

آوای دریا

۵۹

شنبه ۲۱ تیر ۱۳۹۹
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

hydra

گفتگوی اختصاصی آوای دریا با اولین مدرس حرفه ای فری دایوینگ بانوان در ایران

توانایی هایتان را باور داشته باشید و پر قدرت ادامه دهید

گزارش: زهره کرمی



این رشته در واقع تمریناتش محدود به دریا رفتن نیست، کل زندگی را تحت تاثیر مثبت خود قرار می دهد، برای اینکه بدن آمادگی های لازم را داشته باشد همیشه تمریناتی به صورت روتین و روزانه باید انجام شود.

تمرینات حبس نفس، حرکات کششی، تمرینات هوازی و ... اگه زمان داشته باشم به دریا می روم. در واقع احساس میکنم متعلق به دو دنیای متفاوت هستم، بالای صفر (خشکی) و زیر صفر (دریا).

بهترین حامی شما چه کسی بود؟ پدر و مادرم، با صبوری زیاد و مهیا کردن شرایط همیشه حامی من بوده اند

بزرگترین آرزویت چیست؟ با خنده، آرزو که دست نیافتنی است با توجه به اینکه معلم هستید، دانش آموزانت را با دنیای زیر آب آشنا کردید؟

و برای رسیدن به آرزو هایشان تشویق میکنید؟ قطعاً بله، فکر میکنم مسئولیتم بیشتر از اینکه فقط آموزش ریاضی باشد، جهت دادن به خط فکری دانش آموزان و تعلیم جلو رفتن و رسیدن به اهدافشان است. حرف و سخنی با بانوان دارید؟

بله، همیشه این موضوع را در نظر داشته باشند که هیچ وقت محدودیت ها بهانه ای برای دست کشیدن از آرزوهایشان نشود. توانایی هایشان را باور داشته باشند و پر قدرت ادامه دهند. قطعاً مسیر سختی در پیش دارند اما رسیدن به هدف همه سختی ها را تبدیل به خاطرات شیرین می کند و بی شک به هر چه بخواهند می رسند.

و حرف آخر جا داره در پایان تشکر ویژه ای از آقای جدیدی مربی و مدرس این رشته که باعث گسترش غواصی آزاد ایران شد انجام دهم و همچنین از هفته نامه آوای دریا که همیشه حامی بانوان استان هرمزگان هستند.

در ایران و تا قبل اینکه من به این ورزش به صورت جدی نگاه کنم، ورزشی بسیار مردانه و سنتی محسوب می شد و کسانی که می خواستند ماهی های بزرگ را با تفنگ شکار کنند این روش غواصی را یاد می گرفتند و می توانم به جرات بگویم که ۹۹/۹ درصد افراد آقایان بودند.

در واقع شرایط برای بانوان محیا نبود و تمامی دوره ها برای آقایان برگزار می شد. هیچ وقت بحث رقابت و مسابقه نبوده و اگر بانوان برای یادگیری می آمدند جو مردانه و شکار را می دیدند، زده می شدند و دیگر ادامه نمی دادند.

همین عامل باعث شد تا سطح مربی گری این رشته را ادامه دهم و هدف و تمرکز را برای گسترش این رشته و شناساندن آن به بانوان قرار دهم.

این سبک از غواصی بیشتر ذهنی و ترکیبی از یوگا و شنا است. یعنی یک ذهن بسیار آرام را می طلبد و البته ورزش بسیار چالشی است و کاری متفاوت از زندگی روتین خود را انجام می دهید. باید نفس خود را حبس کرده و وارد دنیای دیگری شوید و جذابیت آن هم به همین دلیل است.

تا چه عمقی غواصی کردید؟

غواصی آزاد ۲۷ متر

غواصی اسکوبا ۳۸ متر

تا به حال چه ماهی هایی را از نزدیک دیده ای، تا به حال با خطری مواجه شده اید؟

ماهی های زیادی دیده ام، ببینید نمی گویم دنیای زیر آب بی خطر است، چون کاملاً ناشناخته است، اما آنجا دنیای ما نیست. ما به عنوان مهمان ناخوانده زیر آبیم، پس اگر آنها احساس تجاوز به حریمشان و دنیایشان را کنند قطعاً میخواهند از خودشان دفاع کنند، برای من شخصا هیچ وقت هیچ خطری نبوده و همیشه از این دنیای ناشناخته ی پرهیجان لذت بردم چون هیچ وقت از حد خودم خارج نشدم. اوقات فراغت خود را چگونه می گذرد؟

در زیر آب دنیای باورنکردنی و جذابی وجود دارد. در طول سال ها آن ها که نسبت به این جهان جذاب کنجکاو بودند و اندک دل و جراتی داشتند، دل به اعماق دریا زدند و آنچه دیدند دنیای کاملاً جدیدی بود که شگفتی هایش باعث می شد بیشتر غواصی کنند و مناظری باورنکردنی ببینند.

مریم سدیدی یکی از معدود بانوانی است که توانسته وارد دنیای زیر آب شود و مدرک مربیگری خود را در رشته غواصی آزاد با همان فری دایوینگ بگیرد. سدیدی داور ورزش های سه گانه استان نیز می باشد. به همین بهانه به سراغ او می روم و شما را به خواندن این گفت و گو جذاب دعوت می کنم.

در ابتدا خودتان را معرفی کنید

مریم سدیدی متولد سال ۱۳۶۷ و ۱۳ سال است که به شغل معلمی مشغول هستم. ۳ سال در شهرستان جاسک معلم بودم، و ۱۰ سال هست که شهر بندرعباس مشغول به کارم و ریاضی تدریس میکنم.

چه شد که جذب غواصی و دنیای زیر آب شدی؟ یازده سال پیش خیلی اتفاقی و در زمانی که دانشجوی بودم برای تفریح به غواصی رفتم و از آنجا به بعد ارتباط عجیبی با دریا و این رشته گرفتم. سپس این رشته را تا مقطع حرفه ای غواصی اسکوبا (کمک مربی) دنبال کردم.

غواصی اسکوبا سبکی از غواصی هست که با کمک تجهیزات و سیلندر هوا به زیر آب می رود.

مدتها بود که جذب رشته ی freediving شده بودم اما شرایط برگزاری و کلاس هاش معمولاً محدود به آقایان بود. در واقع شرایط فراهم نمیشد که بتوانم شرکت کنم، سال گذشته این دوره در بندرعباس برگزار شد، دوره ای بود که خانم ها هم میتوانستند شرکت کنند، این رشته را شروع کردم.

تجربه ی این رشته اینقدر لذت بخش و متفاوت بود که تصمیم گرفتم وارد این رشته شوم و غواصی اسکوبا را کنار گذاشتم. اولین بانوی هستم که به صورت تخصصی وارد رشته غواصی آزاد شده و توانستم تا مدرک مدرسی بین المللی خود را زیر نظر فداسیون نجات غریق و غواصی ایران بگیرم.

در حال حاضر در حال گرفتن مجوز های لازم از فدراسیون برای شروع کار در حیطة بانوان هستیم و باید تاکید کنم که برای گسترش این رشته در سطح کشور برنامه و نقشه های زیادی دارم.

غواصی آزاد را بیشتر توضیح دهید

فری دایوینگ سبکی از غواصی است که غواص با هوای حبس شده در سینه اش شروع به غواصی می کند و خبری از تجهیزات و هوای سیلندر نیست. فقط ماسک و فین (باله های بلندی که غواص ها به پا می کنند) دارد. غواص پس از ریلکس کردن در سطح آب نفس خود را حبس کرده و به زیر آب می رود. مدت زمان رفتن به زیر آب با توجه به اینکه در چه عمق و زمانی باشد متفاوت است. رکورد جهانی با نفس حبس شده در عمق ۲۵۰ متری به مدت ۳ دقیقه و نیم می باشد.

من در عمق ۲۷ متر به زیر آب رفتم و رکورد حبس نفسم ۴ دقیقه و نیم است.

به این غواصی غواصی آزاد یا فری دایوینگ می گویند. یعنی غواصی که شخص با تکیه بر توانایی های خود و حبس نفسش و بدون استفاده از هیچ هوای دیگری غواصی می کند.

این سبک از غواصی در سطح جهانی بسیار گسترده است و غواصان هم به صورت رقابتی و هم تفریحی فعالیت می کنند.

بسیاری از عکاسان زیر آب از این روش غواصی استفاده می کنند چون تجهیزاتی ندارند و بسیار شبیه ماهی می شوند و می توانند به ماهی های بزرگ، نهنگ، کوسه و ... نزدیک شوند و عکس، فیلم برداری کنند و آن ماهی ها هم به سبب ندیدن حباب ها احساس خطر نمی کنند.

بارداری هفته به هفته

هفته نوزدهم بارداری



گانه جنین است تقریباً دیگر اعضای بدنش به حد تعادل رسیده دیگر خبری از کله بزرگ و پاهای کوچکش نیست همه اینها با هم رشد کرده‌اند. پوست جنین در این هفته با ماده‌ای «ورنیکس» پوشانده می‌شود که حالت لغزنده و سفیدی دارد و بدن او را از خشکی محافظت می‌کند. این پوشش نرم و لیز حرکت کودک در مجرای زایمان را نیز آسان تر می‌کند.

خبر خوب آن است که که اکثر موهای ریز با به اصطلاح لانگو قبل از تولد محو میشوند. ممکن است لکه های کوچکی از مو در انتهای کمرتان ببینید. دندان فرزندان در این هفته شکل می‌گیرد. دختر شما ۶ میلیون تخمک در دستگاه تناسلی خود انبار کرده که کم کم در زمان تولد به ۲ میلیون تخمک می‌رسد. شاید از این هفته به بعد دیگر نتوان خیلی خوب رگ‌های بدنش را دید چرا که رنگ دانه های پوستی به نام «ملانوسیت» کارشان را آغاز کرده‌اند. حقایقی در مورد فرزند شما در هفته ۱۹ بارداری:

فرزند شما در حدود ۱۵.۳ سانتی متر طول، ۲۴۰ گرم وزن دارد و به اندازه یک انار است بدن شروع به ذخیره چربی در سه ماهه اول می‌کند و این نیمه راه بارداری است. در این زمان جنین از چربی ذخیره شده استفاده می‌کند

در رحم، جنین پوشش مومی و کرم مانند پنیری به نام ورنیکس ایجاد می‌کند.

در رحم، جنین دختر همه تخمک های تولید مثل را توسعه می‌دهند اما جنین پسر تا زمان بلوغ اسپرم را توسعه نمی‌دهد

تغییرات جنین

پوشش ورنیکس در هفته نوزدهم بارداری پوست حساس جنین شما در حال حاضر تحت پوشش کروزوس **vernix**، یک پوشش چرب، سفید و پنبه مانند است که پوست را از چروک شدن در هنگام تولد محافظت می‌کند.

ربه ها در هفته نوزدهم بارداری

در هفته نوزدهم بارداری ربه های کودک شما در حال توسعه هستند. همچنین امواج هوایی اصلی (به نام برونشیل ها) در این هفته شروع به تشکیل می‌کنند.

تشخیص حرکت جنین در هفته نوزدهم بارداری

ممکن است در هفته نوزدهم بارداری برای اولین بار حرکت جنین را احساس کنید، اما اگر حرکتی حس نکردید، نگران نشوید. به زودی جنین شروع به حرکت می‌کند!

انقباضات براکستون هیکس

- احتمالاً با انقباضات براکستون هیکس آشنا هستید و باید از آن‌ها در هفته نوزدهم بارداری دوری کنید. گاهی در هفته نوزدهم بارداری گرفتگی عضلات رحم را مشاهده می‌کنید. اگر دست را بر روی شکم قرار دهید، این گرفتگی را حس می‌کنید. این گرفتگی حدود نیم ساعت طول می‌کشد و دوباره هر نیم ساعت یا پنجاه دقیقه تکرار می‌شود. در واقع این درد و گرفتگی هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند و گاهی حتی به آن توجه نمی‌کنید.

- این گرفتگی ها مشابه تمرین گرفتگی رحم است که توسط عضلات اتفاق می‌افتد. گرفتگی براکستون هیکس مشابه ماساژ سریع بر روی پوست است. این ماساژ به چرخش خون در جنین کمک می‌کند و جنین را هوشیار نگه می‌دارد.

- انقباضات براکستون هیکس گاهی با انقباضات ناشی از درد زایمان اشتباه گرفته می‌شود. شناختن و آشنایی با آن‌ها از ابتدا از ترسیدن و نگرانی جلوگیری می‌کند.

- با گذشت زمان بارداری این انقباضات دردناک تر و شدیدتر می‌شوند. اشتباه گرفتن این درد با درد زایمان امری طبیعی است. این انقباضات در بیشتر موارد به خودی خود متوقف می‌شود. می‌توانید به آرام شدن درد انقباضات کاری که می‌کنید را متوقف کنید به عنوان مثال راه بروید یا کاری دیگر

خیلی خوب میشود اگر بتوانید در یکی از کلاسهای مربوط به آموزشهای دوران بارداری و تمرینات زایمان ثبت نام کنید؛ در ایران فعلاً این کلاسها بصورت منسجم و همگانی ارائه نمی‌شود. پس جستجوی خود را از همین حالا آغاز کنید. ممکن است بیمارستان شما کلاسهای را برگزار کند، یا می‌توانید به توصیه های پزشک یا مامای خود و یا دوستانتان توجه کنید. وقتی زمان زایمان فرا برسد خواهد دید که شرکت در این کلاسها ارزش صرف وقت و هزینه را داشته است...

شما هنوز در قسمتی زیبا از بارداری هستید. احتمالاً تغییراتی در شکل و مرکز ثقل ایجاد می‌شود. نگران نباشید. تعادل خود را حفظ کنید. تغییر در حالت نشستن باعث پشت درد می‌شود. رحم شما بالای ناف است. بعد از زایمان این مشکلات حل می‌شود.

وضعیت بدن در هفته نوزدهم بارداری

در هفته ۱۹ بارداری، حرکت جنین در داخل شکم قابل توجه می‌شود. البته، این پدیده برای بعضی از زنان زودتر از دیگران اتفاق می‌افتد. در حال حاضر، این حرکات کوچک، بیشتر شبیه به ضربه و یا لرزش و یا حتی گاز است، اما در چند هفته آینده حرکات قوی تر می‌شوند.

در این هفته، افزایش وزن قابل توجه می‌شود، به طوری که احتمالاً بین ۳.۵ تا ۶ کیلو افزایش وزن خواهید داشت. اگر افزایش وزن شما تا به امروز بالاتر یا کمتر از آن است، با پزشک خود در مورد نگرانی خود صحبت کنید. افزایش ناگهانی و یا سریع وزن می‌تواند نشانه ای از پره اکلامپسی باشد که نیاز به درمان دارد و عدم توانایی در افزایش وزن می‌تواند به این معنی باشد که جنین مواد مغذی کافی را دریافت نمی‌کند.

تغییرات بدن در هفته ۱۹ بارداری:

درد رباط:

احتمالاً شکم و لگن شما از یک طرف یا دو طرف درد شدیدی حس می‌کنند. در بارداری درد رباط طبیعی است. ماهیچه های رحم به خاطر فشار جنین به بدن فشار وارد می‌آورد.

خستگی و تنگی نفس:

خستگی و تنگی نفس (تنگی نفس در حاملگی) چیز جدیدی نیست. جریان خون شما خون را به بدن و بند ناف جنین می‌رساند. این مسئله باعث خستگی بدن می‌شود. مراقب رژیم غذایی خود باشید. باید مقدار کافی ویتامین ث و آهن برای رشد جنین و سلامتی بدن خود کسب کنید.

سعی کنید غذاهای مختلف را ترکیب کنید تا مواد مغذی لازم را دریافت کنید.

سعی کنید سبزیجات در بارداری مصرف کنید. سبزیجات برگ سبز مواد مغذی مانند فیبر، کلسیم و فولات و ویتامین ث و آهن دارند. گوشت قرمز، میوه های تازه، عدس و غلات در بارداری مفید هستند.

سوزش معده:

سوزش معده مشکلی است که در بارداری شما را رها نمی‌کند. معده در این زمان حساس تر از قبل می‌شود. در بارداری هورمون های جدیدی ترشح می‌شوند که بدن را به آرامش می‌رسانند و فاصله بین معده و لوله غذا بسته می‌شود. هر وعده، سوزش معده (سوزش سر دل در بارداری) باعث سوزش قفسه سینه می‌شود. پیش از انتخاب روشی مناسب برای درمان، سعی کنید با پزشک مشورت کنید. شیر سرد باعث برطرف شدن سوزش معده می‌شود.

عرق کردن:

خانم باردار در بارداری دمای داخلی بدنش بیشتر است.

حقایقی در مورد شما در هفته ۱۹

۹۰٪ زنان تغییر در تن پوست را تجربه می‌کنند

در دوران بارداری رحم شما تا ۵۰۰ برابر اندازه طبیعی رشد می‌کند

در هفته ۱۹ بارداری، بدن شما هنوز هم تغییر می‌کند

هفته ۱۹ بارداری چند ماهگی بارداری است؟

در هفته ۱۹، شما ۴ ماه و یک هفته باردار هستید. یک هفته دیگر بگذرد به نیمه بارداری می‌رسید.

اندازه جنین در هفته ۱۹ بارداری

از حالا حس چشایی او در هفته نوزدهم کار می‌کند. اگرچه سایر حس مثل لامسه و بویایی نیز به کار افتاده‌اند اما فعلاً هیچ تجربه ای برای استفاده از حس هایش ندارد. در واقع سلول‌های عصبی او در حال فعالیت بر روی حس‌های پنج

انجام دهید.

توصیه ها در هفته نوزدهم بارداری

حال که هنوز می‌توانید به راحتی حرکت کنید و پر انرژی هستید، زمان مناسبی برای ترتیب دادن یکسری برنامه های مفرح و شاد برای خود و همسرتان است. چون در آینده‌ای نه چندان دور به راحتی قادر به انجام این کارها نخواهید بود.

علائم طبیعی در هفته نوزدهم بارداری

در هفته نوزدهم بارداری شما در حدود ۳.۵ تا ۶ کیلوگرم وزن اضافه کرده‌اید که ۱۷۰ گرم آن مربوط به جفت جنین، ۳۱۰ گرم مربوط به مایع محافظ جنین و ۳۴۰ گرم مربوط به بزرگ شدن سینه‌هاست. به علت جاذبه و کاهش فشار خون بدن، هنگام بلند شدن‌های ناگهانی ممکن است احساس سرگیجه نمایید. همچنین هنگام دراز کشیدن نیز چون رحم به آئورت و رگ‌های اصلی دیگر فشار می‌آورد، احتمال بروز سرگیجه وجود دارد.

هشدارها در هفته نوزدهم بارداری

هرگز داخل وان آب خیلی گرم نخابید. ممکن است آب آن برای شما خیلی گرم به نظر نرسد، اما می‌تواند باعث صدمه خوردن به جنین شود. اگر برای ۱۰ دقیقه برای کاهش درد در آب خیلی ولرم دراز بکشید ایرادی نخواهد داشت.

تغذیه در هفته نوزدهم بارداری

آیا داروهای گیاهی در هفته نوزدهم بارداری مجاز است؟ بیشتر افراد فکر می‌کنند داروهای گیاهی در همه حال مجاز هستند. باید بدانید برخی داروهای گیاهی مانند قرص ها در طول بارداری ضرر دارند. گاهی مصرف این داروهای گیاهی پیش از بارداری مشکلی ایجاد نمی‌کرده است اما در طول بارداری می‌تواند موجب سقط جنین، زایمان زودرس، انقباضات رحم یا ایجاد جراحی در جنین شود. برخی داروهای گیاهی مانند سنا یا روزماری باعث سقط جنین می‌شود. حتماً قبل از مصرف چای گیاهی با پزشک خود مشورت کنید.

ورزش در هفته نوزدهم بارداری

اگر کمرتان برایتان مشکل ساز شده، تمرین زیر را انجام دهید: روی یک صندلی یا روی زمین بنشینید و پاهای خود را دراز کنید و به آرامی سر خود را به طرف زانوهای برده و با دو دست خود به طرف انگشتان پاها متمایل شوید تا جایی که فشاری به شما نیابد و برایتان راحت باشد و دوباره به آرامی به حالت اولیه بازگردید. در آینده مجبور خواهید شد این کشش را نه برای ورزش کردن، که برای جمع کردن ماکارونی‌های پرتاب شده انجام دهید.

نکاتی برای پدرها در هفته نوزدهم بارداری:

همراه با همسرتان شامی مجلل بخورید. غذا خوردن با آرامش و بالا نیاوردن باعث می‌شود همسرتان لذت ببرد.

تغییراتی حیاتی در هفته نوزدهم بارداری اتفاق می‌افتد. بهتر است از هر لحظه لذت ببرید.

جنین آنچه شما حس می‌کنید را حس می‌کند. سعی کنید خوشحال باشید و به جنین پیام‌های خوشحال بدهید.

وزارت کشور رشد ۱۰۰ درصدی در حوزه انتصاب مدیران زن داشته است



مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده با اشاره به بخشنامه صادر شده از سوی دکتر جهانگیری مبنی بر اختصاص یافتن ۳۰ درصد پست‌های مدیریتی به زنان در سراسر کشور گفت: وزارت کشور رشد ۱۰۰ درصدی در حوزه انتصاب مدیران زن داشته است.

فربیا نظری مشاور کشور در امور زنان و خانواده با تاکید بر اینکه زنان ظرفیت بزرگی در توسعه کشور محسوب می‌شوند؛ گفت: نیاز است ردیف بودجه ای مشخص برای حوزه زنان و خانواده جهت تقویت فعالیت‌هایشان در کشور در نظر گرفته شود.

فربیا نظری مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده در نشست مدیران ارشد وزارت کشور با معاون اول ریاست جمهوری که عصر روز چهارشنبه ۱۸ تیرماه در وزارت کشور برگزار شد، با اشاره به بخشنامه صادر شده از سوی دکتر جهانگیری مبنی بر اختصاص یافتن ۳۰ درصد پست‌های مدیریتی به زنان در سراسر کشور گفت: وزارت کشور رشد ۱۰۰ درصدی در حوزه انتصاب مدیران زن داشته است.

مشاور وزیر کشور با اشاره به اینکه ۱۶ معاون استاندار زن در ۱۵ استان کشور منصوب شده است؛ گفت: در استان سیستان و بلوچستان دو معاون استاندار زن منصوب شده است.

نظری با تاکید بر اینکه این مهم با شجاعت و اقتدار وزیر محترم کشور انجام گرفته است؛ گفت: کادر پروری خوبی در حوزه مدیران زنان در مجموعه وزارت کشور انجام گرفته که امید داریم از این ظرفیت‌ها در سایر مجموعه‌ها هم استفاده شود.

وی در این خصوص گفت: طی سال ۹۷ تا امروز، حدود ۷۰ مدیرکل، ۱۰۰ معاون مدیرکل، ۵۵ بخشدار، ۶۵ معاون فرماندار، ۳ فرماندار زن در همه استان‌های کشور مشغول به کار هستند.

مشاور وزیر در امور بانوان و خانواده در ادامه به حضور ۲۵۰۰ دهیار زن از مجموع ۳۷ هزار دهیار در کشور اشاره کرد و گفت: با این امار می‌توانیم بگوییم که در هر استان کشور، حضور زنان را در کسوت‌های ارشد مدیریتی به صورت معاون استاندار، یا معاون فرماندار و بخش دار

شاهد هستیم.

نظری با اشاره به اینکه از ابتدای اسفند تا امروز با مشارکت ۱۸۰۰ سازمان مردم‌نهاد در حوزه زنان، خانواده و کودکان که با مدیریت و راهبردی دفاتر زنان و خانواده استانداری‌ها انجام شده است؛ حدود ۸ هزار زن سرپرست خانوار، سی میلیون ماسک و گان را در کشور تولید کردند که اقدامی بزرگ در کشور محسوب می‌شود.

مشاور وزیر در پایان خاطرنشان کرد: ضروری است که ردیف اعتباری مستقل برای حوزه زنان و خانواده در سال آینده دیده شود. -اعتماد آنلاین

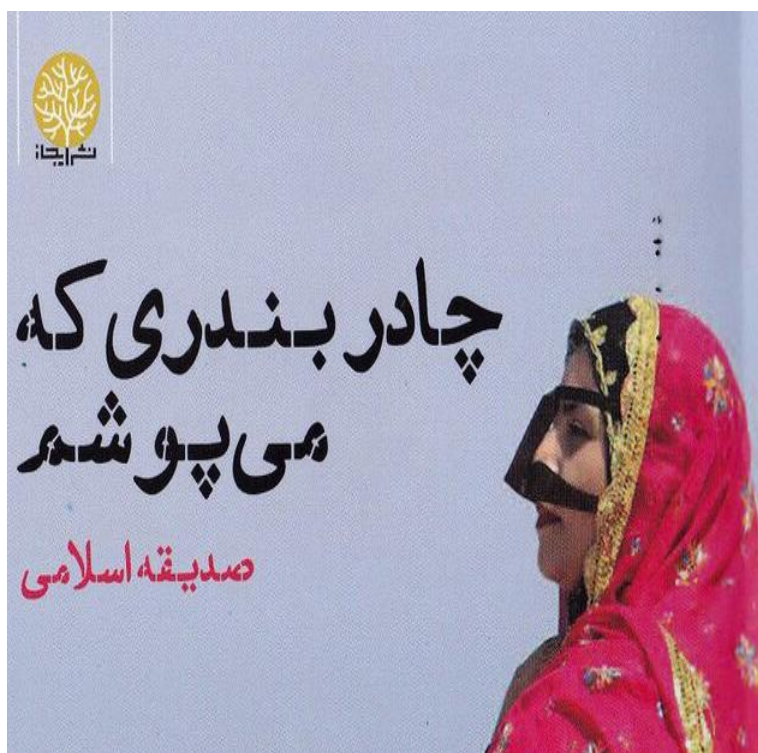
شاهد هستیم.

نظری تصریح کرد: در سال ۹۷ با دستور ویژه وزیر محترم کشور برای نخستین بار در دولت دوازدهم، مدیران کل دفاتر زنان و خانواده استانداری‌های سراسر کشور، عضو شورای توسعه و برنامه‌ریزی استانداری و ستاد بحران شده‌اند و در شورای معاونین استانداری هم دعوت می‌شوند.

وی در این خصوص گفت: این موضوع برای تبادل و انتقال مسائل زنان و خانواده در سطح استان‌ها مفید و ضروری است.

مشاور وزیر کشور ادامه داد: نتیجه شرکت مدیران زنان در ستاد بحران را در سیل سال گذشته و کرونای امسال

معرفی بانوان شاعر هرمزگان



صدیقه اسلامی

رسیده است

صدیقه اسلامی متولد ۱۳۶۲ موج نام تو بود در گوشم یکی از جزیره نشینان قشم کی شود، یاد تو فراموشم است که چندی است برای * زندگی خود شعر می‌سازد. دوش برعرض شانه ام خم شد اشعار صدیقه در قالب های غزل، چهارپاره، رباعی و سپید است. * وی در اکثر جشنواره‌های حوزه هنری شرکت داشته است. چادر بندری که می پوشم از وی سه مجموعه شعر با نام های: باید برای زندگی شعری می بری عقل از سر و هوشم بندی که می پوشم از نشر ایجاز * و ماهی کوچکی بود از انتشارات چشم گریان این خلیج، به توست مثل ماهی بیا در آغوشم * سمث روشن کلمه به چاپ

اخبار حوزه بانوان

تولید روزانه ۲۰۰۰ ماسک در بخش توکهور شهرستان میناب



بانوان بسیجی و گروه‌های جهادی بخش توکهور شهرستان میناب با راه اندازی کارگاه تولید ماسک در خانه و محلات روزانه ۲ هزار ماسک تولید و بین مردم نیازمند توزیع می‌کنند.

بانوان بسیجی بخش توکهور این روزها در کارگاه‌های ماسک که به همت گروه جهادی مکتب امام حسن مجتبی(ع) و سپاه میناب راه‌اندازی شده بی‌وقفه مشغول تولید ماسک هستند تا نیاز مردم و مراکز بهداشتی را تامین کنند.

مسئول حوزه مقاومت بسیج خواهران بخش توکهور در گفت و گو با خبرنگار تسنیم در میناب با تاکید بر لزوم تلاش همگانی در پیشگیری از شیوع ویروس کرونا اظهار داشت: بسیج خواهران با همکاری گروه‌های جهادی فعال در منطقه تمام ظرفیت خود را برای پیشگیری از این ویروس به کار گرفته است.

وی با بیان اینکه در بخش توکهور بیش از ۶۰ جهادگر مشغول تولید ماسک هستند گفت: روزانه بیش از ۲ هزار ماسک تولید و در بین خانواده‌های نیازمند اماکن عمومی و مراکز بهداشتی توزیع می‌کنیم.

فریبا رستاخیز با اشاره به سخنان رهبری مبنی بر راه اندازی پویش‌های مردمی برای مقابله با کرونا گفت: این تصمیم را گرفتیم که با راه اندازی کارگاه در خانه‌ها و محلات تولید ماسک را افزایش و به مدد الهی کرونا را شکست دهیم.

وی مهم‌ترین اقدام محافظتی مردم را استفاده از ماسک خواند و تصریح کرد: به محض خروج از خانه باید از ماسک استفاده کنند.

دومین شهید مدافع سلامت هرمزگان جان به جان آفرین تسلیم کرد



"سعادت سجادیان (صبا)" به دلیل ابتلا به کرونا و لیبیک گفتن به دعوت حق، دومین شهید مدافع سلامت هرمزگان لقب گرفت.

"سعادت سجادیان" از کارکنان خدمت بخش رادیولوژی بیمارستان شهید محمدی بندرعباس در اثر ابتلا به بیماری کرونا شب گذشته (۱۶ تیرماه) جان به جان آفرین تسلیم کرد.

این بانوی قهرمان با دارا بودن ۳۷ سال

سن، سابقه بیماری زمینهای نداشته است. وی اهل بندرعباس و دارای ۱۲ سال و هفت ماه سابقه خدمت بود.

آوای دریا درگذشت این بانوی جهادگر را خدمت خانواده محترمشان، کادر درمان و جامعه رادیولوژی استان تسلیت عرض می‌کند.

پیش‌ازاین "آرزو باهو" در راه مراقبت و پرستاری از بیماران به ویروس کرونا مبتلا و بر اثر عارضه ریوی جان خود را از دست داده بود و نخستین شهید مدافع سلامت استان هرمزگان لقب گرفت.

عبدی نخستین بانوی مدیر عامل صنعت برق کشور



هاجر عبدی به عنوان مدیرعامل جدید شرکت توزیع برق هرمزگان منصوب شد. پیش از این برای مدت کوتاهی علیرضا رنجبر سرپرست این شرکت بود که حواشی زیادی از جمله اسکان در هتل بجای استفاده از مهمانسرای همان شرکت بوجود آورد.

عبدی پیش از این، معاون منابع انسانی شرکت برق منطقه‌ای بوده است. عبدی نخستین مدیرعامل زنی است که صنعت برق کشور در مدیریت برق استانی به خود می‌بیند.

معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان تاکید کرد:

مردم تا اطلاع ثانوی از مراجعه حضوری به ادارات جدا خودداری کنند



معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان گفت: در راستای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا مردم تا اطلاع ثانوی می‌توانند تمامی امور را از طریق میز خدمت حضوری و الکترونیکی و همچنین تماس تلفنی پیگیری و از مراجعه حضوری به ادارات جدا خودداری کنند.

نازنین شیبانی تدرجی ادامه داد: به‌منظور کاهش تجمعات و مراجعات حضوری در راستای حفظ سلامت جامعه، دستگاه‌های اجرایی، شرکت‌ها موسسات دولتی و خصوصی از طریق تماس تلفنی به امور ارباب رجوع رسیدگی کنند.

معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان با تاکید بر اینکه کارکنان دستگاه‌های اجرایی، بانک‌ها و تمامی نهادهای استان موظف به استفاده از ماسک در زمان حضور در محل کار هستند، عنوان کرد: استانداری بازدیدهای سرزده از ادارات را

در راستای ارتقاء سلامت کارکنان و به منظور کنترل استفاده ماسک در دستور کار خود قرار داده است.

شیبانی تصریح کرد: مدیران دستگاه‌های اجرایی برای رعایت پروتکل‌های بهداشتی و تامین وسایل حفاظت فردی کارکنان خود اقدام لازم را انجام دهند.

وی با اشاره به وضعیت قرمز در استان هرمزگان گفت: دستگاه‌های اجرایی استان به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که کارکنان کمترین رفت و آمد ممکن را در سطح شهرها و مناطق داشته باشند.

معاون استاندار خاطرنشان کرد: مصوبه دورکاری برای کارکنان دارای بیماری زمینه‌ای، افراد بالای ۵۰ سال، بانوان شاغل دارای فرزند خردسال و بانوان باردار در این هفته به قوت خود باقی است.

بندرعباس، منتخب اجرای آزمایشی شهر دوست‌دار کودک



با همکاری یونیسف و وزارت کشور، بندرعباس و ۱۱ شهر دیگر کشور به‌عنوان شهرهای منتخب برای اجرای آزمایشی شهر دوست‌دار کودک تعیین شدند.

پیرو جلسه کمیته ملی هماهنگی شهر دوست‌دار کودک در ۱۳ خرداد امسال در وزارت کشور، پس از بررسی نتایج ارزیابی شهرهای متقاضی پایلوت شهر دوست‌دار کودک، ۱۲ شهر بر اساس ارزیابی عملکرد به عنوان شهرهای منتخب برای پایلوت شهر دوست‌دار کودک انتخاب شدند. مرحله آزمایشی رسماً پس از امضای تفاهم‌نامه میان شهرداری این ۱۱ شهر و وزارت کشور شروع خواهد شد.

این شهرها به ترتیب الفبا عبارت‌اند از: اوز (استان فارس)، بندرعباس، تبریز، تهران، رشت، سمنان، شیراز، کرمان، گرگان، مشهد، همدان و یزد.

شهر دوست‌دار کودک، شهر یا اجتماع محلی است که در آن نظرها، نیازها، اولویت‌ها و حقوق کودک، بخشی جدایی‌ناپذیر از سیاست‌ها، برنامه‌ها و تصمیم‌های عمومی باشد.

چشم‌انداز ابتکار شهر دوست‌دار کودک یونیسف این است که «همه کودکان و جوانان باید بتوانند از کودکی و جوانی خود لذت ببرند و از طریق احقاق برابر حقوق خود در شهر و اجتماع محلی‌شان، توانایی‌های بالقوه خود را به طور کامل به فعل درآورند».

این ابتکار با حمایت دولت‌های ملی و محلی، سازمان‌های مردم‌نهاد، بخش خصوصی، رسانه‌ها، دانشگاه‌ها و با همکاری یونیسف، بیش از ۳۰ میلیون کودک را در ۳۰۰۰ شهر و جامعه محلی در بیش از ۴۰ کشور تحت پوشش قرار داده است. دریافت نشان و برند شهر دوست‌دار کودک یونیسف زمانی صورت می‌گیرد که شهر موردنظر چرخه شهر دوست‌دار

کودک را به صورت موفقیت‌آمیز تکمیل کرده باشد.

در مرحله پایلوت، شهرها به عنوان «شهر دوست‌دار کودک» به رسمیت شناخته نشده و نشان یا عنوان رسمی دریافت نمی‌کنند.

آغاز عملیات ساخت بازارچه دائمی صنایع دستی در روستای چاه بنارد

سید حبیب الله شیدایی بخشدار مرکزی بستک از آغاز عملیات ساخت بازارچه دائمی صنایع دستی در روستای چاه بنارد خبر داد.

این بازارچه با پیگیری بخشداری در جهت حمایت از تولیدات صنایع دستی و بازاریابی و فروش محصولات تولیدی در بخش مرکزی شهرستان به شکل متمرکز و در راستای تقویت اقتصاد محلی و تثبیت اشتغال بخش صنایع دستی ایجاد می‌شود.

بخشدار مرکزی اظهار داشت: بازارچه فوق در زمینی به مساحت ۲۰۰۰ و زیر بنای ۵۱۰ و دارای تعدادی غرفه و متشکل از بخش‌های نگهداری، اغذیه فروشی، محل بازی کودکان، فضای سبز، نمازخانه سرویس بهداشتی و پارکینگ می‌باشد.

بخشدار مرکزی ادامه داد بخش اول اعتبارات این پروژه واریز شده که با پیشرفت پروژه اعتبارات تکمیلی تزریق می‌شود.

وی از پیگیری‌های دهیاری و شورای اسلامی روستای چاه بنارد و اداره راهداری به جهت همکاری در اجرای پروژه تقدیر و تشکر نمود.

صدور ۳۲۰ مجوز برای هنرمندان صنایع دستی هرمزگان



مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: از ابتدای سالجاری ۳۲۰ مجوز برای هنرمندان و صنعتگران صنایع دستی استان صادر شده است.

رضا برومند با بیان این مطلب گفت: از این تعداد ۲۴۲ کارت شناسایی، ۷۱ کارت فعالیت انفرادی و ۷ کارت فعالیت کارگاهی بوده است. برومند با اشاره به تعطیلی دوره‌های آموزش صنایع دستی به دلیل شیوع کرونا گفت: به منظور تشویق مردم به در خانه ماندن و کمک به استفاده بهینه از وقت و نیز ایجاد نشاط و سرگرمی در زمان شیوع کرونا بیش از ۱۰۰ دقیقه فیلم و محتوای آموزش صنایع دستی تهیه شده که این آموزش‌ها به صورت رایگان در فضای مجازی نمایش داده می‌شود.

نزدیک به ۶۴ هزار صنعتگر صنایع دستی در هرمزگان مشغول فعالیت هستند که بیشتر در رشته‌های رودزیه‌های سنتی، گلابتون دوزی، خوس دوزی، گلیم‌بافی، حصیربافی، صنایع دستی دریایی، سفالگری و... فعالیت دارند.

وضعیت بیمارستان کودکان بندرعباس در روزهای بحرانی کرونا چگونه است؟

گزارش : تسنیم



در این رابطه متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: هنگامی که یک بیماری همه‌گیر می‌شود و تعداد مبتلایان افزایش می‌یابد، موارد نادری که قبلاً کمتر اتفاق می‌افتاد نظیر ابتلا و فوت در کودکان و جوانان، مشاهده می‌شود. دکتر پروش داوودیان تصریح کرد: البته این موضوع به این معنی نمی‌باشد که در ابتدا، کودکان و جوانان مبتلا نشده‌اند، بلکه علائم در آن‌ها بروز نکرده و یا بصورت خیلی خفیف علائم را نشان داده‌اند.

وی در خصوص علائم بیماری کووید ۱۹ در کودکان و جوانان افزود: علائم در این دسته از افراد هیچ تفاوتی با علائم بزرگسالان ندارد؛ البته ممکن است علائم دیگری در کودکان بروز کند که باید مورد توجه خانواده‌ها قرار بگیرد.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی و گرمسیری هرمزگان ادامه داد: در کودکان زیر یک سال تب بالا اهمیت بسیار زیادی دارد، بنابراین در صورتی که تب با درمان‌های عادی پایین نیاید، والدین باید کودک را نزد پزشک بیاورند و پزشک، کرونا را نیز در لیست تشخیص‌های خود قرار دهد.

وی اضافه کرد: علامت دیگری که بسیار شایع است و هر سال در فصل تابستان بسیاری از کودکان با آن مواجه می‌شوند، اسهال و استفراغ است و با توجه به اینکه اسهال و استفراغ نیز می‌تواند از علائم گوارشی کرونا باشد، باید مورد توجه خانواده و پزشک بیمار قرار بگیرد. ویروس کرونا ممکن است در کودکان علائم ایجاد نکند اما قابلیت سرایت به سایر افراد را دارد و همچنین ممکن است منجر به وضعیت حاد و بروز علائم شدید در آن‌ها شود که متأسفانه حتی شاهد جان باختن تعدادی از کودکان بر اثر ویروس کرونا بوده‌ایم.

بنابراین بهترین راه پیشگیری از مبتلا شدن به کرونا در کودکان، حفظ اصول بهداشتی و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است و والدین باید آگاه باشند که کودکان خود را در خانه نگاه‌داشته و از حضور آنان در مجامع عمومی بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی جلوگیری کنند.

استفراغ به بیمارستان مراجعه می‌کنند، و سایر بیماران دارای مشکلات تنفسی و مبتلا به کووید می‌باشند. او در خصوص شرایط بخش مراقبت‌های ویژه گفت: چندی قبل در بخش PICU، قسمت بیماران کرونایی و سایر بیماران با یک پرده پلاستیکی جدا شده بود، که مدتی است بخاطر مناسب نبودن تهویه در یک سمت آن، این حائل برداشته شده که طبعاً ریسک مبتلا شدن سایر بیماران را بالا می‌برد.

این پزشک عمومی در رابطه با شرایط کادر درمان و پرسنل این بیمارستان تصریح کرد: تعدادی از کادر درمان بیمارستان، نیروهای خدماتی و نگهبان‌ها به کرونا مبتلا شده‌اند و در قرنطینه خانگی به سر می‌برند.

کودکان دارای بیماری‌های زمینه‌ای بیشتر در معرض خطر قرار دارند

پزشک عمومی بیمارستان کودکان بندرعباس در این رابطه گفت: کودکان دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری قلبی و عروقی، نقص سیستم ایمنی و مشکلات تنفسی، بیشتر در معرض خطر بیماری کرونا قرار دارند. وی در خصوص کودک هشت ساله‌ای که در چند روز گذشته فوت کرده بود، اظهار کرد: این کودک مبتلا به فلج مغزی و دارای سابقه تشنج بوده که با علائم تب و اسهال به بیمارستان مراجعه می‌کند.

این پزشک ادامه داد: طی آزمایش‌های تشخیصی مشخص می‌شود که مبتلا به کرونا بوده و در بخش PICU بستری می‌شود، بعد از چند روز با وجود درمان‌ها و مراقبت‌هایی که از او شد متأسفانه جان خود را از دست داد.

وی ضمن اشاره به اینکه علائم کرونا در کودکان بیشتر اسهال و استفراغ می‌باشد، افزود: کودکان می‌توانند با وجود نداشتن علائم بیماری، ناقل ویروس کرونا به دیگران باشند.

این پزشک عمومی با اشاره به اینکه تمامی مراجعه‌کنندگان کرونایی از طریق خانواده خود مبتلا شده‌اند، تصریح کرد: در اکثر این بیماران پس از بهبودی سایر اعضای خانواده، علائم کرونا در کودکان ظاهر شده‌است.

علائم در کودکان مبتلا به کرونا چیست؟

ویروس کرونا ممکن است در بدن کودکان علائم ایجاد نکند اما کودکان این قابلیت را دارند که ویروس را به سایر افراد منتقل و به عنوان ناقل این بیماری عمل کنند.

در دو سه روز گذشته عکس و فیلم‌های عروسی رفتن برخی از دوستان را مشاهده می‌کردم در حالی که تعداد جان‌باختگان در استان هرمزگان در مدت کوتاهی از مرز ۳۰۰ نفر عبور کرده است.

تاکنون در هرمزگان از نزدیک به ۴۱ هزار نفر تست کرونا گرفته شده است و شمار مبتلایان در استان نیز از پانزده هزار نفر عبور کرده و در حال حاضر ظرفیت بیمارستان‌های استان پر است.

آمار کودکان مبتلا به کرونا در هرمزگان در هفته‌های گذشته رو به افزایش بوده‌است که انتظار می‌رود با عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی توسط خانواده‌ها و تداوم این شرایط، وضعیت ابتلای کودکان نیز بحرانی‌تر شود. همچنین پزشک متخصص بیماری‌های عفونی کودکان در دانشگاه "اکستر" انگلستان معتقد است، تا به حال بین یک تا پنج درصد مبتلایان قطعی کرونا در جهان از کودکان بوده‌اند.

بیمارستان کودکان در مسیر تبدیل شدن به بیمارستان کووید ۱۹

در این رابطه پزشک عمومی بیمارستان کودکان بندرعباس در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم اظهار کرد: در این روزها اکثر مراجعه‌کنندگان به این بیمارستان مبتلایان به کرونا می‌باشند و سایر بیمارها بسیار کمتر مراجعه می‌کنند.

وی ضمن اشاره به خلوت بودن سایر بخش‌های بیمارستان افزود: بخش یک و دو اطفال به بیماران کرونایی اختصاص یافته و بخش سه و چهار اطفال که برای دیگر بیماران می‌باشد نیز بسیار خلوت است.

وی ادامه داد: در بخش PICU حدود نیمی از بیماران کرونایی می‌باشند، بخش جراحی بیمارستان کودکان نیز تعطیل است و بخش نوزادان و هماتولوژی با تعداد بیماران کمتر نسبت به گذشته، فعالیت دارند.

این پزشک عمومی در خصوص سایر بیماران تصریح کرد: به جز بیماران کرونایی، غالباً کودکان با مشکلات عمومی مثل جراحت با شی تیز، بلع جسم خارجی، اسهال و

مدافع سلامتی که چهره مهربانش به دل همه نشسته بود



سعادت سجادیان کارشناس بخش رادیولوژی بیمارستان شهید محمدی بر اثر ابتلا به ویروس کرونا جان خود را از دست داد و به عنوان دومین شهیده مدافع سلامت استان هرمزگان لقب گرفت، در این گزارش این بانوی شهیده استان را معرفی کرده‌ایم.

در روزهای کرونایی هر لحظه منتظر شنیدن خبرهای ناگواری نظیر افزایش آمار جانباختگان بر اثر کرونا و مبتلا شدن خانواده، دوستان و همکاران و کادر درمان هستیم اما در این بین شهادت دومین مدافع سلامت هرمزگان قلبم را به درد آورد و حال با خود می‌گویم به کدامین گناه از دست داده‌ایم؟

تنها گناه تو این بود که در این روزهای جنگ نابرابر با ویروس کرونا، با وجود تمام کم و کاستی‌های محافظتی و مشاهده رعایت نکردن بسیاری از مردم، باز هم در این میدان ایستادی و جانانه به مردم خدمت کردی.

بگذرید از اول برایتان بگویم، روز شنبه خبردار شدم که یکی از همکاران بخش رادیولوژی شهرستان بندرعباس به کرونا مبتلا شده و وضعیت خوبی ندارد؛ تنها کاری که از دستم بر می‌آمد دعا کردن بود، اما متأسفانه این ویروس منحوس پیروز شد و صبا را از ما گرفت.

اسم شناسنامه‌ای او سعادت سجادیان بود اما همه صبا صدایش می‌زدند، از همان روزهای اول که به بخش رادیولوژی بیمارستان شهید محمدی می‌رفتم، چهره مهربان و دوست داشتنی او به دل نشسته بود، با وجود سختی‌هایی که کشیده بود همیشه پر انرژی و شاداب بود و همه همکاران هم این را ویژگی بارز می‌دانند.

وی متولد آبان ماه سال ۶۱ بود و اهل خوزستان اما در بندرعباس زندگی می‌کرد، متاهل بود و فرزندى نداشت، در دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در رشته کاردانی رادیولوژی قبول شد و از سال ۸۴ شروع به کار کرد.

در ابتدای شروع کارش دو سال طرح خود را در بیمارستان قشم گذراند، سپس در بخش پزشکی هسته‌ای مشغول شد و بعد از آن در بخش رادیولوژی بیمارستان شهید محمدی خدمت رسانی به بیماران را ادامه داد.

حدوداً از ده روز گذشته مشخص شد به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده اما در ابتدا علائم حادی نداشت و در خانه استراحت می‌کرد، در تاریخ دوم تیر که اولین سیتی اسکن از او گرفته شد، درگیری‌هایی در ریه‌اش نمایان بود اما همچنان در بیمارستان بستری نشد.

چهارشنبه گذشته علائم وی شدید می‌شود و به بیمارستان مراجعه می‌کند و در بخش کووید بیمارستان شهید محمدی بستری می‌شود، بدلیل وخیم تر شدن وضعیتش دو روز بعد، در تاریخ سیزدهم به ICU انتقال یافت.

با وجود اینکه سعادت سجادیان بیماری زمینهای نداشت و تنها ۲۸

دیگر قلم خشک شده و از اندوه از دست دادن همکار عزیزمان بغض گلویم را گرفته و نمی‌دانم چگونه باید جدی بودن این ویروس را به مردم بگویم، اینکه به جوان و کودک و افراد سالم هم رحمی نمی‌کند و اگر کارشان به ICU و دستگاه تنفس مصنوعی کشیده شود باید معجزه‌ای رخ دهد تا زنده بمانند.

صبا سجادیان جوانی پر انرژی و مهربان بود که روزهای زیادی را در کنار خانواده و دوستانش می‌توانست زندگی کند اما دیگر در بین ما نیست. در همین روزها که او در بیمارستان خطر را پذیرفته و مشغول دفاع از جان مردم بود، عده‌ای از مردم هم مشغول خوشگذرانی در اجتماعشان بودند.

صبا هم مانند آرزو باهو(اولین شهیده مدافع سلامت استان هرمزگان) آسمانی شد و به پیش مادرش که سال‌هاست او را از دست داده بود رفت اما نمی‌دانم بعدها مردم چگونه خواهند توانست چهره‌اش را فراموش کنند چرا که هرکدام از ما با سهل‌انگاریها و رعایت نکردن‌هایمان در این روزهای کرونایی، سهمی در جان باختنش داریم، تسنیم

سال از عمرش می‌گذشت، شنبه دچار افت شدید سطح اکسیژن خون شد که از ۶۳ درصد بالاتر نمی‌رفت و منجر به لوله گذاری تنفسی برایش شد.

در مدتی که در ICU توسط دستگاه تنفس مصنوعی نفس می‌کشید، دفاعاتی دچار ایست تنفسی شد که با تلاش کادر درمان به زندگی برگشت اما در آخرین جدال این بانوی شهیده با ویروس کرونا در شامگاه دوشنبه ۱۶ تیر ماه، تلاش پزشک و پرستاران نتیجه‌ای نداد و صبا برای همیشه چراغ زندگی‌اش خاموش شد.

پزشک معالج می‌گوید که ویروس کرونا علاوه بر درگیری شدید ریوی که در وی بوجود آورده بود، باعث ایجاد لخته خون و آمبولی ریوی نیز شده بود.

و اما این داستان ناگوار تنها به شهادت صبا ختم نمی‌شود چرا که به گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ۹۳۴ نفر از کادر بهداشت و درمان استان تا امروز به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند و وضعیت چند نفر از آنها وخیم است ولی مردم کم‌کم با وجود تعطیلی یک هفته‌ای، مراسمات عروسی و عزایشان به راه است.

تعطیلی تنها فروشگاه دستی «بندرلنگه» ثبت ملی و جهانی دردها را دوا نمی‌کند

و به کار خود رونق ببخشند چراکه آنها عاشق حرفه و هنر خود هستند و قلب و روح بسیاری از آنها با این هنر زنده است.

عضو هیأت مدیر تعاونی صنایع دستی و گردشگری بانوان امید بندرلنگه با اشاره به اینکه جای بسی خوشحالی و امیدواری است که نماینده مردم غرب هرمزگان در مجلس با توجه به پیشینه کاری در حوزه صنایع دستی و گردشگری، اشرافیت کامل به این صنعت را دارد و با تجربه و درایتی که از ایشان سراغ داریم در آینده‌ای نه چندان دور شاهد تحولات اساسی در حوزه صنایع دستی بندرلنگه خواهیم بود، یادآور شد: صنایع دستی بندرلنگه منتظر تحول اساسی، زیربنایی، خلاقیت و پویایی است.

وی افزود: این تعاونی صنایع دستی در نظر دارد برای کاهش زیان فعالان این بخش، فروش اینترنتی صنایع دستی را در دستور کار قرار دهد تا فعالان صنایع دستی در بستر شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های اینترنتی فعالیت‌های خود را دنبال کنند.

بندرلنگه به‌عنوان شهر جهانی گلابتون است، نمی‌دانیم هدف مسؤولان از این نامگذاری‌ها و ثبت‌ها چیست؟ این نام‌گذاری‌های بدون پشتوانه آیا فقط برای پرکردن رزومه شخصی و صفحات جراید است.

وی با بیان اینکه تعداد زیادی از بانوان سرپرست خانوار در منازل خود به صنایع دستی مشغولند، بیان داشت: مسؤولان آیا تا به حال پای درد دل صنعتگران صنایع دستی شهرستان بندرلنگه نشسته‌اند، آیا از گرانی نخ گلابتون، خوس و دیگر مواد اولیه صنایع دستی به یکباره خبر دارند، آیا می‌دانند در این ایام چه به این صنعتگران گلابتون‌دوز گذشته است، لذا نامگذاری و ثبت ملی و جهانی شهرها بدون حمایت‌های دیگر دردی از صنعتگران بومی دوا نمی‌کند.

شهبابی گفت: البته با همه این شرایط بسیاری از فعالان حوزه صنایع دستی که با مشکلات زیادی از جمله گرانی مواد اولیه و کاهش فروش و نداشتن بازار دست و پنجه نرم می‌کنند امیدوارند با تلاش خود، حمایت‌های دولت و رخت بستن کرونا بتوانند بار دیگر فعالیت خود را با قوت گذشته از سر گرفته

بندرلنگه با اشاره به تعطیلی تنها فروشگاه صنایع دستی شهر بندرلنگه، اضافه کرد: در این فروشگاه محصولات دستی هنرمندان رشته‌های مختلف صنایع دستی از سراسر شهرستان بندرلنگه را به فروش می‌رساندیم اما شیوع ویروس کرونا از یک‌طرف و عدم حمایت از سوی مسؤولان مربوط منجر به تعطیلی این تنها فروشگاه صنایع دستی در این بندر تاریخی شد.

شهبابی با اشاره به ثبت بندرلنگه به‌عنوان شهر ملی گلابتون، اضافه کرد: شهر ملی گلابتون تنها یک نام است و هیچ حرکت، برنامه و ایده‌های درخصوص حمایت از صنعتگران این رشته صورت نگرفت و تاکنون از ثبت این شهر به این نام هیچ عاید هنرمندان صنایع دستی نشده است و جالب است تاکنون نیز مسؤولان اداره کل صنایع دستی گردشگری و میراث فرهنگی هرمزگان هیچ دیداری با هنرمندان و حتی بازدید از کارگاه‌های این رشته بومی نداشته‌اند.

این فعال صنایع دستی خاطرنشان کرد: مطلبی را خواندم که یکی از مدیران میراث فرهنگی صنایع دستی بیان داشته که به‌دنبال ثبت جهانی شهر

فعال صنایع دستی شهرستان بندرلنگه گفت: نامگذاری بندرلنگه به‌عنوان شهر ملی و جهانی «گلابتون» دردی از صنعتگران این رشته دوا نمی‌کند چراکه هیچ حرکت، برنامه و ایده‌ای درخصوص حمایت از هنرمندان این شهر صورت نگرفته است.

سنا شهبابی اظهار کرد: شیوع ویروس کرونا که از اواخر سال گذشته کشور را درگیر خود کرد تا امروز که اولین ماه فصل تابستان را پشت سر می‌گذاریم همچنان بر بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی و کسب و کارها از جمله صنایع دستی شهرستان بندرلنگه سایه انداخته است.

وی افزود: صنعتگران صنایع دستی شهرستان بندرلنگه در این ایام، روزهای سختی را پشت سر می‌گذارند و فروش محصولات آنها به طرز چشم‌گیری کاهش پیدا کرده است چراکه در این شرایط کرونا عرضه و تقاضا نیز کمتر شده است، لذا دولت در این شرایط نگاه ویژه به تعاونی‌های صنایع دستی و اصل ۴۴ قانون اساسی در واگذاری امورات خود به این بخش را داشته باشد.

مدیرعامل تعاونی صنایع دستی بانوان امید

ابلاغیه محدودیت سنی متقاضیان وام ازدواج غیرقانونی است



عضو فراکسیون زنان مجلس گفت: دستور رئیس جمهور مبنی بر اعمال محدودیت سنی برای دریافت کنندگان وام ازدواج غیرقانونی بوده و برخلاف بند ۹ اصل ۳ قانون اساسی و بند الف تبصره ۱۶ قانون بودجه سال ۹۹ است. فاطمه رحمانی نماینده مردم مشهد در مجلس شورای اسلامی، در خصوص دستور رئیس جمهور مبنی بر اعمال محدودیت سنی برای دریافت کنندگان وام ازدواج، گفت: این دستور غیرقانونی بوده و برخلاف بند ۹ اصل ۳ قانون اساسی و بند الف تبصره ۱۶ قانون بودجه سال ۹۹ است. رحمانی افزود: البته بنده این موضوع را در راستای تحقق سند ۲۰۳۰ می‌دانم چراکه بند ۴ سند ۲۰۳۰ به این موضوع اشاره‌ای دارد.

وی با بیان اینکه مجلس در چهارچوب وظایف نظارتی خود از اجرای ابلاغیات غیرقانونی ممانعت می‌کند، اظهار داشت: اکیدا از رئیس مجلس می‌خواهیم که بر اساس اصل ۱۳۸ قانون اساسی و با استفاده از اختیارات قانونی خود، این ابلاغیه را معاف کند و مانع از اجرای این ابلاغیه غیرقانونی گردد.

نماینده مشهد در مجلس یازدهم با تاکید بر اینکه مجلس جدید در خصوص پیگیری قانون تسهیل ازدواج جوانان اقدام خواهد کرد، تصریح کرد: برنامه‌هایی که برای ازدواج جوانان باید اجرا شود فقط معطوف به یک موضوع خاص نیست و عوامل عدیده‌ای در این خصوص وجود دارد که جهت ایجاد فرصت برای ازدواج جوانان باید بررسی شوند.

رحمانی با بیان اینکه در قانون ازدواج اجباری وجود ندارد، خاطر نشان کرد: ازدواج یک امر دلخواه است و با خواست زوجین انجام می‌شود، در ماده ۱۲۱۰ قانون مدنی اصلاحی سال ۱۳۶۱ نیز این مورد تصریح شده است. وی افزود: با این گونه دستورات عدم وجود نهادی به عنوان متولی فرهنگی، بیش از پیش احساس می‌شود.

آمارها در خصوص ازدواج در ایران وضعیت قرمز را نشان می‌دهند. میزان ازدواج در کشور از سال ۸۹ تاکنون ۴۰ درصد کاهش داشته و این زنگ خطری است که آینده کشور را در همه ابعاد اقتصادی، اجتماعی و حتی امنیتی به خطر می‌اندازد. میزان ازدواج‌ها در سال ۸۹، حدود ۸۹۰ هزار مورد بود و در سال ۹۸ به کمتر از ۵۵۰ هزار مورد رسیده است. به عبارتی از سال ۸۹ به طور متوسط هر سال ۶ درصد از میزان ازدواج در کشور کم شده است. - مهر

نهادهای که بتوانند در مقابل این دستورات قرار گرفته و با ادله کارشناسی دقیق و آسیب‌شناسی، از اجرایی شدن آنها جلوگیری کنند.

رئیس جمهور طی دستوری خواستار ممنوعیت اعطای وام ازدواج برای سنین زیر ۱۸ سال و بالای ۴۰ سال شده است. این اقدام در شرایطی است که یک سوم ازدواج‌ها در این سنین انجام می‌شود. آمارهای مربوط به ازدواج و فرزندآوری، از هشدار در خصوص وضعیت ازدواج و فرزندآوری خبر می‌دهند.

اخبار بانوان

نداریم اما کتابخوانی تعطیل نیست و کتابداران از طریق کلیه بسترهای مجاز فضای مجازی اقدام به تمدید امانت کتاب، عضویت، تمدید عضویت و کلیه فعالیت‌های فرهنگی و ترویجی کتابخوانی می‌کنند.

دختر ۱۶ ساله قربانی جدید عقرب گزیدگی در بشاگرد



دختر ۱۶ ساله بشاگردی بر اثر عقرب گزیدگی جان خود را از دست داد.

رئیس شورای اسلامی روستای کوه حیدر شهرستان بشاگرد گفت: این حادثه ساعت ۱۱ شب ۱۴ تیرماه رخ داد. علی حسین زاده گفت: بیمار به دلیل نبودن وسیله نقلیه صبح روز یکشنبه به مرکز شهرستان انتقال داده شد. وی افزود: به دلیل وخامت حال بیمار به بیمارستان میناب منتقل، ولی این دختر روز دوشنبه در بیمارستان میناب جان باخت. چند سال پیش فرزند ۹ ساله این خانواده نیز بر اثر عقرب گزیدگی فوت کرد.

بندرعباس، توسط محمود میرزایی دلاویز شاعر و نویسنده مطرح کودکان و نوجوانان، به مناسبت ۱۸ تیرماه روز ادبیات کودکان و نوجوانان خبر داد.

ترابی‌پور گفت: در ایام قرنطینه و شیوع بیماری کرونا کتابخانه شهید مطهری (ره) بندرعباس، اقدام به برگزاری فعالیت‌های ترویج کتابخوانی و سرگرمی آموزشی در بستر فضای مجازی مانند واتس‌آپ، اینستاگرام و وب کنفرانس نمود. این فعالیت‌ها شامل جمع‌خوانی، کلاس نقاشی، قرآن، هنرهای دستی و غیره ویژه اعضای فعال کتابخانه در رده سنی کودک، نوجوان، بزرگسال است که جهت پرکردن اوقات فراغت کودکان، نوجوانان و زنان خانه‌دار انجام می‌شود. وی افزود: محمود میرزایی دلاویز شاعر برجسته و صاحب سبک کودکان و نوجوانان بعد از اولین ورود به کتابخانه شهید مطهری (ره) بندرعباس در سال ۱۳۹۴ و مشاهده اعضا فعال و مشتاق این کتابخانه هر ساله جدیدترین آثار خود را به صورت رایگان به اعضا کودک اهدا می‌نماید، که کتاب مثل نگین الماس، قشنگ بندرعباس این شاعر گرانمایه بعد از اجرای طرح هر کتابدار یک کتابخوان توسط کتابداران این کتابخانه و خوانش در فضای مجازی، توسط این شاعر کودک و نوجوان و با هزینه شخصی در استدیو مخصوص به صورت پادکست ایجاد و به اعضا کودک تقدیم شد. مسئول کتابخانه شهید مطهری (ره) با تشکر از سلامی و بنایی کتابداران این کتابخانه خاطر نشان کرد: با وجود این مطلب که ما در حال حاضر خدمات حضوری

شهروندان است.

او گفت: در حال حاضر با توجه به شیوع ویروس کرونا و وضعیت قرمز شهرستان بستک و با توجه به اینکه تا کنون دارو واکسن خاصی برای درمان و پیشگیری از این بیماری در سراسر دنیا شناخته نشده و تأکیدها بر تغییر رفتار افراد بر مضمون ماندن از این بیماری است.

به مناسبت روز ادبیات کودکان و نوجوانان صورت پذیرفت:

ساخت اولین پادکست صوتی ویژه اعضا کودک کتابخانه شهید مطهری (ره) بندرعباس



به مناسبت روز ادبیات کودکان و نوجوانان محمود میرزایی دلاویز اولین پادکست صوتی قصه گویی و کتابخوانی را تولید و به اعضا کتابخانه شهید مطهری (ره) تقدیم نمود. طوبی ترابی‌پور مسئول کتابخانه شهید مطهری (ره) در گفتگو با پایگاه خبری تحلیلی آداک از بندرعباس از تولید اولین پادکست صوتی این کتابخانه از کتاب مثل نگین الماس، قشنگه

۵ زوج بستکی به دلیل شرایط کرونایی مراسم ازدواج خود را لغو کردند



فرماندار و رئیس ستاد مبارزه با کرونا شهرستان بستک با همراهی امام جمعه و جمعی از مسوولان ضمن تقدیر و تشکر از اقدام ۳۵ زوج بستکی در لغو مراسم ازدواج خود، با حضور در درب منازل این عروس و دامادها، ازدواج آنان را تبریک گفتند.

فرماندار شهرستان بستک گفت: در شهرستان بستک ۳۵ زوج از شهرها و روستاهای تابعه شهرستان با درک شرایط موجود و برای جلوگیری از شیوع بیماری کرونا مراسم ازدواج خود را لغو کردند که امیدواریم این عزیزان الگویی برای دیگر جوانان شهرستان باشند.

سیدشمس‌الدین قتالی افزود: یکی از خواسته‌های ستاد مبارزه با کرونا شهرستان برای جلوگیری از درگیر شدن مردم شهرستان به این بیماری خطرناک، لغو کلیه مراسمات و تجمعات از جمله عروسی است که تحقق این خواسته نیازمند درک و فرهنگ بالای

با سر آشپز = کیوسکی مرغ (Kievski)



کیوسکی مرغ (Kievski) یا کیفسکی نام یک غذای روسی است که از سینه مرغ پر شده با جعفری و کره که در آرد سوخاری غلطانده شده و سرخ شده است تهیه می شود. معمولا برای تهیه این غذا از سینه مرغ به همراه کتف استفاده می شود ولی می توان با فیله مرغ نیز کیوسکی را تهیه کرد.

مواد لازم:
سینه مرغ به همراه کتف ۴ عدد کره ۱۰۰ گرم

جعفری ریز خورده شده ۴ قاشق غذاخوری تخم مرغ ۲ عدد آرد سفید ۱۵۰ گرم آرد سوخاری ۱۵۰ گرم سس سویا (در صورت تمایل) به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم پودر سیر ۱ قاشق چایخوری

پودر پیاز ۲ قاشق چایخوری پاپریکا ۱ قاشق چایخوری

روغن سرخ کردنی به مقدار لازم طرز تهیه:

برای زیباتر شدن این غذا معمولا از گوشت سینه مرغ که استخوان آن کاملا جدا شده و فقط کتف به گوشت چسبیده استفاده می کنند. اما شما

می توانید در صورتی که فقط فیله مرغ دارید و یا سینه مرغ کاملا بی استخوان دارید نیز کیوسکی را تهیه کنید.

به این صورت که ابتدا سینه مرغ را از زیر استخوان کتف یک برش طولی بزنید و قسمت برش خورده را باز کنید تا سینه به صورت یکدست و پهن باشد. یک کیسه فریزر روی سینه مرغ باز شده قرار دهید و کمی سینه را بکوبید تا پهن تر و نازکتر شود ولی پاره نشود. یا صرفا فیله ها را کمی بکوبید.

به زیر و روی فیله یا سینه کوبیده شده کمی سویا سس زده و سپس ادویه ها را به مقدار دلخواه به هر دو روی سینه بپاشید. اگر از سویا سس استفاده می کنید، نمک نزنید؛ چون سس سویا شور است. سینه های مرغ ادویه زده شده را به مدت ۲ ساعت در یخچال نگهداری کنید تا مزه دار شود.

برای هر سینه مرغ، ۲۵ گرم کره که در حرارت اتاق نرم شده است، را با یک قاشق غذاخوری جعفری خورده شده و مقداری پودر سیر مخلوط کنید. به این ترتیب ۴ قسمت جعفری و کره دارید.

مخلوط کره و جعفری را در یخچال قرار دهید. روی سطح پهن شده سینه مرغ از مخلوط جعفری و کره قرار داده و بعد

مخلوط جعفری و کره قرار داده و بعد اطراف سینه را رول کنید، جوری که قسمت استخوان کتف مثل یک دسته بالای سینه قرار بگیرد. دور مرغ سلفون بکشید و دوباره برای یکساعت در یخچال یا نیم ساعت در فریزر قرار دهید تا کیوسکی خودش را بگیرد.

سینه های مرغ آماده شده را در آرد سفید غلطانیده سپس در تخم مرغ زده شده و مجددا در آرد سوخاری بغلطانید.

روغن را در تابه روی حرارت متوسط داغ کنید. سپس حرارت را کمی ملایم تر کرده و کیوسکی ها را در روغن سرخ کنید. کیوسکی ها را روی دستمال ضخیم آشپزی قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود.

کیوسکی ها را در ظرف مورد نظر به همراه سیب زمینی سرخ شده و سبزیجات یا سالاد سرو کنید. نوش جان

مطالعاتی تازه درباره ارتباط بین ویتامین D و کرونا

این دست هنوز به تحقیقات بیشتر و آزمایش های وسیع تر نیاز دارد تا بتوان به طور قطع و علمی ثابت کرد که سطح ویتامین دی برای بهبود سیستم دفاعی بدن ضروری است.

نتایج مطالعات این محققان ایرلندی شاهد دیگری بر نظریه ای است که مدعی است بیماران کووید ۱۹ دارای ویتامین دی بالا شانس بیشتری برای عبور از این بیماری دارند.

هفته گذشته مطالعات دیگری از دانشگاه نوردوسترن آمریکا منتشر شد که نشان می داد بیماران که از کمبود شدید ویتامین رنج می بردند دو برابر بیشتر دچار عارضه های جدی کرونایی می شوند.

محققان این دانشگاه همچنین دریافتند رابطه شدیدی میان سطح ویتامین دی و واکنش طوفانی «سیتوکین» وجود دارد. این واکنش یک حالت التهابی شدید است که به خاطر فعالیت فوق العاده سیستم دفاعی بدن ایجاد می شود، و در برخی بیماران کرونایی دیده شده است.

علی دانشخواه، دستیار پسادکترای این تحقیقات در دانشگاه مهندسی مک کورمیک نوردوسترن، توضیح می دهد طوفان سیتوکین می تواند به شدت ریه را آسیب زده و مشکلات حاد تنفسی ایجاد کند که منجر به مرگ بیمار می گردد.

وی افزود و ظاهرا چیزی که بسیاری از بیماران کووید-۱۹ را به کام مرگ کشانده همین مورد است، نه تخریبی که خود و بروس روی ریه وارد آورده است. در واقع یک دفاع اشتباه از طرف سیستم ایمنی بدن به صورت عارضه ثانوی روی بیمار تأثیر می گذارد.

ویتامین دی در اثر برخورد نور آفتاب بر بدن در زیر پوست ایجاد و سپس به کبد و کلیه می رود تا به یک هورمون فعال تبدیل شود. این هورمون باعث افزایش جذب کلسیم از مواد غذایی و تنظیم کلسیم جهت استحکام استخوان ها می شود.

ویتامین دی و شدت عمل کووید-۱۹ وجود دارد. وی افزود: «ما خواهان آن هستیم که دولت ایرلند توصیه های غذایی را به سرعت اصلاح کرده و در شرایط کرونایی فعلی مردم را به استفاده از مکمل های غذایی تشویق کند».

به اعتقاد او کمبود ویتامین در ایرلند بالاست و در سالمندان، افراد چاق، مردان، اقلیت های قومی، بیماران دیابت و فشار خون و خانه های سالمندان بیشتر دیده می شود.

دکتر لایرد که در تألیف این مقاله همکاری دارد افزود: ما اینجا از نتایج شهودی مطالعات صحبت می کنیم. اصلاح میزان مصرف ویتامین دی در توصیه های غذایی به طور قطع سلامت عمومی جامعه را بالا برده و سبب تقویت عملکرد ایمنی بدن می شود.

وی در عین حال خاطر نشان کرد «مطالعاتی از دانمارک که در موقعیت جغرافیایی بالاتری قرار دارند، میزان ابتلا و مرگ و میر کووید-۱۹ کمتر و سطح ویتامین دی بالاتر بوده است. این کشورها با این که کمتر در معرض نور مستقیم آفتاب هستند، اما به خاطر رواج بیشتر مکمل های غذایی از سطح ویتامین دی بالایی برخوردارند.

به گفته نویسنده این گزارش، که رابطه بین پایین بودن ویتامین دی و بالا بودن مرگ ناشی از کووید-۱۹ را به لحاظ آماری حائز اهمیت می داند، دولت ایرلند باید هر چه زودتر در توصیه های غذایی خود تجدید نظر کند.

پروفسور کنی از ترینیتی کالج معتقد است «با این که در حال حاضر نتایج مستندی از آزمایشات برنامه ریزی شده نداریم که ثابت کند ویتامین دی روی کووید-۱۹ اثر می گذارد، اما به لحاظ آماری شواهدی داریم که نشان می دهد رابطه ای بین

از زمان شیوع کرونا تحقیقات بسیاری بر اهمیت ویتامین دی در کنترل و پیشگیری کرونا منتشر شده و حالا تحقیقات جدیدی بار دیگر بر تأثیر مثبت این ویتامین ضروری صحنه می گذارد:

بیشترین نرخ ابتلا و مرگ و میر در جوامعی دیده می شود که ویتامین دی کمتری مصرف می کنند.

از زمان شیوع کرونا تحقیقات بسیاری بر اهمیت ویتامین دی در کنترل و پیشگیری کرونا منتشر شده و حالا تحقیقات جدیدی بار دیگر بر تأثیر مثبت آن ویتامین ضروری صحنه می گذارد:

بیشترین نرخ ابتلا و مرگ و میر در جوامعی دیده می شود که ویتامین دی کمتری مصرف می کنند.

ایندپندنت نوشت که مطالعات نشان می دهند ویتامین دی می تواند به کاهش عوارض جدی در بیماران کرونایی کمک کند. محققان ترینیتی کالج دوبلین، دانشگاه لیورپول، و مؤسسه «مطالعات طول عمر و پیری» در ایرلند رابطه بین ویتامین دی و مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ را مورد بررسی قرار دادند.

دکتر ایمون لایرد و پروفسور رز آن کنی، که از مؤلفان این مقاله اند، دریافتند که ویتامین دی می تواند در مبارزه با ویروس سارس-کوو-۲ از چند جهت به کمک سیستم ایمنی بدن بیاید. سارس-کوو-۲ در واقع ویروسی است که کووید-۱۹ جهش یافته آن است.

این محققان پس از تحلیل داده های ۲۰ سال مطالعه روی ویتامین دی در اروپا و مقایسه آن با آمار کووید-۱۹، نشان دادند که بیشترین نرخ ابتلا و مرگ و میر در جوامعی دیده می شود که ویتامین دی کمتری داشته اند.

اسپانیا و ایتالیا از جمله این جوامع بوده اند که علیرغم موقعیت جغرافیایی پایین تر و داشتن نور آفتاب بیشتر نسبت به بسیاری از کشورهای اروپایی، از عارضه کمبود ویتامین دی به شدت رنج می بردند.

در مقابل، در کشورهایی نظیر نروژ، فنلاند و

