













## برای کاهش وزن سراغ «پیکرتراشی» نروید

سید صاحب حسینی نژاد، فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

در حال حاضر عمل های زیبایی به ویژه پیکرتراشی در سطح جامعه بسیار فراگیر شده است در حالی که باید توجه شود این جراحی ها، عمل های درمانی هستند؛ همان طور که افراد برای بسیاری از بیماری ها مانند بیماری قلبی و گوارشی به پزشک مراجعه می کنند باید برای انجام عمل های زیبایی نیز به پزشک مربوطه مراجعه کنند. در مدت آموزش جراحی پلاستیک و زیبایی به جراحان فوق تخصص «آموزش هایی ارائه می شود تا بسیاری از مراجعه کنندگان را از انجام عمل هانصرف کنند. یادمان باشد که فرد برای انجام عمل زیبایی به ویژه پیکرتراشی باید از هر نظر در سلامت کامل عمومی باشد. به هیچ عنوان نباید دیابت داشته باشد در صورت داشتن این بیماری، باید دیابت کنترل شده باشد. همچنین فرد ناشدنی این بیماری، باید کنترل شده باشد. زمانی که فردی به یک پزشک فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی مراجعه می کند باید ارزیابی های قبل از عمل برای وی انجام شود. به طور مثال فاکتورهای خون، دیابت، تیروئید، کبد و کلیه بررسی شود و فرد باید از هر نظر در سلامت کامل باشد یا بیماری وی تحت کنترل باشد. پیکرتراشی شامل آبدومینوپلاستی، لیپوساکشن و لیپوماتیک است. لیپوماتیک ها، جراحی هایی هستند که تنها تجمع موضعی و کوچک چربی در سطح بدن را برطرف می کنند اما لیپوساکشن بسیار فراگیرتر است و چربی های قسمت های مختلف بدن را تخلیه می کند. آبدومینوپلاستی نیز یک عمل جراحی است که بر لیپوساکشن افزوده می شود. در این جراحی، شاخص توده بدنی برای شروع عمل های پیکرتراشی بسیار مهم است و فردی که تحت این جراحی قرار می گیرد باید شاخص توده بدنی مناسبی داشته باشد و دچار چاقی های مفرط نباشد. عمل های جراحی پلاستیک برای کاهش وزن نیستند، اگر فردی احساس چاقی می کند یا از وزن خود رضایت ندارد به هیچ عنوان نباید به فکر عمل جراحی پلاستیک زیبایی باشد بلکه قبل از آن باید به همکاران متخصص تغذیه یا متخصصان چاقی مراجعه کند و در نهایت پس از کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل، به جراح پلاستیک مراجعه کند. تاکید می شود کسانی که عمل های زیبایی انجام می دهند خود را به عنوان بیمار فرض کنند بنابراین بیمار حتما باید به پزشک مراجعه کند و به جیز پزشکان دوره دیده جراحی پلاستیک که در عمل های سخت تبحر دارند، نباید به فرد دیگری مراجعه کرد. جراحی های پیکرتراشی با عارضه و مرگ و میر همراه هستند. اگر فردی از نظر سلامت عمومی وادمنی در شرایط مناسب و ایده آل نباشد شناسن آسیب، عارضه و مرگ و میر برای وی وجود دارد بنابراین تاکید می شود برای انجام جراحی به متخصص جراحی پلاستیک مراجعه شود تا همه جنبه های عمومی بررسی و سنجیده شود. کارهای زیبایی باید توسط پزشک متخصص زیبایی انجام شود و کلینیک های زیبایی با کسانی که در این خصوص فعالیت دارند، صلاحیت انجام این کار را ندارند. این عمل ها توام با عارضه و مرگ و میر هستند و فرد باید در شرایط بسیار مناسب جراحی شود.

## خبر ویژه

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور خبر داد:

## فراهم شدن امکان خرید بلیت نیم بها برای معلولان شدید

سادات حسینی خواه / گروه جامعه

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور گفت: امکان خرید بلیت نیم بها از سامانه های حمل و نقل ریلی و هوایی برای افراد دارای معلولیت شدید فراهم شده است. فاطمه عباسی افزود: افراد دارای معلولیت شدید می توانند بلیت نیم بها از سامانه های حمل و نقل ریلی و هوایی به صورت افتتاح حساب بانکی و ارائه سماکارت را بخرند. وی بیان اینکه این اقدام در اجرای تبصره ۲ ماده ۵ قانون حمایت از حقوق معلولان انجام شده است، گفت: براساس این بند از قانون، استفاده افراد دارای معلولیت شدید از سامانه های حمل و نقل

اظهار نظر درباره قلیان اکسیژن به آینده موکول شد

## قلیان اکسیژن، جایگزین رو سفید قلیان دخانی



«گازهای خنده آور» تهی است. با توجه به ویژگی های اتنونوکس باید گفت ادعاهایی که در ارتباط با قلیان اکسیژن مطرح شده است استاندارد است و حدود ۱۰ سال از زمان ثبت اختراع رسمی این دستگاه در کشور می گذرد. ادعای استفاده از «گاز خنده» در قلیان اکسیژن در شبکه های اجتماعی منتشر شده که در پاسخ به ادعاهای مطرح شده باید گفت، استفاده از گاز خنده در قلیان اکسیژن صورت ندارد. وی درباره ترکیب گازهای قلیان اکسیژن گفت: سهم اکسیژن از ترکیب گازهای به کار گرفته شده قلیان اکسیژن حدود ۸۰ درصد است و نیتروژن می تواند به میزان ۵ درصد به ترکیب گازها اضافه شود. «اکسید نیتروژن» که با «گاز خنده» شناخته می شود در قلیان اکسیژن استفاده می شود. ترکیب گازهای متعددی درباره «انتونوکس» در سطح جهان انجام شده، یافته های این مطالعات از بی ضرر بودن این گاز حکایت می کند. حیدری درباره اعتیادآور بودن انتونوکس اظهار کرد: انتونوکس از مسائلی مانند «ایجاد وابستگی»، «اعتیادآوری» و

نتایج تحقیقات: مملکت تصمیم گیری درباره قلیان اکسیژن

وی با بیان اینکه در این طرح مطالعاتی افرادی که از قلیان اکسیژن استفاده می کنند مورد نظرسنجی قرار می گیرند، افزود: هدف از اجرای نظرسنجی این است که مصرف کنندگان قلیان اکسیژن را ارزیابی کنیم. این ارزیابی ها به منظور بررسی مشکلات و عوارض احتمالی ناشی از مصرف قلیان اکسیژن است. با توجه به مشکلات و عوارض احتمالی ناشی از استعمال قلیان اکسیژن برای آینده این دستگاه تصمیم می گیریم. در حال حاضر، قلیان اکسیژن در برخی استان ها مورد

بررسی و تحقیق قرار گرفته است. پاسخ به پرسش های «ایا قلیان اکسیژن عوارض دارد؟» و «ایا قلیان اکسیژن می تواند به عنوان یک دستگاه ای ضرر معرفی شود؟» به عنوان پرسش های این طرح مطالعاتی مطرح شده اند. پاسخ به این پرسش ها به گذر زمان نیاز دارد؛ این پروژه تحقیقاتی باید به مدت یک یا دو سال انجام شود که بتوان به پرسش های مطرح شده پاسخ داد. حیدری افزود: طرح مطالعاتی قلیان اکسیژن در شهر تهران انجام شده و مصرف کنندگان این دستگاه با «تست تنفسی» مورد ارزیابی قرار گرفته اند. نتایج تست تنفسی مصرف کنندگان قلیان اکسیژن نشان می دهد وضعیت تنفسی آنها نسبت به افراد عادی، کاملاً بالاتر است. نتایج به دست آمده می تواند مابله مسیری سلامت نداشته باشد. البته تاکید می کنیم که به طور قطع، اظهار نظر نهایی درباره قلیان اکسیژن به بررسی های کامل تر نیاز دارد. در نظر داریم افرادی که از قلیان اکسیژن استفاده می کنند در ۱۰ استان کشور مورد ارزیابی قرار دهیم. بازمم تاکید می کنیم اخبار مربوط به یک یا دو سال زمان نیاز دارد



## انتشار کلید اولیه نوبت اول کنکور، در روزهای آینده

کلید اولیه آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ نوبت اول از تاریخ سه شنبه ۱۱ اردیبهشت ماه جاری بر روی سایت سازمان سنجش آموزش کشور قرار می گیرد و داوطلبان می توانند از تاریخ مذکور حداکثر تا روز یکشنبه، ۱۶ این ماه هر گونه مطلبی در خصوص سوالات و کلید آزمون دارند، منحصراً از طریق سیستم پاسخگویی الکترونیکی به این سازمان اعلام کنند. نوبت اول آزمون سراسری ۱۴۰۳ برای داوطلبان چهار گروه آزمایشی علوم ریاضی، فنی و علوم انسانی، زبان های خارجی و هنر روز گذشته پنجشنبه ۶ اردیبهشت ماه جاری در دو نوبت صبح و عصر برگزار شد. دومین و آخرین روز نوبت دوم کنکور نیز با شرکت بیش از نیم میلیون (۵۰۱ هزار) داوطلب در گروه آزمایشی علوم تجربی، جمعه ۷ اردیبهشت ماه در ۴۱۲ شهر، ۶۲۴ حوزه اصلی و ۱۹۹۳ حوزه فرعی آغاز شد. در این آزمون در مجموع یک میلیون و ۱۵۲ هزار و ۵۱۸ داوطلب ثبت نام کرده اند که ۶۳ درصد آنها زن و ۳۷ درصد مرد هستند. در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو- معلم نیز ۶۶ هزار و ۳۹۳ نفر ثبت نام کرده اند که از این تعداد ۶۶ درصد زن و ۳۴ درصد مرد هستند. گروه علوم تجربی با بیش از ۵۰۱ هزار داوطلب و گروه علوم ریاضی با بیش از ۱۲۸ هزار داوطلب بیشترین و کمترین تعداد داوطلبین در میان گروه های آزمایشی اصلی را به خود اختصاص داده اند.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران تشریح کرد:

## چگونگی خدمات دهی به بیماران در زمان قطع سامانه نسخه نویسی الکترونیک

زهرا روز بروز / گروه جامعه

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، در خصوص ارایه خدمات در زمان قطعی سامانه نسخه نویسی الکترونیک گفت: با توجه به احتمال قطعی سامانه در زمان دریافت خدماتی که به صورت الکترونیک تجویز شده اند، از پزشکان درخواست شود تا اطلاع ثانوی، در صورت تجویز الکترونیک، نسخه کاغذی و یا پرینت نسخه الکترونیک را با درج مهر و امضا در اختیار بیمه شدگان قرار دهند. همچنین در صورت عدم امکان نسخه نویسی الکترونیک یا قطعی سامانه با تشخیص مدیرکل استان، صدور نسخه کاغذی به عنوان روش جایگزین استفاده شود. مهدی رضایی افزود: بیمه شده می تواند از طریق سامانه شهروندی اقدام به پرینت نسخه الکترونیک خود نماید. همچنین در صورت مهیور نشدن پرینت نسخه توسط پزشک، مهر و امضای کارشناس ادارات کل بر روی پرینت نسخ، به منزله تایید وجود صحت نسخه الکترونیک می باشد؛ بنابراین در صورتی که وجود نسخه الکترونیک و عدم دریافت خدمات از مراکز دیگر، برای کارشناسان اداره کل محرز شود، می بایست همکاری لازم را برای اطمینان بخشی به مراکز و پذیرش نسخه انجام دهد. وی با بیان اینکه داروخانه ها می توانند اقدام به ثبت کلیه اقلام دارویی نسخ کاغذی در سامانه تایید خدمات نمایند، تاکید کرد: در صورتی که تنظیمات نرم افزار داروخانه منطبق بر سامانه اعلام نرخ دارو (mdp.gov.ir) انجام شده باشد، ثبت اقلام غیر برنوده ای در نرم افزار داروخانه جهت محاسبه قیمت کفایت می نماید. لذا در این موارد ضروری است قیمت گذاری نسخه کاغذی انجام ونسخ کاغذی اشاره به اینکه ضروری است ادارات کل استانی با استقرار موقت کارشناسان و یا افزایش تعداد کارشناسان در داروخانه های منتخب و ویژه، از ارائه خدمات به بیمه شدگان اطمینان حاصل نمایند، اظهار داشت: در ارسال لیست نسخ دارویی و ثبت متمم در سامانه لزومی به تفکیک سهم یارانه ارزی از سهم سازمان نمی باشد و مبالغ بصورت یکجا قابل ثبت است. وی گفت: صعب العلاج، برای بیمه شدگان مشمول در قالب خسارت متفرقه قابل انجام است. وی ادامه داد: ادارات کل استانی تربیتی اتخاذ نمایند تا ارائه داروهای اسپینرازا، ریسیدیلیم و امیسوزیماب به بیمه شدگان هدف برابر فهرست ارسال شده و سهمیه دارویی، در زمان دریافت دارو، دچار اختلال نشود. یگونه ای که در صورت قطع سامانه، پس از برقراری ارتباط نسبت به ثبت اطلاعات نسخ مذکور در سامانه توسط پزشکان و مراکز ذریبط اقدامات لازم صورت پذیرد. رضایی بیان کرد: تا زمان پایداری سامانه، معنی بابت پذیرش نسخه کاغذی داروهایی که دارای شرط اجباری تجویز الکترونیک بوده اند، وجود ندارد. وی گفت: محدودیت پذیرش نسخ کاغذی به میزان ۲۰ درصد نسخ در زمان اختلال سامانه لحاظ نخواهد شد.

## یک مقام مسئول:

### مشوق های سربازان ماهر اجرایی شد

مهدی بابایی / گروه جامعه

مشاور عالی فرمانده قراگاه مرکزی مهارت آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح از اجرایی شدن مشوق های سربازان ماهر خبر داد. سردار موسی کمالی با بیان اینکه بخشی از این مشوق ها مربوط به سربازانی است که قبل از اعزام به خدمت مهارتی را فرا گرفته و آن را در سامانه سرباز ماهر به ثبت برسانند، گفت: اعطای یک ماه کسری خدمت تعیین سازمان محل خدمت، تعویق اعزام به مدت حداکثر شش ماه، انتخاب استان محل خدمت، بخشش اضافه خدمت سنواتی سربازان، استفاده از یک ماه مرخصی، اعطای یک درجه بالاتر، استفاده از سرباز ماهر به عنوان کمک مرئی و مرئی در نیروهای مسلح، یکاگرایی تخصصی در داخل نیروهای مسلح و اولویت برای استخدام در نیروهای مسلح از جمله مشوق های موجود برای سربازان ماهر است. وی گفت: هر فرد می تواند حداکثر از یک مشوق استفاده کند و حین ثبت نام بر اساس اولویت بندی، می تواند تا چهار مشوق را برای خود انتخاب کند. وی از رفع مشکلات فنی در خصوص اعمال مشوق ها خبر داد و گفت: اعطای مشوق های سربازان ماهر از ۱۵ اردیبهشت ماه عملیاتی خواهد شد. کمالی با بیان اینکه مهارت آموزان به چهار گروه دوره های کوتاه مدت، فارغ التحصیلان هنرستان های فنی و حرفه ای و کار و دانش، گروه پزشکی و بیابریزشکی، فارغ التحصیلان سایر دانشگاه ها تقسیم می شوند، گفت: دوره های کوتاه مدت را خود سازمان ها، مدارس را وزارت آموزش و پرورش، گروه پزشکی را وزارت بهداشت، سایر رشته ها را نیز وزارت علوم و دانشگاه های خود و دانشگاه آزاد را نیز همین دانشگاه صحت سنجی مدارک را انجام می دهد. وی درباره اینکه چطور می توان از این مشوق ها بهره مند شد، گفت: افراد برای ثبت نام می توانند به سامانه سخا پلیس مراجعه کنند. اعزامی های تیر ماه به بعد می توانند از این مشوق ها بهره مند شوند و شامل افراد حین خدمت نمی شود. متقاضیان حداقل دو ماه قبل از اعزام به خدمت باید نسبت به ثبت نام اقدام کنند و از ۱۵ اردیبهشت ماه اعزامی های تیر ماه به بعد می توانند اقدام کنند.



## ۹ مورد از بهترین گل های آپارتمانی

در این اینفو گرافی با بهترین گل های خانگی که نگهداری و مراقبت ساده ای دارند آشنا خواهید شد.

### ۹ مورد از بهترین گل های آپارتمانی

|   |   |   |
|---|---|---|
|  <b>زاموفیلیا</b><br>گیاهی کم توقع   |  <b>پیتوس</b><br>همیشه سبز<br>ShahraraNews |  <b>سانسوریا</b><br>قاتل هوای ناسالم     |
|  <b>گیاه گندمی</b>                   |  <b>برگ انجیری</b><br>تحولی در دکوراسیون   |  <b>فیکوس لیراتا</b><br>دشمن سرما خوردگی |
|  <b>دیفن باخیا</b><br>گیاهی سریع رشد |  <b>آنتوریوم</b><br>گل سایه دوست           |  <b>شفلرا</b><br>گل زینتی آپارتمانی      |

