

آوای دریا

۱۹۸

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۰۸ مهرماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

برگزاری دومین نشست میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری
به مناسبت هفته گردشگری در استان:

راه اندازی نخستین دهکده گردشگری در هرمزگان

گزارش: زهره کرمی



مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان در دومین نشست میراث فرهنگی با حضور اصحاب رسانه از پرداخت تسهیلات گردشگری به مبلغ ۲ هزار و ۲۲۰ میلیارد ریال، راه اندازی نخستین دهکده گردشگری و بهره برداری از ۷ پروژه گردشگری خبر داد. آموزش بیش از سی هزار نفر در حوزه صنایع دستی

محمد محسنی مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان با اشاره به وجود ۲۵۰ بازارچه و رویداد مقطعی در حوزه محصولات در استان بیان داشت: تسهیلات صنایع دستی بالغ بر ۷۷ میلیارد ریال بوده است و در این راستا آموزش صنایع دستی ۳۰۸۵ نفر و صدور مجوز صنایع دستی برای فعالین جامعه صنایع دستی ۲۲ هزار و ۷۲۱ نفر انجام شده است. مدیرکل میراث فرهنگی و گردشگری افراد بیمه شده توسط بیمه هنرمندان ۱۹۹ نفر عنوان کرد و گفت: ۱۵ نفر از این بین نشان ملی صنایع دستی دریافت کرده اند.

پرداخت تسهیلات ویژه در حوزه گردشگری

محسنی در خصوص رویدادهای گردشگری عنوان کرد: شرکت در ۲۸ رویداد ملی و استانی گردشگری، آموزش ۳۲۰۰ گردشگر، پرداخت تسهیلات گردشگری به مبلغ ۲ هزار و ۲۲۰ میلیارد ریال و همچنین بهره برداری ۷ پروژه گردشگری انجام شده است. وی اضافه کرد: ۲۶۲ صدور موافقت اصولی که ابتدا و مبنای ورود سرمایه گذار و فعالان در حوزه گردشگری و دریچه اولیه ورود به حوزه کار هستند ویژه ساخت تاسیسات گردشگری صادر شده است و ۴۵ فقره ایجاد و تکمیل زیر ساخت گردشگری، برگزاری ۲۱ رویداد گردشگری در مرکز و ۱۳ شهرستان دیگر و همچنین ۲۲۳ مورد صدور و تمدید پروانه بهره برداری صورت گرفته است.

۲۰ اثر جدید هرمزگانی در فهرست آثار ملی

مدیرکل میراث فرهنگی و گردشگری استان هرمزگان با بیان این که ۶۷۱ مورد کارشناسی اشیا تاریخی در حوزه اکتشاف و مسیر پروژه های عمرانی یا موارد غیر قانونی انجام شده، گفت: ۲۱۴ مورد مرمت اشیا تاریخی که به لحاظ قدمت دستخوش فرسایش، شکستن، آسیب دیدن و خرابی شده است توسط کارشناسان و همکاران مربوطه انجام شده است. محسنی افزود: ۲۰ اثر جدید در فهرست آثار ملی قرار گرفته است و بالای ۲۰ بنا تاریخی احیا شده جهت بهره برداری به بخش خصوصی واگذار شده است.

وی در خصوص کاروانسرای بستک تشریح کرد: در ۲۶ شهریور ۱۴۰۲ و در جریان چهل و پنجمین اجلاس کمیته میراث جهانی یونسکو در ریاض، کاروانسرای بستک موسوم به کاروانسرای احمدخان شهید به همراه ۵۲ کاروانسرای تاریخی دیگر (جمعاً ۵۴

خاطر نشان کرد: بالغ بر ۳۰ طرح پیشنهادی در حوزه گردشگری با هدف ایجاد زیر ساخت های اصلی بنگاه ها و مجتمع های بزرگ گردشگری در روستا ها، جزایر و شهرستان های استان اجرا می شود.

وی با اشاره به اینکه هرمزگان بزرگترین استان ساحلی کشور است و ظرفیت های گردشگری بسیاری دارد، ادامه داد: میز ملی گردشگری ایران، به میزبانی استان هرمزگان آغاز به کار می کند. به گفته محسنی؛ صنعتگران برای عرضه محصول خود به کشورهای دیگر باید از این میز استانداردهای لازم را دریافت کنند. وی همچنین با اشاره به راه اندازی هنرستان گردشگری و هتل داری در شهرستان بندرعباس در سال تحصیلی جدید، گفت: هدف از راه اندازی این هنرستان، آموزش و تربیت کارشناسان در حوزه گردشگری و هتل داری است.

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان با اشاره به اینکه بندرعباس به عنوان شهر خلاق صنایع دستی در یونسکو ثبت شده است، عنوان کرد: باید این عنوان را با ارتقای ویژگی صنایع دستی در استان ارتقا دهیم.

محسنی تصریح کرد: مرکز صنایع دستی در طبقه همکف معاونت صنایع دستی در اداره کل برای حمایت از فعالان و صنعتگران صنایع دستی راه اندازی شده است. لازم به ذکر است که هفته گردشگری از ۵ تا ۱۱ مهر می باشد.

کاروانسرا در ۲۴ استان ایران) تحت عنوان کاروانسراهای ایرانی در فهرست میراث جهانی قرار گرفتند.

ایجاد یک زون ۱۰ هکتاری ویژه شهرک صنایع دستی

محسنی در رابطه با چالش های پیشروی صنعت گردشگری هرمزگان گفت: نداشتن مکان مناسب جهت کار ۹۰ هزار فعال صنعت کار صنایع دستی که بالای ۹۵ درصد آن را بانوان تشکیل می دهند از دغدغه جدی حوزه صنایع دستی است.

وی از ایجاد شهرک صنایع دستی، یک زون ۱۰ هکتاری از شهرک صنعتی گمبرون خبر داد و گفت: طی تفاهم نامه امضا شده با شرکت شهرکهای صنعتی این زون به موازات جاده بندرعباس میناب در اختیار ما قرار داده شده است. محسنی افزود: زون صنایع دستی جنوب کشور به عنوان مرکز پایش و پردازش و صادرات صنایع دستی است که سرمایه گذار، صادرات آن را از گمرکات استان به سمت بازارهای خارجی در قالب یک برند مشخص انجام می دهد.

راه اندازی نخستین دهکده گردشگری در هرمزگان

محمد محسنی افزود: کار مطالعاتی این طرح انجام شده است و ۴۶ هکتار زمین در مسیر بندرعباس - میناب رو به روی دانشگاه هرمزگان در شهر جدید خلیج فارس تحویل داده شده و سرانه مشخصی دارد.

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان

حمایت رسانه ها از فوتسال بانوان موجب دلگرمی است

رأس را در تیم خود داریم، ادامه داد: در سال جاری پس از بستن تیم، ۴ دیدار تدارکاتی انجام دادیم و دو اردوی خارج از استان را درخواست کرده ایم که امیدواریم به نتیجه مورد نظر برسیم. دارا با اذعان به این مطلب که تیمهای لیگ برتر هنوز شکل درستی نگرفته اند و ممکن است برخی تیمها حتی در مسابقات شرکت نکنند، عملکرد تیمهای کرمان، مشهد، شیراز و خوزستان را در مسابقات لیگ سال گذشته بسیار خوب ارزیابی کرد و گفت: داریم تیمهای مختلف را که در مسابقات فصل گذشته خیلی خوب ظاهر شدند، آنالیز می کنیم تا بتوانیم نتیجه خوبی بگیریم و من فکر می کنم در شرایط کنونی، فولاد تنها تیمی است که نفراتش مشخص شده و از آمادگی مناسبی برخوردار است.

وی ضمن تقدیر از مجموعه فولاد که با برنامه ریزی مناسب، سالن مناسب و بزرگ در اختیار تیم والیبال گذاشته اند، اضافه کرد: در سال گذشته سالن نداشتیم اما امسال سالن داریم و امکانات تیم والیبال با گذشت زمان روز به روز دارد بهتر می شود، سال گذشته همچنین سه تیم در لیگ یک داشتیم که نیروهای ما تقسیم شده بودند اما امسال دو تیم در لیگ داریم که ۸۰ درصد نیروهای تقسیم شده در اختیار ما هستند که به نوبه خود تاثیر خوبی در پیشبرد اهداف ما خواهد داشت.

از کادر فنی سال گذشته که کنار ما بودند، هم اکنون کمک مربی ما خانم نورالدینی، سرپرست خانم فیروزی و تدارکات ما خانم دیناری هستند که با وجود کادر مناسب انتظار داریم نتیجه مطلوبی از مسابقات عایدمان شود و بازیکنان بیشتری را در اردوی تیم ملی شاهد باشیم. دارا ضمن اعلام اینکه سال گذشته ۵ بازیکن جوان فولاد در تیم حضور داشتند و در سال جاری نیز سه بازیکن جوان زیر ۱۸ سال در ترکیب تیم فولاد قرار دارند، با تقدیر از برنامه ریزی مناسب مجموعه فولاد در خصوص پایه ریزی رده های سنی، اذعان کرد: هم اکنون وجیه صادقی به تیم ملی فوتسال بزرگسالان دعوت شده و فاطمه بحری و زهرا اسماعیلی نیز در اردوی تیم ملی جوانان کشور حضور خواهند داشت.

سرمربی تیم فوتسال بانوان فولاد هرمزگان در بخشی دیگر یک از دغدغه های تیم فوتسال در سال گذشته را نبود سالن مناسب بیان کرد و گفت: امسال با تلاشهای بسیار خوب کادر مدیریت ورزش فولاد، این مشکل مرتفع شده و به عنوان مثال معمولاً از یک هفته قبل سالن فجر و سالن جانبازان برای تمرینات مشخص شده و برنامه ریزی خوبی انجام شده است که به پیشرفت و برنامه ریزی تیمی ما کمک زیادی می کند. وی در ادامه با بیان اینکه ما در سال گذشته یک رأس در تیم داشتیم، اما امسال مشکل را برطرف کرده و دو

ما اعلام نشده که احتمالاً اواخر مهر ماه اعلام خواهد شد. وی در خصوص نقل و انتقالات در تیم فوتسال بانوان فولاد گفت: چون تمریناتمان را زود آغاز کردیم، توانستیم یارگیری خوبی انجام دهیم و از ظرفیت استان استفاده کنیم و در حال حاضر با توجه به ظرفیت بالای بازیکنان بومی در فصل جدید، تنها ۲ بازیکن را از خارج استان به خدمت گرفته ایم.

دارا با بیان اینکه مجموعه فولاد حمایت ویژه ای را از ورزش بانوان در دستور کار دارد، تصریح کرد: امسال ۱۲ تیم در لیگ برتر حضور دارند و مسابقات به صورت رفت و برگشت برگزار می شود و هر هفته یک دیدار انجام می دهیم که با توجه به حمایت های بسیار خوب فولاد، قطعاً صعود به سوپر لیگ را در دستور کار خود داریم.

سرمربی تیم فوتسال بانوان فولاد هرمزگان نخستین بازی تیم فولاد در مسابقات لیگ برتر را مقابل تیم کرمان عنوان کرد و افزود: امسال دومین سال است که در لیگ برتر حضور داریم، سال گذشته تا مرحله پلی آف رفتیم اما با وجود اینکه بازیکنان ما خوش درخشیدند نتوانستیم به سوپرلیگ صعود کنیم که در سال جاری با توجه به نظم و انضباطی که در باشگاه فولاد حاکم است و انجام تمرینات مستمر، امیدواریم که به سوپر لیگ صعود کنیم.

وی با بیان این مطلب که سال گذشته توانستیم ۴ تا از بازیکنان خود را به تیم ملی معرفی کنیم ادامه داد: امسال در کادر فنی تغییراتی داده شده است که با تشکر



سرمربی تیم فوتسال بانوان فولاد هرمزگان گفت: حمایت رسانه های استان موجب دلگرمی بانوان در مسابقات فوتسال کشور است و این مهم نشانه خوبی از رشد و اعتلای ورزش بانوان بشمار می رود.

کلثوم دارا سرمربی تیم فوتسال بانوان فولاد هرمزگان امروز با بیان اینکه امسال با برنامه ریزی خوبی که فولاد در خصوص فوتسال بانوان دارد، نزدیک ۲ ماه است که تمرینات خود را شروع کرده ایم و تیم بسته شده و در آمادگی خوبی به سر می برد، اما زمان قطعی مسابقات به

دخالت افراد غیرمتخصص در امور درمانی زیبایی؛ ناظران کجا هستند؟

گزارش: ایرنا

برخی پزشکان می‌گویند: حوادث ناگوار و جبران ناپذیری زیر پوست کلینیک‌ها و مراکز جراحی به دلیل دخالت افراد غیرپزشک یا غیرمتخصص در امور درمانی در حال رخ دادن است که اگر نظارت‌ها در این زمینه بیشتر، دقیق‌تر و مستمر نشود، پیامدهای سنگین و روز افزونی بر سیستم سلامت، جامعه و خانواده‌ها بر جای خواهد داشت.

افزایش موج عمل‌های جراحی زیبایی در سال‌های اخیر موجب شده بسیاری از افراد به این سمت رفته و از بینی گرفته تا پلک چشم و سایر اندام‌های صورت یا بدن خود را جراحی کنند. این که شخصی به فکر زیبایی باشد، به خودی خود بد نیست اما این‌که کار را به دست چه کسی بسپارد، قابل تامل است.

وقتی هزینه‌های اعمال جراحی زیبایی گران باشد، از دو سمت زنگ خطر به صدا در می‌آید. سپردن یک اقدام جراحی به دست شخصی که هزینه کمتری می‌گیرد، روی آوردن پزشک و غیرپزشک به این سمت برای کسب درآمد بیشتر، دو روی سکه‌ای است که هر کدام ماجرای خاص خودش را دارد.

چرا افراد عمل جراحی زیبایی انجام می‌دهند؟

به جز افرادی که مشکلی در بینی یا چهره خود دارند، برخی دیگر از افرادی که سراغ اعمال جراحی زیبایی می‌روند، به واسطه اختلال‌هایی مانند «اختلال بد ریخت انگاری و توجه افراطی به اندام بدن»، به این سمت کشیده می‌شوند. هرچند چشم و هم چشمی و انتشار زیبایی‌ها در فضای مجازی و اینستاگرام و جاذبه زیبایی هم موجب این موضوع می‌شود.

اختلال بدریخت انگاری از اختلال‌های وسواسی است که افراد به جای وسواس پاکي، توجه افراطی به ظاهر یا تقارن اندام بدن اتفاق می‌افتد و در مواردی حتی به افسردگی و خودکشی هم می‌رسد.

اختلال بد ریخت انگاری از اختلال‌های وسواسی است که افراد به جای وسواس پاکي، توجه افراطی به ظاهر یا تقارن اندام بدن اتفاق می‌افتد و در مواردی حتی به افسردگی و خودکشی هم می‌رسد.

نازنین آهنگری «دکترای روان شناسی بالینی» در این زمینه به پژوهشگر ایرنا می‌گوید: فردی که دچار اختلال بدریخت انگاری باشد، حتی پس از جراحی زیبایی نیز راضی نیست و حتی امکان دارد همان جراحی نیز تبدیل به دغدغه تازه‌ای برای فرد شده و به مرور عامل تازه‌ای برای افسردگی باشد. افرادی که دچار این اختلال هستند، مدام فکر می‌کنند که دیگران به نقص آنها توجه کرده و در نتیجه خود را منزوی می‌کنند. درصدی از این افراد امکان دارد که به سمت خودکشی بروند و در نتیجه بهتر است به روان شناس مراجعه کرده تا تحت درمان قرار بگیرند.

آهنگری ادامه می‌دهد: این افراد در واقع تصویر تحریف شده‌ای از بدن خودشان دارند و ممکن است سایر اعضای خانواده یا دوستان آنها قبول نداشته باشند که بینی آن فرد بزرگ است، اما خود آن فرد این طور فکر می‌کند و در نتیجه مدام به دنبال اطمینان گرفتن از دوستان و اطرافیان خود هستند.

دکترای روان شناسی بالینی درباره درمان اختلال بد ریخت انگاری می‌گوید: یکی از روش‌های درمانی برای این اختلال، روش ERP است. در این روش، فردی که از مواجهه با جامعه به خاطر نقص ظاهری اجتناب می‌کند، فضاهایی که از حضور در آنها اجتناب می‌کند را می‌نویسد. در جلسه‌های درمانی، آمادگی‌هایی ایجاد می‌شود که فرد، واکنش‌های قبلی را نداشته باشد و در واقع به تحمل پریشانی و اضطراب می‌رسد. در نوع دیگری از درمان، باورهای فرد نیز تقویت می‌شود تا به این نقطه برسد که ارزشمندی فرد به ظاهر نیست. همچنین از روش‌های دیگری مانند ACT برای پذیرش نقص‌های فرد و درمان ذهن آگاهی نیز استفاده می‌شود. البته دارو درمانی نیز خط اول درمان برای این افراد است که روان پزشکان تجویز می‌کنند.

افزایش دخالت غیرپزشکان در امور درمانی

دخالت در درمان در سال‌های اخیر به مراتب بیشتر شده و حتی پزشکی که صلاحیت انجام برخی اقدامات درمانی و جراحی‌ها را ندارند هم در سایر حوزه‌ها دخالت می‌کنند و این موضوع منجر به وضعیت عجیبی شده است. هرچند به نظر می‌رسد این موضوع به دلیل مسائل مالی رخ می‌دهد که البته در حوزه جراحی‌های زیبایی به مراتب بیشتر از سایر حوزه‌هاست.

حالا اگر از افرادی که دچار اختلال بدریخت انگاری هستند بگذریم، باید به این برسیم که به هر حال برخی افراد برای جراحی‌های زیبایی نیاز به امور درمانی دارند، اما آن‌چه مشاهده می‌شود این است که افراد به جای مراجعه به پزشک متخصص، به افراد غیرپزشک و حتی پزشکی با تخصص‌های دیگر مراجعه می‌کنند.

ابراهیم رزم پا «جراح و متخصص گوش و حلق و بینی و فلوشیپ جراحی سر و گردن و عضو هیات مدیره انجمن راینولوژی» در این

زمینه به پژوهشگر ایرنا می‌گوید: دخالت در امور درمانی حتی در برخی پزشکان هم مشاهده می‌شود. به طور مثال یک پزشک عمومی مجوز این را ندارد که جراحی پلاستیک روی صورت انجام دهد و اگر این اتفاق رخ دهد، تخلف است و اگر مشکلی ایجاد شود هم آن پزشک مجرم است. در زمینه جراحی‌های زیبایی چند عامل مهم است. نخستین آن، مجوز است که باید نوشته شده باشد پزشک متخصص صلاحیت انجام یک کار را دارد. به طور مثال این‌که جراح قلب، جراحی بینی انجام دهد، از نظر کریکولوهای آموزشی، تخلف است. دومین عامل، دوره خاصی است که پزشکان می‌بینند و سومین عامل، تجربه است.

وی ادامه می‌دهد: به طور مثال در تخصص گوش و حلق و بینی، رشته‌های مختلفی وجود دارد. برخی فلوشیپ گوش و برخی جراح سر و گردن و برخی جراح بینی هستند. هر کدام از این افراد به جز این‌که تخصص گوش و حلق و بینی دارند، فلوشیپ یک کار خاص را هم گذرانده‌اند. بنابراین یک متخصص گوش و حلق و بینی هم نمی‌تواند همه اقدامات را انجام دهد و فقط کاری را می‌تواند انجام دهد که دوره آن را گذرانده باشد. متأسفانه این تفکر نادرست وجود دارد که هر پزشک می‌تواند هر اقدام درمانی را انجام دهد. باید این را بدانیم که هر پزشک می‌تواند کاری را انجام دهد که صلاحیت و مجوز و تخصص آن را دارد.

پزشکانی که فقط مهر می‌زنند

نکته قابل تامل اینجاست که در مواردی مشاهده شده بیمار برای یک عمل جراحی زیبایی به مرکزی مراجعه کرده و قرار است توسط پزشکی تحت عمل جراحی زیبایی قرار گیرد اما آن‌چه در واقعیت اتفاق می‌افتد این است که یک پزشک فقط مهر زده و جراحی توسط افراد غیرپزشک و تکنسین‌ها انجام شده است.

در بعضی موارد مشاهده شده بیمار برای یک عمل جراحی زیبایی به مرکزی مراجعه کرده و قرار است توسط پزشکی جراحی زیبایی شود اما آن‌چه در واقعیت اتفاق می‌افتد این‌که، یک پزشک فقط مهر زده و جراحی توسط افراد غیرپزشک و تکنسین‌ها انجام شده است. رزم پا «عضو هیات مدیره انجمن راینولوژی» در این زمینه نیز می‌گوید: مشکل دیگر این است که برخی از پزشکان برای برخی اقدامات درمانی و حتی جراحی فقط مهر می‌زنند و فرض کنید که جراحی را شخص دیگری انجام می‌دهد. ممکن است در یک کلینیک، چند جراحی به نام یک پزشک باشد اما جراحی توسط فرد دیگری انجام شود که حتی امکان دارد اجازه انجام این کار را نداشته باشد. پزشکی که این اقدام را انجام می‌دهند، هزینه زیادی دریافت نمی‌کنند و به همین دلیل برخی بیماران به این سمت می‌روند.

شکایت از اعمال جراحی زیبایی روز به روز بیشتر می‌شود

ایرج خسرونی «متخصص بیماری‌های داخلی و رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران» نیز در این زمینه به پژوهشگر ایرنا می‌گوید: اکنون برخی افراد غیرپزشک و غیرمتخصص، اعمال جراحی بینی، پوست و غیره را انجام می‌دهند. حتی در برخی آگهی‌ها، اعمال جراحی را به نام پزشک منتشر می‌کنند اما وقتی بیمار به اتاق عمل می‌رود، تکنسین‌ها عمل جراحی را انجام می‌دهند. وزارت بهداشت و سازمان نظام پزشکی در این زمینه نظارت دارند اما گاهی اتفاقاتی می‌افتد که نظارتی بر آن وجود ندارد.

وی ادامه می‌دهد: اعمال جراحی زیبایی توسط افرادی انجام می‌شود که متخصص نیستند و شاهدیم تعداد شاکیان از اعمال جراحی روز به روز بیشتر می‌شود و این به دلیل انجام جراحی توسط افراد غیرمتخصص است.

پای طب سنتی هم در میان است

خسرونی به موضوع دخالت در درمان از زاویه‌ای دیگری نیز نگاه کرده و می‌گوید: حتی گاهی مشاهده می‌شود طبابت توسط افرادی انجام شده که دیپلم هم ندارند و به عنوان طب سنتی و طب گیاهی تبلیغ می‌شود. مشاهده می‌شود نسخه‌های صادر شده از طرف افراد غیرپزشک در عطاری‌ها پیچیده می‌شود. بخشی از دخالت در درمان مربوط به طب سنتی است. فرض کنید یک بیمار که شاید تحصیل کرده باشد، مبتلا به سرطان شده و به یکی از این افراد طب سنتی مراجعه کرده و به بیمار گفته می‌شود داروهای خود را مصرف نکرده و داروی گیاهی بخورد. پس از مدتی بیمار مشکلات بیشتری پیدا کرده و حتی منجر به فوت او می‌شود.

ماجرای وخیم تزریق ژل و بوتاکس

این ماجرا به شکل وخیم‌تری درباره تزریق ژل و بوتاکس هم وجود دارد. اقداماتی مانند تزریق ژل و بوتاکس علاوه بر تزریق در مطب برخی پزشکان عمومی، حتی در آرایشگاه‌ها و توسط افراد فاقد صلاحیت هم انجام می‌شود. روزی نیست که با عوارض تزریق ژل و بوتاکس توسط افراد فاقد صلاحیت مواجه نشویم؛ زیرا افرادی که این کار را انجام

می‌دهند، صلاحیت آن را ندارند و در نتیجه عوارضی ایجاد می‌شود که سپس بیمار به پزشک متخصص مراجعه می‌کند تا عوارض آن را درمان کند و به وضعیت قبل برگرداند.

روزی نیست که با عوارض تزریق ژل و بوتاکس توسط افراد فاقد صلاحیت مواجه نشویم؛ زیرا افرادی که این کار را انجام می‌دهند، صلاحیت آن را ندارند و در نتیجه عوارضی ایجاد می‌شود. رزم پا «جراح و متخصص گوش و حلق و بینی» در این زمینه نیز می‌گوید: به مردم هشدار می‌دهیم سلامت خود را به خطر نیندازند و به پنهان هزینه‌های پایین، به هر شخصی برای تزریق ژل و بوتاکس مراجعه نکنند؛ زیرا وقتی عوارض ایجاد می‌شود، نمی‌توان به راحتی آن عوارض را جبران کرد.

فعالیت غیرپزشکان در فضای مجازی

همین روز پزشک امسال بود که کلیبی عجیب و غیرمتعارف در فضای مجازی منتشر و دست به دست شد که در واقع تبریک روز پزشک به فردی بود که ادعای انجام اعمال جراحی زیبایی داشت.

رزم پا «جراح و متخصص گوش و حلق و بینی» درباره وضعیت تبلیغات اعمال جراحی زیبایی در فضای مجازی می‌گوید: اکنون در فضای مجازی صفحه‌های مختلفی مشاهده می‌شود که افراد غیرپزشک فعالیت می‌کنند و اقدامات مختلفی مانند جراحی بینی و صورت و تزریق ژل و بوتاکس انجام می‌دهند. بیشتر این صفحه‌های مجازی را یک غیرپزشک اداره می‌کند و حتی اگر یک جراحی انجام شود هم درصد کمی از هزینه به پزشک داده می‌شود و در واقع پزشک فقط مهر می‌زند و جراحی را یک غیرپزشک انجام داده و هزینه را هم او می‌گیرد.

ناظران کجا هستند؟

بررسی برخی از این تخلفات برعهده معاونت‌های درمان دانشگاه‌های علوم پزشکی در سراسر کشور است که از مراکز مختلف سرکشی‌هایی انجام می‌شود اما فرض کنید بازرسان وقتی مراجعه می‌کنند که غیرپزشک در حال عمل جراحی است و به محض این‌که متوجه حضور بازرسان می‌شوند، پزشک مربوطه سر جراحی حاضر می‌شود و وضعیت را تغییر می‌دهند.

رزم پا «جراح و متخصص گوش و حلق و بینی» درباره نظارت می‌گوید: سازمان نظام پزشکی در زمینه تخلف پزشکان و پس از بروز عوارض در این زمینه می‌تواند مداخله کند. البته به تازگی معاونت انتظامی سازمان نظام پزشکی به صورت جدی این موضوع را دنبال می‌کند تا راهکار قانونی برای مقابله با این موضوع ایجاد کند.

آیا مجازات‌ها بازدارنده است؟

درباره تخلف پزشکان، مجازات‌هایی از طرف سازمان پزشکی قانونی و سازمان نظام پزشکی وجود دارد. سازمان نظام پزشکی ابتدا توییح کتبی می‌کند و سازمان پزشکی قانونی نیز می‌تواند فرد متخلف را به دادگاه بفرستد.

خسرونی «رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران» درباره مجازات‌ها می‌گوید: اکنون علاوه بر جریمه نقدی، مجازات حبس نیز وجود دارد. کسانی که اقدامات شان به نقص عضو افراد منجر شده یا در امور درمانی دخالت کرده و باعث فوت بیمار می‌شوند، مجازات حبس دارند. خطاها به دو صورت بازرسی یا شکایت افراد مشخص می‌شود. وقتی یک بازرس به درمانگاه یا کلینیک مراجعه می‌کند، امکان دارد برخی مسائل و تخلفات را مشاهده نکند. از طرفی اقدامات خلاف در مکان‌هایی انجام می‌شود که تابلو ندارند یا در منازل است. وقتی پزشک کاری را انجام دهد که متخصص آن نیست، تخلف کرده و باید مجازات شود.

جمع‌بندی

هرچند مردم با مشکلات مختلف اقتصادی مواجه‌اند اما برخی از هر راهی به دنبال کسب درآمد بیشتر هستند که یکی از این راه‌ها، انجام اقدامات پزشکی یا دخالت در امور درمانی است. به طور کلی فعالیت‌هایی که افراد مختلف از آن برای کسب درآمد استفاده می‌کنند، به نیاز جامعه بستگی دارد. فرض کنید نیاز یک جامعه به دلایل مختلف، مباحث مربوط به زیبایی باشد. افراد سودجو از همین نقطه وارد شده و به شیوه‌های مختلفی به موضوع جراحی‌های زیبایی یا تزریق ژل و بوتاکس وارد می‌شوند.

این‌که چرا نظارت دقیقی در زمینه اعمال جراحی زیبایی وجود ندارد را باید از معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی پرسیم اما این‌که چرا حتی برخی پزشکان به اقداماتی همچون در اختیار گذاشتن مهر خود برای انجام اعمال جراحی زیبایی از سوی افراد دیگر

روی می‌آورند به تعرفه‌های نامناسب بر می‌گردد. البته جدا از این مسائل، باید به سلامت روان جامعه توجه کرد و این‌که اصولاً چرا افراد به سمت جراحی‌های زیبایی می‌روند، در حالی‌که ممکن است متخصص مربوطه به او بگوید به انجام جراحی زیبایی نیازی ندارد.

هفت کمبود مواد مغذی رایج و علائم آنها

گزارش: ایرنا



خستگی می‌کند و از این جهت برای حفظ سطح نرمال فشارخون مهم است.

شما ممکن است در اثر اسهال یا استفراغ، تعریق زیاد، مصرف آنتی‌بیوتیک، ملین یا ادرارآور، مصرف الکل، عارضه‌ای مزمن مثل بیماری کلیوی در کوتاه‌مدت دچار کمبود پتاسیم شوید. علائم کمبود پتاسیم شامل ضعف عضلات، گرفتگی و اسپاسم عضلات، یبوست، گزگز و بی‌حسی، تپش قلب و ضربان نامنظم قلب می‌شود. موز، شیر، عدس و لوبیا و دیگر حبوبات دارای پتاسیم هستند. آقایان به ۳۴۰۰ میلی‌گرم و خانم‌ها به ۲۶۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در روز نیاز دارند.

کمبود آهن: خستگی، تنگی نفس، سردی دست‌ها و پاها، شکنندگی ناخن‌ها و ...

آهن برای تولید گلبول‌های قرمز خون لازم است. گلبول‌های قرمز خون اکسیژن را در بدن حمل‌ونقل می‌کنند. وقتی سطح آهن خیلی پایین می‌آید، ممکن است تعداد گلبول‌های قرمز خون کم شده و منجر به عارضه‌ای به نام آنمی شود. برخی از گروه‌ها بیشتر در معرض کمبود آهن هستند، مثل خانم‌هایی که در سنین قاعدگی‌اند، زنان باردار، کودکان در حال رشد و آنهایی که گیاهخوارند.

کم‌خونی می‌تواند علائمی مثل خستگی و ضعف، تنگی نفس، تپش قلب، رنگ‌پریدگی پوست، سردی دست‌ها و پاها، تورم زبان، شکنندگی ناخن و هوس خوردن چیزهای غیرخوراکی مثل خاک ایجاد کند. این علائم ممکن است ابتدا خفیف باشند و شما متوجه نشوید؛ اما وقتی ذخایر آهن بدنتان تحلیل بروند، همین علائم شدید خواهند شد. برای افزایش سطح آهن خون، غلات غنی شده، گوشت گوساله، حبوبات، عدس و اسفناج بیشتر بخورید. مردان و زنان بالای ۵۰ سال روزانه به ۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. خانم‌های زیر ۵۰ سال باید روزانه ۱۸ میلی‌گرم آهن دریافت کنند.

کمبود ویتامین B12: بی‌حسی، خستگی، تورم زبان و ...

ویتامین B12 به تولید گلبول‌های قرمز خون و DNA کمک می‌کند و ضمناً عملکرد فرارسان‌های عصبی را بهبود می‌بخشد. گیاهخواران در معرض کمبود ویتامین B12 هستند؛ زیرا غذاهای گیاهی این ماده مغذی را نمی‌سازند. افرادی که عمل جراحی لاغری انجام داده‌اند نیز ممکن است دچار کمبود ویتامین B12 شوند؛ زیرا این عمل جراحی باعث می‌شود بدن به‌سختی بتواند مواد مغذی غذاها را جذب کند. علائم کمبود شدید ویتامین B12 شامل کرختی پاها و دست‌ها، مشکلاتی در راه‌رفتن و تعادل، آنمی، خستگی، ضعف، التهاب و تورم زبان، ضعف حافظه و مشکل در تفکر می‌شود. این علائم می‌توانند ناگهان یا تدریجاً ظاهر شوند و از آنجایی‌که طیف گسترده‌ای دارند ممکن است تا مدتی متوجه آنها نباشید.

افراد بزرگسال روزانه به ۲.۴ میکروگرم ویتامین B12 نیاز دارند. این ویتامین بیشتر در محصولات حیوانی مثل مرغ و ماهی، شیر و ماست وجود دارد. ویتامین B12 در بیشتر مولتی‌ویتامین‌ها نیز وجود دارد؛ اما اگر در معرض کمبود این ماده مغذی هستید می‌توانید مکملی مصرف کنید که خصوصاً ویتامین B12 دارد.

شاید فکر کنید کمبود ویتامین و املاح مشکلی بوده که در گذشته وجود داشته؛ اما امروزه هم واقعاً این امکان وجود دارد که بدن‌تان از جهت بعضی از مواد مغذی مهم کمبودهایی داشته باشد.

کمبود مواد مغذی، عملکردها و فرایندهای بدن را تغییر می‌دهد. این فرایندها شامل تعادل مایعات، عملکرد آنزیم‌ها، سیگنال‌دهی عصبی، گوارش و متابولیسم می‌شود. خیلی مهم است که کمبود مواد مغذی در بدن رفع شود تا بدن رشد و عملکرد خوبی داشته باشد. کمبود مواد مغذی می‌تواند موجب بیماری نیز بشود. مثلاً کمبود کلسیم و ویتامین D می‌تواند منجر به پوکی و شکنندگی استخوان شود. یا کمبود آهن می‌تواند موجب آنمی شده و انرژی‌تان را بگیرد. علائم مشخص معمولاً اولین چیزهایی هستند که نشان می‌دهند یک یا چند ویتامین یا ماده معدنی در بدن‌تان کم است.

کمبود کلسیم: بی‌حسی و گزگز انگشتان و ریتم نامنظم ضربان قلب کلسیم برای حفظ استحکام استخوان‌ها و کنترل عملکرد اعصاب و عضلات مهم است. علائم کمبود شدید کلسیم شامل بی‌حسی و گزگز انگشتان و نامنظم‌بودن ریتم قلب می‌شود. کمبود کلسیم هیچ علامت کوتاه‌مدت آشکاری ندارد.

بیشتر افراد بزرگسال روزانه به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند؛ اما خانم‌های بالای ۵۰ سال و آقایان بالای ۷۰ سال به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیازمندند. شما می‌توانید با روزانه حداقل سه وعده شیر و ماست، کلسیم کافی دریافت کنید. پنیر هم منبع خوب دیگری از کلسیم است؛ اما اگر اهل لبنیات نیستید می‌توانید شیرهای گیاهی غنی شده با کلسیم یا غلات صبحانه غنی شده با کلسیم و سبزیجات برگ‌دار مثل کلم کیل و بروکلی مصرف نمایید.

کمبود ویتامین D: خستگی، استخوان‌درد، نوسانات خلقی و ...

ویتامین D برای سلامت استخوان ضروری است و ممکن است جلوی برخی از سرطان‌ها را بگیرد. علائم کمبود ویتامین D می‌تواند شامل خستگی و استخوان‌درد و نوسانات خلقی و عضله درد و ضعف باشد. کمبود ویتامین D اگر مزمن شود می‌تواند باعث نرمی استخوان شود. کمبود مزمن ویتامین D می‌تواند منجر به سرطان و بیماری‌های خودایمنی نیز بشود. بیشتر افراد بزرگسال به ۱۵ میکروگرم و افراد بالای ۷۰ سال به ۲۰ میکروگرم ویتامین D در روز نیاز دارند. خوردن سه وعده شیر یا ماست غنی شده با ویتامین D در روز و ماهی‌های چرب مثل سالمون دو بار در هفته می‌تواند ویتامین D موردنیاز بدن‌تان را تأمین کند. هر روز چنددقیقه‌ای زیر نور آفتاب باشید تا بدن‌تان بتواند ویتامین D بسازد. ۱۰ تا ۳۰ دقیقه دو سه روز در هفته زیر نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. البته دریافت ویتامین D تنها از راه تغذیه و نور خورشید معمولاً کافی نیست و بیشتر افراد به مصرف مکمل نیز نیاز دارند.

کمبود پتاسیم: ضعف عضله، یبوست، بی‌نظمی ضربان قلب و ...

پتاسیم به قلب و اعصاب و عملکرد عضلات کمک می‌کند و مواد مغذی را نیز به سلول‌ها می‌برد و ضایعات را از سلول‌ها می‌گیرد. همچنین منیزیم ماده‌ای مغذی است که اثرات منفی سدیم بر فشارخون را

کمبود فولیک‌اسید: خستگی، اسهال، نرم‌شدن زبان و ...
فولاد یا فولیک‌اسید یک نوع ویتامین B است که خصوصاً برای زنان در سنین بارداری اهمیت دارد و به همین دلیل ویتامین‌های پیش از بارداری دارای مقدار زیادی فولیک‌اسید هستند. فولیک‌اسید به رشد سالم بدن کمک کرده و می‌تواند ریسک نقص‌های مادرزادی را کاهش دهد (خصوصاً نقص‌های مربوط به مغز و نخاع). کمبود فولیک‌اسید می‌تواند تعداد گلبول‌های قرمز بزرگ را کاهش داده و باعث نقص کانال‌های عصبی در جنین شود.

علائم کمبود فولیک‌اسید شامل خستگی، تحریک‌پذیری عصبی، رشد ناکافی و احساس نرمی و حساس شدن زبان می‌شود. خانم‌هایی که در سنین بارداری هستند باید روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولیک‌اسید مصرف کنند. جالب است بدانید فولیک‌اسید به‌صورت مکمل بهتر توسط بدن جذب می‌شود. در واقع فولیک‌اسید ۸۵ درصد از مکمل و ۵۰ درصد از غذا جذب می‌شود.

برای دریافت فولیک‌اسید از طریق تغذیه می‌توانید از غلات غنی شده، کره بادام‌زمینی، تخم آفتاب‌گردان، غلات سبوس‌دار، تخم‌مرغ و سبزیجات برگ تیره استفاده کنید.

کمبود منیزیم: کاهش اشتها، تهوع، خستگی و ...

منیزیم به سلامت استخوان‌ها و تولید انرژی کمک می‌کند و افراد بزرگسال روزانه به ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارند. هرچند کمبود منیزیم خیلی نادر است؛ اما برخی از داروها از جمله بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها و ادرارآورها و بعضی از عوارض مثل دیابت نوع دوم و بیماری کرون می‌توانند جذب منیزیم را محدود کرده یا دفع این ماده مغذی از بدن را افزایش دهند.

کمبود منیزیم می‌تواند باعث بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، خستگی و ضعف بشود. در موارد شدیدتر، کمبود منیزیم می‌تواند باعث بی‌حسی و گزگز، گرفتگی‌های عضله یا انقباضات عضلانی، تشنج، بی‌نظمی ضربان قلب، تغییرات شخصیتی یا اسپاسم عروق کرونری بشود. برای نرمال کردن سطح منیزیم بدن‌تان می‌توانید غذاهای منیزیم‌دار مثل بادام، پسته، بادام‌زمینی، اسفناج و لوبیای سیاه بخورید.

از کمبود مواد مغذی تا تغذیه سالم اگر تردید دارید که دچار کمبود مواد مغذی هستید به پزشکتان بگویید. آزمایش خون می‌تواند مشخص کند کمبودی دارید یا نه. اگر کمبود ماده مغذی در بدن داشته باشید پزشک شما را به متخصص تغذیه ارجاع می‌دهد یا مکمل‌هایی برایتان تجویز می‌کند. بهترین راه اینکه مطمئن باشید بدن‌تان دچار هیچ کمبودی از جهت ویتامین‌ها و املاح نیست این است که رژیم غذایی متعادل و متنوعی داشته باشید. تغذیه بهترین راه است؛ اما اگر در معرض کمبود یک ماده مغذی هستید، می‌توانید مکمل مولتی‌ویتامین مصرف کنید.

به گزارش وب‌گاه تبیان، زنان باردار و افرادی که رژیم‌های غذایی محدودی دارند، سالمندان و کسانی که زیاد اهل میوه و سبزی نیستند بیشتر مستعد کمبود مواد مغذی‌اند.

اخبار حوزه زنان

قرار داشت و نفرت سوم این دو گروه رکوردهایی بهتر از نماینده ایران ثبت کرده‌اند، شانس فصحی برای صعود از بین رفت. فینال این مسابقه (شنبه، هشتم مهر) برگزار می‌شود.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی خبر داد:

اجرای آزمایش ژنتیک رایگان برای مادران ایرانی دارای همسر غیر ایرانی

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: طرح آزمایش ژنتیک رایگان ۳۱ هزار مادر دارای همسر غیرایرانی و فرزندان آنان با توجه به وعده‌های دولت سیزدهم مبنی بر حمایت از اقشار آسیب‌پذیر و نیازمند کشور و با تأکید بر حفظ کرامت انسانی و ارج نهادن به جایگاه زن ایرانی، در حال اجرا است.

به گزارش ایرنا از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، سیدصورت مرتضوی روز چهارشنبه درباره نحوه فرایند اجرای این طرح اظهار داشت: افراد مشمول طرح از طریق دادگاه و برای احراز هویت به پزشکی قانونی معرفی می‌شوند، پس از آن پزشکی قانونی با استعلام از ادارات کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان‌ها در زمینه دهک درآمدی و احراز شرایط نیازمندی خانوار، در صورت تأیید آزمایش وسیع‌سنجی آنان، به‌صورت رایگان آزمایش ژنتیک برای آنها انجام خواهد داد.

وی افزود: در این طرح قرار است تا پایان سال جاری تعداد ۳۱ هزار مادر دارای همسر غیر ایرانی و فرزندانشان آزمایش ژنتیک رایگان انجام دهند که تاکنون ۲ هزار و ۶۸۲ نفر از این افراد در استان‌های مختلف کشور زیر پوشش حمایت این طرح قرار گرفته و آزمایش ژنتیک رایگان انجام داده‌اند. مرتضوی یادآور شد: ادارات کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان‌ها با همکاری سازمان پزشکی قانونی استان ذیربط، افراد شناسایی‌شده واجد شرایط را معرفی کرده است و حمایت‌های لازم را برای انجام آزمایش ژنتیک رایگان و دریافت مدارک هویتی برای فرزندان بدون هویت زنان دارای همسر اتباع که در دهک‌های پایین درآمدی هستند، فراهم می‌آوردند. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی خاطرنشان کرد قانون تعیین تکلیف فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان غیرایرانی مصوب سال ۱۳۹۸ مجلس شورای اسلامی و آیین‌نامه‌های اجرایی سال ۱۳۹۹، وزارت کشور (ثبت احوال) را مکلف به ارائه شناسنامه به فرزندان اتباع و افراد بی‌هویت می‌کند. وی یادآور شد: بر اساس پیمایشی که در سال ۱۳۹۶ در معاونت رفاه اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی حدود ۴۶ درصد (۴۳ هزار نفر) از کودکان متقاضی دریافت شناسنامه فاقد هرگونه مدارک هویتی، حتی گواهی تولد و احراز رابطه نسبی هستند که این مسأله یکی از تنگناها برای دریافت شناسنامه این کودکان خواهد بود. مرتضوی تصریح کرد: بر این اساس و در راستای تفاهم‌نامه سه‌جانبه‌ای که در سال ۱۴۰۱ میان معاونت رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، صندوق کودکان ملل متحد (یونیسف)، مرکز تحقیقات پزشکی قانونی و سازمان پزشکی قانونی منعقد شده بود، اجرای آزمایش ژنتیک مادر و فرزند خانوارهای دارای مادر ایرانی و پدر غیرایرانی برای دهک‌های درآمدی پایین آغاز شد.

وی اضافه کرد: به طور قطع این طرح اقدامی مؤثر در حمایت از زنان ایرانی به‌ویژه زنان ایرانی دارای همسر اتباع خارجی است که تمکن مالی لازم برای انجام آزمایش‌های مربوطه را ندارند و این مهم، گامی مؤثر در خروج فرزندان این خانوارها از چرخ فقر با دسترسی به خدمات آموزشی، بهداشتی و حمایتی است.

معاون رئیس جمهور: ۳۸۰۰ شغل برای زنان خود سرپرست در کشور ایجاد شده است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: در راستای حمایت از زنان خود سرپرست تا کنون از ابتدای دولت سیزدهم تاکنون سه هزار و ۸۰۰ شغل در کشور برای این افراد ایجاد شده است.

انسبه خزعلی در حاشیه بازدید از فعالیت کارآفرینان زن در شهرک های صنعتی واقع در شهرستان چناران، افزود: از جمله برنامه های معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، پشتیبانی از زنان کارآفرین است که هم اکنون در راستای ایجاد اشتغال برای زنان خود سرپرست بیش از ۳۰۰ نفر از بانوان کارآفرین در حال همکاری با این معاونت هستند که تا کنون توانسته اند این تعداد اشتغال را در کشور ایجاد کنند. وی ادامه داد: بخش بسیاری از طرح هایی که دولت از سفر اول خود داشته عملیاتی شده که بخشی از این طرح ها در حوزه بانوان است که امیدواریم با کارهای انجام شده حوزه بانوان توسعه بیشتری پیدا کند.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان این که شاهد پیشرفت خوب زنان در بخش کارآفرینی هستیم گفت: در بازدیدهایی که امروز صبح از شهرک های صنعتی و فعالیت بانوان در این شهرک ها در شهرستان چناران به عمل آمد نیز شاهد پیشرفت بانوان در این عرصه بودیم که امیدواریم با پشتیبانی بسیار خوبی که دولت انجام می دهد در سفر آینده نیز شاهد توسعه و پیشرفت بیشتری در این حوزه باشیم. خزعلی افزود: بیشتر به دنبال این هستیم که مشکلات مجوز تسهیلات زنان کارآفرین و مشکلاتی که در ارتباط با توسعه کارشان دارند از طرف معاونت مورد پشتیبانی قرار گیرد و ویژه نهایی که در بخش شرکت های دانش بنیان مشغول هستند. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: بیکاری زنان نسبت به سال گذشته یک درصد کاهش پیدا کرده و رشد اقتصادی زنان نسبت به سال گذشته رشد خوبی داشته است که امیدواریم با برنامه ای که دولت دارد در حوزه زنان با سرعت بیشتری پیش برویم.

: شکی نیست که سرمایه انسانی یکی از عوامل مهم در رشد و توسعه اقتصادی هر جامعه‌ای محسوب می‌شود و بدون شک ارتقاء بانوان در جامعه به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل شتاب بخشیدن به فرآیند توسعه شناخته می‌شود.

وی افزود: طرح توانمندسازی اقتصادی بانوان سرپرست خانوار می‌تواند علاوه بر توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار، فرصت مناسبی برای اتصال به بازار و ایجاد اشتغال پایدار را فراهم سازد.

حضور زنان آتش‌نشان نشان داد که امکان تاثیرگذاری از سوی زنان در تمام عرصه‌ها وجود دارد

مدیرکل امور زنان و خانواده شهرداری تهران با بیان اینکه به طور حتم یکی از حیطه‌هایی که به نظر سخت، صعب و غیرممکن می‌رسید، حیطه‌های عملیاتی مشاغل پرخطر مثل آتش‌نشانی بود، گفت: امروز حضور زنان آتش‌نشان، بیانگر آن است که برای دختران و زنان امکان خدمت و تاثیرگذاری در همه عرصه‌ها وجود دارد.

مریم اردبیلی در مراسم تجلیل از ۱۶ زن آتش‌نشان در ایستگاه ۷۷ آتش‌نشانی با ابلاغ پیام تبریک شهردار تهران اظهار کرد: آتش یک نعمت خداوندی است که با اراده الهی، هم روشن و هم خاموش می‌شود و به یک معنایی در حقیقت عالم، آتش نشانه‌ای از خداوند است. وقتی که حضرت ابراهیم (ع) در آتش قرار گرفت، آتش با دستور خداوند بر ابراهیم برد و سلام شد، پس اگر عزیزان توان این را دارند که اطفا حریق می‌کنند و جانی را از آتش نجات دهند، در طول اراده خداوندی، این اتفاق رخ می‌دهد و با استعانت جستن از ذات الهی قطعاً این اتفاق با برکت‌تر و بهتر محقق می‌شود. اینکه مدام انسانی در مسیر اراده الهی باشد، به طور حتم سبب رشد او خواهد شد.

دستیار ویژه شهردار تهران در امور زنان و خانواده همچنین با بیان اینکه خوشحالم در همه عرصه‌های حضور و کنشگری، وجه زنانه می‌تواند پررنگ اتفاق بیفتد، تصریح کرد: به طور حتم یکی از حیطه‌هایی که به نظر سخت، صعب و غیرممکن می‌رسید، حیطه‌های عملیاتی مشاغل پرخطر مثل آتش‌نشانی بود که امروزه حضور زنان آتش‌نشان، بیانگر آن است که برای دختران و زنان امکان خدمت و تاثیرگذاری در همه عرصه‌ها وجود دارد. اردبیلی اضافه کرد: از سوی دیگر هم، اگر با نگاه زنانه و خانواده محور بتوانیم چنین خدماتی را بازتعریف کنیم؛ به طور حتم حضور زنان، افزوده‌هایی به همراه خواهد داشت چرا که در چنین فضاهایی برای خدمت‌گیرندگان که نیمی از آنان، زنان هستند ارتباط موثر، همدلی و همزاد پنداری بهتر و موثرتری انجام می‌شود که قطعاً می‌توان در عرصه‌های بحرانی از این مدل تعامل و ارتباط گیری زنانه و تاثیرگذاری خوب آن در پیشگیری از مخاطره و رفع خطرات موثر، بهره برد.

فاطمه قاسم‌پور، رییس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی هم در این مراسم، با قدردانی از مجموعه شهرداری تهران و تجلیل از زحمات زنان آتش‌نشان ایستگاه بانوان اظهار کرد: حضورتان برای سایر دختران جوان، الگوی مناسبی است تا بدانند که برای رسیدن به آرزوهایشان هیچ مانعی وجود ندارد. وی با بیان اینکه شهرداری تهران نشان داد که برای رسیدن دختران پایتخت به آرزوهایشان و همچنین نسبت به امنیت در شهر، ایده و انگیزه جدی دارد، تصریح کرد: امروز فرصتی مهیا شد که با حضور در ایستگاه ۷۷ شاهد مزیت این ایستگاه یعنی فعالیت بانوان در آن باشیم. از سال گذشته فرایند جذب و آموزش بانوان آتش‌نشان در شهرداری آغاز شده و در حال حاضر بعد از گذشت یکسال، زنان آماده حضور در برخی از عملیات‌ها شده و اقدامات موثری داشته‌اند. نماینده مردم تهران در مجلس تصریح کرد: حضور زنان آتش‌نشان در عرصه‌های عملیاتی برای خانواده‌ها دلگرم کننده است و امیدواریم این فرایند به قوت بیشتری پیگیری شود و در باقی مراکز آتش‌نشانی تهران هم شاهد حضور زنان آتش‌نشان باشیم تا این حضور برای زنان و دختران و خانواده‌های پایتخت در حوادث ناگوار التیام بخش شود.

قاسم‌پور در خصوص توسعه حضور زنان آتش‌نشان در سایر کلانشهرها هم خاطرنشان کرد: قاعدتاً تجربی که در پایتخت به دست می‌آید باید در اختیار سایر کلانشهرها و شهرستان‌ها هم قرار داده شود. درحال حاضر تهران به عنوان پایتخت آغازگر این تجربه بوده که امیدواریم آثار و برکت آن به باقی شهرها هم برسد و حضور بانوان آتش‌نشان بیشتری را در ایستگاه‌های آتش نشانی کشور شاهد باشیم.

اسماعیل‌نژاد فینالیست شد

فصحی از صعود به فینال بازماند

اسماعیل‌نژاد، ملی پوش دوندۀ ایران در ماده دوی سرعت زنان به فینال بازی‌های آسیایی راه یافت اما فصحی، دیگر دوندۀ ایران از در اولین روز از رقابت‌های دوومیدانی بازی‌های آسیایی هانگژو، دوندگان سرعتی ایران در ماده دوی ۱۰۰ متر که خود را آغاز کردند.

حمیده اسماعیل‌نژاد و فرزانه فصحی دو دوندۀ ایران در بخش زنان هستند که در دور مقدماتی دوی ۱۰۰ متر به رقابت با دیگر دوندۀها پرداختند. اسماعیل‌نژاد در گروه سوم به رقابت پرداخت که در پایان با ثبت زمان ۱۱.۵۷ ثانیه فینالیست شد. همچنین فصحی در گروه دوم حضور داشت و با ثبت زمان ۱۱.۷۰ ثانیه در جایگاه چهارم گروه خود ایستاد و از رسیدن به فینال بازماند. فرزانه فصحی در پایان رقابت زنان، بین ۲۵ دوندۀ در جایگاه نهم قرار گرفت. هشت دوندۀ اول از جمله اسماعیل‌نژاد به فینال صعود کردند.

در پایان دور مقدماتی دو نفر برتر هر گروه به همراه دو نفر از بهترین رکورد‌ها راهی مرحله فینال می‌شوند. از آنجایی که فصحی در گروه دوم

اولین مدال کاروان ایران در بازی‌های آسیایی هانگژو / روئینگ سنگین وزن زنان نقره‌ای شد

مهسا جاور و زینب نوروزی صاحب نشان نقره روئینگ دونفره سنگین وزن بازی‌های آسیایی هانگژو شدند.

در ادامه مسابقات روئینگ بازی‌های آسیایی، مهسا جاور و زینب نوروزی در روئینگ دونفره سنگین وزن بانوان رقابت کردند. جاور و نوروزی در رقابت با نمایندگان کره، تایلند، چین، ویتنام و قزاقستان با زمان ۷:۱۷.۰۸ دقیقه صاحب نشان نقره شدند. در این رقابت چینی‌ها طلا گرفتند و تایلند نشان برنز به دست آورد.

بازی‌های آسیایی هانگژو / دومین مدال کاروان ایران هم به نام بانوان ثبت شد

بانوی پومسرو ایران به مدال برنز بازی‌های آسیایی هانگژو دست یافت. در نخستین روز از رقابت‌های تکواندو بازی‌های آسیایی هانگژو، پومسروها به مصاف حریفان رفته‌اند.

بر این اساس، مرجان سلحشوری تنها ملی‌پوش پومسرو بانوان پس از شکست حریفانی از بنگلادش و مالزی، در مرحله نیمه نهایی مقابل رقیبی از ژاپن باخت و به مدال برنز رسید. پیش از این، مرتضی زنده‌دل در بخش مردان با قبول شکست مقابل حریفی از چین نایب، حذف شد.

این برنز، دومین مدال کاروان ایران در بازی‌های آسیایی هانگژو است. پیش از این تیم روئینگ بانوان کشورمان به نشان نقره رسیده بود.

کسب نخستین مدال تاریخ دوچرخه سواری بانوان ایران توسط پرتوآذر

فرانک پرتو آذر با نایب قهرمانی در مسابقات دوچرخه سواری کوهستان بازی های آسیایی صاحب نخستین مدال تاریخ دوچرخه سواری بانوان ایران شد.

در ادامه بازی‌های آسیایی هانگژو از نخستین ساعات صبح روز دوشنبه مسابقات دوچرخه سواری کوهستان آغاز شد. در این رقابت فرانک پرتوآذر دوچرخه سوار ایران حضور داشت و با ۷ رکابزن دیگر رقابت سنگین و نزدیکی برگزار کرد. دو رکابزن چینی به نام‌های لی هونگ‌فنگ و ما کای‌ژیا و آلینا سرکولووا از قزاقستان رقبای اصلی پرتوآذر در این مسابقه بودند. مسیر پرپیچ و خم مسابقه در کوهستان‌های هانگژو و شرحی و دمای بالا کار رکابزنان را دشوار کرده بود به گونه‌ای که رکابزن فیلیپینی در پایان دور دوم مسابقه از حال رفت. در این مسابقه دشوار و جذاب رکابزنان چینی با توجه به آشنایی مسیر و البته امتیاز میزبانی از ابتدا از بقیه پیش افتادند تا مدال‌های طلا و نقره را برای میزبان رزرو کنند.

در پایان لی با حدنصاب یک ساعت و ۳۰ دقیقه و ۵۹ ثانیه مدال طلا گرفت و ما با ۵ دقیقه و ۴۶ ثانیه اختلاف نقره‌ای شد. برای جایگاه سوم و کسب مدال برنز رقابت نفسگیر و نزدیکی میان پرتوآذر و آلینا از قزاقستان برگزار شد و در پایان ۴ دور رقابت جانانه دختر رکابزن ایران توانست رقیب قزاق خود را که رنک ۱ مسابقات را داشت پشت سر گذاشته و با اختلاف ۱۱ دقیقه و ۴۵ ثانیه مدال باارزش برنز را کسب کرده و نام خود را به تاریخ سنجاق کند. مدال پرتوآذر نخستین مدال تاریخ دوچرخه سواری زنان ایران در بازی‌های آسیایی است. این چهارمین مدال کاروان ایران در بازی‌های آسیایی هانگژو محسوب می‌شود و جالب اینکه همانند ۳ مدال قبلی باز هم به نام زنان ایران ضرب شد تا هر ۴ مدال ایران تا این لحظه را دختران ایران زمین کسب کرده باشند.

پرداخت تسهیلات به کارگاه‌ها و فروشگاه‌های فعال

صنایع دستی

به کارگاه‌ها و فروشگاه‌های فعال صنایع‌دستی معاون صنایع‌دستی تسهیلات پرداخت می‌شود.

معاون صنایع‌دستی اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان گفت: به کارگاه‌ها و فروشگاه‌های فعال صنایع‌دستی تسهیلاتی از محل اعتبارات تبصره ۱۸ پرداخت می‌شود. ساناز رمجی با اعلام این خبر گفت: در راستای ایجاد اشتغال، حمایت از تولید، توسعه و فروش صادرات صنایع دستی تسهیلاتی از محل اعتبارات بند الف تبصره ۱۸ قانون بودجه سال ۱۴۰۱ کشور برای کارگاه‌ها و فروشگاه‌های فعال صنایع‌دستی پرداخت خواهد شد. او افزود: این تسهیلات با هدف تجهیز و توسعه یا راه اندازی کارگاه‌ها یا فروشگاه‌های صنایع دستی و ... در نظر گرفته شده است. رمجی ادامه داد: متقاضیان دریافت تسهیلات می‌توانند برای اطلاع از شرایط دریافت به معاونت صنایع دستی واقع در ضلع غربی میدان صادقیه مراجعه نمایند.

برگزاری همایش توانمند سازی بانوان سرپرست خانوار در فرهنگسرای شهدای دوراهی ایسینی

همایش توانمند سازی بانوان سرپرست خانوار در فرهنگسرای شهدای دوراهی ایسینی برگزار شد.

مسلم عاشوری گفت: طرح توانمندسازی اقتصادی بانوان سرپرست خانوار می‌تواند علاوه بر توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار، فرصت خوبی را برای اتصال به بازار و ایجاد اشتغال پایدار فراهم سازد. در این همایش مسلم عاشوری معاون فرهنگی اجتماعی سازمان، مهدی پریمی مدیر فرهنگسرا ، خانم امینی مجری طرح توانمند سازی بانوان خانه دار ، عزیزی معاونت مشارکت های مردمی کمیته امداد منطقه یک ، خانم عسکری ، حمزه پور و برزنده از پایگاه بسیج بانوان محله دوراهی ایسینی و نخل پیرمرد ، و جمعی از کارآفرینان حضور داشتند. مسلم عاشوری با بیان اینکه: بانوان سرمایه‌های انسانی جامعه محسوب می‌شوند گفت

علائم سرماخوردگی در دانش آموزان را جدی بگیرید

گزارش: ایسنا



معاون بهداشت وزارت بهداشت ضمن تاکید بر رعایت بهداشت در مدارس، استفاده از "ماسک" در اماکن و محیط‌های سرپوشیده با جمعیت زیاد و شست و شوی مرتب دستها را نکاتی ساده و کارآمد جهت پیشگیری از انتقال بیماری‌ها عنوان کرد.

دکتر حسین فرشیدی ضمن گرامیداشت هفته دفاع مقدس، به مناسبت بازگشایی مدارس، درخصوص لزوم رعایت بهداشت و سلامت در مدارس، گفت: اول مهر، برای همه ما، یادآور خاطرات فراموش نشدنی دوران تحصیل است، دوران حرکت به سوی فرداهای روشن و آغاز سفر در مسیر دانستن و فهمیدن، بنابراین وظیفه خود می‌دانیم که در این مسیر، فرزندان این مرز و بوم را همراهی کنیم.

وی با بیان اینکه "سلامت دانش آموزان در مدارس" همواره از موضوعات مورد تاکید وزارت بهداشت بوده است، افزود: در این راستا، وزارت بهداشت در هماهنگی با وزارت آموزش و پرورش و با همراهی دانش آموزان، نقش خود را به عنوان متولی و حافظ سلامت جامعه در پیشبرد برنامه سلامت دانش آموزی، ایفا می‌کند.

فرشیدی بیان کرد: با ورود به فصل جدید و تغییرات آب و هوایی، ممکن است با بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر مواجه شویم که برای پیشگیری از آنها مخصوصا در کودکان و دانش آموزان رعایت برخی نکات ضروریست.

کووید هنوز تمام نشده است

وی ادامه داد: ما به تازگی از یک دوره سخت به نام کووید عبور کرده ایم، گرچه با اطمینان باید بگوییم که بیماری کووید هنوز تمام نشده و آرامشی که اکنون در آن قرار داریم، حاصل تلاش شبانه روزی وزارت بهداشت و کادر بهداشت و درمان، مشارکت مردم و واکسیناسیون همگانی است و هرگونه غفلت و ساده‌انگاری و عدم رعایت برخی نکات ساده، نه تنها کووید را گسترش می‌دهد، بلکه منجر به شیوع سایر بیماری‌های واگیر و تنفسی در سطح جامعه خواهد شد.

علائم سرماخوردگی در دانش آموزان جدی گرفته شود

معاون بهداشت وزارت بهداشت در ادامه، عنوان کرد: اولیای دانش آموزان و معلمین مدرسه باید توجه کنند که اگر دانش آموزی علائم سرماخوردگی دارد، باید از حضور در مدرسه و کلاس درس اجتناب کرده و حتما به پزشک مراجعه و یا در منزل استراحت کند.

استفاده از ماسک در محیط‌های سرپوشیده

وی، مصرف مایعات گرم و استراحت در منزل را در مواقع بروز علائم سرماخوردگی در روند بهبودی موثر دانست و گفت: استفاده از "ماسک" در اماکن و محیط‌های سرپوشیده ای که جمعیت زیادی حضور دارد، توصیه می‌شود.

وی گفت: استفاده از ماسک به منظور پیشگیری از بیماری‌های تنفسی، حلقه اول مقاومت در برابر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر آنفلوآنزا، کووید و سرماخوردگی است.

اهمیت شست و شوی مرتب دستها در مدرسه

فرشیدی بر شست و شوی مرتب دستها در مدرسه تاکید کرد و افزود: توصیه می‌کنیم که دانش آموزان در ساعات تفریح قبل از مصرف غذا و تغذیه، حتما دستها را با آب و صابون یا مایع، شست و شو دهند. در این زمینه، مدارس هم باید امکانات لازم و بهداشتی برای نظافت دانش آموزان را مهیا کنند و آب سالم و صابون در دسترس دانش آموزان قرار گیرد.

وی اضافه کرد: تحقیقات نشان داده که کوله پشتی، اگر به صورت صحیح و مناسب انتخاب شود و مورد استفاده قرار گیرد، مناسبترین وسیله برای حمل وسایل روزانه است، زیرا می‌تواند بارها را متقارن نگه دارد. در عین حال، استفاده از کوله پشتی نامناسب و غیر ارگونومیک، نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را به ستون فقرات کودکان و دانش آموزان تحمیل کند. این صدمات به ویژه در دانش آموزان مقطع ابتدایی به دلیل رشد سریعتر جسمی، جدی‌تر است.

فرشیدی افزود: وقتی کوله پشتی سنگین باشد، کودک بیش از حد پشت را قوس‌دار می‌کند و یا سر و تنه را به جلو خم می‌کند تا بتواند وزن آن را تحمل کند. به علاوه ممکن است پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شود و گودی کمر او زیاد شود، وضعیت بدنی او تغییر شکل می‌دهد و رو به جلو، با کمر پیچ خورده یا متمایل به یک سمت می‌شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت در ادامه سخنانش خاطر نشان کرد: دانش آموزان نیز می‌توانند از واکسن آنفلوآنزا استفاده کنند.

وی گفت: نیمه اول مهرماه زمان مناسبی برای تزریق واکسن آنفلوآنزاست، اما تا زمانی که هوا سرد نشده و هنوز امکان پیشگیری وجود دارد، می‌توان نسبت به تزریق واکسن اقدام کرد. البته توصیه ما تزریق واکسن آنفلوآنزا در دانش آموزان دارای بیماری‌های زمینه‌ای و مزمن با توصیه پزشک معالج است.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، فرشیدی درخصوص پیشگیری از کرونا، تاکید کرد: توصیه می‌شود که گروه‌های پرخطر مانند سالمندان، بیماران مزمن و مادران باردار، سالی یکبار واکسن کووید تزریق کنند. در مورد سایر افراد توصیه بر تزریق واکسن نداریم اما افرادی که در سوم را تزریق نکرده‌اند نیز برای تزریق در سوم اقدام کنند.

وی گفت: در حال حاضر وضعیت بیماری کووید در کشورمان کنترل شده است، اما بیماری هنوز وجود دارد و چنانچه بی احتیاطی صورت گیرد، ممکن است بیماری انتقال پیدا کند. بنابراین همه افراد در رعایت نکات بهداشتی باید دقت کنند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت بر انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش در مدارس تاکید کرد و گفت: انجام فعالیت‌های جسمانی، نیازمند تغذیه مناسب است، بنابراین خانواده‌ها توجه کنند که فرزندانشان بدون صرف صبحانه کامل و مغذی منزل را ترک نکرده و تغذیه سالم به همراه داشته باشند. شیر، پنیر، گردو، تخم مرغ و نان سبوس دار از جمله مواد غذایی سالم برای صرف صبحانه است. فعالیت‌های فیزیکی نیازمند انرژی زیادی است که این انرژی از طریق تغذیه سالم تامین می‌شود.

پرهیز از مصرف فست فودها

وی با تاکید بر پرهیز از مصرف فست فودها، گفت: بهتر است دانش آموزان از غذای خانگی استفاده کنند. فست فودها نمک و چربی زیادی دارد و چنانچه مصرف آنها در فرزندانمان افزایش یابد، منجر به تغییر دانه آنها می‌شود.

معاون بهداشت درخصوص فعالیت سفیران سلامت دانش آموزی گفت: در این طرح دانش آموزانی که به فعالیت‌های اجتماعی علاقه مند هستند، مشارکت می‌کنند. درحال حاضر بیش از ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار سفیر سلامت در سطح کشور داریم که یک چهارم آنها در مدارس روستایی فعال هستند.

فرشیدی افزود: سفیران سلامت در انتقال آموزه‌ها و شعارهای بهداشتی از حوزه سلامت به حوزه آموزش و پرورش و سایر دانش آموزان سهم بسزایی دارند. آنها با کارشناسان بهداشت مدارس در تعامل هستند؛ برنامه "سفیر دانش آموزی" یک کار بین گروهی است که با همکاری آموزش و پرورش، اداره کل سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت و دفتر آموزش و ارتقای سلامت، پیش می‌رود.

لزوم استفاده از کیف مناسب و استاندارد

معاون بهداشت وزارت بهداشت ضمن تاکید بر پرهیز از حمل کیف‌های سنگین و پر از وسیله غیرضروری توسط دانش آموزان، گفت: کیف یا کوله پشتی همراه همیشگی کودکان در طول سال تحصیلی است که در آغاز سال تحصیلی باید به درستی آموزش داده شود.

شیوع ۷ درصدی کبد چرب در نوجوانان

دیده می‌شود.

وی افزود: بیماری‌های خود ایمنی کبد و کبد چرب به شدت رو به افزایش است و باید تلاش کنیم که این بیماری‌ها را شناسایی و درمان کنیم و در عین حال به موضوع پیشگیری هم توجه کنیم. تغییر سبک زندگی، تغییر رفتار جمعی، بی‌تحرکی، استرس‌ها، بیماری‌های عفونی نوپدید مانند کرونا و... سبب افزایش بیماری‌های خود ایمنی در جامعه شده است. علویان با اشاره به اینکه بروز بیماری کبد چرب در تمام سنین رخ می‌دهد، تصریح کرد: بر اساس مطالعه‌ای که در مدارس راهنمایی در کشور انجام شده است، هفت درصد نوجوانان مبتلا به کبد چرب بودند و البته این اصلا موضوع غیرقابل انتظاری نبود؛ زیرا فرزندان ما به جای توپ یا تبت بازی می‌کنند و در کنار تغییر خورد و خوراک و روی آوردن به مصرف فست‌فودها با کاهش فعالیت‌شان نیز مواجه هستیم.

رئیس انجمن مطالعات کبدی ایران درباره عوارض مصرف مشروبات الکلی بر کبد نیز توضیح داد: مشروبات

C نیز ۰.۵ درصد است که این موضوع هم مرهون توجه ویژه به درمان و واکسیناسیون است. در دوره‌ای ۵۰ درصد بیماران هموفیلی، ۲۰ درصد مبتلایان به تالاسمی و ۱۸ درصد کسانی که تحت دیالیز قرار می‌گرفتند به هپاتیت C مبتلا بودند، اما اکنون این بیماری در بسیاری از استان‌ها وجود ندارد و این مهم، نشان از مسئولیت‌پذیری و پذیرش یک واقعیت است. از طرفی شاید حدود ۳۰ سال قبل میزان بروز هپاتیت B در سیستان و بلوچستان بین ۶ تا ۷ درصد بود اما امروزه این رقم به کمتر از ۳ درصد رسیده است.

این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به افزایش شیوع بیماری کبد چرب، اظهار کرد: ۴۰ درصد مردم به نحوی با بیماری کبد چرب مواجه هستند و این درحالیست که درست شناسایی و درمان نمی‌شوند. او با تاکید بر اهمیت شناسایی بیماری‌های متابولیک و خود ایمنی کبد، بیان کرد: انجمن مطالعات کبدی ایران بر همه این بیماری‌های مرتبط هدف‌گذاری کرده است. بیماری‌های خود ایمنی کبدی بیشتر در زنان جوان

رئیس انجمن مطالعات کبدی ایران، افزایش شیوع کبد چرب در کشور را وابسته به تغییر سبک زندگی دانست و گفت: بر اساس مطالعه‌ای که در مدارس راهنمایی کشور انجام شده، ۷ درصد نوجوانان مبتلا به کبد چرب بودند؛ موضوعی که غیرقابل انتظار نبود؛ چراکه در کنار تغییر خورد و خوراک و روی آوردن به مصرف فست‌فودها، با کاهش فعالیت بدنی نیز مواجه هستیم.

دکتر سیدمؤید علویان گفت: بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی حدود ۲ میلیارد و ۴۰۰ هزار نفر در دنیا به نوعی با بیماری‌های کبدی درگیر هستند و این عدد بسیار قابل توجه است. پیش از این، مهم‌ترین بیماری کبدی، هپاتیت B و C بود که اکنون در دنیا رو به کاهش است؛ چون برای هپاتیت B واکسن و برای هپاتیت C درمان موثر وجود دارد و بشر به سمت کنترل و ریشه‌کنی این دو بیماری پیش رفته است چنانچه این روند کاهشی را در کشور خودمان هم مشاهده می‌کنیم. وی افزود: شیوع هپاتیت B اکنون ۱.۲ درصد و هپاتیت

الکلی یکی از علل مهم بیماری‌های کبدی است و باید در زمینه آموزش جامعه، ایجاد کلینیک‌های ترک اعتیاد الکلی و آموزش‌های درست و خطرات مصرف الکلی اقدامات صورت گیرد. وی با تاکید بر اینکه چیزی به عنوان «الکل بدون خطر» وجود ندارد، تصریح کرد: تمام الکلی‌ها با هر درصدی مضر هستند. الکل می‌تواند عامل بروز سرطان کبد، سرطان پانکراس، سرطان لوزالمعده، سرطان حنجره و... باشد و در عین حال می‌تواند سبب بروز نارسایی کبدی نیز شود. رئیس انجمن مطالعات کبدی ایران همچنین با اشاره به اینکه اکنون بیش از ۱۰ مرکز پیوند کبد در کشور وجود دارد، اظهار کرد: تعداد پیوند کبد در کشور ما بیشترین تعداد در منطقه خاورمیانه را دارد، اما باید تلاش کنیم کار بیماران به پیوند نرسد. پیش از این، هپاتیت و ویروس شایع‌ترین علت پیوند کبد بود اما امروزه شایع‌ترین علت پیوند، کبد چرب است. پیوند کبد عموماً از فرد مرگ مغزی انجام می‌شود اما شرایط پیوند از فرد زنده هم وجود دارد.

چطور همسرم را از طلاق منصرف کنم؟



تردید و تلف کردن وقت نزد یک مشاور خوب خانواده بروید و تمام واقعیت‌های زندگی و رفتاری‌تان را به او بگویید و از راهنمایی‌هایش استفاده کنید.

روح زندگی را به زندگی مشترک و زناشویی خود بازگردانید
فعالیت و سرگرمی‌های جدیدی را جایگزین فعالیت‌های گذشته خود کنید و برای زندگی خود ارزش قائل باشید و این اجازه را ندهید که یکنواخت شدن رضایت زندگی شما را کم کند. یکی از شایع‌ترین مسئله‌ها در میان زوجین متعلق به ناکامی‌ها و رنجش‌هایی می‌باشد که در نتیجه پامال شدن امیدها ایجاد شده است.

تمام تلاش خود را به خرج دهید که تحت هر موقعیت و شرایطی مسئولیت کارهای اشتباه خود را بپذیرید و با هم دیگر مشکلات خود را برطرف کنید و با همکاری یکدیگر دوباره امور را در راه صحیح قرار بدهید و انجام دادن این کار به معنی این باشد که زوجین متعهد به پیشگیری کردن از طلاق شده‌اند.

برای عملکرد بهتر از خودتان این سوالات را بپرسید

آیا برای منصرف کردن او رابطه درستی برقرار می‌کنید؟
برقراری ارتباطی تأثیرگذار یکی از عواملی است که شما را در منصرف کردن صحیح همسران از طلاق و جدایی ناموفق می‌سازد ارتباطی نه با مجادله و تهدید، بلکه با درست صحبت کردن که او را راضی به گوش دادن به گفت و گوی شما بکند.
به همسر خود چقدر احترام می‌گذارید؟

به گزارش وب گاه نمناک، احترام بین زوج‌های موفق یک رفتار متقابل است و نمی‌توانید بی‌احترامی کردن‌های خود را پنهان کنید به این دلیل که این مسئله از سخنان و رفتارهای شما آشکار می‌شود.

در این هنگام همسران نسبت به شما احساس ناامیدی و شاید هم نفرت می‌کند و هیچ کاری درست و آنطور که شما می‌خواهید پیش نمی‌رود پس برای منصرف کردن همسران از طلاق و جدایی بی‌احترامی‌ها رو کامل کنار بگذارید.

رفتار می‌کردید و نحوه ارتباط شما چگونه بود، بپردازید و به بررسی عواملی که باعث بی‌اعتمادی همسران شده است بپردازید و برای برطرف کردن و رفع سوء تفاهات تلاش کنید.

فراموش نکنید در تخریب هر ارتباطی، هر ۲ نفر سهیم هستند. با یادگیری مهارت‌های ارتباطی همراه با گشاده‌رویی، همدلی، حمایت‌گری، مثبت‌گرایی، درک شدن و درک کردن در زمان مناسب با همسران گفتگو کنید و به حرف‌ها و احساسات همسران همراه با صداقت، صراحت، احترام متقابل توجه کنید.

همسر خود را درک نمایید و به او ابراز علاقه کنید و از قضاوت کردن، نصیحت کردن، انتقاد کردن، دستور دادن، تحقیر و سرزنش او خودداری کنید و با ابراز احساسات خود با جملاتی که با «من» شروع شود، گفت و گو کنید.

برای همسران نامه بنویسید

می‌توانید با نوشتن نامه‌ای به همسران، احساسات خود مانند خشم، اندوه، هراس، تأسف و محبت را ابراز کنید، بدون اینکه بخواهید او را ناراحت کنید. با نوشتن نامه احساسات مثبت شما بیشتر از احساسات منفی می‌شوند.

از همسران بخواهید که با یکدیگر برای حل مشکلات شخصی و بهبود روابط به مشاور خانواده مراجعه کنید شاید رفتار همسران نیز ناشی از اعتماد به نفس پایین، خود کم بینی و بی‌اعتمادی به زندگی باشد و با مراجعه به مشاوره حل شود.

به او ثابت کنید که قصد جبران دارید

وقتی همسران به این ایمان برسد که شما از اشتباهات خود پشیمان هستید و تصمیم‌تان برای جبران جدی است در حقیقت نور امیدی برای بازگشت به زندگی مشترک خود می‌بیند و شاید بپذیرد با شما صحبت کند.

از یک مشاور خوب مشورت بگیرید

مطمئن باشید که فردی که تخصص و علم تایید شده‌ای در این زمینه دارد بهترین فردی است که می‌تواند شما را راهنمایی کند پس بدون

برای جلوگیری و منصرف کردن همسران از طلاق و جدایی، همیشه یک روزنه امیدی وجود دارد که با یک یا چند ابتکار به عمل ساده می‌توانید این کار را انجام دهید.

همسران به شما گفته که می‌خواهد از شما جدا شود و شما را دچار سردرگمی کرده است و شما خواهان طلاق نیستید ولی نمی‌دانید چه اقدامی کنید. درست است از هم پاشیدگی و تنش‌های زندگی امری نا خوشایند در زندگی مشترک است که گاهی هر چقدر هم زن و یا شوهر تلاش می‌کنند نمی‌توانند مانع از آن شوند.

اما روش‌هایی وجود دارد که شما می‌توانید با استفاده از آنها همسران را از طلاق منصرف کنید. هنگام حاکم شدن احساسات منفی بر روابط زوج واز بین رفتن اعتماد، علاقه و درک همدلانه، گفت و گوی آنها به سمت مشاجره می‌رود و جنگ و نزاع شروع می‌شود، دو طرف یکدیگر را سرزنش و با لحن کلام انتقادی شرایطی ایجاد می‌کنند تا طرف مقابل به خاطر رفتارشان، احساس گناه کند و رنجیده خاطر شود. اگر شما هنوز به همسران علاقه مند هستید، بسیار ارزشمند است و برای شما چند پیشنهاد داریم.

خونسردی خود را حفظ کنید

او طلاق می‌خواهد، اما شما نه؛ هنگامی که همسران از شما طلاق می‌خواهد و شما راضی به این امر نیستید، باید ابتدا خونسردی خود را حفظ کنید زیرا قرار گرفتن در یک وضعیت فکری مناسب شرایط عادی را به زندگی شما باز می‌گرداند و نجات زندگی‌تان را از طلاق، ممکن می‌سازد.

تسلیم نشوید

به عشقی که درون زندگی مشترکتان وجود داشته فکر کنید آیا این عشق ارزش جنگیدن را ندارد؟ پس تسلیم نشوید و برای پیدا کردن راهی برای حفظ زندگی، تلاش کنید، حتما موفق می‌شوید چون شما مطمئناً شایسته زندگی زناشویی است.

به گذشته باز گردید و علت را جستجو کنید
با مرور گذشته زندگی مشترک در خلوت، اینکه چگونه با همسران

چند شعر کوتاه از لیلیا طیبی (رها)

تو که هرگز نیستی و همیشه با منی.	نوازش دست‌هایت را بر گیسوانم ببار تا بهار بیاید و موهایم بوی بابونه بگیرد.	گمان بردم؛ گوشی شنوا دارد و محرم اسرار است. غافل که معشوقه‌ای دارد؛ به نام [اساحل]...	پرواز پرستوها زیباست اما دل‌ام پیش کبوتری‌ست که روی دیوار کز کرده بود!
***	***	***	***
از تو بستی ساخته‌ام بزرگ و مقدس محال است بگذارم ابراهیمی در من مبعوث شود.	این روزها، نیمکتی افسرده‌ام - در پارکی خلوت - که زمزمه‌های عاشقانه به گوشم نمی‌خورد.	گم، گمشو کناری! لای ورق‌های کتاب و دفترهای تو! بین پیراهن‌های چروکات! میان افکار مشوش‌ات... کاش به خود بیایی و پیدایم کنی!	به تشنه‌گی بهار دل خوش نباش! تا به باران فکر کنی پاییز از راه رسیده‌ست!
***	***	***	***
کاش کسی به پرسد: چرا لبخندهای تو اینقدر بی‌رنگ است؟! و من همه چیز را بیاندازم گردن تنهایی.	قلبت پُر است از ضربان دوست‌دارم‌های مکرر که هرگز به زبان نمی‌آید.	***	ذهن‌ام ریشه دوانده تنه‌ام خورشید را می‌بوسد و آزادی بر شاخه‌های‌ام آشیانه کرده‌ست
***	***	***	***
	و عشق زنی تنهاست در خانه که نیمه‌اش تویی،	باران	آه من درختی سبزم! تمام دردهایم را، به [دریا] سپردم!



با سر آشپز = پیکاتای مرغ با سس لیمویی



پیکاتای مرغ یک غذای کلاسیک ایتالیایی است که با سینه‌های مرغ درست می‌شود. سینه مرغ را نازک می‌کوبند، در آرد لایروبی می‌کنند و در تابه سرخ می‌کنند تا قهوه‌ای طلایی شوند. سپس مرغ را در یک سس مخصوص می‌پزند. در این مطلب شما را با دستور تهیه این غذای خوشمزه آشنا می‌کنیم.

مواد لازم

فیله سینه مرغ ۸ عدد لیمو (شما از آب و پوست آن استفاده می‌کنید) ۲ عدد آرد گندم ۴ قاشق غذاخوری نمک و فلفل سیاه به اندازه دلخواه کره ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری سیر ۲ حبه برگ جعفری ۱ شاخه آب مرغ ۴۰۰ میلی لیتر دستور تهیه

به طور کلی برای تهیه پیکاتای مرغ از سینه مرغ استفاده می‌شود. از آنجایی که این قسمت نسبتاً خشک گوشت مرغ است، پس از جذب طعم سس، از نظر بافت و طعم عالی است. در نظر داشته باشید که زمان تقریبی برای تهیه پیکاتای مرغ ۵۰ دقیقه خواهد بود.

فیله‌های مرغ را با نمک و فلفل مزه دار کنید. سپس آرد را در ظرفی عمیق بریزید و هر فیله را از دو طرف آردپاشی کنید. این را در یک بشقاب کنار بگذارید. روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری کره را در ماهیتابه بریزید و حرارت را کم کنید. وقتی روغن داغ شد، مرغ را در آن قرار دهید. سعی کنید از یک ماهیتابه پهن استفاده کنید. سپس فیله‌ها را دو طرف سرخ کنید. از حرارت برداشته و کنار بگذارید. حالا نوبت قهوه‌ای کردن حبه‌های سیر است. برای انجام این کار، آنها را خرد کرده و به همان تابه‌ای که استفاده می‌کردید اضافه کنید. بقیه کره را اضافه کنید. حرارت را روی کم نگه دارید و صبر کنید تا سیر شروع به تغییر رنگ کند. لیموها را پوست گرفته و آب آن را بگیرید. این مایع را به ماهیتابه اضافه کنید و یک لیوان آب مرغ نیز اضافه کنید. اجازه دهید ۱۰ دقیقه با حداقل شعله پخته شود. بعد از این مدت هم بریزید و تست کنید. در صورت لزوم، چاشنی، نمک، آبلیمو یا آب بیشتری اضافه کنید.

نشاسته ذرت را که قبلاً در دو قاشق آب طبیعی حل کرده اید اضافه کنید تا گلوله نشود. گزینه دیگر اضافه کردن آرد گندم است که در آب حل شده است یا حتی خامه.

با پیکاتای مرغ چی سرو کنیم؟

خوشبختانه مخلفاتی که به خوبی با پیکاتای مرغ ست می‌شوند، متنوع هستند. به طور کلی، اغلب با یک غذای ماکارونی سرو می‌شود، چه ماکارونی شکم پر، چه تالیاتال یا اسپاگتی. همچنین با سبزیجات، برنج، کینوا و حتی پولنتا ترکیب می‌شود.

وقتی سس به طعم دلخواه شما رسید، فیله‌های مرغ را به ظرف برگردانید تا یختم آنها تمام شود و طعم سس گرفته شود. اگر سس روی مرغ را نبوشاند، یک لیوان دیگر آب مرغ یا آب اضافه کنید. جعفری خرد شده را اضافه کنید. برای جلوگیری از چسبندگی هم بریزید. در آخر حرارت را خاموش کرده و پیکاتای مرغی را که آماده کرده‌اید در بشقاب سرو کنید.

نکاتی برای تغییر بافت پیکاتای مرغ

کسانی هستند که ترجیح می‌دهند سس مرغ غلیظ باشد. اگر این مورد شماست، می‌توانید با افزودن مواد دیگر به آن برسید. توصیه اینکه یک قاشق

سبک زندگی

علامت اغلب نادیده گرفته شده یا با مشکلات گوارشی اشتباه گرفته می‌شود.

* درد در قسمت بالای بدن به خصوص در زنان، درد یا ناراحتی در قسمت فوقانی شکم، بازوها، شانه‌ها، گردن یا فک ممکن است نشان دهنده مشکلات قلبی باشد.

* افزایش بی‌دلیل وزن توجه به افزایش وزن که به طور ناگهانی رخ می‌دهد و به دلیل احتیاس مایعات ناشی از نارسایی قلبی ایجاد می‌شود، بسیار مهم است.

نادیده گرفتن این علائم ممکن است منجر به مشکلات جدی قلبی یا حتی مرگ شود. به یاد داشته باشید که با تشخیص و درمان به موقع، شانس مدیریت مشکلات قلبی و اجتناب از عوارض جدی آن بسیار افزایش می‌یابد.

همچنین داشتن سبک زندگی سالم و انجام معاینات معمول پزشکی نیز در کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی بسیار موثر است. سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) با تاکید بر سبک زندگی سالم برای حفاظت از قلب و مراقبت مفید از این عضو حیاتی بر حفظ رژیم غذایی کم‌چرب و پُر فیبر با مقدار بیشتری از میوه و سبزیجات تازه و غلات کامل تاکید می‌کند.

این مرکز سلامتی همچنین توصیه می‌کند که مقدار نمک مصرفی خود را محدود و از مصرف غذاهای حاوی چربی‌های اشباع شده شامل برش‌های چرب گوشت، کره، خامه، کیک و بیسکویت اجتناب کنید. در عوض به سراغ غذاهای حاوی چربی‌های غیراشباع مانند ماهی، سبزیجات و دانه‌ها بروید. وزن خود را نیز متعادل نگه دارید. بهترین راه برای انجام این کار ترکیب یک رژیم غذایی سالم با ورزش منظم است. بنا به اعلام NHS، داشتن وزن مناسب شانس ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و ورزش منظم، قلب و سیستم گردش خون را کارآمدتر می‌کند و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد. هر گونه ورزش هوازی مانند پیاده‌روی، شنا و رقصیدن، قلب را سالم نگه می‌دارد.

سیگار نکشید. سیگار عامل اصلی مرگ‌ومیرهای قابل پیشگیری است. همچنین به یاد داشته باشید که مصرف الکل خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

فشار خون و دیابت را تحت کنترل نگه‌دارید. شما می‌توانید فشار خون خود را از طریق یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و دارو کنترل کنید. دیابت نوع یک را می‌توان با انسولین کنترل کرد، در حالی که دیابت نوع دو معمولاً از طریق رژیم غذایی و ورزش و همچنین مراقبت از وزن و فشار خون کنترل می‌شود.

چین و چروک‌های صورت درباره کدام بیماری‌ها هشدار می‌دهند؟

ظاهر شدن چین و چروک‌ها بر روی صورت شما بر اثر افزایش سن، یک اتفاق طبیعی است؛ با این حال برخی از این چروک‌ها آندقدر به تدریج عمیق می‌شوند که نمی‌توان آنها را تنها به افزایش

سن مرتبط کرد.

این خطوط عمیق نشان از ابتلا به مشکلات جدی سلامت دارند و باید به آنها توجه ویژه شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، چین و چروک‌های صورت درباره بروز شش وضعیت پزشکی هشدار می‌دهند:

بیماری قلبی: بر اساس یک مطالعه، چین و چروک‌های عمیق پیشانی، می‌تواند نشانه ابتلا به "آترواسکلروز" سخت شدن سرخرگ‌ها و در نهایت ابتلا به بیماری قلبی باشد. چروک پیشانی و "آترواسکلروز" هر دو با استرس ارتباط نزدیک دارند. همچنین رگ‌های خونی در پیشانی نسبت به سایر قسمت‌های بدن ظرفیت‌تر هستند و خطر ایجاد پلاک در آنها بیشتر است.

فشار خون بالا: مطالعات نشان داده زنانی که چهره جوان‌تری در سن و سالان خود دارند، فشار خون کمتری نیز دارند. این زنان سیستم عروقی سالمی دارند و همین از پوست آنها محافظت می‌کند. در عوض کسانی که چروک‌های عمیق‌تری را روی صورت خود تحمل می‌کنند، اغلب دچار مشکلات فشارخون هستند.

سبک زندگی ناسالم: خطوط صورت شما می‌تواند نشانه‌ای از سبک زندگی غلط باشد. تحقیقات نشان داده کسانی که از پوست صورت خود در برابر اشعه‌های مضر آفتاب محافظت نمی‌کنند و تغذیه ناسالمی دارند، از خطوط عمیق روی چهره خود رنج می‌برند.

استخوان‌های ضعیف: چین و چروک شما همچنین می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را پیش‌بینی کند. محققان پس از بررسی‌هایی در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ میلادی، چین و چروک روی صورت و گردن و تراکم استخوان ۱۱۴ زن را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند عمیق و ضخیم شدن چین و چروک پوست به کاهش تراکم استخوان در میان شرکت کنندگان در مطالعه مربوط است.

سرطان پوست: چروک‌های عمیق روی گونه شما می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را گوشزد کند. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید آنهم بدون محافظت، نه تنها این خطوط عمیق را ایجاد می‌کند، بلکه خطر ابتلا به سرطان پوست را بالا می‌برد.

استرس: چروک‌های پیشانی و خطوط بین ابروها می‌تواند نشانه ابتلا به استرس زیاد نیز باشد. استرس سطح کورتیزول را بالا می‌برد و می‌تواند خطر ابتلا به چاقی، فشارخون بالا و دیابت را نیز افزایش دهد.

برای موفقیت در زندگی این ۸ رفتار را حذف کنید
خواستار اصلی‌تان موفقیت در زندگی و کار است، غافل از آن که به واسطه داشتن برخی از افکار و رفتار موفق شدن شما مدام به تأخیر خواهد افتاد و از شما دور خواهد شد.
بسیاری از مردم فکر می‌کنند که بهترین راه‌های موفقیت کسب مهارت‌ها و عادت‌هاست ولی کدام یک؟ بهترین راه دوری از

چیزهایی است که شما را از هدف‌تان دور می‌کند، به جای اضافه کردن چیزهایی به زندگیتان فاکتورهای منفی را از زندگی خود حذف کنید. تسلیم شدن در برابر خیلی از آنها آسان است اما برخی دیگر احتیاج به زمان دارد. در ادامه این بخش با رفتارهایی که باید از زندگی خود حذف کنید تا به موفقیت برسید، آشنا خواهید شد.

عناوین اصلی که رفتارهای شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند:

۱- بهانه‌های بی‌منطق
افراد موفق خانواده، دوستان، رئیس و همکار خود را سرزنش نمی‌کنند و خود را مسئول زندگی آنها می‌دانند و زندگی خود را توسعه می‌دهند.

۲- حذف کمال‌گرایی برای رسیدن به موفقیت
کمال‌گرایی باعث هدر رفتن زمان می‌شود و به جای ناراحتی در مورد اشتباهات و یا نقص‌های فیزیکی که اذیتشان می‌کند سعی کنید به گام‌های کوچک که باعث پیشرفتتان می‌شود، فکر کنید. هیچ کس کامل نیست و همه می‌تواند برای سایرین تصمیم بگیرند.

۳- حذف ترس برای رسیدن به موفقیت
بسیاری از مردم بدون آگاهی خود را کوچک می‌کنند. آنها در طول مذاکره ساکت هستند و از ریسک کردن اجتناب می‌کنند. این ترس افراد را از موفقیت باز می‌دارد.

۴- کنترل کردن همه چیز
شما نمی‌توانید همه چیز را کنترل کنید و سعی بر انجام اینکار بی‌فایده است و کمکی به موفقیت نمی‌کند. اما بیشتر باعث استرس، ناراحتی و خستگی می‌شود. به جای کنترل همه چیز سعی کنید بی‌خیال باشید.

۵- حذف طرز فکر ثابت برای رسیدن به موفقیت
بسیاری از افراد طرز فکر ثابت دارند و هیچ سعی برای یادگیری یا تغییر نظر ندارند و این طرز فکر کار را برای موفقیت بیشتر آنها سخت می‌کند چون در گذشته مانده‌اند.

۶- آرزوهای یک شبه
بعضی‌ها فکر می‌کنند افرادی که به آرزوهایشان رسیده‌اند یک شبه و شانس موفق شده‌اند اما نمی‌توانید به شانس برای موفقیت تکیه کنید. موفقیت نیازمند زمان و وقف است و باید برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

۷- افراد منفی نگر
اگر اطراف شما افراد منفی‌نگر هستند که فقط نیمه خالی لیوان را می‌بینند. جای خالی آنها را با افراد خوش‌بین و مثبت عوض کنید چون این افراد حامی شما هستند و شما را برای رسیدن به اهدافتان کمک می‌کنند و انگیزه و خوشحالی بیشتری را برای شما به ارمغان می‌آورند.

۸- نه گفتن برای رسیدن به موفقیت
به گزارش وب گاه نمناک، بسیاری از افراد در نه گفتن مشکل دارند و نمی‌توانند نظرات خود را آزادانه بیان کنند که این امر باعث می‌شود فرد از موفقیت‌های خود بازماند.