

آواي دريا ۲۰



بانوي ووشو کار کيش سهميه جام جهاني را گرفت

شنبه ۰۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



شرایط تحصیل دختران متاهل در مدارس روزانه



جراحی تومور ۱۴ سانتی از کلیه کودک ۲ ساله بندرعباسی



سرپرست بیمارستان خلیج فارس منصوب شد



کودکان هرمزگان علیه بیماری «پنوموکوک» واکسینه می شوند

برگزاری مسابقه عکاسی گمبرون شهر به مناسبت روز ملی خلیج فارس

گزارش: زهره کرمی



امکانات لازم را برای اطلاع رسانی و ثبت و ضبط وقایع به کار می‌گیرد.

سالاری در پایان بیان داشت: سه برگزیده در بخش شهروندی و سه برگزیده در بخش تک عکس ویژه عکاسان و هنرمندان و یک برگزیده در بخش مجموعه عکس ویژه عکاسان به عنوان برندگان این رویداد معرفی خواهند شد. هیئت داوران این جشنواره بر عهده مهرداد امیرزاده، الهام افروتن و جواد قنبری است و آثار محمد بشیریان زاده، معین تقی پور اصغر سالاری، مبینا اسدی، مهرانز پارس، امیرحسین خورگویی، محدثه بشیریان زاده، مرتضی آخوندی، حسین عباسی نسب، آزنا حاجی زاده، سپهر اسماعیلی، حمیده رهبر، مرتضی مرادی، فاطمه صادقی، فاطمه صبوری پذیرفته شده است.

لازم به ذکر است که این نمایشگاه از ۱۰ الی ۱۴ اردیبهشت ماه در "نگارخانه گرمساری" فرهنگسرای طوبی دائر است.

شهرداری بندرعباس مسابقه عکاسی با عنوان گمبرون شهر به مناسبت ۱۰ اردیبهشت روز ملی خلیج فارس برگزار می‌نماید.

در این رابطه «فوزیه سالاری»، مدیر اجرایی جشنواره به آوای دریا گفت: این مسابقه در دو بخش نگاه شهروندان و نگاه عکاسان با موضوع خلیج فارس و با هدف ثبت و قایع رویدادها و لحظات ماندگار برگزار می‌شود.

سالاری افزود: رسالت فرهنگی و هنری شهرداری‌ها در شهرها همراه و همگام با رسالت توسعه و عمران شهری مهم و قابل توجه و اجرا است و نگاه شهردار بندرعباس به مباحث فرهنگی و هنری همچنین حوزه‌های مختلف اجتماعی مثبت و در جهت کمک به فرایند حقوق شهروندی و فرهنگ شهروندی با استفاده از ظرفیت‌های هنری است.

وی خاطر نشان کرد: مجموعه رادیو تلویزیون اینترنتی گمبرون شهر آمادگی همکاری برای تهیه و برگزاری رویدادهای فرهنگی و هنری را دارد و در جهت گسترش و انعکاس اخبار و اتفاقات مهم شهر تمامی ظرفیت و



ثبت نام کلاس اولی‌ها از ۱۹ اردیبهشت آغاز می‌شود

لحاظ می‌شود و ثبت‌نام از دانش‌آموزانی که والدین آنان هر دو شاغل هستند، در مدرسه نزدیک به محل کار پدر یا مادر، متعی ندارد

طرفی حسینی درباره محدوده بندی مدارس با توجه به موقعیت جغرافیایی منازل توضیح داد: نحوه محدوده بندی جغرافیایی مدارس در دستورالعمل ثبت‌نام به استان‌ها اعلام می‌شود.

وی با اشاره به ماده ۴۱ آیین‌نامه اجرایی مدارس گفت: به منظور توزیع متوازن دانش‌آموزان، محدوده بندی جغرافیایی با اولویت ثبت‌نام دانش‌آموزان در نزدیکترین مدرسه به محل سکونت آنان لحاظ می‌شود و ثبت‌نام از دانش‌آموزانی که والدین آنان هر دو شاغل هستند، در مدرسه نزدیک به محل کار پدر یا مادر، متعی ندارد.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش اضافه کرد: ثبت‌نام موردی دانش‌آموزان ساکن در محدوده مدارس مرزی مناطق آموزش و پرورش به ویژه در کلانشهرها یا هماهنگی و نظارت ستادهای ثبت نام مناطق آموزشی همجوار امکان پذیر است. وی درباره زمان ثبت‌نام و طرح سنجش سلامت دانش‌آموزان، یادآور شد: آموزش و پرورش تقویم اجرایی مرتبط با فعالیت مدرسه از جمله سنجش، ساماندهی نیروی انسانی، ثبت و سفارش کتاب درسی و ثبت‌نام دانش‌آموزان را به عقب کشیده و ساماندهی این موارد باید تا مرداد انجام شود تا فرصت برنامه‌ریزی آموزشی به مدارس داده شود.



معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: ثبت‌نام اتباع نیز تابع ضوابط و مقررات خاص خود است که پس از ابلاغ شیوه‌نامه مربوطه ثبت‌نام آنها آغاز خواهد شد.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش، سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی نوآموزان را پیش شرط مهم ثبت‌نام پایه اول دانست و گفت: ثبت‌نام کلاس اولی‌ها از ۱۹ اردیبهشت به صورت الکترونیکی آغاز می‌شود.

حمید طریفی حسینی به مناسبت گرمیادداشت هفته معلم، درباره ثبت نام دانش‌آموزان ابتدایی اظهار داشت: ستاد ثبت‌نام وزارت آموزش و پرورش ۱۹ اردیبهشت را برای ثبت‌نام کلاس اولی‌ها مشخص کرده است که این امر به صورت الکترونیک قابل انجام است.

وی ادامه داد: تاکنون سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی حدود یک میلیون نوآموز بدو ورود به دبستان انجام شده است و برای ثبت نام پایه اول این نوآموزان، والدین آنها می‌توانند از تاریخ اعلام شده به سامانه <http://my.medu.ir> مراجعه کنند.

سنجش سلامت و آمادگی تحصیلی؛ پیش شرط ثبت‌نام پایه اول

طریفی حسینی یادآور شد: سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی نوآموزان به عنوان پیش شرط مهم ثبت‌نام پایه اول است و از خانواده‌هایی که تاکنون برای سنجش نوآموز بدو ورود به دبستان خود اقدام نکرده‌اند، درخواست می‌کنم، نسبت به این امر اقدام کنند.

ویزیت‌های نجومی روانشناسان؛ ۴۵ دقیقه

۲ میلیون تومان!

گزارش : ایسنا

برای یکی از دوستانم که در ایران زندگی نمی‌کند اما به صورت آنلاین در ایران مشاوره می‌شود، هزینه تراپیست پرداخت کردم که هزینه آن برای هر جلسه ۵۷۰ هزار تومان بود اما پس از مدتی چندین بار از مرکز تماس گرفتند و گفتند که باتوجه به اینکه دوست شما در ایران زندگی نمی‌کند باید هزینه جلسات را به دلار پرداخت کنید. این درحالیست که دوست من، یک دانشجوی در خارج از کشور با مشکلات فراوانی است. به نظر می‌رسد که اولویت برخی تراپیست‌ها صرفا کسب درآمد است."

وی می‌افزاید: "جلسه مشاوره و ارتباطی که بین مراجع و مشاور شکل می‌گیرد به نحوی است که مراجعه‌کننده باید بتواند به تراپیست خود اتکا کند، نه اینکه فرد بعد از جلسات متعدد متوجه شود که تراپیست او به خاطر تعدد مراجعینش، هر بار باید یک سری از مسائل مهم خود را که در جلسات قبلی بیان کرده، مجدداً بازگو کند و بابت زمان از دست رفته و حرف‌های تکراری، هزینه پرداخت کند"

"محمد" نیز یکی دیگر از افرادی است که دو سالی است هفته‌ای یکبار به روانشناس خود مراجعه و به ازای ۵۰ دقیقه خدمات روانشناسی ۵۰۰ هزار تومان پرداخت می‌کند. او ضمن تأکید بر لزوم تحت پوشش بیمه قرار گرفتن همه خدمات سلامت روان، می‌گوید: "همه خدمات سلامت روان باید تحت پوشش بیمه قرار گیرد که البته منظور بیمه‌هایی مثل تأمین اجتماعی نیست، بلکه بیمه تکمیلی است که سازمان‌های بیمه‌گر روی کیفیت خدماتی که ارائه می‌دهند نیز نظارت درستی داشته باشند و همچنین هزینه‌های این خدمت کاهش یابد. اما موضوع دیگر این است که خدمات سلامت روان برخلاف آنچه که به آن خدمات سلامت روان گفته می‌شود، شامل شیوه‌های مختلفی است و عموماً سبک‌هایی از روانشناسی وجود دارد که افراد برای حل شدن مشکل‌شان باید یک پروسه چند ساله را طی کنند و این درحالیست که وقتی خدمات روانشناسی در زندگی افراد مداومت پیدا کند، تبدیل به یک هزینه بزرگ می‌شود."

او با این پیشنهاد که سازمان نظام روانشناسی و مشاوره باید براساس اطلاعات و میزان تحصیلات، روانشناسان را رتبه‌بندی کند، ادامه می‌دهد: "روانشناسان به سبب دانش بالایی که دارند، بالطبع هزینه ویزیت‌شان بیشتر می‌شود و از آنجایی که خدمات روانشناسی به سلامت روان بستگی دارد، پیشنهاد می‌شود که درمانگر بازه‌ای را برای درمان فرد مشخص کند و براساس تعداد جلسات موردنیاز، تعرفه را برای فرد کاهش دهد. شاید من فردی هستم که نیاز به مداخله روانی با ۱۰۰ جلسه داشته باشم و به همین دلیل بهتر است روان‌درمانگر هزینه هر جلسه را پایین‌تر محاسبه کند."

«محمد» یکی از ایرادات کلینیک‌های روانشناسی را مشخص نبودن تعداد جلسات مشاوره و زمان پایان آن می‌داند و می‌گوید: «همه افراد باید بتوانند از این خدمات استفاده کنند، اما باتوجه به شرایط اقتصادی این خدمات جزو سبد هزینه خانوارها قرار نمی‌گیرد، اتفاقی که به تبع این موضوع رخ می‌دهد این است که نظارت‌های دولتی برای ارزان نگهداشتن این خدمت کم می‌شود."

این درحالیست که علی فتحی آشتیانی، رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور درباره تعرفه خدمات روانشناسی و مشاوره به ایسنا می‌گوید: تعرفه مصوب و پیشنهادی هیات دولت در سال ۱۴۰۳ به ازای هر ۴۵ دقیقه برای روانشناسان در مقطع کارشناسی ارشد ۳۲۱ هزار تومان و برای روانشناسان در مقطع دکتری ۳۷۸ هزار تومان تعیین شده است که انتظار می‌رود همکاران این تعرفه را که توسط هیات دولت ابلاغ و در سایت سازمان درج شده، رعایت کنند.

وی ادامه می‌دهد: هرچند که این تعرفه پاسخگوی مخارج جاری دفاتر و مرکز مشاوره، نیست ولی چون مشکلات روانشناختی با یک جلسه حل نمی‌شود و نیازمند جلسات متعدد است فشار اقتصادی زیادی به خانواده‌ها تحمیل می‌گردد و راه برون رفت از این فشار اقتصادی که به مراجعه‌کنندگان تحمیل می‌شود شک بیمه است.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور در پاسخ به این سوال که آیا آماری از تعداد روانشناسان و مراکز روانشناسی که در دریافت حق ویزیت و تعرفه‌ها تخلف می‌کنند، داردید بیان می‌کند: آمار دقیقی از میزان تخلفات وجود ندارد، با این حال، به نظر می‌رسد علیرغم اینکه این تعرفه‌ها جوالبگویی هزینه‌های دفاتر و مراکز خدمات روانشناختی نیست ولی درصد زیادی از روانشناسان و مشاوران تعرفه ابلاغی را رعایت می‌کنند.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور در پاسخ به این سوال که نحوه پیگیری سازمان نسبت به کلینیک‌های متخلف روانشناسی، توضیح داد: از یک سو در صورتی که مراجعه‌کنندگان، تخلف کلینیک‌ها را گزارش دهند، موضوع توسط معاونت انتظامی سازمان پیگیری خواهد شد. از سوی دیگر بارزسان سازمان، به صورت آشکار یا نا آشکار از دفاتر و مراکز بازدید می‌کنند و اگر تخلفی مشاهده کنند، طبق ماده ۱۹ و ۲۰ قانون سازمان نظام روانشناسی و مشاوره با طرح آن در کمیسیون بدوی و تجدیدنظر، درباره تخلفات روانشناسان و مشاوران تصمیم‌گیری خواهند کرد. البته قبل از طرح مساله در کمیسیون بدوی، هیات حل اختلاف سعی بر حل آن مشکل می‌کند تا به مراجع بالاتر کشیده نشود.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور در ادامه در خصوص تحت پوشش قرار گرفتن بیمه خدمات روانشناسی و مشاوره بیان کرد: در حال پیگیری برای تحت پوشش قرار گرفتن همه خدمات روانشناسی و مشاوره هستیم و امید است که این موضوع در آینده نزدیک تحقق پیدا کند. در همین زمینه سازمان نظام روانشناسی و مشاوره به دنبال این است که ۱۶ گرایش روانشناسی و مشاوره تحت پوشش بیمه قرار گیرد و در همین رابطه جلساتی با وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی داشته ایم و طرح مسئله شده است.

وی در پایان همچنین درباره تفاوت روانشناس و روانپزشک بیان کرد: اینکه افراد برای حل مشکلاتشان به روانشناس مراجعه کنند یا روانپزشک به نوع مشکل، شدت و مدت آن وابسته است. برخی مشکلات، درمان انتخابی، درمان دارویی است در این موارد بهتر است افراد ابتدا به روانپزشک مراجعه کنند، اما در اکثر مشکلات روانشناختی، بهتر است درمان به صورت روان درمانی یا درمان‌های غیردارویی انجام شود. در این موارد بهتر است به روانشناس مراجعه شود. بعضی از مشکلات هم نیز وجود دارد که همزمان درمان‌های دارویی با درمان‌های غیردارویی کمک‌کننده هستند، لذا در این زمینه اصلاً موضوع به صرفه بودن و کم هزینه بودن مطرح نیست.

مشاوره مشمول بیمه شوند.

او به تازگی نیز در آخرین نشست خبری خود در این باره یادآور شد که حدود پنج ماه گذشته خدمت وزیر بهداشت رسیدیم و بحث تعرفه برای همه گرایش‌های روانشناسی و مشاوره را به طور جدی مطرح و درخواست کردیم تا در کنار آنچه که برای بیمه سلامت برای رشته روانشناسی بالینی و روانشناسی سلامت تعریف شده، سایر گرایش‌های روانشناسی و مشاوره که ۱۶ گرایش است نیز مشمول «بیمه» شوند. امید است در آینده این اتفاق بیفتد و تمام گرایشها مشمول بیمه شوند.

با این تفاسیر و علی‌رغم اینکه بخشی از خدمات روانشناسی و مشاوره تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته اما به نظر به طور کلی خدمات روانشناسی به کالای لوکسی تبدیل شده و شاید نبود چتر بیمه‌ای برای همه گرایش‌های این حوزه، موجب شده بحث سلامت روان از متن خارج و به حاشیه رانده شود.

از سوی دیگر ما در حالی که تعرفه خدمات امسال با افزایش ۴۰ درصدی همراه بوده است، اما روانشناسان و مشاوران نسبت به این میزان افزایش گلایه دارند و معتقدند که تعرفه‌های تعیین شده با گرانی اجاره مطب، پرداخت حقوق پرسنل و دیگر هزینه‌های جانبی نمی‌خواند و همین مسئله هم موجب سلیقه‌ای عمل کردن کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره در دریافت حق ویزیت شده است.

یکی از فعالان حوزه روانشناسی و مشاوره با ۸ سال سابقه فعالیت و دارای مدرک کارشناس ارشد مشاوره که در کلینیکی در شرق تهران فعالیت می‌کند، در این‌باره، به ایسنا می‌گوید: "بسته به محله و سطح مالی افراد ساکن در یک منطقه، تعرفه‌ها از ۳۰۰ هزارتومان تا ارقام بالاتر متغیر است، اما امسال، شخصاً با تعرفه‌ای پایین‌تر از تعرفه اعلام شده، مراجعه‌کنندگان خود را ویزیت می‌کنم، ولی در مناطق بالا کلینیک‌های روانشناسی نرخی بین ۴۵۰ تا ۵۰۰ هزار تومان را به عنوان حق ویزیت روانشناسی دریافت می‌کنند و از آنجایی که شغل روانشناسی شغلی است که افراد فعال در این حوزه، پس از چندین ماه ارائه خدمات روانشناسی، ممکن است توانایی‌های خود را از دست بدهند و به همین دلیل به عنوان کار سخت از آن یاد می‌شود، از همین رو، تعرفه ۳۲۱ تا ۳۷۸ هزارتومان برای روانشناسی که یک ساعت از وقت خود را برای روبه‌رویی با مشکلات یک فرد و حل آن می‌گذارند، معقول به نظر نمی‌رسد و شاید یکی از دلایل اینکه در برخی مراکز به تعرفه پاییند نیستند همین باشد."

وی مشکلات جامعه مدام در حال تغییر و بیشتر شدن است تأکید می‌کند: "روانشناسان و مشاوران نیازمند به روزرسانی دانش و آگاهی خود در این زمینه هستند. آنها همچنان بعد از فارغ التحصیلی نیز باید برای کسب تجربه و دانش روز، هزینه پرداخت کنند. از سوی دیگر اما برای برخورداری بهتر جامعه از این خدمات باید خدمات روانشناسی و مشاوره تحت پوشش بیمه قرار گیرد، به طور حتم درصورتی‌که بخش مهمی از هزینه‌های خدمات روانشناسی توسط بیمه پوشش داده شود، استقبال بیشتری برای دریافت کمک از روانشناسان صورت خواهد گرفت."

خرجی که با دخل نمی‌خواند

یکی دیگر از متخصصان روانشناسی حوزه کودک و نوجوان نیز با بیان اینکه افزایش قیمت اجاره بها و شارژ و حقوق پرسنل با افزایش تعرفه‌های خدمات روانشناسی همخوانی ندارد، به ایسنا می‌گوید: «همه روانشناسان و مشاوران باید ماهانه آموزش‌های خاصی دریافت کنند و برای شرکت در این کلاس‌ها باید چه از نظر زمانی و چه از نظر مالی هزینه پرداخت کنند. از سوی دیگر هزینه اجاره کلینیک‌ها افزایش زیادی داشته و علاوه بر این، محاسبه هزینه‌های جانبی همچون آب و برق و گاز و پرسنل نیز با افزایش روبروست. این درحالیست که در سال جاری حق تعرفه‌ها تنها با افزایش ۴۰ درصدی همراه بوده که این نرخ نسبت به افزایش اجاره بها همخوانی ندارد.»

این روانشناس به این نکته نیز اشاره می‌کند که "برخی مشاوران و روانشناسان در کلینیک‌های روانشناسی روانشناسان دیگری مشغول به کارند و از آنجایی که درصدی از حق ویزیت را باید به مجموعه پرداخت کنند، از همین رو مجبورند حق ویزیت را بیشتر از تعرفه دریافت کنند. از سوی دیگر نیز این نکته حائز اهمیت است که مشاوران و روانشناسان به دلیل بخش‌های منفی که از مراجعه‌کنندگان دریافت می‌کنند، نمی‌توانند بیشتر از یک حدی مراجعه‌کننده پذیرش کنند و این درحالیست که برای هر فرد ۴۵ دقیقه اختصاص می‌دهند و به همین دلیل حداقل بعد از هر جلسه، حدود ۱۰ دقیقه به ریکواری نیاز دارند."

اما «دریا» به عنوان یکی از افرادی که ماهانه دویار به روانشناس مراجعه می‌کند و به آییناس متعددی از مراجعه به روانشناس و پیدا کردن یک روانشناس مناسب داشته، به ایسنا می‌گوید: «طی چند سال گذشته مراجعه به تراپیست زیاد شده و این یعنی دیگر به «افرادی که به روانشناس مراجعه می‌کنند» انگ زده نمی‌شود؛ به خصوص که اگر مشکل فرد ریشه در یک بیماری مزمن داشته باشد. از سوی دیگر اما، تعداد تراپیست‌های غیرمتخصص افزایش یافته و این موجب عدم اعتماد افراد جامعه نسبت به روانشناسان می‌شود. گرچه روانشناسانی هم وجود دارند که می‌توان برای حل مشکل‌تان به دانش آنها اعتماد کنید، اما در حال حاضر پیدا کردن تراپیست مناسب شما در جامعه شبیه به آزمون و خطاست؛ تصور کنید یک تراپیست را پیدا و به او مراجعه می‌کنید و بعد از گذراندن چند جلسه و پرداخت هزینه متوجه می‌شوید که او نمی‌تواند برای حل مشکل‌تان به شما کمکی کند.

او ادامه می‌دهد: «سال گذشته در حالی که تعرفه روانشناسی به ازای هر ۴۵ دقیقه، ۲۳۰ تا ۲۷۰ هزار تومان بود، برای هر جلسه مشاوره‌ام، ۳۵۰ هزار تومان پرداخت می‌کرد. روانشناسی به من گفته بود باید به مدت یکسال، هفته‌ای یکبار برای مشاوره مراجعه کنی تا نتیجه بگیری، اما بعد از گذشت یکسال، گفت "من حس می‌کنم ما داریم درجا می‌زیم" و به همین دلیل هم من مجبور شدم تراپیستم را عوض کنم، شما تصور کنید یک کارمند با حقوق ماهانه ۱۱ میلیون تومان، ماهانه یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان بابت مشاور پرداخت کرده و در آخر هم به او گفته شده که داریم درجا می‌زیم و این درحالی بوده که هزینه‌های دیگر زندگی به قدر کافی بالاست؛ البته این تنها تجربه من از رفتن به تراپیست نبوده است"

دریا خاطرنشان می‌کند: "در سال جدید هم که تعرفه‌ها اعلام شده هزینه تراپیستم بیشتر از ۳۷۰ هزار تومان است؛ با وجود اینکه همین رقم ۳۷۰ هزار تومان هم زیاد است. اخیراً

ابلاغ تعرفه‌های خدمات روانشناسی و دریافت حق ویزیت سلیقه‌ای روانشناسان؛ از ۳۵۰ هزار تومان گرفته تا ۲ میلیون تومان، ماجرابی تکراری است که هر سال از پایین بودن دخل و بالا بودن خرج کلینیک‌های روانشناسی آب می‌خورد؛ همین موضوع اما باعث شده استفاده از خدمات روانشناسی در حاشیه لیست سبد هزینه خانوارها قرار گیرد.

تعرفه‌های خدمات روانشناسی و مشاوره برای امسال به ازای ارائه هر ۴۵ دقیقه خدمات در مقطع کارشناسی ارشد ۳۲۱ هزار تومان و در مقطع دکتری ۳۷۸ هزار تومان تعیین شده که البته براساس سوابق حرفه‌ای از زمان دریافت پروانه تخصصی، برای افراد با سابقه کار بالای ۱۵ سال، ۱۵ درصد به مبلغ پایه اضافه می‌شود؛ اما این تعرفه‌ها در حالی اعلام شده که برخی روانشناسان و مشاوران حق ویزیت خود را بیشتر از رقم تعرفه‌های تعیین شده دولت، دریافت می‌کنند که این حق ویزیت به فراخور منطقه و سطح مالی ساکنان آن محله متفاوت است.

بالا یا پایین‌شهر؛ محلات تعیین‌کننده رقم ویزیت روان‌شناسان

منشی‌های کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره در مناطق مختلف، از نیابوران گرفته تا سعادت آباد و پیروزی و پاسداران و شهرری هرکدام براساس محله، اعداد و ارقام مختلفی را درباره حق ویزیت اعلام می‌کنند؛ از ۳۵۰ هزارتومان که همان نرخ اعلام شده دولت است تا ۲ میلیون تومان. به طور مثال یک روانشناس در محله نیابوران با مدرک دکتری روانشناسی عمومی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و کارشناس روانشناسی عمومی به ازای ۴۵ دقیقه ارائه خدمت روانشناسی از مراجعه‌کنندگان خود ۹۰۰ هزار تومان و همان روانشناس این خدمت را در کلینیکی در محله صادقیه ۷۰۰ هزارتومان اعلام می‌کند. در عین حال روانشناس دیگری در یکی از کلینیک‌های شرق تهران به ازای یک ساعت ارائه خدمت روانشناسی ۵۵۰ هزارتومان و روانشناس دیگری در همان منطقه به ازای ۴۵ دقیقه ارائه خدمت، ۳۵۰ هزارتومان حق ویزیت می‌گیرد. از سویی دیگر روانشناس دیگری با مدرک کارشناس ارشد روان‌درمانی و روانشناس بالینی در خیابان نیابوران به ازای هر ۴۵ دقیقه ارائه خدمت روانشناسی ۲ میلیون تومان دریافت می‌کند.

شنیدن ارقام نجومی حق ویزیت هنگام تماس با کلینیک‌های روانشناسی باعث شده متقاضیان خدمات روانشناسی ترجیح دهند به جای هزینه و مراجعه برای برخورداری از این خدمت، پول خود را در جای دیگری هزینه و تصور کنند اینگونه شاید نتیجه بهتری هم بگیرند؛ تصویری که از یک سو نشأت گرفته از هزینه بالای خدمات روانشناسی است و از سوی دیگر به دلیل عدم پوشش بیمه و ناآگاهی از سلامت روان و تأثیر آن بر زندگی فردی آب می‌خورد.

برای تأیید همین دیدگاه کافی است کلیدواژه «هزینه روانشناسی در سال جاری» را در اینترنت جستجو و نظر کاربران مختلف را در این باره بخوانید: «گلفرگ» در یکی از سایت‌ها نوشته: «رم پیش روانپزشک سریع‌تر و کم‌هزینه‌تر کارم راه میفته». "پریا ۱۸۳۱" نیز اینطور اظهارنظر کرده که "آدم ۱۰ جلسه بره پیش روانشناس هزینه‌اش میشه سه چهار میلیون، همون پولو بگیره لباس بخره و خرید کنه احتمالاً افسردگیش خوب میشه."

آیلاریانو نیز گفته: «بعد میگن مردم چرا روانشناس نمان، والا اونم تو این گرونی. چند جلسه بری کل حقوق میره فقط واسه مشاوره». از سوی دیگر نیز شپلا نوشته: «پول جلسه‌های روانشناسی رو پس‌انداز می‌کنم، واسه خوردم خرید می‌کنم، روان و فکرم آروم می‌شه، بهتر از اینه که پولم و بدم سخنرانی روانشناس بشونم». همین اظهارات مهر تأییدی بر آمار اعلام شده از سوی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور است که سال گذشته اعلام کرده بود ۲۰ درصد مردم توان مراجعه به روانشناس را ندارند و این درحالیست که حدود ۲۰ درصد جامعه دارای مشکلات روانشناختی هستند.

خدمات روانشناسی بدنبال چتر بیمه‌ای

اگرچه، سال گذشته تعرفه خدمات روانشناسی توسط بیمه‌ها پوشش داده شد و مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران اعلام کرد که سازمان بیمه سلامت خدماتی مانند روان‌درمانی فردی، خانواده درمانی، گروه درمانی و خدمت مشاوره (این خدمت در مراجعه اول به دکتری روانشناس بالینی تحت پوشش است) را تحت پوشش قرار داده است و سهم پرداختی سازمان در بخش سرپایی جهت خدمات فوق، معادل ۷۰ درصد تعرفه دولتی است، همچنین علاوه بر پوشش فوق در صورتی‌که بیمه‌شدگان مشمول کاهش فرانشیز حمایتی و یا مزایای صندوق بیماری‌های خاص، صعب‌العلاج و نادر باشند به تناسب بیماری، میزان پوشش هزینه خدمات توسط سازمان بیمه سلامت افزایش می‌یابد.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران همچنین در تشریح بیمه‌شدگان مشمول در بهره‌مندی از خدمات روانشناسی گفت: این اختلالات شامل اختلالات رشدی ذهنی، کم‌توانی‌های ذهنی (خفیف، متوسط، شدید، عمیق، تاخیر رشدی، کم توان ذهنی، نامعین و اختلال رشدی ویژه)، اختلالات ارتباطی، طیف اختلال درخود ماندگی، اختلال کم‌توجهی، اختلال یادگیری اختصاصی، اختلالات حرکتی، اختلالات تیک و طیف اسکیزوفرنی هستند. سایر اختلالات روان پریشانه، اختلالات دو قطبی، اختلالات افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلالات وسواسی- جبری، اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات تجزیه‌ای، اختلال علائم جسمی و اختلالات مرتبط، اختلالات تغذیه و خوردن، اختلالات دفعی و اختلالات خواب - بیداری هم مشمول دریافت خدمات در حوزه روانشناسی هستند. از سوی دیگر کژکاری‌های جنسی (اختلالات عملکرد جنسی) نارضایی جنسیتی (اختلال هویت جنسی)، اختلالات کنترل تکانه، رفتارهای اذیابی سلوک، اختلالات اعتیادی و سوء مصرف مواد، اختلالات عصب شناختی، اختلالات شخصیت، اختلالات پارافیلیک و سایر اختلالات روانی جز بیماری‌هایی است که خدمات روانشناسی تحت پوشش بیمه به آنها تعلق می‌گیرد.

اما در همان زمان علی فتحی آشتیانی- رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور درباره تحت پوشش بیمه قرار گرفتن خدمات روانشناسی و مشاوره اظهار کرد: وزیر بهداشت اخیراً اعلام کردند «بیمه» خدمات سلامت روان مصوب شده است، اما ضمن تشکر از دکتر عین‌اللهی که در این موضوع همراهی کردند باید گفت که این بیمه در حال حاضر صرفاً شامل روانشناسان با مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری روانشناسی بالینی یا سلامت می‌شود و سایر گرایشات روانشناسی در بیمه نیامده است. به طور جدی دنبال این هستیم که در این حوزه با انجام مذاکرات، تمام گرایشات روانشناسی و

اخبار حوزه زنان

شرایط تحصیل دختران متاهل در مدارس روزانه

مدیر آموزش الکترونیکی و از راه دور وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه دختران ازدواج کرده می‌توانند در شیفت عصر مدارس دولتی و از راه دور ثبت‌نام کنند گفت: طبق آیین نامه اجرایی، این افراد اجازه دارند با رعایت ملاحظات، در مدارس روزانه نیز ادامه تحصیل دهند. ایرج شاه ملکی، با بیان اینکه هدف مدارس از راه دور پوشش تحصیلی «دانش‌آموزان بازمانده از تحصیل» است گفت: دانش‌آموز زیر ۱۸ سال می‌تواند در مدارس از راه دور ثبت نام کند که مجوزی تحت عنوان «کمسیون خاص» با توجه به شرایط جسمی، روحی، مالی، بیماری، دوری راه و صعب العبور بودن مسیر، داشته باشد.

وی با بیان اینکه تحصیل در مدارس از راه دور برای دانش‌آموزان زیر ۱۸ سال واجب‌العلیم راحت نیست، محدودیت دارد و منطقه یا آموزش و پرورش باید تاییدکننده شرایط دانش‌آموز باشد افزود: برای دانش‌آموز بالای هجده سال تحصیل در مدارس از راه دور هیچ ممنوعیتی ندارد.

مدیر آموزش الکترونیکی و از راه دور وزارت آموزش و پرورش در خصوص تحصیل دختران ازدواج کرده نیز ادامه داد: این افراد می‌توانند در شیفت عصر مدارس دولتی، از راه دور، بزرگسالان تحصیل کنند. همچنین آیین نامه اجرایی هم به آنها اجازه داده با رعایت ملاحظات در مدارس روزانه ادامه تحصیل دهند.

شاه ملکی با اشاره به اینکه برای دانش‌آموزان زیر ۱۸ سال و بالای ۱۸ سال برای سه ترم، ثبت نام و همچنین نیم سال تحصیلی داریم گفت: برای ترم مهر ماه، بهمن ماه و دوره تابستان امکان ثبت نام برای دانش‌آموزانی که شرایط ثبت نام دارند، وجود دارد.

وی با بیان اینکه مدرک مدارس از راه دور همچون مدرک مدارس عادی است عنوان کرد: حتی قبولی تحصیل دانش‌آموزان از راه دور را در رشته پزشکی نیز داشته‌ایم.

مدیر آموزش الکترونیکی و از راه دور وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد که نیروی آزاد «گزینش شده»، ملاک فعالیت معلمان در این مدارس است.

شاه ملکی اظهار کرد: شهریه ثابت هر سال نسبت به سال قبل تغییر می‌کند، مبلغ سال تحصیلی جاری، ۲۴۰ هزار تومان بابت «شهریه ثابت» در سراسر کشور اعلام شده بود اما «شهریه متغیر» واحد درسی به خود استان‌ها واگذار شده که براساس شرایط اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی تعیین می‌شود.

بانوی ووشو کار کیش سهمیه جام جهانی را گرفت

معاون ورزش و تفریحات دریایی سازمان منطقه آزاد کیش گفت: «سهیلا منصوریان» بانوی ووشو کار کیش با افتخار آفرینی در مسابقات انتخابی چین، سهمیه حضور در جام جهانی را دریافت کرد. عزیزاله فرضی پور با اعلام این خبر اظهار کرد: «منصوریان» که قهرمانی جهان را در کارنامه خود دارد و هم اکنون رییس هیات ووشو منطقه آزاد کیش نیز است، با کسب عنوان نایب قهرمانی در مسابقات انتخابی جام جهانی ووشو در کشور چین موفق به دریافت سهمیه حضور در مسابقات جام جهانی ووشو استرالیا شد.

وی ادامه داد: این ورزشکار نامی کشور در وزن ۶۰ کیلوگرم با شکست دادن حریفی از ترکیه و باخت در برابر حریف چینی به مدال نقره بسنده کرد.

معاون ورزش و تفریحات دریایی سازمان منطقه آزاد کیش همچنین به قضاوت پایان «مجید خوبیاری» داور هیئت ووشو منطقه آزاد کیش در مسابقات انتخابی جام جهانی کیش اشاره کرد و افزود: خوبیاری که مسوولیت نایب رییس هیات ووشو منطقه آزاد کیش را نیز بر عهده دارد، مستقیماً توسط فدراسیون جهانی جهت قضاوت به این دوره مسابقات دعوت و با عملکردی عالی موجب درخشش نام کشور عزیزمان در حوزه داوری شد.

وی اضافه کرد: «خوبیاری» پیش از این سابقه داوری در مجامع بین المللی از جمله مسابقات جهانی اندونزی را در کارنامه خود دارد.

۶۹ درصد کنکوری های مرحله اول هرمزگان

بانوان بودند

نماینده تام‌الاختیار سازمان سنجش آموزش کشور در هرمزگان از نام نویسی ۲۳ هزار و ۲۹۸ داوطلب هرمزگانی در پنج گروه آزمایشی در نوبت اول کنکور ۱۴۰۳ خبر داد و گفت: از این تعداد ۱۶ هزار و ۶۹ زن و هفت هزار و ۲۲۹ مرد هستند که بانوان ۶۹ درصد و آقایان ۳۱ درصد داوطلبان را تشکیل می‌دهند.

شهرام گلزاری افزود: نوبت اول کنکور ۱۴۰۳ برای پذیرش دانشجوی دوره های روزانه، نوبت دوم، دانشگاه پیام نور، موسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی و دانشگاه آزاد اسلامی همزمان با سراسر کشور از دیروز (پنجشنبه، ۶ اردیبهشت) برای داوطلبان گروه‌های آزمایشی

علوم ریاضی و فنی و علوم انسانی در این استان آغاز شد.

وی ادامه داد: دیروز ۹ هزار و سه نفر (۶ هزار و ۳۵۲ نفر زن و ۲ هزار ۶۵۰ نفر مرد) در رشته علوم انسانی و ۲ هزار و ۹۰۶ نفر (یکهزار و ۱۱۱ نفر زن و یکهزار ۷۹۵ نفر مرد) در رشته ریاضی با یکدیگر به رقابت پرداختند که به ترتیب ۷۱ درصد زن و ۲۹ درصد مرد در رشته علوم انسانی و ۳۸ درصد زن و ۶۲ درصد مرد در رشته ریاضی بودند.

نماینده تام‌الاختیار سازمان سنجش آموزش کشور در هرمزگان توضیح داد: عصر روز گذشته نیز یکهزار ۵۴۶ نفر (یکهزار ۳۲ زن و ۵۱۴ مرد) در رشته زبان خارجه و یکهزار و ۱۰۱ نفر (۹۲۴ زن و ۱۷۷ مرد) در رشته هنر به رقابت پرداختند.

گلزاری اضافه کرد: روز جاری نیز کنکور رشته علوم تجربی از ساعت هشت صبح آغاز شد که در این آزمون نیز هشت هزار و ۷۴۳ نفر (۶هزار و ۵۰۰ زن و ۲ هزار و ۹۳ مرد) به هم به رقابت می‌پردازند که به ترتیب ۷۶ درصد زن و ۲۴ درصد مرد در این رشته آزمایشی شرکت کردند.

به گزارش ایرنا، پرتعدادترین گروه آزمایشی نوبت اول کنکور ۱۴۰۳ یعنی گروه آزمایشی علوم تجربی با حضور ۵۰۱ هزار و ۸۱۰ داوطلب صبح امروز (جمعه، هفتم اردیبهشت) سر جلسه آزمون حاضر شدند و به رقابت با یکدیگر پرداختند.

در نوبت اول آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ از مجموع یک میلیون و ۱۵۲ هزار و ۵۱۸ داوطلب ثبت نام کرده‌اند که از این تعداد ۷۲۹ هزار و ۶۵۶ نفر یعنی ۶۳ درصد زن و ۴۲۲ هزار و ۸۶۲ نفر یعنی ۳۷ درصد مرد هستند.

همچنین امسال آزمون دانشجومعلم همزمان با نوبت اول کنکور برگزار می‌شود که در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجومعلم نیز ۶۶۰ هزار و ۳۹۳ نفر ثبت نام کرده‌اند و از این تعداد ۶۶ درصد زن و ۳۴ درصد مرد هستند.

نوبت اول کنکور ۱۴۰۳ برای پذیرش دانشجوی دوره های روزانه، نوبت دوم، دانشگاه پیام نور، موسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی و دانشگاه آزاد اسلامی از دیروز (پنجشنبه، ۶ اردیبهشت) برای داوطلبان گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی و علوم انسانی آغاز شد.

داوطلبان گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی نیز عصر پنجشنبه در این رقابت شرکت کردند و صبح امروز (جمعه، هفتم اردیبهشت) نوبت اول کنکور ۱۴۰۳ با رقابت داوطلبان گروه علوم تجربی در ۴۱۲ شهر، ۶۲۴ حوزه اصلی و ۱۹۹۳ حوزه فرعی برگزار می‌شود و این نوبت از آزمون پایان می‌یابد.

کنکور ۱۴۰۳ در یک نگاه

ضرایب و دروس آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ سهم نمره کل سابقه تحصیلی پایه دوازدهم نظام ۳-۳-۶ در آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ و در گروه‌های آزمایشی اصلی علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی به میزان ۵۰ درصد با تأثیر قطعی است و میزان تأثیر نمره کل سابقه تحصیلی دیپلم نظام سالی- واحدی/ ترمی - واحدی در این گروه‌ها، ۵/۳۷ درصد با تأثیر قطعی و میزان تأثیر سوابق تحصیلی پیش‌دانشگاهی نظام سالی - واحدی/ ترمی - واحدی ۵/۱۲ درصد با تأثیر قطعی در نمره کل سابقه تحصیلی در مجموع دیپلم و پیش‌دانشگاهی ۵۰ درصد، همچنین سهم نمره کل آزمون اختصاصی (کنکور) ۵۰ درصد است.

داوطلبانی که سابقه تحصیلی کامل گروه آزمایشی مورد نظر خود را ندارند، اعم از دانش‌آموزان و دانش‌آموختگان شاخه‌های نظری، فنی‌وحرفه‌ای و کارودانش در تمام نظام‌های آموزش و پرورش و طلاب حوزه‌های علمیه باید نسبت به ایجاد سابقه تحصیلی دروس عمومی و اختصاصی بر اساس برنامه اعلامی وزارت آموزش و پرورش اقدام کنند. سهم سوابق تحصیلی برای دو گروه آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی به این شکل است که سهم نمره‌کل سابقه تحصیلی پایه دوازدهم نظام ۳-۳-۶ در گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی، به میزان ۲۸ درصد با تأثیر قطعی، میزان تأثیر نمره کل سابقه تحصیلی دیپلم نظام سالی واحدی/ ترمی واحدی در این گروه‌ها، ۲۱ درصد با تأثیر قطعی و میزان تأثیر سوابق تحصیلی پیش‌دانشگاهی نظام سالی واحدی/ ترمی واحدی هفت درصد با تأثیر قطعی در نمره کل سابقه تحصیلی (در مجموع دیپلم و پیش‌دانشگاهی ۲۸ درصد) است.

همچنین سهم نمره‌کل سابقه تحصیلی در گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ فقط شامل دروس عمومی سابقه تحصیلی است و سهم نمره کل آزمون اختصاصی (کنکور) ۷۲ درصد است. دروس عمومی آزمون سراسری امسال همچون آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ صرفاً از طریق سوابق تحصیلی اعمال می‌شود و از این دروس در آزمون، سوالی نیست.

بر اساس اطلاعیه سازمان سنجش برای داوطلبانی که سابقه تحصیلی ناقص دارند یا کلاً سابقه تحصیلی ندارند، سهم نمره کل سابقه تحصیلی قابل جایگزینی با نمره‌کل آزمون اختصاصی نیست. همه داوطلبانی که سابقه تحصیلی کامل گروه آزمایشی مورد نظر خود را ندارند (اعم از دانش‌آموزان و فارغ‌التحصیلان شاخه‌های نظری، فنی‌وحرفه‌ای و کارودانش در تمام نظام‌های آموزش و پرورش و طلاب حوزه‌های علمیه) باید نسبت به ایجاد سابقه تحصیلی دروس عمومی و اختصاصی براساس برنامه اعلامی وزارت آموزش و پرورش اقدام کنند. در صورتی‌که داوطلبی در امتحانات نهایی که وزارت آموزش و پرورش برای ایجاد سوابق تحصیلی پیش‌بینی می‌کند، شرکت نکرده و اقدام به ایجاد سوابق تحصیلی در دروس عمومی و اختصاصی نکند، نمره خام آن درس که سابقه تحصیلی ندارد، صفر (۰) لحاظ و سپس تراز می‌شود.

همچنین عناوین و ضرایب دروس آزمون اختصاصی در کنکور ۱۴۰۳ در هریک از گروه‌های آزمایشی مانند آزمون سراسری ۱۴۰۲ است. ملاک علمی برای پذیرش متقاضیان ورود به آموزش عالی در سال ۱۴۰۳، نمره کل نهایی مربوط به سال ۱۴۰۳ است (با توجه به تغییر ضرایب و میزان تأثیر سابقه تحصیلی در سال ۱۴۰۳، نمره کل نهایی داوطلبان حاضر در جلسه آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ برای پذیرش در سال ۱۴۰۳ تغییر می‌کند). رتبه در سهمیه و رتبه کشوری بر اساس نمره کل نهایی ساخته می‌شود.

سازمان ثبت احوال اعلام کرد:

آمار مرگ و میر در ایران؛ فوت مردان بیشتر از زنان

سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: در سال گذشته ثبت فوت مردان ۱۱.۲ درصد بیشتر از زنان بود و در مقابل هر ۱۳۰ مرد فوت شده، ۱۰۰ زن فوت شده است.

بر اساس آمار مرکز رصد جمعیت کشور در سال ۱۴۰۲ مردان ۵۵.۶ درصد و زنان ۴۴.۴ درصد از ثبت فوت‌ها را به خود اختصاص داده‌اند که این میزان در مدت مشابه سال قبل برابر ۵۶.۶ درصد برای مردان و ۴۳.۴ درصد برای زنان بوده است.

همچنین آمارهای ثبت شده در سازمان ثبت احوال کشور نشان می‌دهد در مقابل هر ۱۳۰ مرد فوت شده، ۱۰۰ زن فوت شده‌اند.

بر اساس این گزارش در سال گذشته ۴۴۲ هزار و ۲۱۳ رویداد فوت به ثبت رسیده است که این میزان نسبت به مدت مشابه سال قبل با ۴۱۸ هزار و ۷۴۱ رویداد فوت ثبت شده، ۵.۶ درصد افزایش داشته است. سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: میانگین سنی فوت‌شدگان در کشور در سال گذشته برابر با ۶۶.۲ سال بوده که در بین استان‌ها بالاترین میانگین سن مربوط به استان گیلان با ۷۱.۳ سال و کمترین مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۵۰.۷ سال است.

بر اساس گزارش‌های آماری مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال میزان نرخ خام فوت کل کشور در سال ۱۴۰۲ برابر با ۵.۳ در هزار نفر جمعیت بوده است که استان گیلان با نرخ ۷.۴ در هزار نفر جمعیت بیشترین نرخ فوت و استان کهگیلویه و بویر احمد با نرخ ۳.۹ در هزار نفر جمعیت کمترین نرخ فوت را در بین استان‌ها داشته‌اند. در این گزارش تأکید شده است بیشترین تعداد فوت‌شدگان مربوط به گروه سنی ۸۹-۸۵ سال است، به طوری که ۹.۹ درصد از کل فوت‌شدگان مرد و ۱۲.۵ درصد از کل فوت‌شدگان زن مربوط به این گروه سنی بوده‌اند.

بر اساس قانون، مهلت قانونی ثبت فوت در ثبت احوال ۱۰ روز است و برابر ماده ۲۲ قانون ثبت احوال کشور، وفات هر فرد اعم از ایرانی یا خارجی باید به یکی از ادارات ثبت احوال سراسر کشور اعلام شود همچنین وفات ایرانیان در خارج از کشور به مأموران کنسولی محل اقامت یا به یکی از ادارات سازمان ثبت احوال کشور اعلام می‌شود.

نزدیکترین خویشاوند متوفی یا هر شخصی که در موقع وفات حاضر بوده با ارائه مدرک شناسائی، مأموران انتظامی متصدی یا صاحب مکانی که وفات در آن رخ داده است، متصدیان گورستان‌ها، مقامات قضایی و نظامی و گروه‌های امدادی، می‌توانند برای اعلام وفات واخذ گواهی فوت اقدام کنند.

شبکه اعلام وقایع حیاتی در کشور از سال ۱۳۸۵ و با مشارکت بیش از ۳۵ هزار ثبت یار شکل گرفته است و ثبت یاران شامل دهیاران، بهوزران، متصدیان آرامستان‌ها، اعضای شوراهای اسلامی، شورایاران، مسئولان پایگاه‌های بسیج و مدیران مدارس هستند.

این مجموعه در ذیل شورای هماهنگی ثبت احوال استان‌ها و شهرستان‌ها به ریاست استانداران و فرمانداران فعال بوده و با برنامه ریزی و تلاش مستمر به انجام رسیده، در حال حاضر بیش از ۹۸ درصد فوت‌های ثبت شده در فاصله کمتر از یک سال از رخداد، در مهلت قانونی ۱۰ روزه به ثبت می‌رسند.

اخبار حوزه سلامت

افزایش ۳۰ درصدی ذخیره خون بندناف نوزاد در هرمزگان



مسئول بانک خون رویان هرمزگان گفت: در این مدت ۳۲ نمونه موفق در بانک خون بند ناف نوزاد استان ذخیره شده است. ابراهیم کوهکن افزود: پارسال ۵۰۰ نمونه موفق بند ناف نوزاد در بانک خون استان ذخیره سازی شد که نسبت به سال پیش از آن ۵۶ درصد افزایش یافت.

وی با بیان اینکه بانک خون بند ناف رویان هرمزگان از سال ۸۸ در استان راه اندازی شد، هزینه نگهداری خون بند ناف نوزادان در هنگام قرارداد ۱۰ میلیون تومان در دو قسط با فاصله زمانی سه ماه و هزینه سالانه ذخیره آن ۵۶۰ هزار تومان است.

مسئول بانک خون رویان هرمزگان با اشاره به اینکه زمان نگهداری خون بند ناف نوزاد ۲۰ سال است، افزود: از خون بند ناف نوزاد برای درمان بیماری‌هایی مانند تالاسمی، سرطان‌های خونی، ایتسم، بهبود فلج مغزی، دیابت و آلزایمر استفاده می‌شود.

کوهکن گفت: مراکز بانک خون بند ناف نوزاد در همه‌ی بیمارستان‌های هرمزگان مستقر هستند.

وی افزود: مادران باردار می‌توانند از ابتدای ماه نهم بارداری در این مراکز نام‌نویسی کنند.

مسئول بانک خون رویان هرمزگان گفت: خون باقیمانده در بند ناف و جفت نوزاد سرشار از سلول‌های بنیادی بسیار پرتوان و زنده است که بر اثر تکثیرهای پی‌درپی دچار پیری نمی‌شوند و با تزریق یا جایگزینی این سلول‌ها می‌توان به بهبودی سلول‌های آسیب‌دیده کمک کرد.

کوهکن افزود: نمونه‌گیری از دندان‌های شیری و مایع‌های آمنیوتیک جفت از برنامه‌های امسال بانک خون رویان هرمزگان است.

وی گفت: از پرده آمنیوتیک برای درمان زخم‌های سوختگی و زخم‌های عمیق استفاده می‌شود.

جراحی تومور ۱۴ سانتی از کلیه کودک ۲ ساله بندرعباسی

رئیس بیمارستان کودکان بندرعباس از جراحی تومور ۱۴ سانتی از کلیه کودک ۲ ساله بندرعباسی خبر داد.

رئیس بیمارستان کودکان بندرعباس گفت: عمل جراحی خارج کردن تومور ۱۴ سانتی از کلیه کودک ۲/۵ ساله در بیمارستان کودکان بندرعباس با موفقیت انجام شد.

این عمل از بزرگ‌ترین عمل‌های جراحی کودکان است که پیش از این هم در بیمارستان کودکان بندرعباس انجام شده و تمامی موارد موفقیت‌آمیز بوده است.

دختر بچه ۲/۵ ساله، ۲ هفته پیش متوجه برآمدگی در شکم شده بود که بررسی‌ها نشان داد، توموری حدود ۱۴ سانتی‌متری در کلیه چپ این کودک وجود دارد.

این تومور از نوع بدخیم بود که باید به طور کامل برداشته می‌شد. عمل جراحی بیمار به خوبی انجام شده و حال عمومی کودک مساعد است.

سرپرست بیمارستان خلیج فارس منصوب شد



با حکم مدیریت درمان تأمین اجتماعی هرمزگان، سرور کریمی‌پور به عنوان سرپرست بیمارستان خلیج فارس معرفی شد.

در پی صدور حکمی از سوی دکتر غلامعباس مؤمنی مدیر درمان تأمین اجتماعی هرمزگان و انتصاب دکتر سرور کریمی‌پور به سمت سرپرست بیمارستان خلیج فارس بندرعباس، مراسم تکریم دکتر فرشته بستان رئیس سابق و معارفه سرپرست جدید بیمارستان تأمین اجتماعی بندرعباس؛ با حضور دکتر غلامعباس مؤمنی مدیر درمان تأمین اجتماعی هرمزگان، علی‌علیزاده مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان، اسماعیل حاجی‌زاده دبیر اجرایی خانه کارگر استان هرمزگان، ارسلان حیدری رئیس هیئت مدیره کانون بازنشستگان و مستمری‌بگیران تأمین اجتماعی هرمزگان، دکتر فرشته بستان رئیس سابق بیمارستان

خلیج فارس و جمعی از مسئولان برگزار شد.

در مراسم تکریم و معارفه سرپرست بیمارستان خلیج فارس بندرعباس؛ مدیر درمان تأمین اجتماعی استان هرمزگان در این مراسم گفت: سازمان تأمین اجتماعی سازمانی است که در زمینه بیمه‌ای و درمانی فعالیت دارد و تلاش می‌کند عدالت اجتماعی و توانمندسازی را در جامعه اجرایی کند.

دکتر غلامعباس مؤمنی افزود: سازمان تأمین اجتماعی خدمات درمانی خود را علاوه بر جامعه هدف، به سایر اقشار جامعه نیز ارائه می‌کند و این امر نیازمند داشتن امکانات مختلف و زیرساخت مناسب است.

مؤمنی بیان کرد: ارائه خدمات درمانی مناسب نیازمند داشتن امکانات لازم است که یکی از مهمترین امکانات برای تحقق این امر داشتن نیروی انسانی متعهد و با تجربه است.

وی در خاتمه افزود: اهمیت نیروی انسانی برای هر سازمان بسیار زیاد است و پویایی و توانمندی یک سازمان به نیروی انسانی آن بستگی دارد.

تولید کفی طبی دیابتی آنتی‌باکتریال توسط یک شرکت دانش بنیان

یک شرکت تولیدی دانش بنیان نوعی کفی طبی ارتوپدی آنتی‌باکتریال حاوی نانوذرات تولید کرده که علاوه بر کاهش فشار غیرطبیعی به پا، از ایجاد بوی نامطبوع نیز جلوگیری می‌کند.

امروزه به دلیل مشغله‌های کاری و بالا رفتن میانگین سنی جامعه، مشکلات ارتوپدی نیز در حال افزایش است. عدم تشکیل شدن قوس کف پا و یا به عبارتی صافی کف پا باعث فشار غیرطبیعی وزن بدن به کف پا شده که عوارض ناشی از این فشار باعث درد زانو، لگن و کمر می‌شود. کفی‌های طبی مخصوص صافی کف پا با داشتن برجستگی‌های متناسب با قوس کف پا و ساختار کف پا باعث حفظ سلامتی می‌شود. یک کارگاه تولیدی اقدام به تولید کفی طبی آنتی‌باکتریال حاوی نانوذرات می‌کند.

این کفی‌ها که هم برای کفش‌های ورزشی و هم رسمی قابل استفاده هستند، از برجستگی متناسب با قوس پا برخوردار بوده و به حفظ ساختار قوس کف پا کمک شایانی می‌کنند. استفاده از این کفی‌های نانویی می‌تواند به اصلاح کف پای صاف نیز کمک کند و در عین حال کاربرد از مزیت آنتی‌باکتریال بودن آن نیز بهره‌مند می‌شود.

این شرکت دانش بنیان برای افرادی که با مشکل دیابت روبرو هستند کفی طبی دیابتی تولید کرده است. افراد دیابتی به طور معمول از گردش خون ضعیف و از دست دادن احساس در اندام‌های خود رنج می‌برند و این مشکل بیشتر در پای آن‌ها دیده می‌شود. با پیشرفت دیابت، آن‌ها ممکن است به نوروپاتی مبتلا شوند که مشکلات حسی را به دنبال دارد و اغلب باعث می‌شود فشار و اصطکاک بیش از حد و سایر آسیب‌ها را به خوبی حس نکنند. به همین دلیل، بیماران دیابتی در معرض زخم، عفونت و در موارد شدید قطع عضو هستند.

مناسب بودن کفش برای جلوگیری از اصطکاک، زخم‌های فشاری و فشار اضافی روی پا در این افراد بسیار مهم است. همچنین کفی‌ها به عنوان قسمت داخلی کفش، مستقیماً با کف پا در تماس هستند.

تعرق پا علاوه بر ایجاد بوی نامطبوع و آزاردهنده باعث رشد باکتری و قارچ بین انگشتان و بیماری‌های عفونی می‌شود. کفی طبی دیابتی آنتی‌باکتریال حاوی نانوذرات می‌تواند در کاهش این مشکل موثر باشد.

برای اولین بار یک زن همزمان پمپ قلب و پیوند کلیه خود در یافت کرد

برای اولین بار غده تیموس خود نیز به انسان پیوند زده شد تا به «آموزش» سیستم ایمنی و کاهش احتمال رد عضو کمک کند.

جران آمریکایی برای دومین بار یک کلیه خود تغییر یافته را به بدن یک انسان زنده پیوند زده‌اند. آن‌ها همچنین چند روز پیش از جراحی یک پمپ قلب مکانیکی را در بدن این بیمار کار گذاشته بودند. این اولین بار است که یک جراحی با ترکیب پیوند کلیه خود و پمپ قلب انجام می‌شود.

این جراحی روی یک زن ۵۴ ساله به نام «لیزا پیزانو» (Lisa Pisano) انجام شد. او همزمان از نارسایی قلبی و بیماری کلیوی مرحله آخر رنج می‌برد و پزشکان تنها چند هفته به او فرصت زندگی داده بودند. علاوه بر کلیه تغییر یافته ژنتیکی، پزشکان برای اولین بار غده تیموس خود را نیز به بدن یک بیمار زنده پیوند زدند. هدف از این پیوند، که پیش از این روی یک بیمار مرگ مغزی انجام شده بود، کمک به «آموزش» سیستم ایمنی بدن و کاهش احتمال رد عضو پس از عمل است.

عمل همزمان پمپ قلب و پیوند کلیه خود لیزا پیزانو بعد از عمل؛ پزشکان می‌گویند عملکرد کلیه جدید او بی‌نقص است.

نتایج جراحی همزمان پمپ قلب و پیوند کلیه خود پزشکان این جراحی را یک پیشرفت در پیوند عضو حیوان به انسان می‌دانند. دکتر «رابرت مونتگومری» (Robert Montgomery)، جراح اصلی این عمل، می‌گوید این یک نقطه‌عطف در کاربرد اعضای نجات‌بخش برای تمام انسان‌ها است. هدف نهایی آن‌ها این است که هیچکس به علت صبر کردن برای مرگ یک اهداکننده عضو جان خود را از دست ندهد.

پیوند اعضای حیوانات به انسان یکی از راه‌هایی است که برای برآوردن

فوری نیاز بیماران و حل مشکل کمبود عضو پیشنهاد می‌شود. اما بدن انسان می‌تواند اعضای حیوانات را رد کند. در نتیجه، پزشکان این اعضا را به صورت ژنتیکی تغییر می‌دهند تا با بدن بیمار سازگار شوند و ریسک عمل برای بیمار کاهش یابد.

اولین بار در سال ۲۰۲۳ پزشکان دانشگاه مرلیند پیوند قلب خوک را برای دو بیمار انجام دادند، اما هیچکدام از این بیماران بیشتر از دو ماه زنده نماندند.

پزشکان می‌گویند احتمالاً سال‌ها طول می‌کشید تا یک قلب انسانی سازگار برای خانم پیزانو پیدا شود. بدن او اهداکنندگان در دسترس را رد می‌کرد.

پیزانو می‌گوید به این علت حاضر به انجام این عمل شد که حتی اگر روی او موفقیت‌آمیز نبود، نتایج آن می‌توانست باعث شود پزشکان عمل‌های بعدی را با موفقیت انجام دهند و جان یک انسان دیگر را نجات دهند.

حالا دو هفته از عمل او گذشته و هیچ نشانه‌ای از رد عضو در بدن این بیمار وجود ندارد. مونتگومری می‌گوید عملکرد کلیه او در حال حاضر «بی‌نقص» است.

کودکان هرمزگان علیه بیماری «پنوموکوک» واکسینه می‌شوند



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: واکسیناسیون «پنوموکوک» و «روتاویروس» برای کودکان زیر یک سال طی ماه جاری در سراسر استان اجرا می‌شود.

دکتر عبدالجبار ذاکری با اعلام این خبر افزود: با ورود این ۲ واکسن مهم به برنامه واکسیناسیون، از عفونت‌های مختلف تنفسی و گوارشی در نوزادان جلوگیری می‌شود.

واکسن روتاویروس در سنین ۲ و ۴ و ۶ ماهگی و همچنین واکسن پنوموکوک در سنین ۲ و ۴ و ۱۲ ماهگی به کودکان تزریق می‌شود. پنوموکوک یکی از مهم‌ترین باکتری‌های بیماری‌زا در انسان است که عامل اصلی بیماری پنومونی (سینه پهلو) شناخته می‌شود.

این باکتری می‌تواند عفونت‌های دیگری مانند سینوزیت، اوتیت (عفونت گوش میانی)، باکتری، سپسیس، مننژیت، استنومیلیت، آرتریت سپتیک، اندوکاردیت، پریتونیت، پریکاردیت، سلولیت و آبسه‌های مغزی را نیز ایجاد کند.

به ذات‌الریه ایجاد شده به وسیله پنوموکوک ذات‌الریه لوبار هم گفته می‌شود.

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر هرمزگان: مهلت نام‌نویسی مادران روستایی و عشایر برای بیمه رایگان تمدید شد

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان از تمدید یک ماهه مهلت ثبت نام بیمه رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایری دارای سه فرزند و بیشتر خبر داد.

«نوید جعفرپور»، مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان از تمدید مهلت ثبت نام بیمه بازنشستگی رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایری دارای سه فرزند و بیشتر خبر داد.

جعفرپور با اشاره به استقبال خوب بانوان هرمزگانی در طرح بیمه رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایر دارای سه فرزند و بیشتر در روزهای ابتدایی، گفت: در استان هرمزگان در یک اقدام جهادی و با اطلاع‌رسانی گسترده، طی ۶ روز بیش از ۴ هزار نفر از مشمولین عملیات پیش ثبت نام خود را انجام دادند.

وی افزود: به منظور بهره‌مندی تمامی مشمولین و با توجه به استقبال زیاد بانوان از ثبت نام در این طرح با موافقت دکتر برقراری مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر، مهلت پیش ثبت نام مادران غیرشاغل روستایی و عشایری دارای سه فرزند و بیشتر تا ۳۱ اردیبهشت ماه تمدید گردید.

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان در پایان گفت: کلیه مادرانی که در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال هستند و تاریخ تولد فرزند سوم و بالاتر آنان از تاریخ ۱/۱۳۹۶/۰۱/۰۱ به بعد می‌باشد، فقط یک ماه فرصت دارند تا با مراجعه حضوری به دفتر کارگزاری صندوق در سطح استان و یا به صورت غیرحضوری با مراجعه به سایت صندوق به آدرس <https://www.roostaa.ir> نسبت به پیش ثبت نام خود در طرح بیمه رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایری اقدام نمایند.

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان در پایان گفت: کلیه مادرانی که در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال هستند و تاریخ تولد فرزند سوم و بالاتر آنان از تاریخ ۱/۱۳۹۶/۰۱/۰۱ به بعد می‌باشد، فقط یک ماه فرصت دارند تا با مراجعه حضوری به دفتر کارگزاری صندوق در سطح استان و یا به صورت غیرحضوری با مراجعه به سایت صندوق به آدرس <https://www.roostaa.ir> نسبت به پیش ثبت نام خود در طرح بیمه رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایری اقدام نمایند.

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان در پایان گفت: کلیه مادرانی که در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال هستند و تاریخ تولد فرزند سوم و بالاتر آنان از تاریخ ۱/۱۳۹۶/۰۱/۰۱ به بعد می‌باشد، فقط یک ماه فرصت دارند تا با مراجعه حضوری به دفتر کارگزاری صندوق در سطح استان و یا به صورت غیرحضوری با مراجعه به سایت صندوق به آدرس <https://www.roostaa.ir> نسبت به پیش ثبت نام خود در طرح بیمه رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایری اقدام نمایند.

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان در پایان گفت: کلیه مادرانی که در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال هستند و تاریخ تولد فرزند سوم و بالاتر آنان از تاریخ ۱/۱۳۹۶/۰۱/۰۱ به بعد می‌باشد، فقط یک ماه فرصت دارند تا با مراجعه حضوری به دفتر کارگزاری صندوق در سطح استان و یا به صورت غیرحضوری با مراجعه به سایت صندوق به آدرس <https://www.roostaa.ir> نسبت به پیش ثبت نام خود در طرح بیمه رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایری اقدام نمایند.

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان در پایان گفت: کلیه مادرانی که در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال هستند و تاریخ تولد فرزند سوم و بالاتر آنان از تاریخ ۱/۱۳۹۶/۰۱/۰۱ به بعد می‌باشد، فقط یک ماه فرصت دارند تا با مراجعه حضوری به دفتر کارگزاری صندوق در سطح استان و یا به صورت غیرحضوری با مراجعه به سایت صندوق به آدرس <https://www.roostaa.ir> نسبت به پیش ثبت نام خود در طرح بیمه رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایری اقدام نمایند.

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان در پایان گفت: کلیه مادرانی که در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال هستند و تاریخ تولد فرزند سوم و بالاتر آنان از تاریخ ۱/۱۳۹۶/۰۱/۰۱ به بعد می‌باشد، فقط یک ماه فرصت دارند تا با مراجعه حضوری به دفتر کارگزاری صندوق در سطح استان و یا به صورت غیرحضوری با مراجعه به سایت صندوق به آدرس <https://www.roostaa.ir> نسبت به پیش ثبت نام خود در طرح بیمه رایگان مادران غیرشاغل روستایی و عشایری اقدام نمایند.

با سرآشیز = توپک پاستا



توپک پاستا یکی از انواع غذاهای خوشمزه و متفاوت است که به عنوان فینگر فود می توان از آن استفاده کرد.

پاستا یکی از غذاهای اصیل ایتالیایی است که با ترکیب اسپاگتی و پاستا با مواد و سس های مختلف بدست می آید. در توپک پاستا، پاستا با سس سفید طبخ می شود و به صورت گلوله های در روغن سرخ می گردد. این توپکها بسیار خوشمزه و نرم است و می توان به عنوان فینگر فود در مهمانی ها و جشن ها از آن استفاده کرد. این غذا را می توان به عنوان پیش غذا یا به عنوان وعده شام طبخ کرد.

مواد لازم

پاستا فرمی ۴۵۰ گرم

شیر ۱ فنجان

خامه صبحانه ۱ فنجان

آرد ۲ قاشق غذاخوری

کره یک چهارم فنجان

تخم مرغ ۲ عدد

ترکیب پنیر چدار و موزارلا ۴۰۰ گرم

پودر سوخاری به مقدار کافی

نمک، فلفل سیاه و پونه کوهی به مقدار کافی

پودر پیاز و پودر سیر به مقدار کافی

طرز تهیه :

مرحله اول

برای تهیه توپک پاستا در ابتدای کار یک قابلمه حاوی آب جوش را روی حرارت زیاد گذاشته و اجازه می دهیم آب جوش بیاید، سپس پاستا را درون قابلمه ریخته و اجازه می دهیم نرم و پخته شود.

مرحله دوم

در این فاصله کره را در یک تابه مناسب ریخته و روی حرارت قرار می دهیم تا کره ذوب شود، سپس مقداری فلفل سیاه، نمک، پونه کوهی، پودر پیاز و پودر سیر به تابه اضافه کرده و کمی تفت می دهیم تا ادویه ها سرخ شوند.

مرحله سوم

در ادامه آرد را به همراه شیر به تابه اضافه کرده و به خوبی مخلوط می کنیم تا گلوله های آرد باز شوند، سپس خامه را به همراه پنیر چدار و موزارلا به تابه اضافه کرده و به صورت یکدست مخلوط می کنیم تا مایه یکدستی حاصل شود.

مرحله چهارم

زمانی که پاستا کاملا پخته شد، قابلمه را از روی حرارت برداشته و پاستا را آبکشی می کنیم، سپس اجازه می دهیم آب اضافی خارج شود.

سیاه و کمی شیر درون یک کاسه مناسب ریخته و با چنگال به خوبی هم می زنیم.

مرحله هشتم

زمانی که بافت مایه تخم مرغ از لختگی خارج شد پودر سوخاری را درون یک ظرف جداگانه ریخته و توپکها را به ترتیب ابتدا درون مایه تخم مرغی، سپس پودر سوخاری می غلطانیم تا سطح آنها آغشته شود.

مرحله نهم

در این مرحله توپکها را مجددا به مدت ۳۰ دقیقه درون فریزر قرار می دهیم تا استراحت کنند، سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت گذاشته و مقدار زیادی روغن به آن می افزاییم و اجازه می دهیم روغن به خوبی گرم شود.

مرحله دهم

حالا توپکها را درون روغن انداخته و کاملا سرخ می کنیم تا طلایی شوند، سپس روی دستمال مخصوص قرار می دهیم تا روغن اضافی آنها گرفته شود. در نهایت توپکها را به همراه سس دلخواه سرو می کنیم.

در ادامه پاستا پخته شده را به تابه اضافه کرده و به خوبی مخلوط می کنیم.

مرحله پنجم

حالا تابه را از روی حرارت کنار گذاشته و اجازه می دهیم دمای آن با دمای محیط یکی شود، سپس پاستا پنیری را درون ظرف درب دار ریخته و به مدت یک ساعت درون یخچال قرار می دهیم تا کاملا خنک شود.

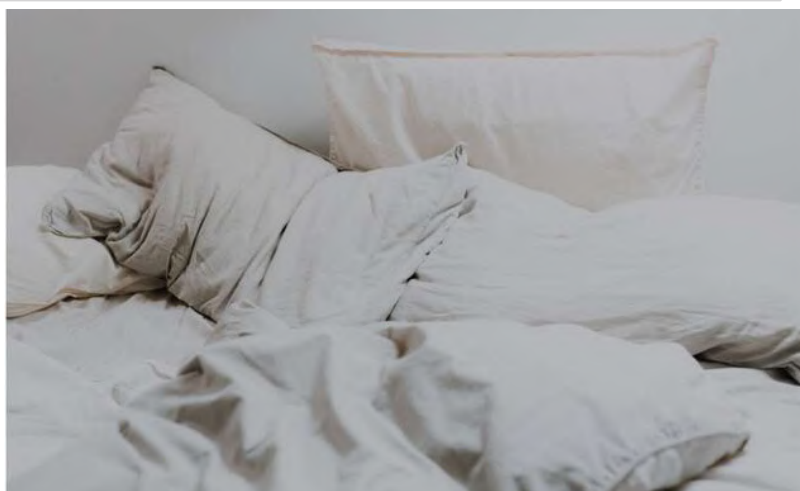
مرحله ششم

پس از گذشت این زمان کف یک سینی را با کاغذ روغنی می پوشانیم، سپس از مواد پاستا به اندازه یک گردو جدا کرده و با دست به خوبی فشرده می کنیم تا شکل توپک پیدا کند. حالا توپکها را درون سینی می چینیم.

مرحله هفتم

در ادامه سینی را به مدت یک ساعت درون فریزر قرار می دهیم تا توپکها خنک شوند. حالا تخم مرغها را به همراه مقداری نمک، فلفل

برای خواب خوب مقررات بگذارید



نزدیک به یک سوم بزرگسالان آمریکایی می گویند هفت تا ۹ ساعت توصیه شده خواب شبانه را ندارند و برخی از دلایل اصلی آن عبارتند از استرس، اضطراب و نیز فرهنگی که به گفته کارشناسان، خواب را موجب کاهش بهره‌وری می داند نه برای استراحت و بازیابی توان جسم و روان.

آیا شما هم این تجربه را داشته‌اید که شب‌های زیادی را صرف تلاش برای خوابیدن کنید و نگران هستید که خوابتان کافی نیست؟ و حتما می‌دانید که تنها نیستید و بسیاری از افراد این مشکل را دارند.

مولی اتوود، استادیار روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشکده پزشکی جانز هاپکینز، می‌گوید: شما باید درک کنید که بدن‌تان به چه چیزهایی نیاز دارد و برای اولویت‌بندی آنها نهایت تلاش خود را بکنید و فقط خواب را به عنوان چیزی که می‌توان در زمان بیکاری به سراغ آن رفت، نبینید.

به دنبال روش‌های اثبات نشده برای به خواب رفتن و خواب ماندن نباشید. در عوض، این ترندهای ساده را که نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس» به نقل از متخصصان خواب توصیه می‌کند، امتحان کنید.

یک «منطقه حائل» ایجاد کنید

استرس ناشی از کار اجتناب ناپذیر است. سعی کنید یک منطقه حائل بین پایان روز کاری و زمان خواب خود ایجاد کنید.

کارشناسان پیشنهاد می‌کنند حدود یک ساعت قبل از خواب، وظایف شغلی و مسئولیت‌های روزانه را به حال خود رها کنید. ایمیل خود را چک نکنید، صورتحساب‌ها

ایجاد اختلال در خواب شود. الکل می‌تواند چرخه خواب شما را مختل کند، کیفیت خواب را کاهش و احتمال بیدار شدن بیشتر در نیمه شب را افزایش دهد.

همچنین کافئین محرکی است که تاثیر «آدنوزین» (ماده‌ای شیمیایی که به احساس خواب آلودگی کمک می‌کند) را مسدود می‌کند.

به این دلایل، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند نوشیدنی‌های کافئین دار یا گازدار خود را چند ساعت قبل از خواب مصرف نکنید.

استفاده از وسایل الکترونیکی را محدود کنید

نور تلفن‌ها و صفحه‌های کامپیوتری می‌تواند ریتم شبانه‌روزی یا ساعت داخلی بدن را که به طور طبیعی ما را از خواب بیدار می‌کند، با سرکوب ملاتونین که به خواب کمک می‌کند، مختل کند.

متخصصان می‌گویند برای محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی، نیاز به نظم و اعمال قوانین شخصی دارید.

با یک متخصص صحبت کنید

اگر هیچ روشی جواب نمی‌دهد و بیش از یک ماه است که برای داشتن یک خواب خوب شبانه تلاش کرده‌اید، متخصصان می‌گویند زمان مراجعه به پزشک فرا رسیده است. این امر به ویژه اگر بی‌خوابی در عملکرد کاری یا خلق و خوی شما اختلال ایجاد کند، مهم‌تر به نظر می‌رسد. اتوود گفت: مهم نیست که چقدر آرامش داشته باشید. در یک نقطه خاص، اگر مقدار قابل توجهی استرس وجود داشته باشد، خواب شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

تواند خواب شما را مختل کند، بنابراین سعی کنید در ساعات اولیه عصر غذا بخورید.

اتوود گفت: من می‌توانم بگویم خوردن یک وعده غذایی بزرگ به این دلیل بد است که مانند این است که درست قبل از خواب، در زمانی که قرار است همه چیز در حال خاموش شدن باشد، به بدنتان کار بزرگی بدهید تا انجام دهد. با این حال، خیلی گرسنه به رختخواب نروید. تنقلات حاوی پروتئین یا چربی‌های سالم مانند پنیر، بادام یا کره بادام زمینی را با نان غلات کامل امتحان کنید.

از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید

نوشیدنی الکل یا اسپرسو بعد از شام ممکن است باعث در پرداخت نکنید، کارهای خانه را انجام ندهید یا بی‌وقفه در رسانه‌های اجتماعی وقت نگذرانید. در عوض، روتینی ایجاد کنید که در آن یک کتاب بخوانید، به یک سرگرمی بپردازید یا زمانی را با عزیزان خود بگذرانید. دکتر «آنیس ویلسون»، استادیار عصب‌شناسی و پزشکی در دانشگاه بیلور می‌گوید: این به ارزش اصلی ذهن آگاهی برمی‌گردد. هر چیزی که به تمرکز شما کمک می‌کند و تنش زیادی مربوط به فعالیت‌های روز را از بین می‌برد، به خواب بهتر کمک می‌کند. مراقب آنچه می‌خورید، باشید خوردن یک وعده غذایی بزرگ درست قبل از خواب می‌