

# آوای دریا

۴۵

شنبه ۱۶ فروردین ۱۳۹۹  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



عکس: عبدالرضا شیبانی

گفتگوی اختصاصی آوای دریا با خالق برکانو:

## برکانو، پوششی هزار رنگ بر روزهای بی رنگ کرونا

گزارش: زهره کرمی



رامین چمنی متولد سال ۱۳۶۵ عضو هیات مدیره انجمن طراحان لباس هرمزگان است و از سال ۹۰ با علاقه شخصی و گذراندن دوره های خصوصی ، خواندن کتاب و به کمک اینترنت وارد طراحی لباس شده است .

به تازگی طرحی از او به مرحله اجرا رسید که با استقبال خوبی مواجه شد و وزیر محترم ارشاد نیز از آن حمایت کرد.

رامین چمنی برکانو را برای تنوع در پوشش مراقبتی روزهای پیش رو به همراه ترکیب رنگ های زیبا و با الهام از با هویت اصیل برقع هرمزگانی طراحی کرده است.

در بیانیه این طرح آمده است که : امروز شاید ناچار هستیم لایه های بی رنگ استرس را بر چهره ی خودمان و زندگی مان تحمیل کنیم، من از شما دعوت می کنم بیاید به زبان مشترک تمدن هایمان رجوع کنیم، هنرا! من و همکارانم بخشی از اصالت تمدن مناطق جنوبی ایران را با زبان مشترک هنر ترکیب کردیم و پوششی ساختیم برای گذار از اجبار بی رنگ به اختیارهزار رنگ... به همین بهانه به سراغ آقای چمنی رفتم و شما را به خواندن این گفت و گو دعوت می کنم.

### اولین لباسی که طراحی کردید چه بود؟

اولین لباسی که طراحی کردم دو عدد مانتو مجلسی ، برای شرکت در جشنواره مد و لباس فجر بود که البته هیچ رتبه ای هم نیاورد. از نظر شما طراحی لباس چگونه از جامعه تاثیر می پذیرد؟ من برعکس فکر می کنم . فکر می کنم که جامعه از طراحی لباس و تفکر هنرمندان تاثیر می پذیرد و تاثیر زیادی هم است . چه در تئاتر ، چه در موسیقی و چه در طراحی لباس.

هنرمندان با توجه به هنر و زائده ذهنی شان آثاری را خلق می کنند که آن آثار بر روی جامعه اثر می گذارد.

### نظراتن درباره پوشش هرمزگان چیست؟

من در جایگاهی نیستم که بخواهم در این باره نظر بدهم. فقط می توانم تعریف و تمجید کنم، تاریخ و تمدنی که با این پوشش همراه است. پوششی که کاملا نجیب، محبوب و وقار تاریخی دارد .

### المان ها را از کجا الهام می گیرید ؟

المان ها از بطن جامعه ، مردم و چیزی که مردم در دوران های مختلف با آن احساس بهتری دارند گرفته می شود. طراحان سعی می کنند آن احساس را ارتقا ببخشند و کاری می کنند که مردم حس بهتری از خودشان و زندگی داشته باشند .

### پیشنهاد شما برای کسانی که می خواهند وارد این عرصه شوند چیست ؟

وارد هر مقوله ای از جمله طراحی می شوند، مطالعات همه جانبه خود را بالا ببرند که این امر سبب می شود که وقتی بر روی مساله و یا چالشی تمرکز می کنند ، از چندین بعد آن چالش را ببینید و با دادن ایده های بهتر در آن موفق شوند.

در واقع طراحی شغلی است که باید در اقیانوس کم عمقی از اطلاعات باشید و همه جوانب را در کنار هم ببینید و بعد تبدیل به دریاچه عمقی از اطلاعات شوید.

### از دید شما برای ورود به این رشته داشتن تحصیلات مرتبط ضروری است ؟

به هیچ وجه ضروری نیست . روند تجربه وعلم ثابت کرده است که درهیچ کدام از رشته های هنری به داشتن تحصیلات مرتبط نیازی نیست و بدون تحصیلات نیز انسان می تواند موفق شود.

### از انجمن طراحان لباس هرمزگان بگویید

از تاسیس این انجمن بیش از ده سال توسط دکتر آزاده آریانا می گذرد و بیش از ۱۲۰ عضو متخصص و اساتید دانشگاهی دارد که همگی در طراحی لباس و یا حوزه های مرتبط کار می کنند . این انجمن چندین رویداد برگزار کرده است که آخرین آن هودکس بوده است. برگزاری ورکشاپ و کلاس های کاربردی یکی از اهداف این انجمن بوده وعضویت در این انجمن بسیار ساده است و با ارائه رزومه و مدارک شناسایی می توان عضو انجمن شده و از امکانات آن استفاده کرد.

### طراحی لباس در ایران و به ویژه در هرمزگان چه جایگاهی دارد؟

در ۸ ساله اخیر مشخص شده که هنرمندان هرمزگانی بسیاری استعداد و قوی در ارائه آثار خود هستند . هر زمان که از هرمزگان هنرمندی به مسابقات و جشنواره های ملی و استانی رفته است حائز رتبه شده است .

### از مقامی که در جشنواره مد و لباس خلیج فارس آوردید

### بگویید ؟

جشنواره مد و لباس خلیج فارس در چندین ماه پیش برگزار شد که تیم بنده در بخش کالکشن سازی موفق به اخذ رتبه اول شد و توسط وزیر محترم ارشاد تقدیر شدیم . ایده ما نمونه کشوری نداشت و در واقع طراحی لباس بر اساس ساختار مولکولوی کانی هایی بودند که در هرمزگان یافت می شدند . در واقع ما شکل و ساختار کانی های بومی استان را بر روی برش های لباس پیدا کردیم و در نهایت ایده ای به نام سنگ درمانی و یا کانی درمانی تولید شد .

هنوز اول راه هستیم و بر روی آن کار می کنیم تا بتوانیم این ایده را گسترش دهیم و آن را در مقیاس علمی به کشور معرفی کنیم

### استقبال و فعالیت بانوان هرمزگانی در این رشته چگونه است؟

ما تعداد بسیار زیادی خانم و آقا داریم که در حوزه مد و لباس فعالیت می کنند و معمولا استقبال خوبی در رویداد ها و ایونت ها دیدیم و چیزی که من فکر می کنم این است که باید این بستر را بزرگ تر کنیم تا این افراد بتوانند با فراغ خاطر بهتری در این راه فعالیت کنند.

### آزمشکلات این رشته بگویید ؟

بزرگترین مشکل این رشته این است که ، ما هنوز در بندرعباس شو روم یا مکانی برای ارائه کارهای پوششی مد ولباس که دارای استانداردهای لازم باشد ، نداریم و بالاجبار از سالن هتل ها برای این اتفاق استفاده کنیم.

### نظر شما برای استفاده از نماد های سنتی در طراحی لباس چیست؟

نظر شخصی ام بسیار موافق است. اما این اتفاق، یعنی استفاده از نماد سنتی که ریشه در تاریخ قوم و مردم داشته باشد به تفکر و خلاقیت طراح وابسته است و کاملا مساله شخصی است . من با ترکیب و چیدمان مناسب المان های سنتی در پوشش فعلی موافقم.

### آیا امضای خاصی در طراحی هایتان دارید که کارهایتان با آن امضا شناخته شود؟

من سعی می کنم کارهایم را جوری طراحی کنم که تجربه بهتری در استفاده از آن خلق شود. در واقع به آن تجربه کاربری می گویند، تجربه کاربر در استفاده از آن پوشش بهترو حس بهتری ایفا کند. این را امضای کار می گویم.

### از برکانو بگویید

معمولا در چالش هایی که در جامعه بوجود می آید هنرمندان سعی می کنند، ورود کنند و مرجمی باشند بر حس و حال مردم و با توجه به تخصصی که من داشتم در حوزه تجربه کاربری که علم جدیدی است، تصمیم گرفتم پارامترهایی از تجربه کاربری را در دیزاین پیاده کنم که اولین آن با دوران کرونا و طراحی برکانو

شروع شد . امیدوارم مخاطبان با استفاده از آن تشویق شوند و احساس بهتری داشته باشند .

### برکانو یعنی برقع نو...

همانگونه که از نام این طرح مشخص است این طرح از الهام گرفته از برقع زنان و دختران هرمزگانی است و با ایجاد تغییرات اصولی و حفظ ماهیت زیبایی و بهداشتی آن به محصول مناسب و تشویق کننده برای شرایط فعلی جامعه تبدیل شده است.

برکانو کاملا قابل شستشو و استفاده مکرر است و رویه بیرونی آن از دست دوزی ها و تزیینات فراوان هرمزگانی که تنوع فراوانی دارد استفاده شده است و بیش از ده طرح مختلف با ترکیب و تزیینات و طرح های مختلف دارد .

### هدف از طراحی برکانو چه بود ؟

هدف برکانو تلطیف روحیه و تشویق به استفاده کنندگان برای دراز مدت از ماسک بوده و اینکه احساس کردیم مخاطبان در این دوران برای استفاده از ماسک سفید اذیت می شوند و استایل بیمارستانی حس ملال آوری دارد . این پوشش می تواند به جای یک رنگ ، چندین رنگ داشته باشد، می توانیم آن را با لباس ست کرده و این تفکر باعث شد این ایده شکل بگیرد .

### آیا می توان از برکانو به عنوان جایگزینی برای ماسک استفاده کرد؟

برکانو در وهله اول ماسک نیست بلکه پوششی برای روی ماسک است . صرفا برای این است که حس ماسک سفید بیمارستانی را از بین ببرد . ولی در طرح تکمیلی و سه روز بعد از ارائه برکانو در تیم تولید به سرپرستی دکترآریانا تصمیم گرفته شد که در لایه داخلی برکانو از اسپان باند سه لایه اس اس اس استفاده شود که مورد تایید وزارت بهداشت و معاونت غذا و دارو می باشد و پارچه ای است که از آن ماسک تولید می شود. اگر به تولید انبوه برسد، می تواند به عنوان ماسک استفاده شود. اما به تنهایی فقط پوششی برای ماسک است .

### استقبال از برکانو چگونه بود ؟

مدیر کل فرهنگ و ارشاد هرمزگان از این طرح استقبال کردند و آن را مطابق با ارزش های طراحی شده برقع و اصالت هرمزگان دیده و وزیر محترم ارشاد نیز از این طرح استقبال کرده و در حساب توییتری خود ضمن حمایت از این طرح سنت ها و فرهنگ ایران زمین چشمه سار جوشان خلاقیت دانسته اند و ما را مورد حمایت معنوی خود قرار دادند .

### حرف آخر

تشکر می کنم از حمایت انجمن مد و لباس استان که ایده برکانو را پوشش دادند و همه مخاطبان را به کار تیمی دعوت می کنم. بیشترین چیزی که در این سالها من از آن بهره بردم کار تیمی و تیم ورک و گذاشتن ایده ها و تفکرات اعضای تیم در یک پیمانانه است که نتیجه آن خلق آثاری فاخر و قابل توجه بود.



# عوارض دیابت در زنان را بشناسید

منبع : ایرنا



زنانی که وارد سن یائسگی می شوند احتمال ابتلا به دیابت در آنها بیشتر خواهد بود. دیابت یکی از خطرناک ترین بیماری ها در جهان است که سالانه جان میلیون ها انسان را می گیرد.

این بیماری در زنان و مردان تقریباً به یک میزان شایع است. با ما همراه باشید

## مهمترین عوارض دیابت در زنان

تغییرات هورمونی یکی از مهمترین دلایل حساسیت به انسولین و سوخت و ساز گلوکز است و می تواند الگوی خواب را مختل کند. هورمون های استروژن و پروژسترون در واکنش سلول به انسولین تاثیر می گذارند.

زنان در دوران یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی دچار نوسانات گلوکز می شوند و از این رو بیشتر در معرض ابتلا به دیابت و عوارض ناشی از آن قرار دارند؛ از طرفی گرگرفتگی و تعریق شبانه از عوارض یائسگی است و دیابت می تواند این علائم را تشدید و بر کیفیت خواب زنان تاثیرگذار باشد. تکرر ادرار نیز یکی دیگر از مشکلات این افراد است که می تواند منجر به اختلال خواب شود.

این تحقیقات در چهار گروه عمده نژادی مورد بررسی قرار گرفته و نتایج نشان می دهد این عوارض در زنان آسیایی شدیدتر است. محققان مدیریت دیابت را یک راهکار ضروری می دانند.

دیابت به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین بوجود می آید. انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده ترشح می شود و نقش آن استفاده از قند به عنوان عظیم ترین منبع انرژی بدن است. قند خون بالا به مرور زمان بر تمام ارگان های بدن تاثیر می گذارد و منجر به بیماری های قلبی، سکنه مغزی، نارسایی کلیه، نابینایی، ناتوانی جنسی و عفونت های منتهی به نقص عضو می شود.

## اصلی ترین عوارض دیابت در زنان

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۴۲۵ میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند؛ اکثر این آمار به دیابت نوع ۲ اختصاص دارد که به راحتی با فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی سالم قابل کنترل است.

## بد نیست علائم شایع دیابت در زنان را بدانید

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بوده که به واسطه ی سطوح بالای گلوکز در خون ایجاد می شود. مردان و زنان هر دو تحت تاثیر این بیماری قرار می گیرند، میزان ابتلا به دیابت در زنان در سال های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است. علاوه بر این، گفته می شود که زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند، از این رو، ما در این مقاله بر روی درک علائم دیابت در زنان تمرکز می کنیم. از نظر پزشکی این اختلال به عنوان دیابت شیرین شناخته می شود.

می شود، باعث شده که فرد احساس گرسنگی کرده و در نهایت نیاز به خوردن غذای بیش از حد داشته باشد. علائم دیگر دیابت در زنان وقوع عفونت های پوستی و همچنین عفونت قارچی واژن می باشد که یک نوع بیماری بوده که به رشد آسان مخمر کمک می کند. زنان دیابتی ممکن است عفونت های دستگاه ادرار را نیز تجربه کنند.

اختلال در عملکرد جنسی نیز یکی از علائم شایع دیابت در زنان می باشد. گفته می شود که زنان دیابتی ممکن است در هنگام مقاربت جنسی درد و یا ناراحتی را تجربه کرده و در نتیجه در رسیدن به اوج لذت جنسی ناتوان خواهند بود.

در مورد دیابت حاملگی، هیچ علامت آشکاری وجود ندارد. با این حال، در صورتی که فشار خون زن حامله بالا باشد، احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در او وجود دارد.

رتینوپاتی دیابتی: در این بیماری، رگ های خونی در شبکیه آسیب می بیند. بیماری رتینوپاتی دیابتی شامل آب مروارید و آب سیاه نیز می باشد. در آب مروارید، عدسی چشم تیره می شوند. در آب سیاه، فشار مایع در چشم افزایش می یابد. این امر منجر به آسیب به عصب می شود و بیماران مقداری از دید خود را از دست می دهند. چهار سطح رتینوپاتی وجود دارد:

(۱) خفیف، (۲) متوسط، (۳) شدید، (۴) بسیار شدید.

## علائم دیابت

کاهش وزن بدون دلیل یکی از علائم شایع دیابت نوع ۱ در زنان می باشد. حتی بعد از دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم باز هم بدن ما قادر به استفاده از همه ی کالری ارائه شده توسط غذایی که می خوریم، نیست. در صورتی که بعد از خوردن غذای مناسب و نداشتن فعالیت های شدید جسمانی باز هم دچار کاهش وزن شدید، موضوع را حتماً با پزشک متخصص در میان بگذارید. علائم دیگری که در هر دو نوع دیابت دیده می شود، نیاز متوالی به رفتن به دستشویی می باشد. بدن انسان سعی می کند تا قند اضافی را از طریق ادرار دفع کند، و از این رو، میزان ادرار افزایش می یابد. این موضوع در دوره های کوتاه اتفاق افتاده و از نظر پزشکی پر ادراری نامیده می شوند.

ادرار بیش از حد نه تنها باعث از دست داده قند اضافی موجود در بدن شده، بلکه باعث از بین رفتن مقادیر زیادی آب نیز می شود، و در نتیجه این افراد از مشکل کم آبی رنج برده و به واسطه ی این موضوع، در سراسر طول روز دچار تشنگی شوند.

یکی از علائم معمول دیابت نوع ۲ در زنان پرخوری می باشد، که از نظر پزشکی به عنوان اشتها ی زیاد شناخته می شود. هنگامی که فرد مبتلا به این نوع دیابت می شود، سطح انسولین بدن بسیار بالا می رود. از آن جایی که انسولین باعث تحریک گرسنگی

## اخبار بانوان



تهدید به فرصت است.

رئیس کمیته فرهنگی و اطلاع رسانی ستاد مبارزه با بیماری کرونا هرمزگان در خصوص ویژگی های (برکانو) بیان کرد: همانگونه که از نام این طرح مشخص است این محصول الهام گرفته از برقع زنان و دختران هرمزگانی است که با ایجاد تغییرات اصولی و حفظ ماهیت زیبایی و بهداشتی آن به محصولی مناسب و تشویق کننده برای شرایط فعلی جامعه تبدیل شده است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان اضافه کرد: (برکانو) کاملاً قابل شستشو و استفاده مکرر است و رویه بیرونی آن از تزیینات و دست دوزی های هرمزگانی که از تنوع فراوان برخوردار است، استفاده شده و بیش از ده طرح مختلف با ترکیب، تزیینات و رنگ های مختلف برای ذائقه های مختلف تولید شده است. /ایلنا

ایران را با زبان مشترک هنر ترکیب کردیم و پوششی ساختیم برای گذر از اجبار بی رنگ به اختیار هزار رنگ.

طراحی این مجموعه با استقبال بسیار خوبی در فضای مجازی رو به رو شد تا جایی که سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در حساب توئیتری خود از این طراحی زیبا و خلاقانه اسم برد.

رضا کمالی زرکانی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان با اشاره به طراحی هنرمندانه این ماسک های بهداشتی، گفت: تولید (برکانو) در شرایط فعلی و شیوع کرونا باعث تشویق خانواده ها در استفاده از ماسک و رعایت موارد بهداشتی می شود.

کمالی زرکانی ضمن قدردانی از طراح این اثر و تیم وی در انجمن طراحان لباس هرمزگان بیان کرد: برکانو که کاملاً منطبق و هماهنگ با پوشش و لباس زنان هرمزگانی است در شرایط فعلی جامعه و شیوع بیماری کرونا و تبدیل

## هنر به جنگ با کرونا می رود

رامین چمنی طراح هرمزگانی با الهام از پوشش زنان این استان اقدام به طراحی متفاوت ماسک های بهداشتی کرد.

رامین چمنی طراح خلاق هرمزگانی با تولید ماسک های بهداشتی با الهام و استفاده از نمادها و فرهنگ هرمزگان به نام (برکانو)، رنگ تازه ای به این روزهای پر استرس و قرنطینه داده است. به گفته این طراح، این طرح ها برای تنوع در پوشش مراقبتی روزهای پیش رو به همراه ترکیب رنگ های زیبا با هویت اصیل برقع هرمزگانی طراحی شده است.

این طراح هرمزگانی گفت: امروز شاید ناچار هستیم لایه های بی رنگ استرس را بر چهره خودمان و زندگی مان تحمل کنیم.

من از شما دعوت می کنم بیایید به زبان مشترک تمدن هایمان رجوع کنیم، هنر؛ من و همکارانم بخشی از اصالت تمدن مناطق جنوب

در هفته پنجم بارداری دیگر با استفاده از یک تست حاملگی خانگی می توانید مطمئن شوید که آیا باردار هستید یا خیر؟ اگر تست شما مثبت باشد خیلی خوب است که با پزشک خود تماس بگیرید و اگر تست بارداری شما منفی بوده است بهتر است آن را در آخر هفته مجدداً تکرار نمایید. اگر در هفته گذشته نشانی از علائم بارداری در شما نبوده این هفته یعنی هفته پنجم بارداری حتماً منتظرش باشید. اگر پستان شما درد می کند، زود خسته می شوید یا مدام مجبورید به دست شویی بروید این علائم را جدی بگیرید. بدن شما در این هفته خون بیشتری تولید می کند تا بتواند اکسیژن و غذا را به کودک برساند. ضربان قلب برای حفظ تعادل خود افزایش می یابد و این افزایش، خستگی، گیجی و سردرد را به همراه دارد. در این هفته درد پستان ها یا حس شبیه به سوزن سوزن شدن، شما را آزار می دهد. احتمال بزرگ شدن پستان ها و تیره شدن هاله رنگی دور آن نیز وجود دارد.

ویار هم در این زمان بروز می کند و احتمالاً حسایی شما را حساس کرده است. هر ماده غذایی که می بینید وسوسه می شوید که آن را بخورید. ویار به دلیل به هم خوردن تعادل بین انتقال دهنده های عصبی بدن مادر، حالت روحی و روانی خاص و همچنین نیازهای تغذیه ای او به وجود می آید. ممکن است وقتی دلتان پنیر می خواهد ناشی از کمبود سدیم باشد یا هنگامی که حسایی هوس بستنی بزرگ کرده اید نشان از نیاز بدن شما به کلسیم و چربی باشد. همچنین ممکن است یکی از شکایات شما ترشح بیش از حد بزاق باشد.

حقایق شگفت انگیز:

در هفته ۵ بارداری، شکم شما بدون تغییر باقی می ماند یا ممکن است کمی پف کرده یا احساس کنید کمی افزایش وزن داشته اید. ممکن است احساس کنید مریض هستید. همه این سناریوها کاملاً طبیعی هستند! همه زنان باردار مثل هم نیستند و تغییرات بدن آنها در دوران بارداری متفاوت است.

احتمالاً کم کم متوجه افزایش وزن بارداری می شوید. نیازی به نگرانی بیش از حد نیست. در طول سه ماهه اول یکی دو کیلو افزایش وزن نرمال است. سایر تغییرات:

سینه های شما دو یا سه برابر افزایش سایز خواهند داشت.

بعضی از زنان به علت تغییرات هورمونی، لکه های مختلفی مانند آکنه مشاهده می کنند و معمولاً بعد از سه ماهه اول از بین می روند.

بیماری صبحگاهی اغلب در صبح اتفاق می افتد و باعث تهوع میشود هفته ۵ بارداری چند ماهگی بارداری است؟

۵ هفته بارداری حدود یک ماه بارداری است. بله، شما تازه کشف کرده اید که باردار هستید. این مسئله به این دلیل است که اکثر پزشکان شمارش حاملگی را از روز اول از آخرین پریودی انجام می دهند.

اندازه جنین در هفته ۵ بارداری

در این هفته نی نی شما به اندازه دانه کنجد است

این نی نی کوچک باعث میشود مسائل زیادی در این هفته در حال رخ دهد:

در این هفته قلب کودکتان شروع به زدن میکند. چین های عصبی (چین بافتی که تبدیل به مغز و طناب نخاعی میشود) به هم متصل میشوند و این به معنای تمایز سر از دم میباشد. همچنین شبیه بچه قورباغه به نظر می رسد.

تغییرات جنین

جفت در حال تشکیل در هفته پنجم بارداری

جفت در حال تشکیل شدن است و تا پایان سه ماهه اول کامل می شود. این عضوی است که به زودی جنین در حال رشد را به دیواره رحم وصل می کند و مواد مغذی و اکسیژن را برای جنین فراهم می نماید.

سطح هورمون در هفته پنجم بارداری hcg

سطح هورمون hCG اکنون به اندازه کافی بالا است تا تأیید کنید که باردار هستید.

تبدیل نطفه به جنین در هفته پنجم بارداری

این توده سلولی که ما آن را نطفه می نامیم شروع به تبدیل شدن به جنین با یک لوله عصبی (نخاع پیش از ستون فقرات و مغز) از سر تا انتها می کند.

حقایقی در مورد فرزند شما درهفته پنجم بارداری

فرزند شما اندازه دانه کنجد است

فرزند شما در این هفته بارداری ضربان قلب دارد

قلب فرزند شما از یک لوله ساده به یک اندام چهار دریچه ای پیچیده تغییر می کند

# رشد جنین در بارداری هفته به هفته!

## هفته پنجم بارداری

منبع : اوما

باشید.

علائم طبیعی درهفته پنجم بارداری

اگر در هفته گذشته نشانی از علائم بارداری در شما نبوده این هفته حتماً منتظرش باشید. نشانه های بارداری به قرار زیر است:

- درد پستان

- تکرر ادرار:

تکرر ادرار یکی از علائم آزاددهنده بارداری است که هیچ ضرری برای جنین یا مادر ندارد. در واقع ادرار باعث خروج سموم از بدن می شود. تا زمانی که نشانه دیگری مشاهده نشود، تکرر ادرار طبیعی است.

- افزایش ضربان قلب:

بدن برای حفظ تعادل خود ضربان خود را افزایش می یابد

-افزایش خستگی، گیجی و سردرد:

به علت افزایش ضربان قلب می باشد.

-ویار

-خستگی زود رس:

یاد بگیرید چگونه با خستگی زودرس کنار بیایید . برای این کار چرت زدن راه حل آن نمیباشد که برای این کار لازم است شب به اندازه کافی بخوابید لازم است قبل از خواب از ورزش کردن بپرهیزید. قبل از خوابیدن غذا نخورید. از چرت های بلند مدت بپرهیزید. زمان رفتن به خواب و بیدار شدن را تنظیم کنید.

هشدارها درهفته پنجم بارداری

- مصرف داروها را کنار بگذارید:

هر دارویی می تواند بر روی روان تأثیر مستقیم بگذارد. اگر نمی دانستید باردار هستید و دارو مصرف کرده اید حتماً این مسئله را با پزشک متخصص در میان بگذارید. سرخود و بر اساس توصیه های بزرگترها داروهای گیاهی مصرف نکنید. در صورتی که پزشک خود مراجعه میکنید قبل از تجویز دارو حتما او را از باردار بودن خود مطلع کنید و اگر فراموش کردید او را مطلع کنید مجاز بودن دارو را در اوما دارو یا همان قسمت داروهای نرم افزار ما چک کنید. سلامتی شما آرزوی ماست.

-درد کمر:

درد کمر ممکن است نشانه ای از کرامپ رحمی و سقط بالقوه باشد یا حتی نشانه ای از عفونت و کشیدگی رحم باشد، آن را در هفته پنجم جدی بگیرید.

- محو شدن ناگهانی علائم بارداری:

چنانچه یکی از علائم شایع بارداری در شما محو شد باید به پزشک خود اطلاع دهید.

-درد یک طرفه:

درد یک طرفه مداوم ممکن است نشانه کیست تخمدانی یا حاملگی نابجا باشد.

-خونریزی شدید و مداوم:

ممکن است علامت سقط یا حاملگی نابجا باشد.

تغذیه درهفته پنجم بارداری

- یک رژیم غذایی متعادل را در پیش گیرید.

-به خاطر بسپارید که رژیم غذایی متعادل به معنی خوردن یک نوع غذا نیست. شما باید غذاهای متفاوتی را برای دریافت مواد مورد نیاز بدنتان، مصرف کنید. برای یک برنامه غذایی مناسب، به خصوص در طول بارداری و شیر دهی، با پزشک خود مشورت کنید. شما برای مطلع شدن از نوع رژیم برحسب BMI بدن خود میتوانید به قسمت رژیم غذایی اوما مراجعه کنید. نی نی سالم به دنیا آوردن هدف گروه ماست.

-به محض آگاهی از بارداری خود، باید مصرف روزانه ویتامین و مواد معدنی را آغاز کنید.

-به جای نان سفید، نان سبوس دار مصرف کنید. با این روش فیبر بیشتر و به همان نسبت منیزیم و کروم بیشتری را به رژیم غذایی خود راه می دهید. به علاوه زینک، روی، ویتامین E و ویتامین B۶ خود را فراهم می کنید.

-غلات سبوس دار مانند برنج قهوه ای، ماکارونی و نان سبوس دار مصرف کنید.

ورزش درهفته پنجم بارداری

اگر تا پیش از این دارای سلامت جسمانی نبوده اید یا مشکلی داشته اید، پیش از شروع به ورزش با پزشک خود مشورت کنید. ورزش کردن انرژی شما را بسیار افزایش می دهد و این برای خانمهایی که در سه ماهه اول بارداری خود هستند، خبر خوشحال کننده ای است. زیرا به راحتی خسته می شوند و ورزش خستگی را کم می کند و افزون بر آن ورزش، بدن شما را برای فعالیت های فیزیکی دوره بارداری آماده میکند. فعالیت هایی که باید از آنها اجتناب کنید را بشناسید.

روش استفاده از بی بی چک

الان شما عکس بیبی چک مثبت را می تونید ببینید. هر بی بی چک دستورالعمل متفاوتی دارد. در واقع باید با استفاده از ادرار، آزمایش بارداری با استفاده از بی بی چک انجام دهید و چند دقیقه صبر کنید تا نتیجه را ببینید. بهتر است دو بار تست را انجام دهید تا از نتیجه مطمئن شوید. برخی نکات گیج کننده در خصوص آزمایشات وجود دارد بنابراین بهتر است پیش از نتیجه گیری از این نکات گیج کننده آگاه شوید:

بی بی چک مثبت و منفی کاذب!

برخی بی بی چک ها به وجود هورمون گنادوتروپین در ادرار برای تشخیص بارداری بستگی دارد. مقدار هورمون گنادوتروپین پس از باردار شدن افزایش می یابد اما زمان می برد تا به مقداری برسد که با آزمایش ادرار قابل تشخیص باشد. بنابراین، اگر باردار هستید ولی ابتدای بارداری است، نتیجه آزمایش به وسیله بی بی چک ممکنه منفی کاذب باشه.

- احتمال نتیجه مثبت اشتباه در مقایسه با نتیجه منفی اشتباه بسیار کمتر است.

- نتایج مثبت اشتباه زمانی است که بی بی چک، بارداری را نشان دهد اما شما باردار نباشید. این نتیجه اشتباه زمانی اعلام می شود که در ادرار خون یا پروتئین وجود دارد. بنابراین بهتر است آزمایش را دو بار انجام دهید تا نتیجه درست را دریافت کنید.

دلایل اشتباه بودن نتیجه آزمایش بارداری خانگی:

نتایج اشتباه بارداری زمانی اتفاق می افتد که شما:

مصرف بعضی داروها

آزمایش بارداری را خیلی زود انجام داده اید.

نمی توانید مطابق با دستورالعمل نوشته شده روی بی بی چک عمل کنید.

از بی بی چکی استفاده کرده اید که منقضی شده است.

مقدار زیادی ادرار بر روی نوار بی بی چک جمع شده است.

بنابراین بهتر است به نتایج کیت بارداری اعتماد نکنید و با پزشک خود صحبت کنید. همچنین سریع به اطرافیان اعلام نکنید باردار هستید. بگذارید زمان بگذرد، آزمایش خون بارداری را انجام دهید و از بارداری مطمئن شوید.

از آن جایی که شما نمی توانید به آزمایش بارداری خانگی اعتماد کنید بنابراین بهتر است برای اطمینان از آزمایش خون بارداری در کلینیک استفاده کنید. پزشک علاوه بر آزمایش ادرار، آزمایش خون نیز انجام می دهد. این آزمایشات به شما نتیجه درست را اعلام می کند.

در کلینیک آزمایشات دیگر نیز انجام می شود. آزمایشی کمی برای بررسی مقدار هورمون های موجود در خون انجام می شود که هر بیماری که در بارداری وجود داشته باشد را به شما اعلام می کند. اطلاع داشتن در خصوص آن چه انتظار دارید کمک زیادی به شما می کند.

دکتر سیده ندا کاظمی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد این هفته از بارداری اظهار کرد: "در هفته پنجم بارداری معمولاً غلظت هورمون های بارداری به میزانی می رسد که از طریق تست خانگی قابل اندازه گیری باشد".

سونوگرافی در هفته پنجم بارداری

ساک بارداری : اندازه ۶ تا ۱۲ میلی متر

نطفه به قدری کوچک است که در ابتدای هفته پنجم قابل مشاهده نیست. اندازه نطفه کوچکتر از یک دانه برنج می باشد. هنگامی که قطر میانگین ساک بارداری به ۸ تا ۱۰ میلی متر برسد، تکنسین باتجربه می تواند کیسه زرده را به وسیله سونوگرافی واژینال تشخیص دهد. وجود کیسه زرده بارداری داخل رحم را تأیید کرده و بارداری خارج از رحم را رد می کند.

کیسه زرده ابتدا در هفته پنجم ظاهر می شود و معمولاً در هفته پنجم و روز چهارم دیده می شود. ساختارهای حفره ای در محل لانه گزینی دیده می شود. قطب رویانی در نزدیکی کیسه زرده دیده می شود و به زودی فعالیت قلبی دیده می شود. از آنجایی که پایه اتصال کوتاه است، قطب رویانی در نزدیکی دیواره یافت می شود. در سونوگرافی واژینال حرکات قلب نطفه ۲-۳ میلی متری bpm ۹۰-۶۰ می باشد.

در ابتدای بارداری، سرعت قلب از اهمیت کمتری نسبت به حضور و عدم حضور آن برخوردار است.

توصیه ها درهفته پنجم بارداری

- چنانچه نگران هستید ممکن است در هفته پنجم شوق یک زن حامله را نداشته باشید. از حالا برخیزید و گونه های خود را سرخ کنید تا شبیه مادر سالم باشد علی رغم اینکه ممکن است نگران



# آیا زنان باردار در مقایسه با دیگر افراد، بیشتر مستعد ابتلا به کروناویروس کووید-۱۹ هستند؟



در حال حاضر، پژوهش‌های علمی منتشرشده‌ای درباره مستعد بودن زنان باردار نسبت به کروناویروس جدید یا کووید-۱۹ وجود ندارد. اما زنان باردار تغییراتی در سیستم ایمنی و فیزیولوژیکی بدن خود دارند که ممکن است آنها را بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های تنفسی ویروسی، از جمله کووید-۱۹ کند.

زنان باردار همچنین ممکن است در مقایسه با عموم جامعه ریسک شدید بودن بیماری را داشته باشند؛ همان‌طور که در موارد گزارش شده از دیگر عفونت‌های مرتبط به کروناویروس، از جمله کروناویروس سندرم تنفسی حاد یا همان سارس (SARS-CoV) و کروناویروس سندرم تنفسی خاورمیانه یا همان مرس (MERS-CoV) و سایر عفونت‌های تنفسی ویروسی، مانند آنفلوآنزا، در طول بارداری مشاهده شده است. با تمام اینها، اگرچه زنان باردار و کودکان خردسال معمولاً سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند که باعث می‌شود نسبت به ابتلا به بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر باشند، اما فعلاً این کروناویروس جدید بیش از همه در سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای قبلی، به شکل شدید دیده شده است.

زنان باردار، به ویژه زنان باردار شاغل، برای پیشگیری از ابتلا به عفونت باید اقدامات پیشگیرانه مانند شستن دست‌ها و پرهیز کامل از تماس با افراد بیمار را بیشتر از دیگران دنبال و رعایت کنند.

آیا زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ ریسک بالاتری برای عوارض دیگر بارداری دارند؟

علم پزشکی هنوز در مورد پیامدهای نامطلوب بارداری در زنان باردار مبتلا به کووید ۱۹ اطلاعاتی ندارد. از دست دادن جنین، شامل سقط جنین و زایمان جنین مرده، در مواردی از ابتلا به سایر کروناویروس‌های مرتبط، یعنی سارس و مرس، در طول بارداری مشاهده شده است. همچنین تب بالا در سه ماهه اول بارداری می‌تواند ریسک بروز برخی نقص‌های مادرزادی هنگام تولد را افزایش دهد.

آیا پرسنل باردار مراکز درمانی در صورت مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در معرض خطر قرار دارند؟

افراد باردار شاغل در مراقبت‌های بهداشتی درمانی باید دستورالعمل‌های ارزیابی ریسک و کنترل عفونت مخصوص پرسنل بهداشتی درمانی دارای تماس با بیماران مشکوک یا تأییدشده کووید-۱۹ را دنبال کنند. رعایت راهکارهای توصیه‌شده برای پیشگیری و کنترل عفونت، بخش مهمی از محافظت تمام کارکنان در محیط‌های درمانی است.

اطلاعات در مورد کووید-۱۹ در طول بارداری بسیار محدود است؛ شاید بهتر باشد مراکز درمانی در صورت امکان و در دسترس بودن پرسنل، قرار گرفتن پرسنل باردار در معرض بیماران تأییدشده یا مشکوک کووید-۱۹ را محدود یا قطع کنند.

آیا زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ می‌توانند ویروس را به جنین یا نوزاد خود منتقل کنند؟

سرماخوردگی یا آنفلوآنزا با تب بالا در اوایل بارداری ممکن است خطر ابتلا به برخی از نقص‌های مادرزادی را افزایش دهد. در مادران مبتلا به سایر عفونت‌های کروناویروس مثل سارس و مرس در دوران بارداری، نوزادان زودرس به دنیا آمده‌اند یا نسبت به سن جنینی خود کوچک بوده‌اند.

آیا این خطر وجود دارد که ابتلا به کووید-۱۹ در یک زن باردار یا نوزاد بتواند اثرات درازمدتی روی سلامت و رشد نوزاد داشته باشد؟

برخی مادران بارداری نگرانند که ابتلا به کووید-۱۹ در یک زن باردار یا نوزاد بتواند اثرات درازمدتی روی سلامت و رشد نوزادانشان داشته باشد، به شکلی که باعث شود آنها احتمالاً بعد از دوران نوزادی هم نیازمند حمایت بالینی باشند. باید گفت که در حال حاضر، در مورد اثرات درازمدت روی سلامت نوزادان مبتلا به کووید-۱۹ یا نوزادانی که در دوران جنینی در معرض ویروس ایجادکننده کووید-۱۹ بوده‌اند، اطلاعات دقیقی وجود ندارد. اما به‌طور کلی، زودرس بودن و داشتن وزن کم هنگام تولد می‌تواند با اثرات نامطلوب درازمدتی روی سلامت همراه باشد. ابتلای مادر به کووید-۱۹ در دوران شیردهی برای کودک شیرخوار چه خطری دارد؟

انتقال انسان به انسان از طریق تماس نزدیک با شخصی که کووید-۱۹ در او تأیید شده، گزارش شده است و تصور می‌شود که انتقال عمدتاً از طریق ذرات تنفسی تولیدشده هنگام سرفه یا عطسه فرد مبتلا باشد.

در سری موارد محدودی که تا به امروز گزارش شده است، هیچ شواهدی از وجود ویروس در شیر مادران مبتلا به کووید-۱۹ یافت نشده است و هیچ اطلاعاتی در مورد انتقال ویروس ایجادکننده کووید-۱۹ از طریق شیر مادر وجود ندارد، یعنی، اینکه آیا این ویروس در شیر یک زن مبتلا به آن وجود دارد یا نه، هنوز مشخص نیست!

هشدارهای مهم سازمان بهداشت جهانی به زنان باردار برای جلوگیری از ابتلا به کوید ۱۹

-سازمان جهانی بهداشت با توجه به شیوع پاندمیک کرونا در جهان، برای حفظ سلامت زنان باردار هشدارهای خود را در بالاترین سطح ارائه داد.

-به بهداشت دست‌ها خیلی اهمیت دهید و دست‌ها را مرتباً با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

-هنگام سرفه و عطسه، جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سپس آن را دور بیندازید و دست‌ها را بشویید. -با دست‌های آلوده، چشم‌ها، بینی و دهانتان را لمس نکنید و تا حد ممکن از افرادی که دچار بیماری‌های تنفسی هستند چند متر فاصله بگیرید.

-در مکان‌های شلوغ و پر تردد و همچنین فضاهایی که تهویه‌ی مناسبی ندارند قرار نگیرید و اگر مجبورید به چنین جاهایی بروید حتماً ماسک بزنید.

-اگر علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس در خود مشاهده کردید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

تصور می‌شود ویروسی که کووید-۱۹ را ایجاد می‌کند، عمدتاً از طریق تماس نزدیک با شخص آلوده و به وسیله ذرات تنفسی انتقال می‌یابد. این موضوع که آیا یک زن باردار مبتلا به کووید-۱۹ می‌تواند ویروسی را که باعث کووید-۱۹ می‌شود به وسیله سایر مسیرهای انتقال عمودی یعنی قبل، حین یا بعد از زایمانش به جنین یا نوزاد خود منتقل کند یا نه، هنوز به شکل کامل و قطعی مشخص نیست. هرچند تولد نوزادانی با ابتلا به کووید-۱۹ گزارش شده است که اطلاعات دقیق‌تر در این رابطه را به زودی در اختیار شما قرار می‌دهیم.

آیا نوزادان متولدشده از مادران مبتلا به کووید-۱۹ در طول بارداری، ریسک بالاتری برای داشتن پیامدهای نامطلوب دارند؟ بر اساس گزارش موارد محدود، پیامدهای نامطلوب برای نوزادان، مثل زایمان زودرس، در بین نوزادان متولدشده از مادران مبتلا به کووید-۱۹ در طول بارداری گزارش شده است. با این حال، هنوز مشخص نیست که این پیامدها قطعاً مربوط به آلودگی مادر به این ویروس بوده است و در حال حاضر خطر پیامدهای نامطلوب برای نوزادان به شکل کامل مشخص نیست.

با توجه به داده‌های محدودی که در مورد ابتلا به کووید-۱۹ در دوران بارداری در دسترس است و با دانشی که درباره پیامدهای نامطلوب سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی وجود دارد، ممکن است به زودی اطلاعاتی فراهم شود. به عنوان مثال، ابتلا به دیگر عفونت‌های ویروسی تنفسی، مانند آنفلوآنزا در دوران بارداری، با پیامدهای جانبی برای نوزادان از جمله وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس همراه بوده است. علاوه بر این، داشتن





## افزایش سه برابری اختلاف زوجین در دوران قرنطینی



مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی بهزیستی کشور گفت: میزان تماس‌های زوجین مربوط به اختلافات خانوادگی در دوران قرنطینه و کرونا با صدای مشاور بهزیستی با شماره ۱۴۸۰ نشان می‌دهد آمارهای اختلافات بین زوجین، سه برابر افزایش یافته است.

بهزاد وحیدنیا افزود: در دوران قرنطینه، ساعات تماس زوج‌ها و مدت زمان تعامل آنها با یکدیگر بیشتر است و اختلافات زناشویی افزایش می‌یابد. وی خاطرنشان کرد: شرایط خاص کرونا موجب شده تا روزانه چهار هزار تماس با صدای مشاور بهزیستی کشور از ساعت هشت صبح گرفته شود.

مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: به طور مثال برخی اختلافات زوجین مربوط به

اختلافات بر سر مسائل رعایت اصول بهداشتی و هنگام بیرون رفتن یکی از اعضای خانواده است. وحیدنیا با اشاره به تعطیلی مدارس به خاطر کرونا گفت: الگوی رفتاری اضطراب کودکان ناشی از شرایط کرونا با بزرگسالان متفاوت است و خود را در قالب بیش رفتاری و رفتارهای تکانشی نشان می‌دهد که ممکن است خانواده‌ها آن را نشناسند و آستانه تاب آوری و تحمل کم داشته باشند و منجر به درگیری در خانواده شود.

وی ادامه داد: کودکان در شرایط کنونی بخشی از انرژی بیرون خود را داخل خانه آورده‌اند و ممکن است بین زوج‌ها، اختلافات بر سر تربیت فرزند پیش آید. فاصله‌گذاری اجتماعی طرحی است که با توجه به شیوع ویروس کرونا در کشور اجرایی شد. منبع: انتخاب

## با سر آشپز = نان روغنی



مواد لازم: برای چهار نان  
آرد سفید: لیوان سرفاف  
شیر یک لیوان  
کره ۶۰ گرم

شکر ۲ قاشق غذاخوری  
نمک یک قاشق چای خوری سرفاف  
خمیرمایه یک قاشق غذاخوری  
برای رومال نان: زرده تخم مرغ یک عدد،  
شیر یک قاشق غذاخوری، روغن یک قاشق  
غذاخوری، کنجد و سیاه دانه به مقدار لازم  
طرز تهیه:

در ابتدا شیر، شکر و کره را در قابلمه کوچکی ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید هم بزنید تا کره در شیر ذوب شود سپس کناری گذاشته تا کمی خنک (ولرم) شود. ولرم که شد خمیر مایه را اضافه کنید و کمی هم بزنید (با چنگال) تا یکدست شده و پس از آن درب ظرف را ببندید و ده دقیقه در محیط آشپزخانه استراحت دهید تا خمیر مایه به عمل بیاد و پف کند.

آرد و نمک را در کاسه ای الک کنید و ترکیب شیر و شکر و کره و خمیرمایه را به آرد اضافه کنید و با چنگال هم بزنید سپس به صفحه کار انتقال دهید و با دست مواد را مخلوط کرده و شروع به ورز دادن کنید، در صورت چسبیده بودن خمیر کمی دیگر آرد اضافه کنید تا ده دقیقه ورز دهید. اصلا چنگ نزنید. (با کف

دست ورز بدین) خمیر که صاف و یکدست شد آن را در کاسه چرب شده بگذارید و روی کاسه سلفون بکشید و در محیط آشپزخانه به مدت یکساعت قرار داده تا حجم خمیر دو برابر شود. (جای خمیر نباید گرم باشد این کاملاً اشتباه است چون خمیر بوی ترشیدگی میگیرد) سپس خمیر را از کاسه خارج کرده و روی میز کار بگذارید و پف خمیر را بگیرید و به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید، هر قسمت را چونه کرده و روی کاغذ روغنی قرار داده و با استفاده از دو سر ماسوره و لیوان و کاتر به آن شکل دهید و سپس روی آن را بپوشانید و ربع استراحت دهید. در این فاصله فر را روی حرارت صد و هشتاد درجه روشن کنید تا گرم شود.

پس از استراحت دوم خمیرهای شکل داده را با مخلوط یک عدد زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری شیر و یک قاشق غذاخوری روغن مایع که خوب مخلوط کرده اید رومال کنید. کنجد و سیاه دانه بپاشید. فر که داغ شد سینی را در فر با دمای ۱۸۰ قرار می‌دهیم.

و ده دقیقه زمان برای پخت نان کافی است، تا جایی که روی نان‌ها طلایی خوشرنگ شوند.

## معرفی یک شاعر: هاجر مهدی حسینی

شعرهایم روی دستم زده‌اند  
من نمی‌گویم سزایم این نبود  
تهمت عشق شما سنگین نبود

مهدی حسینی در توضیح معیار گزینش شعرهای این مجموعه گفت: شعرهای این دفتر از یک بازه زمانی ۱۰ ساله انتخاب شده‌اند، اما در انتخاب آن‌ها سعی کرده‌ام متناسب با شرایط، فضای شعرها به زمان حاضر نزدیک‌تر باشند.

نمونه ای از اشعار او:

ای حواشی مرا تنها تو راز  
ای دو چشم شاعرت مهمان نواز  
واژه‌ها را می‌کند همبازیت  
چشمهای مست از خود راضی‌ات  
واژه‌های حرف‌آبادیند  
چشمهایت شعر مادرزادیند  
ای تلاش سال‌های رنج من  
ای مسیر نقشه‌های گنج من  
دزد دریایی شی در خواب شد  
نقشه یک عمر او بر آب شد  
ای نفس‌هایت حلال زندگی  
تا تو هستی خوش به حال زندگی  
زندگی من توی مرگم تویی  
دفتر عمر چهل برگم تویی  
گونه‌هایم خاک باران خورده‌اند

درد شعر او اکنون زنانه و مادرانه است. عشق در اجتماعش رخ می‌دهد. به طوری که مخاطب باور می‌کند که اتفاقات درون شعرش مسائل زندگی شاعر است. او دارای مقام‌هایی در جشنواره‌ها و کنگره‌های شعر است. از جمله: مقام دوم جشنواره خلیج فارس هندیجان در سال ۸۹، مقام دوم جشنواره‌های حوزه هنری در بندرعباس، مقام دوم شعر دفاع مقدس، برگزیده شعر فجر استانی و غیره...

نخستین مجموعه شعر هاجر مهدی حسینی با عنوان «عکسی شبیه من خبر روزنامه‌هاست» از سوی انتشارات فصل پنجم منتشر شد. مهدی حسینی درباره این مجموعه شعر گفت: «عکسی شبیه من خبر روزنامه‌هاست» شامل تعدادی از غزل‌های من به همراه چند رباعی و دوبیتی است که طی بازه زمانی ۱۰ سال گذشته سروده شده‌اند. وی افزود: این شعرها اغلب از درونمایه اجتماعی، عاطفی و مذهبی و آیینی برخوردارند. این شاعر درباره فضا و زبان غزل‌هایش توضیح داد: حال و هوای این شعرها با یکدیگر متفاوتند، اما آن‌چه در اغلب این شعرها و به‌ویژه غزل‌ها دیده می‌شود، پایبندی به همان ساختار کلاسیک غزل است، البته در برخی شعرها زبان مدرن‌تر و جدیدتری را به کار گرفته‌ام.

هاجر مهدی حسینی در سال ۵۲ در شهرستان میناب و در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد. پدرش از مداحان و ذاکران امام حسین بود و در همین راستا شعرها و نوحه‌هایی مذهبی می‌سرود. سرودها و نواهای پدر، تأثیرگذارترین اتفاق در زندگی شاعرانه اوست. تحصیلات خود را تا متوسطه در زادگاهش گذراند و برای تحصیل در رشته علوم اجتماعی وارد تربیت معلم فاطمه الزهرا بندرعباس شد. انس او با سعدی و حافظ باعث شد که او در جوانی با زبانی محکم به شعر بپردازد به طوری که می‌توان او را در زمره یکی از غزلسرایان زن موفق استان هرمزگان به حساب آورد. مهدی حسینی یکی از اعضای انجمن غزل هرمزگان و یکی از کسانی است که انجمن دوشنبه‌ها را همراه با چند تن از اندیشانش بنا نهاد. آثار او در کتاب‌ها و مجلات محلی و کشوری به چاپ رسیده است. تأثیرپذیری او از بهمنی در غزل خاصه غزل‌های تغزلی و عاشقانه به خوبی مشخص است. او شاعری است که زنانه در شعر زندگی می‌کند. اگرچه زبان شعرش در ابتدا به دلیل مانوس بودن با آثار قدما، کهنه به نظر می‌آمد اما اکنون با زبانی به روز شعر می‌سراید و بنا به این تغییر فضای شعر و محتوای کلامش نیز تغییر کرده است.

