

آوازه دریا

۴۸

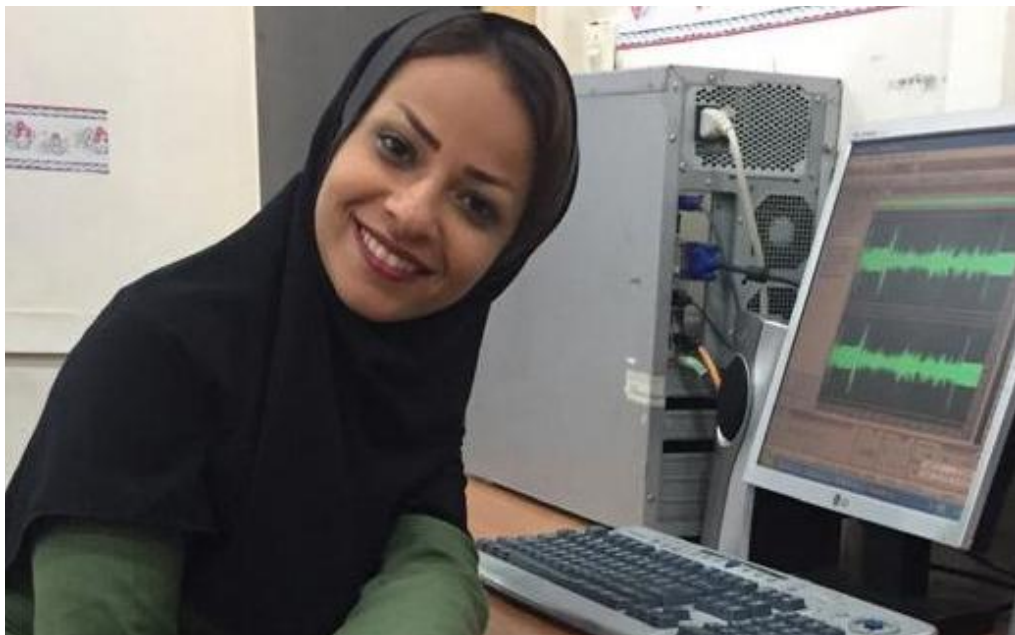
شنبه ۶ اردیبهشت ۱۳۹۹
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

به زندگی من خوش آمدید

صدای ما از روی موج دلمون بشنوید

گزارش: زهره کرمی



به زعم من یک مجری برای برقراری یک ارتباط خوب و صمیمی با شنونده باید تا جایی عامیانه صحبت کنیم که آسیبی به شکل صحیح گفتاری وارد نکند.

در رادیو و تلویزیون استانها که رسالت اصلی حفظ سنت، آداب و رسوم و فرهنگ ویژه ی همان مرزوبوم هست این نکته باید در مورد گویش و لهجه صحیح محلی مد نظر قرار بگیرد.

مهمترین خصوصیتی که یک گوینده رادیو باید داشته باشد چیست؟ مهمترین خصوصیت یک گوینده رادیویی این است که باید خواننده خوبی باشد

خواننده نه به آن معنا، منظوم این است که اهل مطالعه باشد و مطالعه کند

بزرگترین مشکل این است که گاهی آنچه که گفتنی است را باید بگوییم

و گاهی آنچه که گفتنی است را نباید...

از مشکلات کار و گویندگی بگویید؟

این کار دشواریهای خاص خودش را دارد، این که باید فقط و فقط از طریق صدا ارتباط بگیرد و ابزار تصویر در اختیار ندارد، پس چهره و فیزیک به شما کمکی نمی کند.

در آمد یک مجری رادیو چقدر است؟

بگذارید در مورد درآمد چیزی نگویم، تا تصورات عوض نشود (باخنده) از نظر شما چه تفاوتی بین اجرای یک مجری و بازیگر است؟

تفاوت زیادی بین اجرای یک مجری تا اجرای یک بازیگر وجود دارد. بازترینش این است که مجری برای اجرا نیازی به تحلیل شخصیت کاراکتری که به او محول می شود ندارد. اصلا کاراکتر دیگری را نیاز نیست بازی کند، فقط کافی است فن بیان خوب و توانایی برقراری ارتباط و سواد اجرا را داشته باشد.

بازیگر اما باید شخص دیگری را در قالب خودش بریزد و نقش بازی کند.

الگوی شما در زندگی چه کسی است؟

بی شک و به طور ناخودآگاه و آگاه الگوی زندگی هرکسی پدر و مادرش است.

از همین جا از آنها تشکر میکنم که با تمام سختی ها، وقت و بی وقتی های شغل من کنار می آیند و همچنان وظیفه پدر و مادری رت در حق من تمام و کمال به جا می آورند. امیدوارم قصور و کوتاهی های من را ببخشند.

اگر کسی بخواهد وارد حرفه گویندگی رادیو شود، پیشنهاد شما چیست؟

در ابتدا فن بیان را تقویت کند، مطالعه کافی داشته باشد

اطلاعاتش را به روز کند و در کلاسهای گویندگی باشگاه خبرنگاران جوان صداوسیما شرکت کند.

و حرف آخر

حرف اول و آخرم این است که

اونچور که ما بودیم و موندیم پامون نبودن

فقط نیروی عجیب و پر قدرت عشق است که ما هنوز پشت میکروفونیم و با شما حرف میزنیم

همچنان صدای ما از روی موج دلمون بشنوید

امیرابراهیمی داشتیم گاهی من در جوابش حرفهایی میزدم و یا در جواب به پیامکی که شنونده میفرستاد حرفی میزدم که به ناگاه توی رژ (اتاق فرمان) بچه ها از خنده منفجر میشدند، حتی خودمان هم خنده مان میگرفت. گاهی تهیه کننده مجبور میشد موسیقی پخش کند تا صدای خنده ما روی آنتن نرود.

و این شاخصه اجرا من را همیشه دوستان و همکارانم بهم یادآور میشوند.

مجری محبوبتان کیست؟

گوینده و مجری مورد علاقه من از دیرباز خانم مریم نشیبا بوده است. صدای آرامبخشان تاب دل بی تاب و زیباترین صدای کودکی من است.

تلخ ترین و شیرین ترین خاطره شما در رادیو؟

شیرین ترین خاطره ای که همیشه در گوش من از رادیو می ماند صدای شنونده هاست.

با این که توی ذهنم شکل و قیافه شان را آن جور که میخواهم تصور میکنم، اما صدایشان را می شناسم و ممکن نیست صدایی از شنونده ها از یادم برود.

خانم زابلی از قدیمی ترین شنونده های من است. خانم عابد، آقای سبزه پور، آقای درویش زاده، آقای شیشک و حتی آقای مهدی میرابی از جابجای خراسان شنونده های باوفایی هستند که جز شیرین ترین خاطرات ذهن من باقی خواهند ماند.

بدترین کاش به اینجای مصاحبه نمرسیدیم (بغض می کند) و می گوید:

سفر ابدی صدیقه جهانگیری که ما را با کلی خاطره در دل هایمان تنها گذاشت و رفت، و مرگ استاد متواضع و خوش اخلاق سید بهنام رضوی بدترین خاطرات من هستند.

در یک برنامه رادیویی تا چه حد مجاز هستیید عامیانه صحبت کنید؟



پیچ رادیو، همواره موجی از خاطرات قدیمی را که در انزوای پستوخانه های ذهنمان متروک افتاده اند، زنده می سازد

خاطره نخستین روز مدرسه، دعای سحر نیمه شب های ماه رمضان، قصه های بعد از ظهر های خلوت و ساکت، سکوت سحر آمیز همراه با ثانیه شماری پیش از تحویل سب و صدای ترکیدن توپ سال نو و ...

چهار اردیبهشت روز تاسیس رادیوست

به همین بهانه به سراغ یکی از گوینده های کاربرد رادیو می روم و پای صحبت هایش می نشینم

عاطفه مسجدی متولد سال ۱۳۶۴ دارای مدرک کارشناس حسابداری و کارشناس تئاتر است اما علاقه پای او را به رادیو باز کرد به طوری که در معرفی خود را یک رادیویی نامید.

چه شد که وارد عرصه رادیو شدی و این شغل را انتخاب کردی؟

از کودکی علاقه زیادی به رادیو، تلویزیون و تئاتر داشتم از اقبال نیک من روزی یک گروه تلویزیونی برای تصویربرداری به حسینیة محله مان آمد و مادرم به من گفت که از تلویزیون آمدن، بیا بریم صحبت کنیم ببینیم چطور میتوانی وارد شی با همکار خوبم آقای علی قربشی صحبت کردیم اسم من را آفیش کردند و من هم برای تست رفتم و قبول شدم.

از سابقه کارت بگو؟

از آن روز تقریباً ۱۹ سال میگذرد، وقتی فرزند یک خانواده هستی هر جا نیاز به کمک باشد یک گوشه کار را میگیری. از این جهت این حرف را میزنم که در واحد ارتباطات مردمی رادیو بودم، تهیه کننده، کارگردان نمایش، برنامه ساز، بازیگر و گویندگی هم کردم.

اولین برنامه ای که اجرا کردید چه بود؟

اولین برنامه ای که تست دادم و در همان برنامه مشغول شدم، بازیگری نمایش ده بالا در برنامه صدای روستای قدیم که الان اسمش به زیر سرگ بالا شهر تغییر کرده است بود. کم لطفی هست اسم این برنامه بدون اسم مرحوم صدیقه جهانگیری برده شود. روح شاد همکار و رفیق هنرمندمان.

چه برنامه هایی اجرا کردید در چه عنوانی شغلی بودید؟ کدامیک را بیشتر دوست داشتید؟

تهیه نمایش اولین کار تهیه من بوده و همیشه اولویتم هست و تهیه کنندگی برایم بسیار لذت بخش است. البته در نمایش های رادیویی کارگردانی و بازی هم میکنم.

تهیه کنندگی برنامه را از برنامه غنچه ها آغاز کردم. به دلیل حساسیت آموزشی و شکل گیری شخصیتشان کار برای این رده سنی از اهمیت ویژه ای برخوردار است، که به لطف خدا و وجود تیم خوب غنچه ها موفق بودیم و نمره های خوبی از واحد نظارت و ارزیابی سازمان دریافت کردیم. از دیگر برنامه هایی که اجرا کردم می توان به:

برنامه بیست گروه نوجوان، برنامه شاخص گروه اقتصادی، برنامه مسابقه اوزال گروه تفریحی سرگرمی، برنامه نغمه ها، برنامه کنچیل ستاره، پسین هرمزگان، خونه به خونه و برنامه بیست که گوینده بازیگر-گوینده بودم.

اصلی ترین شاخصه اجرای شما چیست؟

فکر کنم فی البداهه بودن اصلی ترینش هست. از این جهت می گویم که در اجراهای دوفره که با همکار خوب و کاربردم خانم فاطمه

چه خوراکی‌هایی برای سحر و افطار باید خورد؟



ماه رمضان، ماه میهمانی خداست. به دلیل مصادف شدن این ماه عزیز با روزهای طولانی سال، اهمیت تغذیه سالم و مناسب دوچندان می‌شود. در این ایام مسلمانان ایرانی حدود ۱۷ ساعت روزه می‌گیرند، پس برای اینکه به مشکلات گوارشی و اختلالات دیگر ناشی از تغذیه ناسالم دچار نشوید باید با تغذیه سالم، انرژی و مواد غذایی مورد نیاز بدن را تأمین کنید. در ادامه مقاله ما را همراهی کنید تا نکاتی را درباره تغذیه در ماه رمضان با شما در میان بگذاریم.

در ماه رمضان خطر کم‌آب شدن بدن، روزه‌داران را تهدید می‌کند چون غذا و نوشیدنی از اذان صبح تا اذان مغرب به بدن نمی‌رسد. علاوه بر این، روزه‌داران قبل از اذان صبح برای خوردن سحری بیدار می‌شوند و تا حدودی می‌توان گفت در این ماه کم‌خوابی را تجربه می‌کنند؛ کم‌خوابی و کم‌آب شدن بدن می‌تواند منجر به سردرد شود.

یک متخصص تغذیه در بیمارستان عمومی سنگاپور می‌گوید:

اگر در ماه رمضان غذاهای مناسب را به‌مقدار مناسب و کافی مصرف کنید، می‌توانید به‌خوبی روزه بگیرید و هیچ مشکلی برای تان به‌وجود نمی‌آید.

در ادامه چند نکته برای داشتن تغذیه‌ای مناسب در ماه رمضان بیان می‌کنیم:

۱. حتما سحری میل کنید

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز است و در طول ماه رمضان، اهمیت آن دوچندان می‌شود. اگرچه بیدار نشدن برای صرف سحری، باعث می‌شود بیشتر بخوابید و این امر برای تان دلچسب است، اما اصلا کار درستی نیست.

نخوردن سحری، طول مدت روزه‌داری را افزایش می‌دهد و بدن تا افطار، برای تأمین مواد مورد نیاز و انرژی، به وعده غذایی قبلی نیاز دارد. با توجه به ساعات طولانی روزه‌داری، احتمال کم‌آبی بدن و احساس خستگی در طول روز بیشتر می‌شود. به‌علاوه نخوردن سحری باعث می‌شود بعد از افطار پرخوری کنید که آن هم باعث افزایش وزن ناسالم می‌شود.

۲. در افطار پرخوری نکنید

همان‌طور که اشاره شد، توصیه می‌شود حتما سحری میل کنید، چون نخوردن این وعده غذایی مهم باعث می‌شود هنگام باز کردن روزه، پرخوری کنید و این کار می‌تواند به بدن تان آسیب وارد کند.

وعده افطار باید متعادل باشد، یعنی باید غذاهای مغذی نوش جان کنید اما نه مثل یک مهمانی. پرخوری و به‌خصوص مصرف بیش از اندازه غذاهای پرچرب می‌تواند منجر به سوء‌هاضمه و افزایش وزن شود.

هنگام خوردن افطار، آرام‌تر غذا بخورید و از خوردن هر لقمه‌ای آن لذت ببرید.

۳. از خوردن غذاهای سرخ‌شده، شور و غذاهایی با قند بالا اجتناب کنید

روزه‌داران گاهی برای افطار خود غذای مغذی، چرب، سرخ‌شده و غذاهای شیرین آماده می‌کنند. شاید این غذاها در کوتاه مدت احساس خوبی به شما بدهد اما می‌تواند روزه گرفتن در روز بعد را برای تان سخت‌تر کند.

گذشته از افزایش وزن ناسالم، مصرف غذاهای چرب و شیرین باعث ایجاد احساس خستگی و تنبلی می‌شود. به‌علاوه باید مقدار نمک دریافتی خود را نیز محدود کنید، به‌خصوص در وعده سحری. مصرف زیاد نمک باعث می‌شود روز بعد بیشتر تشنه شوید. در عوض سعی کنید ترکیبی از مواد غذایی (از تمام گروه‌های اصلی غذایی شامل میوه و سبزیجات، برنج و گوشت و همچنین جایگزین‌های آنها) را نوش جان کنید. مصرف غذاهای با فیبر بالا در ماه رمضان نیز بسیار مطلوب است چون این غذاها دیرهضم

وضعیت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. مصرف فراورده‌های لبنی پر از کلسیم نیز باعث حفظ استحکام استخوان‌ها می‌شود. کسانی که دچار مشکل عدم تحمل لاکتوز هستند، می‌توانند شیر فاقد لاکتوز یا شیر سویای غنی‌شده از کلسیم را انتخاب کنند.

در افطار چه غذاهایی بخوریم؟

افطار زمانی است که باید انرژی از دست رفته‌ی خود را بازیابید. غذاهایی که در این وعده نوش جان می‌کنید، باید ترکیبی از تمامی گروه‌های اصلی غذایی باشد: میوه و سبزیجات، برنج و جایگزین‌های آن، گوشت و جایگزین‌های آن (که شامل فراورده‌های لبنی هم می‌شود).

میوه و سبزیجات

انجمن ارتقای سلامت (HPB) توصیه می‌کند که روزانه دو وعده سبزی و دو وعده میوه مصرف کنید. حتما روزانه یک واحد میوه و یک واحد سبزیجات را در هر دو وعده اصلی غذایی خود مصرف کنید.

روزه‌داران به‌طور سنتی در ماه رمضان، روزه‌شان را با خرما باز می‌کنند. علاوه بر این که خرما انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند، سرشار از پتاسیم نیز هست که به عضلات و اعصاب کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشند. اما در مصرف خرما اسراف نکنید چون قند زیادی دارد.

برنج و جایگزین‌های آن

نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و نودل‌ها مجموعه‌ای از کربوهیدرات‌هایی هستند که انرژی بدن را تأمین می‌کنند؛ فیبر و مواد معدنی نیز در این دسته قرار دارد. در مقایسه با غذاهای شیرین و دسرها که به سرعت هضم می‌شوند و می‌سوزند، این غذاها انرژی باثبات‌تر و پایدارتری در بدن ایجاد می‌کنند.

گوشت و جایگزین‌های آن

غذاهایی با منابع غنی پروتئین مثل گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و محصولات لبنی کم‌چرب را در رژیم غذایی خود در وعده افطار بگنجانید.

برای این که در وعده‌های غذایی، غذاهای سالم نوش جان کنید، بهتر است مصرف روغن را محدود کنید و از روش‌هایی مثل بخارپز، آب‌پز، کبابی، و تنوری کردن یا تفت دادن استفاده کنید. زمانی که می‌خواهید روغن مصرف کنید، بهتر است روغن‌هایی که چربی‌های اشباع‌نشده‌ی بالایی دارند، انتخاب کنید مانند روغن کانولا و روغن سویا.

امسال در ماه رمضان، خود را به خوردن غذاهای سالم و مناسب عادت بدهید. در این صورت در پایان ماه خواهید دید که نه‌تنها هیچ مشکلی برای تان پیش نیامده است، بلکه سالم‌تر از قبل هم هستید.

هستند، در نتیجه مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید.

۴. هرچقدر می‌توانید، آب بنوشید

حتما با فواید نوشیدن آب آشنا هستید. تا جایی که می‌توانید، بین افطار تا سحر آب بنوشید. نوشیدن آب کافی خطر کم‌آب شدن بدن در طول روزه‌داری را کاهش می‌دهد. سعی کنید حتما روزی (بین افطار و سحر) ۸ لیوان مایعات مصرف کنید. مایعات شامل انواع آب‌میوه، شیر، شربت و سوپ هم می‌شود اما آب بهترین انتخاب است. در حالت ایده‌آل باید مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه، چای و نوشابه را کاهش بدهید. این نوشیدنی‌ها ادرارآور هستند و باعث کاهش آب بدن می‌شود.

رژیم غذایی خوب و متعادل، کلید روزه‌داری سالم در ماه رمضان است. در ادامه غذاهایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که بهتر است بین افطار تا سحر نوش جان کنید تا در این ماه، دچار مشکلات گوارشی نشوید.

در وعده‌های غذایی ماه رمضان، اغلب خانواده‌ها کنار هم جمع می‌شوند و دور هم افطار می‌کنند. همچنین باز کردن روزه یا شروع آن در وعده سحری با خوردن غذای خوشمزه‌ی مورد علاقه بسیار لذت‌بخش است. زمانی که در طول ماه رمضان تصمیم می‌گیرید چه چیزی بخورید، به یاد داشته باشید که افطار و سحر به نگردها داشتن روزه در روز بعد کمک زیادی می‌کند. پس انتخاب غذای مناسب، اهمیت بسیاری دارد.

در وعده سحری چه غذاهایی بخوریم؟

در سحری باید غذاهایی بخوریم که بتواند انرژی مورد نیاز ما را در ساعات طولانی گرسنگی تأمین کند. پس بهتر است در این وعده، بیشتر از غذاهای زیر نوش جان کنید:

میوه و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات فیبر بالایی دارند و به همین دلیل خوردن آنها در طول ماه رمضان توصیه می‌شود. میوه و سبزی باعث ایجاد احساس سیری می‌شود و از بیوست جلوگیری می‌کند. این مواد همچنین حاوی ویتامین، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی هستند که برای سلامتی انسان بسیار مفید است.

برنج و جایگزین‌های آن

غذاهایی با کربوهیدرات و فیبر بالا، مثل برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار دیرهضم هستند و به حفظ انرژی بدن در طول روز به‌مدت طولانی‌تر کمک می‌کنند.

گوشت و جایگزین‌های آن

مرغ بدون پوست، ماهی و محصولات لبنی کم‌چرب به‌رغم محدود کردن میزان چربی دریافتی بدن، منابع غنی پروتئین هستند. به‌علاوه این مواد به مرمت و ساخت بافت‌های بدن و همچنین بهبود

رشد جنین در بارداری هفته به هفته!

هفته هشتم بارداری

منبع: اوما

علاوه بر اضافه وزن افزایش حجم سریع خون تقریباً به اندازه ۵۰ درصد می‌باشد که از هفته ۵ اتفاق می‌افتد. همچنین تکرر ادرار نیز در این هفته و اوایل بارداری وجود دارد که دلیل آن فشار رحم در حال رشد بر روی مثانه می‌باشد رحم هنوز داخل لگن هست و وارد شکم نشده است و منجر به این فشار می‌گردد.

هشدارها در هفته هشتم بارداری

- استفراغ بیش از حد حاملگی: استفراغی که باعث از دست رفتن ۵ درصد از وزن بدن بشود نیاز به درمان دارد که شامل: ویتامین تراپی، سرم تراپی، تغذیه کامل وریدی، تغذیه لوله ای - اگر تاکنون حیوانات خانگی داشته اید سعی کنید آنها را از محیط خانه‌تان دور کنید. حیوانات دارای انگل‌هایی هستند که برای جنین بسیار خطرناک است. برخی از حیوانات عفونت‌هایی را با خود همراه می‌آورند که ممکن است باعث سقط جنین شود.

- گوشت را به خوبی بپزید. گوشت خام ممکن است دارای عفونت‌هایی باشد که به جنین شما آسیب برساند. حتی بعد از دست زدن به گوشت خام حتماً دستان خود را بشویید.

- برخی از خانم‌ها عادت دارند که برای جوش‌های صورت خود از محلول‌هایی برطرف کننده جوش استفاده می‌کنند. حتماً به یاد داشته باشید که ممکن است که این محلول‌ها برای جنین شما خطرناک باشند؛ بنابراین حتماً با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

- نزدیک شدن به مواد و سموم شیمیایی مانند رنگ، پاک کننده‌ها و حلال‌ها در این دوران چندان ضروری نیست بنابراین بهتر است از این مواد دوری کنید. مواد شیمیایی در سه ماه نخست بارداری برای جنین خطر آفرین است.

تغذیه در هفته هشتم بارداری

خوردن ویتامین‌ها بسیار مفید هستند. جنین در حال تکامل به مواد مقوی و مغذی مانند فولیک اسید، آهن و... بسیار احتیاج دارد. خوردن فولیک اسید از ۳ ماه قبل از بارداری توصیه شده است و همچنین خانم‌های کم خون باید قبل از بارداری برای درمان فقر آهن خود اقدام نمایند. لذا مصرف این دو مکمل در همان هفته‌های ابتدایی بسیار توصیه می‌شود، در حالیکه ممکن است حتی از بارداری خود خبر نداشته باشید. مصرف فولیک اسید در بارداری را جدی بگیرید.

- انتخاب مولتی ویتامین مناسب، سلامتی شما و جنین را در این دوره حساس تضمین می‌کند؛ البته تغذیه سالم در دوران بارداری را نباید تنها محدود به مکمل‌ها کرد و مواد غذایی مناسب مادران باردار باید به موقع و درست تامین شوند (مکمل‌هایی که مادر باردار نباید فراموش کند).

دکتر بیتا هرمز متخصص زنان و زایمان در رابطه با خانم‌هایی که در این هفته با کم خونی روبرو هستند می‌گوید: "در صورت کم خونی مادر اگر تحمل قرص آهن را ندارد که اصولاً بعد هفته ۱۱ تجویز میشود از نظر طب سنتی میتوان از قاشقی فلزی به اسم حسوم هنگام پخت غذا استفاده کرد که یون آهن مورد نیاز بدن را تامین میکند."

ورزش در هفته هشتم بارداری

شروع ورزش قبل از حاملگی در بسیاری از موارد به شما کمک میکند. با ورزش شما عضلات قوی تر و بهتری برای زایمان طبیعی خواهید داشت و یک زایمان آرام و با درد کم تری را تجربه خواهید کرد. اگرچه مزایای ورزش مشخص است، اما ممکن است شما در مورد مزایایی که ورزش بعد از تولد نوزادان نیز دارد آگاه نباشید. برای مثال خانم‌هایی که وضعیت بدنی مناسبی قبل از حاملگی شدن دارند میتوانند افزایش وزن حاملگی را سریع تر جبران کنند. هم چنین بارداری فشار بیشتری به بدن شما وارد می‌کند. بنابراین اگر از قبل از بارداری خود استقامت لازم بدنی را داشته اید، شروع خوبی برایتان خواهد بود.

نکاتی برای پدرها در هفته هشتم بارداری:

- از آنجایی که الکل، کافئین و تنباکو بر جنین تاثیر می‌گذارد سعی کنید تا جایی که امکان دارید مصرف نکنید. با وجودی که شما جنین را در رحم ندارید، اما با مصرف این مواد همسر خود را در خطر قرار می‌دهید. بعلاوه او را وسوسه می‌کنید سیگار بکشد.

- اگر همسر شما تلاش می‌کند قهوه و الکل را ترک کند سعی کنید به او کمک کنید. این کار نه تنها برای فرزند خوب است بلکه باعث می‌شود از سلامتی خود نیز مراقبت کنید.

دیافراگم فرزند شما که او را قادر می‌سازد تا نفس بکشد در حال توسعه است تا هفته ۲۰ فرزند شما از بالای سر تا پایین باسن اندازه گیری می‌شود

تغییرات جنین

آغاز تشکیل شبکیه چشم جنین شما چشم‌های جنین را تا مدتی نمی‌توانید ببینید، اینکه رنگ چشم‌هایش آبی هست یا قهوه‌ای، اما در این هفته، شبکیه چشم‌های جنین شروع به تشکیل می‌کنند.

آغاز رشد اندام جنسی در هفته هشتم بارداری

اندام جنسی جنین شروع به رشد می‌کند، اما هنوز برای پزشک دشوار است که جنسیت جنین شما را تشخیص دهد.

آغاز تشکیل اندام‌های ضروری در هفته هشتم بارداری

تا پایان این هفته، تمام اعضاء ضروری بدن و سیستم‌های بدن شروع به جوانه زدن و رشد می‌کنند.

سونوگرافی در هفته هشتم بارداری

در انتهای هفته هشتم بارداری، آرنج‌ها، پاها، دست‌ها و حتی انگشتان به صورت واضح دیده می‌شود. حفرات مغز به صورت سوراخ‌های بزرگ در سر جنین دیده می‌شود. سرعت ضربان قلب به ۱۶۰ bpm افزایش یافته است و قلب حدود نیمی از فضای قفسه سینه را فراگرفته است. معمولاً در انتهای هفته هشتم بارداری معده پر از مایع تشخیص داده می‌شود.

توصیه‌ها در هفته هشتم بارداری

- یک حمام داغ البته ولرم می‌تواند حسابی آرام‌بخش باشد با این حال حواستان باشد که آب زیاد داغ نباشد چرا که آب خیلی داغ برای جنین در هفته هشتم بارداری مناسب نیست. علائم طبیعی در هفته هشتم بارداری - تهوع:

برای مقابله با حالت تهوع چند راهکار ساده وجود دارد که می‌توانند مفید واقع شوند از جمله اینکه صبحها قبل از بلند شدن از تخت یک چیز شیرین بخورید. همچنین سعی کنید در طی روز وعده‌های غذایی خود را کوچکتر اما تعداد آن را بیشتر نمایید و از خوردن وعده‌های سنگین و زیاد پرهیز نمایید. خوشبختانه حالت تهوع تا سه ماهه دوم از بین خواهد رفت (حالت تهوع بارداری کی تموم میشه).

- گودی کمر:

اکنون به علت تغییر ثقل گودی کمرتان پر شده است برای راحت بودن بدنتان در هنگام نشستن از بالشک‌های طبی که گودی کمر را پر میکند استفاده کنید و یا یک بالش کوچک هنگام خوابیدن زیر زانو خود بگذارید. از کفش پاشنه بلند نیز استفاده نکنید.

- بزرگ شدن سینه‌ها:

نوک سینه‌هایتان حساس‌تر و بزرگ‌تر شده است نگران این موضوع نباشید سینه‌های شما تحت تاثیر هورمون‌های بارداری برای آماده شدن برای شیردهی مناسب است.

- درد ناحیه شکم و پهلوها:

اندازه رحم شده اندازه یک انار درشت، با بزرگ شدن تدریجی رحم شما ممکن است احساس درد در ناحیه شکم یا پهلو داشته باشید. برخی خانم‌ها در این دوران انقباضاتی را در رحم احساس می‌کنند اگر شما هم این انقباضات را حس می‌کنید نگران نباشید کاملاً طبیعی است.

- خستگی و کسلی:

خستگی و ضعف در سه ماهه اول بارداری طبیعی است و سپس در ماه‌های آخر بارداری این خستگی مشاهده می‌شود. شدت ضعف در افراد مختلف متفاوت است و با عوامل مختلفی بستگی دارد. نوسانات هورمونی در طول بارداری نقش مهمی در افزایش خستگی و ضعف ایفا می‌کنند. افزایش چشم‌گیر پروژسترون خون نیز باعث خستگی می‌شود. بارداری همراه با افزایش ادرار می‌باشد؛ بنابراین در طول شب چند بار دستشویی می‌روید. حالت تهوع و استفراغ نیز باعث کاهش انرژی بدن می‌شود و در انتهای روز حس می‌کنید مدت زیادی دویده‌اید.

- عوارض دیگر:

از جمله واریس، خونریزی لثه و خفقان بینی. برای جلوگیری از واریس از ایستادن به مدت طولانی پرهیز کنید. برای درمان خونریزی لثه در هنگام مسواک زدن به دندانپایان فشار وارد نکنید.

دکتر بیتا هرمز عضو انجمن متخصصین زنان در رابطه با عوارض این هفته اشاره کرده‌اند که یکی از دلایل بروز واریس

در هفته هشتم بارداری سعی نمایید ویتامین‌های مورد نیاز خود را در مواد غذایی بگنجانید در صورتیکه پزشکتان برای شما مکمل‌هایی را در نظر گرفت سعی نمایید قبل از مصرف این قرص‌های مکمل کمی غذا بخورید چرا که جذب مکمل‌ها با معده خالی سریع نخواهد بود. کودکان شروع به تشکیل اندام‌های اصلی‌اش در هفته هشتم حاملگی می‌کنند از این به بعد منتظر اتفاقاتی خوبی باشید چون حس یک زن حامله را زین پس بهتر درک می‌کنید.

وضعیت بدن در هفته هشتم بارداری

این دومین پیروبی است که از دست می‌دهید و اولین ویژگی پره ناتال شما نزدیک است. این ویژگی طولانی‌ترین خواهد بود چون شرح حال گرفتن طول میکشد. علائم حاملگی‌تان در این هفته ادامه می‌یابد. سه ماهه اول بارداری در کمتر از چند هفته آینده به پایان میرسد و شما احساس بهتری خواهید داشت. برای آماده‌سازی بدن برای تولد، یک هورمون آرامش بخش تولید می‌شود که رباط‌های مفصلی را نرم می‌کند. فقط ۷ درصد زنان هوس غذایی دارند.

اندازه شکم در این هفته:

در هفته هشتم بارداری، نمایان شدن شکم طبیعی است، اما نمایان نشدن آن نیز طبیعی است! زیرا هر مادر و جنینی متفاوت است. در هفته هشتم بارداری، رحم در حال بزرگ شدن است، اما در برخی موارد تغییرات آن به خوبی دیده نمی‌شود.

با شروع سه ماهه دوم، پزشک احتمالاً شروع به اندازه‌گیری شکم می‌کند، اما در حال حاضر، اندازه شکم مهم نیست. افزایش وزن در سه ماهه اول حدود ۰.۵ تا دو کیلو در هفته است، بنابراین در هفته هشتم بارداری، اما ممکن است بیشتر یا کمتر نیز افزایش یا کاهش وزن داشته باشید. در خصوص نگرانی‌های خود در مورد افزایش وزن و یا اندازه شکم با پزشک صحبت کنید.

هفته ۸ بارداری چند ماهگی بارداری است؟

در هفته ۸، شما ۲ ماهه باردار هستید.

وضعیت جنین در هفته هشتم بارداری

در این هفته نی‌نی شما به اندازه تمشک است

اکنون زمانی است که گندها به صورت بیضه یا تخمدان در بیایند. هفته گذشته انگشت‌ها بزرگ بودند ولی در هفته هشتم انگشت شصت بزرگ است. علاوه بر شست‌ها استخوان‌های کودکان شروع به سفت شدن میکنند که استخوان‌سازی نامیده میشود و آرنج فرزندان شروع به رشد خود میکند. یکی از تکاملات اصلی این هفته شروع حرکات خودبه خودی میباشد و این به این معنی است فرزندان از مفاصل خود استفاده میکنند و شروع به حرکت کردن و لگد زدن میکند که در سونوگرافی قابل مشاهده است حتی اگر شما آن‌ها را احساس نکنید.

- اتصالات:

در هفته هشتم، بند ناف جنین رشد می‌کند و ارتباطی حیاتی بین شما و جنین ایجاد می‌کند. شما در حال حاضر جنین را با استفاده از این اتصال تغذیه می‌کنید. بند ناف مانند پلی ارتباطی بین شما و جنین است. هورمون‌های بدن شما سیگنال‌هایی برای تغییرات اساسی مبادله می‌کنند. دو شریان و یک رگ خونی از بند ناف در بافت ارتباطی قرار دارد. شریان‌های اطراف رگ باعث می‌شود بند ناف بسیار قوی شود. جنین در یک سر این بند و جفت در سر دیگر بند ناف قرار دارد.

- قطب جنینی:

سلول‌هایی که خود را از کیسه آب جدا می‌کنند قطب جنینی نامیده می‌شوند. این قطب در هفته ششم بارداری در سونوگرافی واژینال دیده می‌شود و در هفته هشتم بارداری در سونوگرافی شکمی دیده می‌شود. قطب جنینی مرحله‌ای از تشکیل جنین است.

بهترین راه برای محاسبه دقیق زمان بارداری افزودن یک میلیمتر روزانه به قطب جنینی بعلاوه شش هفته است زیرا سرعت رشد جنین از هفته ششم بارداری مساوی این عدد است. در هفته هشتم بارداری اندازه گیری قطب جنینی چهارده میلیمتر خواهد بود.

حقایقی در مورد فرزند شما در هفته هشتم بارداری:

انگشتان کوچک فرزند شما شروع به تغییر می‌کنند فرزند شما تقریباً ۲ سانتی‌متر طول دارد و به اندازه زیتون است

اخبار بانوان

پرداخت ۱۷ میلیارد ریال تسهیلات اشتغالزایی در بخش صنایع دستی هرمزگان
مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: طی سال گذشته ۱۷ میلیارد ریال تسهیلات اشتغالزایی در مشاغل خانگی و کارگاهی در حوزه صنایع دستی پرداخت شده است. رضا برومند با بیان این مطلب افزود: در بخش مشاغل خانگی مبلغ ۶ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال با مبالغ ۱۰۰ و ۵۰ میلیون ریال به متقاضیان پرداخت شده که از این طریق برای ۱۰۰ نفر اشتغال ایجاد شده است. او ادامه داد: همچنین برای دو طرح کارگاهی مبلغ ۱۰ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال تسهیلات پرداخت شده که از این طریق برای ۱۰ نفر اشتغال شده است. مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه این میزان تسهیلات در راستای ایجاد اشتغال و حمایت از تولید کنندگان و رونق تولید صنایع دستی به فعالان صنایع دستی پرداخت شده است، ادامه داد: صنعتگرانی که از تسهیلات ارائه شده بهره مند شده اند در رشته های گلابتون دوزی، زری بافی، خوس دوزی، حصیربافی، رودزبیهای سنتی، صنایع دستی دریایی و غیره فعالیت دارند.

دختر ۷ ساله بشاگردی بر اثر نیش عقرب جان باخت.

این دختر ساکن روستایی در شهر گافر است که تاخیر زیاد در رسیدن به بیمارستان باعث فوت آن شد. به گفته عموی این دختر، صبح حادثه رباب ۷ ساله دچار عقرب گزیدگی شد و انتقال او به مرکز درمانی سیت و ماسیتی سه ساعت طول کشید. پس از رسیدن به مرکز درمانی سیت و ماسیتی قرار شد به بیمارستان سردشت انتقال یابد که انتقال او با موتورسیکلت تا ساعت ۱۳ و ۳۰ دقیقه طول کشید، ولی در این بیمارستان نیز کاری صورت نگرفت و بیمار به میناب منتقل شد. ساعت ۵ بعد از ظهر به بیمارستان میناب رسیدیم و بیمار بستری شد، ولی اقدامات درمانی نتیجه نداد و متأسفانه جان باخت.

بازگشت نوزاد به زندگی با ۶ بار احیای قلبی-ریوی

رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم، از بازگشت به زندگی نوزاد تازه متولد شده قشمی پس از شش بار احیای قلبی-ریوی خبر داد. این نوزاد در روزهای نخست سال ۹۹ به صورت نارس در هفته ۳۵ بارداری مادر و وزن تقریبی ۲۵۰۰ گرم و با تشخیص RDS (سندرم زجر تنفسی) متولد شد. بیمار با تشخیص اولیه عفونت ریه و ایست تنفسی بستری و به جهت کمک به تنفس وی عملیات لوله گذاری راه هوایی انجام شد و دستگاه تنفس مصنوعی متصل گردید؛ به علت عدم امکان اعزام نوزاد به مرکز استان، اقدامات درمانی و پرستاری متناسب با بخش مراقبت های ویژه نوزادان ادامه پیدا کرد تا در نهایت وی به زندگی بازگشت.

دانش‌آموزان هرمزگان کتاب درسی هم به زور دارند چه رسد به موبایل!
نرم‌افزار شاد که امروز آموزش و پرورش به شدت برای آموزش در فضای مجازی بر آن تکیه دارد فقط در دسترس ۲۰٪ از ۳۰ درصد از دانش‌آموزان قرار دارد. نباید فراموش کنیم که کتب آموزشی دانش‌آموزان مناطق محروم به سختی در دسترس آنها قرار می‌گیرد چه رسد به لپ‌تاپ، موبایل و کامپیوتر که برای قشر زیادی از دانش‌آموزان مناطق محروم در هرمزگان و سیستان و بلوچستان ایلام و بسیاری از شهرهای دیگر یک کالای لوکس محسوب می‌شود. زبرساخت‌ها و اینترنت در بخشی از روستاها و مناطق بسیار ضعیف و دارای اختلال است. از وزیر آموزش و پرورش انتظار می‌رود با توجه به پیش‌بینی‌های موجود که ممکن است ویروس کرونا سال تحصیلی آتی را نیز متاثر کند، ساز و کار اجرایی و عملیاتی را در نظر گرفته که تمام دانش‌آموزان به فرصت‌های آموزشی دسترسی کافی و لازم را داشته باشند و اهداف آموزشی محقق شود.

زایمان موفق مادر باردار با کمک پرسنل اورژانس ۱۱۵ پایگاه جاده ای جاسک

دکتر چنگایی مدیر شبکه بهداشت و درمان جاسک گفت: در تاریخ یک اردیبهشت ۹۹ طی تماس با اورژانس ۱۱۵ سه راهی جاسک مبنی بر شروع دردهای زایمانی مادر باردار ۲۴ ساله ساکن یکی از روستاهای جاسک ، آمبولانس فوریتها به منزل بیمار اعزام گردیدبا توجه به شروع مرحله زایمان، نوزاد در محل متولد شد که بعد از انجام اقدامات درمانی مورد نیاز توسط پرسنل اورژانس ۱۱۵، مادر و نوزاد با وضعیت جسمانی مساعد تحویل بخش زنان و زایمان بیمارستان خانم لالنبیاه(ص) جاسک شد. پرسنل اورژانس ۱۱۵: آقایان محمدی وزارعی

هزینه ثبت ازدواج و طلاق ۲۰درصد گران شد!

نایب رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق، نرخ جدید ثبت ازدواج و طلاق را در سال ۹۹ اعلام کرد. علی اصغر زارعی نایب رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق ، با اشاره به میزان دریافت حق التحریر در دفترخانه‌های ازدواج و طلاق اظهار کرد: در سال جدید حق التحریر در دفترخانه‌های ثبت ازدواج و طلاق با افزایش ۲۰ درصدی همراه بوده و هزینه ثبت ازدواج از ۳۰۰ هزار تومان به ۴۰۰ هزار تومان و نرخ ثبت طلاق در سال جاری از ۴۰۰ هزار تومان به ۵۰۰ هزار تومان افزایش یافته است. زارعی با اشاره به اینکه ۲ سال یک بار تعرفه‌های دفاتر ثبت ازدواج و طلاق بازنگری می‌شود، گفت: این افزایش حق التحریر با توجه به وضعیت معیشتی دفاترداران واقعا پایین است و وضعیت دفاتر ازدواج از جهت اقتصادی به هیچ وجه مناسب نیست و در حال تبدیل به یک معضل اساسی برای قوه قضاییه است و باید قبل از تبدیل به مشکلات بیشتر تصمیمی مناسب اتخاذ شود، چراکه نه تنها درآمد دفتر تکاپوی هزینه‌های آن را نمی‌کند، بلکه عدم برخورداری قشر سردفتران از حقوق و مزایای شغلی نظیر بیمه و بازنشستگی موجب دوچندان شدن مشکلات شده است و دلیل آن را می‌توان استعفای بسیاری از سردفتران ازدواج دانست، موضوعی که قابل اغماض نیست و اقدام ویژه سازمان را می‌طلبد. او ادامه داد: دفاتر ازدواج امیدوار بودند با تصویب تعرفه و واقعی شدن آن بتوانند با انگیزه بیشتری به خدمت مشغول شوند که متأسفانه با

ابلاغ تعرفه جدید، امید و انگیزه آن‌ها بیشتر نشد. زارعی در پایان گفت: به جهت شرایط حاد دفاتر ازدواج و طلاق که به هیچ وجه قابل قیاس با دفاتر اسناد رسمی نیست و همچنین به منظور جلوگیری از تعطیلی دفاتر ازدواج و طلاق امیدوار هستیم تأمل بیشتری در خصوص این دفاتر صورت گیرد.

نامگذاری اورژانس بیمارستان میلاد لاهیجان به نام نرجس خانعلی زاده
رشت - ایرنا- اورژانس بیمارستان میلاد لاهیجان آنجا که نرجس خانعلی‌زاده پرستار جوان گیلاتی جانش را فدای انجام وظیفه کرد، در گرامیداشت یاد و خاطره او نرجس نامگذاری شد. نرجس خانعلی زاده نخستین قربانی ثبت شده همه‌گیری کروناویروس در ایران، از میان کادر پزشکی بود. این پرستار جوان ۴ اسفند ۱۳۹۸ در پی شیوع گسترده ویروس کرونا در ایران، با عوارض مشابه ابتلا به ویروس کرونا، حین رسیدگی به بیماران در محل کار خود از حال رفت و به زمین افتاد، وی به دلیل عوارض ریوی و تنگی نفس در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بستری شد. نرجس خانعلی‌زاده بعد از ظهر روز ۶ اسفند ۱۳۹۸ در بیمارستان میلاد، لاهیجان درگذشت. نرجس خانعلی‌زاده سال ۱۳۷۴ در کلاچای، شهرستان رودسر متولد شد. او پس از پایان تحصیلات و گذراندن طرح پرستاری در بیمارستان امام خمینی تهران، به گیلان بازگشت و به‌عنوان پرستار در بخش اورژانس بیمارستان میلاد شهر لاهیجان مشغول به خدمت شد. این پرستار ۴ اسفند ۱۳۹۸ در پی شیوع گسترده ویروس کرونا در ایران، با عوارض مشابه ابتلا به ویروس کرونا، در حین رسیدگی به بیماران در محل کار خود از حال رفت . وی به دلیل عوارض ریوی و تنگی نفس در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بستری شد. نرجس خانعلی‌زاده بعد از ظهر روز ۶ اسفند ۱۳۹۸ در بیمارستان میلاد، لاهیجان درگذشت. ابتلای نرجس خانعلی‌زاده به ویروس کرونا را در اثر نبود امکانات ایزوله در حین رسیدگی به بیماران مبتلا به کرونا دانسته‌اند. نرجس خانعلی‌زاده در آخرین یادداشت صفحه اینستاگرامش از تجارب دوران کاری اش نوشته است: "اورژانس بیمارستان امام خمینی. جایی که از کسی که تحمل دیدن در رفتگی رو نداشت آدمی رو ساخت که بهترین بیمار براش بیماری بود که در رفتگی داشت. از کسی که با دیدن خونریزی زیاد احساس افت فشار می‌کرد آدمی رو ساخت که اولین نفر دستمو گذاشتم روی اوترسیم آنورت شکمی تا برسیم به CPR جایی که دیگر دیدن SORE های بیمار حالمو بد نمی‌کرد. جایی که دیگه نمی‌ترسیدم با مریض HIV و سل و هپاتیت سرو کار داشته باشم. شاید باورتون نشه، ولی دیگه از مرده و مردن هم نمی‌ترسم." گیلان از اولین استان هایی بود که نشانه های شیوع ویروس کرونا و ابتلای افراد در آن دیده شد و کادر درمانی نیز در کنار بیماران نخستین افرادی بودند که در معرض این بیماری قرار گرفته و شماری از آنان از پرستار تا پزشک هم مبتلا شدند و تعدادی جان خود را از دست دادند.

سه‌م من در مهار کرونا،

اعضای کانون پرورش فکری هرمزگان ۴۶۹ اثر فرهنگی هنری تولید کردند

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرمزگان پس از شیوع ویروس کرونا با رعایت دستورالعمل های ابلاغی از سوی کانون کشور و ستاد مقابله با ویروس کرونا، خدمات فرهنگی خود را در قالب «پیک امید مجازی» با هدف ترغیب و تشویق کودکان و نوجوانان به ماندن در خانه و غنی سازی اوقات فراغت کودکان و نوجوانان آغاز کرد. این طرح در دو محور با هدف تولید محتوای مجازی توسط مربیان کانون در قالب فیلم‌های کوتاه در بخش‌های هنری مانند نقاشی، سرود، کاردستی، هنرهای نمایشی، پویانمایی، فیلمسازی، هنرهای دستی و بومی و کودکان و نوجوانان در فراخوان های خلق آثار هنری، ادبی و فرهنگی درحال برگزاری است. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان در این رابطه گفت: آثار تولید شده از فراخوان‌های قصه‌گویی، کاردستی، شعر، داستان، خاطره و متن ادبی، نقاشی و عکاسی توسط کودکان و نوجوانان از ابتدای تعطیلات شیوع کرونا تا ۳۱ فروردین امسال که همچنان در حال برگزاری است، به ۴۶۹ مورد رسیده است. ناهید سلیمانی احمدی عضردوشنبه در گفت و گو با ایرنا اظهارداشت: از این تعداد ۱۶۴ اثر در حوزه قصه‌گویی، ۱۶۴ اثرنقاشی وعکاسی، ۸۲ اثر داستان، خاطره و متن ادبی و ۴۲ کاردستی و ۱۳ مورد نیز بقیه موارد را شامل می‌شود. وی بیان داشت: هم‌چنین برای بخش استانی ۴۷۹ اثر و ستاد ۳۲۰ اثر از آثار کودکان و نوجوانان این استان در بخش‌های قصه‌گویی، کاردستی، بازی وسرگرمی، روخوانی کتاب، طرح ادبی، نقاشی، فیلم و پویانمایی، هنرهای دستی و بومی و غیره ارسال شده است. به گفته مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان، در بخش ادبی نیز ۱۵ کارگاه مجازی ویژه اعضا و ۸۴ طرح اجرایی ادبی با ۱۵۰ شرکت‌کننده و ۲ انجمن ادبی تاکنون به صورت مجازی برگزار شده است. سلیمانی احمدی ابرازداشت: تاکنون افزون بر ۴۰۴ عنوان فیلم کوتاه تولید شده و منتخب این فیلم‌ها در فضاهای مجازی متعلق به کانون این استان بارگذاری و منتشر شده است. وی اضافه کرد: تولید محتوای پیک امید مجازی در کانون این استان به انتشار فراخوان های فرهنگی، هنری و ادبی و خلق اثر توسط کودکان و نوجوانان اختصاص دارد. این مسوول در این رابطه به فراخوان قصه‌گویی با موضوع بهداشت، امید و آینده روشن اشاره کرد و افزود: این مسابقه به قصه‌گویی ۹۰ ثانیه ای اختصاص دارد و علاقه‌مندان می‌توانند قصه‌گوهای خود را به شماره واتس‌اپی اعلام شده در سایت کانون مراجعه کنند. سلیمانی احمدی در خصوص فراخوان مسابقه ادبی آوای امواج نیز گفت: این مسابقه با موضوع بهار، شادی و امید در قالب شعر، داستان، خاطره و متن ادبی برای گروه سنی ۷ تا ۱۶ سال برگزار می‌شود. وی آخرین مهلت ارسال آثار به این مسابقه را پایان اردیبهشت جاری اعلام کرد و یادآور شد: علاقه‌مندان برای ثبت نام و شرکت در

مسابقه های کانون به شماره های واتس‌اپی اعلام شده در سایت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان مراجعه کنند.

همه آن چه باید درباره وام ازدواج ۵۰ میلیونی بدانید!

دولت در لایحه بودجه سال ۱۳۹۹ مبلغ وام ازدواج جوانان را به مانند سال ۱۳۹۸، ۳۰ میلیون تومان در نظر گرفته بود که این مبلغ در کمیسیون اقتصادی مجلس به ۵۰ میلیون تومان افزایش یافت و پس از آن کمیسیون تلفیق نیز بر آن مهر تاییدی زد و برای تایید نهایی به شورای نگهبان ارسال شده است. پیش بینی می شود که در صورت تایید وام ازدواج ۵۰ میلیون تومانی برای سال آینده، از هفته سوم فروردین ماه سال جاری امکان ثبت نام برای دریافت این نوع وام فراهم شود. اقساط وام ازدواج ۵۰ میلیون تومانی چقدر خواهد بود؟یکی از مباحثی که هر ساله پس از تقدیم لایحه بودجه به مجلس مطرح می شود و بسیاری پیگیر آن هستند، موضوع وام ازدواج است. در سال جاری نیز هنگامی که رئیس جمهور روحانی لایحه بودجه سال ۹۹ را در ۱۷ آذرماه سال جاری تقدیم مجلس کرد، بسیاری پیگیر آن بودند که دولت برای سال آینده چقدر وام ازدواج در نظر گرفته است. به گزارش تابناک اقتصادی، بررسی ها نشان می داد که دولت در لایحه بودجه ای که تقدیم مجلس کرد، مبلغ وام ازدواج سال آینده را مشابه با مبلغ آن در سال جاری یعنی ۳۰ میلیون تومان در نظر گرفته است. مبلغی که با افزایش قیمت لوازم و مایحتاج زندگی در سال های اخیر اصلا همخوانی نداشت. به همین منظور در کمیسیون اقتصادی مجلس تصمیم گرفته شد تا وام ازدواج برای سال آینده به ۵۰ میلیون تومان برای هر زوج افزایش یابد. این پیشنهاد به کمیسیون تلفیق ارائه شد و کمیسیون تلفیق نیز با آن موافقت کرد. در لایحه بودجه ای که کمیسیون تلفیق نهایی و آن را به شورای نگهبان جهت بررسی ارسال کرد، مبلغ وام ازدواج ۵۰ میلیون تومان به ثبت رسید. در تبصره ۱۶ بند الف این لایحه آمده است: "به منظور حمایت از ازدواج جوانان، بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران موظف است از محل پس انداز و جاری قرض الحسنه نظام بانکی، تسهیلات قرض الحسنه ازدواج به زوجهایی که تاریخ عقد ازدواج آن ها از مورخ ۱ فروردین ماه ۱۳۹۶ می باشد و تاکنون وام ازدواج دریافت نکرده اند با اولویت نخست پرداخت کند. تسهیلات قرض الحسنه ازدواج برای هر یک از زوج ها در سال ۱۳۹۹ پانصد میلیون (۵۰۰۰۰۰۰۰) ریال با دوره بازپرداخت هفت ساله با اخذ یک ضامن معتبر و سفته است". بنابراین اگر شورای نگهبان مهر تایید به این تبصره لایحه بودجه سال ۹۹ بزند آنگاه از سال آینده وام ازدواج برای هر یک از زوج ها ۵۰ میلیون تومان خواهد بود.

مبلغ اقساط وام ازدواج ۵۰ میلیون تومانی چقدر خواهد بود؟

با توجه به این تبصره مدت بازپرداخت وام قرض الحسنه ازدواج ۷ ساله عنوان شده است. بنابراین تقریبا اقساط وام ازدواج ۵۰ میلیون تومانی ۶۵۰ هزار تومان خواهد بود و با احتساب کارمزد ۴ درصد حدود ۲ میلیون تومان سود بابت پرداخت این وام از هر نفر دریافت خواهد شد.

از چه زمانی وام ازدواج ۵۰ میلیون تومانی پرداخت خواهد شد؟

پس از آنکه شورای نگهبان نیز مهر تایید بر این وام ۵۰ میلیون تومانی زد و قانون بودجه به دولت ابلاغ شد، دولت موظف است که این قانون را از ابتدای سال ۹۹ اجرایی کند. پس از ابلاغ، بانک مرکزی موظف است که سامانه ثبت نام وام ازدواج خود را به روز کند و مبلغ وام را به ۵۰ میلیون تومان افزایش دهد. در سال جاری افزایش وام ازدواج به ۳۰ میلیون تومان از ۱۰ فروردین ماه اتفاق افتاد و متقاضیان پس از ثبت نام و تعیین شعبه تقریبا از اردیبهشت ماه موفق به دریافت وام ازدواج خود شدند. بنابراین می توان حدس زد که امکان ثبت نام برای وام ازدواج ۵۰ میلیون تومانی سال ۹۹ نیز از هفته سوم فروردین ماه سال جاری فراهم شود.

اجرای کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج با تدابیر جدید کرونایی

شیوع ویروس کرونا در کشور موجب بروز برخی اختلالات در روند عادی زندگی شده و گاه آغاز زندگی مشترک زوجین نیز به تاخیر افتاده است. کرونا ویروسی مهلک است که با ورود و شیوع گسترده موجب بر هم زدن نظم عادی زندگی شده و فعالیت‌های معمول را با مشکل مواجه کرده است. در این بین اما سنت حسنه ازدواج هم با مشکلاتی مواجه شده و برخی از زوجین از تاخیر در برگزاری مراسم ازدواج خود ناراحت هستند، برخی‌ها معتقد هستند ویروس کرونا موجب شده حتی آزمایش خون که یکی از مراحل ابتدایی ازدواج است نیز با مشکل مواجه شده و زوجین نمی‌توانند برای انجام این آزمایش به آزمایشگاه‌ها مراجعه کنند. دل نگرانی این زوجین موجب شد گفتگویی با رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندرعباس ترتیب دهیم تا از صحت و سقم این مسئله مطلع شویم.

دکتر یحیی میرزاده اظهار داشت: با توجه به شیوع ویروس کرونا انجام آزمایشات در استان با حساسیت ویژه‌ای پیگیری می‌شود. وی افزود: در شرایط کنونی با توجه به گسترش کرونا انجام آزمایش ازدواج همچنان ادامه دارد و زوجین می‌توانند برای انجام این آزمایش به آزمایشگاه مهر بندرعباس مراجعه کنند. رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندرعباس گفت: هیچ محدودیتی برای انجام آزمایش ازدواج وجود ندارد و در صورتی که زوجی به این آزمایشگاه مراجعه کنند می‌توانند نسبت به انجام آزمایش اقدام کنند. میرزاده تصریح کرد: تنها مسئله‌ای که در بحث ازدواج با شرایط فعلی انجام نمی‌شود برگزاری کلاس‌های مشاوره پیش از ازدواج است. وی افزود: کلاس‌های مشاوره به دلیل حضور فعلا برگزار نمی‌شود. میرزاده اظهار داشت: البته این محدودیت هم تا ۱۰ روز آینده با اتخاذ تدابیر مورد نیاز سعی می‌شود مرتفع شود و اختلال موجود در بحث ازدواج نیز برطرف شود.

با سر آشپز = فرنی



فرنی بسیار ساده و خوشمزه با آرد برنج و گلاب ویژه ماه مبارک رمضان راحت بودن طرز تهیه فرنی توانسته آن را به یکی از محبوب ترین غذاهای ماه رمضان بر سر سفره ی افطار در میان مردم کند که واقعا خوردن فرنی بعد از چند ساعت روزه داری حسای لذت بخش و به یاد ماندنی خواهد بود.

مواد لازم
شیر ۴ لیوان

آرد برنج ۴ قاشق غذاخوری سرپر

شکر ۴ قاشق غذاخوری

آب نصف استکان

گلاب نصف استکان

هل سائیده شده و پودر شده نصف قاشق چایخوری

زعفران دم کرده ۱ قاشق مرباخوری برای تزیین

دارچین برای تزیین

خلال پسته برای تزیین

طرز تهیه

ابتدا شیر سرد را با لیوان های دسته دار که در تمامی خانه ها یافت می شود در قابلمه مورد نظر ترجیحا (تفلون) بریزید.

سپس آرد برنج را به همراه آب ، شکر و هل اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا آرد و شکر در شیر سرد حل شوند. مواد مخلوط شده را روی حرارت ملایم گذاشته و مرتباً هم زنید اگر لحظاتی هم زدن را متوقف کنید، باعث می شود آرد برنج در شیر گلوله گلوله شود.

پس مرتباً به هم زنید تا کمی غلیظ شود. بعد گلاب را اضافه کنید و هم بزنید تا قوام و غلظت لازم برای فرنی بدست آید فرنی را بایستی سریعاً در کاسه های کوچکی که از قبل آماده چیده اید، بریزید دقت داشته باشید که در هنگام سرد شدن کمی سفت تر می شود پس وقتی از روی حرارت برمی دارید نه سفت و نه شل باشد.

نکته ای که لازم است ذکر شود این است که اگر هم اتفاقی فرنی تصادفاً ته گرفت سعی کنید دیگر از ته قابلمه مواد را هم نزنید و از ۲ میلی متر بالاتر قابلمه بقیه مواد را هم بزنید.

فرنی در کنار شله زرد از جمله غذاهایی هستند که در سفره افطار اکثر ایرانی دیده می شود اما اگر قصد بر این باشد که فرنی را برای یک مجلس و مهمانان سرو کنید لازم به این اصل است که آن را با شکلی زیبا که آن را خوشمزه تر کند تزیین نمایید.

برای تزیین فرنی میتوانی از زعفران دم کرده غلیظ استفاده کنید . با نوک قاشق یا قطره چکان روی فرنی هایی که در کاسه ها کمی سرد شده و خود را گرفته چند قطره از زعفران دم کرده در وسط یا اطراف فرنی بریزید و با

خلال پسته و یا کمی دارچین تزیین کنید.

نکات مهم:

فرنی را بعد از آماده شدن حتما در محیط آشپز خانه خنک کنید و بعد داخل یخچال قرار دهید تا فرنی آب نیندازد.

بجای شکر و پودر قند میتوانی از عسل و یا شیرین کننده های طبیعی دیگر استفاده کنید.

فرنی را بلافاصله بعد از آماده شدن در ظرف های مورد نظر بریزید و تزیین کنید

اگر دوست داشته باشید فرنی شما زعفرانی و یا شکلاتی شود هنگام اضافه کردن آرد به آن کمی زعفران و یا پودر کاکائو اضافه کنید.

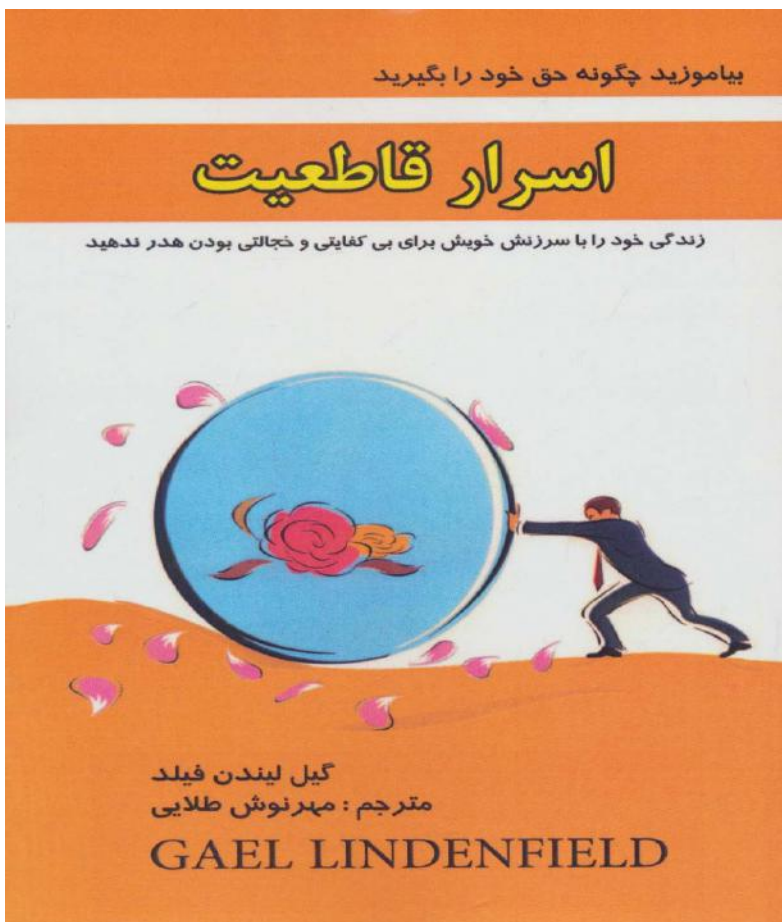
آرد برنج را حتما با شیر سرد حل کنید تا گلوله گلوله نشود.

آرد برنج در رنگ و عطر فرنی تاثیر فوق العاده ای دارد.

در طول درست شدن فرنی حرارت باید همواره کم باشد و فرنی مدام هم زده شود.

برای تزیین فرنی میتوانی از دارچین ، گل سرخ ، خلال پسته ، بادام ، کنجد و یا هر چیزی که دوست دارید استفاده کنید.

معرفی کتاب



بیاموزید چگونه حق خود را بگیرید

اسرار قاطعیت

زندگی خود را با سرزنش خویش برای بی کفایتی و خجالتی بودن هدر ندهید

گیل لیندن فیلد

مترجم: مهرونوش طلایی

GAEL LINDENFIELD

قاطعیت نوع خاصی از رفتار را توصیف می کند . قاطعیت در واقع به ما کمک می کند تا بدون اینکه رفتاری منفعلانه و تهاجمی داشته باشیم بتوانیم نیازها، خواسته ها و احساساتمان را برای دیگران صریح و آشکار و با اطمینان و بدون هیچ گونه سو استفاده از حقوق انسانی آنان بیان کنیم.

اگر حقوق خود را برای قاطع بودن نپذیرید، کسب مهارت های مفید دیگر بسیار سخت خواهد بود. آموزش قاطعیت درمان تمام مشکلات نیست، اما به ما کمک می کند تا با خود صادق باشیم. افراد قاطع به طور کلی دارای اعتماد به نفس و آرامش هستند و از اینکه خودشان هستند بسیار راضی می باشند. آنان به نقاط قوت و ضعف خود آگاهند و از خطر کردن نمی ترسند و می دانند که با این کار ممکن است مرتکب اشتباهی نیز بشوند. آنان می آموزند موقعیت های خود را با استعدادهای خود بسنجند نه اینکه خود را همیشه با دیگران مقایسه کنند.

این کتاب هم برای زنان و هم برای مردان نگاشته شده و جنسیت خاصی را به مخاطب خود قرار نداده است . خوشبختانه زنان مدت ها است این آگاهی را یافته اند که لازم است در زندگی روشهای قاطعانه تری به کار ببرند.

کتاب اسرار قاطعیت یک رفیق واقعی برای آنانی است که می خواهند به توانایی های بالقوه شان پی ببرند.

اسرار قاطعیت

بیاموزید چگونه حق خود را بگیرید

نویسنده: گیل لیندن فیلد

بیاموزید چگونه حق خود را بگیرید

در بیشتر اوقات فقط به این دلیل که فکر می کنیم قاطع بودن اشتباه است قاطع و محکم نیستیم. این نوع افکار از کودکی در ذهن مان ریشه دوانده و در ارزشهای فرهنگی مان جای گرفته است.

دلیل اکثر مردم برای عدم قاطعیت این است که فکر می کنند به زحمتش نمی آرد واقعیت زندگی مدرن این است که هر فردی با موقعیت های احاطه شده است که بالقوه برای عزت نفس مضرت است.

اغلب افراد غیر قاطع، خیلی راحت عبارت "نه" را به عنوان پاسخ می پذیرند. در جامعه ما آگاهی رو به رشدی وجود دارد که اینگونه رفتارها حقوق جمع کثیری را به خطر می اندازد. بنابراین اولین کارمان باید برنامه ریزی درباره ذهنمان از طریق جایگزینی افکار و عقاید مثبت با ارزشها و افکار قدیمی غیر قاطعانه باشد .

در این کتاب نویسنده تجربیاتش را از دوره های آموزشی قاطعیت در گروه های گوناگون طی شش سال نگاشته است . در کتاب با سخنان و ضرب المثل های مختلفی روبرو خواهید شد که نویسنده معتقد است که تکرار سخنان و ضرب المثل های مناسب روش سودمندی برای دستیابی به تغییرات است.