

# آوازه دریا

۱۲۶

شنبه ۴ دی ۱۴۰۰ سال سوم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



۱۵ اثر صنایع دستی هرمزگان مهر اصالت  
ملی دریافت کردند



لیگ برتر فوتسال بانوان هرمزگان قرعه کشی شد



«تفاهم» در دوام زندگی مشترک چه نقشی  
دارد؟



هرمزگانی هادر جمع برترین های بیست و سومین جشنواره  
قصه گویی قرار گرفتند



کم کاری تیروئید در بارداری چه خطرات و تاثیراتی بر روی جنین دارد؟



# هرمزگانی‌ها در جمع برترین‌های بیست‌وسومین جشنواره قصه‌گویی قرار گرفتند



هرمزگانی‌ها در جمع برترین‌های بیست‌وسومین جشنواره قصه‌گویی قرار گرفتند.

مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان گفت: در مراسم معرفی برترین قصه‌گویان بیست‌وسومین جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی کانون، دو هرمزگانی در جمع برترین‌های این دوره از جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی قرار گرفتند.

پروین پشتکوهی افزود: در بخش برگزیدگان بخش ملی (زنان و مردان) آناهیتا محلفی قصه‌گوی هرمزگانی شایسته تقدیر شناخته شد.

به گفته وی، همچنین راضیه سلیمانی‌پور مربی مسئول مرکز فراگیر بندرعباس برگزیده ویژه جشنواره قصه‌گویی (مروج قصه‌گویی) شناخته شد و از سوی مهدی علی اکبرزاده مدیرعامل کانون تقدیر شد.

آیین پایانی معرفی برگزیدگان بخش‌های مختلف بیست‌وسومین جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی همزمان با شب پلدا در مرکز آفرینش‌های فرهنگی هنری کانون برگزار شد.

در این مراسم که مسئولانی از وزارت آموزش و پرورش و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان حضور داشتند، "مریم سعادت، محمد مسلمی و مصطفی رحماندوست" هیأت داوری این دوره از جشنواره را برعهده داشتند.

بانوی دوچرخه سوار اردبیلی:

## حامل پیام محیط زیست با شعار فرهنگ دوچرخه سواری و ترویج آن هستیم



هدایتی هدف از حرکت ورزشی و این اقدام نمادین را نقش ورزش در سلامتی، آگاه سازی، فرهنگ سازی و جلب توجه مردم و مسئولان به حفاظت و صیانت بیشتر از عرصه های زیست محیطی عنوان کرد.

این دوچرخه سوار اردبیلی با بیان این که این سفر با هدف معرفی جاذبه های گردشگری به زبان انگلیسی برای جذب گردشگر خارجی است، زیرا نزدیک به پنج سال است که با توریست های خارجی درارتباط هستیم.

وی گفت: در طول سفر با مشکلاتی روبرو بوده ام که درنوشهر باد یک دستگاه ترپلر باعث زخمی شدنم و شکستن رکاب دوچرخه ام شد ولی این مشکلات سد راهی برای رسیدن به هدفم نشده است.

وی با قدردانی از مردم میهمان نواز شهرهای مختلف که در مسیر عبور از این شهرها همکاری لازم را داشته اند از شهربندرعباس به عنوان شهری زیبا و دیدنی و گردشگری یاد کرد که توجه هر گردشگری را به خود جلب می کند.

گفتنی است این بانوی دوچرخه سوار ۳۵ ساله اردبیلی دارای مدرک کارشناسی ارشد زبان انگلیسی است و روزانه ۸۰ تا ۱۰۰ کیلومتر را رکاب می زند و در مسیر شهرها و استان ها مسئولان ورزش شهرستان ها و استان ها برای اقامتش همکاری دارند.

صبح ساحل

بهناز هدایتی بانوی دوچرخه سوار اردبیلی که حامل پیام محیط زیست است با شعار "فرهنگ دوچرخه سواری و ترویج آن" وارد بندرعباس شد. بانوی دوچرخه سوار اردبیلی که به تنهایی رکاب می زند می گوید: درطول سفر احساس ناامنی نکردم و حامل پیام محیط زیست با شعار "فرهنگ دوچرخه سواری و ترویج آن هستیم."

هدایتی اظهار داشت: چهارم مهر ماه از اردبیل به سمت سواحل دریای خزر (کاسپین) استان های گیلان، مازندران، خراسان شمالی، خراسان رضوی آغاز شد و بعد از رسیدن به مشهد مقدس پیامی از فدراسیون دریافت کردم که باید درگردهمایی مدیران سایکل توریست در شیراز شرکت کنم و از این رو برنامه رکاب زنی ام کنسل کردم ویا وسیله نقلیه خودم را به شیراز رساندم وبه مدت یک هفته دراین گردهمایی حضور داشتم.

پس ازآن رکاب زنی ام از شیراز به سمت بوشهر از سر گرفتم و ۲۹۸ کیلومتر رکاب زدم تا به بوشهر رسیدم و از استان بوشهر در مسیرساحل خلیج فارس تا استان هرمزگان رکاب زدم و این مسیر ها راطی کردم و هم اکنون هشتاد وسومین روز از رکاب زنی ام می گذرد و تاکنون ۲۳۰۰ کیلومتر مسافت را از اردبیل تا هرمزگان طی کردم. وی افزود: قصد دارم پس از رکاب زنی در فاز دوم، سفرم را بارکاب زنی به خارج از کشور را دنبال کنم.



# تبعات مشاجره والدین در حضور کودک چیست؟

گزارش: ایرنا



روانشناس کودک و رئیس انجمن دراماترپایی ایران به والدین توصیه کرد هرگز در حضور کودکان با یکدیگر مشاجره نکنند زیرا این مساله سلامت روانی کودکان را به خطر می‌اندازد و روحیه شادابی و نشاط را از آنها می‌گیرد. لیلی برون با بیان اینکه موضوعی که در تربیت فرزندان حائز اهمیت است، حضور آنان در خانواده‌های پرتنش است، افزود: خانواده هایی که گرچه بعضا با طلاق والدین از هم نمی‌پاشند اما به دلیل نزاع دائمی آنان به محلی پرتنش و استرس برای فرزندان بدل می‌شوند. وی در توضیح اثرات روانی که تشنج‌های خانگی روی کودکان دارد، بیان کرد: مشاجره و دعوی والدین در حضور کودکان سلامت روان کودکان را به خطر می‌اندازد، در نتیجه کودکان شادی را نخواهیم داشت.

برون ادامه داد: قرار نیست والدین با هم اختلاف نداشته باشند و یا اینکه نخواهند سر اختلافاتشان با هم بحث کنند. مطمئنا هر والدی در مورد مسائل مختلف در زندگی دچار اختلاف نظر و بحث می‌شوند ولی آنچه وجود دارد این است که کودک قرار است روش حل مسائل و حل اختلافات در زندگی را از ما بیاموزد یعنی ما اولین مربی و آموزگار کودکانمان در زندگی هستیم و آنان وقتی چشم‌بازی کنند و شروع به یادگیری، ما آموزگاران آنان هستیم و این ماهستیم که به آنها آموزش می‌دهیم

روانشناس کودک و رئیس انجمن دراماترپایی ایران روانشناس تصریح کرد: در نتیجه مطمئنا پدر و مادری که با مشاجره جلوی فرزندان سعی در حل مشکلات خود دارند، نمی‌توانند الگوی مناسبی برای روش‌های حل مسئله باشند. حل مسئله یکی از مهارت‌های زندگی و مهارتی است که از دوران کودکی یاد می‌گیریم که تا بزرگسالی ادامه دارد و باعث می‌شود که ما بتوانیم با مشکلات و مسائل زندگی خود به خوبی برخورد کنیم.

وی افزود: یعنی این دیدگاه در ما به وجود بیاید که در طول زندگی مسائل و مشکلات وجود دارند ولی من توانایی و توانمندی این موضوع را دارم که بتوانم آن مسائل و مشکلات را حل کنم. در غیاب این مهارت، فرزندان در خانواده‌های مشاجره‌گر روش حل مسئله را یاد نمی‌گیرند و فکر می‌کنند که حل مسئله می‌تواند با مشاجره و پرخاشگری باشد و این را همچنان ادامه می‌دهند.

مشاجره والدین کودکان را دچار احساس گناه می‌کند رئیس انجمن دراماترپایی ایران یادآور شد: این موضوع ثابت شده که الگوی خشونت از طریق یادگیری مشاهده‌ای و یادگیری اجتماعی از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و بعدها کودک ما در

روابط فردی خودش مثلا در بزرگسالی در روابط با همسر، فرزندان، همسالان، دوستان و همکلاسی‌ها این الگوی پرخاشگرانه را اعمال کرده و این حق را به خود می‌دهد که با پرخاشگری با دیگران رفتار کند و این رفتار نادرست را ادامه می‌دهد.

وی ادامه داد: چنین کودکانی که در چنین خانواده‌هایی هستند از نظر هیجانی حقیقتا ناپخته می‌مانند و تنظیم هیجانی و کنترل بر روی احساساتشان ندارند؛ چنین کودکانی دائما احساس ناامنی می‌کنند زیرا با کوچکترین محرکی ممکن فضای خانه متشنج شود و پدر و مادر با هم دعوا کنند؛ البته بسته به کلامی بودن یا فیزیکی بودن این مشاجره احساسات کودکان متغییر است.

برون اظهار داشت: چنین کودکانی اضطراب بسیار بالایی دارند که نمود آن را می‌توان در رفتارهایی مانند ناخن جویدن، شب‌اداری، گریه کردن بیش از حد، بهانه‌گیری، بهانه‌جویی، حتی تیک‌های رفتاری دید. فرزندان چنین خانواده‌هایی بسیار حساس، زودرنج و تکانشی هستند. مشاجرات و دعواهای خانوادگی همچنین روی

افت تحصیلی کودکان تاثیرگذار بوده و بر اعتماد به نفس فرزندان چنین خانواده‌هایی به شدت موثر هستند.

وی تاکید کرد: در نهایت این کودکان احساس بدی نسبت به خود دارند؛ مخصوصا اگر در میانه این دعواهای خانوادگی بچه دچار عذاب وجدان شده و خود را مقصر بداند؛ اگر والدین در این دعواها و مشاجرات بچه‌ها را واسطه قرار دهند یا از جملاتی مانند این استفاده کنند که من به خاطر این بچه این زندگی را ادامه می‌دهم یا اگر این بچه نبود فلان کار را می‌کردم و ... باعث تشدید احساس گناه و سرزنش در بچه‌ها می‌شوند که خود این مسئله اعتماد به نفس پایین بچه‌ها را موجب می‌شوند.

برون اظهار داشت: این موضوع حتی روی برنامه خواب و تغذیه فرزندان هم اثر می‌گذارد و حتی موجب کابوس‌های شبانه و کم‌اشتهایی می‌شود.

## پانته آ بهرام، سفیر دختران بی‌سرپناه شد



پانته آ بهرام در حاشیه مراسم افتتاح یازدهمین سرای جمعیت طلوع بی‌نشان‌ها با نام سرای گوهر (سه‌شنبه، ۳۰ آذر) ضمن اعلام این خبر در گفت‌وگو با خبرنگار فرهنگی ایرنا گفت: من با این آرزو و رویا به عنوان سفیر به سرای گوهر آمدم که در حد توان تجربه‌هایم را با زنان و دختران اینجا در میان بگذارم. جوهره هنر در وجود همه هست و کسی که آشپزی و گلدوزی می‌کند هنرمند است. خیلی مهم است که هر انسانی از گوهر وجودش چطور استفاده می‌کند. امیدوارم در کنار هم بتوانیم هنر بچه‌های این مرکز را رشد دهیم و از این طریق آنها را وارد اجتماع کنیم. وی افزود: سال‌ها پیش به واسطه نقشی که بازی می‌کردم، متوجه شدم اعتیاد و کارتن‌خوابی چیست و زیر پوست این جامعه چه اتفاقاتی می‌افتد. باعث افتخارم است که در خدمت زنان و دختران آسیب‌دیده و در معرض آسیب باشم. هر حرکتی از یک نقطه صفری شروع می‌شود. من در جمعیت طلوع بی‌نشان‌ها این شانس را دارم که روی نقطه صفر نیستم و قبلا از من دیگران زحمتهای زیادی کشیده‌اند. من از میانه یک راه به مسیر پیوستم.

به جنبه‌های بین‌المللی سفیر بودن فکر می‌کنم بهرام با بیان این نکته که به جنبه‌های بین‌المللی سفیر بودن فکر می‌کنم توضیح داد: تحقیقاتی انجام دادم که در کشورهای دیگر برای دختران در معرض آسیب چه اتفاقی می‌افتد. بعضی کشورها سعی می‌کنند سن خروج بچه‌ها از بهزیستی را به ۲۲ سال برسانند. در واقع چهار سال بیشتر بچه‌ها را نگه دارند. می‌خواهم ارتباطات بین‌المللی برقرار کنم و تجربه‌های دیگر کشورها را در سرای گوهر بیاورم. همچنین اگر لازم باشد به عنوان سفیر جایی بروم و بودجه‌ای را تأمین کنم، حتما می‌روم.

فرشته حسینی بازیگر فیلم هفت و نیم و سریال قورباغه یکی از دیگران از مهمانان این مراسم بود. سرای گوهر برای ۶۰ نفر از دختران سرپناهی را آماده و تجهیز کرده، تا با خیالی آسوده از آسیب‌های نداشتن سرپناه، خانواده و سرپرست مطمئن زندگی کنند. ایرنا

مناسب را برای همه زنان و مادران فراهم کنیم. اکبر رجبی، مدیرعامل جمعیت طلوع بی‌نشان نیز در بخش دیگری از مراسم هدف از انتخاب پانته آ بهرام به عنوان سفیر ارتقای مشارکت مردم در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی خواند و اظهار داشت: سرای گوهر متعلق به دختران بالای ۱۸ سال است که از نعمت پدر و مادر محروم هستند. امیدوارم دختران سرای گوهر از آینده‌ای درخشان بهره‌مند شوند.

سلامت روانی یک جامعه به سلامت مادران بستگی دارد. میترا حجار بازیگر فیلم‌های لاله، صورتی و آتش بس ۲ که یکی دیگر از مهمانان این مراسم بود ضمن قدردانی از پانته آ بهرام گفت: جامعه سالم با زنان سالم ممکن می‌شود و سلامت روانی یک خانواده و جامعه به سلامت مادران بستگی دارد. هر کشوری که به لحاظ فرهنگی و تکنولوژی پیشرفته است زنان قدرتمندی دارد. در ایران هم زنان قدرتمندی داریم و باید دست به دست هم دهیم که شرایط

## "تفاهم" در دوام زندگی مشترک چه نقشی دارد؟



جامعه‌شناس و روان‌شناس اجتماعی عقیده دارد اساس زندگی مشترک بر پایه تفاهم شکل می‌گیرد و این تفاهم به معنای وجود توانایی، تحمل و تفاوت‌ها در زندگی مشترک است.

علیرضا شریفی یزدی با تأکید بر مولفه‌هایی که موجب افزایش ثبات و تداوم زندگی مشترک می‌شوند، اظهار داشت: اساس زندگی مشترک بر پایه تفاهم شکل می‌گیرد و این تفاهم به معنای وجود سه «ت» در زندگی مشترک است؛ «توانایی، تحمل، تفاوت‌ها».

وی افزود: یعنی انسان اگر توان این را داشته باشد که تفاوت بین خود و شریک زندگی اش را بشناسد و آن را بپذیرد، مفهوم تفاهم شکل می‌گیرد و خمیرمایه و عصاره اصلی این داستان بحث گذشت است.

این استاد دانشگاه ادامه داد: گذشت یعنی اینکه من به خاطر اهمیتی که برای زندگی مشترک قائل هستم چون طرف مقابل برای من ارزشمند است و به طور کلی در این رابطه احساس خوبی دارم، در مورد بعضی از مسائل گذشت می‌کنم؛ به این معنی که تفاوت‌های خودم و طرف مقابل را به رسمیت می‌شناسم و بر پایه تفاهم زندگی خود را به جلو می‌برم.

وی تأکید کرد: اما نباید فراموش کنیم که گذشت به معنی پذیرش بدی‌ها، پلشتی‌ها و زشتی‌ها نیست و با این مفاهیم تفاوت دارد. شریفی‌یزدی با اشاره به تفاوت مفهوم گذشت با رفتارهای غلط تصریح کرد: گذشت با پذیرش رفتارهای غلط مکرر طرف مقابل فرق دارد. به عبارت دیگر در بحث‌های مهم زندگی گذشت فقط یکبار اتفاق می‌افتد.

گذشت با نادانی، ناتوانی، نیازمندی و نگرانی همراه نیست عضو هیئت‌علمی پژوهشکده مطالعات خانواده در توضیح این موضوع که «گذشت» چه هست و چه نیست، بیان کرد: بعضی از افراد به دلیل چهار «ن» در زندگی و رابطه نامطلوب و نامناسب تحمل می‌کنند و به زندگی ادامه می‌دهند و اسم آن را گذشت می‌گذارند در حالی که وجود آن چهار «ن» مطابق با گذشت نیست و این چهار «ن» عبارتند از: «نادانی، ناتوانی، نیازمندی و نگرانی».

وی ادامه داد: یعنی گاهی ما به دلیل ناتوانی یا نادانی مان و یا نیازمندی و نگرانی مان است که در یک رابطه می‌مانیم، هر بلایی که به سرمان بیاورد را به جان می‌خریم و اسم آن را این می‌گذاریم که آدم باگذشتی هستیم. در صورتی که گذشت در مسائل مهم زندگی، تنها یکبار است.

این جامعه‌شناس با ذکر مثالی توضیح داد: همسری که یکبار به غلط برخورد فیزیکی داشته و همسرش را کتک زده یا فحش‌های بسیار رکیک داده است؛ وقتی یکبار این موضوع را می‌پذیریم و می‌بخشیم گذشت کرده ایم اما اگر بار دوم این رفتار تکرار شود تا بارهای بعدی

طرف مقابلشان تفاوت‌هایی با آنها دارد و این تفاوت‌ها را هم به رسمیت بشناسد و هم برای آن احترام قائل شوند و هم این که اگر اختلافی وجود دارد (که معمولاً وجود دارد و طبیعی است و عجیب نیست) با افزایش مهارت‌های زندگی مانند مهارت گفت‌وگو، انتقاد کردن و نقدپذیری، تصمیم‌گیری، مسئولیت‌پذیری و استقلال، ارزش‌های درون خانواده را افزایش دهند.

وی افزود: ما تا زمانی که احساس می‌کنیم آمادگی لازم را نداریم باید وارد رابطه زوجی نشویم و وقتی که بخواهیم وارد رابطه زوجی بشویم باید این را بدانیم که ارتباط با همسر و ارتباط با زوج این روزها علم است و مانند سابق نیست که بخواهیم صرفاً به شکل تجربی آن را یاد بگیریم.

این جامعه‌شناس در پایان تأکید کرد: زوج‌های جوان حتماً باید زحمت بکشند و کتاب بخوانند، یا سی‌دی گوش دهند و پیش مشاور بروند که اگر مشکلی دارند به جای بهره‌گیری از نظر اطرافیان (غیرمتخصص) از نظر و مشورت یک متخصص استفاده کنند و مسائل زوجی خود را نه با بستگان درجه یک و دو یا دوست و همکار (که حق ندارند با این آدم‌ها مطرح کنند) بلکه با یک متخصص مطرح و حل کنند.

این روان‌شناس اجتماعی یادآور شد: نکته دیگر این است که بپذیرند

### کارت واکسنی که به پوست تزریق می‌شود!

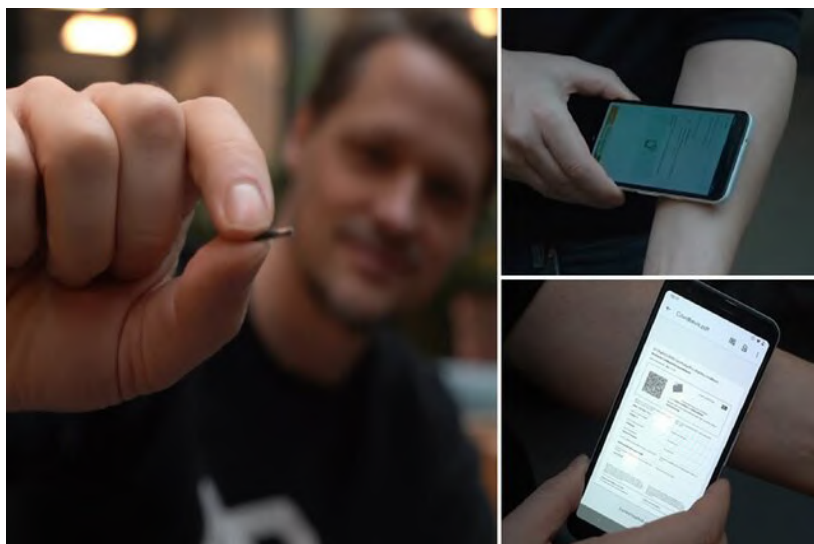
به گفته‌ی "هوبلاد" این فرآیند کاملاً برگشت‌پذیر است و نیازی به نصب اپلیکیشن خاصی ندارد. تراشه‌های ایمپلنتی اپی‌سنتر اختراع جدیدی نیستند و این شرکت سال‌ها است از آن‌ها استفاده می‌کند و کارمندان این شرکت نیز این تراشه‌ها را استفاده می‌کنند.

در سال ۲۰۱۵، این شرکت اعلام کرد که ریز تراشه‌ها را در بیش از ۱۰۰ نفر از کارمندانش قرار داده که به آن‌ها کمک می‌کند تنها با حرکت دست، درب‌ها را باز کنند، از چاپگر استفاده کنند و حتی نوشیدنی بخرند.

این تراشه با استفاده از یک سرنگ به زیر پوست تزریق می‌شود و زمانی که فعال می‌شود داده‌ها با امواج الکترومغناطیسی منتقل می‌شوند.

در حال حاضر این تراشه‌ها به صورت تجاری موجود نیستند.

"پاتریک مسترتون" (Patrick Mesterton)، موسس اپی‌سنتر در سال ۲۰۱۷ گفت: تراشه‌ها جایگزین بسیاری از چیزها مانند دستگاه‌های ارتباطی، کلید یا کارت بانکی خواهند شد.



حد ممکن آسان کند. "هوبلاد" می‌گوید: کارت واکسن شما همیشه در دسترس خواهد ماند حتی اگر تلفن شما خاموش شود. این ریز تراشه مستقیماً زیر پوست دست یا میان انگشت شصت و اشاره قرار می‌گیرد.

کارت واکسن را با این ایمپلنت همیشه در دسترس داشت. برای ورود به بسیاری از مکان‌ها مثل رستوران‌ها، سالن‌های کنسرت و سینما و موزه‌ها در سراسر ایالات متحده باید کارت واکسن ارائه کنید. اکنون اپی‌سنتر می‌خواهد ارائه این اطلاعات را تا

یک استارت‌آپ سوئدی از ریز تراشه‌ای که جایگزین کارت واکسن می‌شود، رونمایی کرده است.

به گزارش آوای دریا، به نقل از دیلی‌میل، استارت‌آپ "اپی‌سنتر" (Epicenter) در استکهلم از روشی جدید برای حمل کردن کارت واکسن رونمایی کرده است و آن ریز تراشه‌ای است که زیر پوست قرار می‌گیرد.

این تراشه توسط هر دستگاهی که از پروتکل ارتباطات میدان نزدیک (NFC) بهره می‌برد، قابل خواندن است.

"ان‌اف‌سی" مجموعه‌ای از پروتکل‌های ارتباطی برای ارتباط بین دو دستگاه الکترونیکی با فاصله چهار سانتی‌متر یا کمتر است.

در فیلمی که از "هانس هوبلاد" (Hannes Sjöblad)، افسر ارشد توزیع این شرکت منتشر شده، او این تراشه را درون دستش قرار داده و با گرفتن تلفن همراه روی دستش، اطلاعات مربوط به واکسیناسیون ظاهر می‌شود.

او در بیانیه‌ای گفت: ایمپلنت‌ها فناوری‌های همه‌کاره‌ای هستند که می‌توان از آن‌ها برای موارد مختلف استفاده کرد و اکنون می‌توان به راحتی



# اخبار حوزه بانوان

### خزعلی: از ورزش فوتبال بانوان توسعه آن حمایت می‌کنیم

انسبه خزعلی در نشست مشترک با شهاب الدین عزیزی خادم رییس فدراسیون فوتبال و معاون توسعه ورزش بانوان وزیر ورزش و جوانان موفقیت تیم ملی بانوان را تبریک گفته و در زمینه هرگونه حمایت، پشتیبانی و همکاری در امور مربوط به ورزش فوتبال بانوان و توسعه آن اعلام آمادگی کرد.

همچنین در این نشست، گزارشی از فعالیتهای فدراسیون فوتبال در حوزه بانوان ارائه و مقرر شد نشست های مشترکی با حضور مدیران و کارشناسان معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون فوتبال برگزار شود.

در این نشست مشترک دکتر انسبه خزعلی معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده، شهاب الدین عزیزی خادم رییس فدراسیون فوتبال و غلامرضا رفیعی مشاور حقوقی این فدراسیون درباره فوتبال بانوان و موفقیت های اخیر تیم ملی فوتبال بانوان، همچنین موضوع ورود بانوان و خانواده ها به ورزشگاه ها به تبادل نظر پرداختند.

همچنین در پی برگزاری اردوی آماده سازی تیم ملی فوتبال دختران در مرکز ملی فوتبال، رییس فدراسیون فوتبال از معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده دعوت کرد تا در اردوی تدارکاتی دختران فوتبالیست حضور یابد که این دیدار بزودی انجام خواهد شد.

### پوش پیشگیری از خشونت در قم آغاز شد

کارشناس مسؤل دفتر پیشگیری از آسیبهای اجتماعی اداره کل بهزیستی قم از آغاز پوشش ملی پیشگیری از خشونت و ترویج رفتار همدلانه در این استان خبر داد.

علی نجفی در گفت‌وگویی اعلام کرد: دفتر پیشگیری از آسیبهای اجتماعی معاونت توسعه پیشگیری بهزیستی استان همزمان با سراسر کشور پوشش ملی پیشگیری از خشونت را از تاریخ ۲۷ آذرماه لغایت ۱۳ دیماه در سطح استان برگزار می‌کند.

نجفی ادامه داد: در این پوشش فعالیت‌های متنوع و متعددی همچون آگاه‌سازی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی حضوری و مجازی، تهیه اینفوگرافی و موشن گرافی در زمینه پیشگیری از خشونت و ترویج رفتار همدلانه برای عموم مردم و جامعه هدف بهزیستی با همکاری جمعیت همیاران سلامت روان اجتماعی و پایگاه‌های سلامت اجتماعی اجرا خواهد شد.

گزارش حاکمیت: طبق بررسی‌های اورژانس اجتماعی خشونت‌های خانگی در صدر آسیب‌های اجتماعی است و در دوران شیوع کرونا این آسیب اجتماعی رشد فزاینده‌ای داشته است.

### خلیفه ارمانه تهران: مریم مقدس پل ارتباطی

خلیفه ارمانه تهران با اشاره به جایگاه ویژه حضرت مریم در اسلام گفت: مریم مقدس پل و رابطی برای گفت‌وگو و تعامل بین ادیان است.

اسقف اعظم سیبوه سرکیسیان در چهارمین نشست کنگره بین المللی ولایت اجتماعی زن یا موضوع معاصر سازی سبک زندگی حضرت مریم (ع) افزود: بی تردید اسلام هم برای حضرت مریم جایگاه ویژه‌ای معرفی کرده و در این خصوص مقالات متعددی به چاپ رسیده است. عشق ما نسبت به حضرت مریم عشقی بی حد و حصر است و بر همین اساس هم صدها کلیسا به نام مریم مقدس نامگذاری شده است.

وی با تبریک سال جدید مسیحی به مسیحیان ایران و جهان تاکید کرد: برای همه به خصوص ایرانیان و مسیحیان در ارمنستان و دیگر نقاط جهان سالی خوب و همراه با سلامت آرزو می‌کنم. برگزاری چنین نشست‌ها و کنگره‌هایی قابل تقدیر است که می‌تواند موجب گفت و گوی بین ادیان و برقراری تعامل بیشتر شود.

نشست کنگره بین‌المللی ولایت اجتماعی زن با موضوع معاصر سازی سبک زندگی حضرت مریم (ع) به‌صورت حضوری و مجازی، با حضور «حسن رحیم پور ازغدی»، اسقف اعظم «سیبوه سرکیسیان»، خلیفه ارمانه تهران، اندیشمندان، خانواده‌های شهدای مسیحی؛ ارمانه، آشوری و جمعی از مسئولان، به‌صورت حضوری و مجازی برگزار شد.

### مراکز کارآفرینی و کانال ارتباطی با کارآفرینان مورد توجه قرار گیرد

در جلسه ای که با حضور زنان فعال اقتصادی و کارآفرین برگزار شد ، منتظری تختی مدیر کل امور زنان و خانواده با اشاره به نقش موثر بانوان کارآفرین در ایجاد اشتغال ، هدف از برگزاری این جلسه را شناسایی مسائل و مشکلات حوزه کارآفرینان بیان و افزود که رفع مشکلات این جامعه در توسعه اقتصاد و اشتغال زایی استان اثربخش خواهد بود .

منتظری تختی مدیر کل امور زنان و خانواده اظهار داشت : تشکیل مراکز کارآفرینی ، ایجاد کانال ارتباط با کارآفرینان باید مورد توجه قرار بگیرد . وی دسترسی زنان کارآفرین به عرضه و فروش محصولات در فضای مجازی را یکی از عوامل ویژه برای آنها عنوان کرد و گفت: این فضا می تواند فرصت مناسبی را برای حضور بانوان در بازار کسب و کار بدون محدودیت زمانی و مکانی فراهم کند .

در این نشست کتابتون سپهری عضو هیئت مدیره انجمن کارآفرینان کشور بیان کرد : زنان کارآفرین بعنوان راهبر شغلی می توانند نقش مهمی در توسعه پایدار استان و کشور داشته باشند .

کتابتون سپهری افزود : توانمندسازی و حمایت از ایجاد فرصتهای کسب و کار های خانگی بازار محور با اولویت ایجاد و توسعه فعالیتهای شبکه ای و تکمیل زنجیره ارزش محصولات با هدف ایجاد اشتغال پایدار از اهداف ویژه انجمن کارآفرینان کشور میباشد .

در این نشست ، جمعی از بانوان کارآفرین در حوزه های مختلف مسائل و مشکلات پیشنهادی خود را در حوزه اشتغال و کارآفرینی از جمله بازاریابی، صادرات، تسهیلات، صدور مجوز و فضای کارگاهی بیان کردند.

### ۱۵ اثر صنایع‌دستی هرمزگان مهر اصالت ملی دریافت کردند

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان گفت: ۱۵ اثر صنایع‌دستی از استان مهر اصالت ملی دریافت کردند.

سهراب بناوند با بیان این مطلب گفت: در ششمین داوری مهر اصالت ملی صنایع‌دستی کشور پس از ارزیابی داوران از میان ۲۰ اثر استان هرمزگان ۱۵ اثر موفق به دریافت مهر اصالت ملی شدند.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان با اشاره به اینکه این دوره نشست داوری ملی به میزبانی استان کرمان بود، افزود: داوری مهر اصالت ملی هر ۲ سال یکبار برگزار می‌شود و محصولاتی که به بخش داوری می‌رسند از نظر کیفیت، کاربردی بودن، مرغوبیت و نوآوری مورد ارزیابی نهایی قرار می‌گیرند.

او ادامه داد: کت خوس دوزی اثر غنیمه آژینه، بادبل حصیری اثر علی صادقی بهمنی، ارنی اثر فائقه عسکری، شلوار خوسی اثر لیلیا نصوری، کیف چرم و حصیر اثر پرستو محمدی الاشتی، چادر خوسی اثر زهرا رئیسی شمیلی، شلوار بندری اثر مبینا بادروج، جلیبل اثر فرخنده بادروج، برقع اثر بی‌بی بوسیگ، زبورآلات سنتی نقره اثر گلشاه نیکنام، کیف و کفش سنتی اثر فاطمه شروج، کوسن گلدوزی اثر کارگاه بادگیر اثر شهره محمدی گیلانی، تونیک خوس دوزی اثر غنیمه آژینه، دهل گپ اثر نوید نجار قویدل و کیف دوشی چرم زنانه اثر فاطمه مصطفوی در ششمین داوری، نشان مهر اصالت ملی دریافت کردند.

بناوند تأکید کرد: آثاری که مهر اصالت ملی دریاقت کرده‌اند، سال آینده در داوری بین‌المللی مهر اصالت یونسکو حضور دارند.

### تولید ۱۸۰۰ تخته گلیم و گلیم فرش در مرکز صنایع‌دستی باغات

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان گفت: طی ۹ ماهه سال جاری ۱۸۰۰ تخته گلیم و گلیم فرش با همکاری بخش خصوصی در مرکز صنایع‌دستی باغات تولیدشده است.

سهراب بناوند با بیان این مطلب گفت: در راستای اشتغال پایدار روستایی و عشایری مواد اولیه تولید گلیم و گلیم فرش خانه به خانه برای بانوان قالی‌باف شمال هرمزگان تحویل و تولیدات صنعتگران توسط بخش خصوصی به‌صورت نقدی تحویل گرفته‌شده است.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان با اشاره به اینکه تولیدات شامل قالی و گلیم سوزنی طرح شیرینکی پیچ در اندازه های مختلف (کوچک و بزرگ) بوده است، افزود: در حال حاضر تمامی تولیدات صنایع‌دستی منطقه باغات و روستاهای کنکوبیه، محمد آباد علی‌آباد، باینوج، سرتیز عباس‌آباد، قنات، مبارک حسین، چاه قلعه و پوزه توسط بخش خصوصی در بازار داخلی و خارجی مانند کشورهای عمان، امارات، ترکیه و فرانسه به فروش می‌رسد.

او ادامه داد: همچنین در مرکز صنایع‌دستی باغات با توجه به راه‌اندازی و بهره‌برداری از دو کوره پخت و لعاب سفال توسط بخش خصوصی، طی ۹ ماهه سال جاری ۱۰ هزار قطعه ظروف سفالی کوچک و بزرگ تولیدشده است.

بناوند ادامه داد: مرکز صنایع‌دستی باغات با به دارا بودن امکانات رشته سفالگری و دو کوره دوره‌های آموزشی رایگان سفالگری و لعاب را برای علاقه‌مندان برگزار کرده است.

بیش از ۲۵۰ صنعتگر در رشته‌های گلیم‌بافی و قالی‌بافی در مرکز صنایع‌دستی و گردشگری باغات حاجی‌آباد در رشته‌های گلیم‌بافی و قالی‌بافی مشغول فعالیت هستند.

### جشنواره صنایع‌دستی و غذاهای محلی در بستک

#### برگزار می‌شود

نشستی با حضور رئیس اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی شهرستان بستک، رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و مسئولین خانه‌های صنایع‌دستی این شهرستان برای بررسی مسائل و مشکلات خانه‌های صنایع‌دستی برگزار شد.

ماشاءالله خنجی رئیس اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی بستک در این نشست با اشاره به اینکه اشتغال‌زایی در حوزه صنایع‌دستی با جدید دنبال می‌شود، افزود: در همین راستا بازارچه‌های صنایع‌دستی و تولیدات داخلی روستاها با مجوز ستاد کرونا راه‌اندازی می‌شود.

رئیس اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی شهرستان بستک، ادامه داد: یکی از اهداف ایجاد خانه‌های صنایع‌دستی شناسایی صنعتگران صنایع‌دستی است که برگزاری مداوم آزمون‌ها و دوره‌های آموزش صنایع‌دستی در دستور کار مدیران خانه‌های صنایع‌دستی قرار گیرد.

او ادامه داد: در راستای حمایت از تولیدات صنایع‌دستی و تحقق شعار تولید، پشتیبانی‌ها، مانع زدایی‌ها، جشنواره صنایع‌دستی و غذاهای محلی با همکاری فرهنگ و ارشاد شهرستان برگزار می‌شود.

در شهرستان بستک ۱۲ خانه صنایع‌دستی به آموزش، تولید و اشتغال صنایع‌دستی مشغول فعالیت هستند.

### برگزاری جلسه بررسی مسائل و مشکلات مرکز آموزش، اشتغال و خانه صنایع دستی روستای دهتل

#### برگزار شد

جلسه بررسی مسایل و مشکلات مرکز آموزش، اشتغال و خانه صنایع دستی روستای دهتل به ریاست سید حبیب الله شیدایی بخشدار مرکزی بستک و با حضور مشاور امور زنان و خانواده شهرستان، مدیران ادارات آب

برق، پست، دهبار، شورای اسلامی و مسوول خانه صنایع دستی روستای دهتل در محل سالن فرمانداری برگزار گردید.

بخشدار مرکزی بستک اظهار گفت: سرمایه اندوز بودن، مشارکت زنان و خانه های صنایع دستی در تولید، متنوع کردن منابع در آمد خانوار، استفاده از پارامترهای اقتصادی و فرهنگی ، توانمند سازی جوامع محلی و رونق صنایع دستی باعث تقویت سرمایه اجتماعی، ارتقا فرهنگ مشارکت و رونق اقتصادی می گردد. شیدایی اظهار کرد: مطالعه پیرامون برنامه ریزی، نقش و اهمیت و توسعه صنایع دستی، شناسایی و ایجاد ظرفیت های جدید، ایجاد اشتغال مولد و ارتقا سطح در آمد و معیشت رفاه خانه دار فعال در این صنعت ضرورت دارد. بخشدار مرکزی افزود: بی توجهی به صنایع دستی در کنار از دست رفتن فرصت های اشتغالزایی و اقتصادی می تواند تهدیدات مهمی از جمله حاشیه نشینی، مهاجرت، فقر را به همراه داشته باشد وی گفت اقتصاد ملی باید تقویت گردد تا ناهنجاریها به حداقل برسد.

در ادامه درخصوص مسائل و مشکلات آب و برق خانه صنایع دستی و زیرساختهای آن مباحثی مطرح و دستورات لازم در زمینه حل و فصل مشکلات فوق به دستگاه های ذیربط داده شد.

### سنجش بینایی ۳۴ هزار کودک در هرمزگان

معاون پیشگیری بهزیستی هرمزگان گفت: از این شمار دوهزار و ۱۴۱ کودک برای معاینه‌های تخصصی، به بینایی سنج یا چشم پزشک فرستاده شده اند. طرح پیشگیری از تنبلی چشم از ۲۴ شهریور در هرمزگان آغاز شده است و تا پایان سال ادامه دارد. سامیه جهانشاهی پیش بینی کرد تا پایان اجرای طرح، ۸۱ هزار کودک هرمزگانی سنجش بینایی شوند. وی افزود: با توجه به احتمال موج ششم کرونا، خانواده‌ها هرچه سریعتر با در دست داشتن شناسنامه کودک به مراکز سنجش بینایی در شهرستان محل سکونت خود مراجعه کنند.

### با حضور رییس هیات فوتبال هرمزگان:

لیگ برتر فوتسال بانوان هرمزگان قرعه کشی شد

مراسم قرعه کشی لیگ برتر فوتسال بانوان هرمزگان ۱ حضور رییس هیات فوتبال استان و جمعی از مسوولان فوتبال برگزار شد.

رییس هیات فوتبال هرمزگان در این مراسم گفت: لیگ برتر فوتسال بانوان استان امسال با حضور ۱۰ تیم در ۲ منطقه شرق به میزبانی سیریک و بندرعباس و در منطقه غرب به میزبانی بستک برگزار می شود. رنجبریان افزود: امیدوارم این دوره از مسابقه ها با همدلی و همکاری تیم ها و با رعایت شئونات اسلامی و پروتکل های بهداشتی به نحو حسن انجام شود. وی با اشاره به اینکه مسابقه‌ها در ۲ گروه پنج تیمی برگزار می شود، بیان داشت: در گروه شرق تیم های مکران جاسک، ستارگان مکران جاسک، ستاره اتحاد سرخون، هیات قشم و طوفان طاهرونیه سیریک و در گروه غرب تیم‌های کیهان بستک، پرهام کیش، الماس کرمان بندرخمیر ، اسطوره رویدر و هیات بندرلنگه با هم به رقابت خواهند پرداخت.

بازی ها از ۲۸ دیماه امسال آغاز می شود.

گفتنی است در این مراسم اصغر معماری دبیر هیات فوتبال هرمزگان، مریم مرادی رییس کمیته فوتسال بانوان استان و نمایندگان تیم های شرکت کننده حضور داشتند.

### اهدای ۱۱۰ دستگاه تبلت به دانش آموزان نیازمند

#### بندرخمیر

رئیس کمیته امداد بندرخمیر گفت: این نهاد با همکاری خیرین ، تعداد ۱۱۰ دستگاه تبلت به دانش آموزان نیازمند تحت حمایت این نهاد در شهرستان بندرخمیر اهدا کرد.

عقیل رستمی اظهار داشت: با مشارکت و همکاری خیرین، تعداد ۱۱۰ دستگاه تبلت به منظور فراهم کردن زمینه تحصیل غیر حضوری به دانش آموزان تحت حمایت این نهاد اهدا گردید.

رستمی افزود: این تعداد دستگاه تبلت به ارزش ۳۳۰ میلیون تومان بوده که در بین دانش آموزان خانواده‌های ایتام و نیازمند تحت حمایت این نهاد توزیع گردید. این مقام مسئول ضمن قدردانی از خیرین نیکوکار این شهرستان، یادآور شد: در حال حاضر یک هزار و ۲۰۰ دانش‌آموز ۱۰۵ دانشجو تحت حمایت کمیته امداد شهرستان بندرخمیر هستند که از خدمات حمایتی این نهاد بهره‌مند می‌باشند.

رئیس کمیته امداد شهرستان بندرخمیر گفت: مردم عزیز می‌توانند برای کمک به دانش آموزان و دانشجویان در تهیه ملزومات تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان نیازمند مشارکت کنند.

### برپائی دو بیمارستان بزرگ و سیار تخصصی در قشم

دو بیمارستان بزرگ و سیار تخصصی فرماندهی بهداشتی رزمی نیروی زمینی سپاه در مناطق محروم جزیره قشم برپا شد.

بیمارستان سیار فوق تخصصی ۱۲۸ تخت خوابی حضرت امام حسین (ع) به همت رزمندگان جهادگر بهداشتی رزمی غرب نیروی زمینی سپاه در منطقه جیجیان و بیمارستان سیار ۹۶ تخت خوابی سپهبد شهید قاسم سلیمانی به همت رزمندگان جهادگر بیمارستان حضرت فاطمه (س) کرمان این نیرو در منطقه گوری جزیره قشم برپا شد و از تاریخ ۲۵ آذرماه تاکنون، خدمات رسانی رایگان و تخصصی را به مردم عزیز این مناطق آغاز کرده است. این خدمت تازه، مرحله دیگری از خدمات رایگان عمومی و تخصصی بیمارستان های سیار نیروی زمینی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در شهرستان قشم استان هرمزگان به شمار می آید.

این دو بیمارستان در بخش های بستری(زنان و مردان)، اورژانس، MRI و CT scan، رادیولوژی و آزمایشگاه. درمانگاه های تخصصی شامل زنان، اطفال،ارولوژی،ارتوپدی،داخلی چشم پزشکی. دندانپزشکی و روانشناسی خدمت رسانی دارند. همه خدمات بخش های مختلف از جمله خدمات دارویی و داروخانه بیمارستان های سیار نیروی زمینی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی مستقر در شهرستان قشم، کاملا رایگان است.

# کم کاری تیروئید در بارداری چه خطرات و تاثیراتی بر روی جنین دارد؟



وقتی مشخص می شود که یک خانم باردار شده است و تحت نظر پزشک زنان و زایمان برای گذراندن مراقبت های دوران بارداری قرار می گیرد، یکی از آزمایشاتی که در سه ماه نخست بارداری انجام می شود، آزمایش هورمون های تیروئیدی است که اگر مشخص شود خانم باردار مبتلا به تیروئید کم کار است، درمان دارویی آغاز می گردد. درمان کم کاری تیروئید در بارداری چگونه انجام می شود؟

برای درمان، اصلاح رژیم غذایی و درمان دارویی بطور همزمان شروع می شود. بعد از تشخیص قطعی ابتلا به کم کاری تیروئید درمان دارویی بلافاصله باید آغاز گردد، به این منظور از داروی لووتیروکسین استفاده می شود که دارویی بی ضرر برای خانمهای باردار به شمار می رود. منظور از اصلاح رژیم غذایی، مصرف کافی نمک های یددار و مواد غذایی حاوی ید مثل ماهی ها و سایر غذاهای دریایی می باشد. مراقبت های مربوط به کم کاری تیروئید پیش از بارداری چیست؟ اگر خانمی قبل از دوران بارداری مبتلا به تیروئید کم کار باشد، علاوه بر ادامه ی درمان های دارویی و رعایت مستمر رژیم غذایی باید مرتباً هورمون های تیروئیدی را چک کند و با نظر پزشک معالج خود دوز مناسب داروهایی که از قبل مصرف می کرده، معین شود. کلام پایانی

نیاز بدن به هورمون های تیروئیدی در دوره های خاص زندگی مثل بارداری متفاوت است، بنابراین اگر سابقه ابتلا به مشکلات تیروئیدی را در گذشته داشته اید یا هم اکنون برای درمان مشکلات تیروئیدی دارو مصرف می کنید، حتماً با پزشک معالج خود این موضوع را در میان بگذارید تا دوز درمانی مناسب برای شما انتخاب شود. کم کاری تیروئید در بارداری، به راحتی از طریق اصلاح رژیم غذایی و درمانی مناسب قابل کنترل می باشد؛ جای نگرانی نیست و فقط باید آزمایشات لازم تشخیصی را انجام دهید و به توصیه های پزشک معالج خود گوش کنید.

و باعث بروز کم کاری در آن شود. این مشکل موقتی و گذرا است و بهتر است در طول این مدت فرد اقدام به بارداری نکند. گاهی اوقات هم ممکن است ناشی از عوارض جانبی مصرف یک سری از داروها باشد که در این مورد هم حتماً لازم است تا با پزشک معالج صحبت شود و تدابیر صحیح درمانی اتخاذ گردد. نشانه های کم کاری تیروئید در بارداری

نشانه های ناشی از مشکل کم کاری تیروئید در بارداری مثل احساس خستگی، بی حوصله بودن، تورم اندام های انتهایی، اضافه وزن، مشکلات مربوط به پوست و مو و ... بسیار شبیه به سایر حالت های روحی و جسمی یک فرد سالم در دوره بارداری هستند، از این رو شاید نتوان آن ها را تمایز داد، که در این حالت اهمیت چکاپ هورمون های تیروئیدی کاملاً مشخص است.

عوارض احتمالی ناشی از کم کاری تیروئید در بارداری خانم هایی که مبتلا به کم کاری تیروئید در بارداری هستند، بیش از سایرین در معرض بروز سقط جنین می باشند، اما علاوه بر آن اختلالات تیروئید می تواند روی جنین هم اثرات منفی بگذارد. در صورت دریافت مقادیر ناکافی هورمون تیروئید از طریق جفت در سه ماهه اول ممکن است جنین با مشکلات مربوط به دستگاه عصبی متولد شود. از دیگر اختلالاتی که ناشی از کم کاری تیروئید در بارداری است می توان به موارد زیر اشاره کرد:

زایمان پیش از موعد  
مسمومیت حاملگی با پره اکلامپسی  
تولد نوزاد با وزن کم  
بدنیا آمدن نوزاد مرده  
تیروئید کم کار در نوزاد  
عقب ماندگی های ذهنی  
کم کاری تیروئید در بارداری چگونه تشخیص داده می شود؟

وقوع کم کاری تیروئید در بارداری بواسطه ی بروز یک سری تغییرات در هورمون های بدن است که فرد تجربه می کند، این تغییرات روی هورمون های مترشحه از تیروئید هم موثر هستند. از اول حاملگی تا ماه سوم حاملگی، هورمون بارداری که با نام اچ سی جی شناخته می شود بخاطر شباهت به هورمون تی اس اچ باعث می شود مقدار تولید هورمون های تیروئیدی زیادتر شود و از ماه ششم تا پایان بارداری غده تیروئید بزرگتر می شود که همه ی این ها روند طبیعی تغییرات وارد بر تیروئید هستند.

کم کاری تیروئید در بارداری چه تاثیری روی جنین دارد؟ از ابتدا تا پایان ماه سوم بارداری، جنین کاملاً تحت تاثیر هورمون های تیروئیدی است که از طریق جفت به آن می رسد و بعد از پایان ماه سوم شروع عملکرد غده تیروئید در جنین را داریم که می تواند خودش هورمون تیروئیدی مورد نیازش را تولید کند و وظیفه جفت در این بازه زمانی تامین ید مورد نیاز برای ساخت هورمون های تیروئیدی می باشد.

در سه ماهه نخست بارداری که جنین نیازمند هورمون تیروئید مادر است، حتماً باید چکاپ هورمون های تیروئیدی انجام شود. خانم هایی که سابقه پزشکی مشکلات تیروئیدی را دارند، بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به تیروئید کم کار در دوره بارداری هستند.

علل بروز کم کاری تیروئید در بارداری چیست؟ دلایل زیادی وجود دارد که می تواند منجر به بروز کم کاری تیروئید در بارداری شود که عبارت اند از:

عملکرد سیستم دفاعی  
وقوع این حالت از کم کاری تیروئید به این دلیل است که سیستم دفاعی بدن به غده تیروئید حمله نموده و باعث اختلال در عملکرد آن، بروز التهاب و حتی از کار انداختن غده تیروئید می شود. در صورتی که خانمی قبل از دوره بارداری مبتلا به کم کاری تیروئید باشد ولی مورد تشخیص قرار نگرفته باشد، می تواند سلامت مادر و جنین را به خطر بیندازد.

کم کاری تیروئید مادرزادی  
نتایج تحقیقات نشان داده که زنان بیشتر از مردان دچار کم کاری تیروئید می شوند که دلیل آن مربوط به بحث وراثت است. گاهی یک خانم از بدو تولد با غده تیروئید ناقص یا فاقد رشد مناسب به دنیا می آید که دلیلش مشخص نیست، اما علت آن هر چه که باشد با تشخیص تیروئید کم کار می توان از طریق اصلاح رژیم غذایی و درمان دارویی مناسب از بروز اثرات منفی این بیماری روی مادر و جنین جلوگیری کرد.

علل خارجی  
گاهی مشکل کم کاری تیروئید ناشی از علل خارجی است، به این صورت که ممکن است قبل از دوره بارداری خانم تحت عمل های جراحی در ناحیه سر و گردن قرار گرفته باشد، مثلاً ممکن است به خاطر ابتلا به سرطان های تیروئید، بخشی از تیروئید جدا شده باشد یا ممکن است به خاطر درمان بیماری های ناحیه گردن تحت اشعه درمانی قرار گرفته باشد که ممکن است روی تیروئید اثر منفی بگذارد

## سازمان جهانی بهداشت: شیوع اومیکرون ظرف سه روز دو برابر می شود



سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد موارد ابتلا به سویه اومیکرون کرونا در ۸۹ کشور گزارش شده است و شمار ابتلا در عرض ۱.۵ تا ۳ روز در مناطقی با شیوع محلی دو برابر می شود.

به گزارش آوای دریا به نقل از خبرگزاری رویترز، سازمان جهانی بهداشت تاکید کرد اومیکرون به سرعت در کشورهای با سطح بالای ایمنی جمعی در حال گسترش است، اما مشخص نیست که این مساله به دلیل توانایی ویروس برای فرار از مصونیت، قابلیت سرایت بالای آن یا ترکیبی از هر دو است.

این نهاد ماه گذشته میلادی اومیکرون را یک نوع نگران کننده از بیماری کرونا معرفی کرد، اگرچه هنوز اطلاعات دقیقی در مورد آن و شدت بیماری ای که ایجاد می کند، در دست نیست.

سازمان جهانی بهداشت تصریح کرد: هنوز اطلاعات محدودی در مورد شدت بالینی اومیکرون موجود است. اطلاعات بیشتری برای آگاهی از شدت این بیماری و

نیست.

سازمان جهانی بهداشت هشدار داد که با افزایش سریع موارد ابتلا، بیمارستان ممکن است در برخی مناطق از ظرفیت پذیرش خارج شوند.

این سازمان اضافه کرد: بستری شدن در انگلیس و آفریقای جنوبی همچنان ادامه می یابد و با توجه به افزایش سریع موارد ابتلا، ممکن است بسیاری از سیستم های مراقبت های بهداشتی به سرعت تحت الشعاع قرار گیرند.

محققان آفریقای جنوبی در هفته های گذشته گونه ای جدید از ویروس کرونا را شناسایی کردند که با عنوان B.۱.۵۲۹.۱۱ شناخته می شود و دارای جهش های چندگانه است.

سازمان جهانی بهداشت، این گونه جدید را به عنوان یک گونه نگران کننده معرفی و بر اساس ترتیب الفبای یونانی، آن را «اومیکرون» نام گذاری کرد.

ایرنا

اینکه چگونه شدت بیماری تحت تاثیر واکسیناسیون و سازمان مزبور افزود: اطلاعات محدودی در دسترس است و شواهدی در مورد اثربخشی واکسن بر اومیکرون موجود ایمنی قرار می گیرد، مورد نیاز است.



# با سر آشپز = رولت کلم سفید

## غذایی بسیار خوشمزه و متفاوت



رولت کلم یک غذای سالم است که با استفاده از گوشت، برگ کلم، سس گوجه در فر یا روی گاز و یا در آرام پز پخته می شود. در این شماره قصد داریم به شما طرز تهیه ی این رولت بسیار خوش مزه را آموزش دهیم.

مواد لازم:

برای تهیه ی ۱۲ عدد رولت

یک عدد کلم سبز متوسط

۲ قاشق غذاخوری شکر قهوه ای

۲ قاشق غذاخوری آب لیمو

۲ قاشق چایخوری سس ووستر شایر

۵۰۰ گرم گوشت گاو

یک دوم فنجان سس گوجه فرنگی

۱ عدد پیاز کوچک، خرد شده

یک دوم فنجان برنج نپخته

۱ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده

یک دوم قاشق چای خوری نمک

یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه

یک چهارم قاشق چای خوری پاپریکا

مرحله اول:

یک عدد کلم بزرگ را در آب بجوشانید. نیمی از قابلمه را از آب پر کنید و روی حرارت بگذارید تا به جوش برسد. در قابلمه باید به حدی آب ریخته باشید که کلم کاملا در آن قرار بگیرد. بیش از حد قابلمه را از آب پر نکنید. نیازی نیست درون آب، روغن یا نمک بریزید.

کلم را برش دهید. به وسیله ی چاقو برگ های کلم را جدا کنید. سعی کنید از قسمت پایینی کلم برش دهید. هنگامی که کلم پخته باشد راحت تر می توانید آن را برش دهید. کلم را بپزید تا نرم شود. کلم را درون آب جوش بگذارید و به مدت ۲ دقیقه صبر کنید تا کاملا پخته شود. هنگام پختن کلم سعی کنید طوری آن را درون قابلمه بگذارید که انتهای آن روی آب باشد. ۱۲ برگ مناسب کلم را جدا کنید. هنگامی که کلم به قدر کافی سرد شد، با دست برگ های کلم را جدا کنید.

قسمت ضخیم برگ کلم را جدا کنید تا هنگام پیچیدن رولت به مشکل نخورید.

سس گوجه فرنگی را آماده کنید. در یک کاسه ی متوسط سس گوجه فرنگی، شکر قهوه ای، آب لیمو و سس ووستر شایر را با هم مخلوط کنید و آن را کنار بگذارید.

مراحل آماده کردن مواد درون دلمه:

قبل فر را در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۸۰ درجه سانتیگراد) گرم کنید.

ظرف مخصوص فر را خارج کنید.

یک دوم فنجان سس گوجه فرنگی که آماده کرده اید را داخل ظرف بریزید. با استفاده از قاشق سس را در انتهای ظرف پهن کنید. این سس کمک می کند که رولت به ظرف نچسبد.

رولت های کلم را روی سس بچینید. سعی کنید رولت ها را کنار هم بچینید تا هنگام پخت باز نشوند. بهتر است رولت ها را روی هم نچینید، در غیر این صورت به خوبی پخته نمی شوند.

باقی مانده ی سس گوجه را روی رولت ها بریزید.

به مدت ۶۰ الی ۹۰ دقیقه رولت ها را بپزید. بعد از ۶۰ دقیقه به رولت

ها سر بزنید. اگر به خوبی نپخته بود ۳۰ دقیقه ی دیگر رولت ها

را بپزید. سعی کنید تا زمانی که رولت ها گرم هستند آنها را میل

کنید. مقدار استاندارد مصرف این غذا برای هر فرد ۲ رولت می باشد.

گوشت گاو، سس گوجه فرنگی، پیاز خرد شده، برنج نپخته، جعفری، نمک، فلفل و پاپریکا را در کاسه ی بزرگی با هم مخلوط کنید.

می توانید مواد را با دست مخلوط کنید. قبل از این کار دستان خود را با آب گرم و صابون بشوئید.

اگر دوست نداشتید می توانید از یک قاشق چوبی استفاده کنید اما این کار کمی سخت تر است.

موادی که آماده کردید را روی برگ کلم بگذارید. مواد باید وسط برگ کلم قرار بگیرند.

اطراف برگ کلم را به داخل بپیچید. سپس قسمت انتهای برگ را به داخل بکشید و برگ کلم را رول کنید. سعی کنید رولت ها را محکم بپیچید تا باز نشوند.

اگر رولت ها باز شدند می توانید مجددا آنها را بپیچید و با خلال دندان آنها را محکم کنید.

مرحله بعد: پخت رولت کلم در فر

## تفاوت سویه امیکرون با دلتا چیست؟

امیکرون می تواند بسیار مسری باشد و همچنین تا حدی آنتی بادی های تولید شده توسط عفونت یا واکسیناسیون را فریب دهد. پس باید فرض شود که عفونت مجدد یا پیشرفت واکسیناسیون ممکن است رخ دهد. از جمله نگرانی ها درباره این نوع ویروس کرونا وجود جهش های متعدد و متنوع است. بیش از ۳۰ جهش در پروتئین اسپایک امیکرون گزارش شده، تعدادی که بیش از دوبرابر جهش های واریانت دلتاست. بعضی از این جهش ها قدیمی هستند و در واریانت های قبلی مانند آلفا، بتا، گاما و دلتا شناسایی شده بودند و بعضی از آن ها جدید بوده و مربوط به پروتئین اسپایک نیستند.

هنوز اطلاعات دقیق درباره نوع اومیکرون ویروس کرونا اندک است و باید در انتظار بررسی و آزمایش بیشتر درباره این واریانت بود، اما این نوع از جهش ها در واریانت های قبلی، منجر به افزایش سرعت انتقال ویروس، عفونت زایی و فرار از سیستم ایمنی شده است. همچنین این جهش ها ممکن است باعث مقاومت بیشتر در برابر درمان با آنتی بادی مونوکلونال و مقاومت در برابر آنتی بادی های خنثی کننده می شود.

وزارت بهداشت آفریقای جنوبی تاکید می کند با وجود اینکه امکان کشندگی امیکرون ممکن است پایین تر باشد اما رفتار این ویروس در کشورهای مختلف می تواند متفاوت باشد.

برای مثال افزایش شیوع امیکرون در انگلیس نشان می دهد سویه امیکرون بسیار سریعتر از سویه غالب قبلی یعنی دلتا شیوع پیدا کرده و محافظت واکسن در مقابل بیماری علامت دار کمتر است. به همین دلیل تزریق نوبت یادآور کرونا در انگلیس سرعت بیشتری پیدا کرده است.



مختلف در تلاشند تا دریابند این جهش جدید چقدر مسری است، افراد چقدر به آن مبتلا می شوند و اثربخشی واکسن ها در برابر این نوع ویروس چقدر است. با این حال مشخص است که ژنوم امیکرون با نوع اصلی ۲-Sars-CoV متفاوت است. در میان تغییرات، جهش های متعددی وجود دارد که قبلا در آلفا، بتا، گاما و دلتا رخ داده است؛ بنابراین شواهدی وجود دارد که

خود دارد که به آن اجازه می دهد سریع تر و محکم تر به سلول های انسانی بچسبد و اطلاعات ژنتیکی خود را مانند منجنیق به درون سلول ها پرتاب کند. به نظر می رسد دلتا می تواند سلول های آلوده را مستقیماً با سلول های همسایه متصل کند.

سازمان جهانی بهداشت در ۲۶ نوامبر امیکرون را پنجمین نوع نگران کننده اعلام کرد. محققان با کمک آزمایش های

سازمان جهانی بهداشت بعد از واریانت های آلفا، بتا، گاما و دلتا، پنجمین واریانت کرونا را با نام امیکرون در لیست واریانت های نگران کننده قرار داد.

به گزارش آوای دریا و به نوشته باشگاه خبرنگاران، با هر عفونت جدید کرونا، ویروس های کوچک ۲-Sars-CoV میلیون ها تا میلیارد ها بار تکثیر می شوند. در طول این فرآیندهای تکثیر، خطاهای کوچک بارها و بارها رخ می دهد. برخی از این خطاها به ویروس ها مزیتی می دهند که به آن ها اجازه می دهد، بهتر پخش شوند و در نهایت پاتوژن در طول همه گیری، به رشد خود ادامه می دهد.

این تکامل طبیعی ویروس، دانشمندان را شگفت زده نکرد. آن ها تصور می کنند تا زمانی که تعداد عفونت های جدید در سراسر جهان به میزان زیادی کاهش پیدا نکند، جهش های بیشتری وجود خواهد داشت.

نوع به اصطلاح وحشی این ویروس که برای اولین بار در اواخر سال ۲۰۱۹ در چین از فردی به فرد دیگر منتقل شد، اکنون به سختی نقش ایفا می کند. کارشناسان در روزهای ابتدایی شناسایی امیکرون اعلام کردند این واریانت دارای تعداد زیادی جهش است که برخی از آن ها نگران کننده هستند.

از بهار ۲۰۲۱، نوع به اصطلاح دلتا کانون توجه بین المللی بوده است. این نوع ویروس کرونا، اولین بار در هند شناسایی شد و تا پایان سال ۲۰۲۱ خود را به عنوان نسخه غالب در سراسر جهان تثبیت کرده بود. به نظر می رسد که این ویروس به دلیل بارهای ویروسی عظیمی که می تواند ایجاد کند، قادر است تا حدودی از واکسیناسیون اجتناب کند.

دلتا نیز پیشرفت های بیشتری در پروتئین اسپایک