

هزینه کرد خدمات آزمایشگاهی در سال گذشته، توسط مردم پرداخت شده است. به گفته وزارت بهداشت، همچنین ۶۶ درصد در حوزه دارو، ۳۵ درصد در حوزه بستری و... هم از جیب مردم پرداخت شده است. به طور میانگین می‌شود ادعا کرد که بالای ۵۰ درصد پرداختی در نظام سلامت توسط مردم است.

هزینه کرد نظام سلامت در کشور در سال گذشته بوده است. به گفته وزارت بهداشت، در این میان بیشترین هدررفت منابع حوزه سلامت در حوزه‌های دارو و خدمات آزمایشگاهی و تصویربرداری بوده و کمترین آن در هدررفت هم متعلق به پزشکان بوده که سهم کادر سلامت در این بودجه ۸ درصد بوده است.

کاهش وزن از نگاه طب ایرانی

چاقی در شکل‌های مختلف خود، آفت بسیاری از زندگی‌ها و سلامتی‌ها شده است. به همین دلیل خیلی‌ها دنبال کم کردن وزن‌شان هستند. روش‌های زیادی هم به این منظور شکل گرفته است. اما طب ایرانی در این باره چه می‌گوید؟

- ۱ استفاده از غذاهایی مانند میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر کنید؛ چون شکم را پر می‌کنند و کمتر جاقی‌کننده هستند.
- ۲ در مصرف شکر حساسی مراعیت کنید که چاقی‌کننده است. نوشیدنی‌ها را کمتر با شکر شیرین کنید.
- ۳ در مصرف نان‌های بدون سبوس یا نان‌های تهیه شده از آرد سفید هم دقت کنید که چاقی‌کننده هستند.
- ۴ دمنوش‌های گرم مزاج و گس را فراموش نکنید؛ مانند چای سبز یا زعفران، یا دمنوش پوست انار و ...
- ۵ روش‌هایی مانند حمامات و بادکش نیز در برخی موارد می‌توانند اثرگذار باشند.

بیماری نظام سلامت

معاون بهداشت وزارت بهداشت، می‌گوید: مردم از نظام سلامت کشور رضایت ندارند. به گفته علیرضا رئیس، اگر نپذیریم که نظام سلامت کشور بیمار است، خطا کرده‌ایم. او اشاره می‌کند عدم رضایت مردم، هزینه‌های بالایی است که می‌پردازند.



ایران، سالخورده‌ترین کشور منطقه می‌شود؟

مسئله سالمندی و کاهش نرخ جایگزینی جمعیت در حالی هنوز برای کشورمان جزو اولویت‌های حیاتی محسوب می‌شود که به گفته وزیر بهداشت، تا ۲۰ سال آینده ایران سالخورده‌ترین کشور منطقه خواهد بود. به گفته محمدرضا ظفرقندی، اگر شیب کاهش رشد جمعیت اصلاح نشود، وضع خوبی نخواهیم داشت.

حمله جدید ویروس‌ها

چند نکته درباره بیماری ویروسی با علائم گوارشی که این روزها بیشتر شده است

گزارش **مریم سرخوش** روزنامه‌نگار

چند روز پیش بود که مینسو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی از شیوع یک بیماری ویروسی با عوارض گوارشی خبر داد و اعلام کرد: «هنوز عاملی برای این عارضه پیدا نشده؛ اما احتمال اینکه برخی از این بیماران مبتلا به کووید شده باشند هم وجود دارد؛ چون کرونا هم علائم گوارشی دارد.» افزایش ابتلا به این بیماری ویروسی فصلی را ابرج خسرو نیا، رئیس هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص ایران هم تأیید می‌کند و می‌گوید: «یک سری بیماری ویروسی هر سال در پاییز شیوع می‌یابند که این مسئله مختص ایران نیست و در تمام جهان دیده می‌شود. این بیماری علائم سرماخوردگی، سرفه، اسهال، ضعف و تب دارد و در زمان ابتلا باید چند روزی در خانه استراحت و مایعات فراوان مصرف کرد.» البته وزارت بهداشت شیوع بیماری ویروسی گوارشی را تأیید نمی‌کند و به گفته قیاد مرادی، مدیر مرکز بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، «طبق گزارش‌های دریافتی، بیماری نگران‌کننده‌ای شایع نشده است. مسمیمیت‌های گوارشی جزئی و محلی ممکن است وجود داشته باشد؛ اما به صورت فراگیر و سیستماتیک این وضعیت را نداریم.» به هر صورت بر سسی‌ها حاکمی از افزایش مراجعات با علائم گوارشی است و آگاهی از چند نکته درباره این بیماری ضرورت دارد.

زمان مراجعه به پزشک
 ویروس گوارشی علائم ناخوشایندی دارد اما با استراحت و مصرف مایعات بهبود پیدا می‌کند. رعایت توصیه‌های بهداشتی و عدم حضور در محیط‌های عمومی هم برای پیشگیری از شیوع بیماری مهم است. اما در صورت تشدید علائم و افزایش زمان بیماری (یک تا دو هفته)، باید به پزشک مراجعه کرد.

داروی ممنوعه
 برای درمان ویروس گوارشی نباید آنتی‌بیوتیک مصرف کرد چون اثری ندارد؛ مگر اینکه بیماری از دروز بیشتر شود و بعد از ضعف عمومی، بیماری‌های میکروبی شامل بیماری‌های تنفسی هم اضافه شوند که در آن صورت با تجویز پزشک مصرف آنتی‌بیوتیک مجاز است.

توصیه‌های طب ایرانی

- فریبا علی میری، کارشناس طب ایرانی چند توصیه برای مقابله با بیماری‌های ویروسی فصلی سرما دارد و می‌گوید: بیماران علاوه بر استفاده از درمان پزشکی متخصص و پرهیز از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک، می‌توانند چند توصیه زیر را برای تسریع در روند درمان انجام دهند:
- ۱ استفاده از روغن سیاه‌دانه یا اسبیری سیاه‌دانه در بینی
 - ۲ مصرف ادویه گرم شامل آویشن، زنجبیل و سیاه‌دانه
 - ۳ بخور منتول، اکالیپتوس یا جوش شیرین
 - ۴ بادکش پشت قسمت ریه در بیماران بدحال
 - ۵ مخلوط پودر زیره، زنبق، بونه و بارهنگ جهت مشکلات گوارشی
 - ۶ شست‌وشوی چشم (در صورت درگیری) با مخلوط عرق رازیانه و گلاب (عرقیات در صورت نگهداری صحیح عاری از عفونت هستند)
 - ۷ استنشاق گلاب به عنوان یک ضد ویروس قوی؛ یعنی بالاکشیدن گلاب ولرم از طریق بینی و خارج کردن آن از دهان، یا غرغره کردن گلاب، یا نوشیدن نصف استکان گلاب



سبک زندگی

۱۱ عادت ضد سلامت

خیلی از افراد همیشه از چاقی و بی‌فایده بودن رژیم‌های لاغری، اضطراب شدید روزانه، خستگی مفرط در طول روز، عدم تمرکز، افسردگی و مشکلات دیگر شکایت دارند، اما خیر ندارند که یکسری عادت‌های نادرست باعث ایجاد همه این مشکلات در زندگی آنها شده است. برخی از این عادت‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

- ۱ **چرت طولانی در عصر:** خواب طولانی‌تر از ۳۰ دقیقه در بعدظهر یا عصر می‌تواند چرخه خواب شب را برهم بزند و باعث بی‌خوابی یا خواب نازام در شب شود.
- ۲ **کم‌خوابی شبانه:** کم‌خوابی در شب باعث ضعف شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود و قدرت حافظه و تمرکز را کاهش می‌دهد.
- ۳ **پر‌خوابی شبانه:** این عادت غلط با مشکلاتی مثل افسردگی، چاقی و دیابت نوع ۲ مرتبط است و خطر بیماری‌های قلبی را هم افزایش می‌دهد.
- ۴ **مصرف بیش از حد قند و شکر:** مصرف قند اضافی به مقاومت انسولینی منجر می‌شود و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، چاقی و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.
- ۵ **نشستن طولانی مدت:** نشستن زیاد جریان خون را کند می‌کند، خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد و باعث ضعف عضلات، کاهش سوخت‌وساز و افزایش وزن می‌شود.
- ۶ **نوشیدن آب کافی:** کم‌آبی بدن باعث کاهش انرژی، سردرد، مشکلات گوارشی و خشکی پوست می‌شود.
- ۷ **مصرف غذاهای فرآوری شده:** این غذاها باعث افزایش خطر چاقی، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و حتی ابتلا به سرطان می‌شوند.
- ۸ **کار کردن بدون استراحت کافی:** کار بی‌وقفه باعث افزایش استرس، خستگی مفرط، ضعف سیستم ایمنی و در نهایت فرسودگی شغلی می‌شود.
- ۹ **چک کردن طولانی موبایل قبل از خواب:** این عادت به مرور زمان باعث خستگی چشم، اختلال خواب و افزایش استرس و اضطراب می‌شود.
- ۱۰ **نداشتن فعالیت بدنی منظم:** بی‌حرکتی منجر به ضعف عضلات، کاهش انعطاف پذیری، چاقی، مشکلات قلبی و عروقی و افزایش خطر ابتلا به افسردگی می‌شود.
- ۱۱ **مصرف سیگار و الکل:** سیگار به ریه‌ها، قلب و عروق خونی آسیب می‌زند و خطر سرطان، بیماری‌های تنفسی و سکنه را افزایش می‌دهد. الکل هم باعث آسیب دیدن کبد، مغز و دستگاه گوارش می‌شود.

کمک ویژه به جانبازان

حمایت از جانبازان ۸ سال دفاع مقدس، موضوعی است که همواره در روند قانونگذاری مورد توجه قرار گرفته است و سعید اوحدی، رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران نیز در گفت‌وگویی از تلاش برای بهبود وضعیت واردات خودرو برای جانبازان خبر داد. به گزارش همشهری، او با اشاره به قانون واردات خودرو برای ایثارگران گفت: براساس تبصره قانونی که در قانون بودجه سال ۱۴۰۳ داشتیم، بر واردات خودرو برای جانبازانی که مشمول این قانون هستند، تأکید شده است؛ یعنی جانبازان بالای ۵۰ درصد می‌توانند از این شرایط استفاده کنند. اوحدی تأکید کرد: بارها عرض کردم که این کمترین کاری است که برای این دسته از جانبازان عزیز اتفاق می‌افتد؛ به خصوص جانبازانی که در خانه‌ها گرفتار هستند. به لطف خدا بانک مرکزی بودجه واردات خودرو را تأمین کرده و آیین‌نامه‌اش مصوب شده است و امیدواریم که با ثبت سفارشی که انجام شده شاهد واردات خودرو باشیم؛ این قانون برای سال ۱۴۰۴ نیز تمدید شده است.

علاقه ۱۱۰ هزار دانشجوی خارجی به زبان فارسی

تلاش برای یادگیری و حفظ زبان فارسی محدود به ایرانیان نمی‌شود و جالب است که نزدیک به ۱۰۰ هزار دانشجوی خارجی در ایران مشغول یادگیری زبان فارسی هستند. امید رضایی‌فر، رئیس مرکز همکاری‌های علمی و بین‌المللی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در این رابطه توضیح داد: در حال حاضر ۱۱۰ هزار دانشجوی بین‌الملل از سایر کشورهای دنیا در دانشگاه‌های ایران مشغول تحصیل و فراگیری زبان فارسی هستند. همچنین به گفته رضایی، «اکنون حدود ۲ هزار کرسی زبان فارسی، ایران‌شناسی و شرق‌شناسی در دانشگاه‌های سراسر دنیا در حال برگزاری است. یکی از مهم‌ترین برنامه‌ها، ترویج زبان فارسی و حمایت از آن در دنیا است؛ از این رو اعزام استادان به عنوان مدرس تخصصی زبان فارسی یکی از نیازهاست. در این راستا با توجه به ظرفیت محدودی که وجود دارد، برنامه‌های مختلفی همچون پیگیری برای اختصاص یافتن ظرفیت مازاد استحصالی در نظر گرفته‌ایم.»



گزارش **حامد اکبری** خبرنگار

رونمایی از شماره جدید مجله همشهری داستان، به محفلی برای بررسی موضوعات مختلف در مورد داستان نویسی و نگارش رمان‌های تاریخی تبدیل شده است. در شماره مهر و آبان همشهری داستان، تلاش شده است که با نگاه تخصصی به موضوعات نقد ادبی، روایت داستان و... پرداخته و از دریچه داستان‌نویس‌نمایی به زندگی شهید، جنگ، وقایع تاریخی و... شود. مراسم رونمایی با حضور منیژه آرمن نویسنده، هنرمند و پژوهشگر، مریم بصیری، سردبیر مجله همشهری داستان و جمعی از روزنامه‌نگاران و علاقه‌مندان به داستان نویسی در مؤسسه همشهری شرایطی را مهیا کرد تا آرمن به طرح نکاتی پیرامون داستان نویسی بپردازد.

خطره خوش همکاری با انتشارات همشهری

منیژه آرمن، نویسنده در همان ابتدای نشست، صحبت‌هایش را با خاطره خوبی که از همکاری با انتشارات همشهری داشت، گره زد و گفت: «یکی از کتاب‌هایی که نوشته‌ام، کتاب «لبه تیغ» نام دارد که از طرف انتشارات همشهری منتشر شد. این کتاب به زندگی ابوعلی سینا می‌پردازد و در آن زمان به شکلی طراحی شد که در مترو و اتوبوس‌های

چرا اقبال به داستان کوتاه کم شده است؟

در ادامه این نشست، مریم بصیری سردبیر مجله همشهری داستان با طرح پرسشی، نظر منیژه آرمن را در خصوص وضعیت داستان کوتاه در ایران پرسید و از او خواست تا توضیح دهد «چطور می‌توان موجب آشنی نویسندگان با داستان کوتاه شد؟»



اما و اگر های تغییر مصوبه تأثیر معدل بر کنکور

علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش: «تأثیر قطعی معدل در کنکور» دغدغه دانش‌آموزان است و با کمک شورای عالی انقلاب فرهنگی در دستور کار قرار می‌گیرد، در این صورت بازبینی و تجدیدنظر خواهد شد اما اعمال تغییرات از ۲ سال دیگر اجرایی می‌شود.

همشهریان داستان نویسی ما

منیژه آرمن در مراسم رونمایی از مجله همشهری داستان به بررسی چالش‌های داستان نویسی پرداخت

روایت‌های ناب در همشهری داستان
 شماره دهم مجله همشهری داستان در بخش‌های مختلف منتشر شده و در بخش «روایت» پهنای ضربی‌زاده زندگی شهیدان علیرضا ابوالقاسم حاجی بابایی را روایت کرده است. در بخش‌های «عجایز پایداری» و «داستان» نیز روایت‌هایی با نام‌هایی همچون ایران‌شهر، قدم‌خیز، سالان انتظار، صدای مقتول و... مورد توجه قرار گرفته‌اند. «کتاب» و «جستار» بخش پایانی این شماره از مجله همشهری داستان است و تمام در این قسمت تلاش شد تا موضوع نقد ادبی در گفت‌وگو با حسین پاینده استاد نظریه و نقد ادبی دانشگاه علامه طباطبائی و ترویج مفاهیم دینی در گفت‌وگو با مدیر تولید انتشارات کتاب چمکران مورد بررسی قرار بگیرد.



اما و اگر های آموزش داستان نویسی در ایران

اما و اگر های آموزش داستان نویسی در ایران

بصیری به طرح سؤالاتی در باره آموزش داستان نویسی در ایران و چالش‌های این حوزه پرداخت و آرمن پاسخ داد: «در دوران جوانی ما، کلاس آموزش داستان نویسی وجود نداشت. ما فقط کتاب می‌خواندیم اما متأسفانه در حال حاضر به اندازه تعداد کلاس‌های داستان نویسی، شاهد برپایی کلاس‌های داستان‌خوانی و کتابخوانی

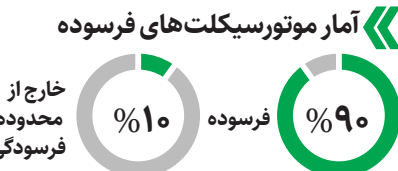


ویراژ موتورهای فرسوده

همانقدر که فرسودگی خودروها می‌تواند معادلات را در مورد آلودگی هوا تغییر دهد، موتورسیکلت‌ها هم در این صحنه نقش مهمی بر عهده دارند و بر این اساس باید گفت که ویراژ موتورسیکلت‌های فرسوده باری بر دوش شهروندان و شهر شده است. نقش موتورسیکلت‌ها در آلودگی هوا آنقدر مهم است که سردار محمدباقر سلیمی، معاون عملیات پلیس راهور فراجا، آلودگی این وسیله نقلیه را «بحران و از جمله دغدغه‌های اصلی آلودگی هوا در حوزه وسایل نقلیه» برشمرد. به گفته او «نباشت موتورسیکلت‌های آلوده، ناشی از ترک فعل دستگاه‌های متولی است و شاهد عقب‌ماندگی ۵۰ ساله در اسقاط و جایگزینی موتورسیکلت‌های فرسوده هستیم.»

دلیل آلودگی و فرسودگی موتورسیکلت‌ها
دلیل اول: ریشه در قانون نابود قانون مناسب برای تعیین سن فرسودگی و شرایط جایگزینی این وسایل نقلیه دارد که منجر به سهم ۹۰ درصدی، موتورسیکلت‌های فرسوده از کل موتورها شده است.

دلیل دوم: این‌ها پیک ۵۰ ساله در سال ۱۳۹۶ شاهد وضع قانون روشن در حوزه اسقاط وسایل نقلیه ذیل قانون هوای پاک بودیم، در عمل دستگاه‌های متولی هیچ عملکردی در حوزه وظایف خود نداشته‌اند.



سن مفید موتورسیکلت‌ها
حد اکثر ۱۲ سال سن مفید
۳۰ سال سن برخی از موتورهای فرسوده فعال

تسهیلات نوسازی
طبق ماده ۸ قانون هوای پاک
۱۰ ساله تسهیلات کارمزد ۴٪