

# آوای دریا

شنبه ۱۱ مرداد ۱۳۹۹  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به بهانه روز جهانی شیر مادر؛ گفتگوی تخصصی آوای دریا با دکتر راحیل رحیمی

## شیر مادر بهترین پل ارتباطی مادر و نوزاد است

گزارش: زهره کرمی



شیر مادر مزایایی نیز برای مادر به همراه دارد که از جمله می توان به این موارد اشاره کرد.

رحم مادر زود تر جمع می شود و به دنبال آن خون ریزی بعد از زایمان کمتر می شود و مادر کمتر دچار کم خونی و فقر آهن نمی شود. شکستگی استخوان به دنبال شیر دهی کمتر می شود و شانس کمتری برای ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و رحم وجود دارد. ارتباط عاطفی مادر و نوزاد بهتر می شود و مادر از لحاظ خوش خلق تر می شود.

و البته زودتر به وزن قبل بارداری خود می رسد. بهترین زمان تغذیه با شیر مادر چه زمانی است؟

بهترین زمان شیردهی بلافاصله بعد از تولد است. چه مادر زایمان طبیعی داشته باشد و چه سزارین باشد در همه بیمارستان های کشور اجرا می شود. یعنی نوزاد بر روی سینه مادر قرار می گیرد و شیر می خورد.

در ۲۴ ساعت و ۴۸ ساعت اول هر دوساعت به نوزاد شیر داده می شود ولی بعد از آن بستگی به میل و رغبت نوزاد دارد.

ولی حداقل ۸ بار در طول روز نوزاد باید شیر بخورد چه راهکارهایی برای مشکلات مادران شاغل دارید؟

مادرانی که شاغل هستند معمولا بین ۶ تا ۹ ماه مرخصی دارند. بعد از آن ما غذای کمکی را شروع می کنیم و شیر مادر کم نمی آید.

اما بعضی از مادران که قبل ۶ ماه باید به سرکار بروند می توانند شیر خود را بجوشند و در هوای آزاد اتاق تا ۲ ساعت، در یخچال تا ۲ روز و در فریزر بین ۲ تا ۳ ماه قابل نگه داری است و اعضای خانواده می توانند شیر را به بیرون از فریزر آورده و زیر شیر آب گرم آبکرمکن نگه دارند و سپس به شیرخوار بدهند.

راه های افزایش شیر مادر چیست؟

شیردهی در طول شب به افزایش شیر کمک می کند. اگر یک تا دو نوبت در طول شب شیر دهند شیر مادر بیشتر می شود. آرامش داشته باشند و استرس به خود راه ندهند.

درباره استفاده از شیر خشک و شروع غذای کمکی بگویید من مخالف شیر خشک هستم مگر مادرانی که بعد از معاینه های مکرر و بررسی های لازم مشخص شود که واقعا شیر شان کم است. وگرنه یک مادر سالم می تواند یک سه قلو را شیر دهد. پس هیچ مادری شیر کم ندارد و نیازی به شیر خشک نیست.

شروع غذای کمکی بر اساس وزارت کشور و دولت و بر اساس وضعیتی که در کشور داریم پایان ۱۸۰ روزگی است. یعنی پایان ۶ ماهگی قبل از آن اگر غذای کمکی را شروع کنیم باعث می شود که شیر مادر کم شده و بچه به غذای کمکی وابسته شود و حتی باعث به تاخیر انداختن رشد کودک می شود.

در پایان توصیه شما به مادران چیست مطلقا به حرف اطرافیان در باره کم بودن شیر و یا ترش بودن چرب بودن آن گوش ندهند. شیر مادر متناسب با نیاز بچه تنظیم می شود و پروردگار این قابلیت را در بدن انسان گذاشته است.

خاصیت شیر مادر در ۶ ماه اول که به تنهایی آن را مصرف می کند با ۶ ماه دوم که غذای کمکی می خورد کاملا متفاوت است. شیر مادر برای نوزاد نارس و نوزاد غیر نارس کاملا متفاوت است و خداوند این قابلیت را در بدن انسان قرار داده است.

نکته دیگر این که مادر مایعات، غذای مقوی مثل خرما و کنجد، بادام و میوه های تازه مصرف کند و در برنامه غذایی خود بگنجانند.

دارد

در واقع فلسفه قنطاق کردن در نسل های قبل این بود که سیستم گرمایشی و یا سرمایشی وجود نداشته است. مادرها برای اینکه نوزاد را از شر سرما حفظ کنند قنطاق می کردند این در حالی است که در فرهنگ عامه ما جا افتاده است که بچه دست و پایش کج نشود!

تنها حسن قنطاق کردن این است که مادر بتواند حمل و نقل راحت تری انجام دهد.

مزیت دیگر آن این است که نوزاد به دلیل پرش هایی که در خواب دارد ممکن است خوابش مختل شود، قنطاق برای خوابیدن هیچ اشکالی ندارد. به شرط اینکه سفت و محکم نبیند و یک قندان بسیار نازک به طوری که بتواند دست و پایش را حرکت بدهد پیشنهاد می شود.

یکی از معایب قنطاق این است که نوزاد نمی تواند دست و پای خود را حرکت بدهد و دچار دل درد و نفخ بیشتری می شود. در بچه ای که قنطاق می شود شانس سوختگی یا بیشتر میشود و به دلیل اینکه نور کمتری بهش می خورد ممکن است دچار نرمی استخوان می شود. بچه ای که بیضه آن متورم شده و آب آورده با قنطاق کردن اذیت می شوند. در بچه هایی که به در رفتگی لگن آن ها شک کرده ایم با قنطاق کردن دررفتگی لگنشان تشدید می شود.

در بچه های قنطاق شده ممکن است کسی متوجه زردی آن ها نشود.

در واقع منفعت قنطاق فقط برای جابه جایی است. آن هم یک قنطاق آرام و شل، نه اینکه بخواهیم خیلی محکم بچه را ببندیم. از زردی نوزادان به ما بگویید؟

آیا استفاده از شیر مادر در میزان زردی تاثیر دارد؟ زردی چه عوارضی دارد؟

شیر دهی مکرر باعث می شود که زردی خوش خیم کاهش پیدا کند. اما خانواده ها به اشتباه فکر می کنند که زردی روز اول ناشی از شیر مادر است که این اشتباه مطلق است.

در زردی هایی که بیشتر از ۱۵ روز طول بکشد ممکن است علت آن شیر مادر باشد، که آن هم قطع شیر دهی به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

زردی علت های مختلفی دارد. زردی ۲۴ ساعت اول ناشی از نقص آنزیمی، ناسازگاری گروه خونی و  $\text{ABO}$  است که اگر ناسازگاری  $\text{ABO}$  باشد، مادر باید آمپول روگام بزند. اگر زردی به دلیل نقش آنزیمی باشد درمان های خاص خودش را دارد.

اینکه بچه در چه فصلی به دنیا بیاید ربطی به زردی ندارد. شیر دهی مکرر باعث می شود زردی فیزیولوژیک یا خوش خیم کمتر شود. پوشاندن بچه و گرم نگه داشتن باعث می شود زردی بیشتر شود.

دادن آب قند، نبات داغ و چای شیرین باعث بالا رفتن زردی می شود و از مراقبت های قبل زایمان تنها آمپول روگام تاثیر دارد و به خوردن غذاهای مادر ندارد.

اگر زردی به موقع درمان نشود

در زردی ۲۴ ساعت اول نوزاد حتما باید بستری شود و درمان های لازم را بگیرد. ۲۴ ساعت دوم به بعد بستگی به عدد آن و معاینه دارد که اگر درمان نشود عوارض مغزی شدیدی مثل ناشنوایی، اختلال تکالم، اختلال حرکتی، مشکلات پیش رفته عصبی و حتی فلج مغزی در موارد شدید که به آن کرنیکتروس می گویند با توجه به اینکه در روز جهانی شیر مادر قرار داریم.

درباره این روز و لزوم اهمیت تغذیه نوزادان با شیر مادر بفرمایید اول آگوست که بنام روز جهانی شیر مادر نامگذاری شده، در کشورهای مختلف جهان گرمای داشته میشود. هدف از نامگذاری این روز تشویق مادران به تغذیه فرزندانشان خود از این موهبت الهی است.

شیر دهی با شیر مادر مزایای زیادی دارد مثلا نوزاد بیماری عفونی کمتری مثل اسهال و عفونت گوش میانی، بیماری های ایمنولوژی و آلرژی مثل آسم، اگرما می گیرد.

تغذیه با شیر مادر شانس ابتلا به سرطان خون مثل  $\text{ALL}$  را کمتر می کند. شیر مادر به دلیل زود هضم بودنش باعث جلوگیری از مشکلات گوارشی نوزاد می شود.

مصرف مکرر شیر مادر در آینده و در نوجوانی نوزاد تاثیر داشته و شانس ابتلا به دیابت و چاقی را کمتر می کند.

و همچنین باعث می شود بچه تکامل فک و زبان بهتری داشته باشد و با بزرگتر شدن و صحبت کردن و گفتار روان تری داشته باشد و ذکر این نکته ضروری است که بهره هوشی بالاتری نیز دارد

دکتر راحیل رحیمی متخصص کودکان، نوزادان و نوجوانان اصلاتا اهل استان هرمزگان است. راحیل پزشکی عمومی خود را در بندرعباس به پایان رسانده و تخصص خود را ازدانشگاه شیراز گرفته است و چهار سال است که در بندرعباس مطب دارد و از اینکه توانسته است به مردم شهرش خدمت کند خوشحال است.

به مناسبت روز جهانی شیرمادر به سراغش رفتم و گفتگویی با هم داشتیم که خواندن و دانستن آن برای تمامی زنان و مادران الزامی است

درباره اهمیت انتخاب یک متخصص اطفال برای نوزادان از بدو تولد بگویید

بچه هایی که به دنیا می آیند حتما حتما باید معاینه شوند. منظور از نوزاد (بچه های زیر ۲۸ روز است)

تمام نوزادان از بدوتولد یک بار معاینه می شوند. معاینه بعدی روز سوم تولد و بعدی روز ۱۵ ام و معاینه چهارم روز سی تولد است اگر نوزاد هیچ مشکلی هم نداشته باشد باید این ۴ معاینه را انجام بدهد.

در این معاینات پزشک اطفال به بررسی قلب و عروق، ریه، چک کردن زردی نوزاد می پردازد. بررسی وزن گیری، تغذیه و شیر نوزاد و... اهمیت بالایی برخوردار است.

این معاینه ها طبق پروتکل سازمان بهداشت جهانی و وزارت علوم پزشکی است که باید انجام شود.

اگر هم مشکلی داشته باشند باید حتما به پزشک مراجعه کند و بررسی های لازم انجام شود.

در بدو تولد چه اقداماتی برای نوزادان انجام می شود؟ از قبیل واکسن و آزمایش های روتین و... (شرح دهید)

بعد از معاینات بالا کودک تا ۶ ماه به صورت ماهیانه، و بین ۶ ماه تا یک سال هر دو ماهی یک بار و بین یک سال تا دو سال هر سه ماه و بعد از دو سالگی تا ۶ سالگی هر ۶ ماه یک بار معاینه شوند و ۶ سال به بالا سالیانه باید چک آپ انجام شود.

چه واکسن ها و آزمایشاتی انجام می گیرد؟

برای نوزادان طبق پروتکل وزارت خانه واکسن هایی در نظر گرفته شده که در کشور ما ب ث ژ یا واکسن سل، واکسن فلج اطفال، هپاتیت زده می شود. این واکسن ها در بدو تولد و در بیمارستان زده می شود و واکسن بعدی آن دو ماهگی، چهارماهگی، شش ماهگی که شامل فلج اطفال، سیاه سرفه، کزاز که به آن واکس ۵ گانه گفته می شود، است.

در یک سالگی واکسن سرخک، واریون و سرخچه و هجده ماهگی تکرار آن انجام می گیرد. واکسن دیگری هم در سن ۶ سالگی و قبل از مدرسه زده می شود.

بچه هایی که به دنیا می آیند بین ۶ ماهگی تا ۱ سالگی همه یک آزمایش را انجام می دهند حتی اگر هیچ مشکلی نداشته باشند. اگر بچه ای کم وزن باشد یا مشکلات تکاملی داشته باشد، رویه متفاوتی در پیش گرفته میشود اما بچه ای که هیچ مشکلی ندارد، یک آزمایش در ۹ ماهگی، سه سالگی و ۶ سالگی، ۹ سالگی، ۱۲ و ۱۵ سالگی باید انجام دهد.

با توجه به شیوع کرونا پیام شما برای بانوانی که قصد بچه دار شدن دارند چیست؟

در دوران کرونا پیشنهادهای برای اقدام به بارداری نمی کنم. زیرا مادر باردار سیستم ایمنی ضعیفی دارد و خطرناک است که اقدام به بارداری کند. همچنین مراقبت های ویژه ای نیز دارد و به بررسی های مکرری نیاز دارد. باید بگویم بارداری در این شرایط این کار منطقی نیست.

آیا کرونا در طول دوران بارداری و یا از طریق شیر مادر قابل انتقال است؟

اینکه بگویم کرونا از طریق جفت منتقل می شود، درصد بسیار ناچیزی دیده شده که کرونا از طرق جفت به فرزند منتقل شده است و در بعضی از شهرها مثل گناباد ما مرگ نوزاد را داشتیم. برای شیردهی مادر مبتلا به کرونا به نوزاد باید مادر دست های خود را بشوید ماسک بزند تهویه اتاق برقرار باشد در این صورت و با رعایت پروتکل های بهداشتی شیردهی منعی ندارد.

حتی ما مادر را از نوزاد جدا نمی کنیم، باحفظ فاصله تخت نوزاد از مادر، رعایت بهداشت، استفاده از ماسک و نیوسیدن نوزاد می تواند حتی به نوزاد شیر هم بدهد.

نظر شما درباره رسم قدیمی قنطاق کردن نوزادان چیست؟ چه مزایا و معایبی دارد؟

قندان کردن مزایایی دارد که مزایای کمی است. اما معایب زیادی

## بارداری هفته به هفته

## هفته بیست و دوم بارداری



در هفته بیست و دوم بارداری احساس آرامش و سلامتی بیشتر می کنید ولی در عین حال ممکن است عوارض خفیفی نیز داشته باشید. زمانی که به رختخواب میروید بیشتر متوجه حرکات فرزندتان میشوید برخی می گویند این کار طبیعی است که مادر با کم خوابی های پس از زایمان بعثت شیر دادن به نوزاد آشنا شود....

وضعیت بدن در هفته ۲۲ بارداری

اگرچه رحم شما در حال رشد است، اما خم شدن، رانندگی کردن و نشستن چندان سخت نیست. برای اینکه حجم ریه های شما افزایش پیدا کند قفسه سینه شما ۲ تا ۳ اینچ بزرگی می شود و بعد از زایمان به حالت اول بر می گردد. هم اکنون رحم شما چند سانت بالاتر از ناف قرار گرفته است.

تغییرات وزن و شکم در هفته ۲۲ بارداری

در هفته ۲۲ بارداری اندازه شکم حدود ۲۰ تا ۲۴ سانتیمتر از استخوان لگن تا بالای رحم است.

پزشک احتمالاً به شما می گوید آهسته آهسته افزایش وزن داشته باشید- در حدود نیم کیلو یا کمی بیشتر یا کمتر در هفته. برای انجام این کار، توصیه می شود روزانه ۳۰۰ کالری اضافی مصرف کنید. ۳۰۰ کالری اضافی به این معنی نیست که باید سه وعده غذا و یک یا دو وعده تنقلات بخورید. در واقع، باید تغییراتی ایجاد کنید و ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک را در طول روز بخورید. به این ترتیب، رعایت رژیم غذایی ساده تر می شود. علاوه بر این، با خوردن وعده های غذایی کوچکتر و منظم تر، احتمال کاهش انرژی، یا سوزش سر دل، سوء هاضمه و سایر مشکلات مربوط به هفته ۲۲ بارداری کاهش می یابد.

هفته ۲۲ بارداری چند ماهگی بارداری است؟

در هفته ۲۲، شما ۴ ماه و ۴ هفته باردار هستید. یک هفته دیگر بگذرد پنج ماهه می شوید.

سخت است بتوان باور کرد که فرزندتان از دو سلول به این بزرگی تبدیل شده است. فرزندتان در هفته بیست و دوم بارداری در حال تمرین مهارتهایی است که بعد از تولد به آنها نیاز دارد و این زمان تمرین برای فرزندتان مهم است. فرزندتان مشغول رفلکس ها، تنفس و حتی مکیدن است. به یاد داشته باشید رشد فرزندتان همچنان ادامه دارد. او دیگر شبیه یک انسان کامل است ولی کمی جثه کوچکتری دارد.

حقایقی در مورد فرزند شما در هفته بیست و دوم بارداری:

فرزند شما حدوداً ۲۷.۸ سانتی متر طول دارد و به اندازه یک سیب زمینی شیرین است

فرزند شما در حال حاضر الگوهای رفتاری و حرکتی خود را توسعه می دهد

لثه فرزند شما در حال رشد جوانه های دندانی است و برای رشد دندان بعد از تولد خود را آماده می کند.

فرزند شما در رحم بازی می کند و سپس برای بازبازی انرژی جرت می زند.

دکتر مهشید بحرینی، متخصص زنان، زایمان و نازایی، در مورد تکامل جنین در هفته ۲۲ بارداری اظهار کرد: "پلک جنین شما هنوز بسته است، اما چشمان او پشت سر آنها حرکت می کنند. مجرای اشکهای او شروع به رشد می کنند و ممکن است ابروها ظاهر شوند. کودک شما ممکن است ناگهان حرکت کند، هنگامی که صدای بلند بلند شود."

تشخیص نور در هفته ۲۲ بارداری

اگرچه پلک های جنین هنوز بسته است، اما می تواند نور و تاریکی را درک کند. یک چراغ قوه بر روی شکم خود بگیرید و ببینید آیا جنین حرکت می کند یا خیر.

جنین در هفته ۲۲ بارداری گوش میکند

گوش های جنین شروع به شنیدن و پردازش صداها از درون بدن شما می کند. به عنوان مثال تنفس، صدای شکم و ضربان قلب شما را می شنود.

توسعه سیستم عصبی جنین در هفته ۲۲ بارداری

سیستم عصبی جنین، احساساتش را بر می انگیزد و انگشتانش در حال یادگیری گرفتن گوش کوچک، بینی و بند ناف خود هستند.

توصیه ها در هفته ۲۲ بارداری

زمانی که یک فرد منفی گرا سعی دارد تا با تعریف کردن از داستان زایمان خود شما را به وحشت بیندازد و دچار استرس کند و آرامش تان را از شما بگیرد با گفتن جملات زیر از ادامه حرفش جلوگیری کنید:

نیز افزایش می یابد. عفونت کلیه های نیز علاوه بر عواقبی که برای خود مادر دارد ممکن است موجب بروز زایمان زودرس در ماه های آخر بارداری شود. نشانه های دیگری که ممکن است در عفونت مثانه بروز کند؛ تب ادرار خونی، تهوع و استفراغ و کمر درد شدید است.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر، سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید:

خونریزی

سردردهای شدید

تورم ناگهانی دست ها و صورت

دردهای شکمی دائمی

استفراغ مداوم

اسهال و یا طب بالایی که بیش از ۲۴ ساعت ادامه پیدا کند هر کدام از این علائم در هفته ۲۲ بارداری می تواند نشانه بروز مشکل جدی باشد. در صورتی که مطمئن نیستید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است، معاینه شدن توسط پزشک هیچ ضرری ندارد.

تذیه در هفته ۲۲ بارداری

به دلیل تغییر متابولیسم بدنتان در طول بارداری، شما بیشتر در معرض ابتلا به مسمومیت غذایی هستید. بنابراین کاملاً گوشت را بپزید. این هشدار شامل هات داگ نیز می شود.

ورزش در هفته ۲۲ بارداری

اکنون زمان آن رسیده که ورزش های سنگین را ترک کنید و به ورزش های آرام تر روی بیاورید. ایروبیک داخل آب و شنا کردن باعث کاهش وزن و در نتیجه کاهش فشار روی پاهای شما که تحت فشار زیادی هستند، میشود.

نکاتی برای پدرها در هفته ۲۲ بارداری:

- در این مرحله، دسترسی به قلب مادر از طریق پاهای او است. پاهای ورم کرده مادر درد می کند و باعث ناراحتی او می شود. پاهای او را ماساژ دهید تا آرام شود. در این زمان می توانید درباره برنامه های آینده نیز صحبت کنید.

- آماده تماس های اضافی از طریق مادر و مادر شوهر خود باشید. آن ها نگران همسر و فرزند خواهند بود. صبور باشید. زمانی می رسد که باید به آن ها بگویید نباید بیش از حد مزاحم شما شوند.

- این هفته ها و ماه ها به زودی می گذرد و فرزند شما به زودی به دنیا می آید.

- هنگامی که این تغییرات اتفاق می افتد احساس می کنید مغلوب شده اید بنابراین سعی کنید زمان زیادی با همسر خود بگذرانید. هفته ای رمانتیک داشته باشید، فیلم ببینید و پیاده روی کنید

من به اندازه کافی امروز درباره زایمان داستان شنیده ام ممنون.

پزشکم به من گفته است که به داستان های زایمان گوش ندهم چون زایمان هرکس متفاوت است.

معذرت میخوام باید به دستشویی بروم.

من فقط در صورتی به داستان گوش میدهم که قول دهید وحشتناک/نگران کننده /خون آلود نباشد.

علائم طبیعی در هفته ۲۲ بارداری

-کشیدگی پوست و ترک خوردن شکم، ران ها و باسن: در این مرحله ممکن است که پوست ناحیه شکم، ران ها و باسن شما کشیدگی پیدا کرده و ترک بخورد، البته در برخی از خانم ها این اتفاق نمی افتد، اما این ترک ها بافت های جدیدی از پوست هستند که در هفته بیست و دوم بارداری به رنگ صورتی یا قهوه ای بر روی پوست ظاهر می شوند.

-دردکمر

-ترشح مهبل

-گرفتگی بینی

-خونریزی لثه

تورم پا:

شما نمی توانید علائم بارداری را از بین ببرید اما می توانید روش برخورد درست با آن ها را بیاموزید. درد و تورم پا به شما مجال راه رفتن نمی دهد.

در اینجا نکاتی برای راحت تر شدن زندگی ذکر شده است:

سعی کنید کفش های راحت بپوشید تا بتوانید راحت راه بروید.

در هنگامی که پاها متورم است کفش بخرید کفش های ارتز نه تنها ورم و درد پا را کم می کنند بلکه باعث کاهش پشت درد نیز می شوند.

در طول روز پاها را استراحت دهید. بهترین راه این است که دراز بکشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. در این حالت مایعی که در پاها جمع شده است در تمام بدن پخش می شود.

پس از ماساژ با روغن، پاها را در آب گرم قرار دهید. بگذارید همسرتان پاهای ورم کرده شما را ماساژ دهد. این کار به شما آرامش می دهد

هشدارها در هفته ۲۲ بارداری

عفونت مثانه:

حدود ۱۰ درصد از زنان دچار عفونت ادراری می شوند که در اکثر آنان این عفونت مثانه است و خودش را با آزمایش ادرار نشان می دهد. نشانه های این عفونت تکرر ادرار، سوزش ادرار، درد زیر شکمی و درد هنگام خروج ادرار است. این بیماری به راحتی با مصرف آنتی بیوتیک خوب می شود و جای نگرانی وجود ندارد. اما اگر این بیمار درمان نشود احتمال ابتلا به عفونت کلیه ای

# اخبار حوزه بانوان



فقدان هیچ گونه دلیل و مدرکی مبنی بر محل وقوع جرم ، کارآگاهان با بهره گیری از تجارب ارزنده خود نهایتا پس از چندین روز تعقیب و مراقبت و گشت زنی های پنهان ، متهمان که دارای سوابق متعدد سرقت مسلحانه ، تجاوز به عنف و فرار از زندان بودند را شناسایی و ضمن هماهنگی با مقام قضائی با تشکیل اکیبی به منزل و مخفیگاه آنان اعزام و در یک عملیات ضربتی و غافلگیرانه متهمان را دستگیر کردند.

این مقام انتظامی با بیان اینکه در بازرسی از مخفیگاه سارقان تعدادی اموال و وسایل مسروقه کشف شد ، اظهار داشت : متهمان به پلیس آگاهی انتقال که ابتدا منکر هرگونه بزه انتسابی شده و پس از مواجه شدن با اسناد و مدارک جرم به ناچار لب به اعتراف گشوده و به آدم ربایی و سرقت به عنف طلاجات (۳ فقره سرقت در استان هرمزگان و ۲ فقره در یکی از استان های همجوار) اعتراف کردند

فرمانده انتظامی استان هرمزگان با اشاره به اینکه متهمان با تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی و با قرار وثیقه روانه زندان شدند، خاطرنشان کرد: سرقت به عنف و آثار مخرب آن سلامت روانی شهروندان را مستقیم و غیرمستقیم تهدید می کند لازم است شهروندان در در تردد های روزانه بویژه در ساعات پایانی شب دقت بیشتری داشته و حتی الامکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنند و با سهل انگاری و بی احتیاطی خودرا به مخاطره نیندازند.

## سازمان ملل متحد از کسب و کارهای خرد آسیب دیده در هرمزگان حمایت می کند



مدیر هماهنگی ترویج سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان گفت: نخستین بار در کشور قرارداد همکاری صندوق حمایت از توسعه فعالیت های کشاورزی استان با سازمان ملل متحد بسته شد.

لاله بشیرزاده افزود: این قرارداد با اعتبار هشت میلیارد و نهصد میلیون ریال برای حمایت از کسب و کارهای آسیب دیده کوچک بانوان روستایی بسته شد.

وی گفت: بسته های حمایتی در مرحله اول برای هزار و پانصد بانوی عضو صندوق خرد زنان روستایی اجرا می شود.

مدیر هماهنگی ترویج سازمان جهاد کشاورزی افزود: آموزش به کسب و کارهای آسیب دیده برای احیای مجدد، پرداخت یارانه مشروط به سپردن نفر و توزیع بسته های بهداشتی از مهم ترین بسته های حمایتی این قرارداد است.

اکنون هفت هزار و ۶۵۰ بانوی هرمزگانی در ۲۱۹ صندوق خرد زنان روستایی عضو هستند.

صندوق خرد زنان روستایی از سال ۸۲ با سی عضو در استان هرمزگان فعال است.



فرماندار ابوموسی در این نشست ضمن خیر مقدم به نائب رئیس و اعضای تیم منتخب قایقرانی بانوان استان اظهار کرد: جزیره ابوموسی بدلیل وجود ساحل بکر و زیبا و همجواری با دریا، مستعد توسعه ورزشهای آبی مانند رشته های قایقرانی به صورت حرفه ای است و ورزش قایقرانی می تواند به یکی از رشته های اصلی در این شهرستان تبدیل شود و از این طریق جوانان علاقمند جذب این رشته مفرح شوند.

پوربابایی خاطر نشان کرد: پیگیری لازم جهت گسترش و احیا ظرفیت های مربوط به ورزش های آبی در شهرستان ابوموسی با همکاری ورزش و جوانان استان و شهرستان و هیئت قایقرانی دنبال می شود تا ورزشکاران شهرستان در رشته های مختلف این حوزه در سطح استانی و ملی فعالیت کنند و سفیران ورزشی ایران در فراسوی مرزها باشند و به جایگاهی که شهرستان ابوموسی مستحق آن است دست یابند.

## پایگاه سنجش نوآموزان در بندر خمیر آغاز بکار کرد



مدیر آموزش و پرورش شهرستان خمیر در حاشیه افتتاح این مرکز گفت: امسال طرح سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی نوآموزان بدو ورود به دبستان و پیش دبستانی در ۲ پایگاه ثابت و ۵ پایگاه سیار انجام می شود.

به گفته وی پیش بینی می شود ثبت نام در طرح سنجش امسال ۵ درصد نسبت به سال گذشته رشد داشته باشد.

فولادی همچنین گفت: فعالیت پایگاه تخصصی مستقر در دبیرستان نمونه دولتی متوسطه دوم امام رضا (ع) با رعایت کامل دستورالعمل های بهداشتی انجام می شود و روزانه ۲۰ نفر سنجش می شوند و تمام تمهیدات برای جلوگیری از شیوع بیماری کرونا در پایگاه سنجش سلامت در نظر گرفته شده است.

کمک به بهبود کیفی آموزش و کنترل بعضی از عوامل موثر بر افت تحصیلی، تشخیص و شناسایی به موقع نارسایی های جسمی، ارزیابی وضعیت ذهنی کودکان بدو ورود به دبستان و بررسی میزان شیوع اختلالات جسمانی و روانی از اهداف اجرای طرح سنجش سلامت جسمانی نوآموزان است.

## جعفری، فرمانده انتظامی هرمزگان: سارقان به عنف طلاجات زنان در بندرعباس دستگیر شدند

با تلاش همه جانبه کارآگاهان پلیس آگاهی استان باند سارقان به عنف طلاجات در بندرعباس شناسایی و دستگیر شدند.

سردار غلامرضا جعفری فرمانده انتظامی استان هرمزگان گفت: در پی وقوع چند فقره سرقت به عنف طلاجات زنان در پوشش خودروهای مسافر کش در سطح شهر بندر عباس و متواری شدن سارقان ، موضوع بصورت ویژه در دستور کار کارآگاهان اداره مبارزه با جرائم جنایی پلیس آگاهی استان قرار گرفت.

سردار غلامرضا جعفری افزود: در بررسی های اولیه و با توجه به

به مناسبت روز ملی کارآفرینی و آموزش های فنی و حرفه ای:

برگزاری وبینار بزرگداشت روز ملی کارآفرینی و آموزش های فنی و حرفه ای و تشکل های صنفی آموزشگاه های آزاد فنی و حرفه ای



هم زمان با هفته ملی مهارت و با حضور مدیر کل امور زنان و خانواده استانداری ، مدیر کل سازمان آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان ، وبینار بزرگداشت روز ملی کارآفرینی و آموزش های فنی و حرفه ای و تشکل های صنفی آموزشگاه های آزاد فنی و حرفه ای در محل این اداره کل برگزار شد .

در این مراسم مریم یگانه ضمن تبریک هفته ملی مهارت، کار آفرینی و آموزش های فنی و حرفه ای و ۶مرداد روز ملی مهارت ضمن تقدیر از مساعی ارزشمند حوزه آموزش ، مسائل مربوط به حوزه آموزشگاه های آزاد و حوزه زنان را بررسی نمودند.

در پایان این ویدئو کنفرانس از اسما کریمی مدیر کل آموزش فنی حرفه ای هرمزگان ، مرضیه سلیمانی ، سکینه عامری ، مجتبی الدین ظهرا ب زاده ، مهدی صادقی نژاد ، زرین آقا دوست ، رویا ژاله ، زبیده راشدی نسب ، فیروزه علیپور ، راحیل هاشمی ، فاطمه اعتمادی ، شیلانوری ، سهیلا باقری ، زینب غریبی ، صفری ذاکری ، رحیمه نوابی ، آمنه طراحی ، منیژه یادگاری در حوزه کاهش آسیب های اجتماعی ، زهرا اردیبهشتی در حوزه برپایی نمایشگاه کتاب ، معصومه صفر نیا در حوزه امر به معروف نهی از منکر ، فاطمه سیر جانی زاده ، لیلیا وهابی ، مهین ربیعی در حوزه تولید ماسک ، امیری شیرازی به عنوان پیشکسوت ، روح انگیز قادری در حوزه شاخص های ارزیابی ، زهرا شهبازی ، نفیسه راستی ، طاهره طهموریان در حوزه روابط عمومی با اهدا لوح از سوی مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری هرمزگان تقدیر به عمل آمد.

## درگذشت کیانا نخعی پرستار بیمارستان جیرفت بر اثر کرونا



کادر درمان بیمارستان شهرستان جیرفت در راه سلامت و دفاع از سلامتی مردم، بر اثر کرونا جان خود را از دست داد.

کیانا نخعی از کادر درمان بیمارستان شهرستان جیرفت در راه سلامت و دفاع از سلامتی مردم، بر اثر کرونا جان خود را از دست داد. وی ۲۶ ساله و از پرستاران اورژانس بیمارستان جیرفت بود که ۱۰ روز پیش با به دنیا آمدن نوزادش مادر شده بوده ولی این نوزاد هرگز لذت آغوش مادر و نوازش او را نچشید.

## دیدار فرماندار ابوموسی با اعضای تیم منتخب قایقرانی آب های آرام بانوان استان و ملی پوشان مدال آور آسیا

رضا پوربابایی فرماندار شهرستان ابوموسی با نائب رئیس هیئت قایقرانی، اعضای تیم منتخب قایقرانی آب های آرام استان و ملی پوشان مدال آور آسیا دیدار و گفتگو کرد.

# اخبار حوزه بانوان

**مدیرکل تعاون و کار هرمزگان: فعالان صنایع دستی آسیب دیده از آتش سوزی معبد هندوها حمایت می شوند**



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان هرمزگان گفت: فعالان صنایع دستی آسیب دیده از آتش سوزی معبد هندوها از طریق ساماندهی و ارائه تسهیلات حمایت می شوند.

هادی ابراهیمی در نشست با فعالان صنایع دستی آسیب دیده از آتش سوزی معبد هندوها با اشاره به اینکه نقش مشاغل خانگی در رونق اقتصادی و تثبیت درآمد برای اقشار آسیب پذیر جامعه و ایجاد فرصت‌های شغلی مهم است، افزود: در راستای حمایت و توسعه مشاغل خانگی، به فعالان صنایع دستی آسیب دیده از آتش سوزی معبد هندوها تا سقف ۵۰ میلیون تومان به ازای هر نفر، با همکاری بانکها تسهیلات پرداخت خواهد شد.

وی از راه اندازی مرکز نوآوری توسعه مشاغل خانگی استان هرمزگان بعنوان اولین مرکز کشور در یک ماه آینده خبر داد و گفت: در این مرکز تمام زنجیره ارزش از جمله تهیه مواد اولیه، طراحی، بسته بندی، برند سازی، فروش و بازاریابی پیش بینی شده است و فعالان مشاغل خانگی می توانند بدون دغدغه به تولید بپردازند و فعالان صنایع دستی نیز از این فرصت برای افزایش تولیدات خود متناسب با نیاز بازار و مخاطب استفاده کنند.

ابراهیمی اظهار کرد: با راه اندازی این مرکز، بازارهای گسترده ای برای تولیدات صنایع دستی بوجود خواهد آمد و گستره فروش این محصولات به خارج از کشور نیز توسعه می یابد و همچنین دوره های آموزش بازاریابی، برند و تولید در این مرکز انجام می شود.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان هرمزگان بر توجه به بازارهای فروش آنلاین و مجازی و شبکه سازی در فروش با توجه به نیاز مخاطب تاکید و اضافه کرد: با توجه به شیوع کرونا اهمیت این مساله بیش از پیش احساس می شود.

اواخر اردیبهشت ماه امسال غرفه های صنایع دستی مستقر در ضلع شمالی معبد هندوهای بندرعباس دچار حریق شد که در این آتش سوزی بیش از ۲۰ غرفه در آتش سوختند.



**نورسته ازدری از شهرستان بستک قهرمان دومین رقابت آزاد کشوری شطرنج آنلاین بانوان رودان شد**

دومین رقابت آزاد کشوری شطرنج آنلاین بانوان، به میزبانی هیئت شطرنج شهرستان رودان با برتری شطرنج بازی از هرمزگان پایان یافت. در این دوره از مسابقات که با شرکت ۱۳ شطرنج باز بانو از استانهای هرمزگان، آذربایجان شرقی، تهران، اصفهان، خوزستان، خراسان، فارس؛ در ۵ مرداد ۹۹؛ در ۵ دور و به روش سوئسی برگزار گردید؛ نتایج زیر حاصل گردید:

مقام اول: نورسته ازدری از استان هرمزگان (شهرستان بستک) با کسب امتیاز ۴ و پوئن شکنی ۱۲

مقام دوم: زهرا قربانی از تبریز با امتیاز ۴ و پوئن شکنی ۱۰.۵

مقام سوم: غزل گوهرچین از اهواز با کسب امتیاز ۴ و پوئن شکنی ۹.۵

**معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان: تسهیل امر ازدواج جوانان از اهمیت بالایی برخوردار است**



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان بمناسبت هفته ملی ازدواج گفت: تسهیل امر ازدواج جوانان از اهمیت بالایی برخوردار است

سعید ناجی ضمن تبریک هفته ازدواج در جلسه گفت‌وگو با جوانان و تجلیل از زوجین موفق اظهار داشت: به زوج های جوانی که در این ایام زندگی مشترک خود را بدون برگزاری مراسم آغاز نمودند تبریک عرض می نمایم و آرزوی خوشبختی و موفقیت را در زندگی شان دارم.

وی ادامه داد: با شیوع ویروس کرونا در استان هرمزگان و در شرایطی که در کشور وجود دارد، موضوع ازدواج براساس توصیه های دینی که امر ازدواج را سفارشات متعددی به آن شده باید تلاش بیشتری در امر ازدواج جوانان انجام دهیم، تا شرایط ازدواج برای آنها مهیاتر شود.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان بیان کرد: بخشی از شرایط ازدواج جوانان مربوط به مسائل مادی و اقتصادی می باشد و بخشی مربوط به مسائل و موضوعات معنوی و روانی است و باید تلاش کنیم که دستگاههای مختلف فرهنگی و بطور خاص دستگاههای اقتصادی و تسهیل گری در حوزه های مختلف جهت تسهیل امر ازدواج جوانان کمک کنند. وی تاکید نمود: تسهیل ازدواج جوانان برای اینکه جوانان بتوانند در این زمینه برنامه ریزی های روشنتری داشته باشند از اهمیت بالایی برخوردار است و امیدواریم با همکاری همه دستگاهها بتوانیم شرایطی را در استان هرمزگان به نحوی رقم بزنیم

و تغییر دهیم که استان هرمزگان در امر و آمار ازدواج رتبه های بهتری را در کشور کسب نماید.

محمود رضا امیاری مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان در این جلسه با اشاره به روز شمار هفته ملی ازدواج که امروز بنام جوانان، حفظ سنت ها و ارزش های اسلامی، عفاف، تحکیم بنیان خانواده نامگذاری شده است اظهار داشت: با توجه به آغاز هفته ازدواج از یکم لغایت هفتم مردادماه؛ از سوی اداره کل ورزش و جوانان با همکاری ۱۳ مرکز مشاوره استان به صورت آنلاین و مجازی خدمات مشاوره رایگان به جوانان استان ارائه شد.

وی با اشاره به نقش مشاوره های قبل از ازدواج در پایداری زندگی مشترک تاکید کرد: اجرای این برنامه ها می تواند کمک خوبی به توسعه و تقویت فرهنگ اهمیت مشاوره در بین جوانان و در جامعه باشد. متولی ورزش و جوانان استان تصریح نمود: خدمات مشاوره براساس برنامه ریزی صورت گرفته با ۱۳ مرکز به جوانان گروه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال در مراکز مشاوره ارائه گردید.

لازم بذکر است: گفت‌وگو با جوانان و تجلیل از زوجین موفق با حضور دکتر ناجی معاونت سیاسی، امنیتی اجتماعی استانداری، امیاری مدیرکل ورزش و جوانان استان، امیر تیموری مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری، زارع نماینده مراکز مشاوره استان و سازمان های مردم نهاد برگزار شد که در پایان از زوج های جوان موفق استان که در این شرایط کنونی بدون جشن مراسم ازدواج خود را انجام داده آمد تجلیل بعمل آمد.

**۴۶ بار اهدای پلاکت در چهل و ششمین سالروز تاسیس سازمان انتقال خون ایران**



در چهل و ششمین سالروز تاسیس سازمان انتقال خون ایران ۴۶ بار اهدای پلاکت توسط بانوی رکورد دار اهدای پلاکت بانو مریم امجد راد و نجات ۴۶ کودک مبتلا به سرطان و امید دادن به ۴۶ خانواده نگران توسط ایشان انجام شد.

**برقع هنری خاص برای پوشش حجاب و زینت زنان مکران**

**سیریک مهد تولید هنرهای رنگارنگ**



بخشدار مرکزی شهرستان سیریک گفت: برقع دوزی میراثی کهن از هویت زنان حاشیه سواحل مکران است که علی

رغم گذشته زمان و تغییرات فرهنگی، اجتماعی و گرایش خانواده ها، بویژه نسل جدید به مدل های امروزه خوشبختانه در شهرستان سیریک هنوز به قوت خود باقی و از طرفداران بسیاری زیادی برخوردار است.

عباس جهان الدینی بخشدار مرکزی شهرستان سیریک در حاشیه سرکشی از کارگاههای تولید برقع در دهستان بیابان در گفتگو با خبرنگار آذینی افزود: مرکز تولید برقع ها در شهرستان روستاهای سیکوئی، پشت بند و روستای بصره می باشد که در این روستاها تولید و روانه بازارهای مصرف داخلی و خارجی مثل کشورهای حاشیه خلیج فارس می شود.

وی با بیان اینکه پنج نوع برقع شامل برقع ساده، برقع عربی یا کویتی، برقع سجا، برقع خوسی و برقع چرخ وجود دارد اظهار کرد: در این روستاها زنان و دختران با دستان هنرمند خود برقع های رنگارنگ با پارچه های مناسب و نخ های ابریشمی برقع می دوزند.

جهان الدینی ابراز کرد: برقع (یا روبند) یکی از هنرهای سنتی و صنایع دستی قدیمی و اصیل زنان شهرستان سیریک می باشد که وسیله ای برای تزئین پوشش ظاهری و رعایت حجاب اسلامی است و از سال های دور تاکنون مورد استفاده قرار گرفته و با توجه به استقبال و سفارش بالای آن منبع درآمدی مناسبی برای بسیاری از خانواده هاست.

وی خاطر نشان کرد: برای تهیه برقع بلوچی از پارچه با کیفیت کتان مشکی، نخ ابریشم و الیاف طلا و نقره و تکه چوبی برای نقاب برقع، استفاده می شود که با توجه به نوع و نقش و نگار روی آنها برای تهیه هر برقع زمانی بین ۲۵ الی ۳۵ روز طول می کشد.

جهان الدینی تصریح کرد: صنایع دستی و سنتی بسیار ارزشمندی در منطقه وجود دارد که برخی از آنها نشان از اصالت، قدمت و فرهنگ و آداب و رسوم مردم شهرستان است.

بخشدار مرکزی شهرستان سیریک با اشاره به اینکه هر کدام از برقع های تولیدی مخصوص قشر خاصی از بانوان است یاد آور شد: برقع ساده با حاشیه زرد و سیاه مخصوص دختران و زنان سن بالا، برقع نیم دوز مخصوص زنان بیوه و برقع گل توفی مخصوص زنان جوان و ازدواج کرده و برقع های کویتی یا عربی همه قشر بانوان استفاده می کنند.

وی ادامه داد: برقع، نقابی با رنگ ها و طرح های مختلف است که به طور معمول از بالای ابرو تا زیربینی را می پوشاند و از زمان های بسیار قدیم و اوج آن به دوران کشف حجاب برمی گردد که زنان روستا با آموزش فرزندان این هنر را نسل به نسل حفظ و منتقل کردند.

عباس جهان الدینی اضافه کرد: با توجه به اینکه نیمی از جمعیت شهرستان را بانوان تشکیل می دهند بیش از ۶۰ درصد بانوان در بخش های مشاغل خانگی شامل برقع دوزی، زری بافی، گلابتون دوزی و تولیدی انواع لباس های بلوچی و محلی مشغول فعالیت هستند.

ثبت بیش از ۵۳۰ هزار ازدواج و ۱۷۴ هزار طلاق در سال ۹۸

## کمترین طلاق در استان ایلام با ۸۱۵ مورد به ثبت رسیده است

گزارش : ایسنا



بر پایه آمار ثبت احوال کشور در سال ۱۳۹۸ در کل کشور ۵۳۰ هزار ازدواج و ۱۷۴ هزار طلاق به ثبت رسیده است.

از کل ازدواج های ثبت شده در سال ۱۳۹۸ در مجموع ۵۳۰ هزار ازدواج در کشور داشته ایم که از این میزان ۴۶۸ هزار ۳۰۴ ازدواج در بخش شهری و ۶۱ هزار ۹۲۱ ازدواج در بخش روستایی بوده است؛ این درحالی است که در سال ۱۳۹۷ در مجموع ۵۵۲ هزار ۸۹۴ ازدواج در کشور به ثبت رسیده و از این میزان ۴۸۹ هزار ۲۴۷ ازدواج در بخش شهری و ۶۳ هزار ۶۴۷ ازدواج در بخش روستایی بوده است.

از مجموع ۵۳۰ هزار ۲۲۵ ازدواج ثبت شده سال ۱۳۹۸ در کشور بیشترین ازدواج به ترتیب مربوط به استان های تهران با ۶۸ هزار ۵۹۲، خراسان رضوی با ۴۷ هزار ۳۷۹ و خوزستان با ۳۷ هزار ۵۹۴ مورد است؛ از مجموع ازدواج های ثبت شده استان تهران ۶۷ هزار ۲۴۸ ازدواج در بخش شهری و یک هزار ۳۴۴ ازدواج در بخش روستایی بوده است. در استان خراسان رضوی نیز ۴۲ هزار ۸۴۹ ازدواج در بخش شهری و ۴ هزار ۵۳۰ ازدواج در بخش روستایی بوده است. در استان خوزستان هم ۳۴ هزار ۴۷۵ ازدواج در بخش شهری و ۳ هزار ۱۱۹ ازدواج در بخش روستایی به ثبت رسیده است.

همچنین کمترین ازدواج ثبت شده در کشور نیز به ترتیب مربوط به استان های سمنان با ۳ هزار ۳۹۲ ازدواج، ایلام با ۴ هزار ۹۱ ازدواج و کهگیلویه و بویراحمد با ۵ هزار ۶۱۰ ازدواج بوده است؛ از مجموع ازدواج های ثبت شده استان سمنان ۳ هزار ۱۲۲ ازدواج در بخش شهری و ۲۷۰ ازدواج در بخش روستایی بوده است. در استان ایلام نیز ۳ هزار ۳۹۰ ازدواج در بخش شهری و ۷۰۱ ازدواج در بخش روستایی رخ داده است.

در استان کهگیلویه و بویراحمد نیز ۴ هزار ۷۲۶ ازدواج در بخش شهری و ۸۸۴ ازدواج در بخش روستایی به ثبت رسیده است. از کل طلاق های ثبت شده در سال ۱۳۹۸ در مجموع ۱۷۴ هزار ۸۳۱ طلاق در کشور داشته ایم که از این میزان ۱۶۲ هزار ۹۰۷ ازدواج در بخش شهری و ۱۱ هزار ۹۲۴ ازدواج در بخش روستایی بوده است؛ این درحالی است که در سال ۱۳۹۷

در مجموع ۱۷۶ هزار ۹۲۲ طلاق در کشور به ثبت رسیده و از این میزان ۱۶۵ هزار ۳۹۳ طلاق در بخش شهری و ۱۱ هزار و ۵۲۹ طلاق در بخش روستایی بوده است.

از مجموع ۱۷۴ هزار ۸۳۱ طلاق ثبت شده سال ۱۳۹۸ در کشور کمترین طلاق به ترتیب مربوط به استان های ایلام با ۸۱۵ مورد، سمنان با یک هزار ۱۹۶ مورد و کهگیلویه و بویراحمد با یک هزار ۳۳۳ مورد است؛ از مجموع طلاق های ثبت شده استان ایلام ۷۰۹ طلاق در بخش شهری و ۱۰۶ طلاق در بخش روستایی بوده است.

همچنین در استان سمنان نیز یک هزار ۱۴۴ مورد طلاق در بخش شهری و ۵۲ مورد طلاق در بخش روستایی بوده است. در استان کهگیلویه و بویراحمد نیز یک هزار ۱۷۳ مورد طلاق در بخش شهری و ۱۶۰ طلاق در بخش روستایی به ثبت رسیده

است. همچنین بر اساس گزارش سالنامه آمارهای جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور، بیشترین طلاق ثبت شده در کشور نیز به ترتیب مربوط به استان های تهران با ۳۱ هزار ۷۳۳ مورد طلاق، خراسان رضوی ۱۸ هزار ۳۸۰ طلاق و فارس با ۱۰ هزار ۹۳ طلاق بوده است؛ از مجموع طلاق های ثبت شده استان تهران ۳۱ هزار ۲۹۸ مورد طلاق در بخش شهری و ۴۳۵ طلاق در بخش روستایی رخ داده است.

در استان خراسان رضوی نیز ۱۷ هزار ۳۵۶ مورد طلاق در بخش شهری و یک هزار ۲۴ مورد طلاق در بخش روستایی بوده است. در استان فارس نیز ۹ هزار ۴۰ مورد طلاق در بخش شهری و یک هزار ۳ مورد طلاق در بخش روستایی به ثبت رسیده است.

## میانگین سن ازدواج دختران هرمزگانی بالا رفته است

و زنان ۲۲.۵ سال است و میانگین سن طلاق مردان در استان ۳۴.۸ و زنان ۳۰.۴ سال است.

در سال ۹۷ طبق گفته مدیرکل وقت اداره کل ثبت احوال هرمزگان، ۳۷ هزار و ۹۳۴ ولادت در استان ثبت شده بود که نشان دهنده کاهش بیش از ۳ هزار نفری ولادت در سال ۹۸ است.

داوید صادقی همچنین میانگین سن ازدواج هرمزگان در سال ۹۷ را در مردان ۲۶ سال و زنان ۲۰ سال اعلام کرد که افزایش جزیی سن ازدواج در مردان و نیز افزایش چشمگیر آن در زنان را نشان می دهد.

البته طبق آمار اعلام شده از سوی سازمان ثبت احوال در سال ۹۷ و ۸، در کشور میانگین سن دامادها ۲۷.۵ سال و میانگین سن عروسها ۲۳.۴ سال در نخستین ازدواج بوده است که در مجموع هرمزگان میانگین سنی کمتری در ازدواج دارد.



در استان ثبت شده که از این حیث هرمزگان رتبه بیست و هشتم در کشور را دارد. سن ازدواج مردان در استان ۲۶.۴ سال

طبق آماری که از سوی اداره کل ثبت احوال استان هرمزگان هرمزگان در جایگاه بیستم ازدواج در کشور ایستاده، میانگین سن ازدواج دختران بالاتر رفته و میزان موالید نیز کاهش نسبی داشته است.

طبق آمارهای اعلام شده از سوی اداره کل ثبت احوال هرمزگان، میزان ولادت نوزاد در سال گذشته کاهش داشته است.

در این رابطه سرپرست اداره کل ثبت احوال هرمزگان در گفت و گو با خبرنگار تسنیم اظهار داشت: در سال ۹۸ تعداد ولادت های ثبت شده ۳۴ هزار و ۷۱۴ مورد بوده است.

راشد رشیدی در زمینه آمار ازدواج تصریح کرد: سال گذشته ۱۱ هزار و ۵۲۴ مورد ازدواج ثبت شده که هرمزگان در کل موارد ثبت شده ازدواج در کشور رتبه بیستم را دارد.

وی پیرامون آمار طلاق افزود: سال گذشته نیز، ۲ هزار و ۹۲۲ رویداد طلاق

# غذاهای ممنوع در دوران شیردهی

رژیم غذایی مناسب و مصرف غذاهای مغذی در دوران شیردهی بسیار مهم است. شما و نوزادتان روزانه به مقداری مشخص از انواع مواد مغذی نیاز دارید. جنین مواد مغذی را از طریق شیر گرفته و برای رشد مصرف می کند و بدن شما برای افزایش انرژی و شیردهی بهتر به آن ها نیاز دارد. واکنش هر نوزاد نسبت به انواع مواد غذایی که شما در این دوران مصرف می کنید متفاوت است. برخی از غذاها را نیز نباید در دوران شیردهی مصرف کنید. در این مقاله می خواهیم شما را با هشت غذایی که نباید در دوران شیردهی مصرف کنید و تنها مجاز به مصرف مقدار اندکی از آن ها هستید آشنا کنیم. با ما همراه باشید.

غذاهای ممنوع دوران شیردهی  
این غذاها را باید بصورت خیلی کم در دوران شیردهی مصرف کنید:

### ماهی غنی از جیوه:

هنگامی که جیوه در رژیم غذایی مادر وجود داشته باشد همان طور که در بارداری قابل انتقال به جنین بود، در شیردهی نیز وارد شیر می شود. مادرهایی که مقدار زیادی ماهی غنی از جیوه مصرف می کنند، جیوه زیادی به شیرشان انتقال یافته و در نهایت وارد بدن نوزاد می شود که سمی و خطرناک است.

دپارتمان کشاورزی آمریکا در این مورد گفته است:

اگر مادران شیرده غذاهای سرشار از جیوه مصرف کنند، این ماده از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل شده و برای فرایند رشد او تاثیر منفی می گذارد. از طرفی نتایج مطالعات نشان می دهد مادران شیرده باید از خوردن ماهی های با جیوه بالا بخصوص کوسه اجتناب کنند. اما می توانند برای افزایش سلامت خود و مصرف امگا ۳ از ماهی هایی مانند سالمون، ماهی تن، میگو، تیلاپیا و گربه ماهی دوبار در هفته استفاده کنند. بعد از اینکه نوزاد از مرز سه ماهگی گذشت خطر جیوه کمتر می شود.

### الکل:

الکل باعث کاهش مقدار شیر مادر می شود. همچنین مصرف بیش از اندازه الکل باعث ضعف، بی حالی، خواب عمیق و افزایش وزن غیر طبیعی در این دوران می شود.

### کافئین:

مصرف مقدار متوسط کافئین ایرادی ندارد. می توانید هر روز صبح یک فنجان چای یا قهوه بخورید. اما در روز بیش از دو یا سه فنجان نوشیدنی کافئین دار مصرف نکنید. مصرف بیش از حد مواد کافئین دار در این دوران باعث کاهش آهن موجود در شیر و کاهش هموگلوبین می شود. بنابراین هم مادر دچار کم خونی خواهد شد و هم گلوبول های قرمز نوزاد به خوبی تشکیل نخواهند شد. کافئین از طریق خون مادر وارد شیر می شود و علاوه بر موارد گفته شده باعث ایجاد اختلال در خواب نوزاد، بهانه گیر شدن و عصبی شدن او خواهد شد. بنابراین توجه داشته باشید به هیچ وجه بیش از خوابیدن نوزاد کافئین مصرف نکنید.

جالب است بدانید یک نوزاد تازه به دنیا آمده، ۱۶۰ ساعت زمان لازم دارد تا کافئین وارد شده در شیری که خورده است از بدنش خارج شود. اما هنگامی که نوزاد به شش ماهگی می رسد پس از دو یا سه ساعت کافئین را فراوری می کند. در آن زمان می توانید کمی بیشتر از نوشیدنی های کافئین دار مصرف کنید.

### شکلات:

شکلات ماده ای به نام تئوبرومین دارد که مشابه کافئین عمل می کند. اگرچه کافئین در شکلات وجود ندارد اما تاثیرات آن مشابه کافئین است. برخی شکلات ها نیز حاوی کافئین می باشند. مقدار کم تئوبرومین بر نوزاد شیرخوار تاثیری نمی گذارد مگر این که مادر به مقدار زیاد شکلات مصرف کند. اگر مادر روزانه بیش از هفتصد و پنجاه میلی لیتر نوشیدنی کافئین دار یا مواد تئوبرومین دار مصرف کند، نوزاد دیگر نمی تواند به راحتی بخوابد و هنگام خواب بهانه گیری می کند و شما هم اصلا متوجه نیستید که چرا



که این مسئله به خاطر حساسیت نسبت به ویتامین ث می باشد. از آن جایی که ویتامین ث اسیدی است، بر مجرای روده نوزاد تاثیر می گذارد. مصرف مرکبات بیش از اندازه باعث بهانه گیری، ریفلاکس معده و حساسیت پوستی در نوزاد خواهد شد.

اگر نوزاد پس از مصرف مرکبات اذیت شد، بهتر است مقدار آن ها را کاهش دهید. به جای مرکبات می توانید توت فرنگی، آناناس و سبزیجات برگ دار را به عنوان میان وعده مصرف کنید.

### بادام زمینی:

اگر خانواده شما سابقه حساسیت به بادام زمینی داشته باشد، بهتر است از مصرف آن اجتناب کنید. برخی پروتئین های موجود در بادام زمینی باعث آلرژی می شوند. این پروتئین ها وارد شیر مادر شده و به نوزاد نیز منتقل می شوند.

حتی مقدار کم بادام زمینی نیز می تواند وارد شیر مادر شود و یک تا شش ساعت در شیر بماند و بر نوزاد تاثیر بگذارد.

مطالعات نشان می دهد اگر نوزاد تا قبل از یک سالگی بادام زمینی یا شیری که با ترکیبات آن مخلوط شده باشد را مصرف کند، احتمال حساسیت به آن در سنین بالاتر وجود دارد. البته اگر مادر نسبت به بادام زمینی حساسیت نداشته باشد، مصرف آن در طول شیردهی ایرادی ندارد. به طور کلی پیش از حذف هر ماده غذایی از رژیم غذایی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

### سرخن آخر

همان طور که در هفته های بارداری حساسی بر روی رژیم غذایی تاکید می کردیم و قطعاً کسانی که آن ها را رعایت کرده اند بارداری راحت تری را گذرانده اند الان نیز بر رژیم غذایی شما در دوران شیردهی تاکید می کنیم. اگر می توانید تحت نظر یک متخصص تغذیه قرار بگیرید تا هم بدنتان قوی بماند و هم کودک رشد و آرامش بیشتر و بهتری داشته باشد. همچنین لطفاً برای چند ماهی صبور باشید و مصرف مواردی که گفتیم را در رژیم روزانه محدود کنید. آرامش فرزند شما باعث آرامش خود شما نیز می شود.

این اتفاق می افتد و عصبی می شوید. برای بررسی تاثیر کافئین بر روی نوزاد، یک یا دو هفته مصرف آن را کاهش دهید و رفتار نوزاد را مقایسه کنید. اگر رفتار بهانه گیرانه نوزاد به خاطر تاثیر شکلات است، باید مدتی از مصرف شکلات زیاد اجتناب کنید.

### نعناع:

اعتقاداتی وجود دارد که بیان می کند نعناع باعث افزایش شیر مادر می شود. اما هیچ مدرک علمی مبنی بر درست بودن این مطلب وجود ندارد. مصرف بیش از حد نعناع باعث سوزش معده، حالت تهوع و استفراغ و واکنش های آلرژیک مانند سردرد می شود. البته در مقاله ای دیگر در اوما معجونی برای کاهش سوزش معده معرفی شده است که می توانید از آن استفاده کنید. اما به طور کلی مصرف بیش از حد نعناع اتفاقاً باعث جلوگیری از تولید شیر می شود.

البته یک فنجان چای نعناع تاثیر بدی ندارد اما پس از مصرف نعناع، نوزاد احساس گرسنگی بیشتری دارد بنابراین بهتر است مقدار آن را کاهش دهید. شاید هم به این دلیل قدیمی ها فکر می کردند نعناع شیر را زیاد می کند که با مصرف نعناع نوزاد گرسنه تر می شده است و تند تند شیر می خورده است در نتیجه بر اثر مکیدن زیاد تولید شیر در سینه ها نیز افزایش پیدا می کرده است.

برخی خانم ها نیز ژل نعناع را برای جلوگیری از ترک نوک سینه استفاده می کنند. اگر از روغن نعناع برای کاهش ترک های نوک سینه استفاده می کنید، بهتر است بعد از شیردهی این کار را انجام دهید.

### مریم گلی:

مریم گلی باعث کاهش شیر مادر می شود. اما هنوز هیچ مدرکی مبنی بر تاثیر آن بر شیر مادر وجود ندارد. مریم گلی تاثیر مشابه نعناع دارد و اگر به مقدار زیاد مصرف شود بر شیرمادر تاثیر منفی می گذارد. بنابراین باید در هنگام مصرف این ماده غذایی دقت کنید.

### مرکبات:

بیشتر مادرهای شیرده مرکبات را به عنوان میان وعده ای سالم و کم کالری اما موثر مصرف می کنند. مقدار زیاد ویتامین ث موجود در مرکبات برای نوزاد و مادر مناسب است. اما باعث اسهال در نوزاد نیز می شود

# با سر آشپز = پنکیک ساده



روز تعطیل است، دور هم جمع شده اید و دنبال یک صبحانه خوشمزه و هیجان انگیز هستید؟ پنکیک انتخابی عالی برای شماست. اگر تا به حال پنکیک نخورده اید حتماً باید آن را امتحان کنید. چرا؟ خوب، چون هم فوق العاده خوشمزه است و هم فوق العاده آسان و حتی به فر یا وسیله خاصی هم احتیاج ندارد. حتی می‌توانید مواد خشک را از شب قبل با هم مخلوط کنید و صبح فقط مواد تر را با آن مخلوط کنید و با روغن خیلی کم سرخشان کنید. خبر خوب دیگر این که مایه پنکیک نیاز به همزن ندارد. در واقع اصلاً به هم زدن زیاد نیاز ندارد و خیلی سریع آماده میشود.

شکر ۲ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ بزرگ ۱ عدد  
شیر ۱ پیمانه (۲۴۰ میلی لیتر)  
کره ذوب شده ۲ قاشق غذاخوری  
کره، شیره، عسل یا مربا برای سرو  
طرز تهیه  
مرحله اول:  
آرد، بیکینگ پودر، نمک و شکر را در کاسه بزرگی با هم مخلوط کنید. این مواد را می‌توانید از قبل آماده و در شیشه یا ظرف در بسته نگهداری کنید.  
مرحله دوم:  
در کاسه دیگری، یا در پارچ آب تخم مرغ را بشکنید و کمی با پنگال بزنید. سپس شیر و کره ذوب شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید.  
مرحله سوم:  
وسط مواد خشک را باز کنید تا یک حفره ایجاد شود. سپس مواد تر را داخل آن بریزید و هم بزنید فقط در حدی که مواد خشک و تر با هم مخلوط شوند (بیش از حد هم نزنید چون پنکیک‌ها سفت میشوند). داخل مایه گلوله‌های کوچک باقی میماند که ایرادی ندارد.  
مرحله چهارم:  
تابه ای را روی شعله قرار دهید تا داغ شود. زمانی تابه آماده است که وقتی یک قطره آب روی آن می‌پاشید جز جز کند و سریع بخار شود. حال، با استفاده از دستمال حوله ای یا قلموی سیلیکونی کف تابه را با کمی روغن یا کره چرب کنید یا از اسپری روغن استفاده کنید.  
مرحله پنجم:  
با ملاقه حدود ۱/۴ پیمانه از مایه را در یک نقطه کف تابه بریزید. مایه خود به خود پخش میشود و به شکل یک دیسک گرد در می آید. این کار را تکرار کنید تا تابه پر شود. بین پنکیک‌ها باید یکی دو سانت فاصله باشد.  
مرحله ششم:

دستوری که در شرح می‌دهیم، دستور تهیه پنکیک ساده کلاسیک است که هیچ ماده اضافه ای ندارد. هرچند دستورهای متفاوت و خلاقانه تری هم برای تهیه پنکیک هست، مثل پن کیک نوتلا، پن کیک ردولوت، پن کیک خرما و عسل یا پن کیک سیب و دارچین، اما همین پنکیک ساده را هم می‌توان با مواد مختلفی مثل کره، خامه، عسل، شیره طلایی، مربا، سس شکلات و میوه های مختلف تزئین و سرو کرد. خلاصه این که برای تنوع ایجاد کردن دست شما کاملاً باز است. برای همین هم پن کیک از غذاهای محبوب بچه هاست که می‌توانید آن را به شکل های بامزه برایشان تزئین کنید.  
اگر قبلاً پنکیک خورده اید حتماً طعم عالی و آب شدنش زیر دندان را به یاد دارید. مخصوصاً اگر رویش کره مالیده باشید و پنکیک را داغ و تازه میل کرده باشید! خوب حالا که دهانتان حسابی آب افتاد برویم سراغ دستور تهیه پنکیک صبحانه نرم و لذیذ.  
مواد لازم  
آرد سفید ۱ پیمانه  
بیکینگ پودر ۱ و ۱/۲ قاشق چایخوری  
نمک ۱/۴ قاشق چایخوری

را داخل تابه بریزید. یا اینکه مایه را مستقیماً در پیمانه ای اندازه گیری (که شبیه پارچ آب است) یا در پارچ آب کوچک درست کنید تا راحت تر آن را در تابه بریزید.  
پیشنهاد میکنم حتماً کمی کره روی پنکیک داغ بمالید. چون طعمش را عالی میکند.  
اگر تا زمانی که همه پنکیک‌ها را درست کردید، اولی‌ها کمی سرد شدند، آنها را در فر یا مایکروفر یا روی شعله غیر مستقیم داغ کنید.  
پنکیک را با چی بخوریم؟ کره و شیره رایج ترین ترکیبی هستند که با پنکیک استفاده میشوند. شما می‌توانید از کره و عسل یا مربا هم استفاده کنید. همچنین از خامه یا پودر قند همراه با میوه های مختلف (به ویژه انواع توت) می‌توان استفاده کرد.

## یک متخصص:

### آنفلوآنزا در مادران باردار خطرناک‌تر از کروناست



هنگام حاملگی می‌شوند. نصیری، از بانوان باردار خواست نسبت به کرونا دلهره و اضطراب نداشته باشند و اظهار کرد: عوارض ابتلا به آنفلوآنزا در مادران باردار بسیار بیشتر و خطرناک‌تر از ابتلا به کروناست لذا بانوان باردار در صورت بروز علائم در خود یا اطرافیان ایزوله را جدی بگیرند.  
وی همچنین به بانوان توصیه کرد فرزندآوری را به تاخیر نیندازند و اضافه کرد: سن بارداری بسیار محدود است و افزایش سن فرزندآوری را سخت‌تر می‌کند و عوارض ژنتیکی در سنین بالاتر هم برای مردان و هم برای زنان ظهور و بروز بیشتری در جنین خواهد داشت. / ایسنا

مشکلی برای مادر و جنین ایجاد نمی‌کند، اما بانوان باردار سعی کنند در دوران حاملگی ورزش جدیدی را آغاز نکنند و ورزش‌های کششی و هوازی که در گذشته انجام می‌دادند را ادامه دهند تا عضلات خود را قوی کنند البته ورزش کردن نباید منجر به خسته شدن مادر باردار شود.  
این متخصص زنان و زایمان، با بیان اینکه عضلات قوی به زایمان خوب و راحت کمک می‌کند، ادامه داد: مادرانی که در دوران بارداری ورزش می‌کنند، علاوه بر اینکه وزنشان بالا نمی‌رود، عضلات قوی پیدا می‌کنند و فشار بر روی استخوان‌های آنان کاهش می‌یابد و کمتر دچار کمردرد، پادرد و زانو درد در

املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن خود و جنین را از طریق خوردن غذای زیاد جبران کنند، اما پزشک متخصص در دوران بارداری ویتامین‌های لازم برای مادر و جنین مانند آهن و «D» را تجویز می‌کند تا نیازهای اساسی بدن تامین شود.  
وی با بیان اینکه وزن بانوان باردار در هر ماه نباید از نیم کیلو بالاتر رود، گفت: مادر باید وزن نرمال داشته باشد و در دوران بارداری افزایش وزن بین هشت تا ۱۱ کیلو استاندارد است، در حالی که اضافه وزن بیش از ۱۱ کیلو عوارض زیادی مانند فشار خون و دیابت و مسمومیت بارداری به همراه دارد و زایمان را سخت می‌کند و برای جنین نیز خطرناک است.  
این متخصص زنان و زایمان، کاهش وزن در سه ماهه اول بارداری را طبیعی دانست و یادآور شد: مادران باردار به واسطه تغییرات هورمونی و حالت‌های تهوع معمولاً با کاهش وزن مواجه می‌شوند، اما نگران نباشند و این کمبود وزن جبران می‌شود.  
نصیری، با تاکید بر لزوم پرهیز از مصرف غذاهای پرکالری و فرآوری شده برای همگان، خاطرنشان کرد: مصرف غذا باید تنها به رفع گرسنگی کمک کند و غذاهای پرکالری مانند بمب انرژی در بدن ذخیره می‌شود و تولید چربی می‌کند لذا تناسب وزن یکی از مولفه‌های مهم در حفظ سلامتی بدن است.  
وی از بانوان باردار خواست ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی را دنبال کنند و یادآور شد: پیاده‌روی یکی از ورزش‌های مفید برای دوران بارداری است و

یک متخصص زنان و زایمان، از بانوان باردار خواست نسبت به کرونا دلهره و اضطراب نداشته باشند و اظهار کرد: عوارض ابتلا به آنفلوآنزا در مادران باردار بسیار بیشتر و خطرناک‌تر از ابتلا به کروناست لذا بانوان باردار در صورت بروز علائم در خود یا اطرافیان ایزوله را جدی بگیرند.  
دکتر مهری نصیری، با بیان اینکه میزان ابتلا به کرونا برای بانوان باردار مانند سایر افراد جامعه است، اظهار کرد: مادران باردار از رفت و آمد در مکان‌های شلوغ پرهیز کنند و سعی کنند بیشتر در خانه بمانند. وی ماسک زدن را یک امر الزامی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا دانست و افزود: بانوان باردار نیز هنگام خروج از منزل حتماً ماسک بزنند و شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون را فراموش نکنند. در صورت استفاده از دستکش نیز باید مراقب باشند وپروس‌ها را منتقل نکنند، زیرا دستکش می‌تواند آلوده به ویروس باشد.  
این متخصص زنان و زایمان، همچنین از بانوان باردار خواست به واسطه شیوع کرونا مراجعه به پزشک برای کنترل بارداری را به تاخیر نیندازند و گفت: متأسفانه در ایام کرونایی بسیاری از بانوان از ترس ابتلا به کرونا آزمایشات خود را انجام ندادند لذا بانوان حتماً مراقبت‌های دوران بارداری را جدی بگیرند تا در زمان زایمان دچار مشکل نشوند.  
نصیری، پرخوری در دوران بارداری را یک امر شایع دانست و تصریح کرد: مادران باردار سعی می‌کنند