

<b>۶ دوشنبه ۱۷ مهر ۱۴۰۲ – شماره ۸۹۰۵</b>
<div><div><span><span></span></span></div><div><div>همشهری</div></div></div>
<div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>تندرستی</div></div></div></div><div></div></div></div>
<div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div></div></div></div></div><div></div></div></div>

عدد خبیر

**۴/۵ هزار**

میلیارد تومان تسهیلات برای تأمین کمبودهای دارویی تخصیص یافته است. به‌گفته سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو، از ابتدای امسال تا به حال، ۶۸هزار میلیارد تومان دارو تولید و توزیع شده و مسائل مطرح شده در فضای مجازی از کمبودهای دارویی باعث تشویش افکار عمومی است.

به ایدز مبتلا هستند. به‌گفته اداره کنترل ایدز وزارت بهداشت، از این تعداد ۱۱هزارو ۳۲۶نفر خدمات مراقبت درمان این بیماری را دریافت کرده‌اند و همچنین ۱۷هزارو ۳۷۷نفر تحت

درمان قرار دارند. تعداد مبتلایان و کل موارد ثبت شده از ابتدا تاکنون ۴۵هزارو ۸۷۷نفر بوده که مرگ نزدیک به ۲۲هزار نفرشان ثبت شده است.

۲۳ هزارو ۹۰۲نفر

توصیه

## غذاها و نوشیدنی‌های زمستانی بچه‌ها

یک متخصص طب ایرانی، در خصوص غذاها و نوشیدنی‌های فصل سرما برای بچه‌ها، نکاتی را ذکر کرده است. به گزارش مهر، منیره‌سادات مطهری فرد، با اشاره به غذاها و نوشیدنی‌هایی که برای فصل پاییز توصیه شده، گفت: به‌طور کلی در فصول سرد سال باید از نوشیدنی‌های سرد برهیز کنیم و نباید آب سرد یخچال به کودکان بدهیم. برخی نوشیدنی‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان کمک می‌کند که از جمله می‌توان به شیربادام و آب عسل که مخلوطی از عسل رقیق شده با آب به همراه کمی آلبومی تازه است اشاره کرد. همچنین دمنوش بابونه و شربت تخم بالنگو هم مناسب است. مطهری فرد در خصوص شربت تخم بالنگو توضیح داد: در این فصل می‌توان گاهی اوقات به جای آب، این شربت را به کودکان داد که حاوی یک قاشق چای‌خوری تخم بالنگو، دوسوم آب و یک‌سوم گلاب است که می‌توان آن را با کمی شکر یا عسل نیز شیرین کرد.

# همشهری خانواده

کوتاه‌تر از گزارش

## دستور رئیس‌جمهور برای حل مشکل کمبود معلم

از ابتدای مهرماه امسال که موضوع کمبود معلم در برخی مدارس مناطق مختلف کشور مطرح بود، موضوع تعیین تکلیف نیروهای خرید خدماتی در آموزش و پرورش هم حسابی داغ شد. معین‌الدین سعیدی، نماینده مردم چابهار در مجلس شورای اسلامی یکی از نماینده‌هایی بود که به‌خاطر شرایط مدارس حوزه انتخابی‌اش در این‌باره موضع گرفت و با انتقاد از عدم‌حضور معلم در کلاس‌های درس این حوزه، گفت: رئیس‌سازمان امور اداری و استخدامی مشکل خودرا با‌اقرار داد کار معین حل کرد.ند، اما مشکل معلمان خرید خدمات حل نشده است. رضامرد صحرائی، وزیر آموزش و پرورش هم در پاسخ به این موضوع‌گیری‌ها اعلام کرد که بارگیری نیروهای خرید خدمات منع قانونی داره. او در توضیح این منع قانونی گفت: هیچ‌کس نمی‌تواند وارد آموزش و پرورش شود مگر اینکه از طریق دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی و آزمون استخدامی اقدام کنند. صحرائی همچنین گفته بود وزارت آموزش و پرورش به نیرو نیاز دارد اما برای به‌کارگیری نیروهای خرید خدمات‌باید از سازمان پرورش و بودجه مجوز بگیرد و ما تلاش می‌کنیم این اتفاق صورت بگیرد، مگر اینکه فردی صلاحیت‌های حرفه‌ای مورد نظر را نداشته باشد.

حالا بعد از چندماه این وعده آقای وزیر به ثمر نرسشته و او خبر از فراخوانده‌شدن معلمان خرید خدماتی به خدمت آن هم به دستور رئیس‌جمهور داده و گفته است: «سال گذشته قراردادی سه‌جانبه بین وزیر وقت آموزش و پرورش، سازمان اداری و استخدامی و سازمان برنامه و بودجه در رابطه با خرید خدماتی‌ها بسته شد منی بر اینکه دیگر بحث خرید خدمات تمام‌بود. بر این مبنا قرار شد همه ایسن نیروهای خرید خدماتی در آزمون استخدامی شرکت کنند تا استخدام شوند و در آزمون نیز به ازای سال‌های سابقه کار، امتیاز خاص به آنان دادیم.» به‌گفته او امسال ۴۰۰ نیروی خرید خدماتی از بین ۲۲هزار نیروی خریدخدماتی وزارت آموزش و پرورش در آزمون استخدامی قبول شدند. باقی این‌افراد که مانندن، طبق قانون باید برای استخدام از آزمون سربلند بیرون می‌آمدند اما از آنجا که کمبود نیروی معلم بعد از گذشت حدود ۱۵روز در مدارس به یک چالش اساسی تبدیل شده بود، رئیس‌جمهور دستور داد این ۱۸هزار نفر باقیمانده به خدمت فراخوانده شوند. آقای وزیر هم که به قول خودش به کیفیت کار بسیاری از این نیروها اعتقاد داشت، از این فراخوان استقبال کرد.



**جذب ۷۵هزار نیرو**

بهروز رحیمی، معاون وزیر بهداشت؛ برای تکمیل و راه‌اندازی تخت‌های جدید بیمارستانی از ابتدای سال با سازمان‌های امور استخدامی و برنامه و بودجه، مذاکرات متعددی داشته‌ایم. قرار است ۷۵هزار نیرو در ۳مرحله جذب و استخدام شوند که مجوز ۲۸هزار نفر اول صادر شد و آزمون استخدامی آن ۲۸ مهر ۱۴۰۲ برگزار خواهد شد.

# دلالان شیر خشک حذف می‌شوند

چرا سازمان غذا و دارو تصمیم گرفت عرضه شیر خشک بدون ثبت کد ملی کودک ممنوع شود؟

**گزارش** **مریم سرخوش** روزنامه‌نگار

شیرخشک‌های عادی (رگولار) ایرانی، آنقدر ارزان هستند که بازار جذابی را برای قاچاق به کشورهای دیگر و البته مصرف در حوزه صنایع موادغذایی و لبنی به جای شیرخشک‌های صنعتی به‌وجود آورده باشند. شیرخشک‌ها برخلاف دارو، برای تأمین مواداولیه همچنان از ترجیحی (۴۲۰۰تومانی) می‌گیرند و شامل حذف ارز ترجیحی با اجرای طرح دارویار نشده‌اند. همین مسئله هم باعث شده که همچنان اختلاف قیمت آنها در بازار ایران با بازار جهانی برقرار باشد و فروش‌شان بدون دستورالعمل خاصی باعث شود که بلافاصله پس از تولید و توزیع از سطح بازار حذف شوند. حذف ارز ترجیحی شیرخشک فعلا میسر نیست، اما از این به بعد تمامی شیرخشک‌ها هم در سامانه تی‌کد ثبت می‌شوند و هم تنها به یک شرط عرضه می‌شوند: ثبت کد ملی کودک. دارو‌خانه‌های متخلف هم با قطع سهمیه و بر‌خورد مواجه خواهند شد.

**چرا کمبودهای مقطعی رخ می‌دهد؟**
**مکت**
در ایران ۳نوع شیرخشک به‌صورت وارداتی با تولید داخل تأمین می‌شود: شیرخشک «رژیمی» برای نوزادانی که عارضه موفت دارند، شیرخشک «متابولیک» برای نوزادانی که بیمار هستند و شیرخشک «رگولار» برای نوزادان عادی. چند سالی هم هستند که تولیدکنندگان شیرخشک در کشور با وجود تشدید مشکلاتی از جمله به‌صرفه نبودن تولید، قیمت‌گذاری کمتر از ارزش واقعی، افزایش هزینه‌ها، استهلاک تجهیزات، تورم و… سالانه ۷۰ تا ۸۰میلیون فوطی تولید می‌کنند، اما وضعیت به‌گونه‌ای رقم خورده که با این حجم از تولید و واردات باز هم کمبودها در مقاطع مختلف بروز می‌کند و دست خانواده‌ها برای تهیه بدون دخذغه این محصول خالی می‌ماند؛ این در حالی است که اخبار کشف محموله‌های شیرخشک قاچاق در شهرهای مختلف کشور که به مقصد مرزهای شرقی و غربی کشور بارگیری شده بودند تنها در چندماه گذشته هم قابل توجه است؛ کشف ۲۱۰ فوطی در تاپباد، ۶ تن و ۱۸۰کیلوگرم در بیرجند، ۲۵تن در الیگودرز، ۲۲۸ فوطی در لاهijan، ۴۷تن در ابرانشهر، ۲تن در مهاباد، ۲۸۲فوطی در کیگیلویه و بویراحمد، ۲هزار فوطی در زاهدان و… که هر کدام از این شیرخشک‌ها در کشور قیمتی کمتر از ۲دلار دارند، اما با عبور از مرز با چندین برابر افزایش قیمت فروخته می‌شوند.



**استخدام بهروزها در جریان است**

حسین قرشیدی، معاون بهداشت وزیر بهداشت؛ ۳موضوع در بحث زیرساخت‌ها مورد اهمیت است؛ نیروی انسانی، مهیا شدن ساختمان و ارائه محتوا که اکنون دوستان ما درخصوص جمعیت و بیماری غیروگیر در حال به‌روزرسانی هستند تا قابلیت اجرا داشته باشد و درخصوص نیروی انسانی برای بهروزها مشکلی نداریم.

## موضوع روز

**هر انسان سالم یک تخم‌مرغ در روز**
امروز روز جهانی تخم‌مرغ است. تعجب می‌کنید؟ لابد آنقدر مهم و اثر گذار است که برایش یک روز جهانی هم درنظر گرفته‌اند. کم و بیش از خوبی‌های تخم‌مرغ می‌دانیم، اما بی‌مناسبت ندیدیم که نکته‌هایی را در این‌باره مرور کنیم.

یکی از شعارهای جالب روز جهانی تخم‌مرغ چنین است:

هر انسان سالم، یک تخم‌مرغ در روز؛
خود تخم‌مرغ یک وعده غذایی کامل محسوب می‌شود و البته مکمل غذاها و خوراکی‌های دیگر هم هست. این ماده غذایی، پروتئین با کیفیت بالا را دارد؛ طوری که گفته می‌شود تمام ۹اسیدآمینه ضروری را می‌تواند به‌شمار برساند.

علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری دیگری که در تخم‌مرغ وجود دارد، می‌توانید در آن کولین را هم که نوعی ویتامین است، پیدا کنید. این ویتامین، هم اثر خوبی بر عملکرد مغز و سیستم عصبی دارد و در رشد و نمو جنین و کودک، تقویت حافظه و سلامت قلب و عروق هم اثر می‌گذارد.

مواد موجود در تخم‌مرغ می‌توانند از تحلیل رفتن شبکه چشم و نابینایی ناشی از آن در دوران سالمندی هم جلوگیری کند.

نگاهی وجود دارد که فکر می‌کنند تخم‌مرغ، می‌تواند کلسترول خون را بالا ببرد. به‌خاطر همین بعضی‌ها سعی می‌کنند آن را کمتر مصرف کنند. اما تحقیقات چنین چیزی را ثابت نکرده و آنچه باعث افزایش کلسترول خون می‌شود، اسیدهای چرب اشباع شده هستند، نه کلسترول غذایی.

توصیه می‌شود که مصرف روزانه تخم‌مرغ، در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانانی که در سن رشد هستند، روزشکاران و بزرگسالان تبدیل به یک عادت غذایی شود.

حتی اگر بیماری‌هایی چون دیابت، فشارخون بالا و قلبی عروقی دارید، با پزشک درباره تخم‌مرغ مشورت کنید و سرخود مصرف آن را کنار نگذارید. فقط اینکه از خوردن غذاهای چرب و پرنمک در کنار آن خودداری کنید و نوع پخت هم بدون روغن درنظر گرفته شود.

از مصرف هر یک عدد تخم‌مرغ ۷۰ کالری به بدن شما وارد می‌شود. به این ترتیب، با مقایسه کالری وارد شده و منفایی که به بدن‌تان می‌رسد، یک دودوتا چهار‌تای ساده‌است که مصرف آن چقدر برای ما سازنده و مشرک‌تر است. پس بپراه نیست که شعار هر انسان سالم یک تخم‌مرغ در روز را انتخاب کرده‌اند.

## ایرادهای شورای نگهبان به مصوبه کنکور، جدی است

طحان نظیف، سخنگوی شورای نگهبان؛ ایرادهای شورای نگهبان به مصوبه کنکور جدی است؛ هم نسبت به اصل و هم نسبت به زمان اجرای آن. اینکه مجلس با چه تدبیری می‌خواهد ایرادها را رفع کند، موضوعی است که باید در جلسات تخصصی به آن پرداخته شود.

### چهار دیواری

**سلامت مسیر زندگی**
داشتن حال خوب به‌معنای داشتن یک زندگی بدون مشکل و چالش نیست، بلکه به‌معنای این است که شما احساس کنید با وجود سختی‌های دنیوی‌ها، مسیر زندگی را به درستی طی می‌کنید واز گذراندن لحظات خود در کنار عزیزان تان احساس رضایت دارید. رعایت نکات زیر توصیه‌های مونا احمدی – روانشناس – است که به شما کمک می‌کند مسیر زندگی تان را به سلامت طی کنید و حالی خوب داشته باشید:

**محرم اسرار بکدیگر باشید**
حمایت و کمک به افراد همیشه مادی نیست و شما می‌توانید با گوش دادن به درد‌دل‌های دیگران به آنها کمک کنید و یا در مواقعی از آنها بخواهید به صحبت‌ها و گلایه‌های شما گوش دهند. فقط یادتان باشد که برای درد‌دل حتما فرد یا افرادی را انتخاب کنید که از نظر فکری با شما نزدیک باشند، از مهارت شنیدن برخوردار باشند و در مواقعی که از نظر احساسی به بودن آنها نیاز دارید، پرمشغله و غیرقابل دسترس نباشند.

**احساسات تان را سرکوب نکنید**
شما می‌توانید احساسات‌تان را با دوستان معتمدتان در میان بگذارید. بهتر است هیچ‌وقت امیال و احساسات‌تان را سرکوب نکنید و در مورد آنها با افراد معتمد صحبت کنید. به‌خاطر داشته باشید وقتی امیال و احساسات سرکوب می‌شوند، در درازمدت به احساسات منفی مانند حسرت و سرخوردگی، خشم و عصبانیت تبدیل می‌شوند.

**گاهی کودک شوید**
هر گز تصور نکنید بازی مخصوص کودکان است و شما باید بزرگسال هستید، دیگر حق بازی کردن ندارید. بازی فعالیت‌ای است که به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشید و به‌خاطر داشته باشید شما حق دارید بخشی از وقت خود را به بازی و تفریح بگذرانید. تفاوتی نمی‌کند چه بازی‌ای انجام دهید و شما می‌توانید هر بازی‌ای که لذت می‌برید، انتخاب کنید.

**اخمو نباشید**
اخمو و عبوس‌بودن چندان سخت نیست. برای داشتن حس خوب لیخند را از یاد نبرسد. به نکته‌های مثبت دنیای پیرامون تان نگاه کنید. راحت باشید و مسائل را خیلی سخت نگیرید. سختگیری زیاد تنها روح و روان شما را به می‌ریزد، بلکه انجام کارها را هم دشوارتر می‌کند.

# باید نظام اداره کودکان‌ها یکپارچه شود

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک: تلاش می‌کنیم نگاه ملی به مسائل حوزه کودک را تقویت کنیم

**گزارش** **رابعه تیموری** روزنامه‌نگار
سال ۱۳۹۹ با تشکیل سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک و انتقال متولی‌گری مهدکودک‌های کشور از سازمان بهزیستی به این سازمان تازه‌تأسیس، انتظار می‌رفت این فرایند امتداد پیدا کند و متولی‌گری مجموعه آموزش و پرورش واگذار شود، اما درحالی‌که حدود ۳سال از پاک‌رفتن و فعالیت سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک می‌گذرد، هنوز بخش قابل توجهی از مراکز نگهداری کودکان زیر ۷سال وپه‌ویژه مراکز نگهداری اطفال زیر ۳سال‌زیر نظر بهزیستی و سایر سازمان‌های دولتی و غیردولتی فعالیت می‌کنند که تعارض مدیریتی و ساختاری را به‌دنبال داشته و مشکلاتی را در این زمینه به‌وجود آورده‌است. در گفت‌وگو با مجتبی‌همتی‌فر رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک به‌این مسئله پرداخته‌ایم و تأثیر تعارض مدیریتی این مراکز بر روند رشد و تربیت کودکان در کودکان‌ها را بررسی کرده‌ایم.

**در حالی که متولی‌گری کودکان‌ها به سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک سپرده شده، هنوز بخش زیادی از مراکز نگهداری کودکان زیر ۴سال تحت مدیریت سایر سازمان‌های دولتی یا غیرانتفاعی اداره می‌شوند و سازمان ملی کودک، نقش ناظر بر فعالیت‌های آنها را ایفا می‌کند. این سئسیوه نظارت باعث تعارض در سیاستگذاری و شیوه‌های اجرایی این مراکز می‌شود و مشکلاتی را به‌وجود می‌آورد. برای رفع این تعارض مدیریتی چه برنامه‌ای دارید؟**

از تکالیف سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، ابلاغ ضوابط جدید و ساماندهی کودکان‌هاست و مسئولان مراکز نگهداری کودک هم موظفند با تطبیق خود با قوانین جدید امتیاز خود را تمدید کنند. ما در نهایت باید به یک نظام یکپارچه در اداره کودکان‌ها دست یابیم. اما باید به این نکته توجه کنیم که فلسفه تشکیل سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک این نبوده که وظایف سایر سازمان‌ها را بر عهده بگیرد، بلکه قرار بوده در این زمینه راهوری ملی داشته باشد. مسئله رشد کودک، موضوعی تکبعدی و صرفاً آموزشی نیست، بلکه مسائل

متخلفی مانند بهداشت و سلامت، شرایط تغذیه‌ای، رشد اجتماعی کودک و… در رشد کودک دخیل هستند؛ مثلاً بیجت بهداشت و سلامت جسمی و شرایط تغذیه‌ای کودک در رشد مغزی او اهمیت زیادی دارد که وزارت بهداشت در مورد تأمین بهداشت و سلامت، نقش جدی دارد و اعتبارات ویژه‌ای هم در اختیار آن قرار گرفته‌است. در بودجه ۱۴۰۲ وزارت بهداشت در‌همان، برای جلوگیری از سوءتغذیه کودکان زیر ۵سال ۱۴۰۰میلیارد تومان پیش‌بینی شده‌است.

**گنجانندن همه این مفاهیم در ذیل مسئله تعلیم و تربیت، وظایف سازمان ملی کودک را در مراحل اجرایی محدود و به سیاستگذاری و نظارت معطوف می‌کند. سازمان در حوزه‌های اجرایی و تصدی‌گری ورود نمی‌کند؟**

سازمان ملی تعلیم و تربیت، تلاش می‌کند نگاه ملی به مسائل حوزه کودک را تقویت کند. این سازمان اگرچه زیرمجموعه آموزش و پرورش است، اما صرفاً خود را متولی آموزش نمی‌داند، همچنان که درآسانسماه سازمان، گستره وظایفی که برای سازمان در نظر گرفته شده ناظر بر سلامت، سرگرمی، مصرف فرهنگی و تغذیه رسانه‌ای، بعد بهداشتی، حقوق کودک و… است و در همه این عرصه‌ها مسئولیت دارد؛ لذا در



**ایجاد بیش از ۶۸۰ هزار شغل در مناطق روستایی و عشایری**
معاون توسعه روستایی و مناطق محروم معاون اول رئیس‌جمهور؛ از ساخت بیش از ۱۷۰ هزار واحد مسکونی، آسفالت بیش از ۴ کیلومتر راه روستایی، آبرسانی، به بیش از ۳ هزار و ۳۰ روستا، مجهز کردن ۵ هزار روستا به اینترنت و دکل‌های مخابراتی و گازرسانی به ۵۹۰۰ روستا خبر داد.

**خبرهایی که نمی‌بینید**

عکس شهرداری احمدآباد سیستان بابل

### چهار دیواری

**سلامت مسیر زندگی**
داشتن حال خوب به‌معنای داشتن یک زندگی بدون مشکل و چالش نیست، بلکه به‌معنای این است که شما احساس کنید با وجود سختی‌های دنیوی‌ها، مسیر زندگی را به درستی طی می‌کنید واز گذراندن لحظات خود در کنار عزیزان تان احساس رضایت دارید. رعایت نکات زیر توصیه‌های مونا احمدی – روانشناس – است که به شما کمک می‌کند مسیر زندگی تان را به سلامت طی کنید و حالی خوب داشته باشید:

**محرم اسرار بکدیگر باشید**
حمایت و کمک به افراد همیشه مادی نیست و شما می‌توانید با گوش دادن به درد‌دل‌های دیگران به آنها کمک کنید و یا در مواقعی از آنها بخواهید به صحبت‌ها و گلایه‌های شما گوش دهند. فقط یادتان باشد که برای درد‌دل حتما فرد یا افرادی را انتخاب کنید که از نظر فکری با شما نزدیک باشند، از مهارت شنیدن برخوردار باشند و در مواقعی که از نظر احساسی به بودن آنها نیاز دارید، پرمشغله و غیرقابل دسترس نباشند.

**احساسات تان را سرکوب نکنید**
شما می‌توانید احساسات‌تان را با دوستان معتمدتان در میان بگذارید. بهتر است هیچ‌وقت امیال و احساسات‌تان را سرکوب نکنید و در مورد آنها با افراد معتمد صحبت کنید. به‌خاطر داشته باشید وقتی امیال و احساسات سرکوب می‌شوند، در درازمدت به احساسات منفی مانند حسرت و سرخوردگی، خشم و عصبانیت تبدیل می‌شوند.

**گاهی کودک شوید**
هر گز تصور نکنید بازی مخصوص کودکان است و شما باید بزرگسال هستید، دیگر حق بازی کردن ندارید. بازی فعالیت‌ای است که به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشید و به‌خاطر داشته باشید شما حق دارید بخشی از وقت خود را به بازی و تفریح بگذرانید. تفاوتی نمی‌کند چه بازی‌ای انجام دهید و شما می‌توانید هر بازی‌ای که لذت می‌برید، انتخاب کنید.

**اخمو نباشید**
اخمو و عبوس‌بودن چندان سخت نیست. برای داشتن حس خوب لیخند را از یاد نبرسد. به نکته‌های مثبت دنیای پیرامون تان نگاه کنید. راحت باشید و مسائل را خیلی سخت نگیرید. سختگیری زیاد تنها روح و روان شما را به می‌ریزد، بلکه انجام کارها را هم دشوارتر می‌کند.