

آوای دریا

۲۸۵

۱۰ درصد تولدها در ایران نوزادان نارس هستند

شنبه ۰۱ آذر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



پرونده ۱۰۰ کودکستان متخلف روی میز
آموزش و پرورش



آنچه که لازم است درباره واکسیناسیون کودکان بدانیم



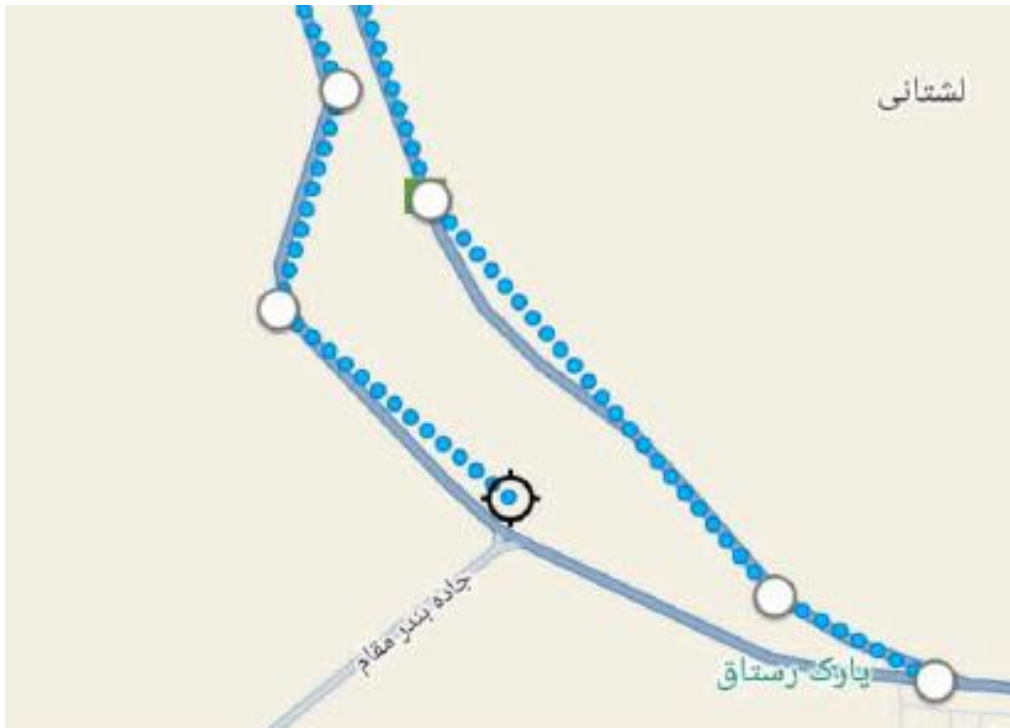
گرفتن تعهد عدم ازدواج و فرزندآوری
پرستاران خانم رفتاری غیرقانونی است



شرایط و نحوه دریافت کارت امید مادر

مطالبه فوری مردم رستاق و مقام ؛ لزوم ایجاد دوربرگردان ایمن پیش از وقوع حادثه‌ای دیگر قبل از آژیر بعدی ، جان مردم رستاق و مقام را نجات دهید !

گزارش : زهره کرمی



به‌گفته اهالی سه‌راهی مقام- رستاق، نبود یک دوربرگردان ایمن در این محور، ماه‌هاست که جان شهروندان را در معرض خطر جدی قرار داده است. مردم منطقه می‌گویند هر روز مجبورند برای بازگشت، حدود یک کیلومتر در مسیر مخالف حرکت کنند؛ اقدامی ناخواسته اما ناگزیر، که تنها دلیل آن فاصله بسیار زیاد نزدیک‌ترین دوربرگردان رسمی است.

بر اساس اطلاعات مردمی و بررسی‌های میدانی، نزدیک‌ترین دوربرگردان استاندارد در این مسیر ۸/۲ کیلومتر فاصله دارد؛ فاصله‌ای که عملاً رانندگان را وادار می‌کند برای انجام یک گردش ساده، مسیری طولانی و غیرمنطقی را طی کنند. این شرایط نه‌تنها احتمال وقوع تصادف را افزایش داده، بلکه باعث نارضایتی گسترده ساکنان شده است.

نقشه مسیر؛ سندی روشن از یک خطر جدی

مطابق نقشه ارسالی از سوی اهالی، مسیر رفت‌و برگشت فعلی با خط‌های آبی نقطه‌چین به‌وضوح مشخص است. در این تصویر دیده می‌شود که رانندگان برای بازگشت به جاده اصلی، باید مسیر طولانی و مارپیچی‌ای را طی کنند که هیچ‌گونه توجیه فنی یا ترافیکی ندارد.

این نقشه نشان می‌دهد:

مسیر مورد نیاز برای تغییر جهت، بسیار طولانی‌تر از حد استاندارد طراحی شده است؛

نبود دوربرگردان در محل حیاتی، باعث شده رانندگان بخش قابل توجهی از راه را خلاف جهت طی کنند؛

این ساختار ترافیکی به‌طور بالقوه یک نقطه حادثه‌خیز ایجاد کرده که احتمال تصادف‌های شدید را بالا می‌برد.

صدایی که نباید نادیده گرفته شود

اهالی می‌گویند:

"چرا باید منتظر شنیدن دوباره صدای آژیر آمبولانس در این مسیر باشیم؟ چرا یک دوربرگردان ساده تا این حد دست‌نیافتنی شده است؟"

مردم منطقه تأکید دارند که این موضوع یک مطالبه معمولی

نیست؛ یک هشدار جدی و درخواست فوری برای حفظ جان شهروندان است. آنان می‌گویند سکوت و تأخیر در تصمیم‌گیری، نگرانی و دلخوری عمیقی در میان مردم ایجاد کرده است.

انتظار مردم از مسئولان منطقه

شهروندان رستاق و مقام از شورای بخش، بخشدار و فرماندار انتظار دارند که پیگیری این مطالبه را در اولویت قرار دهند و با اقدام فوری، مانع از بروز حادثه‌ای تلخ و جبران‌ناپذیر شوند.

اهالی می‌گویند: امروز می‌توان مشکل را حل کرد؛ فردا شاید خیلی

دیر باشد.

با توجه به نقشه موجود و تجربه روزانه مردم نشان می‌دهد که ایجاد یک دوربرگردان کوتاه و ایمن نه یک انتخاب، بلکه یک ضرورت فوری برای حفظ جان شهروندان است. در شرایطی که هر لحظه احتمال وقوع حادثه وجود دارد، توجه و اقدام سریع مسئولان می‌تواند از بروز خسارت‌های انسانی جلوگیری کند. روستای رستاق در دهستان مقام، بخش شیب‌کوه، شهرستان بندر لنگه قرار دارد.

دندان قروچه در خواب نشانه چیست؟

هر چه فشار روانی ادامه یابد، شدت دندان قروچه و آسیب‌های ناشی از آن بیشتر می‌شود.

راهکارهای مقابله و پیشگیری از دندان قروچه های عصبی

خبر خوب این است که روش‌های مؤثری برای کاهش دندان قروچه وجود دارد. نخستین گام، آگاهی و شناسایی این رفتار است. افرادی که شب‌ها دندان قروچه دارند، می‌توانند با مراجعه به دندان پزشک، نایت‌گارد یا محافظ دهن مخصوص دریافت کنند تا از ساییده شدن دندان‌ها جلوگیری شود.

فشار فک ناشی از دندان قروچه را با مدیتیشن و

تمرین‌های تنفسی کم کنید

دومین گام، مدیریت استرس و خشم است. تمرین‌های آرام‌سازی، مدیتیشن، ورزش منظم و فعالیت‌های ذهنی می‌توانند تنش‌های روزانه را کاهش دهند و فشار وارد بر ماهیچه‌های فک را کم کنند. سومین نکته، اصلاح رفتارهای روزانه است. برخی عادات‌ها، مانند جویدن مدام آدامس یا فشار دادن دندان‌ها هنگام تمرکز، می‌تواند دندان قروچه را تشدید کند. تغییر این عادات ساده می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

دندان قروچه سیگنالی برای اعلام هشدار فشار روانی

دندان قروچه تنها یک عادت نیست بلکه پیامی است که بدن شما برای هشدار درباره فشار روانی می‌فرستد. این پدیده نشان می‌دهد که استرس و خشم بدون کنترل، نه فقط ذهن بلکه بدن شما را نیز درگیر می‌کند. اگر متوجه ساییده شدن دندان‌ها، درد فک، سردردهای مکرر یا اختلال در خواب شده‌اید، زمان آن است که به دندان‌پزشک و متخصص روانشناسی مراجعه کنید. توجه به این هشدارها می‌تواند سلامت دهن و دندان شما و کیفیت زندگی‌تان را به شکل چشمگیری بهبود دهد.



سلامت جسمی را تحت تأثیر قرار دهد.

محرک‌های اصلی خشم و اضطراب چیست؟

مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که بین خشم و دندان قروچه ارتباط مستقیمی وجود دارد. هنگامی که فرد احساس خشم شدید می‌کند، پاسخ بدن شامل افزایش تنش ماهیچه‌ای و فشردن دندان‌هاست. این واکنش حتی در افرادی که ظاهر آرام دارند نیز مشاهده می‌شود. متخصصان تأکید دارند که بررسی الگوهای دندان قروچه می‌تواند نشانه‌ای از مدیریت ناکافی خشم و اضطراب باشد.

دندان قروچه می‌تواند نشانه‌ای از مدیریت ناکافی

خشم و اضطراب باشد

بر اساس تحقیقات، بیشترین فشار روی دندان‌ها در

برخی از شما شبها بدون اینکه متوجه شوید، دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید. صدای این عادت کوچک، فریادی از استرس و خشم سرکوب‌شده است که سلامت دهن و ذهن شما را تهدید می‌کند و پیامدهای پنهان اما جدی دارد.

گاهی شب‌ها صدای ناگهانی ساییده شدن دندان‌ها بر هم در سکوت اتاق، باعث بیدار شدنتان می‌شود. برای بسیاری، این صدا تنها علامت یک عادت است، اما حقیقت فراتر از آن است. بر اساس گزارشات مطرح شده در سایت‌های Sriramakrishna Hospital، Waterer Dental Care و Teeth Night Guard فشار روانی و عصبانیت روزمره شما می‌تواند هر شب دندان‌هایتان را ساییده و سلامت دهن و بدن شما را تهدید کند. دندان قروچه یا براکسیم پدیده‌ای است که بسیاری از افراد حتی از وجود آن بی‌خبر هستند. با این حال، متخصصان تأکید دارند که این عادت نه فقط یک مشکل دندان‌پزشکی، بلکه یک هشدار آشکار از میزان استرس و فشارهای روانی در زندگی است

ارتباط پنهان بین دندان قروچه و استرس

وقتی ذهن تحت فشار است، بدن نیز واکنش نشان می‌دهد. ماهیچه‌های فک اولین جایی هستند که تنش‌ها را جذب می‌کنند. افراد عموماً هنگام عصبانیت یا اضطراب ناخودآگاه دندان‌های خود را فشار می‌دهند یا می‌سایند. حتی کسانی که فکر می‌کنند استرسشان کم است، ممکن است شب‌ها در خواب دندان قروچه داشته باشند. دندان قروچه پاسخی فیزیکی به استرس‌های روانی است مطالعات دندان‌پزشکی نشان می‌دهند که این رفتار نه تنها باعث ساییدگی دندان‌ها می‌شود، بلکه می‌تواند منجر به سردرد، درد فک، گوش‌درد و حتی اختلالات مفصل گیجگاهی و فکی شود. به بیان دیگر، دندان قروچه یک واکنش فیزیکی به فشار روانی است و می‌تواند به مرور

سپر دفاعی بدن را با نخوردن این غذاها تقویت کنید

گزارش : ایرنا



سبک زندگی سالم؛ انتخاب آگاهانه غذاها

تقویت سیستم ایمنی تنها به حذف غذاهای مضر محدود نمی‌شود. سبک زندگی سالم شامل خواب کافی، ورزش منظم، کاهش استرس و تغذیه متعادل است. نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا بدن قوی و مقاومی داشته باشید:

میوه‌ها و سبزیجات تازه را در برنامه روزانه قرار دهید؛ آن‌ها سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر هستند.

مصرف قند و شکر افزودنی را کاهش دهید و از شیرینی‌های طبیعی مانند میوه خشک استفاده کنید.

کربوهیدرات‌های کامل و سبوس دار جایگزین نان و برنج سفید شوند. چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها جایگزین چربی‌های ترانس و سرخ‌کردنی شوند.

آب کافی بنوشید؛ هیدراته بودن بدن عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

ورزش منظم داشته باشید؛ حتی پیاده‌روی روزانه ۳۰ دقیقه می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

خواب با کیفیت؛ هشت ساعت خواب شبانه یکی از پایه‌های سیستم ایمنی قوی است.

مدیریت استرس؛ تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن، یوگا یا نفس عمیق می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند.

تغییرات کوچک در رژیم غذایی، تأثیر بزرگ بر سلامت

سیستم ایمنی بدن ما مانند یک سپر محافظ عمل می‌کند و مواد غذایی که مصرف می‌کنیم نقش مهمی در تقویت یا تضعیف آن دارند. قند و شکر، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، غذاهای سرخ‌کرده، گوشت‌های فرآوری شده، الکل و غذاهای آماده از مهم‌ترین دشمنان این سپر طبیعی هستند.

با انتخاب آگاهانه غذاها، کاهش مصرف مواد مضر و تمرکز بر غذاهای تازه و سالم، می‌توان نه تنها سلامت بدن را حفظ کرد، بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و عفونی را نیز کاهش داد. سبک زندگی سالم، در نهایت یعنی توازن، اعتدال و انتخاب‌های هوشمندانه غذایی که بدن را در برابر چالش‌های روزمره محافظت می‌کند.

همچنین، آگاه بودن از اثرات غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم و ایجاد تغییرات کوچک اما پایدار در رژیم غذایی، می‌تواند تأثیر بسیار بزرگی بر سلامت کلی ما داشته باشد. بدن ما تنها از طریق غذایی که مصرف می‌کنیم، انرژی و مواد مغذی دریافت نمی‌کند، بلکه پیام‌هایی به سیستم ایمنی می‌فرستد که تعیین می‌کند چگونه با تهدیدها مقابله کند.

با سبک زندگی هوشمندانه، انتخاب غذای سالم و رعایت تعادل در مصرف مواد مضر، می‌توانیم سپر دفاعی بدن خود را تقویت کنیم و زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشیم.

نیترا و نیتريت هستند که می‌توانند سلول‌های ایمنی را تحت تأثیر قرار دهند و باعث ایجاد التهاب شوند. مصرف

مصرف مداوم این نوع گوشت‌ها با افزایش ریسک سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط است.

مصرف گوشت‌های فرآوری شده با افزایش ریسک سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط است

بهترین راهکار مصرف پروتئینی سالم‌تر استفاده شود، مانند گوشت تازه، مرغ، ماهی و حبوبات. این مواد غذایی علاوه بر تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، حاوی مواد مغذی مفیدی هستند که سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند.

بهترین راهکار مصرف یک وعده غذایی شامل ماهی سالمون، کینوا و سبزیجات بخارپز است که می‌تواند پروتئین و امگا-۳ لازم برای سیستم ایمنی را فراهم کند و اثرات منفی غذاهای فرآوری شده را جبران کند.

الکل و کافئین؛ اختلال در تعادل بدن

الکل و کافئین بیش از حد نیز می‌توانند سیستم ایمنی را تضعیف کنند. مصرف زیاد الکل باعث کاهش تولید سلول‌های دفاعی بدن و افزایش نفوذپذیری دیواره روده‌ها می‌شود که این موضوع ورود میکروب‌ها به بدن را آسان‌تر می‌کند.

از سوی دیگر مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند خواب را مختل کند. و کمبود خواب به طور مستقیم با کاهش عملکرد سیستم ایمنی مرتبط است. رعایت تعادل در مصرف قهوه، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، و همچنین محدود کردن مصرف الکل، از توصیه‌های مهم برای حفظ سلامت بدن است.

توصیه می‌شود که اگر علاقه به قهوه دارید، مصرف آن را به ۱ تا ۲ فنجان در روز محدود کنید و در عصرها از نوشیدنی‌های بدون کافئین مانند دمنوش‌های گیاهی استفاده نمایید.

غذاهای آماده و بسته‌بندی شده؛ مراقب افزودنی‌ها باشید

محصولات آماده و بسته‌بندی شده، مانند غذاهای نیمه‌آماده، چیپس و بیسکویت‌ها، معمولاً حاوی مواد نگهدارنده، رنگ‌های مصنوعی و افزودنی‌های شیمیایی هستند. مصرف مداوم این مواد می‌تواند باعث التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو شود، که فشار زیادی بر سیستم ایمنی وارد می‌کند.

راهکار ساده این است که تا حد امکان، غذاهای تازه و خانگی مصرف کنید و برچسب‌های محصولات بسته‌بندی شده را مطالعه کنید. هرچه مواد تشکیل‌دهنده ساده‌تر و طبیعی‌تر باشند، برای سیستم ایمنی بدن بهتر است.

شما می‌توانید به جای چیپس آماده، می‌توانید هویج و خیار را به صورت خالی با کمی روغن زیتون و ادویه آماده کنید؛ هم خوشمزه است و هم سلامت بدن را تقویت می‌کند.

در دنیای امروز که بیماری‌های مختلف، از سرماخوردگی ساده گرفته تا بیماری‌های مزمن، بخشی از زندگی ما شده‌اند، تقویت سیستم ایمنی اهمیت بیشتری پیدا کرده است. خواب کافی، ورزش و کاهش استرس مهم‌اند، اما کمتر به این فکر می‌کنیم که چه غذاهایی دفاع طبیعی بدن را ضعیف و چه غذاهایی تقویت می‌کنند.

در دنیای پرمشغله امروز، بسیاری از ما بدون اینکه بدانیم چه تأثیری روی بدن مان دارد، غذا می‌خوریم. شیرینی‌ها، نوشابه‌ها، فست‌فودها و حتی بعضی گوشت‌های آماده می‌توانند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کنند و باعث شوند بدن در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر شود. شاید فکر کنید فقط کم‌خوابی یا استرس سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند، اما حقیقت این است که انتخاب‌های غذایی روزانه هم نقش بسیار مهمی دارند.

در این مطلب، به شما نشان می‌دهیم کدام غذاها دشمن پنهان سیستم دفاعی بدن هستند، چه تأثیری بر سلامت شما دارند و چطور با تغییرات ساده و هوشمندانه در رژیم غذایی، بدن خود را تقویت و آماده مقابله با بیماری‌ها نگه دارید.

قند و شکر؛ دشمن پنهان سیستم ایمنی

اولین گروه از مواد غذایی که باید مراقب آن‌ها بود، قند و شکر تصفیه‌شده است. مصرف زیاد شیرینی‌ها، نوشابه‌های گازدار، کیک‌ها و دسرهای صنعتی می‌تواند فعالیت گلبول‌های سفید خون را کاهش دهد، همان سلول‌هایی که وظیفه دفاع در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها را بر عهده دارند. مطالعات نشان می‌دهند که پس از مصرف قند، فعالیت این سلول‌ها تا چند ساعت کاهش می‌یابد و این موضوع می‌تواند مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها را پایین بیاورد.

مثلاً یک نوشابه شیرین یا یک کیک پر از شکر ممکن است برای چند ساعت انرژی زیادی به شما بدهد، اما در عین حال سیستم دفاعی بدن را موقتاً ضعیف می‌کند. نکته مهم این است که مصرف کم و متعادل قند، مشکل جدی ایجاد نمی‌کند، اما الگوهای غذایی مدرن که مصرف شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین در آن‌ها بسیار بالاست، می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند.

بهترین راهکار ساده، جایگزین کردن شکر با میوه‌های تازه، میوه خشک بدون شکر و دسرهای خانگی سالم است که می‌تواند هم نیاز به شیرینی را برطرف کرده و هم بدن را تقویت کند.

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده؛ دشمن آرام بدن

نان سفید، برنج سفید، پاستای معمولی و بسیاری از غذاهای فرآوری شده حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده هستند. این مواد غذایی باعث افزایش سریع قند خون و ایجاد التهاب مزمن در بدن می‌شوند. التهاب مزمن یکی از عوامل مهم تضعیف سیستم ایمنی است و می‌تواند بدن را مستعد بیماری‌های مزمن و عفونی کند. برای سبک زندگی سالم، توصیه می‌شود از کربوهیدرات‌های کامل و فیبردار مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و جو دوسر استفاده شود. این مواد نه تنها قند خون را به آرامی افزایش می‌دهند، بلکه به سلامت روده‌ها نیز کمک می‌کنند و روده سالم نقش کلیدی در سیستم ایمنی دارد.

غذاهای سرخ‌کرده و فست‌فود؛ خوشمزه اما خطرناک

اگرچه غذای سرخ‌کرده و فست‌فود لذیذ است، اما مصرف مداوم آن‌ها می‌تواند سیستم ایمنی را تحت فشار قرار دهد. این غذاها معمولاً سرشار از چربی‌های ترانس و روغن‌های مکرر داغ‌شده هستند که باعث التهاب و کاهش عملکرد سلول‌های دفاعی می‌شوند.

مصرف زیاد فست‌فود با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط است

مطالعات نشان می‌دهند که مصرف زیاد فست‌فود با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط است و همه این‌ها به نوعی سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند. برای حفظ سلامت بدن، توصیه می‌شود مصرف غذاهای سرخ‌کرده محدود شود و در عوض، غذاهای پخته، بخارپز یا گریل شده در برنامه غذایی جایگزین شوند. شما به جای سب‌زمینی سرخ‌کرده، می‌توانید سب‌زمینی تنوری با کمی روغن زیتون و ادویه درست کنید. یا مرغ سوخاری را با مرغ گریل شده یا سبزیجات جایگزین کنید. این تغییر کوچک لذت غذا را حفظ می‌کند و به بدن آسیب نمی‌رساند.

گوشت‌های فرآوری شده؛ مواد شیمیایی و ضعف ایمنی

سوسیس، کالباس، زامبون و دیگر گوشت‌های فرآوری شده حاوی

شعر هفته - چینی نازک تنهایی

"به سراغ من اگر می‌آیید"
کاسه ای آب برایم کافی است
این بیابان تشنه است
جرعه ای آب حیاتش بدهید

پیش‌ترها سازی داشت دلم،
می‌نواخت خوب و آرام .. اما حالا
ساز اینجاست ولی .. نه دلی مانده نه هیچ
برهوتی است دلم
نه گلی می‌روید نه گلی می‌ماند
خاکش انگار نمک زار، چه بد

برهوتی است دلم
نه کسی می‌آید، نه کسی می‌خواند
نه کسی حوصله دارد بنشیند
نفسی تازه کند
بینوا .. "چینی نازک تنهایی من"
چند وقتی است ترک برداشته

پژوهشی درباره نقش عادات بهداشتی در بازگشت یک بیماری زنانه

چرا عفونت‌های واژینال دوباره برمی‌گردند؟

گزارش: ایسنا



محققان در قالب یک پژوهش، به یکی از مشکلات شایع سلامت زنان پرداخته‌اند تا تصویری روشن از دلایل بروز و بازگشت دوباره این عفونت‌ها ارائه شود و به درک بهتر راه‌های پیشگیری و مراقبت کمک نماید.

واژینیت یکی از مشکلات رایج در میان زنان است و بسیاری از آن‌ها در طول زندگی دست کم یک بار با آن روبه‌رو می‌شوند. این عارضه معمولاً به دلیل التهاب یا عفونت در ناحیه واژن ایجاد می‌شود و انواع مختلفی دارد که شناخته شده‌ترین آنها واژینوز باکتریایی، عفونت قارچی و تریکومونیازیس است. هر یک از این مشکلات می‌تواند با نشانه‌هایی مانند خارش، سوزش، ترشح غیرطبیعی یا احساس ناراحتی همراه باشد. بنابر گزارش‌های علمی، بخش بزرگی از زنان دست کم یک دوره عفونت قارچی را تجربه می‌کنند و برخی نیز با چندین بار تکرار آن روبه‌رو می‌شوند. تکرار عفونت معمولاً برای زنان ناراحت‌کننده است و بر کیفیت زندگی، آرامش روانی و روابط زناشویی اثر می‌گذارد. از سوی دیگر برخی عفونت‌ها مانند تریکومونیازیس می‌توانند حتی برای سلامت جنین یا احتمال ابتلا به برخی بیماری‌های دیگر خطرآفرین باشند. این موارد نشان می‌دهند شناخت عوامل ایجاد کننده و کنترل کننده بیماری چه‌قدر اهمیت دارند.

در کنار عوامل بیولوژیک، شرایط زندگی، وضعیت جسمی و برخی عادات شخصی نیز در بروز و شدت این عفونت‌ها نقش دارند. برای مثال استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها، استفاده از برخی روش‌های پیشگیری از بارداری، دیابت کنترل نشده یا استفاده نادرست از شوینده‌های واژینال می‌تواند محیط طبیعی واژن را برهم بزند. محیط واژن برای سالم ماندن به وجود باکتری‌های مفید و میزان مشخصی از اسید طبیعی وابسته است و هر چیزی که این نظم را مختل کند، احتمال بروز واژینیت را بالا می‌برد. در صورت عدم درمان مناسب، برخی از انواع واژینیت می‌توانند به مشکلات جدی مانند التهاب لگن، نازایی یا زایمان زودرس منجر شوند. همین موضوع ضرورت انجام پژوهش‌های دقیق درباره شیوع و عوامل تأثیرگذار بر این مشکل را نشان می‌دهد.

در همین زمینه، رازان چهره استادیار گروه مامایی در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایلام به همراه سه همکار خود از همین دانشگاه و با همکاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان پژوهشی انجام دادند تا میزان عود این عارضه و عوامل همراه آن را بررسی کنند. این گروه در قالب پژوهشی درباره شیوع عود واژینیت در میان زنان مراجعه کننده به کلینیک‌های زنان ایلام به دنبال یافتن تصویری روشن از روند بیماری و عوامل مرتبط با بازگشت دوباره عفونت‌ها بودند.

در این مطالعه، ۲۵۵ زن مبتلا به واژینیت مورد بررسی قرار گرفتند.

بر پایه این نتایج، پژوهشگران تأکید کردند که مقابله با عود واژینیت تنها با درمان دارویی کافی نیست و باید به عوامل رفتاری و بهداشتی نیز توجه شود. آموزش درباره استفاده درست از محصولات بهداشتی، پرهیز از مصرف بی‌رویه شوینده‌ها و مراقبت از سلامت بدن می‌تواند در کاهش عود عفونت نقش داشته باشد. این نکته به ویژه برای زنان جوان و زنان در سنین باروری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، زیرا مشکلات مکرر واژینیت می‌تواند بر سلامت باروری، آرامش روانی و زندگی فردی تأثیر بگذارد.

همچنین نتایج پژوهش نشان دادند که برخلاف انتظار، برخی از عواملی که در مطالعات دیگر به عنوان عوامل خطر معرفی شده بودند مانند وضعیت بارداری یا برخی مشکلات طبی، در این تحقیق نقش پررنگی نداشتند. این موضوع لزوم انجام مطالعات گسترده‌تر را یادآور می‌شود تا بتوان تأثیر عوامل مختلف را در جمعیت‌های متفاوت با دقت بیشتری بررسی کرد.

گفتنی است این یافته‌ها در «مجله علمی زنان، مامایی و نازایی ایران» منتشر شده‌اند که زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی مشهد فعالیت می‌کند. انتشار این پژوهش می‌تواند در مسیر افزایش آگاهی عمومی و علمی درباره یکی از مشکلات مهم سلامت زنان تأثیرگذار باشد.

اطلاعات مربوط به سن، وضعیت باروری، سوابق بهداشتی، عادات‌های شخصی، نشانه‌های بالینی و شیوه درمان از طریق پرسشنامه جمع‌آوری شد. سپس داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری تحلیل شدند تا مشخص شود کدام عوامل با احتمال بازگشت بیماری ارتباط دارند.

بر اساس نتایج، شیوع کلی واژینیت حدود یک پنجم موارد بررسی شده بود و بیش از ۱۰ درصد از زنان با عود این مشکل روبه‌رو بودند. بیشترین میزان عود مربوط به عفونت قارچی بود که حدود ۴۴ درصد را شامل می‌شد. در کنار آن، تریکومونیازیس، واژینیت باکتریایی، واژینیت آتروفیک و نوع التهابی نیز با میزان‌های متفاوت دیده شدند. نکته مهم این بود که میان عوامل جمعیت شناختی مانند سن یا وضعیت باروری ارتباط معنی‌داری با عود عفونت دیده نشد، اما برخی عادات رفتاری نقش مهمی داشتند.

در بخش دیگری از یافته‌ها مشخص شد استفاده از شوینده‌های واژینال به طور قابل توجهی با عود بیماری مرتبط است. همچنین دو علامت بالینی یعنی خارش پیش از قاعدگی و خارش مداوم واژن با افزایش احتمال بازگشت بیماری همراه بودند. این موضوع نشان می‌دهد که برخی علائم ساده که شاید در نگاه اول جدی به نظر نرسند، می‌توانند نشانه‌ای از زمینه بازگشت عفونت باشند و باید به آنها توجه بیشتری شود.

شیوع گسترده سرخک صحت ندارد

نداده است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره علل بروز سرخک و سرخجه توضیح داد: ایران در مرحله حذف سرخک و سرخجه قرار گرفته اما حذف این بیماری‌ها به این معنی نیست که هیچ موردی از سرخک و سرخجه گزارش نشود. منظور از حذف سرخک و سرخجه این است که کمتر از ۶ در هزار مورد در گروه هدف اتفاق افتد؛ بنابراین این احتمال وجود دارد که ۶ مورد ابتلا به این بیماری‌ها اتفاق افتد.

رئیس گفت: پرسش «چرا احتمال ابتلا به سرخک و سرخجه وجود دارد؟» را مطرح می‌کنم و در پاسخ باید گفت که این بیماری‌ها یک بیماری وارد به کشور است. کشورهای همسایه شرقی، بالاترین میزان شیوع و بروز سرخک را دارند و این در حالی است که برخی از ساکنان این کشورها به ایران رفت و آمد دارند. شروع واکسیناسیون این بیماری در کشور ما از ۱۵ ماهگی است و افرادی که کمتر از ۱۵ ماه دارند جزو اطفال محسوب می‌شوند و احتمال ابتلا به بیماری از گروه‌های وارد در آنها وجود دارد؛ چرا که هنوز واکسن دریافت نکرده‌اند.

معاون وزیر بهداشت درباره علت دیگر بروز سرخک

روز دنیا محسوب می‌شود، اظهار کرد: نتایج مطالعات مختلف در سطح جهان و توصیه اکید سازمان جهانی بهداشت از اهمیت واکسیناسیون سخن می‌گوید؛ به نحوی که واکسیناسیون مهم‌ترین روش کنترل بیماری‌های واگیر به حساب می‌آید. این در حالی است که گروه‌ها، دسته‌ها و فرقه‌های مختلفی در سطح دنیا حضور دارند که مسائل شبه‌علم و ضدواکسن را مطرح می‌کنند. به طور مثال، تحت تأثیر همین فعالیت‌های ضد واکسن، میزان پوشش واکسیناسیون بیماری‌های سرخک و سرخجه در ایالات متحده کمتر از ۶۰ درصد است.

او ادامه داد: تفاوت‌های فرهنگی و تعداد زیاد مهاجران در ایالات متحده از دلایل پوشش پایین واکسیناسیون در این کشور محسوب می‌شود. خوشبختانه، فرهنگ واکسیناسیون در کشور ما بسیار خوب است اما همچنان شاهد حضور افراد ضدعلم و طرفداران شبه‌علم در جامعه هستیم. افرادی که با عناوین عجیب و غریبی که برای خود برگزیده‌اند، مواردی را به جامعه توصیه می‌کنند. خوشبختانه، فرهنگ غنی و سواد سلامت مردم هنوز به نحوی است که پوشش واکسیناسیون را تحت تأثیر قرار



معاون بهداشت وزارت بهداشت، با رد شایعات مربوط به «شیوع گسترده سرخک و سرخجه» و با اعلام اینکه ایران همچنان در مرحله حذف این بیماری‌ها قرار دارد و موارد گزارش‌شده در حد انتظار و ناشی از ورود بیماری از کشورهای همسایه است، تأکید کرد: واکسیناسیون همچنان مؤثرترین ابزار کنترل بیماری‌های واگیر است.

دکتر علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت، در واکنش به اظهاراتی درباره شیوع سرخک و سرخجه در پی نادیده گرفتن واکسیناسیون از سوی برخی‌ها، با بیان اینکه واکسیناسیون از موضوع‌های

و سرخجه گفت: این احتمال وجود دارد که سطح آنتی‌بادی برخی افراد با توجه به سطح ایمنی آنها، کاهش یابد. بنابراین این افراد می‌توانند مستعد ابتلا به بیماری شوند؛ اگرچه ابتلا به بیماری برای آنها چندان خطرناک نیست اما می‌توانند ناقل بیماری باشند.

او توضیح داد: برخی بیمارستان‌هایی که در مراکز استان‌ها مستقر هستند و بیمارستان ارجاعی محسوب می‌شوند، افراد مبتلا به سرخک و سرخجه به آن‌ها مراجعه می‌کنند و به همین دلیل، گاهی اوقات تعداد مبتلایان زیاد به نظر می‌رسد. به طور قطع، هر موضوع علمی به شواهد، پیمایش و مطالعه نیاز دارد. سیستم بهداشتی و درمانی کشور به طور پیوسته در حال رصد است. موارد این بیماری تا به این لحظه در محدوده‌ای که می‌بایست قرار داشته باشد، خیلی بالاتر نرفته است و تلورانس‌هایی دارد اما در محدوده قابل پیش‌بینی است.

رئیس در پاسخ به پرسش «با توجه به توضیحاتی که ارائه دادید، می‌توان گفت که با شرایط خطرناک مواجه نیستیم؟» گفت: باید بگوییم که ابتلا را داشته‌ایم اما به مرحله خطرناک نرسیده‌ایم.

شود. با ارتباطات سازنده و همراهی های فیفا، در کوتاه ترین زمان ممکن مجوز استفاده از داور ویدئویی در رقابت های لیگ برتر بانوان و لیگ یک آزادگان دریافت شد. وی افزود: بر این اساس، توانایی های باشگاه های حاضر در لیگ برتر بانوان و لیگ یک بر اساس پروتکل های توسعه ای در حوزه ساختاری ورزشگاه های میزبان، الزامات و مباحث صدور مجوز حرفه ای و ملی توسط افسران و ناظران صدور مجوز و همچنین کارگروه های VAR مورد بازدید قرار خواهد گرفت و طبق برنامه ریزی از مقطع زمانی که متعاقباً اعلام خواهد شد روند استفاده از کمک داور ویدئویی در این مسابقات به شکل گام به گام و پله به پله مانند الگوی رقابت های لیگ برتر فوتبال به انجام خواهد رسید. امیدواریم این موضوع به تقویت زیرساخت های لازم ورزشگاه های برگزارکننده مسابقات هم کمک کرده و در نهایت به توسعه فوتبال کشور در سطح آقایان و خانم ها در حوزه های فنی، دآوری و زیرساختی بیانجامد.

دختران بسکتبال ایران در بازی های اسلامی چهارم شدند

تیم ملی بسکتبال سه به سه زنان ایران در دیدار رده بندی بازیهای کشورهای اسلامی ریاض برابر مصر شکست خورد و مدال را از دست داد.

تیم ملی بسکتبال سه به سه زنان ایران امروز چهارشنبه ۲۸ آبان از ساعت ۱۹:۲۰ در دیدار رده بندی بازیهای کشورهای اسلامی ۲۰۲۵ ریاض برابر مصر به میدان رفت و با نتیجه ۲۱ بر ۱۶ شکست خورد و چهارم شد.

دختران ایران در مرحله گروهی مصر، قطر و الجزایر را شکست داده بودند و به عنوان تیم اول گروه راهی نیمه نهایی شده بودند. آنها در نیمه نهایی با شکست ۱۱ بر ۱۴ برابر ترکیه به دیدار رده بندی راه یافته بودند.

کیمیا یزدی پطهرانی، نگین رسولی پور، شمیم نوری و مهلا عابدی زیر نظر سحر نجفی در این رقابت ها شرکت دارند.

نتایج کامل بازی های تیم های ملی بسکتبال ۳ به ۳ زنان ایران در رقابت های کشورهای اسلامی:

ایران ۲۱ - مصر ۱۴
ایران ۲۱ - قطر ۷
ایران ۱۹ - الجزایر ۹
ایران ۱۱ - ترکیه ۱۴
ایران ۱۶ - مصر ۲۱

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده؛

صدور گواهینامه موتورسواری برای زنان منع قانونی ندارد

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به ضرورت شناسایی نیازهای بانوان گفت: صدور گواهینامه موتورسواری برای زنان از جمله این موارد است که طبق استعلام های انجام شده، صدور آن برای بانوان منع قانونی ندارد اما نیازمند هماهنگی بین دستگاهی است که درحال انجام این فرایند هستیم. زهرا بهروز آذر در حاشیه جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران تاکید کرد: آموزش مربیان زن و آموزش افسرانی که باید آزمون ها را بگیرند نیز از دیگر نیازهای لازم در این زمینه است، از سوی دیگر، استفاده از انواع وسایل برقی مانند خودرو و موتورسیکلت موجب کاهش آلودگی هوا هم می شود.

وی با تاکید بر اینکه اصولا بانوان قانونمدار هستند و حضورشان موجب اصلاح رفتار تفرافیکی در شهرها خواهد شد، تاکید کرد: هیچ منع قانونی در این زمینه وجود ندارد، اکنون در حال هماهنگی های نهایی هستیم تا بتوانیم این گواهی را صادر کنیم، این اقدام، بخشی از مجموعه فعالیت هایی است که ما در تمام این مدت پیگیر آن بوده ایم. بهروز آذر درباره موضوع لایحه حجاب و عفاف نیز گفت: به دلیل موضوعات مختلف توانایی اجرای آن لایحه و قانون وجود ندارد اما این به آن معنا نیست که به موضوعات بی توجه هستیم، باور ما این است که موضوع حجاب یک مقوله فرهنگی است و باید حتما با نگاه فرهنگی و ایجابی آنرا حل کنیم، دستوراتی توسط رئیس جمهور به معاونت زنان، وزارت ارشاد و دیگر نهاد های فرهنگی داده شده و اصلا نسبت به این موضوع بی تفاوت نیستیم.

وی در پاسخ به پرسشی درباره کاهش بودجه نهادهای فرهنگی در خصوص حجاب نیز گفت: تا کنون نسبت به این موضوع در دولت صحبت و بحثی نشده است.

بهروز آذر درباره لایحه اصلاح قانون مهریه نیز اظهار کرد: طرحی که امروز در مجلس مطرح است، طرح اصلاح قوانین محکومیت های مالی است و یکی از این موضوعات طرح کاهش مهریه از ۱۱۰ به ۱۴ سکه بود که مخالفت خود را اعلام و جلساتی با نمایندگان برگزار کردیم، آنها نیز همراهی کردند و استدلال های ما را پذیرفتند و اکنون اصلا بحث تغییر مهریه از ۱۱۰ سکه به ۱۴ سکه دیگر مطرح نیست و در طرح فعلی که کلیات آن در مجلس به تصویب رسیده، این موضوع کاملاً منتفی شده است.

معاون رئیس جمهور ادامه داد: محکومین مالی مهریه دگربر حبس می شوند و در این قانون یکی از اشکال حبس در این قانون به عنوان نظارت الکترونیکی و پابند مطرح شده که از نظر ما پذیرفته است و زنان نیز می خواهند حقوق خود را استیفا کنند.

وی درباره اینکه آیا این کارت به نام نوزاد صادر می شود یا خیر؟ تاکید کرد: این کارت فقط و فقط به نام «مادر» صادر می شود حتی به نام پدر نیز صادر نخواهد شد، مگر در موارد استثنا که خدای نکرده طلاق ثبت شده باشد یا مادر فوت کند که در این صورت کارت به نام سرپرست قانونی کودک صادر می شود یا به نام وی تغییر خواهد کرد.

دبیرستاد ملی جمعیت درباره نحوه هزینه کرد اعتبار داخل این کارت نیز تصریح کرد: به منظور جلوگیری از هرگونه سوءاستفاده احتمالی از این کارت تمهیداتی در نظر گرفته شده است، اول اینکه این کارت به نام مادر صادر می شود. طبیعتاً یک مادر بیشتر از هر فرد دیگری در جریان اقلام و مواد مورد نیاز برای رشد فرزند خود قرار دارد. ثانیاً امکان خرید هر محصولی با این کارت وجود ندارد و همانطور که در طرح کالابگ الکترونیک نیز پیش بینی شده، با این کارت اقلام مورد نیاز نوزادان نظیر غذا و پوشاک و ... خریداری خواهد شد.

دستجردی درباره ذخیره اعتبار موجود در کارت نیز گفت: اعتبار موجود در این کارت ماهانه دو میلیون تومان است. این اعتبار در کارت ذخیره می شود و اینطور نیست که اگر در همان ماه مورد استفاده قرار نگیرد، دیگر قابل استفاده نباشد.

وی همچنین درباره نحوه صدور این کارت نیز اظهار کرد: هماهنگی هایی از سوی دبیرخانه ستاد ملی جمعیت با وزارت بهداشت، ثبت احوال و وزارت رفاه انجام شده است. بر این اساس همزمان با ثبت گواهی ولادت و طی مراحل صدور شناسنامه این کارت ازسوی بانک عامل صادر می شود و در اختیار مادر قرار می گیرد، حتی این امکان را نیز فراهم کردیم که کارت در صورت نیاز از طریق پست به در منازل ارسال شود.

دبیر ستاد ملی جمعیت درباره اعتبارات مورد نیاز این طرح نیز اظهار کرد: رئیس جمهوری دستورالعمل خوبی در این خصوص صادر کرده اند. هماهنگی با سازمان برنامه و بودجه نیز انجام شده است و در مجموع برای سال اول ۱۲ هزارمیلیارد تومان و برای سال دوم ۳۵ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دولت، به گفته وی، این امکان وجود دارد که از کارت امید مادر بتوان برای دریافت دیگر تسهیلات احتمالی نیز استفاده شود و زیرساخت های آن وجود دارد. از این رو می توان از این کارت برای موارد دیگر نیز بهره برد.

دستورالعمل بازنشستگی مادران شاغل را ابلاغ شد

مدیرکل امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری گفت: مادران شاغل، می توانند با حداقل ۲۰ سال سابقه خدمت و رعایت شرط سنی بازنشسته شوند.

محمد سلیمانی مدیرکل امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری از ابلاغ دستورالعمل اجرایی بند (ت) ماده ۱۷ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت خبر داد و گفت: مادران شاغلی که از زمان لازم الاجرا شدن این قانون صاحب فرزند شده اند، می توانند با حداقل بیست سال سابقه خدمت و رعایت شرط سنی بازنشسته شوند.

محمد سلیمانی با اعلام این خبر گفت: با توجه به قانون مذکور از زمان لازم الاجرا شدن این قانون مادران شاغلی که فرزند یا فرزندی به دنیا خواهند آورد، به ازای هر فرزند، می توانند از یک سال کاهش در سن بازنشستگی برخوردار شوند و برای فرزند سوم و بیشتر میزان کاهش یک و نیمسال به ازای هر فرزند خواهد بود.

وی افزود: حداقل سن بازنشستگی برای مادران دارای یک فرزند ۴۲ سال، دارای دو فرزند ۴۱ سال و دارای سه فرزند و بیشتر ۴۰ سال و حداقل سابقه خدمت دولتی، ۲۰ سال سابقه قابل قبول برای بازنشستگی در صندوق بازنشستگی کشوری می باشد.

مدیرکل امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری دایره شمول این قانون را صرفاً برای مادران شاغلی دانست که از تاریخ لازم الاجرا شدن این قانون صاحب فرزند یا فرزندی شده اند و علاوه بر حداقل بیست سال سابقه خدمت بایستی بر اساس تعداد فرزندان متولد شده بعد از تاریخ اجرای این قانون بیش از ۴۰ سال سن داشته باشند.

سلیمانی خاطر نشان کرد: تعیین حقوق بازنشستگی در اجرای بند (ت) ماده ۱۷ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بر اساس سنوات خدمت قابل قبول برای بازنشستگی و با رعایت حداقل بیست سال سابقه خدمت قابل قبول می باشد و رعایت مفاد ماده ۲۹ قانون برنامه پنج ساله هفتم پیشرفت (موضوع نحوه افزایش سنوات الزامی بیمه پردازی برای بازنشستگی) الزامی است.

وی تاکید کرد: دستورالعمل قانون مذکور به مدیریت های استانی صندوق بازنشستگی کشوری ابلاغ گردیده و لازم الاجرا بوده و لذا تقاضای مشمولین این قانون به دستگاه محل خدمت، قابل بررسی و اقدام است.

مجوز VAR برای لیگ بانوان و دسته اول فوتبال صادر شد

به دنبال درخواست برخی باشگاه های کشور، مجوز بهره مندی از کمک داور ویدئویی در مسابقات لیگ برتر بانوان و لیگ یک آزادگان از سوی فیفا صادر شد.

مهدی تاج، رئیس فدراسیون، در این باره عنوان کرد: روند بهره مندی از فناوری در رقابت های باشگاهی باید با جدیت دنبال

جزئیات دستورالعمل کاهش سن بازنشستگی برای مادران شاغل اعلام شد

یک حقوقدان جزئیات کامل افزایش مرخصی زایمان، الزام کارفرما به حفظ شغل مادر و کاهش سن بازنشستگی زنان را تشریح کرد. آرمین افشاری پور، وکیل پایه یک دادگستری، با اشاره به افزایش مرخصی زایمان به ۹ ماه و الزام کارفرمایان به بازگرداندن مادران به شغل سابق، گفت: موجی از پرسش ها میان مردم ایجاد شده است، از شرایط استفاده و پرداخت حقوق تا دورکاری اجباری و کاهش سن بازنشستگی. این موضوع به یکی از پرتکرارترین دغدغه های حقوقی مادران شاغل و کارفرمایان تبدیل شده است.

وی افزود: مطابق ماده ۱۷ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، مرخصی زایمان به ۹ ماه افزایش یافته و در صورت درخواست مادر، دو ماه پایانی نیز قابل استفاده در ماه های آخر بارداری است. برای استفاده از این مرخصی کافی است مادر در سال آخر منتهی به زایمان، ۶۰ روز سابقه پرداخت حق بیمه به سازمان تأمین اجتماعی داشته باشد.

الزام چهار ماه دورکاری برای مادران باردار

وی با اشاره به یک بخش دیگر از همین قانون تصریح کرد: قانون مقرر کرده است که کارفرمایان مکلف اند حداقل چهار ماه دورکاری را برای مادران بارداری که شغل آن ها قابلیت دورکاری دارد، فراهم کنند.

افشاری پور در ادامه اظهار کرد: طبق ماده یادشده، دولت موظف است حقوق مادر را در دوره مرخصی پرداخت کند و در مواردی که مرخصی زایمان موجب اخلال در فعالیت بخش خصوصی شود، با تأیید وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، هزینه تحمیل شده به کارفرما توسط دولت جبران می شود.

بازگشت الزامی به شغل سابق پس از مرخصی

این حقوقدان با استناد به تبصره ۲ ماده ۲۶ قانون کار گفت: پس از پایان مرخصی زایمان، کارگر زن باید به کار سابق خود بازگردد و این دوره با تأیید سازمان تأمین اجتماعی، جزو سوابق خدمتی او محسوب می شود.

وی افزود: اگر کارفرما از بازگرداندن مادر به همان جایگاه یا جایگاهی معادل سر باز زند، امکان طرح شکایت از طریق هیأت های حل اختلاف وزارت کار وجود دارد. قانون کار جابه جایی شغلی را مجاز دانسته اما هرگز اجازه تنزیل شغلی را نمی دهد.

چالش های کارفرمایی و سکوت قانونگذار

افشاری پور تأکید کرد: با وجود الزامی بودن مرخصی زایمان، قانونگذار تنها به حقوق مادر پرداخته و درباره چالش های کارفرما سکوت کرده است؛ با این حال در عمل، تخصیص منابع و جایگزینی نیرو در مدت مرخصی مطابق قانون کار انجام می شود و امکان استخدام موقت وجود ندارد.

وی در ادامه یادآور شد: قانون هیچ محدودیتی برای استفاده از مرخصی زایمان قرار نداده و حتی در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت آمده است که مادران شاغلی که از زمان لازم الاجرا شدن این قانون، فرزندی به دنیا بیاورند، برای هر فرزند یک سال کاهش سن بازنشستگی خواهند داشت. برای فرزند سوم و بیشتر، این کاهش یک و نیم سال است.

وی در پایان افزود: حداقل سن بازنشستگی برای مادران دارای یک فرزند ۴۲ سال، برای دو فرزند ۴۱ سال و برای سه فرزند یا بیشتر ۴۰ سال و همراه با حداقل ۲۰ سال سابقه بیمه تعیین شده است. همچنین برقراری مستمری بازنشستگی متناسب با سنوات پرداخت حق بیمه محاسبه می شود.

شرایط و نحوه دریافت کارت امید مادر

دبیر ستاد ملی جمعیت جزئیات اجرای طرح «کارت امید مادر» و شرایط و نحوه دریافت آن را تشریح کرد.

مرضیه وحید دستجردی با اشاره به تأکید قانون بر جوانی جمعیت و حمایت از فرزندآوری اظهار کرد: در راستای تأکیدات قانون و شخص رئیس جمهوری، دبیرخانه ستاد ملی جوانی جمعیت اجرای طرح ثبتی از مادران را در دستورکار خود قرار داد و در همین راستا نیز اعطای «کارت امید مادر» در دستورکار قرار گرفت.

وی درباره جزئیات و نحوه اعطای کارت امید مادر نیز گفت: این کارت به نام مادر صادر و تا دو سالگی نوزاد، یعنی تا ۲۴ ماه پس از تولد به شکل ماهانه شارژ می شود. مبلغی هم که به شکل ماهانه در این کارت واریز می شود، ۲۰ میلیون ریال است

دبیر ستاد ملی جمعیت درباره اینکه اجرای این طرح از چه زمانی آغاز می شود؟ اظهار کرد: کارت امید مادر از ابتدای سال ۱۴۰۵ صادر خواهد شد البته مراسم رونمایی از آن روز شنبه با حضور رئیس جمهوری انجام شد اما تمامی نوزادانی که از تاریخ اول فروردین ۱۴۰۵ و پس از آن متولد شده باشند مشمول دریافت این کارت می شوند.

دستجردی در پاسخ به این پرسش که کارت امید مادر به چه افراد یا دهک های اقتصادی تعلق می گیرد؟ نیز گفت: این کارت برای تمام مادران صادر می شود و در اعطای آن دهک بندی و ... مدنظر نیست. تنها سال تولد معیار است و تمامی متولدین اول فروردین ۱۴۰۵ و پس از آن، مشمول دریافت این کارت هستند

اخبار حوزه سلامت

تأکید بر سلامت روان و جسم کودکان در برنامه آموزشی مرکز نفس بندرعباس

برنامه آموزشی ویژه‌ای با محوریت فرزندپروری و معرفی خدمات مرکز نفس بندرعباس در پایگاه بسیج مسجد امیرالمؤمنین برگزار شد و مادران با شیوه‌های صحیح تربیت فرزند و ظرفیت‌های این مرکز آشنا شدند. در راستای ارتقای آگاهی خانواده‌ها و توانمندسازی مادران در حوزه فرزندپروری، مرکز نفس بندرعباس نشست آموزشی چهره‌به‌چهره‌ای را در پایگاه بسیج مسجد امیرالمؤمنین برگزار کرد. این برنامه با حضور جمعی از مادران و استقبال خانواده‌ها همراه بود. در این نشست، سمیه سمیعی مسئول مرکز نفس بندرعباس، نکات کاربردی و علمی در زمینه شیوه‌های صحیح تربیت فرزند را ارائه کرد و بر اهمیت توجه به سلامت روان و جسم کودکان تأکید نمود. او با اشاره به نقش کلیدی مادران در شکل‌گیری شخصیت و آینده فرزندان، بر ضرورت آموزش‌های مستمر و حمایت اجتماعی از خانواده‌ها تأکید کرد. همچنین در جریان این برنامه، خدمات و مأموریت‌های مرکز نفس بندرعباس به مادران معرفی شد تا خانواده‌ها بتوانند از ظرفیت‌های این مرکز در مسیر تربیت، حمایت و ارتقای سلامت فرزندان خود بهره‌مند شوند. این اقدام، گامی مؤثر در جهت توانمندسازی خانواده‌ها و تقویت بنیان‌های تربیتی در جامعه ارزیابی می‌شود.

دیابت نوع یک کودکان و حتی شیرخواران را هم درگیر می‌کند

رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس با اشاره به شعار جهانی «دیابت در تمام مراحل زندگی» گفت: دیابت نوع یک تنها مختص بزرگسالان نیست و می‌تواند کودکان، نوجوانان و حتی شیرخواران را نیز درگیر کند؛ بیماری‌ای که با مراقبت صحیح، مانعی برای رشد و زندگی طبیعی کودک نخواهد بود.

امیر حسابی با اشاره به شعار روز جهانی دیابت با عنوان «دیابت در تمام مراحل زندگی» گفت: برخلاف تصور رایج، دیابت نوع یک تنها مختص بزرگسالان نیست و می‌تواند در کودکان و نوجوانان و حتی شیرخواران بروز کند.

حسابی با بیان اینکه ماهیت این بیماری در کودکان خودایمنی است، افزود: اگرچه درمان قطعی برای دیابت نوع یک وجود ندارد، اما با رعایت اصولی همچون مصرف منظم انسولین، رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی کافی و توجه به سلامت روان، می‌توان قند خون کودک را در محدوده هدف کنترل کرد.

وی تأکید کرد: در صورت مدیریت صحیح، رشد و تکامل کودک دچار اختلال نشده و او می‌تواند مانند سایر همسالان خود به فعالیت‌های روزمره ادامه دهد. رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس با اشاره به خدمات این مرکز برای مدیریت دیابت کودکان اظهار کرد: از ابتدای سال جاری تاکنون ۱۷۱ مورد بستری مرتبط با دیابت در این مرکز ثبت شده است. او افزود: سه پزشک فوق‌تخصص غدد و متابولیسم کودکان در بخش بستری و کلینیک سرپایی، خدمات جامع درمانی به بیماران ارائه می‌دهند. به گفته حسابی، کنترل دقیق قند خون، انجام آزمایش‌های تخصصی، ارائه مشاوره تغذیه و روان‌شناسی، آموزش کامل تزریق انسولین و خودمراقبتی به والدین و بیماران و همچنین هماهنگی برای دریافت مشاوره‌های تخصصی دیگر از جمله خدمات این مرکز است. وی در ادامه با اشاره به پیگیری‌های پس از ترخیص بیماران گفت: بیماران پس از اتمام دوره بستری، به کلینیک دیابت معرفی می‌شوند و برای دریافت مشاوره سریع‌تر، در گروه مجازی کلینیک در پیام‌رسان بله عضو خواهند شد. همچنین پرستار پیگیر با تماس‌های تلفنی دوره‌ای وضعیت بیماران را بررسی کرده و در صورت نیاز آنها را به پزشک ارجاع می‌دهد. حسابی افزود: شماره مستقیم بخش دیابت (اطفال ۴) نیز در اختیار والدین قرار دارد تا در تمام ساعات شبانه‌روز بتوانند اطلاعات مورد نیاز را از کادر پرستاری دریافت کنند.

کمیسیون بهداشت و درمان مجلس:

گرفتن تعهد عدم ازدواج و فرزندآوری پرستاران خانم رفتاری غیرقانونی است

رئیس کمیته پرستاری کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، اقدام بیمارستان‌های خصوصی برای گرفتن تعهد عدم ازدواج و فرزندآوری پرستاران خانم را یک رفتار غیرقانونی دانست.

سیدمحمد جمالیان، با اشاره به برخی گزارش‌ها درباره گرفتن تعهد از پرستاران در مراکز درمانی خصوصی برای محدود کردن ازدواج یا فرزندآوری، گفت: اگر جایی تعهد کتبی برای عدم ازدواج یا فرزندآوری از پرستاران گرفته شود، این اقدام غیرقانونی است حتی اگر چنین

تعهدی اخذ شده باشد، پرستاران می‌توانند به اداره کار شکایت کنند، چون این نوع شروط در قراردادهای از نظر قانونی فاقد اعتبار است. وی توضیح داد: اگر هم چنین مواردی مشاهده شود، معمولاً ناشی از ماهیت قراردادهای بخش خصوصی است چرا که برخلاف کارمندان دولت که ۳۰ سال در یک سازمان باقی می‌مانند، پرستاران در بخش خصوصی قراردادهای یک‌ساله یا کوتاه‌مدت دارند و برخی مراکز خصوصی هنگام جذب نیرو شرط می‌گذارند که فرد در مدت قرارداد قصد بارداری نداشته باشد و این موضوع محدود به پرستاری نیست و در برخی مشاغل دیگر نیز دیده می‌شود. جمالیان افزود: وقتی پرستاری وارد بیمارستانی می‌شود، مدتی طول می‌کشد تا با استانداردهای بخش آشنا شود و برای بیمارستان سخت است که ۲ ماه بعد فرد اعلام کند باردار است یا می‌خواهد از مرخصی قانونی استفاده کند. وی گفت: برخی افراد بدون اعلام وضعیت بارداری استخدام شده و پس از چند ماه درخواست استفاده از ۹ ماه مرخصی با حقوق داده‌اند یا پس از مرخصی دیگر بازنگشته‌اند و همین موضوع باعث گلایه برخی مراکز شده است. جمالیان تأکید کرد: اگر در برخی بیمارستان‌ها چنین شرطی گذاشته شده، بیشتر با هدف جلوگیری از سوءاستفاده‌های احتمالی بوده نه ممنوعیت ازدواج یا فرزندآوری و شخصاً هیچ موردی ندیده‌ام که بیمارستانی به‌صورت رسمی ازدواج یا بچه‌دار شدن را ممنوع کرده باشد و چنین چیزی هم با عقل و منطق سازگار نیست. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس ادامه داد: در قراردادهای یک ساله، ممکن است کارفرما بگوید در مدت قرارداد قصد بارداری نداشته باشید اما این کاملاً متفاوت است از اینکه بخواهند برای سال‌های طولانی یا برای پرستاری که سال‌ها در بیمارستان کار کرده، حق فرزندآوری را سلب کنند؛ اکنون بسیاری از پرستاران متأهل و دارای فرزند در بخش خصوصی مشغول کارند و چنین محدودیتی وجود ندارد. وی با اشاره به خروج بالای نیرو از بخش خصوصی، گفت: متأسفانه به دلیل کمبود پرستار و رفت‌وآمد زیاد نیرو، برخی از مراکز برای کنترل شرایط به سمت چنین شرطی رفته‌اند اما این اقدام نیز نباید منجر به تضییع حقوق پرستاران شود.

تشکیل بیش از ۱۵ هزار پرونده الکترونیکی سلامت بیماران دیابتی در هرمزگان

معاون خدمات درمانی مدیریت درمان تأمین اجتماعی هرمزگان گفت: بیش از ۱۵ هزار پرونده الکترونیکی سلامت بیماران دیابتی در هرمزگان تشکیل شده است. خدیجه زمانی با تشریح اقدامات این مدیریت در حوزه پیشگیری و کنترل دیابت گفت: بر اساس اطلاعات ثبت‌شده در سامانه پرونده الکترونیک سلامت، از سال ۱۳۹۶ تا پایان شهریور ۱۴۰۴ بیش از ۱۵ هزار نفر از بیماران مبتلا به دیابت در مراکز درمانی تأمین اجتماعی هرمزگان شناسایی و تحت مراقبت قرار گرفته‌اند. وی با بیان اینکه این آمار شامل ۷۹۸ بیمار دیابت نوع یک، ۱۴ هزار و ۲۲۱ بیمار دیابت نوع دو و ۱۶۸ مورد دیابت بارداری است، افزود: این حجم از اطلاعات ثبت‌شده نشان‌دهنده نقش فعال مراکز ملکی در رصد و مدیریت بیماری‌های مزمن در استان است معاون خدمات درمانی مدیریت درمان تأمین اجتماعی هرمزگان با اشاره به فعالیت کلینیک‌های تخصصی دیابت و فشار خون در مراکز ملکی گفت: در این کلینیک‌ها خدماتی همچون پایش قند خون، معاینه عوارض چشمی و پای دیابتی، تنظیم روند درمان، مشاوره تغذیه و آموزش سبک زندگی سالم ارائه می‌شود و بیماران با پرونده الکترونیک سلامت به‌صورت مستمر پیگیری می‌شوند. وی افزود: کلینیک فشار خون نیز در کنار کلینیک دیابت فعال است و خدمات غربالگری و مراقبت برای بیماران مبتلا و افراد در معرض خطر با هدف پیشگیری از عوارض قلبی و عروقی انجام می‌شود. زمانی با اشاره به برنامه‌های مراکز درمانی استان به مناسبت روز جهانی دیابت گفت: «در این ایام خدماتی نظیر پایش رایگان قند و فشار خون، ارائه مشاوره تغذیه، برگزاری کلاس‌های آموزشی و جلسات پرسش و پاسخ با پزشکان متخصص و همچنین توزیع بروشورهای آموزشی برای بیمه‌شدگان انجام می‌شود. وی با تأکید بر اهمیت پیشگیری، اظهار داشت: دیابت بیماری قابل کنترل است اما نیازمند آگاهی، آموزش صحیح و مراقبت مداوم است و مدیریت درمان هرمزگان با توسعه برنامه‌های غربالگری و تقویت کلینیک‌های تخصصی تلاش می‌کند تا کیفیت زندگی بیماران بهبود یابد. معاون خدمات درمانی در پایان با اشاره به پایش مستمر عملکرد مراکز درمانی بیان کرد: با بررسی شاخص‌هایی همچون میزان ویزیت، ارجاعات و بازخورد بیمه‌شدگان، برنامه‌های ارتقای کیفیت خدمات در مراکز درمانی به‌طور دقیق دنبال می‌شود و هدف اصلی ما ارائه خدمات درمانی استاندارد، قابل دسترس و باکیفیت برای بیمه‌شدگان و بازنشتگان استان است.

آنچه که لازم است درباره واکسیناسیون کودکان بدانیم

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اهمیت واکسیناسیون به موقع کودکان و شیرخواران، نکات کاربردی و علمی مراقبت قبل و بعد از تزریق واکسن را تشریح کرد.

یک عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بر ضرورت واکسن‌زدن به‌موقع کودکان تأکید کرد و گفت عوارض واکسن‌ها معمولاً خفیف و طبیعی است و نگرانی والدین نباید باعث تأخیر در واکسیناسیون شود. او توضیح داد که برخی واکسن‌ها مانند ب‌ث ممکن است باعث جوش یا زخم خفیف شوند و واکسن‌های پنج‌گانه و سه‌گانه نیز می‌توانند تب و درد ایجاد کنند که با استامینوفن بعد از تزریق و مراقبت‌های ساده قابل کنترل است. کمپرس سرد نیز در ۲۴ ساعت اول توصیه می‌شود. ویزشفر اشاره کرد والدین فقط در صورت تب طولانی، ورم شدید یا ترشحات چرکی باید به مرکز بهداشت مراجعه کنند. در مورد کودکان دارای شرایط ویژه مثل نقص ایمنی یا بیماری قلبی، واکسیناسیون معمولاً قابل انجام است اما باید با پزشک مشورت شود. او تأکید کرد بیشتر بیماری‌های خفیف یا مصرف آنتی‌بیوتیک مانع واکسیناسیون نیست و اگر واکسن به تعویق افتاد، مرکز بهداشت برنامه را اصلاح می‌کند. از باورهای غلط مثل منع حمام پس از واکسن نیز یاد کرد و گفت این موضوع هیچ پایه علمی ندارد. در نهایت، بهترین مراقبت پس از واکسن شامل آرام کردن کودک، تماس پوستی، تغذیه و آرام‌سازی است و گریه پس از تزریق واکنشی طبیعی محسوب می‌شود.

۱۰ درصد تولدها در ایران نوزادان نارس هستند

دبیر علمی یازدهمین کنگره سلامت نوزادان ایران گفت: ۱۰ درصد تولدهای کشور نارس هستند و بخش زیادی از عوامل زایمان زودرس قابل پیشگیری است و بهبود مراقبت‌های بارداری نقش مهمی در کاهش آن دارد.

نسترن خسروی، دبیر علمی یازدهمین کنگره سلامت نوزادان ایران و فوق‌تخصص نوزادان در حاشیه مراسم افتتاحیه این کنگره با اشاره به وضعیت تولد نوزادان نارس در کشور گفت: بر اساس داده‌های ملی و شواهد پژوهشی، حدود ۹ تا ۱۰ درصد تولدهای ایران را نوزادان نارس تشکیل می‌دهد، رقمی که تقریباً هم‌سطح میانگین جهانی است و طی یک دهه اخیر در جهان تغییر قابل توجهی نداشته است.

وی با تأکید بر اینکه بخش مهمی از عوامل خطر قابل پیشگیری هستند، افزود: مهم‌ترین عوامل نارس بودن نوزاد شامل بیماری‌های مادر، عفونت‌ها، سابقه زایمان زودرس، بارداری‌های چندقلویی، مداخلات زایمانی زودهنگام، سزارین‌های غیرضروری و همچنین عوامل اقتصادی و اجتماعی مانند دسترسی ناکافی به مراقبت‌های دوران بارداری است. خسروی با اشاره به نقش مراقبت‌های دوران بارداری در کاهش میزان نوزادان نارس گفت: اگر مراقبت‌های بارداری تقویت شود و از مداخلات غیرضروری جلوگیری کنیم، بخش قابل توجهی از زایمان‌های زودرس قابل پیشگیری و قابل کاهش خواهند بود. این فوق‌تخصص نوزادان در توضیح جایگاه ایران در منطقه اظهار داشت: ایران از نظر مراقبت از نوزادان نارس در جایگاه میانی منطقه قرار دارد و روند کشور رو به ارتقااست، اما چالش‌هایی مانند نابرابری منطقه‌ای، کمبود تجهیزات پیشرفته در برخی مراکز، و ضعف در دسترسی برابر به مراقبت‌های استاندارد همچنان وجود دارد و باید برای رفع آنها برنامه‌ریزی شود. دبیر علمی کنگره با تأکید بر اهمیت برگزاری چنین رویدادهایی گفت: هدف ما از برگزاری کنگره امسال، ارائه راهکارهای علمی برای کاهش عوارض نوزادان نارس، ارتقای استانداردهای مراقبت و هم‌افزایی میان متخصصان نوزادان است. امیدواریم خروجی‌های این کنگره بتواند در سال‌های آینده تأثیر معناداری بر سلامت نوزادان کشور بگذارد. در ادامه این مراسم، پریسا محقق، دبیر اجرایی کنگره سلامت نوزادان ایران گفت: یازدهمین دوره کنگره سلامت نوزادان با همکاری دانشگاه علوم پزشکی ایران، انجمن پزشکان نوزادان، دفتر جوانی جمعیت و سلامت خانواده و گروهی از اساتید فوق‌تخصص نوزادان و پرستاری برگزار می‌شود. امسال برنامه‌ها در دو بخش پزشکی و پرستاری نوزادان طراحی شده است. وی با اشاره به برنامه‌های آموزشی گفت: کارگاه‌های تخصصی مانند احیای نوزاد، مراقبت‌های تنفسی، مصرف سورفکتانت، تغذیه با شیر مادر و بانک شیر با هدف ارتقای مهارت‌های عملی تیم‌های درمانی برگزار می‌شود، همچنین شرکت‌های تجهیزات پزشکی، دارویی و خدمات مرتبط نیز تازه‌ترین دستاوردهای حوزه سلامت نوزادان را در غرفه‌های متعدد ارائه می‌کنند.

محقق در پایان تأکید کرد: امید داریم این کنگره بتواند به ارتقای استانداردهای مراقبت از نوزادان در کشور کمک کند.

پیگیری روند ساخت نخستین بازارچه دائمی صنایع دستی بندرعباس



نشستی با حضور معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان، سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان، معاون میراث فرهنگی و صنایع دستی و جمعی از مدیران و کارشناسان دستگاه‌های اجرایی با هدف بررسی و پیگیری روند احداث بازارچه دائمی صنایع دستی بندرعباس برگزار شد.

عباس رئیس سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در این نشست با اشاره به اینکه عملیات اجرایی نخستین بازارچه دائمی صنایع دستی بندرعباس آغاز شده است، افزود: بر اساس تفاهم‌نامه‌ای که میان شهرداری، فرمانداری، شورای شهر و اداره کل میراث فرهنگی منعقد شد، ادامه ساخت این پروژه نیازمند تأمین اعتبار است. چنانچه دستگاه‌های اجرایی به تعهدات خود عمل کنند، روند ساخت این بازارچه شتاب خواهد گرفت و پروژه در زمان کوتاه‌تری به نتیجه می‌رسد.

او افزود: بازارچه دائمی صنایع دستی تنها یک پروژه عمرانی نیست؛ بلکه یک زیرساخت پایدار برای رونق اقتصاد خلاق، اشتغال‌زایی، بازاریابی محصولات هنرمندان و پیوند میراث فرهنگی با گردشگری شهری به شمار می‌رود.

سازار رجی معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی در این نشست اظهار کرد: در استان هرمزگان بیش از ۱۰۰ هزار صنعتگر صنایع دستی فعالیت می‌کنند و یکی از مهم‌ترین مطالبات آن‌ها برخورداری از یک بازارچه دائمی برای عرضه محصولاتشان است. در حال حاضر، استان فاقد بازارچه دائمی صنایع دستی است و این موضوع یکی از چالش‌های جدی حوزه صنایع دستی به شمار می‌رود.

رمجی تأکید کرد: صنایع دستی هرمزگان ظرفیت تبدیل شدن به یک زنجیره اقتصادی پویا را دارد و ایجاد این بازارچه می‌تواند نقش مهمی در افزایش فروش، توسعه برندهای محلی، آموزش هنرمندان و ارتباط مستقیم صنعتگران با گردشگران ایفا کند.

صدر صادقی‌پور معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان نیز با اشاره به جایگاه ملی و بین‌المللی

خود عمل کنند تا این پروژه مهم هرچه زودتر به بهره‌برداری برسد.

صادقی‌پور همچنین تأکید کرد: حمایت از صنایع دستی، حمایت از اقتصاد خانواده‌محور، اشتغال پایدار، هنرهای بومی و حفظ میراث فرهنگی استان است و تمام دستگاه‌ها باید نگاه ویژه‌ای به این حوزه داشته باشند.

صنایع دستی استان گفت: شهر بندرعباس عنوان شهر خلاق صنایع دستی یونسکو را دارد و انتظار می‌رود در زمینه توسعه زیرساخت‌ها و حمایت از هنرمندان این حوزه، اقدامات مؤثرتر و جدی‌تری انجام شود.

او افزود: بازارچه دائمی صنایع دستی یک نماد شهری خواهد بود و می‌تواند به هویت فرهنگی بندرعباس کمک کند. بنابراین ضروری است دستگاه‌های اجرایی به تعهدات

اخبار حوزه سلامت

طور متوسط چهار دندان بیشتر داشتند؛ ۱۵ درصد نوزادان در ۶ ماهگی بین یک تا ۶ دندان داشتند؛

۹۷.۵ درصد نوزادان در ۱۲ ماهگی بین یک تا ۱۲ دندان داشتند؛

همه کودکان در ۱۸ ماهگی بین سه تا ۲۰ دندان داشتند.

استرس مادران در بارداری موجب تسریع رشد دندان‌های نوزاد می‌شود

سازوکار تأثیر کورتیزول ممکن است از چند راه بر رویش دندان تأثیر بگذارد:

تغییر در رشد جنین و سوخت‌وساز مواد معدنی؛

اختلال در تنظیم کلسیم و ویتامین دی (D)؛

تأثیر بر فعالیت سلول‌های استخوان‌ساز.

هشدار پژوهشگران

مگ هشدار می‌دهد: این نتایج شواهد بیشتری است که نشان می‌دهد استرس پیش از تولد می‌تواند سرعت پیری زیست‌شناختی کودکان را افزایش دهد.

رویش زودرس دندان‌ها می‌تواند به عنوان یک علامت هشداردهنده اولیه برای سلامت کلی کودک باشد.

پرسش‌های باقی‌مانده

پژوهشگران هنوز به دنبال پاسخ به این پرسش‌ها هستند:

کدام هورمون‌های مادر دقیقاً مسئول این تغییر هستند؟

رابطه دقیق بین تسریع رویش دندان و پیری زیست‌شناختی چیست؟

این شتاب‌زدگی درباره سلامت عمومی کودک چه می‌گوید؟ این مطالعه در نشریه تخصصی مرزهای سلامت دهان و دندان / Frontiers in Oral Health منتشر شده و می‌تواند راهگشای تحقیقات آینده در زمینه تأثیر استرس دوران بارداری بر رشد و سلامت کودکان باشد.



پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد استرس مادران در دوران بارداری می‌تواند موجب تسریع در رویش دندان‌های شیری نوزادان شود. این مطالعه برای اولین بار ارتباط بین سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) در مادران و زمان بندی رویش دندان‌های شیری را نشان می‌دهد.

براساس مطالعه‌ای که روی ۱۴۲ مادر انجام شده، سطح بالای هورمون کورتیزول مادر ممکن است موجب شود دندان‌های شیری نوزاد زودتر رشد کند. جزئیات مطالعه

پژوهشگران دانشگاه روچستر ۱۴۲ مادر از جوامع محروم را طی سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۲ میلادی بررسی کردند. از این مادران در سه ماهه دوم و سوم بارداری نمونه بزاق گرفته شد و سطح ۶ هورمون مختلف آن‌ها اندازه‌گیری شد.

یینگ منگ (Ying Meng)، نویسنده مسئول این مطالعه، می‌گوید: نشان دادیم که سطح بالاتر هورمون‌های مرتبط با استرس، به‌ویژه کورتیزول، در مادر در دوران بارداری با رویش زودتر دندان‌های شیری در نوزاد مرتبط است.

یافته‌های کلیدی

نوزادان مادرانی که بالاترین سطح کورتیزول را داشتند، در ۶ ماهگی، در مقایسه با سایر نوزادان به

پس از شناسایی، اطلاعات مادران باردار و مادران دارای کودک زیر دو سال به وزارت رفاه ارسال می‌شود و افراد واجد شرایط، سید غذایی رایگان دریافت می‌کنند. این سید شامل لبنیات، حبوبات، پروتئین، نان و غلات، سبزیجات، میوه و مغزی جات است. ارائه این سید از طریق کالابریک انجام می‌شود تا خرید فقط به اقلام غذایی تعریف‌شده محدود بماند و تخلفات نیز بازرسی می‌شود.

در کنار طرح یسنا، برنامه‌ای برای حمایت از کودکان زیر پنج سال دچار سوءتغذیه اجرا می‌شود. رشد کودکان هر ماه در مراکز بهداشت سنجیده و در صورت کمبود ناشی از فقر غذایی، کودک به وزارت رفاه معرفی و تحت پوشش بسته حمایتی قرار می‌گیرد. این بسته به‌صورت اعتبار در حساب سرپرست خانوار شارژ می‌شود و از سال آینده به حساب مادران واریز خواهد شد.

مبالغ حمایتی به این صورت است:

طرح یسنا: شارژ حدود ۷۰۰ هزار تومان (ابتدای سال و دوباره در آذر).

طرح سوءتغذیه کودکان: پرداخت ماهانه ۱.۳ میلیون تومان طی ۶ تا ۷ مرحله از آذر تا پایان فروردین.

وزارت رفاه از مادران دارای کودک زیر پنج سال خواست برای پایش رشد و شناسایی نیازمندان به مراکز بهداشت مراجعه کنند. قیومی تأکید کرد که سوءتغذیه می‌تواند به آسیب‌های مغزی و فکری در آینده منجر شود و پوشش طرح‌ها و ارزش سیدهای غذایی نیز نسبت به سال قبل افزایش یافته است.

استرس مادران در بارداری موجب تسریع رشد دندان‌های نوزاد می‌شود

یافته‌های جدید نشان می‌دهد استرس مادران در دوران بارداری نه تنها بر سلامت روانی نوزاد، بلکه بر رشد جسمی وی نیز تأثیر می‌گذارد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه میدیکال اکسپرس در گزارشی آورده است:

شارژ ماهانه حساب سرپرستان خانوار مشمول طرح‌های «یسنا» و «سوءتغذیه کودکان»



مدیرکل دفتر حمایت و توانمندسازی وزارت کار و رفاه اجتماعی ضمن اشاره به اجرای دو طرح «یسنا» و «حمایت از کودکان دچار سوءتغذیه زیر ۵ سال» که مقرر شده از آذر ماه آغاز شود گفت: حساب سرپرستان خانوار ماهانه از آذر تا فروردین ماه به ترتیب مبلغ ۷۰۰ و یک میلیون و ۳۰۰ هزار تومان شارژ می‌شود. همچنین توصیه می‌شود مادران دارای کودک زیر ۵ سال نیازمند به مراکز بهداشت جهت رصد و پایش وضعیت کودک خود مراجعه کنند تا در صورت تشخیص، تحت پوشش قرار گیرند.

دکتر قیومی اعلام کرد وزارت رفاه برای حمایت از مادران باردار و دارای فرزند شیرخوار، طرح «یسنا» را براساس ماده ۲۴ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت اجرا می‌کند. اطلاعات مادران باردار از وزارت بهداشت دریافت می‌شود و مادران معمولاً از سه ماهه بارداری با مراجعه به مراکز بهداشت شناسایی می‌شوند. تنها «مادران نیازمند» در دهک‌های پایین (معمولاً دهک ۱ تا ۵ یا ۱ تا ۷) مشمول طرح هستند.

با سرآشیز = آش سنگ لرستان؛ غذایی سرشار از ویتامین



آش سنگ غذایی بومی منطقه لرستان که بوسیله گیاهی کوهی با برگ‌های سبز و طعم ملایم با همین نام تهیه می‌شود، غذایی پر از ویتامین بوده که دارای خاصیت‌های درمانی است.

آش سنگ لرستان که بوسیله این گیاه تهیه می‌شود یک غذای سنتی و خوشمزه این منطقه است. این آش با استفاده از گیاه سنگ (نوعی گیاه وحشی کوهی با طعم ملایم و کمی ترش) تهیه می‌شود که در بهار در مناطق کوهستانی لرستان یافت می‌شود. آش سنگ معمولاً با حبوبات، سبزیجات و گاهی گوشت یا بدون گوشت درست می‌شود و طعمی منحصر به فرد دارد.

فراموش نکنید اگر آش سنگ تازه در دسترس نباشد، می‌توانید از سبزی‌های مشابه مانند تره یا اسفناج استفاده کنید، ولی آش سنگ اصالت این آش است.

مواد مورد نیاز

سنگ تازه: ۵۰۰ گرم تمیز، شسته و خرد شده (یا اسفناج/تره به عنوان جایگزین)

لوبیا چیتی: ۱۰۰ گرم (از شب قبل خیس کنید)

نخود: ۱۰۰ گرم (از شب قبل خیس کنید)

عدس: ۵۰ گرم (اختیاری، برای غلظت بیشتر)

پیاز: ۲ عدد متوسط برای پیاز داغ

سیر: ۴ تا ۵ حبه برای سیر داغ

نعنا خشک: ۲ قاشق غذاخوری برای نعنا دا

کشک یا دوغ ترش: ۱ تا ۲ لیوان برای طعم‌دهی و رقیق کردن

زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم (حدود ۱ قاشق چای‌خوری زردچوبه)

روغن: به میزان لازم (برای سرخ کردن)

گوشت (اختیاری): ۲۰۰ گرم (گوشت گوسفندی یا مرغ، برای نسخه غیرگیاهی)

قره‌قروت (اختیاری): ۱ تا ۲ قاشق (برای طعم ترش اضافی، خاص لرستان)

مواد اولیه برای تهیه آش سنگ برای ۴ تا ۶ نفر بود و مدت زمان تهیه آش حدود ۱.۵ ساعت (به علاوه خیساندن حبوبات از شب قبل) است.

طرز تهیه

آماده‌سازی حبوبات

لوبیا چیتی و نخود را از شب قبل خیس کنید. سپس آن‌ها را در قابلمه‌ای با ۸ تا ۱۰ لیوان آب بپزید تا نرم شوند (۴۵ تا ۶۰ دقیقه یا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با زودپز). عدس را در ۱۰ دقیقه آخر اضافه کنید تا نرم شود. آماده‌سازی شن

سنگ تازه را خوب بشویید (ریشه‌ها و برگ‌های زرد را جدا کنید) و ریز خرد کنید. اگر سنگ ندارید، اسفناج یا تره را جایگزین کنید. سنگ را به حبوبات پخته اضافه کنید و ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا نرم شود و عطرش آزاد شود.

اضافه کردن ادویه‌ها

زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید. اگر از گوشت استفاده می‌کنید، گوشت پخته و ریش‌ریش شده (گوسفندی یا مرغ) را در این مرحله به آن بیافزایید.

رقیق کردن آش

کشک یا دوغ ترش را کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید تا آش به غلظت مناسب برسد (کمی غلیظ‌تر از سوپ). اگر قره‌قروت دارید، برای

طعم ترش لری، ۱ تا ۲ قاشق اضافه کنید. سپس ۵ تا ۱۰ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم بپزید.

تهیه داغ‌ها

پیاز داغ: پیازهای نگینی خرد شده را در روغن سرخ کنید تا طلایی شوند.

سیر داغ: سیر رنده شده را تفت دهید تا عطرش بلند شود.

نعنا داغ: نعنا خشک را در روغن داغ بریزید و سریع هم بزنید تا نسوزد.

سرو کردن

آش را در کاسه یکشید و با پیاز داغ، سیر داغ و نعنا داغ تزیین کنید. می‌توانید با نان سنگک یا نان محلی لرستان سرو کنید.

خواص سبزی سنگ

گیاهی وحشی و کوهی است که در مناطق کوهستانی ایران، به ویژه لرستان، در فصل بهار می‌روید. این گیاه با برگ‌های سبز و طعم ملایم (کمی ترش یا تلخ) در آش‌های محلی مثل آش سنگ و حتی به صورت خام در سالاد و غذاهای سنتی استفاده می‌شود.

سنگ به دلیل ترکیبات مغذی و دارویی آن، خواص متعددی دارد که در ادامه به‌طور خلاصه آورده شده است

ارزش غذایی و ترکیبات

ویتامین‌ها: سرشار از ویتامین C (تقویت سیستم ایمنی)، ویتامین A (سلامت چشم و پوست) و ویتامین‌های گروه B.

مواد معدنی: حاوی آهن (پیشگیری از کم‌خونی)، کلسیم (استحکام استخوان)، پتاسیم و منیزیم.

آنتی‌اکسیدان‌ها: دارای فلاونوئیدها و ترکیبات فنولی که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند.

فیبر: برای بهبود هضم و سلامت روده مفید است.

خواص درمانی

تقویت سیستم ایمنی: ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های سنگ به پیشگیری از سرماخوردگی و تقویت بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کنند.

سلامت گوارش: فیبر موجود در سنگ به بهبود عملکرد روده، رفع

یبوست و سم‌زدایی بدن کمک می‌کند.

پیشگیری از کم‌خونی: آهن و اسید فولیک موجود در سنگ برای تولید گلبول‌های قرمز خون مفید است.

سلامت قلب: پتاسیم سنگ به تنظیم فشارخون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. - خواص ضدالتهابی: ترکیبات آنتی‌اکسیدانی سنگ می‌توانند التهابات بدن (مثل آرتрит) را کاهش دهند.

سلامت پوست و مو: ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌ها به ترمیم پوست، کاهش چین‌وچروک و تقویت مو کمک می‌کنند. - سم‌زدایی کبد: سنگ به دلیل خاصیت دیورتیک (ادرارآور) به دفع سموم از کبد و کلیه کمک می‌کند.

تقویت استخوان‌ها: کلسیم و منیزیم موجود در سنگ برای سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان مفید است.

کاربردهای سنتی در لرستان

در طب سنتی لرستان، سنگ برای درمان مشکلات گوارشی، کاهش تب و تسکین دردهای مفصلی استفاده می‌شود.

گاهی به صورت دم‌کرده یا جوشانده برای رفع مشکلات تنفسی و سرماخوردگی مصرف می‌شود.

سنگ خام در سالاد (مثل سالاد محلی با دوغ) برای تقویت عمومی بدن خورده می‌شود.

موارد احتیاط

حساسیت: برخی افراد ممکن است به سنگ حساسیت داشته باشند؛ در مصرف اول مقدار کمی تست کنید.

جمع‌آوری: سنگ وحشی باید از مناطق تمیز و غیرآلوده جمع‌آوری شود تا از مسمومیت جلوگیری شود.

مصرف بیش از حد: به دلیل فیبر بالا، مصرف زیاد ممکن است باعث نفخ یا مشکلات گوارشی شود.

زنان باردار: بهتر است با مشورت پزشک مصرف کنند، چون اطلاعات کافی درباره اثرات آن در بارداری وجود ندارد.

چند خبر کوتاه...

رشته قرار گرفت.

سرپرست معاونت گردشگری استان همچنین با تأکید بر اهمیت آموزش‌های میدانی اظهار کرد: بازدیدهای عملی از موزه‌ها، بناهای تاریخی، مناطق نمونه گردشگری و هتل‌ها بخشی جدایی‌ناپذیر از آموزش این رشته است و برنامه‌ریزی‌های لازم برای اجرای این بخش از آموزش در حال انجام است.

پرونده ۱۰۰ کودکستان متخلف روی میز آموزش و پرورش

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با اشاره به رسیدگی به پرونده ۱۰۰ کودکستان متخلف در آموزش و پرورش گفت: متخلف‌ها برای اصلاح شهریه فقط یک ماه فرصت دارند.

حمیدرضا شیخ الاسلام با بیان اینکه کودکستان‌هایی

زاهدی با اشاره به رشد صنعت گردشگری در استان گفت: وجود صنایع‌دستی متنوع، سواحل بکر، جزایر گردشگری و حجم رو به افزایش گردشگران داخلی و خارجی، نیاز استان به نیروی انسانی متخصص را بیش از گذشته آشکار کرده است. ایجاد رشته گردشگری در هنرستان شهید زارعی می‌تواند بخش مهمی از این نیاز را تأمین کند.

او افزود: رشته گردشگری تنها یک رشته نظری نیست و دانش‌آموزان از ابتدای تحصیل با مهارت‌های عملی، شیوه‌های راهنمایی گردشگران، اصول مهمان‌نوازی، شناخت مقاصد گردشگری، و آشنایی با تأسیسات گردشگری آشنا می‌شوند. این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند پس از فارغ‌التحصیلی سریع‌تر وارد بازار کار شوند. زاهدی همچنین از نزدیک در مشکلات هنراموزان این

بازدید سرپرست معاونت گردشگری از هنرستان دخترانه شهید زارعی و تشریح اهمیت رشته گردشگری

سرپرست معاونت گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از هنرستان دخترانه شهید زارعی بازدید کرد؛ هنرستانی که برای نخستین بار در سال تحصیلی جاری رشته گردشگری در آن راه‌اندازی شده است.

فرزانه زاهدی سرپرست معاونت گردشگری استان هرمزگان در بازدید از هنرستان دخترانه شهید زارعی ضمن حضور در جمع هنراموزان و دانش‌آموزان، به معرفی ظرفیت‌ها، مسیرهای آموزشی و فرصت‌های شغلی رشته گردشگری پرداخت و نقش این رشته در آینده بازار کار هرمزگان را تشریح کرد.

که شهریه خود را در سامانه ثبت نکرده‌اند، از محتوای آموزشی مورد تأیید سازمان (سته‌های تربیتی و یادگیری) استفاده نکرده‌اند یا بدون مجوز فعالیت داشته‌اند، احکامشان صادر شده و تعدادی منجر به بسته شدن مرکز شده است. وی درباره نحوه فعالیت کودکستان‌هایی که اسم و شهریه هایشان در سامانه ثبت نشده است افزود: این‌ها غیرمجاز هستند و سریعاً دریافت مجوز را از سازمان داشته باشند در غیر این صورت برابر قوانین مقررات با آن‌ها برخورد خواهد شد.

شیخ الاسلام اظهار کرد: درخواست می‌کنم از اولیای عزیز که حتماً فرزندانشان را در مراکزی که تابلوی سازمان ملی تعلیم و تربیت بر سر در آن کودکستان نصب شده ثبت نام کنند و اگر تابلوی غیر از آموزش و پرورش داشته باشد قطعاً مجوزی از سازمان ملی تعلیم و تربیت ندارند.