

# آوای دریا

۲۵۶



درمان ۵۰۰ زوج نابارور از ۲۳ کشور جهان  
در سال ۱۴۰۲

شنبه ۰۴ اسفند ماه ۱۴۰۳ سال ششم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



بازار سیاه گارداسیل؛ قیمت هر دوز واکسن  
به ۲۱ میلیون تومان رسید



عوارض سیگار کشیدن بر سلامت زنان



دوره داوری بین المللی ژیمناستیک در کشور ازبکستان؛ دو بانوی  
هرمزگانی درجه بین المللی دریافت کردند



فرخنده جلالی، ساکناندار جدید فرهنگ و ارشاد هرمزگان شد

# فرخنده جلالی، ساکنان جدید فرهنگ و ارشاد هرمزگان شد



انفای نقش زنان در عرصه‌های مدیریتی، گامی مؤثر در بهره‌گیری از ظرفیت‌های مغفول مانده و تسریع روند توسعه فرهنگی و اجتماعی است. در همین راستا، انتصاب فرخنده جلالی به عنوان مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان، رویدادی مهم و تأمل برانگیز محسوب می‌شود. این انتصاب نه تنها نقطه عطفی در مدیریت فرهنگی استان است، بلکه از منظر سیاست‌های کلان فرهنگی کشور نیز پیامی امیدبخش دارد.

فرخنده جلالی، چهره‌ای شناخته شده در سپهر فرهنگی و رسانه‌های هرمزگان، دارای کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی و سوابقی درخشان در مدیریت فرهنگی و رسانه‌های است. او علاوه بر مدیریت روابط عمومی استانداری، مسئولیت‌هایی همچون معاونت فرهنگی و هنری، کارشناس ارشد رسانه، مسئول ارتباطات اجتماعی و مدیریت جشنواره‌های مهمی نظیر جشنواره بین‌المللی خلیج فارس را در کارنامه دارد.

این تجارب متنوع، او را به مدیری چندبعدی و آشنا با پیچیدگی‌های فرهنگی و رسانه‌ای بدل کرده است. شناخت عمیق او از نیازهای فرهنگی استان، می‌تواند مسیر تازه‌ای برای تعامل مؤثرتر با هنرمندان، نویسندگان و اصحاب رسانه فراهم آورد.

انتصاب جلالی با واکنش‌های مثبت و دلگرم‌کننده‌ای از سوی جامعه فرهنگی و رسانه‌ای استان همراه بوده است. بسیاری از هنرمندان و نویسندگان این انتخاب را نقطه‌ای امیدبخش در مسیر تحول فرهنگی هرمزگان دانسته و نسبت به رویکرد مدیریتی او ابراز خرسندی کرده‌اند.

انتظار می‌رود که این تغییر مدیریتی، زمینه‌ساز چابک‌سازی ساختار اجرایی، افزایش حمایت از هنرمندان و تقویت زیرساخت‌های فرهنگی و هنری استان باشد.

فرخنده جلالی در نخستین اظهارات خود بر تعامل سازنده با اهالی فرهنگ و هنر، حمایت از تولیدات بومی و توسعه زیرساخت‌های فرهنگی تأکید کرده است. از جمله برنامه‌های اولویت دار او می‌توان به برگزاری جشنواره‌های فرهنگی و هنری، تقویت رسانه‌های مستقل، توسعه کتابخانه‌ها و مراکز فرهنگی و ایجاد فضای مساعد برای فعالیت‌های هنری اشاره کرد.

همچنین انتظار می‌رود که مدیریت جدید، با بهره‌گیری از روش‌های نوین ارتباطی و رسانه‌ای، امکان مشارکت گسترده‌تر جامعه را در تصمیم‌گیری‌های فرهنگی فراهم کند.

بدون شک، مدیریت فرهنگی در استانی با گستره فرهنگی و جغرافیایی چون هرمزگان، چالش‌های بسیاری را به همراه دارد. از یک سو، تنوع فرهنگی و اقلیمی این استان نیازمند رویکردی چندلایه و هوشمندانه است که تمام اقشار جامعه را در فرآیند رشد فرهنگی سهیم کند. از سوی دیگر، مشکلاتی همچون کمبود بودجه، نیاز به توسعه فضاهای هنری و لزوم حمایت مؤثرتر از فعالان فرهنگی از دغدغه‌هایی است که مدیریت جدید باید برای آن‌ها راهکاری بیابد. با توجه به دانش مدیریتی و تجربیات گسترده فرخنده جلالی، امید آن می‌رود که این چالش‌ها به فرصتی برای تحول فرهنگی و اعتلای هنر و رسانه در هرمزگان بدل شوند.

با آغاز دوران مدیریت فرخنده جلالی، افق تازه در سپهر فرهنگی هرمزگان گشوده شده است. انتخاب مدیری توانمند و آشنا با مقتضیات فرهنگی، می‌تواند نقطه آغازی برای تحولات بنیادین و پویایی بیشتر در عرصه فرهنگ و هنر استان باشد.

اهالی فرهنگ و رسانه انتظار دارند که این دوره مدیریتی، زمینه‌ساز رشد و اعتلای بیش از پیش هنر، ادبیات و رسانه‌های مستقل در هرمزگان باشد. بی‌شک، تحقق این هدف، نیازمند همدلی، تعامل و تلاش مستمر تمامی فعالان فرهنگی و هنری استان خواهد بود. مراسم تودیع و معارفه مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان، امروز ۴ اسفندماه در فرهنگسرای طوبی با حضور «مهدی محمدی» معاون حقوقی امور مجلس و استان‌ها فرهنگ و ارشاد اسلامی، «محمد آشوری» استاندار هرمزگان، «احمد مرادی» نماینده مردم هرمزگان در مجلس اسلامی و مسئولان کشوری و استانی، مدیران فرهنگی و جمعی از اصحاب فرهنگ و هنر برگزار شد. در این مراسم، «فرخنده جلالی» به‌عنوان مدیرکل جدید معرفی و از «اسمعیل جهانگیری»، مدیرکل پیشین، تقدیر شد.

مراسم تودیع و معارفه مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان، چهارم اسفندماه در فرهنگسرای طوبی با حضور «مهدی محمدی» معاون حقوقی امور مجلس و استان‌ها فرهنگ و ارشاد اسلامی، «محمد آشوری» استاندار هرمزگان، «احمد مرادی» نماینده مردم هرمزگان در مجلس اسلامی و مسئولان کشوری

ملی از فرهنگ این استان در سطحی نیست که شایسته آنباشد. پس لازم است که اول خودمان، به این ظرفیت‌های عظیم باور داشته باشیم، برای توسعه زیرساخت‌های فرهنگی و هنری وقت بگذاریم و با عزم و اراده جدی اینمسیر را دنبال کنیم. حل مشکلات زیرساختی، تنها بر عهده اداره کل ارشاد نیست، بلکه بسیاری از دستگه‌ها باید در این مسیر نقش‌آفرینی کنند.

مرادی افزود: در جلسه رأی اعتماد به وزیر محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی، گلایه کردم که رویداد ملی و بین‌المللی «روز خلیج فارس» آن‌گونه که شایسته است، موردتوجه قرار نمی‌گیرد. انتظار داریم که هر سال، در دهم اردیبهشت‌ماه، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در این مراسم حضور داشته باشد. مدیرکل جدید فرهنگ و ارشاد استان باید این مطالبه را به‌طور جدی دنبال کند.

نماینده حوزه مرکزی استان در مجلس گفت: فرهنگ و هنر، نقش بی‌بدیلی در روحیه و هویت جامعه دارند. وقتی حال مردم خوب باشد، جامعه در مسیر رشد و توسعه قرار می‌گیرد. امیدوارم که این مسیر، با تعامل، همکاری و حمایت‌های همه‌جانبه، به توسعه فرهنگی و هنری استان منجر شود و شاهد شکوفایی هرچه بیشتر استعدادهای درخشان هرمزگان باشیم.

«فرخنده جلالی» مدیرکل جدید فرهنگ و ارشاد اسلامی ضمن تشکر از حاضرین و هنرمندان و مسئولان حاضر در این جلسه گفت: امروز آغاز فرصت‌های جدیدی است و همراه تلاش خواهیم کرد تا مسیر موفقیت را طی کنیم. فرهنگ و هنر همیشه در تمامی کشورها گنجینه‌ای بزرگ و میراثی گران‌قدر هستند. هرمزگان با داشتن ظرفیت‌های فرهنگی فراوان، از دیرباز محل توجه بسیاری از هنرمندان بزرگ بوده و خواهد ماند.

در اینجا، از اهالی فرهنگ خواهش می‌کنم که هرگز اجازه ندهند این سرمایه‌های ارزشمند فرهنگی و هنری به فراموشی سپرده شوند. امروز، جمع شدن همه اهالی فرهنگ و هنر در این مراسم، تنها بخش کوچکی از ظرفیت عظیم خانواده بزرگ فرهنگ است که در استان هرمزگان داریم. این وفاق و همدلی نشان‌دهنده حرکت‌های بزرگی است که در پیش داریم.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد هرمزگان گفت: در آغاز مسئولیت خود، اولین برنامه‌هایم گفت‌وگو با اهالی فرهنگ و هنر، تشکیل‌های صنفی هنرمندان، نویسندگان و اهالی رسانه‌هاست. این گفتگوها برای تدوین برنامه‌ای جامع و هماهنگ خواهد شد. علاوه بر رویدادهای فرهنگی و هنری، تلاش خواهیم کرد ظرفیت‌های استان هرمزگان را در سطح ملی و بین‌المللی بیش از پیش معرفی کنیم. دغدغه بسیاری از هنرمندان، پیوسته‌های فرهنگی و توسعه فرهنگی هماهنگ با توسعه اقتصادی است و در این راستا، ما به‌طور جدی در حوزه پیوسته‌های فرهنگی و رسانه‌ای تلاش خواهیم کرد. جلالی اظهار کرد: در پایان، از تمامی عزیزانی که در این راه همراهی خواهند کرد، انتظار دارم که با همکاری و همکاری، به بهترین شکل ممکن درصیانت از داشته‌های فرهنگی و هنری هرمزگان و همچنین احیای ظرفیت‌هایی که سال‌ها مغفول مانده‌اند، گام برداریم. من به همکاری و همدلی شما در این مسیر امیدوارم و از این مسئولیت، برای تقویت و ارتقای فرهنگ و هنر استان، به‌طور جدی تلاش خواهیم کرد.

و استانی، مدیران فرهنگی و جمعی از اصحاب فرهنگ و هنر برگزار شد. در این مراسم، «فرخنده جلالی» به‌عنوان مدیرکل جدید معرفی و از «اسمعیل جهانگیری»، مدیرکل پیشین، تقدیر شد.

در این مراسم، استاندار هرمزگان بر نقش حیاتی فرهنگ در انسجام اجتماعی و هویت ملی تأکید کرد. وی فرهنگ را میراث اجتماعی دانست که حفاظت از آن بر عهده نخبگان اهالی فرهنگ است و افزود: امام خمینی (ره) فرهنگ را در کالبد سیاست جاری کرد و انقلاب اسلامی نیز بر پایه فرهنگ استوار شد. امروز، فرهنگ ایرانی با چالش‌هایی همچون جعل فرهنگی توسط کشورهای همسایه و روند جهانی شدن مواجه است. برای مقابله با این تهدیدات، باید به اصول فرهنگی اصیل بازگشت و از ظرفیت‌های داخلی بهره برد. هرمزگان دارای پیشینه غنی فرهنگی است که نیازمند ثبت، مستندسازی و تقویت در حوزه‌های مختلف است. آشوری اظهار کرد: در دوره اخیر، گفت‌وگوهای متعددی با اصحاب فرهنگ و هنر استان انجام شده و بر لزوم انسجام فرهنگی، پرهیز از حواشی و توجه به اقتصاد و منزلت فرهنگ تأکید شده است. تأسیس بنیاد دائره‌المعارف هرمزگان از جمله اقداماتی است که برای مستندسازی هویت فرهنگی استان در نظر گرفته شده است. وی با بیان اینکه مدیریت فرهنگی، حوزه‌ای حساس و پر چالش است که نیازمند نگاه وحدت‌بخش، تعامل سازنده و تکریم هنرمندان و اهالی فرهنگ است، گفت: با حضور خانم جلالی در این مسئولیت، انتظار می‌رود که این مسیر با انسجام و هماهنگی بیشتری ادامه یابد. در پایان، استاندار بر اهمیت نقش دولت در حمایت از فرهنگ، ضرورت حفظ ارزش‌های فرهنگی و ایجاد بستر مناسب برای رشد و تعالی هنر، ادب و رسانه در هرمزگان تأکید کرد.

«مهدی محمدی» معاون حقوقی امور مجلس و استان‌ها فرهنگ و ارشاد اسلامی، ضمن ابراز خرسندی از حضور در جمع بزرگان فرهنگ و هنر هرمزگان، بر جایگاه مهم فرهنگی استان هرمزگان تأکید کرد و آن را نمونه‌ای از همزیستی مسالمت‌آمیز اقوام و مذاهب مختلف دانست. وی همچنین بر لزوم توجه ویژه به فرهنگ برای مقابله با چالش‌ها و تهدیدات موجود اشاره کرد.

محمدی محورهای اصلی برنامه وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی را تمرکز بر گسترش عدالت فرهنگی در سراسر کشور، بهره‌گیری از فناوری‌های دیجیتال و فضای مجازیدر توسعه فرهنگی، برنامه‌ریزی برای تقویت اقتصاد فرهنگی و حمایت از فعالان این حوزه و توجه ویژه به حفظ و اشاعه ارزش‌های فرهنگی و هویتی دانست و گفت: در این راستا پیشنهاد تشکیل شورای سیاست‌گذاری فرهنگی با حضور دستگه‌های مرتبط را مطرح نمودیم.

این مقام مسئول در ادامه، ضمن تقدیر از زحمات مدیرکل پیشین ارشاد از انتصاب فرخنده جلالی به‌عنوان مدیرکل جدید فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان استقبال کرد و ابراز امیدواری نمود که همکاری‌های مؤثری برای توسعه فرهنگی هرمزگان شکل خواهد گرفت.

«احمد مرادی» نماینده مردم هرمزگان در مجلس اسلامی در این مراسم گفت: همه ما می‌دانیم که هرمزگان ظرفیت‌های بی‌ظنری در تمامی رشته‌های هنری دارد، اما میزان توجه و حمایت‌های

# بازار سیاه گارداسیل؛ قیمت هر دوز واکسن به ۲۱ میلیون تومان رسید



انجمن اچ‌پی‌وی ایران در متنی نوشته است: «طبق تحقیقات، شیوع اچ‌پی‌وی در زنان ایرانی ۲۳ درصد است.»

بیشترین و کمترین شیوع اچ‌پی‌وی در استان‌های تهران و اصفهان با ۹۷ و ۲۰۲ درصد مشاهده می‌شود؛ همچنین نتایج حاکی از رشد قابل توجه HPV۶۸ بود که به ندرت در ایران گزارش شده است. این یافته‌ها را باید زنگ خطری برای مسئولان مربوطه دانست و بر لزوم ارائه برنامه‌های آموزشی در دبیرستان‌ها و واکسیناسیون مناسب در ایران تأکید کرد.»

اولین بار نام اچ‌پی‌وی در سال ۹۷ و در برنامه ماه عسل، توسط «یاسی» یا همان «یاسمن اشکی» مطرح شد. یاسی اشکی با حضور در این برنامه از همه‌گیری یک بیماری کشنده خبر داده بود و راه نجات آن را تزریق یک واکسن اعلام کرد. او در آنتن زنده تلویزیون اعلام کرد که برای تولید واکسن باید پول جمع کنیم، چراکه این واکسن وارداتی است و برای تولید داخل آن بودجه‌ای نیاز است که بنا به دلایلی هم دولت قادر به پرداخت آن نیست. حالا پس از گذشت تقریباً ۶ سال از ماجرا دوباره نام اچ‌پی‌وی بر سر زبان‌ها افتاده است. تقریباً اغلب بلاگر پزشکان، بلاگر داروها یا حتی ماماها از طریق پیج اینستاگرامی درحال تولید محتوا درباره اچ‌پی‌وی، خطرات آن و لزوم تزریق واکسن گارداسیل‌اند و معتقدند هرکسی که در سن تزریق واکسن است، باید برای خرید و تزریق واکسن، آن هم واکسن گارداسیل خارجی اقدام کند. می‌توان گفت تقریباً یک موج اچ‌پی‌وی‌هراسی در جامعه راه افتاده است و ذی‌نفعان ماجرا درنهایت ترسی را که ۶ سال پیش کاشتند، حالا درحال برداشت و سوددهی از آن هستند.

## پروژه انجمن راه و آغاز ماجرا

فرهیختگان در گزارشی نوشت: یاسی اشکی و انجمن راه، آغاز پروژه واکسن‌های اچ‌پی‌وی بودند. او با حضور در برنامه از خطر بیماری‌های مقاربتی و جنسی و عوارضشان که یکی از آن‌ها سرطان دهانه رحم است گفت و مدعی شد یک سونامی خطرناک طی ۱۰ سال آینده زنان و مادران ایرانی را تهدید می‌کند. بنابراین باید کودکان ایرانی واکسن پیشگیری از ویروس این بیماری را دریافت کنند. به همین منظور و با همراهی برنامه ماه عسل، به‌عنوان یک چهره فعال در حوزه آسیب‌های اجتماعی معرفی و از مردم تقاضای کمک مالی کرد. یاسمن اشکی بعد از آن برنامه، در گفت‌وگو با مشرق اما از حمایت وزیر بهداشت پرده برداشت و اعلام کرد که شخص وزیر بهداشت در آن سال‌ها بر این پروژه نظارت داشته و شخصاً خواسته بود در این برنامه حضور پیدا کند. اشکی اعلام کرده بود که یک تفاهم‌نامه بین انجمن «راه» که وی مدیر آن است و معاونت اجتماعی وزارت بهداشت امضا شده است. طبق این تفاهم‌نامه اشکی جهت معرفی و جمع‌آوری پول برای واکسن hpv مامور می‌شود. آن هم واکسنی که چندسال بعد به تولید داخلی آن با ظرفیت‌های پایین‌تر دست پیدا می‌کنیم.

## آمار رسمی از ابتلا به اچ‌پی‌وی در ایران نداریم

اچ‌پی‌وی در مجموع نزدیک به ۲۰۰ نوع مختلف دارد که به دو دسته پرخطر و کم‌خطر تقسیم‌بندی شده است. این ویروس از ویروس‌های شایع جنسی است و راه‌های انتقال آن مختلف است. یکی از راه‌های انتقال اچ‌پی‌وی که به اثبات مقالات مختلف علمی رسیده، رابطه جنسی است. اما برخی دیگر از متخصصان می‌گویند که به دلیل سرعت بالای انتقال این ویروس، احتمال دارد که از طریق محیط یا حتی برخورد پوستی با فرد مبتلا، منتقل شود. یکی از متخصصان زنان و زایمان در گفت‌وگو با «فرهیختگان» عنوان کرد که افراد ممکن است در طول زندگی‌شان به ویروس اچ‌پی‌وی مبتلا شوند اما برخلاف اچ‌پی‌وی‌هراسی به‌وجودآمده در جامعه و تشویق‌کنندگان به تزریق واکسن، درنهایت سیستم ایمنی بدن با این ویروس مقابله کند و فرد حتی مطلع هم نشود که به اچ‌پی‌وی مبتلاست.

انجمن اچ‌پی‌وی ایران در متنی نوشته است: «طبق تحقیقات، شیوع اچ‌پی‌وی در زنان ایرانی ۲۳ درصد است. بیشترین و کمترین شیوع اچ‌پی‌وی در استان‌های تهران و اصفهان با ۹۷ و ۲۰۲ درصد مشاهده می‌شود؛ همچنین نتایج حاکی از رشد قابل توجه HPV۶۸ بود که به ندرت در ایران گزارش شده است. این یافته‌ها را باید زنگ خطری برای مسئولان مربوطه دانست و بر لزوم ارائه برنامه‌های آموزشی در دبیرستان‌ها و واکسیناسیون مناسب در ایران تأکید کرد.» این درحالی است که تا به امروز و علی‌رغم هشدار افراد غیرمتخصص درخصوص بالا بودن شیوع اچ‌پی‌وی در سال‌های اخیر، هیچ مقام رسمی از سوی وزارت بهداشت آماری درخصوص میزان شیوع جامعه ایرانی به این ویروس اعلام نکرده است؛ «هیچ‌گونه آمار رسمی از ابتلا به اچ‌پی‌وی در ایران از سال‌های ۲۰۱۹ وجود ندارد و به دنبال عدم جمع‌آوری آمار اچ‌پی‌وی، نهادهای متولی کشورمان هیچ‌گونه آماری نیز به نهادهای بین‌المللی مرتبط با ماجرا، ارائه نداده‌اند.» این سخن، بخشی از گفته‌های هادی بزدانی در گفت‌وگو با «فرهیختگان»، یکی از پزشکان جوانی است که ویروس اچ‌پی‌وی را مورد بررسی قرار داده است. بنابراین پرسش‌های جدی دراینباره این است که برخی از متخصصان و پزشکان دقیقاً براساس چه آماری مدام ترس به ابتلا به اچ‌پی‌وی را به مردم القا می‌کنند و حتی عنوان می‌شود که در صورت عدم تزریق واکسن، با یک حضور در استخر عمومی یا سرویس بهداشتی عمومی نیز خطر ابتلا به اچ‌پی‌وی وجود دارد؟ آیا بازار به وجود آمده برای واکسن اچ‌پی‌وی، یک تقاضا و نیاز واقعی است یا با اچ‌پی‌وی‌هراسی، درحال ایجاد تقاضای

کاذب توسط ذی‌نفعان ماجرا هستند؟  
درنهایت در مطب‌هایشان گارداسیل را به قیمت‌های گزافی به بیماران می‌فروشند. یعنی می‌توان گفت روزانه از هر ۶ مراجعه‌کننده، به ۳ نفر واکسن می‌فروشند.

## هر دوز گارداسیل تا ۲۱ میلیون تومان عرضه می‌شود

قیمت‌های اعلام‌شده برای هر دوز واکسن گارداسیل ۹ ظرفیتی از حدود ۱۰ میلیون تومان شروع می‌شود و تا ۲۱ میلیون تومان نیز می‌رسد. یعنی پیشگیری از اچ‌پی‌وی احتمالی، در هر ۳ دوز رقمی حدود ۳۰ تا ۶۰ میلیون تومان آب می‌خورد. همچنین واکسن گارداسیل ۴ ظرفیتی ۸ تا ۱۰ میلیون تومان در بازار سیاه درحال عرضه است. این درحالی است که گارداسیل ۴ ظرفیتی اگر قرار است از داروخانه تهیه شود، نهایتاً ۵ میلیون تومان قیمت دارد.

واکسن گارداسیل ۹ ظرفیتی چگونه سر از بازار سیاه ایران درمی‌آورد؟ پرسش مطرح‌شده در این بین این است که اگر گارداسیل ۹ ظرفیتی از طریق چرخه قانونی در اختیار متقاضیان قرار نمی‌گیرد پس چگونه به دست خریداران می‌رسد؟

کافی است که با یکی از شماره تماس‌های اعلام‌شده در پیج‌های اینستاگرامی در قالب خریدار واکسن گارداسیل تماس بگیرید تا به خوبی متوجه بازار سیاه به وجود آمده و بی‌درد و پیکر بودن بازار عرضه دارو و واکسن بشوید. فروشنده به راحتی اظهار می‌کند که «واکسن مسافرتی است.»

تهیه واکسن گارداسیل در خارج از کشور نیازی به نسخه پزشک ندارد و افراد می‌توانند با مراجعه به داروخانه‌های کشورهایمانند امارات یا ترکیه، واکسن خریداری کنند. بنابراین یکی از راه‌های تهیه گارداسیل، تهیه آن از طریق مسافرت به خارج کشور یا مسافران است.

همچنین در گفت‌وگوهای صورت‌گرفته میان خبرنگار با عرضه‌کنندگان گارداسیل از طریق اینستاگرام، افراد به راحتی عنوان می‌کنند که خودشان واردکننده‌اند و واکسن حتی بارکد وزارت بهداشت نیز دارد و می‌توان از طریق بارکد، از سلامت واکسن مطمئن شد. این سخن دو حالت دارد؛ حالت اول، یعنی واردکننده به‌جای توزیع واکسن گارداسیل از طریق چرخه قانونی، به جهت سود قابل توجه آن، خودش اقدام به فروش گارداسیل کرده است. حالت دوم نیز این است که واردکننده به‌جای تأمین چرخه قانونی توزیع دارو، بازار سیاه به‌وجودآمده از فروش گارداسیل را تأمین می‌کند که باز هم سود قابل توجهی دارد.

چند عرضه‌کننده دیگر اینستاگرامی همچنین عنوان کرده‌اند که گارداسیل را از داروخانه تهیه کرده‌اند یا اینکه داروخانه‌ها خودشان از طریق عرضه‌کنندگان اینستاگرامی واکسن گارداسیل، واکسن موردنیازشان را تهیه می‌کنند. این در صورتی است که اساساً واکسن ۹ ظرفیتی گارداسیل در داروخانه‌ها موجود نیست و هر چه موجود شده است، تنها گارداسیل ۴ ظرفیتی است.

## نان در ترساندن مردم است

نکته تلخ ماجرا این است که با توجه به ایجاد تقاضای کاذب، تزریق واکسن گارداسیل هم مانند هر امر لاکچری دیگری به مسئله‌ای برای رقابت و حسادت و چشم و هم‌چشمی تبدیل شده است و خانواده‌هایی که قدرت خرید واکسن گارداسیل از بازار سیاه را دارند، گارداسیل را به فرزندانشان به عنوان کادوی تولد هدیه می‌دهند!

پروپاگاندا و اقتصاد سیاسی ماجرای گارداسیل بالاخره توانست بازار سیاه و حتی عرضه تقلبی این واکسن را در مدت زمان کمی و به دور از نظارت نهادهای متولی راه بیندازد. براساس اطلاع «فرهیختگان»، فروش و تزریق گارداسیل حتی از کلینیک‌های زیبایی و آرایشگاه‌های زنانه هم سردرآورده است و در برخی از شهرهای کشور، با سوءاستفاده از ترس و عدم آگاهی مردم و از همه مهم‌تر، پر کردن ویال‌های خالی از داروی واکسن گارداسیل از آب مقطر؛ افراد سودجو پول به جیب می‌زنند. سؤال اینجاست که صنعت به وجود آمده از عرضه گارداسیل، تحت حمایت چه افرادی است که نهادهای نظارتی تاکنون برای جمع‌آوری این بازار سیاه، اقدام جدی صورت نداده‌اند؟ همچنین ذی‌نفعان ماجرا چه افرادی‌اند که درحال دور زدن چرخه قانونی دارو هستند؟

کاذب توسط ذی‌نفعان ماجرا هستند؟

## تفاوت واکسن گارداسیل خارجی و پاپیلوگارد ایرانی

واکسن گارداسیل یکی از انواع رایج واکسن‌های HPV است. این دارو که چند سالی است تولید شده و عمر زیادی ندارد، گفته می‌شود که می‌تواند از بیماری‌های نظیر ژگیل تناسلی و انواع سرطان‌ها از جمله سرطان دهانه رحم پیشگیری کند. گارداسیل در کشورهایی مانند آمریکا، هلند و سوئیس تولید می‌شود. نکته حائز اهمیت این است که واکسن گارداسیل، بازه زمانی مشخصی دارد و معمولاً در سایر کشورهای جهان به نوجوانان ۱۵ تا جوانان ۲۷ ساله تزریق می‌شود. تزریق این دارو برای مبتلایان به ویروس اچ‌پی‌وی تأثیری در درمان ژگیل تناسلی ندارد، اما می‌تواند از ابتلا به انواع دیگر ویروس پیشگیری کند. گارداسیل عموماً ۴ ظرفیتی و ۹ ظرفیتی است. گارداسیل ۴ ظرفیتی با ۴ تایپ شایع ۹ ظرفیتی نیز با ۹ تایپ شایع اچ‌پی‌وی مقابله می‌کند.

واکسن اچ‌پی‌وی ایرانی نیز پاپیلوگارد نام دارد. پاپیلوگارد ۳ ظرفیتی است و تمرکز آن بر روی پیشگیری از سرطان دهانه رحم پس از ابتلا به اچ‌پی‌وی است. چه گارداسیل ۴ و ۹ ظرفیتی و چه پاپیلوگارد ایرانی، برای ایجاد ایمنی باید در ۳ دوز تزریق شوند.

## ۳ ماهی است که خبری از توزیع گارداسیل نیست

بدون شک پیشگیری از ابتلا بهتر از درمان است و این گزاره اگرچه یک مثل معروف در جامعه ماست اما غیرعلمی نیست و اکثر متخصصان حوزه سلامت معتقدند که پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف، هم هزینه درمان را کاهش می‌دهد و هم اینکه احتمال ابتلا به بیماری، پایین می‌آید. فرایند پیشگیری از ابتلا به اچ‌پی‌وی نیز همین‌گونه است اما تشویق به پیشگیری از ابتلا به اچ‌پی‌وی، در روزهای اخیر باعث به وجود آمدن بازار سیاه تزریق واکسن گارداسیل است.

تشویق به تزریق گارداسیل و خرید آن در ابتدا از اکانت‌های شبکه ایکس آغاز شد و افراد فعال با اکانت‌های پرفالوور، از تجربه خرید واکسن و لزوم تزریقش نوشتند. در سمت دیگر ماجرا، اکثر بلاگر پزشکان فعال در اینستاگرام، بلاگر داروسازها و یا حتی فروشندگان مواد بهداشتی در داروخانه‌ها با کاشتن یک دوربین در یک نقطه، از میزان بالای ابتلا به اچ‌پی‌وی و لزوم خرید گارداسیل می‌گویند. درنهایت اعلام می‌کنند که در صورت مشاهده ژگیل تناسلی که از فضا یکی از عوارض اچ‌پی‌وی نوع کم‌خطر است، برای درمان مراجعه و برای تزریق واکسن اقدام کنند؛ در صورتی که اساساً واکسن برای پیشگیری از ابتلا به اچ‌پی‌وی است و نه درمان ژگیل یا درمان خود ویروس.

نکته حائز اهمیت در بررسی‌های انجام‌شده توسط خبرنگار این است که تقریباً نزدیک به اکثر افراد فعالی که در فضای مجازی مشغول تبلیغ واکسن اچ‌پی‌وی هستند، واکسن گارداسیل خارجی را تبلیغ می‌کنند. در صورتی که نمونه داخلی واکسن اچ‌پی‌وی در داروخانه‌های سطح کشور درحال توزیع است، اما اکثر تبلیغات انجام‌شده در فضای مجازی برای واکسن خارجی گارداسیل است. همچنین توزیع واکسن گارداسیل خارجی درمیان داروخانه‌های سطح کشور به صورت قطره‌چکانی است و در تمام این مدت، فقط واکسن ۴ ظرفیتی گارداسیل از طریق چرخه قانونی توزیع دارو در اختیار داروخانه‌ها قرار گرفته است و تا به امروز هیچ خبری از توزیع قانونی واکسن ۹ ظرفیتی گارداسیل نیست. البته در ۳ ماه اخیر همین واکسن ۴ ظرفیتی نیز در اختیار داروخانه‌ها قرار نگرفته است و بیش از این سهمیه هر داروخانه در ماه نهایتاً ۴ الی ۵ عدد واکسن گارداسیل ۴ ظرفیتی بود.

## بازار سیاه گارداسیل

براساس گزارش مستند و تهیه‌شده توسط خبرنگار، عرضه گارداسیل درحال حاضر حتی به دیوار هم رسیده است و افراد برای خرید گارداسیل می‌توانند از طریق دیوار هم اقدام کنند. همچنین کانال‌های تلگرامی و پیج‌های مختلف اینستاگرامی درحال فروش گارداسیل هستند. همچنین براساس اطلاع «فرهیختگان»، متخصصان زنان و زایمان معروف تهران، تقریباً تمام زنان جوانی که بازه سنی‌شان مناسب تزریق واکسن گارداسیل است را از ابتلا به اچ‌پی‌وی می‌هراسانند و

# عوارض سیگار کشیدن بر سلامت زنان

گزارش: ایرنا



می‌کشند خیلی بیشتر مستعد بیماری‌های قلبی هستند، خصوصاً خانم‌های بالای ۳۵ سال.

زنانی که سیگار می‌کشند در مقایسه با مردانی که سیگار می‌کشند بیشتر احتمال دارد در اثر آنوریسم آئورت شکمی جان خود را از دست بدهند. در این عارضه، شریان‌های اصلی که خون را از قلب به سایر قسمت‌ها می‌برند ضعیف می‌شوند.

## سرطان

افرادی که سیگار می‌کشند بیشتر مستعد ابتلا به انواع سرطان‌ها هستند، مثل سرطان ریه، سرطان پانکراس، سرطان کلیه، سرطان کبد، سرطان مثانه، سرطان دهان و حنجره، سرطان مری، معده و کولورکتال. اطلاعات زیر بیشتر مربوط به خانم‌هاست:

سیگار کشیدن باعث افزایش ریسک سرطان دهانه رحم می‌شود. سیگار کشیدن در زنان بیشتر از مردان باعث سرطان ریه منتهی به مرگ می‌شود. امروزه موارد بیشتری از سرطان ریه در خانم‌های جوان (۳۰ تا ۴۹ سال) نسبت به مردان جوان وجود دارد. سیگار کشیدن ریسک ابتلا به سرطان سینه را تا ۲۵ درصد افزایش می‌دهد.

خوشبختانه وقتی سیگار را ترک می‌کنید، بدن و ذهن شما فوراً شروع به ترمیم می‌کند. ترک سیگار می‌تواند خلق و خوی شما را بهتر کرده و به شما انرژی بیشتری برای کارهای روزمره‌تان خواهد داد. همچنین خطر ابتلا به خیلی از بیماری‌ها در آینده نیز کاهش می‌یابد. هرگز برای بهره‌بردن از فواید ترک سیگار دیر نیست.

## سیگار در بارداری

زنانی که سیگار می‌کشند ممکن است برای بارداری با مشکل بخورند. وقتی یک خانم سیگاری باردار می‌شود، نیکوتین ناشی از سیگار کشیدن می‌تواند به جنین آسیب بزند. اگر جنین در معرض نیکوتین قرار بگیرد، بر رشد و تکامل او پیش‌پس از تولد اثر خواهد گذاشت.

سیگار کشیدن طی بارداری می‌تواند باعث مشکلات زیادی برای کودک شود:

- احتمال بیشتر تولد زودتر از موعد
- احتمال بیشتر نقص‌های جدی مادرزادی مانند شکاف کام یا لب شکری
- احتمال کمتر تولد با وزنی سالم
- احتمال کمتر رشد نرمال مغزی پیش از تولد و در اوایل کودکی
- احتمال بیشتر مرگ در اثر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
- اثرات روحی و روانی سیگار
- مطالعات دریافته‌اند زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر مستعد مشکلات روحی و روانی هستند:

اضطراب

افسردگی

اختلال استرس پس از ضایعه (PTSD)

خودکشی

اعتیاد به مواد مخدر

ناباروری خیلی از خانم‌ها بارداری را تا اواخر ۳۰ یا ۴۰ سالگی به تأخیر می‌اندازند که می‌تواند مشکلات باروری را حتی برای آنهایی که سیگار نمی‌کشند بیشتر کند، چه برسد به خانم‌های سیگاری! خانم‌هایی که سیگار می‌کشند و بارداری را به تأخیر می‌اندازند خودشان را در معرض ریسک بسیار بالاتری از ناباروری قرار می‌دهند. لازم است بدانید سیگار کشیدن فقط بر باروری زنان اثر نمی‌گذارد و سیگار کشیدن برای قدرت باروری مردان نیز دردسرساز است.

## بیماری التهابی لگن

بیماری التهابی لگن برای خانم‌های سیگاری با احتمال بیشتری رخ می‌دهد.

## یائسگی زودرس

تحقیقات نشان داده زنانی که سیگار می‌کشند ۴۳ درصد بیشتر در معرض یائسه شدن پیش از ۵۰ سالگی اند. زنان سیگاری دو تا سه سال زودتر از زنانی که اهل سیگار نیستند علائم یائسگی را تجربه می‌کنند. مشکلات قاعدگی مانند خونریزی‌های غیرمعمول، توقف پرپود و عفونت‌های واژینال نیز در میان زنان سیگاری شایع‌تر است.

## پوکی استخوان

احتمال پوکی استخوان با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود؛ اما با یک سری راهکارها می‌توانید ریسک پوکی استخوان را کاهش دهید، مانند فعالیت بدنی و ورزش منظم و مصرف ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز.

سیگار کشیدن باعث افزایش چشمگیر ریسک پوکی استخوان می‌شود. زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر احتمال دارد دچار کاهش تراکم استخوان شوند. در واقع این افراد ۳۱ درصد بیشتر مستعد پوکی استخوان هستند. ضمناً سیگار باعث کندی فرایند جوش خوردن استخوان بعد از شکستگی استخوان می‌شود.

## پیری زودرس پوست

به گزارش وب گاه تبیان، حتماً شنیده‌اید که پوست خانم‌های سیگاری زودتر به چین‌چروک می‌افتد. نیکوتین سیگار در تأمین خون به سمت تخمدان‌ها اختلال ایجاد می‌کند و اگر خون‌رسانی به سمت هر عضوی از بدن کاهش پیدا کند، عملکرد آن عضو نیز افت خواهد کرد. استروژن در تخمدان‌ها تولید می‌شود و علت زودتر پیر شدن خانم‌های سیگاری و شروع یائسگی در سنین پایین‌تر در این افراد می‌تواند همین کاهش استروژن باشد.

سیگار و شیردهی

سیگار کشیدن در دوران شیردهی باعث کاهش تولید شیر مادر می‌شود.

دوره شیردهی مادر کاهش می‌یابد.

نیکوتین از طریق شیر مادر به کودک می‌رسد.

مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص آنتی‌بادی شیر مادر کاهش می‌یابد و همه اینها بر رشد کودک اثر می‌گذارد.

سیگار کشیدن طی دوران شیردهی منجر به اختلالات بلندمدت در کودک می‌شود، از جمله افزایش خطر چاقی و دیگر عوارض.

استعمال دخانیات عوارض بسیاری را هم در مردان و هم در زنان ایجاد می‌کند، اما بعضی از این بیماری‌ها در زنان سریع‌تر و در سنین پایین‌تر ایجاد می‌شوند و یا شایع‌ترند.

افرادی که سیگار می‌کشند بیشتر احتمال دارد دچار مشکلاتی در سلامتی خود شوند و در واقع خطر بیمار شدن این افراد در مقایسه با کسانی که سیگار نمی‌کشند بیشتر است. بعضی از مشکلات سلامتی ناشی از کشیدن سیگار فوراً خود را نشان می‌دهند؛ اما برخی دیگر به مرور زمان به وجود می‌آیند.

بر اساس تحقیقات به دست آمده خانم‌هایی که در طول روز از یک پاکت بیش تر سیگار می‌کشند، در مقایسه با خانم‌هایی که سیگار مصرف نمی‌کنند سکنه قلبی پنج سال جلوتر آنها را تهدید می‌کند. لازم به ذکر است که همچنین خطر سکنه مغزی نیز در افراد سیگاری هم بسیار شایع است و خطر آن را در افرادی که بیش از ۲۵ نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند را ۲ برابر می‌کند.

زنان سیگاری نیز مانند مردان سیگاری در معرض خطر بیماری‌های بسیاری از جمله سرطان ریه، دهان، حنجره، حلق، مری، کلیه، لوزالمعده، کلیه و مثانه قرار دارند. ابتلا به تنگی نفس و سایر بیماری‌های تنفسی نیز یکی دیگر از عوارض سیگار کشیدن در مردان و زنان است. اما با این حال برخی از خطرات سیگار کشیدن فقط منحصر به زنان بوده و سلامت آنها را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد.

## مشکلات زنانه

زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر از زنانی که سیگار نمی‌کشند در معرض این موارد هستند:

- پرپودهای نامنظم یا دردناک
- پایین بودن سطح استروژن که می‌تواند موجب نوسانات خلقی، خستگی و خشکی واژینال شود
- در سن پایین‌تر یائسه شدن و داشتن علائم شدیدتر یائسگی
- مشکل در بارداری شدن
- مشکلات تنفسی

سیگاری‌ها بیشتر از غیرسیگاری‌ها ممکن است به بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD) مبتلا شوند. این بیماری باعث سخت شدن تنفس شده و به مرور زمان بدتر می‌شود. درمانی برای بیماری مزمن انسداد ریوی وجود ندارد.

زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر از مردانی که سیگار می‌کشند احتمال دارد در سنین پایین دچار بیماری مزمن انسداد ریوی شدید شوند. هر ساله زنان بیشتری نسبت به مردان جان خود را در اثر بیماری مزمن انسداد ریوی از دست می‌دهند.

## مشکلات قلبی و عروقی

افرادی که سیگار می‌کشند بیشتر مستعد بیماری‌های قلبی هستند که اولین علت مرگ‌ومیر در بسیاری از کشورهاست. برای افراد زیر ۵۰ سال، بیشتر موارد بیماری‌های قلبی مرتبط با سیگار کشیدن است. زنان سیگاری بالای ۳۵ سال بیشتر از مردان سیگاری در معرض مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی هستند.

زنانی که هم‌زمان با استفاده از قرص‌های ضدبارداری سیگار نیز

# با پرخشگری کودکم چکار کنم؟

گزارش: ایرنا



استفاده کنید. در گام اول به کودک اجازه دهید پیامدهای طبیعی تصمیمات خود را تجربه کند. وقتی کودک بین دو انتخاب قرار می‌گیرد، به جای مداخله‌ی سریع، او را راهنمایی کنید تا درباره‌ی پیامدهای هر انتخاب فکر کند. برای مثال؛ کودک می‌گوید: نمی‌خواهم لباس گرم بپوشم، به جای اینکه مستقیم او را مجبو به پوشیدن کنید، به او بگویید: اگر لباس گرم نپوشی، ممکنه بیرون سردت بشه، اما انتخاب با خودته. به نظرت چی بهتره؟ این روش کمک می‌کند کودک احساس مسئولیت بیشتری نسبت به انتخاب‌هایش داشته باشد. راه حل دوم برای آموزش تصمیم‌گیری؛ پرسیدن سوال‌های راهنما به جای دادن پاسخ آماده است به این صورت که وقتی کودک در انتخابی مردد است، به جای تصمیم گرفتن برای او، از این سوال‌ها استفاده کنید:

اگر این کار رو بکنی، چه اتفاقی می‌افته  
فکر می‌کنی کدوم انتخاب بهتره؟ چرا؟  
اگه به عقب برگردی، همون انتخاب رو می‌کنی؟

## کنترل هیجانات در لحظه‌های حساس

کنترل هیجان در لحظه‌هایی که کودک نمی‌تواند خود را کنترل کند کمک خوبی برای کنترل خشم و لجبازی کودک است. برای کنترل هیجان در گام اول باید علائم خشم و استرس را شناخت. کودکان اغلب قبل از اینکه عصبی شوند، نشانه‌های جسمی مانند: گرم شدن صورت، مشت شدن دست‌ها، تند شدن نفس‌ها را از خود نشان می‌دهند. وقتی متوجه شدید کودک در حال عصبی شدن است، از او بخواهید این نشانه‌ها را بشناسد و بگوید: حس می‌کنم بدنت داره بهت علامت می‌ده که ناراحتی. چی توی بدنت حس می‌کنی؟ کنترل هیجان در لحظه‌هایی که کودک نمی‌تواند خود را کنترل کند کمک خوبی برای کنترل خشم و لجبازی کودک است. استفاده از تکنیک دکمه توقف نیز راه حل خوبی برای کنترل هیجانات است. کودکان در کارگاه، دکمه‌ی توقف خودشان را طراحی کرده‌اند. در خانه، وقتی کودک در حال عصبی شدن است، به او یادآوری کنید که از دکمه‌ی توقفش استفاده کند. برای مثال؛ حالا وقتشه که از دکمه‌ی توقف استفاده کنی. چی کمکت می‌کنه که آرام بشی؟

## مهارت حل تعارض بدون لجبازی

بهترین روش حل تعارض بدون درگیری یادگرفتن مهارت مذاکره و گفت‌وگو است. وقتی کودک با خواهر، برادر، یا دوستانش دچار تعارض شد، او را تشویق کنید که به جای داد زدن یا قهر کردن، گفت‌وگو کند. از او بپرسید: چطور می‌توانی این مشکل رو بدون دعوا حل کنی؟ به نظرت چه راه‌هایی برای حل این مشکل وجود داره  
راه حل دوم استفاده از روش سه راه‌حلی است. به این صورت که در خانه، وقتی کودکان دچار تعارضی شد، از او بخواهید سه راه‌حل برای حل آن پیشنهاد دهد. برای مثال؛ اگر با دوستت سر نوبت بازی دعوات شد، چه کارهایی می‌تونی انجام بدی؟ منتظر بمونی، نوبت‌ها رو عوض کنی یا با هم بازی کنید؟ و در نهایت از کودک بخواهید یک قول به خودش بدهد و آن را روی کاغذ بنویسد و از او بخواهید که به آن پایبند باشد با رعایت این توصیه‌ها کودک شما می‌آموزد؛ مسئولیت انتخاب‌هایش را بپذیرد، هیجاناتش را کنترل کند، تعارضات را بدون لجبازی حل کند و در نهایت مهارت‌هایش را در زندگی واقعی استفاده کند.

محرومیت، تنبیه و مجازات غیر اصولی کودک، موجب لجبازی و نافرمانی او می‌شود

نداشتن تایم توجه مثبت: در سبک مقتدرانه باید تایم توجه مثبت برای بچه‌ها در نظر گرفته شود. والدین حداقل باید نیم ساعت با بچه‌ها بازی کنند و تایم کیفی مشترک با فرزندانشان داشته باشند و به آن چیزی که بچه‌ها علاقه دارند، توجه نشان دهند و بازی که بچه‌ها دوست دارند را انجام دهند. بخصوص بازی‌های حرکتی. اینها کمک می‌کند که تایم توجه مثبت را به بچه‌ها بدهند. این امور باعث می‌شود که بچه‌ها برای دیده شدن نیاز به توجه منفی و لجبازی نداشته باشند.

محرومیت و تنبیه غیر اصولی: در خیلی از موارد محرومیت، تنبیه و مجازات غیر اصولی کودک، موجب لجبازی و نافرمانی او می‌شود.

## اصول تنبیه و مجازات صحیح کودک

اسلامی معتقد است تنبیه و مجازات کودک باید پیرو اصول و قوانین مشخصی باشد تا روی کودک تاثیر داشته و موجب تشدید رفتار نادرست او نشود. این اصول عبارتند از:

تناسب تنبیه با سن کودک: تنبیه و محرومیت باید متناسب با سن بچه و مرحله رشدی او باشد. برای مثال، اگر فرزند ما دوست دارد دو ساعت تلویزیون ببیند و به آن تلویزیون دیدن وابسته هست. اگر پرخشگری کند ما می‌توانیم این تایم را از او بگیریم و از آنچه دوست دارد او را محروم کنیم ولی نه برای تایم طولانی

کوتاه و عملی بودن محرومیت و مجازات: محرومیت برای تایم طولانی باعث می‌شود که کودک پرخشگری بیشتری کند. بنابراین زمانی که می‌خواهیم روی محرومیت کار کنیم می‌توانیم روی یکی از علاقه‌مندی‌های آنها دست بگذاریم و او را برای ساعت مشخصی محروم کنیم.

برای توقف خشونت و لجبازی کودک، حتما باید الگوی پرخشگری حذف شود.

توضیح و تشریح مجازات قبل از اعمال آن: قبل از اعمال محدودیت به بچه‌ها توضیح دهیم و به آنها اعلام کنیم هر زمان کار اشتباهی انجام دهی این محدودیت برای تو اعمال می‌شود و به او توضیح دهیم که ما این کار را انجام می‌دهیم تا تو بتوانی خشم خود را کنترل کنی و این عادت بد را تغییر دهی.

مجازات والدین در صورت اعمال خشونت و لجبازی: برای توقف خشونت و لجبازی کودک، حتما باید الگوی پرخشگری حذف شود. در بیشتر موارد پدر و مادر خود الگوی پرخشگری هستند. ما نمی‌توانیم به فرزندمان بگوییم که تو نمی‌توانی داد بزنی و خودمان داد بزیم. پس باید بطور کلی به او بگوییم که هر کس از این به بعد حواسش نبود و نتوانست خشمش را کنترل کند و داد بزند با یک محرومیت مواجه می‌شود. مثلا اگر مامان خشمش را کنترل نکرد باید یک ربع گوشی اش را کنار بگذارد.

## توصیه‌هایی برای مدیریت لجبازی

این روانشناس کودک و نوجوان در راستای کمک به والدین برای حمایت از فرایند تصمیم‌گیری کودکان و ارائه راهکارهای عملی برای کنترل هیجانات و کاهش لجبازی راهکارها و توصیه‌های زیر به والدین ارائه می‌دهد:

## آموزش تصمیم‌گیری درست و پیامدهای آن

برای آموزش تصمیم‌گیری درست به کودک از دو روش زیر می‌توان

در جلسه انجمن مدرسه پسرم هنگامی که با سایر والدین هم صحبت شدم، متوجه شدم که لجبازی، داد و بیداد، پرخشگری و بی اثر بودن مجازات‌ها و تنبیه‌ها، مشکلی مشترک بین بیشتر والدین است. برای پیدا کردن علت این نافرمانی‌ها و لجبازی‌ها و راه حل آن با ندا اسلامی روانشناس کودک و نوجوان و روان‌درمانگر به گفت‌وگو نشستیم.

لجبازی کودکان و بی اثر بودن تنبیهات و مجازات‌ها بر روی کودکان مشکلی است که بسیاری از والدین با آن مواجه هستند. در بسیاری از موارد ما شاهد هستیم که تنبیه و مجازات به جای از بین بردن، موجب تشدید لجبازی در کودک شده است. این نتایج منفی در تربیت کودکان به سبب استفاده از اصول اشتباه تربیتی و مجازات‌ها و تنبیه‌های نادرست و غیر اصولی است. با استفاده درست و اصولی از تنبیه و مجازات و در کنار آن تشویق کودک به راحتی می‌توانید لجبازی کودکان را کنترل کرده و تربیت او را به درستی انجام دهید.

درباره علت این نافرمانی‌ها و لجبازی‌ها و راه حل آن با ندا اسلامی روانشناس کودک و نوجوان و روان‌درمانگر به گفت‌وگو نشستیم.

## تاثیر سبک فرزندپروری در ارتباط با پرخشگری و لجبازی کودکان

والدینی که سبک فرزند پروری سهلگیرانه و یا برعکس بسیار سختگیر و مستبد دارند، به احتمال زیاد فرزندانی پرخشگر دارند. در مقابل والدینی که سبک فرزند پروری مقتدرانه یا دموکراتیک دارند، خشم بچه‌ها و لجبازی‌های آنها کمتر است. پس ما دو طیف سختگیرانه و سهلگیرانه را باید در نظر داشته باشیم که در هر دو مورد روش برخورد با فرزندان می‌تواند موجب لجبازی کودکان شود.

بچه‌هایی که تاب آوری پایینی دارند و والدینشان در موقعیت‌های مختلف خیلی سریع عکس‌العمل نشان می‌دهند این الگو را از والدین تقلید می‌کنند.

در سبک مقتدرانه والدین حق انتخاب به کودکان می‌دهند البته حق انتخابی بسیار محدود نه حق انتخابی که در روش سهلگیرانه بدون مرز به کودک داده می‌شود. والدینی در سبک مقتدرانه موفق هستند که هر دو با هم هماهنگ باشند. چنانچه یکی مقتدر و یکی سهلگیر باشد، همین امر موجب لجبازی و نافرمانی بیشتر کودک می‌شود.

در سبک مقتدرانه والدین اقتدار دارند. وقتی درمورد یک چیزی نظرشان را می‌گویند و مخالفت‌شان را اعلام می‌کنند، به هیچ عنوان نظرشان را تغییر نمی‌دهند. ما مجبور نیستیم در لحظه به فرزندمان نه مطلق بگوییم. ما می‌توانیم نه تعویقی بگوییم و به آنها بگوییم چند لحظه به من فرصت بده تا فکر کنم در این صورت تاب آوری آنها را بالا ببریم. بچه‌هایی که تاب آوری پایینی دارند و والدینشان در موقعیت‌های مختلف خیلی سریع عکس‌العمل نشان می‌دهند و خیلی زود جوش می‌آورند این الگو را از والدین تقلید می‌کنند.

## علت‌های نافرمانی و لجبازی کودکان

این مشاور حوزه کودک مهمترین علت‌های نافرمانی و لجبازی کودکان را عوامل زیر می‌داند:

نه گفتن‌های افراطی: خیلی از اوقات ممکن است بگویند من در لحظه چیزی گفتم و بعد پشیمان شدم و نظرم را عوض کردم و این یک بکن و نکن اضافی بوده و خیلی لزومی نداشت من نه بگویم. نه گفتن‌های افراطی، بکن و نکن‌های اضافی باعث می‌شود که لجبازی کودکان بیشتر شود.

# عملکرد حافظه را با کدام خوراکی ها به حداکثر برسانیم؟

گزارش: ایرنا



تحقیقات نشان می دهد که توانایی به حداکثر رساندن عملکرد حافظه ممکن است با آنچه می خورید مرتبط باشد.

به نوشته مدیکال اکسپرس؛ رژیم های غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، ماهی، چربی های سالم و گیاهان یا دانه ها عملکرد حافظه مغز را تقویت می کند. در اینجا بیشتر در مورد این غذاهای مفید برای مغز آورده شده است:

میوه  
توت ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند که می توانند از مغز در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کنند و از پیری زودرس و زوال عقل که حافظه را تضعیف می کند، جلوگیری کنند.  
زغال اخته در این میان، منبع غنی آنتوسیانین و سایر فلاونوئیدها است که می تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد  
انگور سرشار از رسوراترول، یک ترکیب بهبوددهنده حافظه است. انگور کنکورد سرشار از پلی فنول است که پتانسیل تقویت عملکرد مغز را دارد.

هندوانه دارای غلظت بالایی از لیکوپن، یکی دیگر از آنتی اکسیدان ها است. هندوانه همچنین منبع خوبی از آب است که برای سلامت مغز مفید است  
آوکادو میوه ای سرشار از چربی تک غیراشباع است که مصرف متعادل آن، عملکرد حافظه را با کمک به بهبود سطح کلسترول خون بهبود می بخشد  
سبزیجات

چغندر سرشار از نیترات است، یک ترکیب طبیعی که می تواند رگ های خونی را گشاد کند و اجازه دهد اکسیژن بیشتری به مغز برسد.

سبزی های تیره و برگ دار به خاطر آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C شناخته می شوند و ثابت شده که از دست دادن حافظه مرتبط با افزایش سن را کاهش می دهند. این سبزی ها همچنین سرشار از فولات هستند که می تواند حافظه را با کاهش التهاب و بهبود گردش خون در مغز بهبود بخشد.  
غلات کامل و حبوبات

دانه های کاکائو منبع غنی فلاونوئیدها هستند که به ویژه در جلوگیری از آسیب های ناشی از افزایش کلسترول LDL، محافظت از پوشش شریان ها و جلوگیری از لخته شدن خون بسیار مهمند. کاکائو همچنین حاوی آرتزین است، ترکیبی که گشاد شدن عروق خونی را افزایش می دهد.

رزماری باعث افزایش جریان خون به مغز، بهبود تمرکز و حافظه می شود. عطر نعناع نیز باعث تقویت حافظه می شود.

دانه های کنجد منبع غنی اسید آمینه تیروزین هستند که برای تولید دوپامین، یک انتقال دهنده عصبی مسئول هوشیاری مغز و تیز نگه داشتن حافظه لازم است.  
منبع: دوپچه وله

گندم پرک، کوسکوس سبوس دار، نخود، جو دوسر، سیب زمینی شیرین و لوبیا سیاه نمونه هایی از کربوهیدرات های پیچیده هستند. این کربوهیدرات ها سرشار از ویتامین B هستند که بهبوددهنده حافظه است.

غذای دریایی  
ماهی های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت قلب هستند. نشان داده شده که خوردن ماهی برای یک تا دو بار در هفته حافظه را نیز بهبود می بخشد.

رژیم های غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، ماهی، چربی های سالم و گیاهان یا دانه ها عملکرد حافظه مغز را تقویت می کند.  
گیاهان یا دانه ها

## چند خبر کوتاه ...

در داوری گروهی و داوری انفرادی ریتیمیک ژیمناستیک شوند.

### جزئیات طرح فروش مادران محصولات سایپا اعلام شد

فروش برخی از محصولات سایپا برای متقاضیان عادی از محل ظرفیت مازاد طرح مادران انجام می شود.

گروه خودروسازی سایپا، در جدیدترین اطلاعیه خود اعلام کرده که قصد دارد هفته آینده برخی محصولات خود را از محل ظرفیت مازاد طرح ویژه مادران برای متقاضیان عادی، عرضه کند؛ این طرح از ساعت ۱۰ صبح دوشنبه (ششم اسفند ماه) آغاز خواهد شد و تا زمان تکمیل ظرفیت ادامه دارد.

گروه خودروسازی سایپا در نظر دارد به مناسبت حلول ماه مبارک رمضان، طرح فروش برخی از محصولات خود را اجرایی کند.

این گروه خودروسازی، قصد دارد برخی از محصولات خود را ویژه متقاضیان عادی و از محل مازاد ظرفیت طرح جوانی جمعیت، از ساعت ۱۰ روز دوشنبه ششم اسفندماه، از طریق سایت فروش اینترنتی خود به نشانی [saipa.iranecar.com](http://saipa.iranecar.com) عرضه کند

مهلت ثبت نام، طبق روال طرح های فروش سایپا، تا زمان تکمیل ظرفیت در نظر گرفته شده است؛ متقاضیان می توانند جهت تسهیل در فرآیند ثبت نام، پیش از زمان آغاز ثبت نام، با مراجعه به سایت مذکور نسبت به ثبت یا به روزرسانی اطلاعات شخصی و دریافت کد کاربری و رمز عبور اقدام کنند.

اطلاعات تکمیلی پیرامون این طرح و محصولات قابل عرضه به زودی اطلاع رسانی خواهد شد.  
دور قبلی طرح عرضه محصولات گروه خودروسازی سایپا، به مناسبت ایام دهه فجر و در راستای افزایش عرضه محصولات و همچنین تنظیم قیمت بازار، در ۱۵ بهمن ماه اجرایی شد.

### ۱۴ کودک دارای ناهنجاری مادرزادی جاسک رایگان درمان شدند

مدیر موسسه خیریه محکم در شهرستان جاسک گفت: ۱۴ کودک دارای ناهنجاری های مادرزادی مناطق جاسک در روز های گذشته خدمات درمانی رایگان دریافت کردند. زهرا برجلی مدیر موسسه خیریه محکم شهرستان جاسک اظهار کرد: این کودکان به مدت ۵ روز از سوی گروه پزشکی متخصص جهادی موسسه خیریه محکم که در بیمارستان شهرستان بندرلنگه مستقر بودند تحت عمل جراحی رایگان قرار گرفتند.

وی افزود: علت اینکه این کودکان دارای ناهنجاری های مادرزادی برای دریافت خدمات درمانی به بیمارستان بندرلنگه اعزام شدند مهیا بودن فضای بخش اطفال بیمارستان آن و همکاری و همراهی های مفید آن با گروه پزشکی موسسه خیریه محکم بوده است.

وی عنوان کرد: امیدواریم در آینده نزدیک نیز عمل های جراحی رایگان موسسه خیریه محکم برای کودکان دارای ناهنجاری های مادرزادی در بیمارستان های جاسک و میناب صورت گیرد.

وی گفت: تمامی هزینه های اقامت و رفت و آمد این کودکان و همراهان آنان به صورت رایگان بوده است.

### دوره داوری بین المللی ژیمناستیک در کشور ازبکستان؛ دو بانوی هرمزگانی درجه بین المللی دریافت کردند

دو بانوی داور ژیمناستیک هرمزگان دوره داوری بین المللی را با موفقیت به پایان بردند.

دوره داوری بین المللی ژیمناستیک ریتیمیک زیر نظر فدراسیون جهانی به صورت حضوری در کشور ازبکستان برگزار و داوران هرمزگانی با موفقیت دوره را به پایان بردند. نرجس خاتون پای برپی و حلیمه پای برپی در شاخه ریتیمیک ژیمناستیک موفق شدند با قبولی در آزمون پایانی این دوره داوری، موفق به اخذ درجه بین المللی

### طراحی جدید سامانه تعیین «شهریه» مهدهای کودک/ اعلام آیت های تعیین شهریه

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه سامانه تعیین شهریه سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک به گونه ای طراحی شده که حتی اولیاء می توانند در منزل، مرکز مورد نظر خود را انتخاب کنند؛ والدین می توانند شهریه کودکان را ببینند و برای ثبت نام سال آینده فرزند خود مدنظر داشته باشند.

حمیدرضا شیخ الاسلام، با بیان اینکه مدت ها نرخ شهریه کودکان با به علت وجود طراحی آیت های بسیار خاص، مشخص نشده بود گفت: نرخ شهریه ها باید به گونه ای باشد که با شاخص های آموزشی مراکز و خدمات آموزشی که ارائه می دهند مطابقت داشته باشد.

وی با بیان اینکه الگوهای متفاوتی برای تعیین شهریه طراحی شد افزود: با پژوهش های صورت گرفته در نهایت الگوی قیمت تمام شده تعیین شهریه در نظر گرفته شد. اتفاق خوبی که صورت گرفت این بود که افراد دیگر نمی توانند دخل و تصرف خاصی نسبت به شهریه داشته باشند.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک از جمله آیت های تعیین شهریه را اجاره بهای پرداختی توسط موسس اعلام کرد که توسط کارشناس رسمی دادگستری نسبت به فضا و ملکی که ارائه خدمات می دهد، تعیین می شود.

شیخ الاسلام افزود: از آیت های تعیین شهریه، اجاره بهای تعیین شده توسط کارشناس رسمی دادگستری نسبت به فضا و ملکی که ارائه خدمات می دهند، پرداخت حقوق مربیان بر مبنای قانون کار به تعداد نیروی انسانی که خدمات آموزشی ارائه می دهند، ۲۰ درصد تجهیزات و امکاناتی که در اختیار قرار گرفته و ۴ درصد سود موسس است.

وی با اشاره به اینکه شهریه کودکان ها از طریق سامانه سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک اعلام می شود، گفت:

فرابند وارد کردن اطلاعات افراد حقوقی به اتمام رسیده است و افراد حقیقی هم از حدود یک ماه گذشته آغاز شده است و موسسان و مدیران می توانند اطلاعات و شاخص ها را بازگرداری کنند و در کوتاه ترین زمان ممکن شهریه خود را برآورد و به اطلاع اولیاء برسانند.

شیخ الاسلام اظهار کرد: سامانه را طوری طراحی کردیم که حتی اولیاء می توانند در درون منزل، مرکز مورد نظر خود را انتخاب کنند و شهریه کودکان را ببینند و برای ثبت نام سال آینده فرزند خودشان مدنظر داشته باشند.

**معرفی صنایع دستی هرمزگان در کاخ سعدآباد**  
معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: صنایع دستی استان هرمزگان در نمایشگاه صنایع دستی کاخ سعدآباد معرفی و به نمایش گذاشته شده است.

ساناز رمچی بابیان این مطلب افزود: نمایشگاه صنایع دستی کاخ سعدآباد هم زمان با آثار بخش مسابقه جشنواره فجر صنایع دستی (سرو سیمین) دایر شده که فرصتی برای معرفی هنرهای دستی و فرهنگ غنی استان به عموم مردم و علاقه مندان است.

او با اشاره به اینکه زهرا صادقی به عنوان نماینده استان در این نمایشگاه حضور دارد، اظهار کرد: رودوزی های سنتی و حصیریافی استان در غرفه استان به نمایش گذاشته شده که توجه بازدیدکنندگان را جلب کرده است. رمچی اظهار کرد: این نمایشگاه از ۲ تا ۶ اسفند از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۸ عصر پذیرای علاقه مندان به صنایع دستی است و علاقه مندان می توانند از این فرصت برای آشنایی با صنایع دستی هرمزگان و خرید آثار هنری محلی استفاده کنند.

معاون صنایع دستی هرمزگان در پایان تأکید کرد: برگزاری چنین رویدادهایی می تواند نقش مهمی در معرفی هویت فرهنگی استان و صادرات صنایع دستی این منطقه به دیگر نقاط کشور و حتی خارج از آن داشته باشد.

# رفع خستگی چشم با راهکارهایی ساده؛ هدیه‌ای برای چشمان خسته!

گزارش: ایرنا



کاهش خستگی و اختلال چشم بسیار موثر بوده است.

## ۸- از گلاب استفاده کنید

گلاب به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین داروهای ضد فشار و خستگی چشمی شناخته شده است. این ماده، یکی از موثرترین آرام‌بخش‌ها برای چشمان خسته و پف کرده می‌باشد. پس از شستن چشمانتان با آب سرد، آنها را با یک حوله خشک، پاک کنید. دو گلوله پنبه را به گلاب آغشته کرده و آنها را بر روی پلک‌های بسته خود قرار دهید. این کار را دو بار در روز انجام دهید. این کار برای جلوگیری از خستگی چشم در طول روز به شما کمک خواهد کرد.

## ۹- جهت جلوگیری از خستگی چشم از عینک استفاده کنید

اگر در شغل خود با کامپیوتر و لپ‌تاپ زیاد سروکار دارید، بهتر است از چشم پزشکی خود بخواهید تا عینک مناسبی را جهت استفاده به‌موقع کار برایتان تجویز کند. این مورد به‌ویژه زمانی که شما از لنزهای تماسی استفاده می‌کنید، مهم می‌باشد، چراکه لنزهای تماسی در طول استفاده دراز مدت خشک شده و باعث ایجاد ناراحتی در چشم می‌گردند. همچنین می‌توانید از لنزهای فتوکرومیک یا لنزهای کم نور استفاده کنید تا کمتر در معرض نور آبی حاصل از دستگاه‌های دیجیتال قرار بگیرید. استفاده از عینک آفتابی را به‌هنگام رانندگی نیز فراموش نکنید.

## ۱۰- از جای کیسه‌ای بابونه استفاده کنید

جای بابونه نه تنها روشی عالی برای کاهش سردرد است، بلکه در کاهش خستگی و تورم در اطراف چشم نیز بسیار موثر است. ۲ عدد جای کیسه‌ای بابونه را بردارید و آنها را در یک فنجان آب گرم به‌مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه خیس کنید. سپس آنها را از لیوان بیرون بیاورید، یکی را داخل یخچال و دیگری بر روی پلک‌های بسته خود قرار دهید. پس از ۵ دقیقه درمان گرم، جای کیسه‌ای دومی را از یخچال بیرون آورده و همان کار را اینبار جهت درمان سرد انجام دهید.

امیدواریم تا موارد ذکر شده در بالا در کاهش و جلوگیری از خستگی چشم شما مفید باشند.

## سوالات رایج در مورد خستگی چشم

چگونه از خستگی چشم با کامپیوتر جلوگیری کنیم؟  
ارتفاع میز، صندلی و صفحه مانیتور شما همچنین نور محیط در ایجاد آسیب بینایی، سردرد و التهاب چشم‌ها اثرگذار است. استفاده از میز و صندلی استاندارد و قرارگرفتن صفحه مانیتور درمقابل چشم‌ها و میزان کافی نور غیرشدید درمحیط سبب حفظ سلامت چشم‌ها می‌شود.

آیا نور شدید سبب خستگی چشم‌ها می‌شود؟ بله سعی کنید همیشه از ترکیبی از نورهای آفتابی و مهتابی در خانه یا محیط کار خود استفاده کنید. از کار کردن در محیطی با نور بسیار شدید یا کم پرهیز کنید، زیرا سبب فشار به چشم و التهاب می‌شود.

آیا عینک می‌تواند از خستگی چشم پیشگیری کند؟ بله، در صورتی که از عینک طبی در زمان کار و مطالعه استفاده می‌کنید، حتماً عینک انتخابی شما دارای پوشش ضد انعکاسی AR باشد. این پوشش به کاهش میزان نور منعکس شده از صفحه نمایش مانیتور کمک می‌کند. قانون ۲۰-۲۰-۲۰ چیست؟ برای پیشگیری از خستگی و خشکی چشم پس از هر ۲۰ دقیقه کار با رایانه حداقل به مدت ۲۰ ثانیه به فضای ۲۰ فوتی (۶ متر بیشتر) نگاه کنید تا دچار خشکی چشم نشوید.

درجه‌ای از هر منبع نور مستقیم قرار گرفته باشد. از صفحات نمایشی ضد تابش استفاده کنید. به‌هنگام رانندگی (به‌ویژه به‌هنگام شب) نیز از عینک‌های ضد تابش استفاده کنید

## ۴- صفحه نمایش خود را ارتقا دهید

در صورتی که هنوز هم از مانیتور با صفحه نمایش قدیمی که (CRT) نامیده می‌شوند، استفاده می‌کنید، آن را با صفحه نمایش کریستال مایع (LCD) تعویض کنید. صفحه‌های نمایش ال‌سی‌دی که باعث ناراحتی کمتری در چشم‌ها می‌گردند، معمولاً دارای سطح ضد انعکاسی هستند. صفحه نمایش‌های (CRT) قدیمی می‌تواند موجب پرپر زدن شدید تصاویر گردد که یکی از عوامل مهم خستگی و ضعیفی چشم می‌باشد. هنگام انتخاب یک صفحه نمایش پنل تخت، صفحه با بالاترین رزولوشن ممکن را انتخاب کنید.

## ۵- بیشتر پلک بزنید

پلک زدن به‌ویژه هنگام کار با وسایل الکترونیک بسیار مهم می‌باشد. پلک زدن به‌صورت متوالی از خشک شدن و ناراحتی چشم جلوگیری می‌کند. اشک‌های پوشش‌دهنده چشم در صورت چشمک زدن به‌مدت طولانی، سریعتر تعریق می‌گردند. همچنین هوا در بسیاری از محیط‌های بسته و اداری خشک می‌باشد که می‌تواند باعث خشک شدن بیشتر اشک چشم‌های شما شده و ناراحتی‌های چشمی خطرناکی را موجب گردد. در صورتی که علائم خشکی چشم را مشاهده کردید، از چشم پزشکی خود بخواهید تا اشک چشم مصنوعی را جهت مصرف روزانه، برایتان تجویز کند. جهت کاهش خستگی چشم و خشکی آن روزانه هر ۲۰ دقیقه، به‌مدت ۱۰ بار چشم‌های خود را به آرامی (مثل اینکه به خواب می‌روید)، ببندید. این عمل به چشم‌های شما آرامش خواهد بخشید.

## ۶- چشمان خود را ورزش دهید

یکی دیگر از دلایل خستگی چشم، خیره شدن به صفحه نمایش وسایل الکترونیک است. برای جلوگیری از خستگی چشم در این مواقع هر ۲۰ دقیقه یکبار به یک جسم دور (حداقل در فاصله ۲۰ فوت، تقریباً معادل ۶ متر)، به مدت ۲۰ ثانیه خیره شوید. بعضی از پزشکان چشم این را "قانون ۲۰-۲۰" می‌نامند.

نگاه کردن به ناحیه دور باعث آرامش عضله مژگانی در داخل چشم شده و در نهایت موجب جلوگیری از خستگی چشم می‌گردد. ورزش دیگر چشم به این صورت است که ابتدا به‌مدت ۱۵-۱۰ ثانیه به یک شیء در فاصله دور نگاه کنید و سپس به‌همان مدت به یک جسم در نزدیکی خود خیره شوید. این کار را ۱۰ بار انجام دهید. هر دو این تمرین‌ها در جلوگیری از خستگی چشم موثر هستند. همچنین چشمک زدن را به‌هنگام انجام این ورزش‌های چشمی جهت کاهش مشکلات ناشی از خشک شدن چشم، فراموش نکنید.

## ۷- بطور مکرر استراحت کنید

استراحت کردن بصورت مکرر به‌ویژه به‌هنگام کار با کامپیوتر در جلوگیری از خستگی چشم، درد کمر، گردن و شانه نقش بسزایی دارد. بسیاری از کارکنان در طول یک روز کاری، تنها دو وقفه به‌مدت ۱۵ دقیقه استراحت می‌کنند. در حالیکه مطالعات اخیر موسسه ملی بهداشت و ایمنی شغلی نشان می‌دهد که استراحت مکرر حین کار در

آیا بعد از پایان روز کاری چشمانتان می‌سوزد؟ یا احساس خستگی یا خارش در چشم خود دارید؟ افراد زیادی مثل شما با این مشکل یعنی خستگی چشم درگیر هستند و ممکن است برای هر کسی که ساعت‌های زیادی از روز را پشت صفحه نمایش کامپیوتر یا موبایل می‌گذرانند، اتفاق بیفتد. مطالعات نشان می‌دهند که خستگی چشم و دیگر علائم مربوط به اختلال دید در ۵۰ الی ۹۰ درصد از کسانی که با کامپیوتر سر و کار دارند، دیده می‌شود. این مشکلات می‌توانند از خستگی فیزیکی، کاهش کار مفید و افزایش تعداد اشتباهات کاری تا ناراحتی‌های جزئی مانند انقباض و قرمزی چشم را شامل شوند.

علائم خستگی چشم در بعضی مواقع عادی و گاهی اوقات نشانه‌ی مشکل یا آسیب جدی است. سوزش، خشکی، آبریزش و قرمزی چشم، سردرد، گردن درد و درد شانه‌ها، حساسیت به نور، تاری دید و دوبینی، اختلال در تمرکز، احساس سنگینی در چشم‌ها و سرگیجه با خستگی چشم به وجود می‌آید.

## علت خستگی چشم چیست

دلایل خستگی چشم اگر به سبک زندگی فرد مربوط باشد یا با کار کردن و فشار به چشم ایجاد شده باشد مسئله‌ای عادی است و با استراحت کردن برطرف می‌شود. اما در بعضی مواقع خستگی چشم به دلیل بیماری یا مشکل خاص در بدن بروز می‌کند. در این مواقع پیدا کردن علت خستگی چشم راه را برای درمان هم ساده می‌کند.

در محتوای زیر به ۱۰ روش ساده جهت جلوگیری از خستگی چشم‌ها و سایر نشانه‌های رایج سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر اشاره شده است.

## ۱- یک آزمایش چشمی کامل را بگذرانید

انجام آزمایش چشمی بصورت یک عمل روتین مهم‌ترین چیزی است که می‌تواند برای جلوگیری یا درمان مشکلات بینایی انجام شود. چنانچه بیش از یک سال هیچ‌گونه آزمایش چشمی را انجام نداده‌اید، هم‌اکنون وقت آن رسیده است که به یک چشم پزشکی مراجعه کرده و بینایی خود را تحت کنترل قرار دهید. از نظر موسسه ملی ایمنی و سلامت شغلی (NIOSH)، به‌ویژه کسانی که با کامپیوتر سروکار دارند، باید قبل از شروع به‌کار، حتماً از یک آزمایش چشمی رد شوند و سالانه حداقل یکبار آن را انجام دهند.

## ۲- از روشنایی محیطی مناسب استفاده کنید

خستگی چشم می‌تواند همچنین ناشی از نور موجود در داخل فضا و یا نوری که از محیط بیرون به پنجره می‌تابد، باشد. روشنایی داخلی را با کشیدن پرده و یا کرکره‌ها کاهش دهید. روشنایی خارجی را نیز با استفاده از لامپ‌های کم مصرف و یا لامپ‌های فلورسنت کاهش دهید و یا از لامپ‌های کم‌فشار استفاده کنید. سعی کنید مانیتور کامپیوتر و یا لپ‌تاپ خود را نیز بجای قرار دادن در مقابل و یا پشت شیشه پنجره، در کنار پنجره قرار دهید.

## ۳- کمتر خیره شوید

کاهش زمان خیره شدن به‌طور چشمگیری خستگی چشم شما را کمتر خواهد کرد. تا جایی که ممکن است از صفحات غیر الکترونیک مانند کتاب بجای کامپیوتر استفاده کنید. هنگامی که شما مجبور به استفاده از صفحه نمایش هستید، اطمینان حاصل کنید که آن در زاویه ۹۰

# با سرآشپز = سوشی رول خانگی؛ یک تجربه متفاوت که آشپزخانه شما را به ژاپن می برد!



سوشی یکی از محبوب ترین غذاهای آسیایی است که در سراسر جهان طرفداران زیادی دارد. این غذای خوشمزه ژاپنی ترکیبی از برنج مخصوص، جلبک نوری، سبزیجات و ماهی یا سایر مواد دلخواه است که در قالب رول های کوچک و خوش طعم سرو می شود.

اگر تا به حال فکر می کردید که تهیه سوشی در خانه سخت و پیچیده است، باید بگوییم که این تصور اشتباه است! شما می توانید با چند ماده اولیه و کمی دقت، سوشی رول های خوشمزه ای درست کنید و از طعم بی نظیر آن لذت ببرید.

در ادامه، طرز تهیه یک سوشی رول ساده و خوشمزه را با شما به اشتراک می گذاریم که مناسب افراد مبتدی و علاقه مندان به آشپزی آسیایی است.

مواد لازم برای تهیه سوشی رول خانگی (۲ تا ۳ رول)

برنج سوشی: ۱ پیمانه

سرکه برنج: ۲ قاشق غذاخوری

شکر: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: نصف قاشق چای خوری

جلبک نوری: ۲ تا ۳ ورق

خیار: ۱ عدد (خرد شده به صورت خالی)

آووکادو: ۱ عدد (برش های نازک)

ماهی سالمون یا تن (اختیاری): ۱۰۰ گرم (به صورت نوارهای نازک برش داده شود)

پنیر خامه ای (اختیاری): به مقدار لازم

سس سویا: برای سرو

واسابی و زنجبیل ترشی: برای سرو

وسایل مورد نیاز:

- حصیر مخصوص سوشی (ماکی سو)

- چاقوی تیز

- کاسه آب برای خیس کردن دست ها

طرز تهیه

۱. آماده سازی برنج سوشی

- برنج سوشی را ۲ تا ۳ بار بشوید تا نشاسته اضافی آن از بین برود و آب شفاف شود.

- برنج را با ۱ و نیم پیمانه آب در قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. پس از به جوش آمدن، درب قابلمه را ببندید و اجازه دهید حدود ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزد تا آب کاملاً جذب شود.

- در یک کاسه کوچک، سرکه برنج، شکر و نمک را ترکیب کرده و روی حرارت کم قرار دهید تا شکر و نمک حل شوند. سپس این ترکیب را به برنج پخته شده اضافه کنید و خوب هم بزنید.

- اجازه دهید برنج کاملاً خنک شود.

۲. آماده سازی مواد داخل سوشی

- خیار، آووکادو و ماهی سالمون را به صورت نوارهای باریک خرد کنید.

طعم بی نظیر آن لذت ببرید!

نکات طلایی برای تهیه سوشی در خانه

- انتخاب برنج مناسب: استفاده از برنج مخصوص سوشی (برنج ژاپنی) نتیجه بهتری دارد، اما می توانید از برنج نیم دانه ایرانی نیز استفاده کنید.

- سرکه برنج: اگر سرکه برنج در دسترس ندارید، می توانید از ترکیب سرکه سفید و کمی شکر استفاده کنید.

- مواد داخل سوشی: می توانید بسته به سلیقه خود، از مواد مختلف مانند میگو، تن ماهی، مرغ گریل شده یا سبزیجات دیگر استفاده کنید.

- دقت در برش: حتماً از چاقوی تیز استفاده کنید و پس از هر برش، چاقو را تمیز کنید تا برش ها تمیزتر و حرفه ای تر شوند.

- روش های مختلف سرو: سوشی را می توانید با چوب های مخصوص (چاپستیک) یا حتی با دست میل کنید.

تهیه سوشی در خانه نه تنها تجربه ای سرگرم کننده و لذت بخش است، بلکه به شما این امکان را می دهد که ترکیبات آن را مطابق با ذائقه خود تنظیم کنید. با کمی تمرین، می توانید به راحتی سوشی رول های خوشمزه ای درست کنید و دوستان و خانواده را با این غذای محبوب ژاپنی شگفت زده کنید. پس همین امروز دست به کار شوید و اولین سوشی خانگی خود را درست کنید!

- اگر از پنیر خامه ای استفاده می کنید، آن را نیز به صورت نوارهای باریک آماده کنید.

۳. رول کردن سوشی

- یک حصیر مخصوص سوشی را روی سطح صاف قرار دهید.

- یک ورقه جلبک نوری را روی حصیر بگذارید. اگر جلبک نوری شما دارای سطح براق و زبر است، حتماً سمت زبر را رو به بالا قرار دهید.

- دست های خود را کمی با آب خیس کنید تا برنج به آن نچسبد، سپس یک لایه نازک از برنج را روی جلبک پخش کنید (حدود ۱ سانتی متر از قسمت بالا را بدون برنج بگذارید تا بتوانید رول را ببندید).

- نوارهای خیار، آووکادو، ماهی سالمون و پنیر خامه ای را روی برنج قرار دهید.

- به کمک حصیر، جلبک را از قسمت پایین به سمت بالا رول کنید. هنگام رول کردن، کمی فشار وارد کنید تا سوشی سفت و منسجم شود.

- رول را درون یک کیسه پلاستیکی یا نایلون بیچید و برای چند دقیقه در یخچال قرار دهید تا بهتر برش بخورد.

۴. برش و سرو سوشی

- چاقوی خود را کمی مرطوب کنید تا برش ها تمیزتر شوند. رول را به

۶ تا ۸ قسمت مساوی برش دهید.

- سوشی رول ها را با سس سویا، واسابی و زنجبیل ترشی سرو کنید و از

## چند خبر کوتاه ...

درحوالی ۱۰ کیلومتر شهرستان بندرلنگه کد شهری ۲۱۳۳ این شهرستان به محل اعزام و حین اعزام آمبولانس، توصیه های لازم توسط کارشناسان مرکز ارتباطات تا رسیدن کد اعزامی به محل و تسهیل در فرآیند زایمان انجام شد.

دکتر قاسمی بیان کرد: پس از رسیدن کارشناسان اورژانس بر بالین بیمار که خانمی ۳۵ ساله با بارداری چهارم و ۳ زایمان موفق قبلی بود که نوزاد درحال تولد بود، با رعایت شرایط استریل و کمک مادر باردار، کلمپ بند ناف انجام، بندناف قطع پس از خشک و گرم کردن با حوله مخصوص و پوار کردن، مراحل زایمان با موفقیت انجام شد. رئیس اورژانس پیش بیمارستانی هرمزگان در ادامه افزود: مادر نوزاد پس از چک و ثبت علائم حیاتی با حال عمومی مساعد جهت اقدامات درمانی پیشرفته تر به بیمارستان شهدای بندرلنگه اعزام شدند.

دکتر قاسمی در پایان؛ ضمن تقدیر از زحمات منصور یوسفی، داوود عالی زاده کارشناسان کد شهری بندرلنگه که با انجام بموقع خدمات درمانی و کارشناسان واحد ارتباطات اورژانس هرمزگان که با توصیه های تلفنی تا رسیدن آمبولانس، درانجام این ماموریت نقش بسزایی داشتند، از درگاه ایزد منان برایشان آرزوی سلامتی و موفقیت روزافزون کرد.

کرده ایم. همچنین، در زمینه ذخیره سلول های بنیادی خون بند ناف، درخواست هایی از کشورهای آسیایی، آفریقایی و همسایه داریم تا بانک های مشابهی در آن ها راه اندازی کنیم. هدف ما این است که دانش و تجربیات خود را در اختیار جامعه جهانی قرار دهیم و به پیشرفت علم در سطح بین المللی کمک کنیم.

وئوق در پایان با بیان اینکه پژوهشگاه رویان آماده همکاری با دیگر کشورها در زمینه های علمی و درمانی است، اظهار امیدواری کرد که این مرکز بتواند جایگاه واقعی خود را در عرصه جهانی تثبیت کند و خدمات خود را به جامعه بشریت ارائه دهد.

### با اقدام به موقع کارشناسان اورژانس پیش بیمارستانی بندرلنگه

#### دختر عجول چشم به جهان گشود

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از تولد نوزادی در روستایی، حوالی ۱۰ کیلومتری شهرستان بندر لنگه با حضور و اقدام به موقع کارشناسان اورژانس پیش بیمارستانی این شهرستان خبر داد.

دکتر حسین قاسمی گفت: طی تماس با مرکز ارتباطات اورژانس هرمزگان مبنی بر شروع درد زایمان خانم بارداری

حتی هر ۱۰ سال یکبار منتشر و پایش می شود.» وئوق افزود: یکی از عوامل مهمی که باعث جذب بیماران از سراسر جهان به ایران می شود، رعایت اصول اخلاق پزشکی و موازین شرعی در فرآیند درمان است. این موضوع به ویژه برای مسلمانان ساکن کشورهای همسایه یا نقاط دور دنیا بسیار حائز اهمیت است و آن ها با اطمینان خاطر از رعایت این اصول، ایران را به عنوان مقصدی مطمئن برای درمان انتخاب می کنند.

وی همچنین به هزینه های مقرون به صرفه درمان در ایران اشاره کرد و گفت: هزینه های درمان در پژوهشگاه رویان برای بیماران خارجی بسیار کمتر از کشورهای دیگر است و این موضوع در کنار کیفیت بالای خدمات، انگیزه ای قوی برای مراجعه بیماران از سراسر جهان ایجاد کرده است. سال گذشته (۱۴۰۲) حدود ۵۰۰ زوج نابارور از ۲۳ کشور مختلف جهان برای درمان به ایران مراجعه کردند که این آمار نشان دهنده اعتماد جهانی به خدمات ماست.

معاون خدمات تخصصی پژوهشگاه رویان در ادامه به گسترش فعالیت های این مرکز در حوزه های سلول درمانی، زن درمانی و تولید محصولات بیولوژیک اشاره کرد و گفت: ما درخواست هایی از کشورهای مختلف برای تولید محصولات بیولوژیک خود در خارج از ایران دریافت

### درمان ۵۰۰ زوج نابارور از ۲۳ کشور جهان در سال ۱۴۰۲

معاون خدمات تخصصی پژوهشگاه رویان گفت: هزینه های درمان در پژوهشگاه رویان برای بیماران خارجی بسیار کمتر از کشورهای دیگر است و این موضوع در کنار کیفیت بالای خدمات، انگیزه ای قوی برای مراجعه بیماران از سراسر جهان ایجاد کرده است. سال گذشته (۱۴۰۲) حدود ۵۰۰ زوج نابارور از ۲۳ کشور مختلف جهان برای درمان به ایران مراجعه کردند که این آمار نشان دهنده اعتماد جهانی به خدمات ماست.

احمد وئوق، معاون خدمات تخصصی پژوهشگاه رویان در کنفرانس خبری چهارمین کنفرانس بین المللی کشورهای غرب آسیا و شمال آفریقا (وانا) که امروز در پژوهشگاه رویان برگزار شد، به تشریح دستاوردها و خدمات بین المللی این مرکز پرداخت.

وی با اشاره به جایگاه برتر پژوهشگاه رویان در حوزه درمان ناباروری، اظهار کرد: ما توانسته ایم به عنوان یکی از مراکز معتبر ارائه دهنده خدمات بین المللی در سطح جهان شناخته شویم. میزان موفقیت های ما در درمان زوج های نابارور قابل مقایسه با بهترین مراکز درمانی دنیاست و آمارهای ما به طور مرتب در بازه های زمانی ماهانه، سالانه و