

آوای دریا

۲۸۰



آغاز پویش ملی سلامت دهان و دندان
برای کودکان

شنبه ۱۹ مهر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



جزئیات بازنشستگی زنان شاغل
دارای فرزند



اعطای کمک هزینه ۵ میلیون تومانی به مادران باردار و شیرده
تحت پوشش بهزیستی



اجرای طرح مکمل یاری دانش آموزان در
هرمزگان



ویژگی های کلیدی دختران شاد؛ چگونه به موفقیت برسیم؟

جزئیات بازنشستگی زنان شاغل دارای فرزند



بر اساس قانون جوانی جمعیت، مادران شاغل با ۲۰ سال سابقه و ۴۰ سال سن می‌توانند به‌ازای هر فرزند زودتر بازنشسته شوند. سال‌هاست که در جلسات سیاست‌گذاری جمعیت، از تشویق به فرزندآوری سخن گفته می‌شود؛ از تسهیلات مسکن و وام ازدواج گرفته تا مرخصی زایمان و کمک هزینه فرزند سوم. اما در میان همه این طرح‌ها، قانونی وجود دارد که شاید بیش از همه با زندگی روزمره مادران شاغل گره‌خورده باشد؛ قانونی که به مادر اجازه می‌دهد زودتر از موعد بازنشسته شود.

این روزها در کمیسیون فرهنگی مجلس، نام این قانون زیاد شنیده می‌شود؛ «قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت».

در یکی از نشست‌های اخیر کمیته جمعیت و خانواده، امیرحسین بانکی پور، نماینده مردم اصفهان در مجلس و عضو کمیسیون فرهنگی، از جزئیات اجرای آن سخن گفت. وی گفت که: مادران شاغلی که از آبان ۱۴۰۰ به بعد صاحب فرزند شده‌اند، مشمول کاهش سن بازنشستگی می‌شوند. به‌ازای هر فرزند، یک سال از سن بازنشستگی آن‌ها کم می‌شود و در مورد فرزند سوم و بیشتر، این کاهش یک و نیم سال است.

به بیان ساده‌تر یعنی اگر مادری از آن تاریخ به بعد سومین فرزندش را به دنیا آورده باشد، می‌تواند سه سال و نیم زودتر از موعد بازنشسته شود.

اما این قانون شرط‌هایی هم دارد؛ بانکی پور توضیح داد که مادر باید حداقل ۲۰ سال سابقه بیمه و دست‌کم ۴۰ سال سن داشته باشد.

با این حساب، مادری که یک فرزند دارد می‌تواند در ۴۲ سالگی بازنشسته شود، مادری با دو فرزند در ۴۱ سالگی و مادری با سه فرزند یا بیشتر در ۴۰ سالگی.

میزان مستمری بازنشستگی هم بر اساس سنوات بیمه پرداخت می‌شود؛ به این معنا که اگر مادری ۲۰ سال سابقه داشته باشد با ۲۰ سال مستمری بازنشسته خواهد بود.

هدف از این تصمیم، به گفته بانکی پور، چیزی فراتر از یک امتیاز

اداری است.

وی تأکید کرد: این قانون برای حمایت از مادران شاغل و ایجاد تعادل میان کار و نقش مادری تصویب شده است. باید به مادر فرصت داد تا در سال‌هایی که تربیت فرزند اهمیت بیشتری دارد، آسوده‌تر زندگی کند.

باین حال، ماجرای این قانون به‌سادگی تصویب و اجرا نبود. بانکی پور با گلایه از تأمین اجتماعی و صندوق بازنشستگی گفت که اجرای آن تا امروز به‌تعویق افتاده است.

بانکی پور خبر داد: در جلسه اخیر کمیته خانواده و جمعیت، مسئولان مربوطه موظف شدند قانون را برای تمام مادران واجد شرایط اجرا کنند و دیگر بهانه‌ای برای تعلل وجود ندارد.

در پس این تصمیم، نگاهی تازه به سیاست جمعیتی کشور نهفته است؛ نگاهی که می‌خواهد فرزندآوری را نه فقط با شعار که با مشوق‌های واقعی تقویت کند.

قانونی که با چند سال زودتر بازنشسته‌شدن مادران، به‌جای فرمول‌های خشک اداری، از احساسی‌ترین واقعیت زندگی زن ایرانی سخن می‌گوید: ترکیب کار، مادری و عشق.

بر اساس قانون «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت»، مادران شاغلی که از آبان ۱۴۰۰ به بعد صاحب فرزند شده‌اند، می‌توانند به‌ازای هر فرزند، یک سال (و برای فرزند سوم به بعد یک و نیم سال) زودتر بازنشسته شوند؛ به‌شرط داشتن ۲۰ سال سابقه بیمه و دست‌کم ۴۰ سال سن.

مجموعه «بنویس و پاک کن»؛ کتاب‌هایی برای یادگیری کودکان پیش از مدرسه

انجام می‌شود. این تمرین‌ها کودک را برای درک نظم روزانه و مدیریت زمان آماده می‌سازند.

بدم نقطه‌ها را وصل کنم

یکی از جذاب‌ترین جلد‌های مجموعه، کتابی است که دقت، تمرکز و هماهنگی چشم و دست را تقویت می‌کند. کودک با وصل کردن نقطه‌ها، شکل‌های پنهان را آشکار می‌سازد و در عین بازی و سرگرمی، مهارت‌های حرکتی ظریف و آمادگی برای نوشتن را تمرین می‌کند. این فعالیت‌ها همچنین حس کنجکاوی و کشف کردن را در کودک تقویت می‌کنند.

بدم تاده بشمرم

در این جلد، کودک همراه پیا اعداد ۱ تا ۱۰ را می‌آموزد. تمرین‌ها با رنگ‌ها، شکل‌ها و داستان‌های کوچک همراه است تا یادگیری شمارش ساده و لذت‌بخش شود. کودک با تکرار نوشتن اعداد و شمردن اشیاء در تصاویر، پایه‌ای محکم برای آموزش ریاضی در سال‌های بعدی به دست می‌آورد.

اهمیت مجموعه برای کودکان و والدین

"با پیا تمرین کن: بنویس و پاک کن" تنها یک مجموعه سرگرم‌کننده نیست، بلکه ابزاری آموزشی است که به کودک می‌آموزد چگونه یاد بگیرد، اشتباه کند و دوباره تلاش کند. این رویکرد، نه تنها اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد بلکه مهارت‌های پایه‌ای در حوزه‌های شناختی، اجتماعی، هیجانی و حرکتی را نیز پرورش می‌دهد.

مجموعه «با پیا تمرین کن» به‌ویژه برای گروه سنی پیش‌دستانی و سال‌های نخست دبستان توصیه می‌شود و می‌تواند هم در خانه و هم در محیط آموزشی به کار گرفته شود.

این کتاب‌ها در ۱۶ صفحه تمام رنگی در مجموعه کتاب‌های فندق نشر افق به چاپ رسیده است.

/ ایرنا



تجربه‌های شخصی خود را بازگو کند و یاد بگیرد که احساسات مختلف طبیعی و قابل مدیریت هستند. این جلد نقشی مهم در پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های خودآگاهی کودک دارد.

بدم ساعت را بگویم

این جلد با طراحی تصویری و تمرین‌های کاربردی، مفاهیم پایه زمان و خواندن ساعت را آموزش می‌دهد. کودک در کنار پیا یاد می‌گیرد صبح، ظهر و شب چه تفاوتی دارند، عقربه‌های ساعت چگونه حرکت می‌کنند و هر ساعت روز چه فعالیت‌هایی

که مفاهیم همدلی، همکاری، رعایت نوبت و احترام به دیگران برای کودک قابل لمس شود. این کتاب به‌ویژه برای کودکانی که در شروع مسیر ورود به مهدکودک یا مدرسه هستند بسیار کارآمد است.

من چه احساسی دارم؟

در این کتاب، پیا به کودکان کمک می‌کند احساسات خود را بهتر بشناسند و بیان کنند. مفاهیمی مانند شادی، غم، خشم، ترس یا هیجان از خلال تصاویر و تمرین‌های ساده آموزش داده می‌شود. کودک با نوشتن و کشیدن می‌تواند

انتشارات افق عناوین تازه‌ای از مجموعه کتاب‌های آموزشی «با پیا تمرین کن: بنویس و پاک کن» را منتشر کرده است؛ مجموعه‌ای پنج‌جلدی که مفاهیمی چون دوستی، شناخت احساسات، شمارش اعداد، خواندن ساعت و تمرکز از طریق تمرین نقطه‌ها را به کودکان در سال‌های پیش از مدرسه آموزش می‌دهد.

انتشارات افق پس از موفقیت مجموعه «دنیای پیا»، نوشته نویل استلی و مارک بیکر، بار دیگر شخصیت محبوب را با هدفی تازه به میان کودکان ایرانی آورده و عناوین تازه‌ای از مجموعه آموزشی «با پیا تمرین کن: بنویس و پاک کن» را به چاپ رسانده است. این مجموعه به یاری والدین و مربیان می‌آید تا مهارت‌های پایه و ضروری کودکان در سنین پیش از دبستان تقویت شود.

ویژگی مهم این مجموعه، طراحی و چاپ آن با کاغذ گلاسه است که امکان نوشتن و پاک کردن با مایک تخته سفید (ایت‌برد) را به کودکان می‌دهد، آن به حالت تخته وایت برد «بنویس و پاک کن» است. این روش علاوه بر جذابیت و سرگرمی، ترس از اشتباه را در کودکان کاهش داده و فرصت یادگیری تکراری اما خلاقانه را فراهم می‌آورد.

این مجموعه تازه منتشر شده شامل پنج جلد با ترجمه مهسا خسروی است که هر یک به موضوعی کلیدی در رشد شناختی، اجتماعی یا عاطفی کودک می‌پردازد:

چه جوری دوست پیدا کنیم؟

این جلد به مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی اختصاص دارد. پیا و دوستانش به کودک می‌آموزند که چگونه دوستی‌های تازه شکل بگیرند، چگونه می‌توان با دیگران همکاری کرد و در جمع پذیرفته شد. تمرین‌ها و فعالیت‌ها به شکلی طراحی شده‌اند

ویژگی‌های کلیدی دختران شاد؛ چگونه به موفقیت برسیم؟

گزارش : ایرنا



دختران شاد و موفق کسانی هستند که با اعتماد به نفس، هدفمندی و نگرش مثبت، زندگی متعادل و پرمعنا می‌سازند. اما چه ویژگی‌هایی آن‌ها را از دیگران متمایز می‌کند؟ برایتان خواهیم گفت.

در دنیای پرسرعت و پرچالش امروز، شادی و موفقیت دو هدف بزرگ برای بسیاری از افراد، به‌ویژه دختران، هستند که در تلاش‌اند تا در جنبه‌های مختلف زندگی خود به تعادل برسند. این‌گونه دختران نه تنها به اهداف حرفه‌ای و شخصی خود دست می‌یابند، بلکه از مسیر زندگی خود نیز لذت می‌برند.

این موفقیت و شادی نتیجه ترکیبی از ویژگی‌های درونی مانند اعتماد به نفس، انعطاف‌پذیری و مثبت‌اندیشی، و مهارت‌های عملی مانند مدیریت زمان و ارتباطات قوی است. در این مطلب، به‌صورت مفصل به ویژگی‌هایی می‌پردازیم که به دختران کمک می‌کند تا زندگی‌ای سرشار از رضایت، معنا و پیشرفت داشته باشند، و نشان می‌دهیم چگونه این ویژگی‌ها می‌توانند الهام‌بخش دیگران نیز باشند.

اعتماد به نفس و خودباوری

دختران شاد و موفق به توانایی‌ها، ارزش‌ها و هویت خود ایمان دارند. آن‌ها خود را به خوبی می‌شناسند و به جای مقایسه خود با دیگران، روی نقاط قوت خود تمرکز می‌کنند. این اعتماد به نفس به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با شجاعت تصمیم‌گیری کنند و در برابر انتقادات یا شکست‌ها مقاوم بوده و در موقعیت‌های چالش‌برانگیز با اطمینان عمل کنند. برای مثال، یک دختر موفق ممکن است در محیط کاری با اعتماد به نفس ایده‌های خود را مطرح کند، حتی اگر با مقاومت مواجه شود.

هدفمندی و انگیزه درونی

این دختران اهداف واضح و معناداری برای زندگی خود تعیین می‌کنند، چه در زمینه حرفه‌ای، تحصیلی یا شخصی. آن‌ها انگیزه درونی قوی دارند که ناشی از علائق و ارزش‌های شخصی آن‌هاست. همچنین برنامه‌ریزی منظمی برای رسیدن به اهدافشان دارند از موانع به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده می‌کنند. نمونه اینکه یک دختر موفق ممکن است هدفش راه‌اندازی کسب‌وکار خود باشد و با تلاش مداوم و یادگیری مهارت‌های جدید به این هدف دست یابد.

مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی

نگرش مثبت یکی از بارزترین ویژگی‌های دختران شاد است. آن‌ها در موقعیت‌های دشوار به دنبال درس‌ها و فرصت‌ها هستند و به جای تمرکز بر مشکلات، روی راه‌حل‌ها تمرکز می‌کنند. این دختران همچنین از قدردانی و شکرگزاری برای افزایش رضایت از زندگی استفاده می‌کنند. این خوش‌بینی به آن‌ها کمک می‌کند تا در برابر استرس و ناکامی‌ها مقاوم‌تر باشند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.

همدلی و مهارت‌های ارتباطی

دختران شاد و موفق معمولاً روابط اجتماعی قوی و سالمی دارند. آن‌ها توانایی گوش دادن فعال و درک احساسات دیگران را دارند و با احترام و مهربانی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. از طرفی شبکه‌ای از روابط حمایتی با دوستان، خانواده یا همکاران ایجاد می‌کنند. این مهارت‌ها نه تنها به آن‌ها در ایجاد ارتباطات عمیق کمک می‌کند، بلکه در محیط‌های حرفه‌ای نیز به موفقیتشان منجر می‌شود.

انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری

زندگی پر از تغییرات و چالش‌هاست، و دختران موفق با انعطاف‌پذیری خود می‌توانند با شرایط جدید سازگار شوند. آن‌ها در برابر شکست‌ها ناامید نمی‌شوند و از آن‌ها درس می‌گیرند و با تغییرات غیرمنتظره کنار می‌آیند و راه‌های جدیدی برای پیشرفت پیدا می‌کنند. همچنین توانایی مدیریت استرس و حفظ آرامش در شرایط دشوار را دارند. برای مثال، اگر یک پروژه کاری با شکست مواجه شود، آن‌ها به جای تسلیم شدن، استراتژی جدیدی طراحی می‌کنند.

خودآگاهی و رشد فردی

استقبال می‌کنند. آن‌ها به دنبال کسب دانش و مهارت‌های جدید هستند، چه از طریق مطالعه، چه شرکت در دوره‌های آموزشی. از طرفی از اشتباهات خود و دیگران درس می‌گیرند. همچنین کنجکاوی آن‌ها باعث می‌شود در حرفه و زندگی شخصی خلاق‌تر و نوآورتر باشند. برای مثال، یک دختر موفق ممکن است یک زبان جدید یاد بگیرد یا در زمینه‌ای کاملاً متفاوت از رشته تحصیلی خود مهارت کسب کند.

استقلال و خودکفایی

این دختران به توانایی خود برای اداره زندگی‌شان اعتماد دارند. آن‌ها از نظر مالی و عاطفی تا حد ممکن مستقل هستند و تصمیم‌های خود را با اطمینان می‌گیرند و به دیگران وابسته نمی‌شوند. در عین حال، از درخواست کمک در مواقع نیاز نمی‌ترسند.

احساس هدف و معنا در زندگی

این جنس از دختران معمولاً حس عمیقی از معنا و هدف در زندگی خود دارند. این حس ممکن است از کمک به دیگران و مشارکت در فعالیت‌های خیرخواهانه گرفته تا دنبال کردن علائق شخصی یا حرفه‌ای که به آن‌ها احساس رضایت می‌دهد. آن‌ها معمولاً ایجاد تأثیر مثبت در جامعه یا محیط اطرافشان هستند. این احساس هدف به آن‌ها انگیزه می‌دهد تا با انرژی و اشتیاق به زندگی ادامه دهند.

عوامل محیطی و فرهنگی

علاوه بر ویژگی‌های فردی، عوامل محیطی نیز در شادی و موفقیت دختران نقش دارند. حمایت اجتماعی از جمله داشتن خانواده، دوستان یا مربیانی که آن‌ها را تشویق می‌کنند و نیز دسترسی به فرصت‌ها در این موضوع نقش حیاتی دارند.

بخش پایانی

دختران شاد و موفق ترکیبی از ویژگی‌های درونی مانند اعتماد به نفس، مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری را با مهارت‌های عملی مانند مدیریت زمان و ارتباطات قوی ادغام می‌کنند. آن‌ها با خودآگاهی و تمرکز بر رشد شخصی، نه تنها به اهداف خود می‌رسند، بلکه از مسیر زندگی خود لذت می‌برند. این ویژگی‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا در برابر چالش‌ها مقاوم باشند، روابط معناداری بسازند و زندگی‌ای سرشار از رضایت و موفقیت داشته باشند.

دختران شاد و موفق خود را به خوبی می‌شناسند و روی رشد شخصی خود سرمایه‌گذاری می‌کنند. آن‌ها نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی می‌کنند و بازخوردهای سازنده را می‌پذیرند و از آن‌ها برای بهبود استفاده می‌کنند. ایضا به طور مداوم به دنبال یادگیری و توسعه مهارت‌های جدید هستند. این خودآگاهی به آن‌ها کمک می‌کند تا انتخاب‌های بهتری در زندگی داشته باشند و از اشتباهات گذشته درس بگیرند.

مدیریت زمان و نظم

مدیریت موثر زمان یکی از عوامل کلیدی موفقیت است. این دختران اولویت‌های خود را مشخص می‌کنند و روی کارهای مهم تمرکز می‌کنند. برنامه‌ریزی روزانه یا هفتگی دارند و از هدر رفتن زمان جلوگیری می‌کنند و - تعادل بین کار، زندگی شخصی و استراحت را حفظ می‌کنند. برای مثال، یک دختر موفق ممکن است همزمان به تحصیل، کار پاره‌وقت و فعالیت‌های ورزشی بپردازد و با مدیریت زمان، همه این‌ها را به خوبی انجام دهد.

شجاعت و ریسک‌پذیری

دختران موفق از چالش‌ها و فرصت‌های جدید نمی‌ترسند. آن‌ها از منطقه امن خود خارج می‌شوند تا به اهداف بزرگ‌تر برسند و با شجاعت تصمیم‌های دشوار می‌گیرند، حتی اگر نتیجه نامشخص باشد. همچنین در برابر ترس از شکست یا قضاوت دیگران مقاوم هستند. برای مثال، ممکن است یک دختر شاد و موفق تصمیم بگیرد به شهری دیگر مهاجرت کند تا فرصت‌های شغلی بهتری را دنبال کند.

مهربانی با خود و مراقبت از سلامت روان

شادی و موفقیت بدون توجه به سلامت جسمی و روانی ممکن نیست. دختران این چنینی به خودشان زمان استراحت و تفریح می‌دهند. همچنین با خودشان با مهربانی رفتار می‌کنند و از انتقاد بیش از حد از خود پرهیز می‌کنند. در کنار فعالیت‌هایی مانند ورزش، سرگرمی‌های خلاقانه را در برنامه خود دارند. بعنوان نمونه آن‌ها ممکن است یوگا یا نوشتن روزانه را برای کاهش استرس و افزایش تمرکز انجام دهند.

کنجکاوی و یادگیری مداوم

دختران شاد و موفق عاشق یادگیری هستند و از فرصت‌های جدید

شعر هفته - خاکستری

معشوقه بی ادعای موج و دریاست

اصلاً بیا یک چند روزی ساده باشیم

من سادگی را دوست دارم

ساده زیباست

مهرداد طاهری

پژمرده باشد زرد باشد خواب باشد

پیراهنم آبی است، رنگ سال اما نیست

بگذار از مُد رفته باشد، هر چه باشد

من رنگ شب را دوست دارم روز هم زیباست

مهربان را هم دوست دارم

چون که عمری است

اصلاً به من چه گاه‌گاهی حال من خوش نیست

با شعرهایم خسته و خاکستری رنگ است

با استکانی چای و فنجانی پر از احساس

عاشق شدن گاهی پر از رنگ

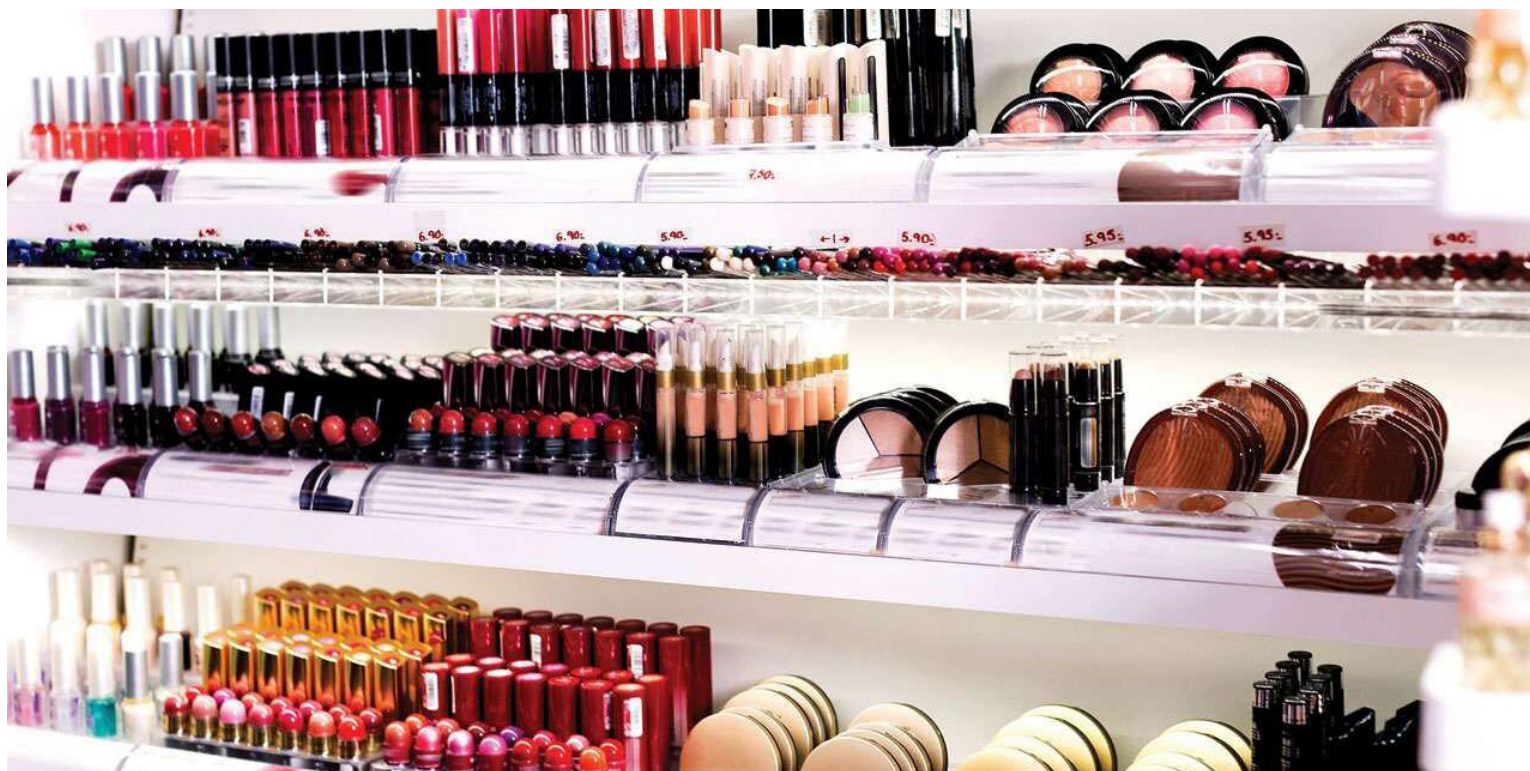
و

شبی هم آه، بی رنگ است

اصلاً چه فرقی می‌کند گل‌دان پای حوض

لوازم آرایش؛ دوست پوست یا دشمن سلامتی؟

گزارش: ایرنا



تأثیرات زیست محیطی صنعت لوازم آرایش یکی از عوامل مهم در آلودگی محیط زیست است:

میکروپلاستیک‌ها: بسیاری از محصولات آرایشی، مانند اسکراب‌ها، برق لب یا محصولات براق‌کننده، حاوی میکروپلاستیک هستند. این ذرات ریز به آب‌های زیرزمینی و اقیانوس‌ها راه پیدا می‌کنند و به حیات وحش و اکوسیستم‌های دریایی آسیب می‌رسانند. بسته‌بندی‌های غیرقابل بازیافت: ظروف پلاستیکی، شیشه‌ای یا فلزی لوازم آرایش اغلب غیرقابل بازیافت بوده و به انباشت زباله کمک می‌کنند.

آلودگی شیمیایی: مواد شیمیایی موجود در لوازم آرایش هنگام شستشو وارد فاضلاب می‌شوند و می‌توانند منابع آب را آلوده کنند. مصرف منابع طبیعی: تولید لوازم آرایش نیاز به منابع طبیعی مانند آب، نفت (برای پلاستیک) و مواد معدنی دارد که به تخریب محیط زیست منجر می‌شود.

مضرات اقتصادی

هزینه‌های مالی: لوازم آرایش باکیفیت معمولاً گران هستند و استفاده مداوم از آن‌ها می‌تواند فشار مالی بر افراد وارد کند، به‌ویژه اگر احساس کنند باید برندهای خاص یا محصولات لوکس بخرند. محصولات تقلبی: بازار لوازم آرایش تقلبی بسیار گسترده است. این محصولات نه تنها بی‌کیفیت هستند، بلکه ممکن است حاوی مواد خطرناک‌تری باشند که به پوست و سلامت آسیب می‌رسانند.

نکات برای کاهش مضرات لوازم آرایش برای به حداقل رساندن این مضرات، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

انتخاب محصولات با مواد طبیعی: به دنبال محصولاتی باشید که فاقد پارابن، سولفات، فتالات و عطرهای مصنوعی هستند. برندهای ارگانیک گزینه‌های بهتری هستند.

خواندن برچسب‌ها: ترکیبات محصول را بررسی کنید و از موادی مثل سرب، فرمالدهید یا PFAS دوری کنید.

پاکسازی منظم پوست: همیشه آرایش را قبل از خواب با پاک‌کننده‌های ملایم پاک کنید تا پوست فرصت بازسازی داشته باشد.

استفاده از ضدآفتاب: برای محافظت از پوست در برابر حساسیت به نور یا آسیب‌های UV، از ضدآفتاب مناسب استفاده کنید.

محدود کردن استفاده: پوست خود را گاهی بدون آرایش بگذارید تا منافذ آن تنفس کنند.

دوری از محصولات تاریخ‌گذشته: لوازم آرایش را پس از انقضا دور بیندازید، زیرا می‌توانند محل تجمع باکتری‌ها شوند.

خرید از برندهای معتبر: از خرید محصولات تقلبی یا ارزان‌قیمت از منابع غیرمعتبر خودداری کنید.

توجه به محیط زیست: محصولاتی با بسته‌بندی قابل بازیافت یا برندهایی که به پایداری محیط زیست اهمیت می‌دهند، انتخاب کنید.

می‌شوند، می‌توانند خطرات خاصی داشته باشند عفونت‌های چشمی: ریمل، خط چشم و سایه چشم ممکن است حاوی باکتری‌هایی شوند، به‌ویژه اگر تاریخ مصرفشان گذشته باشد یا با دیگران به اشتراک گذاشته شوند. این می‌تواند باعث بیماری‌هایی مثل التهاب پلک یا حتی التهاب قرنیه شود. ریزش مژه‌ها: استفاده مداوم از ریمل‌های سنگین یا چسب مژه مصنوعی می‌تواند فولیکول‌های مژه را ضعیف کرده و باعث ریزش یا نازک شدن مژه‌ها شود.

خشکی و ترک لب‌ها: برخی رژلب‌ها، به‌ویژه انواع مات، حاوی موادی هستند که رطوبت لب‌ها را کاهش داده و باعث ترک خوردگی یا پوسته‌پوسته شدن می‌شوند. همچنین، سرب موجود در برخی رژلب‌ها (هرچند در مقادیر کم) می‌تواند در طولانی‌مدت برای سلامتی مضر باشد.

مضرات برای سلامت عمومی

لوازم آرایش می‌توانند از طریق جذب پوستی یا تماس با مخاط (مانند چشم و لب) وارد بدن شده و تأثیرات منفی بر سلامت عمومی داشته باشند:

مواد شیمیایی سمی: برخی محصولات آرایشی حاوی موادی مانند سرب، فتالات‌ها، فرمالدهید، تولوئن و PFAS (مواد پرفلئوروآلکیل) هستند. این مواد می‌توانند:

به سیستم هورمونی آسیب برسانند (فتالات‌ها به‌عنوان اختلال‌گرهای غدد درون‌ریز شناخته می‌شوند).

خطر مشکلات عصبی را افزایش دهند (سرب در طولانی‌مدت می‌تواند به سیستم عصبی آسیب بزند).

در موارد نادر، با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط باشند (فرمالدهید یک ماده سرطان‌زا است).

جذب پوستی: پوست به‌عنوان یک سد نفوذپذیر عمل می‌کند و مواد شیمیایی موجود در لوازم آرایش می‌توانند به جریان خون وارد شوند. این موضوع به‌ویژه در محصولاتی که روی نواحی نازک پوست (مثل اطراف چشم) استفاده می‌شوند، نگران‌کننده است.

خطر در دوران بارداری: برخی مواد شیمیایی مانند رتینوئیدها یا فتالات‌ها می‌توانند برای جنین مضر باشند و خطر نقایص مادرزادی را افزایش دهند.

تأثیرات روانی و اجتماعی

استفاده از لوازم آرایش، اگرچه می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد، گاهی اثرات منفی روانی و اجتماعی دارد:

وابستگی روانی: برخی افراد به استفاده از آرایش وابسته می‌شوند و بدون آن احساس عدم جذابیت یا ناامنی می‌کنند. این می‌تواند به کاهش عزت نفس طبیعی منجر شود.

فشارهای اجتماعی و استانداردهای زیبایی غیرواقعی: تبلیغات گسترده صنعت آرایش و تأثیر شبکه‌های اجتماعی باعث شده بسیاری از افراد، به‌ویژه زنان جوان، احساس کنند باید همیشه ظاهری بی‌نقص داشته باشند. این فشار می‌تواند به اضطراب، افسردگی یا حتی اختلالات تصویر بدنی منجر شود.

استفاده از لوازم آرایش، اگرچه در بسیاری از موارد برای زیبایی و اعتماد به نفس به کار می‌رود، می‌تواند مضراتی برای پوست، سلامت عمومی و حتی محیط زیست داشته باشد.

لوازم آرایش از دیرباز به‌عنوان ابزاری برای افزایش زیبایی و اعتماد به نفس مورد استفاده قرار گرفته‌اند و در فرهنگ‌های مختلف جایگاه ویژه‌ای دارند. این محصولات به افراد کمک می‌کنند تا ظاهر خود را بهبود بخشند و گاهی اوقات هویت و سبک شخصی خود را ابراز کنند. با این حال، پشت این دنیای رنگارنگ و جذاب، چالش‌ها و مضراتی نهفته است که می‌تواند بر سلامت پوست، بدن، روان و حتی محیط زیست تأثیرات منفی بگذارد. آگاهی از این مضرات و انتخاب‌های آگاهانه در استفاده از لوازم آرایش می‌تواند به کاهش این اثرات کمک کند.

در این مطلب، به بررسی جامع مضرات لوازم آرایش در ابعاد مختلف پرداخته‌ایم و راهکارهایی برای کاهش این اثرات ارائه می‌دهیم تا مصرف‌کنندگان بتوانند با آگاهی بیشتری از این محصولات استفاده کنند.

مضرات برای پوست

پوست به‌عنوان بزرگ‌ترین اندام بدن، بسیار حساس است و لوازم آرایش می‌تواند تأثیرات منفی متعددی روی آن داشته باشد:

واکنش‌های آلرژیک و تحریک پوستی: بسیاری از لوازم آرایش حاوی موادی مثل پارابن‌ها، سولفات‌ها، عطرهای مصنوعی و رنگ‌های شیمیایی هستند. این مواد می‌توانند باعث درماتیت تماسی (تحریک پوستی)، قرمزی، خارش یا حتی اگزما شوند. افرادی با پوست حساس بیشتر در معرض خطر هستند.

آکنه و جوش: محصولات سنگین مانند کرم‌پودر، کانسیلر یا فونداسیون‌های چرب می‌توانند منافذ پوست را مسدود کنند و منجر به آکنه کومدونیک (جوش‌های سرسیاه و سرسفید) شوند. این مشکل به‌ویژه در افرادی که پوست چرب دارند یا آرایش را برای مدت طولانی پاک نمی‌کنند، شایع است.

پیری زودرس پوست: برخی محصولات آرایشی، به‌خصوص آن‌هایی که حاوی الکل یا مواد خشک‌کننده هستند (مثل ریمل‌های ضدآب یا رژلب‌های مات)، می‌توانند رطوبت طبیعی پوست را از بین ببرند. این امر باعث کاهش خاصیت ارتجاعی پوست و ایجاد چین‌وچروک زودهنگام می‌شود.

تغییر فلور طبیعی پوست: استفاده مداوم از محصولات آرایشی می‌تواند تعادل میکروبیوم پوست (باکتری‌های مفید روی پوست) را به هم بزند، که منجر به مشکلات پوستی مانند التهاب مزمن می‌شود.

حساسیت به نور: برخی مواد شیمیایی در لوازم آرایش، مانند رتینول یا اسیدهای خاص، می‌توانند پوست را به نور خورشید حساس‌تر کنند و در صورت عدم استفاده از ضدآفتاب، خطر سوختگی یا لک‌های پوستی را افزایش دهند.

مضرات برای چشم‌ها و لب‌ها

لوازم آرایشی که برای نواحی حساس مانند چشم‌ها و لب‌ها استفاده

ورزش از خانه؛ آیا اپلیکیشن‌ها می‌توانند جای مربی را بگیرند؟

گزارش: ایرنا



در روزگاری که باشگاه رفتن سخت‌تر از همیشه شده، اپلیکیشن‌های ورزشی به بار خانگی تناسب اندام تبدیل شده‌اند. اما آیا می‌توانند جای مربی واقعی را بگیرند؟

سال‌ها پیش اگر کسی تصمیم می‌گرفت در خانه ورزش کند، باید سراغ نوارهای ویدئویی و دی‌وی‌های قدیمی می‌رفت؛ مربی‌ای که از تلویزیون لبخند می‌زد و شما را تشویق می‌کرد به «پشتکار بیشتر». اما امروز، تنها با چند لمس روی صفحه گوشی، هزاران برنامه تمرینی، مربی شخصی، برنامه تغذیه و حتی تحلیل حرکات در اختیار شماست. به نظر می‌رسد دنیای فناوری در حوزه تناسب اندام کاری کرده که دیگر «نداشتن وقت برای باشگاه رفتن» بهانه قابل قبولی نباشد. اما آیا واقعاً این اپلیکیشن‌ها می‌توانند جایگزین باشگاه، مربی و حس واقعی ورزش شوند؟

باشگاه در خانه: دنیای پرامکانات اپ‌های ورزشی

بازار اپلیکیشن‌های ورزشی در ایران و جهان رشد خیره‌کننده‌ای داشته است. از نمونه‌های جهانی مثل Nike Training Club و FitOn گرفته تا نسخه‌های ایرانی مانند فیت‌استار، فیتامین و فیت‌اپ، تلاش کرده‌اند تجربه ورزش شخصی‌سازی شده‌ای ارائه دهند. کاربر تنها کافی است هدف خود را انتخاب کند؛ کاهش وزن، افزایش حجم عضلات یا حتی اصلاح فرم بدن در اثر نشستن طولانی پشت میز. اپلیکیشن با چند پرسش ساده (سن، وزن، سطح آمادگی) برنامه‌ای اختصاصی طراحی می‌کند. برخی از آن‌ها حتی با استفاده از هوش مصنوعی، حرکات را با دوربین گوشی بررسی کرده و خطاهای بدنی را هشدار می‌دهند.

نرگس رستگار، کاربر یکی از این اپ‌ها می‌گوید: «من دو ساله از اپ تمرینی استفاده می‌کنم. اوایل به خاطر کرونا مجبور شدم در خانه ورزش کنم، اما بعد دیدم این روش حتی بهتر است؛ وقت تلف نمی‌کنم، و تمریناتم دقیقاً با نیاز بدنم هماهنگ است.

وقتی راحتی، دشمن تداوم می‌شود

با این حال، همه چیز به این زیبایی هم نیست. کارشناسان حوزه ورزش معتقدند راحتی بیش از حد، همان چیزی است که گاهی مانع تداوم ورزش خانگی می‌شود. به گفته متخصصان تربیت بدنی، بیشتر اپ‌ها انگیزه اولیه ایجاد می‌کنند، اما چون عنصر «نظارت بیرونی» یا «مسئولیت‌پذیری گروهی» در آن‌ها وجود ندارد، کاربران پس از مدتی برنامه را رها می‌کنند.

حضور مربی، رقابت با دیگران و تعامل انسانی در باشگاه‌ها، هنوز از مهم‌ترین عوامل پایداری عادت ورزشی به شمار می‌رود.

چه کسانی بیشتر از اپ‌ها استفاده می‌کنند؟

مطالعات غیررسمی نشان می‌دهد بیشترین کاربران اپ‌های ورزشی، جوانان شاغل ۲۵ تا ۴۰ ساله هستند که به دلیل مشغله با زندگی آپارتمانی امکان باشگاه رفتن ندارند.

در مقابل، سالمندان و نوجوانان کمتر به این برنامه‌ها اعتماد می‌کنند. نوجوانان معمولاً دنبال جمع و بازی‌اند، نه تمرین‌های تکراری. و سالمندان ترجیح می‌دهند زیر نظر مربی واقعی حرکات را انجام دهند تا از آسیب احتمالی در امان باشند.

مصطفی صادقی، ۳۵ ساله و کارمند یک شرکت خصوصی، می‌گوید: «من صبح‌ها قبل از رفتن به محل کار، ۳۰ دقیقه با اپ ورزش می‌کنم. هم حس خوبی دارم، هم در ترافیک هزینه رفت‌وآمد صرفه‌جویی می‌شود. اما راستش هنوز اون حس رقابت و انگیزه باشگاه

قلب، کالری مصرفی و کیفیت خواب را به‌صورت لحظه‌ای پایش می‌نمایند.

پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد در آینده‌ای نه‌چندان دور، مربیان مجازی با صدای طبیعی، چهره واقعی و تحلیل دقیق بدن می‌توانند بخش قابل توجهی از وظایف مربیان سنتی را انجام دهند.

اما با همه این پیشرفت‌ها، هنوز مؤلفه‌ای وجود دارد که هیچ نرم‌افزاری قادر به بازآفرینی آن نیست: روح انسان. تشویق صمیمی مربی پس از یک تمرین سخت، رقابت سالم با دوستان، لبخند رضایت بعد از هر حرکت موفق این‌ها عناصری‌اند که فناوری فقط می‌تواند شبیه‌شان کند، نه جایگزین‌شان شود.

شاید هوش مصنوعی بتواند بدن انسان را تحلیل کند، اما انگیزه، همدلی و احساس تعلق چیزی است که هنوز فقط از انسان برمی‌آید.

ترکیب هوشمند، نه جایگزین کامل

به نظر می‌رسد پاسخ پرسش «آیا اپلیکیشن‌ها کافی‌اند؟» یک «بله و نه» هم‌زمان است. بله، برای کسانی که نظم شخصی دارند و می‌خواهند وقت و هزینه‌شان را مدیریت کنند، اپ‌ها گزینه‌ای عالی هستند. اما نه، برای آن‌هایی که تازه‌کارند، آسیب‌دیده‌اند یا نیاز به انگیزه انسانی دارند، هیچ اپی جای مربی و جمع را نمی‌گیرد.

ورزش از خانه با اپلیکیشن‌ها شاید بهترین راه شروع باشد، نه پایان مسیر تناسب اندام. در نهایت، این خود انسان است که تصمیم می‌گیرد ورزش برایش در حد یک اپلیکیشن بماند یا به تغییری واقعی در سبک زندگی‌اش تبدیل شود.

رو ندارد.»

محدودیت‌هایی که با هیچ آپدیتی حل نمی‌شوند

اپلیکیشن‌ها در ارائه تمرینات عمومی خوب عمل کرده‌اند، اما وقتی نوبت به اصلاح آسیب‌های بدنی یا طراحی تمرین‌های تخصصی می‌رسد، ضعف‌شان آشکار می‌شود. بسیاری از کاربران پس از مدتی از درد زانو، کمردرد یا خستگی مفصلی شکایت دارند، چون تمرین‌ها دقیقاً متناسب با وضعیت جسمی آن‌ها نبوده است.

یکی از کاربران در گفت‌وگو با ما تجربه‌اش را این‌گونه تعریف می‌کند: «من با یکی از اپ‌های پیلاتس به صورت آنلاین و زیر نظر مربی در خانه تمرین می‌کردم. اوایل خیلی خوب بود، اما بعد از چند هفته احساس درد در ناحیه کمرم شروع شد. بعد مشخص شد چند تا از مهره‌هایم جابه‌جا شده و مجبور شدم ماه‌ها درمان کایروپراکتیک انجام بدم.» کارشناسان حوزه سلامت می‌گویند این مشکل زمانی پیش می‌آید که افراد بدون نظارت متخصص یا شناخت کافی از بدن خود، حرکاتی را انجام می‌دهند که برای وضعیت جسمی‌شان مناسب نیست.

بنابراین استفاده از اپ‌های ورزشی باید با حداقل مشورت پزشک یا مربی آگاه همراه باشد، به‌ویژه برای افرادی که سابقه آسیب یا اضافه‌وزن دارند.

هیجان هوش مصنوعی: مربیان دیجیتال آینده

با ظهور هوش مصنوعی، سنسورهای حرکتی و ساعت‌های هوشمند، مرز میان ورزش خانگی و باشگاهی روزبه‌روز کمرنگ‌تر می‌شود. امروزه برخی اپ‌ها با استفاده از دوربین گوشی، زاویه بدن کاربر را تحلیل می‌کنند، خطاهای حرکتی را هشدار می‌دهند و حتی میزان ضربان

تغییرات هورمونی دوره یائسگی؛ محرک افکار خودکشی در زنان

هم‌زمان با تغییرات هورمونی، با مسئولیت‌های مراقبتی، فشارهای شغلی و وظایف خانوادگی نیز دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این فشارهای چندگانه، ترکیب شدیدی از فشار جسمی و روانی ایجاد می‌کند.

تاریخچه بی‌توجهی به دردهای زنانه

ریشه‌های این بی‌توجهی به قرن‌ها قبل بازمی‌گردد. تشخیص هیستری که زمانی برای بیمارگونه جلوه‌دادن احساسات زنان استفاده می‌شد، امروز در قالب کم‌اهمیت جلوه‌دادن رنج هورمونی آنان ادامه یافته است.

بازگشت به زندگی با درمان درست

با این همه، نشانه‌های امیدبخشی نیز وجود دارد. بسیاری از زنان گزارش داده‌اند که پس از دریافت به‌موقع هورمون درمانی و حمایت حرفه‌ای، بهبود چشمگیری در بهزیستی روانی خود تجربه کرده‌اند. برخی از آنان می‌گویند پس از سال‌ها رنج، زندگی برایشان تحمل‌پذیر شده است.

کارشناسان تأکید می‌کنند: همه زنان از هورمون درمانی سود نمی‌برند، اما همه آنان سزاوار بررسی وضعیت هورمونی و دریافت درمان مناسب هستند. سکوت درباره سلامت روان در دوره یائسگی طولانی شده و وقت آن رسیده که این بحران به‌عنوان یک مسئله مرگ و زندگی به رسمیت شناخته شود.

سخن می‌گفتند، افسردگی مرتبط با یائسگی فراتر از خلق پایین و احساس غم معمولی است و با خستگی فلج‌کننده و احساس سربار بودن برای عزیزان همراه است.

هم‌زمانی فشارهای زندگی با طوفان هورمونی

بحران یائسگی در خلأ رخ نمی‌دهد. زنان در میانسال

هورمون‌ها نداشتند و پرسش درباره چرخه قاعدگی زنان در ارزیابی‌های استاندارد آن‌ها جایی ندارد. این گزارش از تأخیرهای طولانی در تشخیص صحیح و دریافت درمان مناسب حکایت دارد.

از کارافتادگی در اوج میانسال

زنان شرکت‌کننده از احساس ناامیدی عمیق و بی‌ارزشی

یافته‌های جدید از ارتباط هشداردهنده بین تغییرات هورمونی دوره یائسگی و بروز افکار خودکشی در زنان پرده برداشته است. با وجود افزایش میزان خودکشی در زنان میانسال، نظام‌های سلامت جهانی هنوز این بحران را به‌طور جدی شناسایی نکرده‌اند و در بسیاری موارد، با تجویز داروهای ضدافسردگی به جای هورمون درمانی، مسیر درمان را منحرف می‌کنند.

وبگاه کانورسیشن در گزارشی آورده است:

بر اساس یک مطالعه جدید، تغییرات هورمونی در دوران یائسگی می‌تواند به شکل‌گیری افکار خودکشی در زنان منجر شود؛ اما نظام سلامت در شناسایی و رسیدگی به این بحران ناکام مانده است. پژوهشگران دانشگاه جان مورز لیورپول در انگلیس با ۴۲ زن که در دوران پیش‌یائسگی یا یائسگی تجربه افکار خودکشی داشتند، مصاحبه کردند و دریافتند برای بسیاری از این زنان به جای هورمون درمانی، داروهای ضدافسردگی تجویز شده است؛ این در حالی است که دستورالعمل‌های رسمی درمان یائسگی، ضدافسردگی‌ها را به‌عنوان درمان خط اول برای افسردگی مرتبط با یائسگی معرفی نمی‌کنند.

شکاف خطرناک در دانش پزشکی

یکی از شرکت‌کنندگان در این پژوهش درباره پزشک عمومی خود می‌گوید: آن‌ها هیچ دانشی درباره



نشاط پاییزی با صبحانه‌ای سالم و دلپذیر

گزارش: ایرنا



پاییز فقط فصل برگ‌های رنگارنگ و هوای خنک نیست؛ این فصل فرصتی تازه برای تغییر ذائقه و لذت بردن از صبحانه‌هایی است که هم انرژی بخش باشند و هم حال‌وهوای پاییز را به خانه بیاورند. درست انتخاب کردن وعده صبحانه در این روزها، نه تنها نشاط روزانه را افزایش می‌دهد، بلکه بخشی از سبک زندگی سالم و پرانرژی را شکل می‌دهد.

با شروع فصل پاییز، طعم‌ها و عطرها تازه‌ای مهمان سفره‌های صبحگاهی می‌شوند، از دارچین و کدو حلوايي گرفته تا مربای سیب و انجیر و ارده شیر. سایت معتبر The Pioneer Woman گزارشی جامع، ایده‌ها و دستورهایی برای صبحانه‌های پاییزی معرفی کرده که می‌تواند هر روز این فصل را به تجربه‌ای خوش طعم و متفاوت تبدیل کند.

پاییز؛ فصل صبحانه‌های گرم و دلنشین پاییز، فصل پوشیدن لباس‌های پشمی و نوشیدن قهوه‌ی داغ است؛ فصلی که عطر دارچین، سیب کاراملی و کدو حلوايي در خانه‌ها می‌پیچد. چه روز خود را با تماشای برگ‌ریزان آغاز کنید و چه در مسیر مدرسه یا کار باشید، یک صبحانه گرم می‌تواند انرژی و نشاطی دوچندان به شما بدهد. شیرینی کدو حلوايي؛ ستاره صبحانه‌های پاییزی.

کدو حلوايي در این فصل به قدری محبوب است که تقریباً در هر گوشه‌ای از فهرست حضور دارد. «کیک قهوه کدو» با لایه‌ای از عسل شیرین و دارچین، صبحانه‌ای فوق‌العاده برای روزهای خنک است. مافین‌های کدو و شکلات چیپسی، رول‌های دارچینی کدو و حتی «نان کدو» با مغز تخمه کدو یا شکلات، نمونه‌هایی هستند که هم برای میز صبحانه و هم برای میان‌وعده بعدازظهر جذاب‌اند.

علاقه‌مندان به غذاهای سریع هم می‌توانند «پنکیک کدو» یا «اوتمیل شبانه با طعم لاته کدو» را امتحان کنند؛ دستورهایی ساده که در کمترین زمان آماده می‌شوند و حس پاییز را در هر لقمه منتقل می‌کنند.

سیب و دارچین؛ ترکیب کلاسیک فصل پاییز سیب در پاییز نمادی از تازگی و طراوت است. «پنکیک سیب و دارچین» با طعم ترش و شیرین سیب سبز و عطر گرم ادویه دارچین، انتخابی عالی برای صبح‌های خانوادگی است. همین ترکیب در قالب «اوتمیل سیب و دارچین» تنها در ۱۵ دقیقه آماده می‌شود و صبحانه‌ای سالم و مغذی فراهم می‌کند.

علاوه بر این، «رول‌های شیرین کاراملی با سیب» و «دونات‌های سیب با روکش دارچینی» دستورهایی‌اند که بیشتر به دسر شبیه‌اند اما در برانچ‌های پاییزی به شدت محبوب‌اند. حتی اگر فرصت پخت ندارید، کافی است چند سیب تازه را به بلغور جو یا ماست صبحانه اضافه کنید تا حس پاییز در سفره‌تان جاری شود. ایده‌های نمکی و مقوی برای روزهای شلوغ

صبحانه همیشه شیرین نیست؛ بسیاری ترجیح می‌دهند روز خود را با یک غذای نمکی و پروتئینی آغاز کنند. در این میان، «کروسن ژامبون و پنیر» یکی از سریع‌ترین و خوش‌طعم‌ترین گزینه‌هاست، همچنین «تاکو صبحانه» با تخم‌مرغ، بیکن، آووکادو و پنیر، وعده‌ای پرانرژی است که می‌تواند حتی جایگزین شام در

شب‌های پرهیاهوی فوتبالی باشد.

برای خانواده‌های پرجمعیت، خوراک‌های لایه‌ای انتخابی ایده‌آل‌اند. «خوراک لایه‌ای صبحانه با بیسکویت و سس سوسیس» یا «خوراک ترکیبی که در فر یا آرام‌پز آماده می‌شود با ترکیب تخم‌مرغ، سوسیس و سیب‌زمینی، غذاهایی هستند که از شب قبل آماده می‌شوند و صبح تنها کافی است آن‌ها را گرم کنید. صبحانه‌های قابل حمل و مناسب مدرسه یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها در فصل مدرسه، آماده کردن صبحانه‌ای سریع است. در این گزارش چند دستور ساده و کاربردی معرفی شده است:

مافین نان میمونی که از خمیر آماده بیسکویت تهیه می‌شود و به‌صورت تک نفره مناسب بچه‌هاست.

اوتمیل شبانه که شب قبل آماده می‌شود و صبح تنها کافی است از یخچال بیرون آورده شود.

شیرینی بیکن، تخم‌مرغ و پنیر که با خمیر پفکی درست می‌شود و به‌راحتی در مسیر مدرسه یا محل کار می‌توان آن را خورد.

این دستورها نه تنها سریع‌اند بلکه تنوع طعمشان باعث می‌شود کودکان هم از صبحانه خسته نشوند.

دسرهای صبحگاهی برای جشن‌ها و مهمانی‌ها

پاییز فصل مهمانی‌های کوچک خانوادگی و دورهمی‌های دوستانه است. به همین دلیل برخی صبحانه‌ها بیشتر به دسر شباهت دارند و مناسب میزهای برانچ هستند. «اسکون کرنبری با روکش براق» با رنگ و طعم ترش و شیرین، جلوه‌ای خاص به میز صبحانه می‌دهد. دونات با سس کارامل شور یا رول‌های شیرین کاراملی نیز گزینه‌هایی‌اند که به خوبی در مهمانی‌ها بدرخشند.

این نوع دستورها هرچند کمی زمان‌برتر هستند، اما برای روزهای

خاص ارزش امتحان کردن دارند و می‌توانند به سنتی دلپذیر در خانواده تبدیل شوند.

سلامت در کنار لذت

هرچند بسیاری از این دستورها پرکالری و شیرین‌اند، اما در میانشان انتخاب‌های سالم هم وجود دارد. مافین مورنینگ گلوری با ترکیب هویج، سیب، کشمش، مغزها و آرد کامل، یکی از مغذی‌ترین گزینه‌هاست. همچنین استفاده از سیب‌زمینی شیرین در «خوراک پاییزی» نه تنها رنگ زیباتری به بشقاب می‌دهد بلکه ارزش غذایی بیشتری هم دارد.

این تعادل میان غذاهای سالم و دسرهای خوش‌طعم به شما اجازه می‌دهد بدون عذاب وجدان از پاییز لذت ببرید.

نوشیدنی‌های مخصوص صبح‌های پاییزی

هیچ گزارشی درباره صبحانه‌های پاییزی بدون اشاره به «لاته کدو» کامل نیست. در این فهرست، دستور تهیه نسخه خانگی این نوشیدنی هم قرار دارد. ترکیب قهوه داغ با پوره کدو، دارچین و خامه زده شده، تجربه‌ای است که در هر جرعه حال‌وهوای پاییز را زنده می‌کند. علاوه بر آن، می‌توان اسموتی‌های میوه‌ای یا چای‌های ادویه‌دار را نیز به فهرست نوشیدنی‌های گرم این فصل اضافه کرد.

با این تفاسیر میتوان گفت پاییز، فصلی است که هر صبح آن می‌تواند با یک تجربه جدید آغاز شود. از پنکیک‌های ساده تا خوراک‌های لایه‌ای پرملات، از دونات‌های شیرین تا مافین‌های مغذی. این دستورها نه تنها طعم پاییز را به خانه می‌آورند، بلکه فرصتی برای دورهمی، آرامش و آغاز روزی پرانرژی فراهم می‌کنند. مهم نیست روزتان چقدر شلوغ باشد؛ کافی است یکی از این ایده‌ها را انتخاب کنید تا پاییز را در هر لقمه چشید.

جمعیت سالمندان ایران تا ۲۰ سال آینده بیش از دو برابر می‌شود



رئیس انجمن علمی سالمندشناسی و طب سالمندان ایران با بیان این‌که ایران همگام با روند جهانی، با سرعتی حتی بیشتر وارد مرحله سالمندی جمعیت شده است، گفت: مطالعات جمعیت‌شناسی نشان می‌دهد طی ۲۰ سال آینده، جمعیت سالمندان کشور بیش از دو برابر خواهد شد.

دکتر احمد دلبری، رئیس انجمن علمی سالمندشناسی و طب سالمندان ایران به مناسبت هفته سالمندان، با اشاره به افزایش جمعیت سالمندان طی سال‌های آینده گفت: سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که جمعیت افراد ۶۰ ساله و بالاتر در جهان تا سال ۲۰۵۰ تقریباً دو برابر خواهد شد؛ به‌طوری‌که از حدود یک میلیارد نفر در سال ۲۰۲۰ به بیش از دو میلیارد نفر می‌رسد.

متخصص طب سالمندی ادامه داد: رشد این گروه سنی عمدتاً در کشورهای درحال توسعه و با درآمد متوسط رخ می‌دهد و پیش‌بینی می‌شود تا میانه قرن جاری، دو سوم سالمندان جهان در این کشورها زندگی کنند. در همین دوره، جمعیت افراد ۸۰ سال به بالا نیز بیش از سه برابر افزایش خواهد یافت که نشان‌دهنده افزایش امید

کشور بالای ۶۰ سال سن دارند؛ به عبارتی حدود ۱۲ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل می‌دهند.

دلبری بیان کرد: مطالعات جمعیت‌شناسی نشان می‌دهد طی ۲۰ سال آینده، جمعیت سالمندان کشور بیش از دو برابر خواهد شد و تا سال ۲۰۵۰ (۱۴۳۰ هجری شمسی) تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال از حدود ۱۰ میلیون نفر فعلی به بیش از ۲۵ میلیون نفر خواهد رسید.

مشاور عالی سازمان بهزیستی در امور سالمندان گفت: پیش‌بینی می‌شود تا اواسط قرن، نزدیک به یک‌سوم جمعیت ایران در گروه سنی ۶۰ سال و بالاتر قرار گیرند؛ به این ترتیب ایران از یک کشور جوان به جامعه‌ای سالمند تبدیل می‌شود. رئیس مرکز تحقیقات سالمندی خاطرنشان کرد: با ورود ایران به مرحله «جامعه سالمند» و افزایش سریع جمعیت بالای ۶۰ سال، ساختار فعلی نظام سلامت و رفاه کشور پاسخگوی نیازهای آینده نخواهد بود بنابراین، تغییرات عمیق در سه محور ساختار، محتوا و نیروی انسانی ضروری است. با برنامه‌ریزی به‌موقع، سالمندی می‌تواند به فرصتی برای توسعه اجتماعی، اشتغال سالمندان فعال، و سرمایه‌انسانی ارزشمند تبدیل شود.

بنیاد خواهد کرد. رئیس انجمن علمی سالمندشناسی و طب سالمندان ایران با بیان این‌که ایران نیز همگام با روند جهانی، با سرعتی حتی بیشتر وارد مرحله سالمندی جمعیت شده است، تصریح کرد: بر اساس آمارهای رسمی، هم‌اکنون بیش از ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از جمعیت

به زندگی و در عین حال، رشد نیاز به خدمات مراقبتی، توانبخشی و حمایت‌های اجتماعی است. وی افزود: جهان با پدیده‌ای روبه‌روست که آن را «انفجار سالمندی» می‌نامند؛ پدیده‌ای که نظام‌های سلامت، بیمه و رفاه اجتماعی را در بسیاری از کشورها دستخوش تغییرات

اخبار حوزه زنان

جریمه دختر فوتبالیست ایران توسط AFC به خاطر ضربه به درختکن!

بازیکن فوتبال بانوان کشورمان از سوی AFC به دلیل ضربه به رختکن ورزشگاه کوالالامپور مالزی جریمه شده است. کمیته انضباطی و اخلاق کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) احکامی درباره اتفاقات تورنمنت‌های اخیر فوتبال قاره کهن صادر کرد. مطابق یکی از این آراء، سمانه قمری بازیکن تیم فوتبال زیر ۲۰ سال بانوان ایران به دلیل آنچه که آسیب زدن به درختکن تیم کشورمان بعد از دیدار با ژاپن خوانده شده، مبلغ هزار دلار جریمه شده است! بانوان زیر ۲۰ سال کشورمان در مرحله انتخابی جام ملت‌های جوانان آسیا با تیم‌های ژاپن، مالزی و گوام همگروه بودند. شاگردان نیلوفر اردلان پس از غلبه بر مالزی و گوام، در مسابقه سوم با نتیجه ۱۱ بر صفر مقابل ژاپن شکست خوردند تا از راهیابی به جام ملت‌های زیر ۲۰ سال بانوان آسیا بازمانند.

کیفرخواست پرونده سما جهانبا ز به زودی صادر می‌شود
معاون دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان فارس گفت: کیفرخواست پرونده «سما جهانبا ز» دختر گمشده در شیراز در روزهای آینده صادر و ابلاغ می‌شود.

به نقل از قوه قضاییه، بیژن کشاورز، معاون دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان فارس در این باره گفت: پرونده سما جهانبا ز دختر جوان گمشده در شیراز در ادامه سیر قانونی منجر به صدور قرار جلب به دادرسی شده است.

معاون دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان فارس با بیان اینکه کیفرخواست این پرونده هنوز صادر نشده است، بیان داشت: کیفرخواست پرونده طی روزهای آتی صادر و ابلاغ می‌شود.

وی با بیان اینکه به موجب ماده ۵۱۳ قانون مجازات اسلامی موضوع مطالبه دیه شخص مفقود محور کیفرخواست خواهد بود، گفت: پس از صدور کیفرخواست، پرونده به دادگاه صالح به رسیدگی در شیراز ارسال و مطابق مقررات موضوعه رسیدگی خواهد شد.

سما جهانبا ز دختر جوان اصفهانی مسافر در شهر شیراز بود که در تیر ماه ۱۴۰۱ در بلوار شریعتی شیراز مفقود شد و تاکنون علی رغم تلاش‌های صورت گرفته سر نخی از وی پیدا نشده است.

ضرب اولین طلای تاریخ پاراونه برداری بانوان ایران در جهان

عطیه سادات حسینی ملی‌پوش جوان پاراونه برداری بانوان کشورمان تاریخ‌سازی کرد و قهرمان جهان شد.

در دومین روز از یازدهمین دوره رقابت‌های قهرمانی جهان پاراونه برداری در بخش جوانان، عطیه سادات حسینی ملی‌پوش جوان کشورمان در دسته ۶۱ کیلوگرم به مصاف حریفان خود رفت.

ورزشکار جوان کشورمان در حرکت اول و دوم خود موفق به مهار وزنه‌های ۸۵ و ۹۰ کیلوگرم شد. حسینی در حرکت سوم خود از مهار وزنه ۹۴ کیلوگرم بازماند اما توانست مدال طلای جهان و عنوان قهرمانی مسابقات را از آن خود کند و تاریخ‌سازی شد و اولین نشان طلای پاراونه برداری بانوان ایران را بدست آورد.

رقابت‌های جوانان در روزهای ۱۷ و ۱۸ مهر و برای نخستین بار در دو روز متوالی با حضور ۱۲۴ ورزشکار از ۲۸ کمیته ملی پارالمپیک برگزار شد.

رقابت‌های قهرمانی کشور سبک شوتوکان، بانوان هرمگانی دو مدال کسب کردند

کاراته‌های سبک شوتوکان JSKA هرمگانی در کرج صاحب دو مدال شدند.

تیم بانوان سبک شوتوکان JSKA هرمگان با حضوری شایسته در رقابت‌های قهرمانی کشور دو مدال برنز را از آن خود کردند.

این مسابقات به میزبانی کرج در استان البرز برگزار شد و بانوان کاراته‌کای هرمگان در میان رقبای قدرتمند خود، عملکردی قابل توجه به نمایش گذاشتند.

در پایان این رقابت‌ها، مریم محمودی نژاد مقام سوم در رده جوانان، وزن منفی ۵۹ کیلوگرم و پریناز محتاجی مقام سوم رده بزرگسالان وزن منفی ۵۰ کیلوگرم کسب کردند.

پالایش نفت اصفهان مغلوب فولاد هرمزگان شد

تیم فوتسال بانوان پالایش نفت اصفهان در هفته چهارم لیگ برتر فوتسال بانوان مقابل میهمان خود تیم فوتسال فولاد هرمزگان با نتیجه سه بر صفر متوقف شد و شکست خورد تا کماکان در پایین جدول برای فرار از سقوط تلاش کند.

تیم فوتسال «پالایش نفت اصفهان» ظهر پنجشنبه در چارچوب هفته چهارم لیگ برتر فوتسال زنان باشگاه‌های کشور در ورزشگاه «شهدای نفت» شهرک شهید منتظری اصفهان به مصاف میهمان خود تیم «فولاد هرمزگان» رفت و در نهایت با نتیجه سه بر صفر مغلوب شد.

بازی با شروع طوفانی پالایش نفت اصفهان که از امتیاز میزبانی برخوردار بود آغاز شد، اما با گذشت بازی رفته، رفته بازیکنان تیم فوتسال فولاد هرمزگان بر توپ و میدان مسلط شدند، تا در نهایت با گل‌های اواسط و انتهای نیمه نخست با نتیجه ۲ بر صفر به رختکن بروند. نیمه دوم نیز مانند نیمه نخست با حملات تیم پالایش نفت اصفهان آغاز شد، اما پس از مدتی بازی به تعادل رسید تا در اواخر

تیم مینی فوتبال بانوان «نصر کهتویه» عازم رقابت‌های لیگ برتر کشور شد

با حضور جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی، آیین بدرقه تیم مینی فوتبال بانوان «نصر کهتویه» به عنوان نماینده استان هرمزگان جهت حضور در رقابت‌های لیگ برتر کشور در سالن اجتماعات شهرداری بندرعباس برگزار شد.

در این مراسم، دکتر نوبانی رئیس هیأت ورزش‌های همگانی استان و شهردار بندرعباس، یوسف برلس رئیس اداره ورزش و جوانان بستک، احمد حسین نیا رئیس هیأت ورزش‌های همگانی شهرستان بستک، علی شیردل رئیس کمیته مینی فوتبال استان و جمعی از مسئولان و فعالان ورزشی حضور داشتند.

مسئول حاضر در این آیین، ضمن آرزوی موفقیت برای بازیکنان تیم «نصر کهتویه»، حضور این تیم در لیگ برتر را گامی ارزشمند در مسیر رشد ورزش بانوان استان دانستند.

تیم مینی فوتبال بانوان «نصر کهتویه» به عنوان نماینده استان هرمزگان برای نخستین بار راهی رقابت‌های لیگ برتر کشور شد.

بهاره سلامتی هرمزی، رئیس شیلات بندرعباس به عنوان مدیر نمونه دریایی کشور انتخاب شد.

در مراسمی با حضور معاون وزیر و رئیس سازمان شیلات ایران، معاونان ایشان، جمعی از مدیران شیلات کشور و مدیرکل شیلات هرمزگان، بهاره سلامتی هرمزی، رئیس شیلات شهرستان بندرعباس، به عنوان مدیر نمونه دریایی کشور، معرفی و مورد تجلیل قرار گرفت. در این آیین که با هدف تقدیر از مدیران و فعالان برتر حوزه شیلات برگزار شد، از تلاش‌ها و دستاوردهای خانم سلامتی در توسعه و مدیریت فعالیت‌های شیلاتی بندرعباس قدردانی شد.

رئیس سازمان شیلات ایران در این مراسم، انتخاب وی را نتیجه‌ی تعهد، تلاش مستمر و مدیریت مؤثر در پیشبرد اهداف شیلاتی استان و کشور دانست.

مدیرکل شیلات هرمزگان نیز این موفقیت را نشانه‌ای از نقش برجسته بانوان در مدیریت‌های تخصصی و گواهی بر توانمندی مجموعه شیلات استان در سطح ملی عنوان کرد.

بانوان شناگر فولاد هرمزگان در رقابت‌های ایبیدرو درخشیدند؛ کسب ۶ مدال انفرادی و مقام سوم تیمی در رقابت‌های کشوری

تیم شنای بانوان فولاد هرمزگان در مسابقات کشوری بانوان ایبیدرو به میزبانی فولاد مبارکه اصفهان برگزار شد، موفق به کسب مقام سوم تیمی و ۶ مدال انفرادی شد.

این تیم با هدایت ماندانا علیمحمدی (سرمربی) و فرشته درویشی (سرپرست) در میان ۱۱ تیم شرکت‌کننده خوش درخشید.

در بخش انفرادی، مرضیه محمودی فرد یک مدال طلا در ۲۵ متر پروانه و دو برنز در ۱۰۰ متر آزاد و ۵۰ متر کرال پشت به دست آورد. همچنین مهدیه عباسی دو مدال برنز در ۲۵ متر پروانه و ۵۰ متر قورباغه و سمیره انتشاری یک مدال برنز در ۵۰ متر کرال پشت کسب کردند.

در حاشیه رقابت‌ها نیز از مریم سالاری، پیشکسوت ورزش بانوان فولاد هرمزگان، با اهدای مدال طلا و لوح تقدیر توسط رئیس کارگروه ورزش ایبیدرو تجلیل شد.

این موفقیت، افتخاری دیگر برای ورزش بانوان فولاد هرمزگان رقم زد.

هشتمین دوره مسابقات دو و میدانی قهرمانی پیشکسوتان کشور، بانوان طلایی هرمزگان با مدال‌های رنگارنگ درخشیدند

بانوان هرمگانی در هشتمین دوره مسابقات دو و میدانی قهرمانی پیشکسوتان کشور با کسب ۴ مدال طلا، ۴ نقره و ۱ برنز خوش درخشیدند و افتخاری دیگر برای ورزش استان رقم زدند.

این رقابت‌ها به میزبانی استان گلستان برگزار شد و تیم بانوان هرمزگان با ترکیب طاهره بابائیان، فاطمه رضوانی، نسرین بارانی، فاطمه آدینه‌زاده و عدرا فلاح و با سرمربیگری و سرپرستی سکینه ابوالحسینی در این مسابقات حضور یافت.

در نتایج انفرادی، بانوان ورزشکار هرمزگان عملکردی درخشان از خود بر جای گذاشتند:

طاهره بابائیان: مدال طلای ماده‌های ۱۵۰۰ متر و ۳۲۰۰ متر فاطمه رضوانی: مدال طلای پرتاب دیسک و مدال نقره پرتاب وزنه نسرین بارانی: مدال طلای پرتاب دیسک و مدال نقره پرتاب نیزه فاطمه آدینه‌زاده: دو مدال نقره در پرتاب دیسک و پرتاب وزنه عدرا فلاح: مدال برنز دو ۲۰۰ متر

شایان ذکر است تیم بانوان هرمزگان با لباس متحدالشکل و منظم در این مسابقات حضور یافت و از سوی هیأت دو و میدانی استان، خانم سکینه ابوالحسینی به عنوان مسئول پیشکسوتان هیأت در این رقابت‌ها شرکت داشتند. همچنین خانم خدایاری به عنوان نماینده هیأت در کنار تیم حضور داشتند.

حمیدرضا حیدری پوری رئیس هیأت دو و میدانی هرمزگان، ضمن قدردانی از تلاش بانوان پیشکسوت استان، ابراز امیدواری کرد با استمرار برنامه‌های حمایتی، حضور بانوان دو و میدانی‌کار هرمزگان در میادین ملی و بین‌المللی بیش از پیش تقویت شود.

بهریستی در صورت مشاهده سوءرفتار با کودکان اقدامات لازم را انجام خواهد داد

گزارش: ایسنا



اجتماعی و حامی حقوق کودکان، در کنار شرکای اجتماعی خود همواره تلاش کرده است در صورت مشاهده هرگونه سهل انگاری، سوءرفتار، بهره‌کشی اقتصادی، هرزه‌نگاری و سایر موارد مشابه، با همکاری قوه قضائیه و بر اساس قانون حمایت از اطفال و نوجوانان، اقدامات لازم را انجام دهد.

فرزندان تحت مراقبت در خانواده زیستی، حمایت از کودکان کار، حمایت از کودکان بیمار نیازمند درمان، و پشتیبانی از خانواده‌های دارای فرزند چندقلو از جمله مهم‌ترین حمایت‌های بهرزیستی در حوزه کودک است. کرمی خاطرنشان کرد: سازمان بهرزیستی به‌عنوان متولی سلامت

مدیرکل بهرزیستی استان زنجان گفت: هفته ملی کودک فرصتی ارزشمند برای یادآوری جایگاه کودکی و توجه به حقوق، نیازها و استعدادهای کودکان است و انتظار می‌رود با همکاری همه‌جانبه نهادهای دولتی و غیردولتی، گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت زندگی کودکان ایران اسلامی برداشته شود.

مریم کرمی، ضمن گرامیداشت هفته ملی کودک با شعار «کودکان، حال خوش زندگی»، اظهار کرد: مردم و خیرین دیار کریمان می‌توانند با یاری کودکان نیازمند و همدلی با خانواده‌های دارای فرزند معلول، دنیایی زیبا و خاطره‌انگیز برای کودکان بسازند. به امید روزی که با همراهی و همدلی، دنیایی سرشار از شادی و سلامت برای همه کودکان فراهم شود.

وی با اشاره به مهم‌ترین برنامه‌های بهرزیستی استان در هفته ملی کودک، افزود: ارائه مشاوره تخصصی رایگان به کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آنان در مراکز مشاوره دولتی تحت نظارت بهرزیستی، برگزاری جشن روز کودک با همکاری دستگاه‌های فعال در حوزه کودک و نوجوان، دیدار با کودکان مقیم در مراکز نگهداری کودکان بدسرپرست، بی‌سرپرست و دارای معلولیت، برگزاری نشست تخصصی با حضور مراکز و سمن‌های فعال در زمینه حقوق کودک، و تجلیل از کودکان موفق تحت پوشش از جمله برنامه‌های اجرایی این هفته است.

مدیرکل بهرزیستی استان زنجان ادامه داد: طرح مراقبت موقت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست در خانواده میزبان، فرزندخواندگی، پرداخت کمک‌هزینه نگهداری (امداد ماهیانه) به

اخبار حوزه بهداشت

معاون دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: در راستای ارتقاء سلامت و پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای در دانش‌آموزان، توزیع مکمل‌های ویتامین D، آهن و فولیک اسید آغاز شد.

یحیی میرزاده اظهار کرد: در راستای ارتقاء سلامت و پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای در دانش‌آموزان، توزیع مکمل‌های ویتامین D، آهن و فولیک اسید از ابتدای مهرماه در میان دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم شهرستان‌های تابعه آغاز شد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ادامه داد: در قالب این طرح ملی، تعداد ۱،۶۲۹،۳۶۰ عدد مکمل ویتامین D و ۱،۴۲۶،۹۷۶ عدد مکمل آهن و فولیک اسید به شبکه‌های بهداشت و درمان شهرستان‌های تابعه تحویل داده شده است تا بین دانش‌آموزان دختر و پسر دوره‌های متوسطه اول و دوم توزیع شود. وی با تأکید بر اهمیت این برنامه افزود: ارائه این مکمل‌ها با هدف پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای، ارتقاء سلامت عمومی نوجوانان و کمک به رشد و تکامل جسمی و ذهنی آنان صورت می‌گیرد. میرزاده در تشریح فواید مکمل‌ها اظهار کرد: ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن، استحکام استخوان‌ها و عملکرد مناسب عضلات دارد. کمبود این ویتامین می‌تواند موجب ضعف استخوان، خستگی مزمن و تضعیف سیستم ایمنی در نوجوانان شود. همچنین آهن به عنوان یکی از عناصر حیاتی در ساخت گلبول‌های قرمز نقش کلیدی دارد و کمبود آن منجر به بروز کم‌خونی، کاهش تمرکز و افت عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود. فولیک اسید نیز در دوران رشد برای تولید سلول‌های سالم و پیشگیری از نواقص سیستم عصبی بسیار حائز اهمیت است. رئیس مرکز بهداشت استان در ادامه با اشاره به نقش خانواده‌ها و مدارس در موفقیت اجرای این طرح گفت: همکاری مستمر والدین و آموزش و پرورش در مصرف صحیح و منظم مکمل‌ها توسط دانش‌آموزان ضروری است تا اثربخشی طرح به حداکثر برسد. وی افزود: مسئولین بهداشت در شهرستان‌ها نیز با هماهنگی کامل در حال اجرای دقیق برنامه هستند تا زمینه ارتقاء سطح سلامت نوجوانان و پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها به بهترین نحو فراهم شود.

فنی دارای صلاحیت، تمامی مراحل از دریافت نسخه تا مشاوره، بسته‌بندی و ارسال دارو را از طریق زیرساخت هوشمند تنظیم‌گری سازمان غذا و دارو انجام می‌دهند.

او افزود: داروخانه‌های واجد شرایط، شرکت‌های ارائه‌دهنده خدمات سلامت، کسب‌وکارهای اینترنتی دارای مجوز و شرکت‌های حمل‌فرآورده‌های دارویی و سلامت‌محور باید با ثبت‌نام در سامانه مربوط، احراز صلاحیت قانونی و اهلیت لازم را کسب کنند.

معاون وزیر بهداشت تأکید کرد: داروخانه‌ها موظف‌اند اطلاعات کامل نسخه، نوع و قیمت دارو، مشخصات سفارش‌دهنده و زمان تحویل را در سامانه ثبت کرده و فاکتور رسمی مهیور به مهر داروخانه برای بیمار ارسال کنند. همچنین تمامی بسته‌های دارویی باید پلمب‌شده، غیرقابل رویت و دارای برچسب شناسایی دریافت‌کننده باشند.

او خاطرنشان کرد: در بخش حمل‌ونقل نیز تنها شرکت‌های دارای مجوز رسمی حمل‌فرآورده‌های دارویی و سلامت‌محور که از سوی سازمان تأیید می‌شوند، مجاز به فعالیت هستند. تحویل بسته با پلمب مخدوش‌شده ممنوع است و در چنین مواردی، بسته باید به داروخانه بازگردانده شود. همچنین حمل داروهای یخچالی صرفاً با رعایت کامل ضوابط زنجیره سرد مجاز است.

پیرصالحی در پایان گفت: اجرای این دستورالعمل، ضمن افزایش شفافیت در عرضه دارو، امکان نظارت الکترونیکی بر تمامی مراحل از نسخه‌پیچی تا تحویل دارو به بیمار را فراهم می‌کند و موجب ارتقای ایمنی دارویی و صیانت از حقوق بیماران خواهد شد.

اجرای طرح مکمل‌یاری دانش‌آموزان در هرمزگان



وی با بیان اینکه همچنین جشن دندان ۶ برای کلاس اولی‌ها با حضور والدین برگزار می‌شود تا اهمیت این دندان را درک کنند، خاطرنشان کرد: همچنین وارتیش فلوراید ترابی سالی ۲ بار توسط پرسنل بهداشتی در مدارس با همکاری آموزش و پرورش انجام خواهد شد.

وارتیش فلوراید یک درمان دندانپزشکی است که می‌تواند به جلوگیری از پوسیدگی دندان، کاهش سرعت آن یا جلوگیری از بدتر شدن آن کمک کند.

جزئیات دستورالعمل سفارش‌های آنلاین دارو اعلام شد



جزئیات دستورالعمل سفارش‌های آنلاین دارو اعلام شد. رئیس سازمان غذا و دارو اعلام کرد: دستورالعمل و ضوابط فنی ثبت، پردازش، بسته‌بندی و حمل سفارش‌های برخط دارو و کالاهای سلامت‌محور با هدف ساماندهی فعالیت‌های آنلاین دارویی و تسهیل دسترسی مردم به خدمات سلامت، به امضای وزیر بهداشت و ارتباطات رسید.

مهدی پیرصالحی، با بیان اینکه دستورالعمل و ضوابط فنی ثبت، پردازش، بسته‌بندی و حمل سفارش‌های برخط دارو و کالاهای سلامت‌محور با هدف ساماندهی فعالیت‌های آنلاین دارویی و تسهیل دسترسی مردم به خدمات سلامت، به امضای وزیر بهداشت و ارتباطات رسید، گفت: بر اساس این دستورالعمل، تنها داروخانه‌هایی که مجوز و تأییدیه رسمی از کمیسیون قانونی دانشگاه‌های علوم پزشکی دریافت کرده‌اند، مجاز به ارائه خدمات غیرحضوری هستند. این داروخانه‌ها زیر نظر مسئول

آغاز پویش ملی سلامت دهان و دندان برای کودکان



مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به راه اندازی پویش ملی سلامت دهان و دندان برای کودکان، گفت: این پویش از فردا ۱۹ مهرماه با تمرکز بر کودکان دبستانی آغاز و به مدت یک هفته ادامه خواهد داشت.

زهرآ قربانی افزود: شعار اصلی این پویش، دو دو تا یادت نره، روزی دو بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه تعیین شده و بر اهمیت دندان دائمی شماره ۶ که در سن ۶ سالگی می‌روید، تأکید دارد.

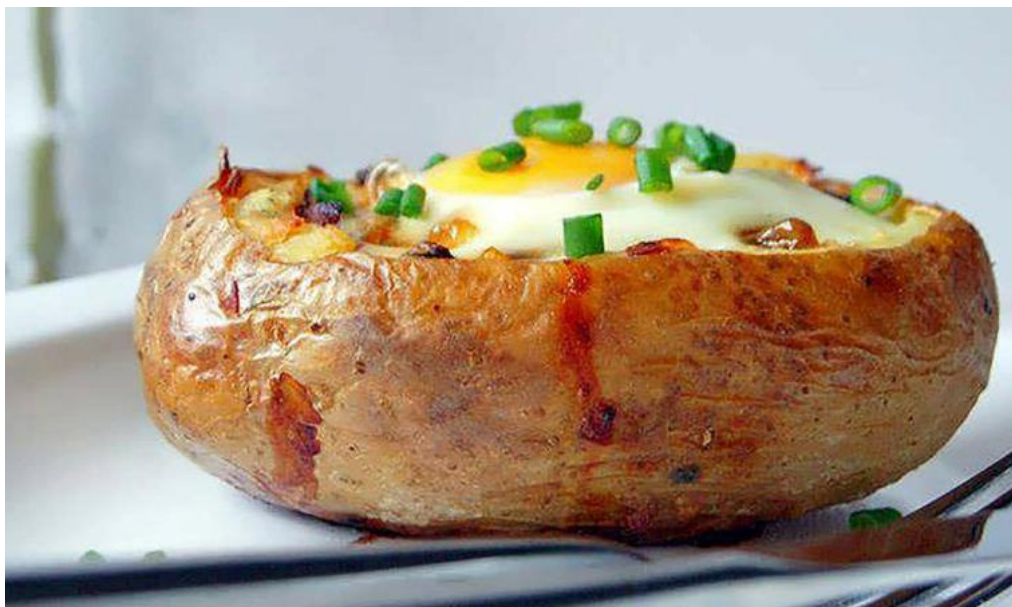
وی عنوان کرد: استفاده روزی دو بار از مسواک و روزی یک بار از نخ دندان، تغذیه سالم با مصرف کمتر قند و مراجعه منظم به دندانپزشک از دیگر مواردی است که در این پویش بر آنها فرهنگ‌سازی خواهیم کرد.

وی خاطرنشان کرد: این پویش را با همکاری سازمان‌های مختلفی از جمله شهرداری، آموزش و پرورش، کمیته امداد و صدا و سیما برگزار می‌کنیم تا عادات صحیح مراقبت از دندان را در بین کودکان و دانش‌آموزان نهادینه کنیم.

وی درباره برنامه‌های آموزشی در کنار اجرای این پویش، اظهار کرد: محتواهای آموزشی تهیه شده توسط دفتر آموزش ارتقای سلامت از طریق بستر شاد و همچنین پوسترها و مواد آموزشی در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد.

با سرآشپز = دلمه سیب زمینی شکم پر

هنری در دل سادگی



دلمه سیب زمینی، غذایی محبوب و پرتعداد، تجربه ای دلپذیر با ارزش غذایی بالاست. این غذا به دلیل انعطاف پذیری در پخت (قابلمه یا فر)، گزینه ای عالی برای دوست داران سیب زمینی است. سیب زمینی که به هر دو شکل سرخ شده و آب پز دوست داشتنی است، در قالب دلمه نیز طعمی آشنا و بافتی جذاب ارائه می دهد. شاید در نگاه اول، دستور پخت دلمه سیب زمینی ساده به نظر برسد، اما دستیابی به طعم و بافتی بی نقص، نیازمند ریزه کاری ها و فوت و فن هایی است که هر آشپزی را به چالش می کشد. فلسفه دلمه بر پایه "شکم پر" بودن بنا شده است. از دلمه برگ مو گرفته تا دلمه فلفل، همگی دارای یک وجه اشتراک هستند: مواد میانی که با دقت درون پوششی از سبزیجات یا برگ ها جای می گیرند و طعمی شگفت انگیز ایجاد می کنند. دلمه سیب زمینی نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ در این دستور، سیب زمینی ها نقش ظرفی طبیعی را ایفا می کنند که با مواد دلمه پر شده و به اوج لذت می رسند. این غذای دلنشین، با سیب زمینی های طلایی و مغزی پر از مواد معطر، نه تنها یک وعده غذایی کامل است، بلکه می تواند زینت بخش هر سفره ای باشد. آماده اید تا گام به گام، رازهای تهیه یک دلمه سیب زمینی بی نظیر را کشف کنیم؟

مواد لازم

سیب زمینی: ۸ عدد با اندازه متوسط و یکدست (بهتر است از سیب زمینی های بیضی شکل یا کمی دراز استفاده کنید که راحت تر گود می شوند و شکل خود را حفظ می کنند.)
گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم (بهتر است ترکیبی از گوشت گوسفند و گوساله باشد تا هم چربی و هم طعم مطلوب تری داشته باشد.)
پیاز: ۱ عدد بزرگ (برای عطر و طعم پایه مایه دلمه)
سیر: ۱ حبه درشت (ریز خرد شده یا پوره شده، برای افزودن عمق به طعم مایه گوشتی)
نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم (بر اساس ذائقه شما)
فلفل دلمه ای: ۱ عدد (بهتر است از فلفل دلمه ای رنگی استفاده کنید تا به زیبایی و ارزش غذایی دلمه بیفزاید.)
قارچ: ۱۰ عدد متوسط (تازه و اسلایس شده، برای افزودن بافت و طعم دلپذیر)
گوجه فرنگی: ۲ عدد متوسط (مکعبی ریز خرد شده، برای طعم ترش و شیرین و لطافت مایه)
پنیر پیتزا (موزارلا): به مقدار کافی (رنده شده، برای لایه ای طلایی و کش دار روی دلمه ها)
مواد لازم برای تهیه سس گوجه (برای پخت دلمه ها در فر):
آب: ۲ پیمانه (یا آب مرغ/گوشت برای طعم غنی تر)
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری پر (برای رنگ و طعم سس)
نمک و فلفل: به مقدار کافی (برای تنظیم طعم سس)
اختیاری: کمی پودر سیر یا پودر پیاز برای عطر بیشتر سس.
طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی ها را به دقت پوست بگیرید.

با استفاده از یک قاشق کوچک (مانند قاشق چای خوری) یا ابزار مخصوص گود کردن سیب زمینی، مغز سیب زمینی ها را به آرامی و با احتیاط خارج کنید تا دیواره ها و کف سیب زمینی سالم و به اندازه کافی ضخیم باقی بماند و در حین پخت پاره نشود. (می توانید

قسمت های خارج شده را برای تهیه پوره سیب زمینی یا کوکو استفاده کنید.)
در یک تابه مناسب، مقداری روغن مایع را روی حرارت متوسط داغ کنید.

سیب زمینی های گود شده را به آرامی در روغن داغ قرار دهید و از هر دو طرف به خوبی سرخ کنید تا کمی طلایی و نیم پز شوند. این کار باعث می شود سیب زمینی ها در طول پخت شکل خود را بهتر حفظ کرده و طعم دلپذیرتری پیدا کنند. سپس آن ها را از روغن خارج کرده و روی دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی شان گرفته شود. تهیه مایه گوشتی (قلب دلمه):

پیاز را به صورت نگینی بسیار ریز خرد کنید.

در همان تابه ای که سیب زمینی ها را سرخ کردید (پس از خارج کردن روغن اضافی در صورت نیاز)، پیاز خرد شده را اضافه کرده و روی حرارت ملایم تفت دهید تا سبک و شفاف شود. مراقب باشید پیاز نسوزد و فقط نرم شود.

سیر پوره شده (یا ریز خرد شده) را به پیاز اضافه کرده و حدود یک دقیقه دیگر تفت دهید تا عطر سیر آزاد شود
گوشت چرخ کرده را به مخلوط پیاز و سیر اضافه کنید. با قاشق چوبی گوشت را از هم باز کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا رنگ گوشت کاملاً تغییر کرده و قهوه ای شود. در این مرحله نمک و فلفل سیاه را نیز اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.
افزودن سبزیجات و تکمیل مایه دلمه:

قارچ های اسلایس شده و فلفل دلمه ای نگینی خرد شده را به مایه گوشتی اضافه کنید. حرارت را کمی زیاد کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا آب قارچ ها کاملاً کشیده شود و سبزیجات نرم شوند.

در نهایت، گوجه فرنگی های مکعبی ریز خرد شده را به مواد اضافه کنید. مخلوط را چند دقیقه دیگر تفت دهید تا گوجه فرنگی ها نیز نرم شده و آب اضافی آن ها کشیده شود. طعم ها به خوبی با هم ترکیب شوند. مایه دلمه شما آماده است.

چند خبر کوتاه ...

خواجه عطا و ساحل غدیر بندرعباس به همت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان برگزار شد. این مراسم با مشارکت سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری، شهرداری و شورای شهر بندرعباس، آموزش و پرورش و استان و باشگاه گردشگری خواجه عطا و دیگر نهادهای فرهنگی، با حضور بیش از چهار هزار کودک، نوجوان و خانواده برگزار گردید.

شعار این جشن «ایران قشنگ من» بود و برنامه ها شامل کارگاه نقاشی روی صورت، پخش موسیقی کودکان و بازی های متنوع بود. قصه گویی توسط ستایش داوری، عضو برگزیده بیست و ششمین جشنواره قصه گویی از رودان، نیز از دیگر برنامه های شاخص بود.

اجرای زنده و شاد گروه چیکو، اهدای ۵۰ جایزه به شرکت کنندگان مسابقات کودکان و توزیع کتاب های متناسب با سن کودکان، این روز را به یک خاطره شاد و به یادماندنی در ساحل زیبای خلیج فارس تبدیل کرد.

و صنایع دستی هرمزگان گفت: این جشنواره از ۱۹ مهر تا اول آبان ماه برگزار می شود.

سازار رمجی افزود: صنایع همچون گلیم، حصیربافی، سفال و معرق با تخفیف ویژه ۱۰ تا ۷۰ درصد عرضه می شود.

وی گفت: علاقمندان می توانند صبح ها از ساعت ۸ تا ۱۳ و عصرها از ساعت ۱۷ تا ۲۲ از این نمایشگاه واقع در بلوار امام حسین، جنب اداره کل آب و فاضلاب، فروشگاه صنایع دستی هرمزگان بازدید کنند.

جشن بزرگ هفته ملی کودک با حضور ۴ هزار نفر در ساحل بندرعباس

به همت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان و مشارکت نهادهای فرهنگی، جشن ویژه هفته ملی کودک با شعار «ایران قشنگ من» در دو نقطه ساحل بندرعباس با حضور پرشور کودکان، نوجوانان و خانواده ها برگزار شد.

همزمان با هفته ملی کودک، جشن با شکوهی در ساحل

یونسکو در حوزه صنایع دستی و آیین های سنتی پیوسته است، در این رویداد تلاش کرد تا جایگاه بین المللی خود را در عرصه فرهنگ و هنر معرفی و تقویت کند.

دکتر مسعود پزشکیان در بازدید از این غرفه، ضمن آشنایی نزدیک با آثار و محصولات ارائه شده هنرمندان و پژوهشگران بر اهمیت استفاده از ظرفیت های فرهنگی به عنوان موتور محرک توسعه شهری تأکید کرد و مسیر تعاملات بین المللی در حوزه صنایع خلاق را مورد بررسی قرار داد.

این حضور، فرصتی برای تأکید شهرداری بندرعباس بر پیوند میراث فرهنگی با توسعه پایدار و نقش آفرینی این شهر در معرفی هویت فرهنگی ایران در سطح جهانی بود.

برگزاری جشنواره صنایع دستی در بندرعباس

جشنواره صنایع دستی پردیس هور با هدف حمایت از هنرمندان دارای معلولیت و توسعه بازار فروش محصولات صنایع دستی در بندرعباس برپا می شود.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری

بازدید رئیس جمهور از غرفه شهر خلاق بندرعباس در جریان سفر به هرمزگان

در جریان سفر دکتر مسعود پزشکیان، رئیس جمهور، به استان هرمزگان، غرفه شهر خلاق بندرعباس توسط مرکز خلاصیت شهرداری بندرعباس در نمایشگاه معرفی توانمندی های استان هرمزگان برپا و ظرفیت های فرهنگی، اجتماعی و تاریخی این شهر ساحلی به نمایش گذاشته شد.

در حاشیه سفر رئیس جمهور به استان هرمزگان، غرفه شهر خلاق بندرعباس در محوطه استانداری، با حضور شهردار و جمعی از مدیران ارشد شهرداری، میزبان هیئت دولت و بازدیدکنندگان بود.

شهردار بندرعباس در این غرفه، توضیحات جامعی پیرامون پیشینه غنی آیین های سنتی، صنایع دستی، فرهنگ دریایی و ظرفیت های اجتماعی بندرعباس ارائه دادند.

بندرعباس که در سال ۱۳۹۸ به شبکه شهرهای خلاق