌دهد. کسانی که دچار چنین اختلالی هستند از بیماری خود آگاه نیستند. این افراد همیشه از اینکه همسرشان را از دست دهند می‌ترسند و از تنها ماندن، تصمیم گرفتن و حتی تنها فکر کردن می‌هراسند.

عوامل متعددی در ایجاد وابستگی به همسر ریشه این اختلال به دوران کودکی باز می‌گردد. برخی از والدین سبب می‌شوند که احساس استقلال در کودک شکل نگیرد و ناقص در آنها شکل بگیرد. برخی از والدین دوست دارند که کودکشان تابع رای و نظر او باشد و اگر کودک رفتار مستقلانه انجام دهد از سوی والدین طرد می‌شود این کودکان هنگام خردسالی به والدینشان وابسته‌اند و در بزرگسالی نیز به همسرشان وابسته خواهند شد. پرورش ویژگی‌های خاصی مانند عدم جرأت‌مندی، فداکاری بیش از حد، نداشتن استقلال و عدم اجازه در تصمیم‌گیری نقش موثری در ایجاد این نوع اختلال دارد.

آگاهی از میزان وابستگی به همسر برای آگاهی از میزان وابستگی خودتان و همسرتان به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

آیا شما و همسرتان همکاری را که می‌خواهید انجام دهید با نظر و تأیید هم انجام می‌دهید؟

آیا بدون حضور همسرتان می‌توانید برای اوقات فراغت‌تان برنامه‌ریزی کنید؟

آیا می‌توانید بدون احساس گناه کاری برای خودتان کاری انجام دهید یا چیزی بخرید؟

آیا شما و همسرتان یک رابطه هم وابسته دارید؟ اگر پاسخ شما به بیشتر این پرسش‌ها مثبت است بدین معنی است که شما حریم خصوصی را درک نمی‌کنید و یک شخصیت وابسته دارید.

راهکاری برای کاهش وابستگی به همسر اگر شما جزو افرادی هستید که به همسرتان وابستگی شدید دارید، این وابستگی ممکن است زندگی شما را با چالش‌ها و مشکلاتی رو به رو سازد پس بهتر است سعی کنید این وابستگی را به مرور و با تلاش

زنشویی است آن را تغییر بدهید. اگر تعریفان از ازدواج را یک اتحاد ناگسستنی و اشتراک در همه امور زندگی می‌دانید کمی در این تعریف تغییر بدهید.

از قالب یک زوج خارج شوید اگر نمی‌توانید بدون همسرتان یک تصمیم ساده بگیرید یا یک کار ساده انجام بدهید از قالب یک زوج خارج شوید و به هر شکلی این وابستگی را عوض کنید.

کارهایی که برای کاهش وابستگی به همسر باید انجام داد حفظ حریم شخصی

حریم شخصی فضایی برای تجربه و رشد است بنابراین حفظ حریم شخصی به معنی فاصله گرفتن یا کنار زدن همسرتان از زندگی نیست بلکه با حفظ این حریم رابطه عاطفی شما همچنان پابرجا خواهد ماند.

شرایطی که در آن وابسته می‌شوید شناسایی کنید مواقعی را که در آن احساس وابستگی می‌کنید، بشناسید و کمتر در آن شرایط قرار بگیرید و یا با احساس وابستگی خود مقابله نمایید مثلاً به تنهایی به خرید بروید

فعالیت‌های اجتماعی خود را افزایش دهید به گزارش وب گاه نمناک، افزایش تعاملات فردی و اجتماعی و پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی مفید باعث می‌شود برای زندگی خود هدف‌هایی را در نظر بگیرید و کمتر به همسرتان وابسته شوید.

و سعی و تحمل از بین ببرید. روی احساساتان کار کنید

اگر به همسرتان وابسته هستید بنابراین تجربه احساساتی مانند ترس از دست دادن، ترس تنها ماندن، اعتماد به نفس پایین، ترس از تصمیم‌گیری‌های مهم و ضروری طبیعی است. اما اگر پرداختن بیش از حد به این احساسات برای شما مشکل ایجاد می‌کند پس بیش از اندازه به آنها توجه نکنید.

شخصیت مستقل داشته باشید هر یک از افراد خواسته‌ها، علاقمندی‌ها و روحیات متفاوتی با یکدیگر دارند که لزوماً با شریک زندگی تان یکسان نیست. برای رابطه سالم هویت و استقلال زن و مرد به یک اندازه ضروری هستند.

عشق به همسرتان را مانع داشتن استقلال ندانید و سعی کنید با حمایت و تشویق همسرتان به استقلال بیشتری دست پیدا کنید. به همسرتان بگویید که این مستقل شدن نیاز هردوی شماست و فرصتی برای تجربه و رسیدن به رشد و بلوغ بیشتر است.

به علاقمندی‌های خود بپردازید به علاقمندی‌های تان بپردازید و جدا از همسرتان برای خود سرگرمی‌های متفاوتی داشته باشید.

تعریف‌تان را از رابطه مشترک تغییر دهید برای اینکه شما به همسرتان وابسته نباشید باید تعریف‌تان را از رابطه مشترک تغییر دهید. اگر علت وابستگی باورها و برداشت غلط از رابطه

سامانه «نام» راه‌اندازی شد/امکان مشاهده اسامی مجاز و معانی آنها



معاون امور هویتی سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به ایجاد سامانه تعاملی «نام» در این سازمان، گفت: این سامانه تحت وب برای مشاهده اسامی مجاز با امکان جستجوی اسامی بر اساس معانی و فراوانی نام‌ها، معیارهای انتخاب نام و مطابق با گوییش‌های رایج کشور همچنین با داشتن امکان ارائه مشاوره بر خط در زمینه انتخاب «نام» ایجاد شد.

محمدباقر عباسی از ایجاد سامانه تعاملی نام سازمان ثبت احوال کشور برای کاهش میزان مراجعات حضوری خبر داد و افزود: پس از انجام اقداماتی از قبیل بررسی نمونه‌های موجود و تحلیل و شناخت نیازمندی‌ها، با تهیه RFP، تامین زیرساخت مورد نیاز، تست و نصب و راه‌اندازی در محیط آزمایشی و پس از دریافت بازخورد و پیاده سازی آنها این سامانه آماده بهره برداری خواهد بود.

معاون امور هویتی سازمان ثبت احوال کشور گفت: همچنین راه‌اندازی این سامانه موجب توسعه خدمات الکترونیک سازمان، کاهش میزان مراجعات حضوری، کاهش هزینه‌های انجام خدمات برای شهروندان و سازمان، افزایش بهره‌وری کارکنان، افزایش سرعت ارائه

جدید با اقلام درخواستی متنوع کرده است. از جمله این اقدامات، ایجاد انبار داده و داشبورد مهاجرت‌های داخلی برای رصد جابه‌جایی‌های داخلی کشور با توجه به عملیاتی شدن سامانه تغییر نشانی سازمان ثبت احوال کشور (بند ک تبصره ۱۰ قانون بودجه سال ۱۴۰۲)، پاسخ به درخواست‌های آمارهای انسانی دستگاه‌های اجرایی کشور به ویژه در راستای انجام تکالیف وزارت کشور در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، طراحی و ایجاد داشبورد جمعیتی (در دست اقدام)، رصد مداوم و ارائه پیشنهاد جهت بهبود هرم جمعیتی در آینده و به روزرسانی مداوم و بی‌درنگ آن از طریق اتصال به پایگاه‌های مربوطه، بهبود کیفیت داده‌های پایگاه جمعیتی ثبت احوال به لحاظ ثبت بی‌درنگ وقایع چهارگانه (تولد، وفات، ازدواج، طلاق)، آغاز طرح پایش پایگاه اطلاعات جمعیت کشور از نقطه نظر کشف و ثبت موارد دیر ثبتی فوت، ثبت بیش از ۹۷ درصدی رویداد ولادت و ۹۵ درصدی رویداد فوت در مهلت قانونی تحلیل و انتشار آمار و اطلاعات جمعیتی به صورت مکان محور و تخصصی است.

ایرنا

می‌داد، تولید و منتشر می‌شد اما با توجه به سیاست‌های کلی دولت سیزدهم و وزیر کشور مبنی بر راه‌اندازی کارها و انجام جهادی امور همچنین رفع نیاز همه کاربران و ذینفعان در تمامی خدمات دولت، سازمان ثبت احوال تغییر رویکرد داشته و با استفاده از ظرفیت‌های موجود این سازمان از جمله اطلاعات پایگاه جمعیت مستقر در سازمان اقدام به تولید و ارائه آمارهای به روز و

خدمات و میزان رضایت شهروندان خواهد شد. بر اساس گزارش‌های سازمان ثبت احوال کشور، اکنون بیش از ۹۷ درصد رویداد ولادت و ۹۵ درصد رویداد فوت در مهلت قانونی از جمله اقدامات سازمان ثبت احوال کشور در راستای ارائه آمارهای به روز و جدید است. تا چند سال اخیر، آمارهای انسانی صرفاً با استفاده از سامانه‌های موجود که گزارش‌های ایستا در اختیار قرار

اخبار حوزه زنان

یک هرمزگانی برای اولین بار به فینال A کایاک ۲۰۰ متر قهرمانی جهان صعود کرد

در ادامه مسابقات قایقرانی آبهای آرام و پاراکانو قهرمانی جهان، کاظمی به فینال صعود کرد.

مسابقات قایقرانی آبهای آرام و پاراکانو قهرمانی جهان در دویسبورگ، هدیه کاظمی در گروه دوم دور نیمه نهایی کایاک یکنفره ۲۰۰متر بانوان با قایقرانان لتونی، قزاقستان، نیوزلند، لهستان، اسپانیا، اسلواکی، انگلیس و الجزایر رو به رو شد و در پایان با زمان ۴۱.۲۱۷ ثانیه سوم شد و به فینال A صعود کرد.

این برای اولین بار است که یک بانوی ایرانی به فینال A کایاک ۲۰۰ متر قهرمانی جهان صعود کرد.

مراکز آموزش، تولید و اشتغال صنایع دستی در بستک ساماندهی می‌شوند

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: مراکز آموزش، تولید و اشتغال صنایع دستی در بستک ساماندهی می‌شوند.

ساناز رمجی با اعلام این خبر گفت: به منظور ساماندهی مراکز آموزش، تولید و اشتغال صنایع دستی در شهرستان بستک، کارشناسان اداره کل از نزدیک این مراکز را بررسی و مورد ارزیابی قرار دادند. معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه ۲۱ مرکز آموزش، تولید و اشتغال صنایع دستی در شهرستان بستک شناسایی شده، افزود: بعد از بررسی نهایی، برای ادامه فعالیت این مراکز تصمیم گیری خواهد شد. او تأکید کرد: ساماندهی مراکز آموزش، تولید و اشتغال صنایع دستی سراسر استان در دستور کار این معاونت قرار دارد و به دلیل اینکه شهرستان بستک دارای بیشترین تعداد مراکز بوده، بررسی و ساماندهی از این شهرستان آغاز شده است.

نایب قهرمانی دختران هاکی روی یخ ایران در تورنمنت امارات

تیم هاکی روی یخ زنان ایران در جام اتحادیه به عنوان نایب قهرمانی رسید.

تیم هاکی روی یخ زنان ایران در فینال جام اتحادیه مقابل تیم الذهبی امارات به میدان رفت و با شکست ۴ بر ۲ مقابل حریف خود، عنوان نایب قهرمانی مسابقات را به دست آورد.

هدیه آقایی به عنوان بهترین بازیکن تیم ایران در این دیدار انتخاب شد. در این دیدار تیلر وودز، بازیکن کانادایی تیم الذهبی هتتریک کرد.

تیم ایران پیش از این مقابل تیم‌های شاهین امارات، عقاب‌های فیلیپین، پنترنز مکزیک و یاس امارات به پیروزی رسید و به فینال مسابقات راه پیدا کرد.

مقام‌های پنجم و هشتم برای بانوان وزنه بردار ایران در قهرمانی جهان

۲ بانوی وزنه بردار کشورمان در مسابقات قهرمانی جهان مقام های پنجم و هشتم دسته ۶۴ کیلوگرم را کسب کردند.

در آغاز مسابقات وزنه برداری قهرمانی جهان در ریاض عربستان برای نمایندگان کشورمان، فاطمه کشاورز و ریحانه کریمی در گروه B دسته ۶۴ کیلوگرم زنان به رقابت پرداختند.

کشاورز در حرکت یک ضرب وزنه‌های ۸۲ و ۸۷ کیلوگرم را مهار کرد اما وزنه ۸۹ کیلوگرم را انداخت و کریمی هم وزنه‌های ۸۴ و ۸۹ کیلوگرم را مهار کرد اما وزنه ۹۲ کیلوگرم را بالای سر برد اما خطا اعلام شد.

در ادامه کشاورز در حرکت دوزرب، وزنه ۱۰۷ کیلوگرم را مهار کرد اما وزنه‌های ۱۱۲ و ۱۱۵ کیلوگرم را انداخت. او با رکورد مجموعه ۱۹۴ کیلوگرم در گروه B هشتم شد.

کریمی هم در حرکت دوزرب، وزنه ۱۰۷ کیلوگرم را انداخت اما وزنه‌های ۱۰۸ و ۱۱۲ کیلوگرم را بالای سر برد. او با رکورد مجموع ۲۰۱ کیلوگرم در رده پنجم B پنجم ایستاد.

تشریح فرایند دریافت تسهیلات مشاغل خانگی

سرپرست مدیریت توسعه کارآفرینی و اشتغال اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان گفت: با توجه به روند تسهیلاتی، تسریع و مانع زدایی در صدور مجوزهای مشاغل خانگی، نظارت بر مشاغل خانگی با رویکرد تقویت نظارت های پستی در دستور کار می باشد.

فریروز میرابی سرپرست مدیریت توسعه کارآفرینی و اشتغال تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان با تشریح فرایند دریافت تسهیلات مشاغل خانگی اظهار داشت: مشاغل خانگی از ظرفیت های اشتغالزایی بالایی برخوردار است.

با توجه به روند تسهیلاتی، تسریع و مانع زدایی در صدور مجوزهای مشاغل خانگی، نظارت بر مشاغل خانگی با رویکرد تقویت نظارت های پستی در دستور کار می باشد.

وی افزود: با توجه به اینکه مشاغل خانگی موضوعی فرابخشی بوده و با طیف وسیعی از رشته های مشاغل خانگی دستگاه های اجرایی گوناگون (بعنوان متولی) در ارتباط می باشد لذا نظارت بر طرح ها بدون همکاری، تعامل و مشارکت دستگاه های اجرایی ذیربط امکان پذیر نخواهد بود در همین راستا فعالین محترم در این حوزه پس از ثبت نام اولیه از طریق درگاه ملی مجوزها و اخذ مجوز مشاغل خانگی برای رشته های ثبت محور (۴۸۹ رشته) به دستگاههای اجرایی تخصصی (اداره کل صنعت معدن و تجارت، میراث فرهنگی، جهاد کشاورزی و فرهنگ

و ارشاد اسلامی) مراجعه و دستگاههای اجرایی پس از صحت سنجی مدارک متقاضیان از جمله گواهی مهارت اخذ شده از آموزش فنی و حرفه ایی و جهاد دانشگاهی نظارت پسینی را انجام و با تأیید کارشناسان دستگاههای فوق جهت دریافت تسهیلات به ادارات تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستانها معرفی می شوند.

سرپرست مدیریت توسعه کارآفرینی و اشتغال تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان تصریح کرد: طرح های پشتیبان علاوه بر انجام فرایند فوق در کمیته فنی اشتغال مشاغل خانگی با حضور نمایندگان دستگاههای اجرایی، استانداری یا فرمانداری و ادارات تعاون کار و رفاه اجتماعی بررسی و پس از تأیید کمیته جهت دریافت تسهیلات به بانک عامل معرفی می شوند. فریروز میرابی با اشاره به مراحل تأیید برخی رشته ها بیان داشت: برای ۲۳ رشته تأیید محور پس از تأیید و بارگزاری مستندات و تأیید دستگاه اجرایی از درگاه ملی مجوزها به سامانه تخصصی مشاغل خانگی ارجاع می شود. سرپرست مدیریت توسعه کارآفرینی و اشتغال نقش دستگاههای اجرایی در این فرایند را دارای اهمیت دانست و اذعان داشت: آنچه در صدور مجوزهای مشاغل خانگی و معرفی متقاضیان جهت دریافت تسهیلات مهم و حائز اهمیت بوده نقش موثر دستگاههای اجرایی در این فرایند می باشد که می بایست با دقت طرح ها مورد بررسی قرار گیرد.

برای حضور در لیگ برتر فوتبال ساحلی بانوان سلطانی زاده با شهرداری بندرعباس تمدید کرد

حمیده سلطانی زاده با حضور در دفتر باشگاه شهرداری قرارداد خود را با این تیم تمدید کرد.

حمیده سلطانی زاده برای یک فصل دیگر هدایت بانوان شهرداری بندرعباس در لیگ برتر فوتبال ساحلی با شگاه های کشور را برعهده گرفت. سلطانی زاده قهرمان هشت دوره لیگ برتر فوتبال ساحلی بانوان کشور، جزء ده مربی شایسته لیگ برتر فوتبال ساحلی ایران، دو نائب قهرمانی، یک نائب قهرمانی و چهار دوره خانم گلی در کارنامه دارد. این بانوی ورزشکار هرمزگانی دارای سه دوره عنوان مربی برتر سال در استان، مربی شایسته لیگ برتر فوتبال ساحلی ایران و باشگاه برتر شهرداری بندرعباس بوده است.

معرفی سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان قشم

طی حکمی از سوی اسمعیل جهانگیری مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان، سرکار خانم صالحه ایرانمنش به عنوان سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان قشم معرفی شد.

اسمعیل جهانگیری، مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان، در راستای خدمت رسانی ادارات به اهالی فرهنگ، هنر و رسانه و مردم شریف جزیره قشم، طی حکمی سرکار خانم صالحه ایرانمنش را به عنوان سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان قشم، معرفی نمود. گفتنی است؛ پیش از این در شهرستان قشم، فعالیت های فرهنگی، هنری، قرآنی و کانون های مساجد با عنوان اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم با مدیریت مهدی سلامتی هرمزی، مشغول به خدمت رسانی بود.

پروین پشتکوهی به عنوان رئیس بیست و پنجمین جشنواره بین المللی قصه گویی استان هرمزگان منصوب شد

فرهاد فلاح رئیس بیست و پنجمین جشنواره بین المللی قصه گویی کانون پرورش فکری طی حکمی پروین پشتکوهی مدیرکل کانون هرمزگان را به عنوان رئیس جشنواره بین المللی قصه گویی در استان هرمزگان منصوب کرد.

فرهاد فلاح در راستای رشد و اعتلای فرهنگ قصه گویی، حفظ مفاهیم و ارزش های تربیتی دینی و اخلاقی اسلامی بیان کرد: استان هرمزگان با فرهنگی کهن و دنیای پر از قصه های رنگارنگ میزبان بخش استانی بیست و پنجمین جشنواره بین المللی قصه گویی کانون است.

در این حکم به بهره گیری از تعهد و تجربه های مدیریتی و سوابق کاری پروین پشتکوهی اشاره کرد و گفت: در جهت عمومی سازی و مردمی سازی قصه گویی، ظرفیت های فرهنگی استان هرمزگان، جلب و مشارکت دستگاه ها و نهاد های فرهنگی و تامین امکانات و منابع مالی، برنامه ریزی با کارشناسان دبیرخانه و مدیر اجرای جشنواره در بخش های مختلف جشنواره در چارچوب وظایف محوله در تحقق سیاست های ابلاغی جشنواره از سوی مدیرعامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شاهد یکی از بهترین و خاطره انگیزترین جشنواره های قصه گویی در آن استان خواهیم بود.

فلاح در این حکم به تحقق عمومی سازی و مردمی سازی، دعوت به مشارکت حداکثری احاد جامعه و آموزش آنها، استخدام حداکثری ظرفیت رسانه، ورود هدفمند خانواده ها به فضای جشنواره، هم افزایی کارا با مدارس و آموزش و پرورش، ماناسازی محتواهای تولیدی و همکاری با دبیرخانه قصه گویی به عنوان رویکردهای جدی تأکید کرد. لازم به ذکر است، مرحله استانی بیست و پنجمین جشنواره بین المللی قصه گویی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرمزگان آبان ماه ۱۴۰۲ برگزار می شود.

کسب ۴ مدال توسط دختران پینگ پنگ باز ایران در رقابت های جهانی

تیم ملی تنیس روی میز دختران ایران با کسب یک مدال طلا، دو نقره و یک برنز به کار خود در مسابقات جهانی گرجستان پایان دادند.

در پایان رقابت های آزاد جهانی (کاننندر) گرجستان، دختران ایران چهار مدال رنگارنگ کسب کردند. آدرینا خیام در رده سنی زیر ۱۱ سال مدال طلا کسب کرد، وانیا یابوری در رده سنی زیر ۱۵ سال و باران ارجمند در رده سنی زیر ۱۷ سال به مدال نقره دست پیدا کردند و الینا رحیمی در رده سنی زیر ۱۹ سال مدال برنز به دست آورد.

هدایت پینگ پنگ بازان دختر ایران برعهده حوری آقامیری بود. مسابقات تنیس روی میز آزاد جهانی (کاننندر) گرجستان از ۲۷ تا ۲۹ شهریورماه در شهر باتومی برگزار شد.

در صورت تأیید شورای نگهبان؛

لایحه عفاف و حجاب برای سه سال به صورت آزمایشی اجرا می شود

نمایندگان مجلس شورای اسلامی با اجرای آزمایشی لایحه عفاف و حجاب برای مدت سه سال موافقت کردند البته این مصوبه باید به تأیید شورای نگهبان هم برسد.

نمایندگان مجلس شورای اسلامی، گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی در خصوص لایحه یک فوریتی حمایت از فرهنگ عفاف و حجاب (حمایت از سلامت اجتماعی) را به منظور تعیین مدت زمان اجرای آزمایشی این لایحه بررسی کردند.

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی ماده ۷۱ این لایحه که به مدت زمان اجرای آزمایشی این قانون بازمی گشت، پیشنهادات متعددی مطرح کردند که این قانون برای یکسال، دوسال، چهارسال و پنج سال و هفت سال به صورت آزمایشی اجرا شود اما صحن مجلس شورای اسلامی با آنها مخالفت کرد.

گفتنی است سقف اجرای آزمایشی قوانین هفت سال است.

در نهایت نمایندگان مجلس شورای اسلامی ماده ۷۱ این لایحه را مبنی بر اجرای آزمایشی این قانون به مدت سه سال به تصویب رساندند. با نظر نمایندگان مجلس شورای اسلامی لایحه عفاف و حجاب بر اساس اصل ۸۵ در کمیسیون قضایی و حقوقی مورد بررسی قرار گرفت و صحن مجلس صرفا در خصوص مدت زمان اجرای آزمایشی آن تصمیم گیری کرد. اکنون گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی در خصوص لایحه عفاف و حجاب به شورای نگهبان ارسال خواهد شد و در صورت تصویب به مدت سه سال به صورت آزمایشی اجرا خواهد شد.

جزئیات بسته خدمتی بیمه سلامت برای زوجین نابارور اعلام شد

معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت ایران، به تشریح بسته خدمتی بیمه سلامت برای زوجین نابارور پرداخت.

«مهدی رضایی»، معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت ایران گفت: هم اکنون ۵۷ هزار و ۲۵۶ زوج نابارور در سامانه های الکترونیک بیمه سلامت نشاندار شده اند که نسبت به سال گذشته افزایش ۲۳ درصدی را نشان می دهد. وی ادامه داد: مراکز طرف قرارداد بیمه سلامت نیز به ۲۰۲ مرکز خدمات ناباروری افزایش یافته که شامل مراکز دولتی و غیر دولتی می شود. رضایی افزود: در این مراکز بسته های خدمتی شامل ۶۳ قلم داروی تخصصی، ۲۸ قلم تجهیزات پزشکی، ۵۶ کد خدمت آزمایشگاهی، ۷ خدمت تصویربرداری پزشکی و ۲۰ خدمت جراحی تحت حمایت بیمه سلامت در این مراکز ارائه می شود. رضایی گفت: ۴ خدمت فوق تخصصی ناباروری هم با پوشش ۹۰ درصدی بیمه های ارائه می شود تا بخشی از پرداخت های زوج های نابارور کاهش یافته باشد و امسال ۳۰۴ میلیارد تومان در پوشش خدمات درمان ناباروری هزینه کرده ایم. وی در پاسخ به این سوال که چرا در مراکز ناباروری هنوز هزینه ها بالا است، گفت: بسته به نوع مالکیت ما تعرفه های مراکز را با پوشش بیمه های ارائه می کنیم در مراکز دولتی با تعرفه دولتی و در مراکز عمومی و خیریه و خصوصی بر مبنای تعرفه های عمومی تحت پوشش قرار می دهیم، اما ممکن است برخی مراکز عمومی بخواهند با تعرفه های بیش از تعرفه مصوب هزینه را اخذ کنند که این هزینه مازاد به مردم تحمیل می شود و باید در این مراکز اگر با تعرفه های مصوب مشکل دارند آن را از مجاری قانونی دنبال کنند تا هزینه مازاد به بیماران تحمیل نشود.

تحصیل ۵۲ هزار دانش آموز پایه اول در هرمزگان

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان از تحصیل ۵۲ هزار دانش آموز پایه اول در ۲۱۰۰ کلاس درس در سراسر استان خبر داد. محمد قویدل افزود: حدود ۵۲۰۰۰ دانش آموز پایه اول در قریب به ۲۱۰۰ کلاس درس در مدارس دولتی و غیردولتی فرآیند تعلیم و تربیت خودشان را از روز گذشته شروع کردند.

این مقام مسئول با اشاره به اقدامات انجام شده در راستای پروژه مهر سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بیان کرد: در شورای آموزش و پرورش استان با دستور استاندار محترم بین همه ی فرمانداران و بخشداران و مناطق ۲۳ گانه همراهی خیلی خوبی نسبت به سالهای قبل اتفاق افتاد و این همدلی، یکپارچگی و همراهی باعث شد سال تحصیلی را با آمادگی بیشتر نسبت به سالهای قبل آغاز کنیم. وی ادامه داد: امسال توجه ویژه آموزش و پرورش استان به مدارس عادی دولتی بود و حدود ۵۰۰ واحد آموزشی در ایام تابستان، بهسازی، رنگ آمیزی، زیبا سازی، تعمیر و تجهیز شد. قویدل اضافه کرد: با استفاده از طرح شهید عجمیان برای شاداب سازی مدارس اقدام شد و گروه های جهادی مختلف یاریگر آموزش و پرورش در زمینه پروژه مهر بودند.

اخبار حوزه بهداشت

غربالگری رایگان سه سرطان شایع برای جمعیت بالای ۴۰ سال کشور

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت از غربالگری رایگان سه سرطان شایع برای جمعیت بالای ۴۰ سال در قالب نظام شبکه کشور خبر داد.

کورش اعتماد گفت: طبق آخرین گزارش کشوری در حوزه سرطان، میزان بروز سرطان تقریباً ۱۶۰ مورد جدید به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است. این آمار از میانگین کشورهای دنیا بیشتر نیست. وی با اشاره به بروز پدیده سالمندی، تصریح کرد: عوامل خطر در ارتباط با سرطان رو به افزایش است و پیشگیری از آنها در دستور کار وزارت بهداشت قرار دارد، به این صورت که در بسته پزشکی خانواده و بسته خدمات کنترل بیماری‌های غیرواگیر ایران، تشخیص زودرس سه سرطان اصلی روده بزرگ، پستان و دهانه رحم در دستور کار قرار گرفته است. به این معنی که در نظام خدمات شبکه در تمام کشور این غربالگری رایگان در دسترس است و این خدمت به جمعیت بالای ۴۰ سال ارائه می‌شود، اما استقبال از آن باید افزایش یابد. اعتماد تأکید کرد: چند عامل خطر برای تمام بیماری‌های غیرواگیر وجود دارد که شامل مصرف دخانیات، فعالیت فیزیکی کم، مصرف غذای ناسالم و سوء مصرف الکل است که اخیراً آلودگی هوا هم به این عوامل خطر اضافه شده است. این عوامل خطر در حال افزایش است، اما در بعضی موارد مانند مصرف دخانیات هم هر چند روند افزایشی نبوده، اما باید مداخلات کاهشی آغاز شود.

وی افزود: در کشور ما شاخص فعالیت بدنی در ۴۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال، بسیار پایین است. بر اساس آخرین گزارش سازمان بهداشت جهانی متأسفانه هیچ کشوری نتوانسته با اهداف از پیش تعیین شده برای کنترل بیماری‌های غیرواگیر پیش رود، اما ۲۲ کشور از جمله ایران توانسته‌اند پیشرو باشند که یکی از نقاط قوت هم دسترسی به نظام شبکه بوده است.

وی گفت: در مورد سرطان رحم تعداد مواردی که سالیانه در کشور شناسایی می‌شوند ۱۰۰۰ مورد جدید در سال است که تعداد آن از اغلب سرطان‌ها کمتر است. پراکندگی و ویرس اچ پی وی در کشور به حدی نیست که توصیه به آزمایشات گسترده یا واکسیناسیون گسترده آن در دستور کار باشد، در این مورد در انتظار انجام مطالعات جدید هستیم.

وزیر بهداشت: ۴.۵ میلیون نفر در کشور نابارورند

وزیر بهداشت گفت: در سطح کشور چهار میلیون و ۵۰۰ هزار نفر وجود دارد که می‌توانند باردار شوند، اما نابارور و نازا هستند، مراکز در سطح برای درمان زوج‌های نابارور ایجاد کرده ایم.

بهرام عین‌اللهی در نشست با نماینده ولی فقیه در استان کهگیلویه و بویراحمد و امام جمعه یاسوج با بیان اینکه سلامت یکی از مهمترین دستاوردهای نظام جمهوری اسلامی است، افزود: امروزه قوی‌ترین حوزه سلامت منطقه با توجه به شاخص‌هایی از جمله امید به زندگی، مرگ و میر مادران باردار، مرگ و میر نوزادان و کنترل بیماری‌های واگیر، جمهوری اسلامی است. وی با بیان اینکه حتی یک نفر هم نباید از استان کهگیلویه و بویراحمد برای درمان به بیرون از استان برود و هر دستگاهی که نیاز دارد در اختیارشان قرار می‌دهیم و کمک می‌کنیم، اظهار کرد: ۲۴۰ دستگاه پیشرفته در کشور توزیع کردیم و عمدتاً برای مناطق محروم هستند بنابراین نباید بیماران این استان مجبور به رفتن به شیراز شوند. باید خدماتی که در سایر استانهاست در یاسوج، مرکز استان کهگیلویه و بویراحمد بصورت کامل و مجهز فراهم شود. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خاطرنشان کرد: در خصوص نیروی متخصص اولویت شما با نیروهای بومی باشد چرا که غیر بومی‌ها به هر دلیل یک روزی از این استان باز می‌گردند. عین‌اللهی با تعریفی از درمان اولیه و درمان ثانویه تصریح کرد: درمان ثانویه در خصوص جراحی قلب و ارتوپدی و سایر اقدامات دیگر است باید به سمتی حرکت کنیم که خدمات بیمارستانی کامل باشد.

وی ادامه داد: باید در خود یاسوج کاملاً مجهز باشید هیچ چیزی نباشد که در جای دیگری وجود داشته باشد و در یاسوج نداشته باشید هزینه‌ها را در یک جا متمرکز کنید بهتر است چند مرکز مجهز و کامل در خود یاسوج باشد.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه یک بیمارستان لوکس در یاسوج دارید، عنوان کرد: به معاونان خود اعلام می‌کنم تا هر نیازی باشد برآورده کنند برخی از مسائل منطقه‌ای و جغرافیایی را هم کنار باید گذاشت.

عین‌اللهی تأکید کرد: استان کهگیلویه و بویراحمد حتی می‌تواند پذیرای گردشگری سلامت باشد چراکه شرایط آب و هوای بسیار خوبی در این استان وجود دارد که در بسیاری از جاهای کشور نیست، شیراز قطب گردشگری سلامت است البته این استان حتی می‌تواند از شیراز هم بهتر باشد.

وی با بیان اینکه استان کهگیلویه و بویراحمد حتی می‌تواند در بحث تجارت دارو جایگاه خوبی باشد، اظهار کرد: این استان معدن داروهای گیاهی است می‌توان از این حیث بحث توسعه تجارت دارویی را هم داشته باشید صنایع دارویی باید در این استان شکل گیرد زیرا تهیه و مراع بسیار خوبی برای کشت گیاهان دارویی دارید. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: وزارت بهداشت هم اکنون ۶۷ دانشگاه و دانشکده، با ۲۲ هزار عضو هیئت علمی، ۸۵۰ مرکز تحقیقات و ۲۷۰ هزار دانشجوی در سطح کشور دارد.

عین‌اللهی افزود: ۴۰ درصد لوازم و تجهیزات مورد نیاز پزشکی را در کشور می‌سازیم و ۹۹ درصد داروی مورد نیاز کشور در داخل تولید می‌شود. وی اظهار کرد: در شروع دولت روزی ۵۰ هزار بیمار کرونایی داشتیم، ۲۰ هزار بیمار بستری، ۸ هزار حال بد داشتند و بالای ۷۰۰ نفر مرگ و میر ثبت می‌شد که با این وضعیت دولت سیزدهم را تحویل گرفتیم. با همت دولت واکنش به کشور سرازیر شد و روزانه یک میلیون و ۶۰۰ هزار واکنش تزریق می‌شد و فوتی‌های ناشی از کرونا کاهش یافت و نهایتاً به صفر رسید. ۱۵۵ میلیون نفر را واکنش زدیم و هم اکنون نیز ۵۰ میلیون واکنش ذخیره داریم.

وزیر بهداشت با اشاره به انجام کار بزرگ طرح بیمه همگانی خاطرنشان کرد: با اجرای این طرح به مردم فقیر و سه دهک جامعه بصورت رایگان خدمات سرپایی و بستری ارائه می‌شود، اعتبارات لازم گذاشته شد و اختصاص می‌یابد. دو دهک بعدی نیز بیمه رایگان شدند. عین‌اللهی تصریح کرد: در زمینه سبک زندگی در کشور مشکلاتی داریم، سبک زندگی که غربی‌ها به ما داده‌اند، مضر است و در این زمینه طرحی را شروع کرده ایم و هدف از اجرای این طرح سلامت خانواده است. وی با اشاره به شروع طرح پزشک خانواده در ۹۱ شهرستان کشور ادامه داد: در این طرح برای هر نفر یک پرونده سلامت تشکیل می‌شود و ۹۵ درصد هزینه‌ها از طریق بستری و جزو سه دهک نباشند، تقبل خواهد شد. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه امروزه یکی از تهدیدهای بزرگ کشور پیری جمعیت است، تأکید کرد: متأسفانه کشور در اوایل انقلاب رشد جمعیت بالای ۴ درصد داشت که بدلیل سیاست‌های غلط و کنترل جمعیت هم اکنون این رشد به یک درصد رسیده است. در صورتی که طی پنج سال آینده کار مثبتی انجام نشود، جوانی جمعیت را از دست دهیم دیگر هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم و با مشکلاتی مواجه خواهیم شد که در این زمینه نیازمند همکاری امامان جمعه و جماعات سراسر کشور برای تشویق مردم هستیم و جوانی جمعیت را کار اساسی خود قرار داده ایم.

عین‌اللهی بیان کرد: در سطح کشور چهار میلیون و ۵۰۰ هزار نفر وجود دارد که می‌توانند باردار شوند، اما نابارور و نازا هستند، مراکز در سطح برای درمان زوج‌های نابارور ایجاد کرده ایم که رویکرد ما در سطح کشور تشویق به فرزندآوری و جوانی جمعیت است و اگر بهوزری تعداد زنان باردار تحت مدیریت افزایش پیدا کند تشویق خواهند شد. البته این مهم تنها از دست وزارت بهداشت بر نمی‌آید و باید مشوق‌ها نیز پرداخت شوند.

توزیع داروی سقط جنین در برخی پلنفرم‌های آنلاین / پرونده تخلفات «فروش اینترنتی دارو» باز است

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با تأکید بر اینکه تا زمان ابلاغ آیین‌نامه‌های مربوط، فروش دارو از طریق پلنفرم‌های آنلاین تخلف است، گفت: در این زمینه پیگیری تخلفات قبلی هم ادامه دارد و پرونده این تخلفات باز است.

دکتر محمد پیکان‌پور در خصوص فروش دارو در پلنفرم‌های آنلاین، گفت: تا زمانی که تنظیم مقررات مربوطه در این زمینه از سمت وزارت بهداشت ابلاغ نشده است، هرگونه فروش دارو در پلنفرم‌های مربوطه غیرقانونی است. روند پیگیری قضایی از سوی سازمان غذا و دارو تغییری نکرده و از تخلفات مربوطه چشم‌پوشی نمی‌شود. وی با تأکید بر اینکه تخلف در هر سطحی که رخ دهد باید تحت پیگیری قرار گیرد، اظهار کرد: سازمان غذا و دارو متعهد به این است که در اسرع وقت آیین‌نامه و ضوابط مربوطه را تکمیل، تنظیم و ابلاغ کند تا جامعه ضمن برخورداری از مزایای این موضوع، از آفات مترتب بر این فرایند که می‌تواند آسیب جدی بر سلامت مردم در پی داشته باشد، حفظ شود.

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو، ادامه داد: مصوبه ابلاغی ستاد تنظیم بازار از سال قبل بر ممنوعیت عرضه دارو در پلنفرم‌های دیجیتال بدون اخذ مجوزات لازم از وزارت بهداشت تأکید داشته و با توجه به اسناد بالادستی باید زیرساخت‌های فنی و الکترونیکی لازم جهت تضمین ارائه خدمات با کیفیت به بیماران در این مسیر فراهم شود و امکان نظارت کامل بر آن برقرار باشد. شایسته نیست نهادی به استناد اصول اقتصاد بازار، الزامات پذیرفته شده جهانی اقتصاد سلامت را نادیده گرفته و کسب و کار را بدون رعایت استانداردها بر تضمین سلامت مردم در اولویت بداند.

او تأکید کرد: به عنوان مثال کاری که در برخی از پلنفرم‌ها انجام می‌شود نه مبداء تأمین دارو را مشخص کرده‌اند و نه چارچوبی دارد که دارو به جز داروهای OTC در قالب پرونده الکترونیک سلامت به دست مردم برسد. این کار در حال حاضر تخلف است و پرونده آن هم باز است. وی افزود: پلنفرم مربوطه مدعی می‌شود که صرفاً به عنوان ارسال‌کننده دارو عمل می‌کند و با داروخانه‌ها قرارداد دارد و در واقع مدعی است که تخلفات گزارش شده مبنی بر فروش داروهای غیرمجاز، مخدر و... متوجه داروخانه‌ها است؛ درحالی که در مرجع قضایی نتوانسته این موضوع را ثابت کند و رای دادگاه مبنی بر آن بوده که مبداء داروی قاچاق خود پلنفرم مربوطه بوده است و نه داروخانه که برای این موضوع هم جریمه شده‌اند و سازمان غذا و دارو به عنوان دستگاه ناظر الزام دارد که هرگونه تخلف را به دستگاه قضا ارجاع دهد. او با بیان اینکه نقش مسئول فنی داروخانه در عرضه دارو به بیماران بی‌بدیل و غیرقابل انکار است، تصریح کرد: اینکه دارو بدون نظارت مسئول فنی به دست مصرف‌کننده برسد و الزامات حمل دارو رعایت نشود، پذیرفتنی نیست؛ چرا که از یک سو متخصص مربوطه نمی‌تواند توصیه‌های لازم را به بیمار گوشزد کند و از سوی دیگر ممکن است اصول زنجیره سرد دارو به درستی رعایت نشود. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو در خاتمه افزود: متأسفانه توزیع داروهای مانند داروی سقط جنین در برخی پلنفرم‌های آنلاین صورت می‌گیرد که این موضوع اساساً با سیاست‌های کلان کشور و کلیه مبانی موجود مغایر است. ارائه دارو باید با الزامات خاص خود صورت گیرد که دستورالعمل‌های آن در حال تدوین است.

آغاز توزیع واکنش آنفلوآنزا در داروخانه‌های هلال احمر کشور

مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر گفت: توزیع واکنش آنفلوآنزا از اول مهر در داروخانه‌های هلال احمر در سطح کشور آغاز می‌شود.

دکتر عسکری در این باره افزود: با کمک شرکت‌های دانش‌بنیان به میزان نیاز واکنش آنفلوآنزای ایرانی تأمین شده است. مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر افزود: بر همین اساس از روز شنبه این واکنش‌ها به صورت شبانه‌روزی در داروخانه‌های هلال احمر و بر اساس نیاز جامعه توزیع می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: تأمین نیاز شهروندان اولویت اصلی هلال احمر است و علاوه بر واکنش آنفلوآنزا، سایر داروها و به خصوص داروی بیماران خاص، هر لحظه در اختیار بیماران قرار خواهد گرفت.

سازمان غذا و دارو، قیمت واکنش آنفلوآنزا را اعلام کرد.

واکنش آنفلوآنزای خارجی با قیمت ۲۹۶ هزار تومان و نمونه ایرانی با قیمت ۲۶۲ هزار تومان در داروخانه‌های سراسر کشور برای مصرف‌کنندگان توزیع خواهد شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

تشکیل کارگروه پیشگیری از سقط جنین در هرمزگان / با متخلفین سقط غیرقانونی برخورد می‌شود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از تشکیل کارگروه تخصصی پیشگیری از سقط جنین با هدف پیگیری و برخورد با متخلفین در صورت انجام سقط غیرقانونی در حوزه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خبر داد.

دکتر غلامعلی جاودان در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: با توجه به اهمیت طب ایرانی اسلامی در درمان ناباروری، ویزیت پزشک متخصص طب ایرانی اسلامی در شهرستان‌های میناب و بندرعباس انجام می‌شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در خصوص درمان زوجین نابارور تصریح کرد: کلینیک سطح یک ناباروری در تمامی بیمارستان‌های دولتی استان به منظور ویزیت و انجام اقدامات تشخیصی درمانی اولیه زوجین نابارور راه‌اندازی شده است.

وی بیان کرد: مرکز تخصصی سطح دو ناباروری در بیمارستان حضرت ابوالفضل میناب و بیمارستان شهدا بندرلنگه تجهیز و راه‌اندازی شده است که ویزیت تخصصی توسط متخصص زنان، اورولوژیست و خدمت تخصصی IUI انجام می‌شود. دکتر جاودان بیان کرد: مرکز ناباروری سطح سه دانشگاه واقع در بندرعباس تجهیز و بهینه‌سازی شده است و خدمات تخصصی ویزیت فوق تخصص، جنین‌شناس، IUI، IVF، عمل جراحی تخصصی و... ارائه می‌شود.

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

دکتر جاودان ادامه داد: با اقدامات مراقبتی انجام شده برای مادران باردار در استان شاهد کاهش مرگ و میر مادران باردار به دلیل عوارض زایمانی هستیم و در حال حاضر این شاخص مرگ و میر مادران باردار بدلیل عوارض زایمانی در استان از ۶۱ در ۱۰۰ هزار تولد در سال ۱۴۰۰ به ۲۳ درصد هزار تولد در سال ۱۴۰۱ کاهش یافته است.

شرایط وام ازدواج اعلام شد

تخلفات بانکها در مورد وام ازدواج را به بانک مرکزی اطلاع دهید



مدیر اعتبارات بانک مرکزی گفت: طبق قانون نباید بانکها بیش از یک ضامن برای وام ازدواج بخواهند، برخی از شعب دو ضامن می‌خواستند که با رؤسای شعب برخورد و برخی از آنها را برکنار کردیم، اگر شعبه بانک بیش از یک ضامن از متقاضی درخواست کرد، متقاضی این تخلف را به سامانه ۲۷۰۶ بانک مرکزی اعلام کند.

«مهدی صحابی»، مدیر اعتبارات بانک مرکزی در مورد وعده برچیده شدن صف وام ازدواج تا پایان تابستان امسال، گفت: بر اساس آخرین آمار، تسهیلات پرداختی ازدواج از اول سال تاکنون به ۳۸۵ هزار نفر و به ارزش ۷۸ هزار میلیارد تومان بوده است.

وی افزود: کل سهمیه شبکه بانکی برای وام ازدواج تا آخر سال ۱۴۴ هزار میلیارد تومان است که باید تا پایان سال بدهند و تا امروز باید ۶۸ هزار میلیارد تومان پرداخت می‌شد که در عمل ۷۸ هزار میلیارد تومان محقق شده است. چون تکالیف مختلفی از جمله وام‌های ازدواج، فرزند، ودیعه مسکن و اشتغال بر دوش بانکها قرار داده شده است.

مدیر اعتبارات بانک مرکزی ادامه داد: بر اساس بسته نظارتی بانک مرکزی که در ۲۰ خرداد ماه به بانکها ابلاغ شد بانکها در گرفتن وثایق برای وام ازدواج نباید سخت‌گیری کنند برخی از شعب که سخت‌گیری می‌کردند تأکید شد که فقط یک ضامن دریافت کنند و در این زمینه رؤسای برخی از شعب تغییر پیدا کردند و با آنها برخورد شد. همچنین سهمیه بانکها هر دو هفته یکبار از سوی بانک مرکزی به بانکها اعلام می‌شود و پیگیری‌های میدانی داشتیم تا این بسته نظارتی بانک مرکزی اجرا شود.

صحابی اضافه کرد: در ۲۰ شهریور نسبت به ۲۰ خرداد بررسی‌هایی انجام دادیم، در همین مدت پرداخت وام‌ها از نظر مبلغ ۲۱۰ درصد و از نظر تعداد ۱۸۹ درصد افزایش پیدا کرده است، البته در اواخر خرداد و اوایل تیرماه تعداد ۴۱۴ هزار نفر متقاضی در صف بوده‌اند اما بعد از دستور رئیس‌جمهور مبنی بر آسان گرفتن بانکها تعداد بیشتری ثبت‌نام کردند و ۱۰۰ هزار نفر از تعداد افراد متقاضی در صف کاهش پیدا کرد و صف دریافت وام به مرور رو به کاهش است.

مدیر اعتبارات بانک مرکزی گفت: هم منابع بانکها و هم افراد متقاضی وام ازدواج هر دو یک جریان سیار است و مرتب تغییر پیدا

می‌کند و در عین حال که وام‌ها مرتب پرداخت می‌شود اما ثبت‌نام‌های جدید هم مرتب انجام می‌شود و ما نمی‌توانیم به متقاضیان بگوییم فعلاً ثبت‌نام نکنیم تا صف متقاضیان به صفر برسد.

وی افزود: ۱۳۷ هزار میلیارد تومان منابع برای پرداخت وام ازدواج مورد نیاز است و تا آخر سال ۱۴۴ هزار میلیارد تومان قرار است توسط شبکه بانکی جذب و پرداخت شود و تا آخر سال این سهمیه حتماً محقق خواهد شد.

مدیر اعتبارات بانک مرکزی در مورد اینکه برخی از بانکها چند ضامن برای وام ازدواج طلب می‌کنند، بیان کرد: قانون این است که نباید بیش از یک ضامن برای وام ازدواج بخواهند برخی از شعب دو ضامن می‌خواستند و ما در این زمینه حتی با رؤسای شعب برخورد کردیم

و برخی از آنها را برکنار کردیم و اگر یک شعبه بیش از یک ضامن از متقاضی درخواست کرد می‌تواند به سامانه ۲۷۰۶ بانک مرکزی آن را اعلام کند.

صحابی همچنین در مورد وام فرزندآوری که بانکها می‌گویند حتماً باید حضور باشد، گفت: سامانه بانک مرکزی در زمینه ازدواج و فرزندآوری طراحی شده البته سرعت این سامانه کم بود چون ۵ استعلام از مراجع مختلف باید دریافت کند و ما از نظر سخت‌افزاری نمی‌توانیم موارد بیشتری به آن اضافه کنیم چون پاسخگو نخواهد بود بنابراین فشار تقاضا باعث کندی سامانه شده است، اما روند ثبت‌نام و پرداخت وام فرزندآوری هم و وام فرزند سوم هم رو به بهبود و افزایش است و امیدواریم تا آخر سال این روند به حد مطلوب برسد.

مدیر اعتبارات بانک مرکزی در مورد اینکه برخی از بانکها چند ضامن برای وام ازدواج طلب می‌کنند، بیان کرد: قانون این است که نباید بیش از یک ضامن برای وام ازدواج بخواهند برخی از شعب دو ضامن می‌خواستند و ما در این زمینه حتی با رؤسای شعب برخورد کردیم

ساماندهی توزیع واکسن گارداسیل در هرمزگان



معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از ساماندهی توزیع واکسن گارداسیل در این استان خبر داد.

حامد فلاح معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اظهار کرد: از ابتدای شهریور ماه جاری، جهت جلوگیری از هرگونه سوءاستفاده در عرضه و پخش واکسن گارداسیل (GARDASIL) در استان هرمزگان و مبارزه با گران‌فروشی و انحصار در توزیع و پخش این محصول و برقراری عدالت، نوع چهارطرفیتی این واکسن از طریق حواله معاونت غذا و داروی هرمزگان و فقط با ارائه نسخه از طرف متخصص بیماریهای عفونی و متخصص زنان، با نرخ ثابت یک میلیون و ۸۵۰ هزار تومان در داروخانه‌های مشخص شده به فروش می‌رسد و در هر بار مراجعه فقط یک دوز واکسن به هر مصرف‌کننده عرضه می‌شود.

وی ادامه داد: متقاضیان در شهر بندرعباس با مراجعه حضوری به واحد امور دارویی معاونت غذا و دارو و ارائه نسخه، پس از دریافت حواله، به داروخانه‌های مشخص شده جهت خرید و دریافت واکسن ارجاع داده می‌شوند و در سایر شهرستان‌های استان نیز از طریق مراجعه به مرکز بهداشت شهرستان و مکاتبه با معاونت غذا و دارو، روند دریافت واکسن در همان شهرستان انجام خواهد شد.

عرضه و تزریق غیرقانونی واکسن در کلینیک‌های زیبایی، آرایشگاه‌ها و سایر مکان‌های نامرتب، با قیمت‌های نامتعارف بین ۵ میلیون تا ۱۲ میلیون تومان (برای واکسن چهارطرفیتی) از یک سو و توزیع و عرضه ناهمگون و نامشخص آن در داروخانه‌ها از سوی دیگر، منجر به سرگردانی، بلاکلیفی، ناراضی و زبان مالی متقاضیان در دستیابی به این محصول شده بود که انتظار می‌رود به موازات ارائه این برنامه توزیع و عرضه مشخص و شفاف از طرف معاونت غذا و دارو، با مداخله به موقع نهادهای ذیربط من جمله معاونت محترم درمان، سازمان محترم نظام پزشکی، اداره محترم تعزیرات حکومتی و... جلوی عرضه غیرقانونی و کاملاً نامطمئن واکسن به شکل موجود در کلینیک‌های زیبایی، آرایشگاه‌ها و... گرفته شود (با توجه به اینکه نگهداری مناسب محصول، نیازمند رعایت دقیق و مطمئن زنجیره سرما می‌باشد و

عدم رعایت این زنجیره، منجر به بی‌اثر شدن و خرابی واکسن خواهد گردید).

فلاح همچنین عنوان کرد: نوع ایرانی (دو طرفیتی) واکسن با نام تجاری پاپیلوگارد (Papilloguard) با قیمت حدود ۹۵۰ هزار تومان عرضه می‌شود و در زمینه توزیع آن کمبود چندانی دیده نمی‌شود.

واکسن گارداسیل اولین واکسن مورد تأیید سازمان غذا و دارو آمریکا (FDA) به حساب می‌آید که به منظور پیشگیری از بروز سرطان دهانه رحم نیز اثربخشی دارد. تزریق این واکسن برای افراد با آلرژی به مخمر، زنان باردار، کودکان زیر ۹ سال و افراد با ضعف سیستم ایمنی ممنوع است. بهترین زمان تزریق واکسن برای زنان در سن ۹ تا ۲۶ سالگی و برای مردان ۹ تا ۲۱ سالگی بیان شده است.

واکسن در سه دوز نیم میلی‌لیتری در طی ۶ ماه بصورت عضلانی تزریق می‌شود. تزریق دوز دوم ۲ ماه پس از تزریق اول و دوز سوم ۴ ماه پس از تزریق دوم (۶ ماه پس

سرطان دهانه رحم سومین سرطان شایع در زنان به حساب می‌آید و ویروس پاپیلوما انسانی عامل اصلی این سرطان است. حدود ۷۰ درصد از موارد سرطان دهانه رحم در اثر گونه‌های ۱۶ و ۱۸ ایجاد می‌شوند.

واکسن پاپیلوگارد یک واکسن نوترکیب حاوی ذرات شبه ویروسی است که به منظور پیشگیری از سرطان‌های ناشی از ابتلا به گونه‌های ۱۶ و ۱۸ ویروس HPV کاربرد دارد.

در صورت ابتلا به زگیل تناسلی، درمان انتخابی کرایوتراپی یا فریز زگیل و سپس تقویت سیستم ایمنی برای جلوگیری از عود مجدد است. به منظور پیشگیری از این وضعیت، واکسن‌های HPV تولید شده‌اند که جهت اثرگذاری بیشتر، باید پیش از اولین رابطه جنسی مورد استفاده قرار بگیرند. طبق تحقیقات، به منظور اثرگذاری بهتر و ایجاد پاسخ ایمنی قویتر، بهتر است تزریق در سنین بین ۹ تا ۱۳ سالگی (بهترین حالت) انجام شود.

از تزریق اول) صورت می‌گیرد. در حال حاضر گارداسیل در سه نوع ۲ طرفیتی، ۴ طرفیتی و ۹ طرفیتی در دسترس قرار دارد.

گارداسیل چهارطرفیتی (۴ GARDASIL) تیپ‌های ۶، ۱۱، ۱۶ و ۱۸ ویروس HPV را پوشش می‌دهد.

ویروس پاپیلوما انسانی یا HPV، از طریق تماس مستقیم بین پوست افراد در زمان آمیزش جنسی انتقال می‌یابد. تاکنون بیش از ۱۰۰ گونه مختلف برای HPV معرفی شده است. معمولاً آلودگی در مردان و زنان، علائمی از قبیل سوزش، درد و یا خارش ایجاد نمی‌کند و به همین دلایل اکثر افراد نسبت به آلودگی خود بی‌اطلاع هستند. با این حال برخی از گونه‌ها (شایعترین: ۶ و ۱۱) می‌توانند منجر به ایجاد زگیل تناسلی شوند. گونه‌های پرخطر این ویروس (۱۶ و ۱۸) عامل ایجادکننده سرطان دهانه رحم، مقعد و سرطان‌های سر و گردن (خصوصاً دهان و حلق) می‌باشند.

با سر آشپز = این ۸ مدل ماست طعم دار را مثل آب خوردن آماده کنید



ماست از جمله لبنیات خوشمزه و پرطرفدار است که در کنار بسیاری از غذاهای ایرانی سرو می‌شود و می‌توان آن را با انواع سبزیجات و ادویه‌ها طعم‌دار کرد.

مصرف روزانه شیر و فرآورده‌های لبنی به دلیل داشتن کلسیم فراوان برای سلامتی بدن و به خصوص داشتن استخوان‌های قوی بسیار ضروری است. ماست یکی از پر طرفدارترین چاشنی‌های کنار غذاست که در سفره ایرانیان جایگاه ویژه‌ای دارد. ماست معمولاً در ترکیب با برخی سبزیجات و مواد غذایی بسیار خوشمزه‌تر می‌شود. برای مثال ماست و خیار یا بورانی اسفناج یکی از پرطرفدارترین ماست‌هاست که در کنار انواع غذا سرو می‌شود.

به گزارش وب گاه فرادید، شما به طور کلی می‌توانید انواع ماست‌های خوشمزه و مزه‌دار را با سبزیجات و مواد غذایی مختلف تهیه کنید و از خوردن آن لذت ببرید. ما در این مطلب می‌خواهیم طرز تهیه ۸ مدل ماست طعم‌دار و بسیار خوشمزه را به شما آموزش بدهیم که می‌توانید در مهمانی‌ها از آن استفاده کنید؛ پس در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

۱- ماست ریحان و گردو

ماست چکیده یا خامه‌ای، ریحان تازه خرد شده (با میکس شده)، گردو خرد شده، سیر رنده شده، نمک، فلفل سیاه

۲- ماست و بادمجان کبابی

بادمجان کبابی خرد شده، چند حبه سیر رنده شده، نعناع خشک، نمک، فلفل سیاه، ماست چکیده یا خامه‌ای

۳- ماست فلفل کبابی با تخمه آفتابگردان

فلفل دلمه‌ای قرمز کبابی، پیازچه خرد شده، تخمه آفتابگردان، نمک، ماست چکیده یا خامه‌ای

۴- ماست و اسفناج

اسفناج پخته، چند حبه سیر رنده شده، نمک، نعناع خشک، فلفل قرمز،

ماست چکیده یا پرچرب

۵- ماست و لیمو

لیموی پخته و رنده شده (با پودر لیمو)، چند حبه سیر رنده شده، نمک،

فلفل، ماست چکیده یا هم زده

۶- ماست و کدو

کدو سبز رنده شده، شوید خشک، گردوی خرد شده، چند حبه سیر

رنده شده، کشمش، نمک، فلفل، ماست چکیده یا خامه‌ای

۷- ماست و هویج

هویج رنده شده (با رنده ریز)، سیر رنده شده، کنجد بو داده، کمی کره،

نمک، فلفل سیاه، ماست چکیده یا پرچرب

۸- ماست موسیر

موسیر رنده شده، نمک، فلفل سیاه، ماست چکیده یا خامه‌ای

ماسک گلابی برای زیبایی و شادابی پوست صورت



گلابی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که برای پوست صورت بسیار مفید است. برای زیبایی و شفافیت پوست تان می‌توانید با گلابی ماسک‌های طبیعی تهیه و استفاده کنید.

گلابی حاوی فلاونوئید و هیدروکسیسیانامیک اسید است که پوست را از آسیب‌های محیطی و آلاینده‌ها محافظت می‌کند، علاوه بر این اسید لاکتیک موجود در گلابی پوست را به مدت طولانی مرطوب نگه می‌دارد.

ویتامین ث، ویتامین ک و مس موجود در گلابی در برابر رادیکال آزاد مبارزه و آنزیم‌های طبیعی این میوه با کمک به لایه‌های فوقانی پوست سلول‌های مرده پوست را پاکسازی می‌کند.

در فصل زمستان به دلیل سرما و خشکی هوا پوست به شدت خشک و خشن می‌شود، همچنین مصرف انواع مواد غذایی روی پوست اثر می‌گذارد و موجب آکنه، قرمزی و خشکی پوست می‌شود به همین دلیل در این بخش ماسک‌های گیاهی و خانگی با گلابی را ارائه می‌دهیم تا پوستی شاداب، با طراوت و منعطف داشته باشید.

چگونه گلابی مناسب را انتخاب کنیم؟

گلابی در فصل تابستان برداشت می‌شود و می‌تواند ۴ تا ۶ هفته بماند و از داخل به بیرون شروع به رسیدن می‌کند، پس گردن گلابی اغلب بهترین مکان برای درک این است که آیا گلابی رسیده است یا نه. گلابی مناسب با پوست مات نه براق و طلایی رنگ را انتخاب کنید.

ماسک شیر و گلابی برای زمستان

مواد لازم:

یک دوم گلابی طبیعی رسیده

یک قاشق چای خوری عسل ارگانیک (ترجیحاً عسل

محل)

۲ قاشق سوپ خوری شیر ارگانیک

وسایل مورد نیاز:

مخلوط کن

قاشق

ظرف در بسته شیشه‌ای

گلابی‌ها را خرد کنید و داخل مخلوط کن بریزید و گلابی، عسل و شیر را با هم ترکیب تا نرم شود، سپس روغن بادام و روغن نارگیل را اضافه کنید و برای نگهداری بیشتر داخل یک ظرف شیشه‌ای داخل یخچال قرار دهید.

دقت کنید صورت و دست‌ها را قبل از استفاده خوب بشوئید، سپس صورت را با آب ولرم مرطوب و ماسک را با

پوست را رفع کنید.

مواد لازم:

۱ عدد سیب

۱ عدد گلابی

ماست ارگانیک یا یونانی

گلابی و سیب را له کنید و ۱ یا ۲ قاشق ماست به آن

اضافه و خوب بزنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورت

تمیز قرار دهید سپس با آب بشوئید.

ماسک سیب و گلابی

ماسک خانگی دیگری که به شما معرفی می‌کنیم ترکیب

سیب، گلابی و عسل است زیرا عسل با داشتن خاصیت

ضد التهابی، گلابی با وجود ویتامین‌ها و سیب برای نرم

کردن پوست و پاکسازی منافذ باعث خواهد شد پوست

شفافی داشته باشید.

مواد لازم:

۲ قاشق غذاخوری عسل

یک دوم گلابی پوست کنده

یک دوم سیب پوست کنده

گلابی و سیب را خرد و عسل را اضافه کنید و سپس به

مدت ۱۰ دقیقه داخل یخچال قرار دهید، به مدت ۲۰

تا ۳۰ دقیقه روی صورت و گردن بمالید و با آب گرم بشوئید. این ماسک بسیار موثر است، می‌توانید نتایج را بلافاصله بعد از شستن صورت ببینید.

ماسک گلابی و لیمو

این ماسک صورت میوه‌ای ترکیبی عالی برای پوست‌های چرب است. گلابی خاصیت سفت‌کنندگی دارد و به پاکسازی پوست کمک می‌کند، که برای کاهش تولید غده‌های چربی ضروری است.

مواد لازم:

۱ عدد گلابی پوست کنده

یک قاشق غذاخوری آب لیمو

ابتدا، تکه های گلابی را با آب لیمو داخل مخلوط کن

بریزید و خوب ترکیب کنید. سپس این ماسک را روی

صورت تمیز بمالید و پس از ۱۵ دقیقه با آب سرد

بشوئید. این همچنین ماسکی عالی برای خشک نگه

داشتن پوست های چرب است.

به گزارش وب گاه نمناک، پیشنهاد ما این است شب‌ها از

این ماسک استفاده کنید تا از هر گونه لکه نوری ناشی از

تماس با عصاره لیمو جلوگیری کنید. همچنین استفاده

از کرم ضد آفتاب هنگام بیرون رفتن اهمیت دارد.