گوناگون

نوشابه ابتلا به دیابت را ۲۵ درصد افزایش می‌دهد

نوشابه‌های گازدار خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۲۵ درصد افزایش و در عین حال به دلیل کالری بالا، اشتهای افراد را برای مصرف موادغذایی مفید مانند سبزیجات، پروتئین‌ها، لبنیات و سایر مواد غذایی با ارزش کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، متخصص بیماری‌های داخلی افزود: بر اساس آمارهای موجود، مصرف سرانه نوشابه در ایران بیش از ۳۳ لیتر است در حالیکه مصرف این نوشابه‌ها در کشورهای دیگر به میزان ۱۱ تا ۱۲ لیتر در سال است و به عبارت دیگر هر ایرانی سالانه سه تا چهار برابر استانداردهای جهانی نوشابه استفاده می‌کند. مهدی محبرزاده یکی از مشکلات تغذیه‌ای در کشور را مصرف بیش از حد مجاز و بالا تر از استاندارد جهانی نوشابه های گازدار دانست و اظهار کرد: نوشابه ماده ای بسیار اسیدی است، بدن ما بطور طبیعی کمی حالت قلیایی دارد و مصرف ماده‌ای که اسیدی باشد اثرات سوئی بر سلامت بدن دارد و تعادل بدن را بر هم می زند. وی ادامه داد: اثر اسید فسفریک دفع کلسیم از استخوان هاست که احتمال بروز پوکی استخوان را افزایش می دهد و احتمال رسوب کلسیم اضافی در کلیه ها وجود دارد و در طولانی مدت منجر به سنگ کلیه می شود، از سوی دیگر برای جذب کلسیم موجود در غذاها از طریق دستگاه گوارش نیز نیاز به برقراری نوعی تعادل میان میزان کلسیم و فسفر است. وقتی این تعادل برآثر نوشیدن نوشابه گازدار حاوی اسیدفسفریک به هم می خورد جذب کلسیم از دستگاه گوارش نیز دچار اختلال می شود. بنابراین بدن از یک سو از کلسیم ذخیره شده در استخوان استفاده می کند و از سوی دیگر به راحتی نمی تواند کلسیم جذب کند و در نتیجه دچار نوعی فقر کلسیم و کاهش تراکم استخوانی و در نتیجه باعث پوکی بافت استخوان می شود. این پزشک اضافه کرد: خاصیت اسیدی نوشابه‌های گازدار سبب فرسایش مینای دندان‌ها شده و میزان قند بالای این نوشیدنی‌ها پوسیدگی دندان ها را تسریع می کنند. به گفته محبرزاده، نوشابه ها بدلیل داشتن کالری بالا باعث چاقی می شوند، هر لیوان نوشابه حاوی ۳۰ گرم قند یعنی ۱۲۰ کیلوکالری انرژی بوده و اگر فردی روزانه فقط یک لیوان نوشابه بدون کاستن از میزان مصرف سایر مواد غذایی بنوشد هر ماه نیم کیلوگرم به وزن وی اضافه خواهد شد و کافئین موجود در نوشابه سبب بی خوابی و افزایش تپش قلب و کم‌آبی بدن می‌شود. وی افزود: مصرف بیش از حد این نوشیدنی‌ها در طولانی مدت باعث می‌شود سیستم گوارش به میزان اسیدی که به طور مصنوعی همراه با نوشیدنی وارد بدن می‌شود، عادت کند و عمل هضم غذا به شکل مطلوب انجام نمی‌شود و میزان بالای شکر در نوشابه باعث فشار بانکراس شده و نمی تواند نیاز بدن به انسولین را حفظ کند. محبرزاده به مردم توصیه کرد مصرف نوشابه های گازدار را به حداقل برسانید و بهتر است از سید خاوار حذف شود.

علت تشدید آسیب‌های کووید ۱۹

مدیر گروه داروسازی بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: درصد زیادی از آسیب‌های کووید۱۹، ناشی از بیماری زمینه‌ای افراد مبتلاست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین خلیلی اظهار کرد: با شیوع کرونا، خیلی از افرادی که برای پیگیری بیماری زمینه‌ای خود در مراکز درمانی رفت و آمد می‌کردند، اما به یکباره ترس از کووید۱۹ باعث شد از پیگیری بیماری خود صرف نظر کنند و تبعات این تصمیم گیری ها خیلی خطرناکتر از آسیب‌های کرونا است. وی با اشاره به روزهای ابتدایی شیوع کرونا در کشور، افزود: شاید روزهای اول که بیماری کرونا آمد خیلی از جهت امکانات و تجهیزات حفاظتی در بیمارستان‌ها شرایط خوبی نداشت، اما امروز تواتنسیم این مشکل را تا حدود زیادی حل و فصل کنیم و حالا افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، نباید بدانند که تبعات به تاخیر انداختن بیماری که دارند، بسیار خطرناک‌تر از عوارض کرونا است. خلیلی تاکید کرد: آنچه امروز شاهد هستیم، درصد زیادی از آسیب‌های کووید۱۹ بابت افرادی است که بیماری زمینه‌ای دارند. وی افزود: بیماران زمینه‌ای باید بدانند که با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و اقدامات حفاظتی، مشکلی بابت رفت و آمد به مراکز درمانی ندارند. مدیر گروه داروسازی بالینی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در ارتباط با تجویز دارو به بیماران کرونایی که سابقه بیماری زمینه‌ای دارند، گفت: در مورد دارو درمانی کووید۱۹ باید بسیار با احتیاط رفتار کنیم، چون کرونا یک بیماری است که تغییرات زیادی دارد. خلیلی افزود: تجویز همزمان داروها ممکن است باعث آسیب جدی بیمار شود. به طوری که بیمار پیوندی که داروهای خاص و حیاتی مصرف می کنند، شرایط یکسانی با بیمار قلبی و... ندارد. بنابراین، مدیریت دارو درمانی بر عهده داروسازان بالینی در بیمارستان‌ها است.

چند راهکار ساده طب سنتی برای "کمردرد"

از دیدگاه طب سنتی علت اصلی مبتلاشدن به "کمردرد" نشستن نادرست و پیروی از سبک زندگی غلط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، احساس درد شدید در ناحیه کمر که گاهی هم با سوزش همراه است از علائم کمردرد محسوب می‌شود و بسته به دلیلی که ایجاد شده است، نشانه‌های متفاوتی در فرد به‌وجود می‌آورد، این دردها گاهی کم و مبهم یا شدید و سخت‌اند.

"کمردرد" می‌تواند در ناحیه کوچکی از کمر یا حتی تمام کمر بروز کند و فرد هنگام کمردرد، دچار گرفتگی عضلات هم بشود.

کمردرد ممکن است به‌دلیل عوارض شغلی، بلند کردن اجسام یا چرخش کمر که منجر به آسیب و درد می‌شود، بروز کند. افراد مبتلا به این عارضه می‌توانند از طریق طب سنتی به تسکین کمردرد خود کمک کنند؛ معمولاً از طریق بادکش یا حجامت زیر نظر متخصص طب سنتی می‌توان این نوع عارضه را بهبود بخشید. مبتلایان به عارضه کمردرد بهتر است ابتدا، تعدادی آزمایش و عکس‌برداری‌های لازم را انجام دهند و بعد از طب سنتی برای تسکین درد و بهبود عارضه کمک بگیرند.

"بادکش درمانی" زیر نظر طبیب در بیشتر مواقع می‌تواند کارساز باشد. پرهیز از مصرف غذاهای سرد و تر، پرهیز از مصرف میوه و سالاد همراه غذا، انجام ورزش‌های ملایم و تحرکات کافی طی روز، بستن پارچه همراه با مقداری نمک طبیعی به مفاصل به‌ویژه زمانی که موضع درد، ورم سرد داشته باشد، از راهکارهای بهبود کمردرد است.

یک جرعه کتاب

شازده کوچولو
نویسنده: آنتوان دوسنت اگزوپری
مترجم: احمد شاملو
انتشارات نگاه

پیام آشنا: شازده کوچولو اثر مانا گذار نویسنده فرانسوی، آنتوان دو سنت اگزوپری، محبوب‌ترین کتاب برگزیدهی مردم قرن بیستم و کتاب قرن است. داستان کتاب، شازده کوچولو دریارهی سفر شهریار کوچولویی است که از سیارهاش، اختر ب۶۱۲ به زمین سفر می‌کند و ماجراهای سفرش را روایت می‌کند. کتاب شازده کوچولو را احمد شاملو، ترجمه کرده است.

درباره کتاب شازده کوچولو

شازده کوچولو، که در اختر ک ب۶۱۲ ساکن است روزی که تا به حال نوشته شده است، خواندن این کتاب را به تمام علاقه‌مندان پیشنهاد می‌کنیم. افرادی که دوست دارند اثری عمیق و متفاوت دربارهی زیبایی‌های زندگی بخوانند، کتاب شازده کوچولو را جذاب و خواندنی می‌یابند.

درباره آنتوان دو سنت اگزوپری

آنتوان دو سنت اگزوپری در ۲۹ ژوئن ۱۹۰۰ در لیون فرانسه متولد شد. اگزوپری تا قبل از جنگ جهانی دوم، خلبان تجاری موفقی بود. با آغاز جنگ، به نیروی هوایی فرانسه در شمال آفریقا پیوست. اگزوپری کتاب شازده کوچولو را با الهام از دیدار با کودکی در آفریقا، نوشته است. کتاب شازده کوچولو به بیش از سیصد زبان ترجمه شده و بارها مورد اقتباس تئاتری و سینمایی قرار گرفته است. آنتوان دو سنت اگزوپری در ۱۹۴۴ در حادثه‌ای که برای هواپیمایش رخ داد درگذشت. او بعد از مرگ به عنوان قهرمان ملی فرانسه شناخته‌شد.

احمد شاملو

احمد شاملو متولد ۲۱ آذر ۱۳۰۴ در تهران است. شاملو متخلص به الف.بامداد و الف.صبح، شاعر، فیلمساز، روزنامه‌نگار، پژوهشگر، مترجم، فرهنگ‌نویس و از دبیران کانون نویسندگان ایران بود. شهرت او در ایران به سبب بنیان گذاشتن یک نوع قالب شعری به نام شعر سپید است. او علاوه بر سرودن شعر به کار ترجمه نیز مشغول بود. بسیاری از شعرهای شاملو به زبان‌های سوئدی، انگلیسی، رازبانی، فرانسوی، اسپانیایی، آلمانی، روسی، ارمنی، هلندی، رومانیایی، فنلاندی، کردی و ترکی ترجمه شده است. احمد شاملو بعد از تحمل یک دوره طولانی بیماری در تاریخ ۲ مرداد ۱۳۷۹ از دنیا رفت.

بهترین برنامه تغذیه یک بیمار مبتلا به کرونا

سرپرست گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: بیماران مبتلا به کرونا باید از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده‌اند مثل تخم‌مرغ عسلی و نیمرو و کباب‌هایی که مغز پخت نشده‌اند اجتناب کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا فاطمه قاسمی در خصوص چگونگی تغذیه در دوران قرنطینه کرونا گفت: با توجه به این که در دوره بیماری معمولا اشتهای بیمار کاهش می‌یابد، احتمال سوء تغذیه بیشتر است بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروه‌های آسیب پذیر مثل سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود می یابد.

وی تأکید کرد: افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه سبزی، نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات و همچنین گوشت ماهی و مرغ استفاده کنند. باید دقت کردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.

قاسمی ادامه داد: استفاده از منابع غذایی ویتامین A مانند منابع گیاهی شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مانند هویج، کدوحلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم‌مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن و استفاده از منابع ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده‌های اصلی غذایی یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله بین وعده توصیه می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده و مصرف منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه های شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم‌مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) هم توصیه می‌شود.

سرپرست گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: مصرف منابع غذایی ویتامین B۱۲ برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات، دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود، منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی «آهن هم» است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل «آهن غیر هم» دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن است اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد.

قاسمی ادامه داد: مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی هم لازم است.

وی در خصوص نبایدهای تغذیه در دوران کرونا هم گفت: اجتناب از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین، مصرف نکردن نوشیدنی های گازدار و بـ آب میوه‌های صنعتی و اجتناب از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده‌اند مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو و کباب‌هایی که مغز پخت نشده‌اند توصیه می‌شود.

قاسمی در پایان اظهار کرد: استفاده از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم در صورت وجود علائم سرماخوردگی، داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش با استفاده از برنامه‌های ورزشی در فضای مجازی و برنامه ریزی برای خواب منظم و تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام هم لازم است.

شنبه ها با فناوری

گوشی‌های گیمینگ کوالکام در آینده نزدیک راهی بازار می‌شوند

گوشی‌های گیمینگ در چند سال گذشته توجهات زیادی را جلب کرده‌اند و از جمله برندهای فعال در این زمینه می‌توانیم به ایسوس، بلک شارک، IQOO و نوبیا اشاره کنیم. حالا به نظر می‌رسد کوالکام هم می‌خواهد شانس خود را در زمینه‌ی گوشی‌های گیمینگ امتحان کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرزفایلیوز، طبق گزارش سایت تایوانی Digitimes، کوالکام با همکاری ایسوس قصد دارد گوشی‌های گیمینگ را روانه‌ی بازار کند. گفته می‌شود اولین گوشی حاصل این همکاری احتمالا در سال جاری میلادی به دست کاربران می‌رسند. به نظر می‌رسد ایسوس وظیفه‌ی طراحی و توسعه‌ی سخت‌افزار را بر عهده دارد و کوالکام در زمینه‌ی بهینه‌سازی نرم‌افزار برای حداکثر استفاده از قابلیت‌های ترانه‌ی اسنیپدراگون ۸۷۵ وارد عمل می‌شود.

کوالکام معمولا در ماه آخر میلادی یعنی دسامبر از جدیدترین ترانه‌ی پرچمدار خود رونمایی می‌کند و اولین گوشی‌های مبتنی بر آن در سه‌ماهه‌ی نخست سال بعد به دست کاربران می‌رسند. بنابراین اگر گوشی موردنظر در سال جاری میلادی معرفی شود، احتمالا در اوایل سال ۲۰۲۱ راهی بازار خواهد شد.

به گفته‌ی منابع آگاه، کوالکام و ایسوس برای تامین قطعات موردنیاز گوشی‌های گیمینگ خود به طور مشترک دست به خرید می‌زنند که از بین این قطعات می‌توانیم به نمایشگر، حافظه، ماژول دوربین، باتری و سیستم‌های خنک‌کننده اشاره کنیم. این یعنی گوشی‌های گیمینگ کوالکام از لحاظ سخت‌افزاری تا حد زیادی مشابه گوشی‌های گیمینگ ROG ایسوس خواهند بود. همچنین این خرید مشترک منجر به کاهش قیمت قطعات مورد استفاده می‌شود. طبق این گزارش، ایسوس هر ساله یک میلیون گوشی گیمینگ تولید خواهد کرد که ۵۰۰هزار واحد آن مربوط به کوالکام و نیمی دیگر مربوط به برند ROG ایسوس خواهد بود. هنوز معلوم نیست این گوشی‌های گیمینگ کوالکام از چه ویژگی‌های بهره می‌برند ولی با نگاه به دیگر گوشی‌های مشابه، می‌توانیم انتظار نمایشگر مبتنی بر رفرش ریت بالا، تعبیه‌ی دکمه‌های متعدد در بدنه، سیستم خنک‌کننده پیشرفته، ترانه‌ی پرچمدار و باتری غول‌پیکر را داشته باشیم.

شنبه ها با مسائل حقوقی

حقوق زنان در قوانین ایران؛

امتیازات قانونی فرزندآوری برای زنان

زنان در نظام جمهوری اسلامی، جمعیتی ارزشمند مهم و صاحب کرامت محسوب می‌شوند که در قوانین و مقررات جایگاه ویژه‌ای برای ایشان درنظر گرفته شده است. از همین روی بخش وکیل آنلاین به تبیین و تشریح حقوق زنان در قوانین ایران پرداخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، مطابق آخرین تغییرات در مورد ارائه امتیازات مربوط به فرزندآوری به زنان، اصلاحیه سال ۹۰ قانون ترویج تغذیه با شیر مادر به صورت پیشنهاد مشترک مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی وقت تدوین و به هیات دولت ارائه شد.

در این قانون خلأهای موجود در قانون مصوب سال ۷۴ شناسایی و اصلاح شده مدت مرخصی زایمان و شیردهی در این لایحه ۹ ماه و برای وضع حمل دوقلوها یا بیشتر ۱۲ ماه در نظر گرفته شد بر اساس این اصلاحیه پدران می توانند پس از تولد فرزند خود از ۱۰ روز مرخصی (بدون احتساب تعطیلات) به منظور مشارکت در مراقبت از نوزاد استفاده کنند. این مدت در صورت داشتن فرزند دوقلو یا بیشتر، یک ماه خواهد بود.

از سوی دیگر، در این قانون پیش بینی شده ساعت شیردهی برای مادرانی که نوزادشان هنوز ۱ ساله نشده است ۳ ساعت و برای کودکان بالای یک سال تا دو سال، یک ساعت در نظر گرفته شود.

همچنین در این قانون به لزوم حمایت سازمان های بیمه گر از مادران شاغل بخش خصوصی در بحث تغذیه با شیر مادر توجه شده و موادری مانند مرخصی زایمان، موارد مربوط به رحم اجاره‌ای، مادرانی که کودکانی را به فرزندی می‌پذیرند و بحث مهد کودک‌های نزدیک محل کار کارکنان زن نیز لحاظ شده است.

در باب افزایش میزان مرخصی زایمان از ۶ ماه به ۹ ماه در هیئت عمومی دیوان عدالت اداری رأی وحدت رویه‌ای صادر شده است که در آن نیز به ۹ ماه بودن مرخصی زایمان تاکید شده است.

در طول این مدت از طرف سازمان تامین اجتماعی غرامت دستمزد ایام بارداری به بیمه شده پرداخت می‌شود، به ایام زایمان مورد تایید سازمان تامین اجتماعی عیدی و پاداش تعلق می گیرد و پرداخت آن از تکالیف کارفرما می باشد و مادران شیرده پس از شروع به کار مجدد در صورت ادامه شیردهی می توانند حداکثر تا ۲۴ ماهگی کودک روزانه یک ساعت از مرخصی (بدون کسر از مرخصی استحقاقی) استفاده کنند.

مدت مرخصی ساعتی برای مادران دارای فرزند دوقلو و بالاتر به میزان دو ساعت می باشد. در صورتی که کارمندان از آن استفاده نکنند در مرخصی آنان ذخیره و هم چنین تقویم به وجوه نقدی یا اضافه کاری نیز نمی شود و همچنین امنیت شغلی مادران پس از پایان مرخصی زایمان و در حین شیردهی باید تامین شود و پس از پایان مرخصی زایمان و در دوران شیردهی، باید در کار قبلی خود اشتغال یابند. در این دوران نقل و انتقال آنها ممنوع است، مگر این که خود متقاضی تغییر شغل یا نقل و انتقال باشند.

در صورتی که کارفرما از پذیرش مجدد زن پس از مرخصی زایمان امتناع ورزد، کارمند می تواند به هیات حل اختلاف وزارت کار شکایت کند و متعاقب آن از مقرری بیمه بیکاری برخوردار شود.

همچنین یادآوری این نکته ضروری است که مطابق ماده ۳۷ قانون کار، چنانچه ایام استعلاجی کارگران، به تایید کمیسیون پزشکی سازمان تامین اجتماعی رسیده باشد جزء سوابق کار آنان محسوب می گردد.

از طرفی حسب تبصره۱ ماده ۶۷ قانون مذکور پس از پایان مرخصی زایمان، کارگر زن به کار سابق خود باز می گردد و این مدت با تایید سازمان تامین اجتماعی جزء سوابق خدمت وی محسوب می شود. با عنایت به ترتیبات قانونی فوق به ایام بیماری و زایمان مورد تایید سازمان تامین اجتماعی عیدی و پاداش تعلق می گیرد و پرداخت آن از تکالیف کارفرما می باشد.

ضمنا در صورت عدم شیردهی مادر مرخصی زایمان طبق ماده ۷۶ قانون کار سه ماه یعنی ۹۰ روز خواهد بود.

مصفاتا اگر ایام مذکور به تایید سازمان تامین اجتماعی رسیده باشد، مرخصی استحقاقی نیز تعلق می گیرد.

براساس ماده ۷۸ قانون کار، کارفرما مکلف است به مادران شیرده تا پایان دو سالگی کودک پس از هر سه ساعت نیم ساعت فرصت شیر دادن بدهند و این فرصت جز ساعات کار آن ها محسوب می شود.

همچنین کارفرما مکلف است متناسب با تعداد کودکان و با در نظر گرفتن گروه سنی آن ها مراکز مربوط به نگهداری کودکان (از قبیل شیرخوارگاه، مهد کودک و...) را ایجاد نماید. آیین نامه اجرایی ضوابط تاسیس و اداره شیرخوارگاه و مهد کودک توسط سازمان بهزیستی کل کشور تهیه و پس از تصویب وزیر کار و امور اجتماعی به مرحله اجرا گذاشته می شود.

لازم به ذکر است که به موجب قانون تنظیم خانواده و جمعیت مصوب ۲۶ اردیبهشت ۱۳۷۲ مرخصی زایمان و بارداری برای فرزندان چهارم و بعد تعلق نمی گیرد. لیکن براساس قانون اصلاح قوانین تنظیم خانواده و جمعیت مصوب ۱۳۹۲/۲/۲۰ این موضوع تا حدودی دستخوش تغییر شده است:

ماده واحده:

از تاریخ لازم الاجرا شدن این قانون کلیه محدودیت های مقرر در قانون تنظیم خانواده و جمعیت و اصلاحات آن و سایر قوانین که بر اساس تعداد فرزند برای والدین شاغل یا فرزندان آنان ایجاد شده است لغو می شود.

تبصره۱

دولت می تواند هر شصل یک بار، با توجه به نتایج سرشماری های عمومی نفوس، ترکیب جمعیتی و شاخص های سیاسی، امنیتی، اقتصادی و اجتماعی در چارچوب سیاست های کلی نظام و با رعایت شاخص های مندرج در قوانین برنامه ۵ ساله با ارائه لایحه به مجلس شورای اسلامی نسبت به برقراری امتیازات یا ایجاد محدودیت ها بر اساس تعداد فرزندان اقدام کند.

تبصره۲

به دولت اجازه داده می شود مرخصی زایمان را به ۹ ماه افزایش دهد و همسران آنان نیز از دو هفته مرخصی اجباری (تشویقی) برخوردار شوند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
همیشه کسانی که در هیچ کاری موفق نشده‌اند، می‌خواهند به آدم راه کار یاد بدهند

ویلیام فاکنر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

روان‌درمانی، روش تعاملی برای غلبه بر مشکلات روحی

روانشناس بالینی گفت: روان‌درمانی یک روش مشارکتی و تعاملی بین فرد یا افراد با سنین مختلف و روانشناسان برای بررسی مشکلات روحی و روانی تا رسیدن به یک زندگی سالم و شاد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زینب صالمی پور افزود: فرایند روان درمانی در بسیاری از موقع با رویکرد شناختی رفتاری و در واقع بین فردی و رو در رو انجام می پذیرد و در این رابطه روانشناسان با استفاده از روش‌های مبتنی بر پژوهش و داده‌های فرد مراجع کننده، کار درمان را تا رفع مشکلات به انجام می رسانند.

وی گفت: روند روان درمانی هیچگاه بر اساس یک روال خاص انجام نمی پذیرد بلکه توسط متخصصان مختلف و با روش های متفوت خواهد بود، از این رو درمانگر برای درمان طیف وسیعی از مبتلایان به اختلالات روانی و درمان مشکلات هیجانی از طریق گفت وگو برنامه ریزی کرده و فعالیت های خود را انجام می دهد.

این روان‌درمانگر تصریح کرد: شناخت علایم و درک کامل از وضعیت روحی و روانی ناخوشایند، کاهش اضطراب و استرس و کنترل اختلالات روانی پنهان در فرد یا افراد از جمله وظایف متخصصان روانشناس و روانددرمانگر است تا فرد بتواند آرامش خود را به دست بیاورد و عملکرد خود را در طول زندگی حفظ کند.

وی با بیان اینکه جلسات روان‌درمانی فقط به افراد مبتلا به اختلالات روانی اختصاص ندارد و هر فرد یا افرادی برای ارتقای سطح کیفی زندگی می‌توانند از ارائه خدمات مشاوران روانشناس بهره‌مند شود، تصریح کرد: جلسات درمانی می‌تواند به صورت فردی یا گروهی برای اعضای خانواده و یا زوجین قبل و یا بعد از ازدواج برگزار می شود.

این روانشناس گفت: مشکلات مربوط به اختلالات روانی اعم از افسردگی، اضطراب سوءمصرف موادمخدر، مشکلات ارتباطی زوجین، جوانان و نوجوانان با والدین، استرس، ترس و نگرانی از آینده، مشکل سوگ از دست دادن عزیزان، بیش فعالی و اختلالات گفتاری و رفتاری کودکان و در نهایت روش‌های مواجهه با فرد یا افراد هنجارشکن، از جمله عمده فعالیت‌های متخصصان روان‌درمانگر است که می‌توان برشمرد.

صالمی پور گفت: روان‌درمانگر با توجه به مشکلات روحی و روانی و با درنظر گرفتن موقعیت مراجع کننده با برگزاری جلسات کوتاه و بلند مدت طبق برنامه دوره های درمانی را پیش می برد و در صورت نیاز و تشخیص به دیگر روش های درمان و یا با تجویز دارو، شرایط بهبودی و یا کاهش اثرات روانی در فرد یا افراد بیمار را مهیا می سازد.

وی با بیان اینکه شرایط حضور در جلسات درمان برای کودکان و بزرگسالان قابل اجراست و هیچ محدودیت سنی ندارد، اظهار کرد: درمان به وسیله دارو با توجه به شرایط روانی فرد بیمار و یا از طریق بکارگیری تکنیک های درمانی مختلف انجام می‌پذیرد.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸