

# اوله دریا

۱۳۲



نخستین جشنواره فیلم ۱۰۵ تانیه ای گامبرون شهر برگزار می شود

شنبه ۱۶ بهمن ۱۴۰۰ سال سوم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تشریح برنامه های دهه فجر کمیته کودک و نوجوان استان هرمزگان



برپایی نمایشگاه یکروزه صنایع دستی در بندرعباس



۲۰ ورزشکار زن راهی المپیک ناشنویان برزیل می شوند



معاون رئیس جمهور: چند همسری در صورت رضایت همسر مجوز قانونی دارد



# معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان: استان هرمزگان از نظر زاد و ولد در رتبه چهارم کشور قرار دارد



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان گفت: استان هرمزگان از نظر زاد و ولد در رتبه چهارم کشور قرار دارد و سه درصد تولدها در کشور مربوط به هرمزگان است.

دکتر علی رؤفوی در جلسه شورای راهبری جمعیت استان هرمزگان، با تریک فرارسیدن ایام الله دهه مبارک فجر و چهل و سومین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایران و گرامیداشت یاد و خاطره حضرت امام خمینی(ره) معمار کبیر انقلاب اسلامی ایران، شهدای انقلاب و دفاع مقدس، شهدای مدافع حرم، سلامت و امنیت، عنوان کرد: امنیت کنونی ایران اسلامی و اقتدار کشور مرهون رهبری حضرت امام راحل عظیم الشان، جانفشانی شهدا و ایثارگران و تداوم این راه توسط مقام معظم رهبری است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان در ادامه خاطرنشان کرد: با توجه به نقش مهم جمعیت جوان در ارتقاء توانمندی های داخلی و بین المللی کشور، ضروری است با اتخاذ تدابیر پیشگیرانه از حرکت جمعیت به سمت پیری جلوگیری کرد. رؤفوی گفت: شرایط ازدواج جوانان باید با رفع موانع، فراهم شود تا شاهد بهبود شرایط جمعیتی در کشور باشیم.

وی خاطرنشان کرد: اشتغال و مسکن از جمله مهمترین دغدغه های جوانان در امر ازدواج است که تامین این دو، عامل مهمی در تشویق جوانان به ازدواج خواهد بود.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان، افزود: طرح نهضت ملی مسکن بخش مهمی از دغدغه های جوانان در زمینه مسکن را رفع می کند.

رؤفوی اظهار داشت: قانون جوانی جمعیت که اخیراً در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسیده و جهت اجرا به دستگاه های اجرایی ابلاغ شده است با سیاست های تشویقی خوبی همراه است که می تواند به ازدواج جوانان و افزایش جمعیت کمک کند و ضروری است دستگاه

های اجرایی نسبت به عملیاتی شدن آن اقدام کنند. وی تصریح کرد: ایجاد مراکز مشاوره ازدواج در شرق و غرب استان، تجهیز و راه اندازی مراکز درمان ناباروری در شرق و غرب استان و ارائه آموزش های لازم به جوانان می تواند به افزایش نرخ جمعیت کمک کند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان، با تاکید بر ورود جامعه دانشگاهی استان در بحث جمعیت، افزود: از نظرات و دیدگاه های متخصصان دانشگاهی هرمزگان در امر برنامه ریزی های اجرایی نسبت به عملیاتی شدن آن اقدام کنند.

برای رفع موانع پیش روی ازدواج جوانان و افزایش جمعیت بهره گرفته شود. رؤفوی گفت: توجه به آموزه های دینی در امر اهمیت ازدواج می تواند به تشویق جوانان به ازدواج کمک کند. وی با اشاره به آخرین وضعیت میزان زاد و ولد در هرمزگان، افزود: سه درصد تولد در کشور متعلق به هرمزگان است و این استان از نظر زاد و ولد در بین استان های کشور در رده چهارم قرار دارد.

## بررسی طرح «مشاوره مستمر رایگان به خانواده های نوپا» در دولت آغاز شد



معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با هدف تقویت و تحکیم بنیان خانواده بر پایه حقوق و اخلاق اسلامی و حفظ قداست آن طرحی ملی را برای انجام مشاوره رایگان مستمر خانواده های نوپا در پنج سال زندگی مشترک ارائه کرده است.

خانواده همواره به عنوان یکی از بنیادی ترین نهادهای اجتماعی نقش مهمی در تحکیم و پیشرفت جامعه ایرانی - اسلامی داشته و ساده ترین شاهد بر ضرورت و اهمیت مسأله خانواده، توجه دولت و سیاست گذاران کشور جهت تدوین بسیاری از برنامه ها، سیاست ها و قوانین در حمایت از تداوم و تحکیم نهاد خانواده بوده است.

در اصل دهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران بر لزوم سیاست گذاری و برنامه ریزی در راستای تسهیل تشکیل خانواده، پاسداری از قداست آن و استواری روابط خانوادگی بر پایه حقوق و اخلاق اسلامی تأکید شده است. در افق چشم انداز ۱۴۰۴ نیز تلاش برای دستیابی به جامعه ای برخوردار از نهاد مستحکم خانواده به دور از فقر، فساد و تبعیض و بهره مند از محیط زیست مطلوب مورد تأکید است. همچنین در سیاست های کلی خانواده ابلاغی مقام معظم رهبری بر ایجاد جامعه ای خانواده محور و تقویت و تحکیم خانواده و کارکردهای اصلی تحکیم خانواده، ارائه و ترسیم الگوی اسلامی خانواده، ساماندهی نظام مشاوره ای و آموزش قبل، حین و پس از تشکیل خانواده و... توجه شده است.

در دو دهه اخیر، با وجود ارتقای کمی و کیفی سطح آموزش های ازدواج از کانال نهادهای سیاست گذار و اجرایی همچنین کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق، فرهنگ سازی در راستای تشویق خانواده ها برای بهره مندی از خدمات مشاوره های خانواده بر مبنای سیاست های مرتبط با این موضوع و توسعه سازمان های صدور مجوز فعالیت مراکز مشاوره از دیگر موضوعات مورد تأکید قانونگذار در جهت تشکیل، تحکیم و استواری خانواده بوده است.

همچنین در سند مهندسی فرهنگی کشور سیاست های خانواده ابلاغی مقام معظم رهبری و قانون برنامه ششم توسعه، بر زمینه سازی لازم جهت بهره مندی و استفاده زوجین جوان و خانواده ها از خدمات مراکز مشاوره و

ذیربط فراهم کند که درحال حاضر چنین اقدامی انجام نشده است.

با توجه به بالا بودن آمار طلاق طی چند سال اخیر، ارائه خدمات مشاوره مستمر و رایگان به خانواده های نوپا به جهت اهمیت و ارزشمندی تحکیم و استواری خانواده، جزء اولویت های سیاست گذاری و برنامه ریزی است.

بر این اساس و با توجه به استقبال زوجین از خدمات مشاوره، تمرکز بر موضوع مشاوره خانواده در ابتدای زندگی مشترک امری مهم و ضروری است. به رغم تلاش در جهت توسعه کمی و کیفی این خدمات و تأکید سیاست گذار بر ارائه خدمات مشاوره در جهت پیشگیری از فروپاشی خانواده از یکسو و از سوی دیگر به دلیل فقدان پوشش

حمایت از تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده بر مبنای ارزش های اسلامی - ایرانی و پیشگیری از فروپاشی آن تأکید شده است. این در حالی است که به نظر می رسد راهبرد ارائه مشاوره مستمر به خانواده ها در مقاطع مختلف زندگی افراد قبل، حین و پس از ازدواج، حین طلاق، پس از انصراف از طلاق و بعد از طلاق از جایگاه به سزایی در اسناد بالادستی برخوردار است. علاوه بر این، به منظور فرهنگ سازی در استفاده از خدمات مراکز روانشناسی و مشاوره ای و اعتبارسنجی به فعالیت آنها، در آیین نامه های مرتبط با این موضوع و همچنین در برنامه ششم توسعه، دولت موظف شده که زمینه های برخورداری از تسهیلات و مزایای بیمه های پایه و تکمیلی را توسط همه دستگاه های

بیمه ای خدمات مشاوره و برخورداری دشوار دهک های پایین جامعه از این خدمات، معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری راهبرد ارائه خدمات مشاوره فعال، مستمر و رایگان در سال اول زندگی مشترک برای همه خانواده های نوپا توسط تمامی وزارتخانه ها، نهادها و دستگاه های ذیربط ارائه دهنده خدمات مشاوره ای و استمرار آن در سال های دوم تا پنجم زندگی برای خانواده های دهک های درآمدی ۱ تا ۴ و گروه های در معرض خطر طلاق به صورت رایگان را در قالب پیشنهاد «طرح ملی مشاوره فعال و مستمر خانواده نوپا در ۵ سال زندگی مشترک» به دولت ارائه کرده است که این طرح مراحل بررسی کارشناسی را در کمیسیون فرهنگی و اجتماعی دولت می گذراند.



# رییس مجلس: زنان محور رشد و پویایی جامعه هستند

گزارش: ایرنا



گذشته به ما یادآوری می‌کند که ما وارث جان‌ها و خون‌های عزیز هستیم. جمهوری اسلامی با همه توطئه‌ها مقتدرانه و با عزت در جهان، واقعیت خود را به اثبات رساند و استقلال بزرگترین نعمتی است که به دست آورده‌ایم.

وی اظهار داشت: ایران تنها کشوری است که در میان کشورهای منطقه، خودش تصمیم می‌گیرد که چگونه کشور مدیریت شود، ما بعد از شهادت سردار سلیمانی، بزرگترین پایگاه قدرتمندترین کشور جهان را نشانه گرفتیم و همه دنیا را مهوت خود کردیم و با همه این مسائل ماهواره به فضا پرتاب می‌کنیم، زبرداری می‌سازیم و با وجود تحریم‌های فلج‌کننده، کشور را مدیریت می‌کنیم. تمام این مسائل به برکت وجود استقلالی است که با پیروزی انقلاب اسلامی به دست آوردیم. عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی یادآور شد: نظام جمهوری اسلامی ایران از آغاز، نظام مردمی بوده و مردم در طول این ۴۳ سال از انقلاب صیانت کردند. تشکیلات سیاسی کارآمدی در چنین نظامی باید شکل گیرد. نیروهای انقلابی از طریق انتخابات، مدیریت و شاکله نظام را برعهده بگیرند، متأسفانه خلأ تشکیلات سیاسی آگاهی‌بخش و فعال در کشور احساس می‌شود به همین دلیل مصمم هستیم تا تغییر الگوی کار سیاسی را دنبال کنیم.

حدادعادل افزود: فعالیت‌های تشکیلاتی و استمرار آن بعد از انتخابات و همچنین توجه بیشتر به حوزه زنان از نشانه‌های تغییر الگوی سیاسی است. افزایش حضور زنان از زمان پیروزی انقلاب در جامعه تأثیرگذار بوده است، ما نباید این سرمایه بزرگ را از دست دهیم بنابراین برای تغییر الگوی سیاسی به افزایش حضور زنان و آگاهی‌بخشی آنها اعتقاد داریم چرا که از زمانی که مدرنیته به ایران وارد شد غربی‌ها برای تحقق اهداف خود سوء استفاده از زنان را نشانه گرفتند.

قاسم‌پور: برگزاری جلسات هم‌اندیشی با زنان عضو شوراها با هدف تعامل و ارائه خدمات بیشتر است  
فاطمه قاسم‌پور رییس فراکسیون زنان مجلس و معاون زنان ائتلاف نیروهای انقلاب اسلامی نیز در این نشست گفت: ما در این جلسه از زنان عضو شوراهای شهر استان‌های مختلف که عضو ائتلاف نیروهای انقلاب اسلامی هستند، دعوت کردیم تا درباره مسایل حوزه زنان و مدیریت شهری تعامل و گفت‌وگو کنیم برای اینکه بتوانیم خدمات بیشتر و با کیفیت بالاتری را به مردم به خصوص زنان جامعه ارائه کنیم.

وی یادآور شد: این جلسات برای پیگیری مسائل و برقراری ارتباط مستمر تا پایان دوره ۴ ساله شوراها است، ادامه دارد تا بتوانیم در حوزه مسائل شهری، اجتماعی، عمرانی و به ویژه موضوعات مرتبط با زنان اقدامات موثری از خود به جا بگذاریم.

همچنین الهام آزاد از اعضای فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی گفت: همه زنان حاضر در این جلسه منتخبان مردم هستند که با هم‌افزایی می‌توانیم در جهت اعتلا و توسعه جمهوری اسلامی گام برداریم.

قالیباف ادامه داد: زنان از جهات مختلف کارآمدتر و شفاف‌تر هستند و آسیب‌ها و مفاسدی که در نظام‌های اداری و اجرایی وجود دارد، در بین زنان در حداقل ممکن است البته معنای این حرف آن نیست که آنها هر کجا وارد شوند باید مردوارگی کنند تا بگوییم مدیران خوبی هستند زیرا این بی‌حرمتی به شان زنان است.

وی افزود: خانم‌ها با تمام ویژگی‌های زنانه و مادر بودن می‌توانند در جایگاه‌های مختلف قرار گیرند، ما همه انسان هستیم و در بعد انسانیت هیچ تفاوتی بین زنان و مردان وجود ندارد اما حتما شئون زن و مرد در محیط‌های اجتماعی متفاوت است و این به معنای محدودیت نیست.

رییس قوه مقننه تأکید کرد: زنان در جامعه ما بزرگ‌ترین ظرفیت هستند و محور پویایی و رشد در همه زمینه‌ها حتی اقتصاد کشور، خانواده است که زنان و مادران ستون آن هستند.

رییس مجلس در پاسخ به سؤالی درباره تبعیض‌های ناروا و بی‌عدالتی‌ها در نگاه مدیریتی به زنان گفت: همه ما باور داریم که در جبهه نیروهای انقلاب اسلامی به این بی‌عدالتی‌ها با شایسته‌سالاری، شایسته‌گزینی و شایسته‌پروری پایان دهیم و آن را سامان بخشیم. قالیباف با بیان اینکه اگر سنت‌های الهی و مردم‌باوری مبنا قرار گیرد، انقلاب با قدرت و بر پایه و اساس کارش پیش می‌رود، تصریح کرد: هر فعالیت اجتماعی، سیاسی، علمی و مدیریتی به کار سازمانی و سازماندهی کارهای تشکیلاتی نیاز دارد، برای آشنایی با کارهای تشکیلاتی می‌توان به یادداشت‌ها و سخنرانی‌های شهید بهشتی مراجعه کرد که قوی‌ترین، منسجم‌ترین و موثرترین یادداشت‌ها را در حوزه تشکیلاتی دارد.

وی اضافه کرد: ما به ظرفیت جوانان باید توجه داشته باشیم البته جوانگرایی به معنای حذف سرمایه‌ها و تجربیات غلط‌ترین برداشت از کار تشکیلاتی است.

رییس قوه مقننه تأکید کرد: ما با تکیه به سنت‌های الهی و مردم‌باوری باید کار تشکیلاتی را پیش ببریم، به همین دلیل است که می‌گوییم اقتصاد ما درست نمی‌شود مگر آن که نگاه دولتی از حوزه اقتصاد رخت بربندد.

قالیباف همچنین با بیان اینکه ما باید فرزند زمانه خویش باشیم، افزود: در مکتب امام خمینی (ره) عقلانیت، معنویت و عدالت مبنا بود و ما بر همین اساس باید عمل کنیم. ما به نوگرایی نیاز داریم لذا با توجه به اتفاقات باید خلاقانه عمل کنیم و تصمیم بگیریم.

توجه به حوزه زنان از نشانه‌های تغییر الگوی سیاسی در کشور است غلامعلی حدادعادل عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی هم در این نشست ضمن تبریک ایام‌الله دهه فجر به روزهای پیروزی انقلاب اسلامی اشاره کرد و گفت: نهضت امام خمینی (ره) از سال ۱۳۴۲ آغاز و پیروزی انقلاب سال ۱۳۵۷ رقم خورد. در این سال‌ها جوان‌های بسیاری به زندان افتادند و شکنجه شدند تا انقلاب اسلامی به ثمر رسید. درگیری‌های پس از پیروزی انقلاب، هشت سال جنگ تحمیلی و همچنین شهدای مدافع حرم طی ۱۰ سال

رییس مجلس شورای اسلامی گفت: در بعضی موضوعات حتی در جبهه انقلاب دچار ضعف، تردید یا لکتن زبان شده‌ایم، یکی از این حوزه‌ها زنان است، درحالی که بانوان در ایران بزرگ‌ترین ظرفیت بوده و محور پویایی و رشد در همه زمینه‌ها حتی اقتصاد کشور، خانواده است که زنان ستون آن هستند.

محمدباقر قالیباف (پنج شنبه ۱۴ بهمن ماه) در نشست هم‌اندیشی زنان عضو شوراهای اسلامی شهرهای مختلف کشور که عضو شورای ائتلاف نیروهای انقلاب اسلامی نیز هستند ضمن تبریک ایام‌الله دهه و میلاد امام محمد باقر (ع) افزود: اینکه بعد از ۴۰ سال در برخی از حوزه‌ها دچار مشکلات جدی هستیم، سوالاتی را در ذهن ایجاد می‌کند، مبنی بر اینکه آیا در مبانی و اصول انقلاب اسلامی است که نسل امروز و شرایط تغییر یافته و سبک زندگی تغییر یافته ما را با این حجم از مسایل روبرو کرده است.

وی ادامه داد: در حقیقت برای پاسخ به این سؤال‌ها باید توجه داشته باشیم که اساس انقلاب دو رکن داشت؛ نخست مبتنی بر سنت‌های الهی و دیگری قدرت و حرکتی بود که از مردم نشأت گرفت و ما برای پاسخ به مشکلات و چالش‌ها باید به این دو عنصر توجه داشته باشیم. رییس مجلس به سال‌های پیروزی انقلاب اشاره کرد و اظهار داشت: در همان سال‌ها روش‌های زیادی برای مبارزه با رژیم مستبد پهلوی وجود داشت اما امام خمینی (ره) از هیچ کدام از روش‌ها استفاده نکرد. امام (ره) نه تشکیلات آنچنانی به راه انداخت و نه گروه‌های مسلح را به کار گرفت. ایشان از قدرت‌های بیرونی نیز استفاده نکردند، در حقیقت امام خمینی (ره) به طور مستقیم با مردم صحبت کردند و حتی در دوران پیروزی انقلاب اگر خطایی در اداره کشور رخ می‌داد، دولت‌ها را از طریق مردم تهدید می‌کردند.

قالیباف تصریح کرد: ما به دوران دفاع مقدس بعد از پیروزی انقلاب افتخار می‌کنیم، چرا که دو عنصر سنت‌های الهی و مردم‌باوری رکن و اساس آن دوران بود. بسیاری از فرماندهان جنگ و سرداران شهید که به جبهه آمدند، یا کارگر، یا معلم، یا دانش‌آموز یا دانشجو و یا بازاری بودند و در عرصه پیچیده علوم نظامی که از همه جهات پیچیدگی‌هایی دارد، مردم امور را در دست گرفتند و بهترین بازدهی را در کمترین زمان از خود نشان دادند.

وی در ادامه بحث خود به موضوع زنان اشاره کرد و گفت: با همین نگاه می‌بینیم که در برخی زمان‌ها ما حتی در جبهه انقلاب در بعضی از موضوعات دچار ضعف، تردید یا لکتن زبان شدیم که یکی از این حوزه‌ها حوزه‌های مرتبط با زنان است.

رییس مجلس یادآور شد: ما خواسته یا ناخواسته زنان و مادران را در دو راهی قرار دادیم که بین مادری، خانه‌داری و تربیت فرزندان و محیط اجتماعی و علم و رشد در جامعه یکی را انتخاب کنند؛ حتی اگر در مقطعی این حرف را نزدیک، در عمل فرصتی هم برای زنان ایجاد نکردیم، این در حالی است که زنان در بخش‌های مختلف مدیریتی، در مسایل اجرایی می‌توانند از مردان بهتر عمل کنند.

# اخبار حوزه سلامت

## تکذیب شایعه شیوع کروناویک شدید کارکنان یک بیمارستان در بندرعباس

رییس بیمارستان کودکان بندرعباس شیوع کرونا بین کارکنان را تکذیب کرد. رییس بیمارستان کودکان بندرعباس پس از پیگیری‌های ایرنا درباره یک فایل صوتی منتشر شده در فضای مجازی، شیوع کرونا بین کادر درمان، پرستاران و دیگر کارکنان این بیمارستان را تکذیب کرد.

عبدالمجید ناظمی گفت: در صورت مثبت شدن تست کرونا چه در بین پرسنل پشتیبانی و چه در بین کادر درمان، طبق پروتکل کشوری پنج روز قرنطینه می‌شوند و از حضور آنان در محل کار جلوگیری می‌شود. وی گفت: در مجموع حدود ۱۲ نفر از کادر درمان و پشتیبانی به کرونا مبتلا شدند که مقررات قرنطینه برای همه آن‌ها اجرا شد و حتی یک فرد مبتلا در محل کار حاضر نیست.

به گفته رییس بیمارستان کودکان بندرعباس: در بین بیماران نیز افرادی که مبتلا به کرونا باشند در بخش ویژه و جدا از دیگران بستری می‌شوند. ناظمی گفت: البته در فضایی هستیم که بیماری تنفسی شایع است، اما هرکسی که عطسه و سرفه می‌کند الزاماً مبتلا به کرونا نیست.

وی درباره فایل منتشر شده در فضای نیز تصریح کرد: مطالب طرح شده که ابتدا برای یک نفر ارسال شده و پس از آن در گروه‌ها منتشر شده دقیق و درست نیست.

هفته گذشته فایل صوتی منسوب به یکی از پزشکان بیمارستان کودکان در فضای مجازی منتشر شد که در آن اوضاع بیمارستان "تراژیک" توصیف شده بود.

در این فایل صوتی آمده بود که پرستاران بیمارستان علائم ابتلا به کرونا دارند که با وجود بیماری، به دلیل کمبود نیرو ناچار به حضور در محل کار هستند.

### سرما نخورده اید، این "امیکرون" است

علائم لانگ کووید ممکن است تا ماه‌ها، بیمار را درگیر کند. کووید امیکرون، ۵۰ تا ۱۰ برابر از آنفلوآنزا کشنده تر است.

به علت خفیف بودن علائم اولیه ابتلای به واریان امیکرون، بسیاری از افراد مبتلا یا آن را با سرماخوردگی اشتباه می‌گیرند یا به علت خفیف بودن علائم یا منفی بودن تست PCR، اصراً صرف داروهای موثر بر بیماری کووید خودداری می‌کنند. با اینکار خطر شدید شدن بیماری و مرگ یا طولانی شدن علائم (لانگ کووید) را افزایش می‌دهند.

علائم لانگ کووید ممکن است تا ماه‌ها، بیمار را درگیر کند. کووید امیکرون، ۵۰ تا ۱۰ برابر از آنفلوآنزا کشنده تر است.

در حال حاضر و با توجه به شیوع بسیار بالای واریان امیکرون در ایران، داشتن حتی یک عدد از این علائم را به حساب کووید بگذارید و زیر نظر پزشک آشنا به کووید، درمانهای موثر را دریافت کنید. منتظر جواب PCR نمانید و حتی اگر جواب PCR منفی شد، تحت نظر پزشک دوره درمان موثر علیه کووید را کامل کنید.

با توجه به شیوع بسیار بالای ابتلای به واریان امیکرون در ایران، وجود چه علائمی را به حساب ابتلا به کووید بگذاریم؟

داشتن یک یا چند، مورد از علائم زیر را جدی بگیرید:

گلودرد یا سوزش گلو - خشونت صدا، آخش گلو یا خشکی گلو و صاف کردنهای مکرر گلو - آبریزش بینی - سینوزیت - عطسه - درد عضلات بدن درد، کمر درد یا گردن درد- ضعف و خستگی - گرفتگی بینی - سردرد - سرگیجه - سرفه - گیجی - تهوع و استفراغ و علائم گوارشی اسهال و مدفوع شل- بی اشتهاهی - تب - تعریق شبانه

کنزکویت - راش پوستی - از دست رفتن حس بویایی یا چشایی

## راه اندازی مجدد بیمارستان صحرانی در بندرعباس / امیکرون همچنان در هرمزگان می تازد

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه هرمزگان از راه اندازی مجدد بیمارستان صحرانی توسط پرسنل اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خبرداد.

دکتر حسین قاسمی (۱۱ بهمن ماه) در جمع خبرنگاران، افزود: با توجه افزایش روز افزون تعداد مبتلایان به ویروس امیکرون و نیاز به افزایش ظرفیت تخت های بستری و سرپایی جهت ارائه خدمات بهینه درمانی به بیماران، عصر امروز، فاز نخست بیمارستان صحرانی با ظرفیت ۳۰ تخت سرپایی به همت پرسنل اورژانس ۱۱۵ راه اندازی می شود.

وی خاطر نشان کرد: این بیمارستان در ضلع جنوبی بیمارستان شفا برپا و جهت ارائه خدمات درمانی سرپایی به بیماران مبتلا به کووید، آماده و تجهیز شده است.

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه هرمزگان اضافه کرد: در صورت نیاز، امکان راه اندازی فاز دوم این بیمارستان با ظرفیت ۲۰ تخت دیگر نیز وجود دارد.

### رئیس سازمان نظام پزشکی بندرعباس:

**آرایشگاه و خانه جای اعمال زیبایی نیست/تزیق چربی و کاشت مو در مطب پزشک عمومی ممنوع!**

رئیس سازمان نظام پزشکی بندرعباس گفت: آرایشگاه جای اعمال زیبایی

نیست و افراد باید به درمانگاه های تخصصی مراجعه کنند.

حسین کرم پور، (۱۱ بهمن ماه) در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: ما در بخش درمان و واکسناسیون در کشور جایگاه خوبی داریم. بخش خصوصی در مدیریت کرونا در کنار دانشگاه قرار داشته که جای قدردانی دارد. تعداد مراجعات در روزهای اخیر به شدت افزایش داشته است و درگیری امیکرون را در بین همکارانمان نیز داشتیم و امیدواریم بتوانیم با سلامتی از این پیک نیز بگذریم.

وی افزود: سازمان نظام پزشکی نماینده صنف درمانگران است و باید از حقوق مردم و درمانگران دفاع کند. این سازمان وظیفه دارد علاوه بر نظارت بر حوزه درمان از حوزه سلامت و بهداشت مردم محافظت کند. در چند ماه گذشته بر اساس گزارشات، برخی افراد بدون مدرک تخصصی به بخش درمان ورود کرده اند که موجب به خطر افتادن سلامت مردم شده است.

رئیس سازمان نظام پزشکی بندرعباس تصریح کرد: در این زمینه دانشگاه علوم پزشکی در بازدیدها و نظارت ها در کنار ما بودند. همچنین چون افراد مورد نظر، غیر پزشک بودند نیاز به ورود وزارت اطلاعات بود که آگاهانه و دلسوزانه پیگیری شدند. دستگاه قضایی استان نیز هماهنگی ها و همکاری های لازم را انجام دادند. اولین مورد فرد غیرپزشکی بود که با جعل عنوان جراح در استان هرمزگان فعالیت می کرد. گزارش شد در حوزه زیبایی، تزریقات بوتاکس، اعمال زیبایی و پیکرتراشی هایی انجام داده بود و با پیگیری های صورت گرفته مشخص شد به صورت سازمان یافته عمل می کند.

کرم پور عنوان کرد: پس از دستگیری افراد مورد نظر افراد مرتبط دیگری نیز شناسایی شد. این افراد از مهر و سربرگ بیمارستان ها و پزشکان سواستفاده می کردند که این مسئله نیز مورد پیگیری قرار گرفت. این پرونده به جز کادر درمان، شاکي های خصوصی از بین مردم نیز داشت که توسط این فرد آسیب دیده بودند. این فرد و همکارانش آقا بودند و طبق گزارشات بیشتر از یک سال فعالیت داشته اند. وی حدود ۳۵ سال داشته و کاردان اتاق عمل بوده است. در جریان این پرونده ۷ مرکز زیبایی پلمب و ۳ نفر دستگیر شده اند.

وی بیان کرد: فرد دیگری کارشناس حسابداری است اما یک کلینیک زیبایی دارد و علاوه بر اعمال زیبایی، کار تدریس نیز انجام می دهد. متأسفانه چیزی تحت عنوان کلینیک زیبایی در قوانین سازمان نظام پزشکی نداریم، کلمه ای به عنوان کلینیک زیبایی در قانون وجود ندارد. فرد درخواست کننده برای مرکز درمانی باید از دانشگاه علوم پزشکی و سازمان نظام پزشکی مجوزهای لازم را دریافت کنند. اما متأسفانه می بینیم آرایشگاه ها و مراکز زیبایی نام خود را کلینیک گذاشته و فعالیت می کنند که کار این ها غیر قانونی است و باید تعطیل شوند. رئیس سازمان نظام پزشکی بندرعباس اظهار کرد: پزشک کار درمان می دهد و در صورت قصور باید پاسخگو باشند. اما افرادی که در حال فعالیت در حوزه زیبایی هستند کار غیر قانونی انجام می دهند. مسئولین درمانگاه های پوست و مو متخصص پوست و مو هستند و مجوزهای لازم را از ما میگیرند. همکاران پزشک عمومی ما می توانند اعمالی چون تزریق بوتاکس و لیزر را انجام دهند اما پیکر تراشی و تزریق چربی و کاشت مو در مطب پزشک عمومی ممنوع است. کرم پور افزود: متأسفانه شاهد هستیم اعمال زیبایی به آرایشگاه ها و خانه ها کشیده شده است. ما نیاز به اطلاع رسانی صحیحی در این زمینه داریم. رئیس سازمان نظام پزشکی بندرعباس در پایان گفت: آرایشگاه جای اعمال زیبایی نیست و افراد باید به درمانگاه های تخصصی مراجعه کنند. در بازدیدهایی که از برخی مراکز داشتیم افرادی در حوزه درمان دخالت می کنند که تنها مدرکشان، دوره ای کوتاه مدت در مراکز آموزشی و مدرک تحصیلی فرد دیپلم است. بسیاری از مراکز زیبایی ساختار بیززمینی دارند.

## اومیکرون نسبت به سایر سویه ها روی پلاستیک و پوست بیشتر زنده می ماند

سویه جدید اومیکرون نسبت به سایر سویه های کووید۱۹ روی پلاستیک و پوست بیشتر زنده می ماند. سویه اومیکرون در نمونه آزمایشگاهی پوست به طور متوسط ۲۱.۱ ساعت زنده مانده است.

حمید سوری رییس کمیته پیشگیری و بهداشت قرارگاه ستاد ملی کرونا سویه اومیکرون را دارای بالاترین ثبات و ماندگاری محیطی در بین انواع نگران کننده سویه‌های کرونا عنوان کرد و گفت: پایداری بالای این سویه ممکن است یکی از عوامل جایگزینی آن به جای گونه دلتا و گسترش سریع آن باشد.

وی افزود: نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سویه اومیکرون روی پلاستیک و پوست بیشتر از سایر سویه های ویروس کووید۱۹ زنده می ماند و به عبارتی این سویه ماندگارتر است. انواع سویه های کرونا پس از قرار گرفتن در معرض مواد ضدعفونی کننده دست برپایه الکل بعد از ۱۵ ثانیه غیرفعال می شوند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: محققان ژاپنی به تازگی اعلام کردند که سویه جدید اومیکرون نسبت به سایر سویه های کووید۱۹ روی پلاستیک و پوست بیشتر زنده می ماند.

سوری خاطر نشان کرد: این مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که سویه اومیکرون همچنین دارای بالاترین ثبات محیطی در بین انواع نگران کننده سویه‌های

کرونا است که این موضوع بیانگر آن است که این پایداری بالا نیز ممکن است یکی از عواملی باشد که به گونه اومیکرون اجازه داده جایگزین سویه دلتا شود و به سرعت گسترش یابد.

وی همچنین گفت: براساس مطالعات جدید سویه اومیکرون روی پلاستیک به طور متوسط ۱۹۳.۵ ساعت یعنی کمی بیشتر از هشت روز زنده می ماند. در مقایسه ویروس اصلی کووید۱۹ (ووهان) روی پلاستیک ۵۶ ساعت، سویه آلفا ۱۹۱.۳ ساعت، سویه بتا ۱۵۶.۶ ساعت، سویه گاما ۵۹.۳ ساعت و سویه دلتا ۱۱۴ ساعت روی پلاستیک زنده می ماند.

این اپیدمیولوژیست ادامه داد: طبق این بررسی سویه اومیکرون در نمونه آزمایشگاهی پوست به طور متوسط ۲۱.۱ ساعت زنده ماند، در حالی که در سایر انواع کووید۱۹ این میانگین زمان بقا در ویروس اصلی کرونا (ووهان) ۸.۶ ساعت، در سویه آلفا ۱۹.۶ ساعت، در سویه بتا ۱۹.۱ ساعت، در سویه گاما ۱۱ ساعت و در دلتا ۱۶.۸ ساعت است.

سوری افزود: این مطالعه همچنین نشان داد که سویه های مختلف کرونا نسبت به سویه اصلی کووید۱۹ مقاومت بیشتری در برابر اتانول دارد.

وی تصریح کرد: شواهد علمی نشان می‌دهد گرچه به ظاهر میزان کشندگی اومیکرون کمتر از سویه دلتا است ولی به دلیل وجود فراوانی نسبی افراد مبتلا بدون علامت، ماندگاری بیشتر روی پوست و پلاستیک، مقاومت بیشتر در مورد واکسن ها و تا حدودی پی سی آر گریز بودن آن مدیریت همه گیری فعلی می تواند بسیار دشوارتر از سویه های قبلی باشد.

روی سطح پلاستیک، زمان بقای سویه ووهان، آلفا، بتا، گاما، دلتا و اومیکرون به ترتیب ۵۶، ۱۹۱.۳، ۱۵۶.۶، ۵۹.۳، و ۱۱۴ و ۱۹۳.۵ ساعت است.

### تأثیر ۳ برابری عوامل ژنتیکی در بروز میگرن!

یک بررسی بین‌المللی نشان می‌دهد که عوامل ژنتیکی موثر در ابتلا به میگرن می‌توانند سه برابر بیشتر از مزایای که پیشتر تصور می‌شد، باشند.

به گزارش آوای دریا و به نقل از نیواپلس، یک پژوهش بین‌المللی گسترده که برای بررسی در مورد علل میگرن طراحی شده است، بینش‌های جالب و جدیدی را به دست آورده است که تعداد عوامل ژنتیکی موثر در ابتلا به میگرن را سه برابر می‌کنند. این یافته‌ها، بینش جدیدی را در مورد عواملی که انواع گوناگون میگرن را تحریک می‌کنند، ارائه می‌دهند و این ایده را که میگرن یک اختلال نورواوسکولار است، پر رنگ‌تر می‌کنند. اگرچه انواع میگرن بسیار رایج هستند و بیش از یک میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهند اما دانشمندان هنوز دقیقاً نمی‌دانند که چه چیزی باعث بروز میگرن می‌شود. میگرن، نوعی سردرد است که می‌تواند درد شدید و ضرابان‌دار را به همراه داشته باشد و اغلب با اختلالات بینایی موسوم به "آئورا" (Aura) همراه شود. بررسی‌ها نشان داده‌اند که عوامل ژنتیکی می‌توانند در خطر ابتلا به میگرن نقش داشته باشند اما این سوال مطرح می‌شود که عوامل ژنتیکی چگونه بر بروز میگرن همراه با آئورا یا بدون آن تأثیر می‌گذارند که دو زیرگروه اصلی میگرن هستند.

این پژوهش توسط پژوهشگرانی از اروپا، استرالیا و آمریکا انجام شده است و داده‌های به دست آمده از ۸۷۳ هزار شرکت‌کننده را در بر دارد که ۱۰۲ هزار نفر آنها از میگرن رنج می‌برند. پژوهشگران در این پروژه، ارتباط گسترده ژنومی را نیز بررسی کردند تا نقش عوامل ژنتیکی را در بروز میگرن درک کنند. پژوهشگران با مشخص کردن ۱۲۳ ناحیه ژنوم مرتبط با خطر میگرن که میزان شناخته‌شده پیش از بررسی را سه برابر کرد، دریافتند که هر دو زیرگروه دارای عوامل خطر خاصی هستند اما برخی از عوامل فقط با یک زیرگروه ارتباط دارند. سه نوع خطر، با میگرن همراه با آئورا و دو نوع نیز با میگرن بدون آئورا مرتبط بودند.

"هایدی هاوتاکانگاس" (Heidi Hautakangas)، پژوهشگر "دانشگاه هلسینکی" (University of Helsinki) و پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: پژوهش ما علاوه بر شناسایی ده‌ها ناحیه جدید از ژنوم برای تحقیقات هدفمندتر، نخستین فرصت معنادار را برای ارزیابی اجزای ژنتیکی مشترک و متمایز در دو زیرگروه اصلی میگرن فراهم می‌کند. به گفته پژوهشگران، تجزیه و تحلیل بیشتر نشان می‌دهد که میگرن توسط ترکیبی از عوامل خطر ژنتیکی عصبی و عروقی ایجاد می‌شود و به نوبه خود این ایده را تقویت می‌کند که میگرن، یک بیماری عصبی عروقی مرتبط با جریان خون در مغز است. جالب اینجاست که دو ناحیه از ۱۲۳ ناحیه ژنتیکی تازه شناسایی‌شده، حاوی ژن‌هایی هستند که پیشتر هدف داروهای جدید میگرن قرار گرفته‌اند. یک ناحیه موسوم به "CALCA/CALCB" که در حملات میگرن نقش دارد، می‌تواند با دارویی که اخیراً توسعه یافته است، مسدود شود. این در حالی است که ناحیه دیگری که ژن "HTR۱F" را پوشش می‌دهد نیز هدف داروهای پیشرفته میگرن قرار دارد. دکتر "متی پیرینن" (Matti Pirinen)، پژوهشگر "دانشگاه فنلاند" (University of Finland) و سرپرست این پژوهش گفت: این دو ارتباط جدید نزدیک به ژن‌هایی که پیشتر هدف داروهای موثر میگرن قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهند که ممکن است اهداف دارویی دیگری نیز در نواحی ژنومی جدید وجود داشته باشد و منطق روشنی را برای پژوهش‌های ژنتیکی آینده با نمونه‌های بیشتر ارائه می‌کنند. این پژوهش، در مجله "Nature Genetics" به چاپ رسید.



# معاون رئیس جمهور: چند همسری در صورت رضایت همسر مجوز قانونی دارد



معاون رئیس جمهور در مجلس شورای اسلامی در حال بررسی است و ما در این خصوص نیز جلساتی را با مجلس شورای اسلامی خواهیم داشت.

معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: چند همسری از نظر قانون در صورتی که رضایت همسر وجود داشته باشد مجوز دارد.

به گزارش آوای دریا به نقل از ایلنا، انسیه خزعلی معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری در پاسخ به این سوال که یکی از موضوعاتی که در حوزه زنان به عنوان آسیب مطرح می‌شود بحث صیغه است، آیا معاونت زنان امکان ورود به این موضوع را دارد و آیا برنامه‌ای برای حل این معضل دارید؟ گفت: بررسی یک سری از آسیب‌ها که از طریق سوءاستفاده از قوانین متوجه خانواده است از برنامه‌های ما است. وی ادامه داد: در همین زمینه با قوه قضاییه نشست را نیز برگزار کرده‌ایم و قرار است این نشست‌ها ادامه‌دار باشد تا بتوانیم راهکارهای لازم برای جلوگیری از سوءاستفاده از برخی از قوانین ارائه شود. معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری درباره چند همسری و تبلیغاتی که در این زمینه در فضای مجازی می‌شود، گفت: چند همسری از نظر قانون در صورتی که رضایت همسر وجود داشته باشد مجوز دارد. وی همچنین در بخش دیگری از صحبت‌های خود درباره پابند الکترونیک از پابند الکترونیک برای زنان زندانی گفت: درباره پابند الکترونیک در دوره پیشین قرارداد و تفاهم‌نامه‌ای منعقد شده بود که ما در این خصوص پیگیری‌های لازم را انجام دادیم و متوجه شدیم که در بسیاری از موارد نمی‌شود این تفاهم‌نامه محقق شود چرا که باید وثیقه‌های برای دریافت پابند الکترونیک بگذارند که اکثر زندانیان امکان تأمین وثیقه را ندارند.

معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری خاطر نشان کرد: اما ما در این دوره تلاش کرده‌ایم تا زندانیان زن غیرعمد و دارای فرزندی که امکان آزادی آن‌ها وجود دارد را آزاد کنیم و بودجه‌هایی را از جاهای

## چند خبر کوتاه

«حسن بابایی»، معاون رئیس قوه قضاییه و رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور درباره بخشنامه‌ای که قرار است برای تعیین میزان تعرفه ثبت ازدواج در دفاتر ازدواج و طلاق صادر شود، گفت: این نظام‌نامه هنوز ابلاغ نشده است. وی با بیان اینکه مهریه‌های بالاتر باید تعرفه بیشتری برای ثبت ازدواج پرداخت کنند، افزود: تعرفه تعیین شده در این نظام‌نامه پیشنهادی، براساس میزان مهریه است و ما به دنبال هدفی بودیم که هرچه میزان مهریه بالاتر برود، تعرفه ثبت ازدواج هم افزایش یابد و این مساله انگیزه‌ای باشد تا مهریه کمتری برای ازدواج در نظر گرفته شود. بابایی درباره مبلغ پیشنهادی تعرفه جدید گفت: مبلغ پیشنهادی تقریباً از ۴۰۰ هزار تا دو میلیون تومان است. وی یادآور شد: اکنون تعرفه ثبت ازدواج در دفاتر مربوط به چند سال قبل است و با توجه به هزینه‌های بالا در دفاتر ازدواج و طلاق به ویژه برای اجاره و هزینه‌های کارکنان، به هیچ عنوان متناسب نیست. رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: درباره مفاد این نظام‌نامه در حال رایزنی هستیم و بعد از آن، این نظام‌نامه باید از سوی رئیس قوه قضاییه ابلاغ شود. سازمان ثبت اسناد و املاک کشور نرخ تعرفه ثبت اسناد ازدواج و طلاق در سال ۱۳۹۹ را اعلام کرده بود که این مبلغ ۲۰ درصد نسبت به سال ۱۳۹۸ افزایش داشت. براساس گزارش سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، در ۶ ماهه نخست سال جاری ۱۵۹ هزار و ۳۳۹ واقعه ازدواج ثبت شده همچنین در مدت مشابه سال قبل، ۱۲۵ هزار و ۴۹۰ ازدواج ثبت شده که حاکی از افزایش ۱۵ درصدی ثبت ازدواج است.

### متاهلین با دو فرزند کارت معافیت سربازی دریافت می‌کنند

نایب رییس کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۱ از مصوبه این کمیسیون برای دریافت کارت معافیت مشمولین متاهل دارای ۳۰ سال سن و دارای حداقل دو فرزند خبر داد. «محسن دهنوی»، نایب رییس کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۱ در مطلبی در صفحه توئیتر خود با اشاره به نشست امروز کمیسیون تلفیق نوشت: «به منظور رعایت عدالت و حرکت به "سربازی حرفه‌ای" در کمیسیون تلفیق پیشنهاد دادم تا فرآیند و ارقام خرید سربازی، اصلاح اساسی شود. لذا مشمولین متاهل دارای ۳۰ سال سن و حداقل ۲ فرزند، کارت معافیت به صورت رایگان دریافت خواهند کرد».

اظهار داشت: ایجاد شور و نشاط اجتماعی و بهره‌گیری از هنر هنرمندان و خلاقیت‌های مردم در راستای ایجاد یک بستر مناسب و مفید برای تولید محتوا در جهت آموزشهای فرهنگ شهروندی از اهداف این جشنواره می‌باشد. پاسالار بیان داشت: به مناسبت ۱۰۵ سال فعالیت شهرداری بندرعباس با هدف تولید محتوا و استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی آموزشی و اجتماعی شهروندان و هنرمندان جشنواره فیلم ۱۰۵ ثانیه‌ای در اسفند ماه سال جاری در شهر بندرعباس برگزار میشود و امیدواریم با همراهی سینماگران هرمزگان و شهروندان آثار ارزشمندی برای این رویداد هنری تولید و در ایام جشنواره به اکران برسد. وی در ادامه خاطر نشان کرد به زودی فراخوان این جشنواره منتشر خواهد شد و از اصحاب هنر و شهروندان دعوت میکنم در این رویداد بزرگ هنری شرکت نمایند.

### تبدیل سند دفترچه ازدواج به سند تک برگ

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در نشست امروز شورای عالی قوه قضاییه از تبدیل سند دفترچه ازدواج به سند تک برگ در آینده نزدیک خبر داد. تبدیل سند دفترچه ازدواج به سند تک برگ در آینده نزدیکه گزارش خبرنگار خبرگزاری صدا و سیما آقای بابایی از صدور ۲۰۱ هزار و ۲۷۹ فقره سند مالکیت تک برگ برای دستگاه‌های دولتی که بر اساس تفاهم‌نامه سال ۹۸ سازمان ثبت اسناد و املاک با خزانه داری کل کشور و در راستای شناسایی، ساماندهی و تثبیت مالکیت دستگاه‌های دولتی بر املاک دولتی منعقد شده بود خبر داد. وی با بیان اینکه تعداد قابل توجهی از املاک دولتی فاقد سند هستند، اظهار کرد: قرار شد هیئت‌های تعیین تکلیف سازمان ثبت اسناد و املاک که در واحدهای ثبتی مستقر هستند، با بررسی مدارک و احراز مالکیت دستگاه‌های دولتی نسبت به صدور اسناد تک برگ اقدام کنند و تاکنون برای بیش از ۸۰ درصد املاک دولتی سند تک برگ دولتی صادر شده است.

### ملاک تعرفه ثبت ازدواج میزان مهریه می‌شود

معاون رئیس قوه قضاییه و رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور با اشاره به تدوین نظام‌نامه جدید برای تعیین تعرفه ثبت دفاتر ازدواج و طلاق گفت: ملاک تعرفه ثبت ازدواج میزان مهریه می‌شود و مهریه‌های بالاتر باید تعرفه بیشتری برای ثبت ازدواج پرداخت کنند.

«تشکیل صندوق ضمانت تسهیلات لازم الحامیه زنان سرپرست خانوار (دهک‌های درآمدی ۱ تا ۵)» را جهت سیر مراحل بررسی و تصویب، به دولت ارائه کرده که در نوبت رسیدگی و بررسی کارشناسی کمیسیون اقتصاد دولت قرار دارد. به موجب طرح پیشنهادی فوق، تمامی وزارتخانه‌ها، دستگاه‌ها و سازمان‌های ذیربط موظفند به منظور ارائه خدمات حمایتی به زنان سرپرست خانوار نیازمند دریافت تسهیلات قرض الحسنه تا سقف ۵۰۰ میلیون ریال از بانک‌های عامل، نسبت به تشکیل صندوق ضمانت تسهیلات زنان سرپرست خانوار لازم الحامیه که در دهک‌های درآمدی یک تا پنج قرار دارند، اقدام کنند. برپایی نمایشگاه یک‌روزه صنایع‌دستی در بندرعباس مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان گفت: به مناسبت دهه مبارک فجر، نمایشگاه یک‌روزه صنایع‌دستی در بندرعباس برگزار شد.

سهراب بناوند افزود: این نمایشگاه به همت هنرمندان و صنعتگران صنایع‌دستی استان روز جمعه ۱۵ بهمن‌ماه ۱۴۰۰ از ساعت ۸ تا ۲۰ در محل هتل هما بندرعباس برگزار شد. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان اظهار کرد: این نمایشگاه فرصتی برای ارائه ظرفیت‌ها و دستاوردهای صنایع‌دستی هنرمندان و صنعتگران استان بود که بتوانیم آن‌ها را معرفی و محصولات هنرمندان صنایع‌دستی را ارائه دهیم. بناوند در پایان خاطر نشان کرد: در نمایشگاه یک‌روزه صنایع‌دستی آثار هنرمندان در رشته‌های مختلف صنایع‌دستی استان به نمایش و فروش گذاشته شد.

### مریم پاسالار عنوان کرد: نخستین جشنواره فیلم ۱۰۵ ثانیه‌ای گامبرون شهر برگزار می‌شود

مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری بندرعباس گفت: به مناسبت ۱۰۵ سال فعالیت شهرداری بندرعباس با هدف تولید محتوا و استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی آموزشی و اجتماعی شهروندان و هنرمندان جشنواره فیلم ۱۰۵ ثانیه‌ای در اسفند ماه سال جاری در شهر بندرعباس برگزار میشود.

مریم پاسالار بیان کرد: این جشنواره با هدف مشارکت فیلمسازان و مردم در دو سطح حرفه‌ای و مردمی برگزار می‌شود. وی افزود: این جشنواره با مشارکت انجمن سینماگران هرمزگان و مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل شهردار بندرعباس در اسفند ماه سال جاری برگزار خواهد شد و یک رویداد مهم برای مشارکت عمومی شهروندان محسوب می‌شود. مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری بندرعباس

### با هدف توانمندسازی زنان کم درآمد دولت برای پرداخت تسهیلات آسان به زنان سرپرست خانوار صندوق ایجاد می‌کند

معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری برای ارائه تسهیلات سهل الوصول به زنان سرپرست خانوار نیازمند حمایت که در دهک‌های درآمدی یک تا پنج قرار دارند، طرح تشکیل «صندوق ضمانت تسهیلات لازم الحامیه زنان سرپرست خانوار» را به دولت ارائه کرد. لزوم حمایت اجتماعی از زنان سرپرست خانوار همواره از ضرورت‌های دوره بحران‌های اقتصادی و اجتماعی بوده و از این رو به عنوان یکی از الزامات تحقق و ارتقای عدالت اجتماعی با تأکید بر اسناد بالادستی جهت ایجاد امکانات عادلانه برای عموم در تمام زمینه‌های مادی و معنوی و نیز تأکید بر حمایت از اقشار آسیب‌پذیر در گفتمان انقلاب اسلامی مورد توجه قرار گرفته است.

به موجب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، تأمین امکانات مساوی و متناسب و ایجاد کار برای همه افراد و رفع نیازهای ضروری جهت استمرار حرکت تکاملی بر عهده حکومت اسلامی است و طبق بند (۹) اصل سوم قانون اساسی نیز رفع تبعیضات ناروا و ایجاد امکانات عادلانه برای همه در تمام زمینه‌های مادی و معنوی از وظایف جمهوری اسلامی عنوان شده است.

زنان سرپرست خانوار از اقشار آسیب‌پذیری هستند که عدم توجه به آنها از بُعد اقتصادی و اجتماعی موجب بروز آسیب‌های جبران‌ناپذیری می‌شود. باید توجه داشت که آسیب‌پذیری زنان در برابر فقر تنها با حمایت‌های اجتماعی تغییر نمی‌کند. اقداماتی از قبیل تضمین دسترسی زنان به زمین و منابع تولیدی، دسترسی به تسهیلات آسان، دسترسی به عدالت و رفع محدودیت فعالیت‌های آنان برای استراتژی‌های مؤثر توسعه بسیار مهم است. برای اطمینان از دسترسی آسان زنان سرپرست خانوار به تسهیلات، نظام‌های حمایت اجتماعی باید به خطرات چرخه زندگی زنان و فشار مسئولیت‌های مراقبتی که بر عهده آنهاست، توجه کنند. در واقع توانمندسازی زنان سرپرست خانوار تلاشی برای ارتقای سطح اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی آنان به حساب می‌آید؛ به‌گونه‌ای که این قشر به‌دلیل چند نقشی بودن و نیز وظیفه مهم تأمین معاش خانوار مسئولیت سنگین‌تری را متحمل نشوند. توانمندسازی و ارتقای سطح کمی و کیفی زندگی این گروه می‌تواند زمینه‌های کاهش فقر و ارتقای وضعیت اقتصادی آنان را فراهم آورد.

در این راستا، معاونت امور زنان و خانواده رییس‌جمهور با عنایت به مطالبات زنان سرپرست خانوار در سفرهای استانی اخیر رییس‌جمهور در دولت سیزدهم پیشنهاد

# اخبار حوزه ورزش



نایب رئیس زنان فدراسیون ورزشهای ناسنوایان گفت: با تصمیم کمیته فنی قرار است، ۲۰ ورزشکار زن در ۴ رشته به بازیهای المپیک ناسنوایان ۲۰۲۲ برزیل اعزام شوند. اعزام این نفرات منوط به کسب حدنصاب لازم است.

زهرا داودی افزود: ورزشکاران زن ناسنوا در رشته تکواندو، کاراته، تیراندازی و دو و میدانی به المپیک برزیل اعزام خواهند شد.

وی اظهار داشت: زنان ناسنوای ایران نخستین مدال طلای کاراته را در المپیک سال ۲۰۱۳ بلغارستان و نخستین مدال طلای تکواندو را سال ۲۰۱۷ در سامسون ترکیه و در همان سال (۲۰۱۷) نیز برای نخستین مرتبه در رشته تیراندازی مدال نقره را کسب کردند. این مدیر ورزشی ادامه داد: بنابر درخواست ستاد بازیهای المپیک برزیل، رقابت‌های تیمی پومسه، کاتا و کمیته تیمی از رقابت‌های تکواندو و کاراته حذف شد، بنابراین در بخش انفرادی این رشته ورزشکاران زن را اعزام می‌کنیم که البته بستگی به سطح آمادگی نمایندگان کشورمان دارد.

داودی گفت: اواخر آبان ماه سال جاری میزبان مسابقات جهانی تکواندو و کاراته زنان و مردان جهان بودیم و زنان ایران در هر ۲ بخش موفق به کسب نتایج خوبی شدند. براساس درخواست کادر فنی، تیم‌ها حدود ۲ ماه استراحت کردند و بعد از آن اردوی آماده‌سازی تیم تکواندو زنان از دوم بهمن آغاز شد و اردوی تیم کاراته زنان نیز از فردا (دهم بهمن) کار خود را آغاز خواهد کرد. وی همچنین به اردوهای آماده‌سازی تیم تیراندازی زنان ناسنوا اشاره کرد و توضیح داد: تاکنون ۲ مرحله اردوی آماده‌سازی که به ترتیب از پنجم تا پانزدهم دی ماه و همچنین از ۲۵ دی تا روز گذشته (هشتم بهمن ماه) برگزار شده است و این تمرینات به طور منظم تا اعزام کاروان به المپیک ناسنوایان برگزار می‌شود.

نایب رئیس زنان فدراسیون ورزشهای ناسنوایان با یادآوری اینکه اردوهای تیراندازی زنان با حضور پنج تیرانداز برگزار شد، گفت: اردوی رشته دو و میدانی زنان نیز تنها با یک ورزشکار در رشته پرتاب دیسک به صورت غیر متمرکز زیر نظر مربی این بانوی پرتابگر در استان چهارمحال و بختیاری محل زندگی وی در حال برگزاری است و با توجه به اینکه در دو و میدانی تغییر رکوردها به سختی و در زمانی طولانی اتفاق می‌افتد، امیدواریم تا زمان اعزام، این ورزشکار ناسنوا به حدنصاب لازم برای حضور در المپیک دست یابد.

داودی در خصوص حقوق ملی‌پوشان، خاطر نشان کرد: ناسنوایان یک فدراسیون چند رشته‌ای است و البته همانطور که همه می‌دانند، هزینه‌های آماده‌سازی، برگزاری اردوها و اعزام به بازیهای المپیک سرسام‌آور و بسیار سنگین است؛ بنابراین در حد بضاعت فدراسیون به ورزشکاران مبلغی با عنوان هزینه رفت و آمد، پرداخت می‌شود که این مبلغ متناسب با دوری و نزدیکی شهرهای محل سکونت آنان به تهران یا محل برگزاری اردو است.

وی در خصوص حمایت از ورزش ناسنوایان از سوی مدیران ورزشی گفت: فعالیت ورزشی برای زنان و البته زنان ناسنوا به مراتب سخت است و امیدواریم که مدیران ورزش کشور اعم از وزیر ورزش تا رئیس کمیته ملی المپیک گاهی ویژه و خاص به ورزش ناسنوایان به ویژه زنان ناسنوا داشته باشند.

داودی اضافه کرد: این ورزشکاران به دلیل ناسنوایی اغلب مشکل گویایی داشته و نمی‌توانند مسایل خود را مطرح کنند و نیاز بیشتری به دیده شدن دارند و حمایت رسانه‌ها در کنار توجه ویژه مدیران دولتی، مشکلات آنان را در سطح قابل ملاحظه‌ای کاهش خواهد داد. وی گفت: «مهران تیشه‌گران» رئیس فدراسیون، رایزنی فراوانی در خصوص افزایش پاداش ورزشکاران ناسنوا داشت و از مدتی قبل مبلغ حقوق دریافتی قهرمانان المپیک ناسنوایان از صندوق پیشکسوتان و قهرمانان ورزشی ایران افزایش یافته است.

اراده سخت‌ترین راه را پیمود.

**نایب رئیس زنان فدراسیون قایقرانی: فعالیت رشته المپیک اکستریم اسلاوم در ایران آغاز می‌شود**



نایب رئیس زنان فدراسیون قایقرانی گفت: به زودی فعالیت رشته جدید «اکستریم اسلاوم» که علاقمندان زیادی نیز در کشورمان دارد، آغاز خواهد شد. این رشته در بازیهای المپیک ۲۰۲۴ پاریس نیز است.

کتایون اشرف اظهار داشت: قایق رشته «اکستریم اسلاوم» در ایران ساخته می‌شود و علاقمندان زیادی نیز در ایران دارد.

وی ادامه داد: در رشته اسلاوم چون پیست مصنوعی نداریم و پیست‌های طبیعی هم رودخانه‌های فصلی هستند که همه سال آب ندارند یا شرایط برگزاری مسابقات را ندارند بنابراین به دنبال این هستیم تا با کمتر شدن کرونا، بتوانیم از پیست کشورهای همسایه استفاده کنیم و کمپ‌های مشترک بگذاریم. پیش از همه‌گیری کرونا برگزاری کمپ‌های مشترک را برنامه‌ریزی کرده بودیم اما با شیوع کرونا برنامه‌ها لغو شد. با بهتر شدن اوضاع برای برگزاری اردو در کشورهای همسایه برنامه‌ریزی خواهیم کرد.

نایب رئیس زنان فدراسیون قایقرانی همچنین خاطر نشان کرد: در مسابقات لیگ مانند فصل گذشته پنج باشگاه شرکت کرده بودند. گرچه انتظار داشتیم تا تعداد باشگاه‌ها بیشتر شود اما با توجه به اینکه فعالیت اسلاوم بیشتر در رودخانه است و پرورش ورزشکاران چندین کار ساده‌ای نیست، تعداد باشگاه‌ها در این رشته افزایش نیافت؛ با این وجود تعداد ورزشکاران نسبت به سال گذشته بیشتر و سن ورزشکاران قهرمان پایین‌تر بود. برخلاف آن، تعداد باشگاه‌های مردان نسبت به فصل گذشته، یک برابر و نیم شد.

وی ادامه داد: با توجه به شرایط کرونا شاهد هستیم که بسیاری از رقابت‌های بین‌المللی با به تعویق افتاد یا لغو شدند و به همین دلیل یکی از راه‌هایی که بتوانیم ورزشکار را آماده نگاه داریم، برگزاری مسابقات داخلی است. این شانس برای دختران فراهم می‌شود تا بیشتر تمرین کنند و آماده‌تر شوند.

وی خاطر نشان کرد: وقتی باشگاه‌ها درگیر مسابقات لیگ می‌شوند، این حُسن را دارد تا برخلاف تیم ملی که قایقرانان کمی به اردو دعوت می‌شوند، دختران بیشتری به تمرینات باشگاه‌ها دعوت شوند و آمادگی بیشتری پیدا می‌کنند و می‌توانیم از بین دخترانی که در لیگ شرکت کردند نخبه‌ها را انتخاب و به تیم ملی دعوت کنیم.

اشرف یادآور شد: تمرینات دختران قایقران در استان‌ها مداوم برگزار می‌شود و در کنار آن نیز در لیگ روئینگ، اسلاوم و آب‌های آرام حضور دارند که سبب می‌شود آمادگی خودشان را حفظ کنند. نایب رئیس زنان فدراسیون قایقرانی همچنین گفت: در روئینگ قایق‌های خوبی وارد شد و در اختیار نفرات برتر قرار گرفت. قایق‌های اسلاوم هم در ایران ساخته می‌شود و در مسابقات لیگ شاهد این بودیم که بسیاری از ورزشکاران با قایق‌های شخصی شرکت کردند.

وی ادامه داد: اردوی تیم ملی آب‌های آرام در بندر خمیر با مربی برزیلی برگزار می‌شود و البته مربیان ایرانی هم در کنار او هستند و به دانش آنها هم افزوده می‌شود. بندر خمیر آب و هوای بهتری نسبت به تهران دارد و ملی‌پوشان این شانس را دارند تا پیشرفت بیشتری داشته باشند. سطح تمرینات دختران بالاتر رفته و رکوردها بهتر شده است. برخی از ملی‌پوشان در تهران هستند و زیر نظر مربی ملی کار می‌کنند.

**نایب رئیس فدراسیون خبر داد:**

**۲۰ ورزشکار زن راهی المپیک ناسنوایان برزیل می‌شوند**

**بانوی روشندل شجاع ایرانی در راه پارالمپیک زمستانی پکن**



اسکی‌باز نابینای کشورمان در حالی سال ۲۰۱۸ پرچمدار کاروان اعزامی ایران در بازیهای پارالمپیک زمستانی پیونگ چانگ بود که چند ماه بعد از این اتفاق کمیته بین‌المللی پارالمپیک نشان شجاعت را به وی اهدا کرد. او چند روز دیگر برای حضور در بازیهای پارالمپیک زمستانی ۲۰۲۲ عازم چین خواهد شد.

بازیهای پارالمپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن از ۱۳ تا ۲۲ اسفند ماه سال جاری به میزبانی پکن برگزار می‌شود و قرار است چهار نماینده پارالمپیک ایران در این دوره از بازیها حضور داشته باشند. الهه قلی‌فلاح اسکی‌باز نابینای کشورمان یکی از نمایندگان ایران است که اواخر بهمن ماه برای حضور در این بازیها عازم چین خواهد شد. وی در دوره گذشته این بازیها که سال ۲۰۱۸ در شهر پینگ چانگ کره جنوبی برگزار شد پرچمدار کاروان ایران بود.

قلی‌فلاح که از وی به عنوان نخستین اسکی‌باز نابینای ایران یاد می‌شود، اکنون شهرتی جهانی دارد و اهدای نشان شجاعت به او از سوی کمیته بین‌المللی پارالمپیک از قلی‌فلاح یک ورزشکار مطرح ساخته است. این نشان شجاعت هر ۲ سال یکبار به افراد مختلف داده می‌شود. کمیته بین‌المللی پارالمپیک این نشان را به پاس سه دهه تلاش رئیس کمیته ملی المپیک ایران به محمود خسروی‌وفا داد و الهه قلی‌فلاح نیز به خاطر پشتکار و گذر از محدودیت‌های ناشی از معلولیت این نشان را دریافت کرد.

قلی‌فلاح که در رشته اسکی صحرانوردی مشغول تمرین برای حضور در بازیهای پارالمپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن است در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفت: تصور ۲ دوره حضور در بزرگترین جشنواره زمستانی ورزش جهان برای فردی که از محدودیت‌های ناشی از نابینایی رنج می‌برد سخت اما گذر از این محدودیت‌ها نیاز به تلاش و پشتکار دارد. من با کمک مربیان و حمایت کمیته ملی پارالمپیک، فدراسیون جانبازان و فدراسیون نابینایان توانستم به عنوان نخستین دختر نابینای ایرانی ورزش اسکی را آغاز کنم و اکنون نیز دومین پارالمپیک خود را تجربه خواهم کرد. باید از تمام کسانی که شرایط را برای من فراهم کردند تا بتوانم در آوردگاه‌های بزرگ حضور داشته باشم تشکر کنم.

وی این را هم گفت: اسکی ورزش راحتی نیست و کسانی که در این رشته فعالیت دارند از سختی‌های آن باخبرند اما قرار نیست که تسلیم سختی‌شوم بلکه باید با آن بجنگیم تا در نهایت بتوانیم روزنه‌ای برای موفقیت پیدا کنیم. من با تلاش خود و حمایت مربیان و سازمان‌های ورزشی توانستم از این سختی‌ها عبور کنم. عبور از سختی‌های معلولیت و ورزش در نهایت موجب شد تا افتخار پرچمداری کاروان ایران در سال ۲۰۱۸ به من برسد.

این بانوی اسکی‌باز ادامه داد: هر چند که در رقابت با اسکی‌بازان مطرح جهان در آن سال عنوان یازدهم را کسب کردم اما نخستین حضورم با تمجید کمیته بین‌المللی پارالمپیک روبرو شد و این نهاد بین‌المللی ورزش یکی از نشان‌های شجاعت را به من اهدا کرد. این نشان برایم با ارزش است چون مطمئنم که تلاشم برای گذر از محدودیت‌ها، فراتر از مرزهای جغرافیایی دیده شده است.

قلی‌فلاح که دومین حضور پارالمپیک خود را تجربه می‌کند در ادامه گفت: شرایط جغرافیایی و امکاناتی که کشورهای اروپایی و آمریکا شمالی دارند موجب شده تا آنان در ورزش زمستانی سرآمد باشند و رقابت با قهرمانان این کشورها کار راحتی نیست اما من به دنبال ارتقا جایگاه خود در پکن هستم. امیدوارم با کمک مربیان عیسی ساوه‌شمشکی رئیس انجمن پارالمپیک به این مهم دست پیدا کنم. برای رسیدن به مدال و سکوی جهانی راه طولانی در پیش است اما نباید در این مسیر خسته شوم بلکه با تلاش می‌شود با



# وضعیت حجاب در سواحل استان هرمزگان نگران کننده است

گزارش: تسنیم



دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان هرمزگان با بیان اینکه وضعیت حجاب در سواحل هرمزگان نگران کننده است و باید به این مسئله ورود شود گفت: با حضور انبوه گردشگران فرهنگ محلی هرمز در مخاطره جدی قرار گرفته است.

حجت الاسلام والمسلمین حسن کریمی در دیدار با فرمانده انتظامی هرمزگان ضمن تبریک فرارسیدن دهه فجر اظهار داشت: ما در ستاد امر به معروف و نهی از منکر یک سری اهداف داریم که تعامل و همکاری بین ستاد و نیروی انتظامی از اهم این اهداف است و که اگر ما بخواهیم جلسه‌ای برگزار کنیم همه اعضای ستاد را هم دعوت می‌کنیم و از نهادهای نیروی انتظامی، اطلاعات و سپاه نیز عضو ستاد هستند.

وی افزود: حضور عزیزان در نیروی انتظامی در جلسات ستاد امر به معروف و نهی از منکر می‌تواند مثرتر باشد چرا که کار این نیرو هم در راستای امر به معروف و نهی از منکر است، انتظامات در واقع اشاعه دهنده معروف بوده و همین طور برخورد با منکر هم از وظایف انتظامات است و هر کس بخواهد امنیت، آرامش و نظم عمومی را برهم زند و به ارزش‌های نظام مقدس را اهانت کند شما همیشه در صحنه برای دادن آرامش به مردم هستید.

کریمی عنوان کرد: استان هرمزگان دارای مشکلات عدیده‌ای است و در حوزه‌های مختلف این مشکلات ریشه دوانده است، امروز نام دیگر منکر و منکرات را هتجار و آسیب گذاشته‌اند؛ همانطور که مستحضرید وضعیت ساحل بندرعباس اوضاع نابسامانی دارد از نکات بهداشتی تا شکل حضور مردم که همه این مشکلات مربوط به نیروی انتظامی نیستند بلکه همه دستگاه‌ها باید همکاری کنند تا موضوعات برطرف شود.

دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان هرمزگان تصریح کرد: برای تنظیم وضع ساحل با همه نهادهای مربوطه صحبت کردیم اما نکته دیگری که ناچا هم می‌داند دشمن هم در حال کار کردن روی این موضوع است بحث حجاب و پوشش افراد است که متأسفانه باعث آسیب‌های اجتماعی می‌شود و این آسیب‌ها مانند کشف حجاب و شکل گیری ارتباطات نامشروع می‌شود، برای رفع این مشکلات نیازمند یک دستگاه قدرتمند هستیم که توانایی اجرای اهداف را داشته باشد.

کریمی ادامه داد: امروز جزیره هرمز به مقصد خیل عظیمی از هموطنان

شهرستان باشد، در بحث ساحل هم همه نگاه‌ها به ستاد امر به معروف و نهی از منکر است اما باید بدانیم ستاد امر به معروف بازوی اجرایی برای انجام اهداف مورد نظر را ندارد، قانون به گونه‌ای اعضای ستاد را گمارده که وجود هر کس و هر نهاد برای انجام اهداف ضروری است.

کریمی در پایان خاطر نشان کرد: متأسفانه رستوران‌ها و سفرخانه‌هایی که کمپ بوم گردی ایجاد کردند گزارشی می‌رسد که خوراکی‌های حرام سرو می‌شود و با اتفاقاتی که می‌افتد بسیار عادی انجام می‌شود.

گردشگر تبدیل شده و این موضوع باعث آسیب‌هایی به زیست بوم جزیره می‌شود، اگر به تاریخچه جزیره هرمز نگاه کنید در هر زمینه‌ای پیش‌رو در ارزش‌ها بوده است اما امروز متأسفانه این جزیره محلی شده برای آسیب به دین و اسلام و همینطور آسیب رساندن به فرهنگ مردم ساکن و فرهنگ محلی هرمز در مخاطره جدی قرار گرفته است.

وی بیان کرد: کلاتری جزیره هرمز باید توسعه پیدا کند، هرمز در حال حاضر از سطح یک بخش فراتر رفته و باید به عنوان یک شهرستان به آن نگاه کرد، همین طور امکاناتی که می‌خواهیم ارسال کنیم باید در حد یک

## ورزش در دوران بارداری موجب خون‌رسانی بهینه به جنین می‌شود



نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی گفت: وقتی مادر باردار ورزش می‌کند، خون‌رسانی به جفت و جنین افزایش می‌یابد. ورزش برای مادر باردار می‌تواند باعث افزایش آمادگی جسمانی وی و تسهیل در زایمان شود.

لاله حاکمی به مناسبت هفته ارتقای آگاهی در دوران بارداری که در تقویم رسمی از ۱۴ بهمن ماه آغاز می‌شود با تأکید بر این موضوع که ورزش بهترین روش برای حفظ سلامت جسم و روح مادر باردار است، اظهار داشت: زنان بارداری که از یک بارداری تک جنینی فاقد مشکل و لکه بینی برخوردار هستند، می‌توانند در این دوران، برنامه ورزشی که پیش از بارداری دنبال می‌کردند را ادامه دهند.

وی ادامه داد: اما به طور کلی باید یکسری برنامه‌های تغذیه‌ای و ورزشی برای ماه‌هایی از بارداری که شکم بزرگتر و وزن مادر سنگین‌تر می‌شود، مدنظر قرار داد. چنانچه در سه ماهه اول بارداری به دلیل اینکه جنین کوچک است و وزن مادر زیاد نیست، نیاز به کالری زیادی نباشد اما با افزایش وزن مادر و جنین، میزان نیاز به کالری افزایش می‌یابد بنابراین نوع تغذیه و ورزش شکل دیگری می‌گیرد.

مادران باردار دارای چند قلو، خونریزی یا جنین ریزی همچنین مادران بارداری که تغییرات دهانه رحم آنها نارسایی‌هایی دارند یا سابقه سقط مکرر داشته یا فشار خون بارداری دارند باید در حد فعالیت‌های روزمره تحرک داشته باشند و از ورزش دوری کنند

ورزش مادر باردار در چه شرایطی ممنوع است؟ حاکمی یادآور شد: مادران باردار دارای چند قلو، خونریزی یا جنین ریزی همچنین مادران بارداری که تغییرات دهانه رحم آنها نارسایی‌هایی دارند یا سابقه سقط مکرر داشته یا فشار خون بارداری دارند باید در حد فعالیت‌های روزمره تحرک داشته باشند و از ورزش دوری کنند.

ورزش در دوران بارداری چه فوایدی دارد؟ نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ادامه داد: ورزش زیاد و رژیم‌های سنگین در این دوران اصلاً قابل قبول

شرایط ورزش که مادر باردار باید رعایت کند، چیست؟ رییس فدراسیون پزشکی ورزشی به مادران باردار توصیه کرد: سه ساعت بعد از وعده غذایی ورزش نکنند و پس از ورزش هم یک میان وعده کوچک حتماً استفاده کنند. همچنین از ورزش در محیط‌های گرم یا ارتفاعات پرهیز کنند ضمن اینکه نباید ورزش باعث ناخوشی یا وارد آمدن ضربه و فشار بر شکم شود.

مادران باردار سه ساعت بعد از وعده غذایی ورزش نکنند و پس از ورزش هم یک میان وعده کوچک حتماً استفاده کنند همچنین از ورزش در محیط‌های گرم یا ارتفاعات پرهیز کنند ضمن اینکه ورزش نباید باعث ناخوشی یا وارد آمدن ضربه و فشار بر شکم شود.

وی ادامه داد: مادران باردار دارای شرایط با ثبات و سالم می‌توانند همانند سایر زنان ۱۵۰ دقیقه در هفته یعنی ۳۰ دقیقه در پنج روز هفته فعالیت هوازی در حد متوسط داشته باشند و در کنار آن مصرف مایعات فراموش نشود.

حاکمی، ورزش با وزنه سبک را هم به مادران باردار توصیه کرد و گفت: وزنه نباید سنگین و به حدی باشد که مادر را دچار سختی کنند همچنین در هنگام وزنه زدن، نباید نفس را حبس کنند و حتماً دم و بازدم را رعایت کنند.

وی تأکید کرد: از ورزش‌های مهم و کاربردی برای مادران باردار، ورزش‌های کف لگن (کگل) است که هم باعث می‌شود زایمان راحتی پیش رو داشته باشند و هم اینکه بعدها به بی‌اختیاری ادرار و افتادگی رحم مثانه دچار نشوند.

حاکمی در مورد این نوع ورزش‌ها توضیح داد: دو نوع ورزش کف لگن سریع و آهسته داریم که در نوع سریع، مادران باردار به مدت یک دقیقه و تند تند عضلات لگن خود را سفت و شل می‌کنند و در نوع آهسته، این عضلات را به مدت ۱۰ ثانیه منقبض و سپس رها می‌کنند. این ورزش را می‌توان در وضعیت نشسته، دراز کشیده و ایستاده انجام داد.

۱۴ تا ۲۸ بهمن با نام هفته «ارتقای آگاهی درباره بارداری» نامگذاری شده است.

ضعف در خون‌رسانی بهتر و نفس کشیدن بهینه می‌شود پس مادر بارداری که فقر آهن دارد و در هنگام ورزش دچار تنگی نفس و ضعف می‌شود باید مطابق دستور پزشک نسبت به حل این فقر بکوشد. ضمن اینکه نحوه خوابیدن مادر باردار هم در تشدید مشکل نفس کشیدن بی‌تأثیر نیست و پیشنهاد می‌شود از سه ماهه اول به بعد، مادر به هیچ عنوان بر روی شکم ن خوابد و بهترین خوابیدن که خوابیدن به پهلو چپ است، انتخاب کند. رییس فدراسیون پزشکی ورزشی با تأکید بر اینکه دردهای عضلانی و زانو به دلیل افزایش وزن مادر در دوران بارداری شایع می‌شود، تصریح کرد: به همین دلیل ورزش در آب و ورزش‌هایی که دامنه حرکت مفصل زانو را طی می‌کند و تقویت عضلات چهارسر ران با نشست بر روی صندلی و حرکت پاها خلاف جهت جاذبه زمین، توصیه می‌شود.

نیست و موارد نام برده شده باید مطابق با دستور کارشناس تغذیه و بر اساس میزان فعالیت مادر توصیه شود. میزان اضافه وزن در طول دوران بارداری ۱۰ تا ۱۲ کیلوگرم است که این میزان در مادران لاغر یا چاق متغیر است، اما به طور کلی برای پیشگیری از اضافه وزن در دوران بارداری، برنامه غذایی و ورزشی بهترین گزینه است.

حاکمی افزود: در دوران بارداری شکم برآمده به دیافراگم و ریه فشار می‌آورد و نفس کشیدن را دچار مشکل می‌کند بنابراین مادران باردار به اندازه‌ای ورزش کنند که احساس ناراحتی نداشته باشند. در حقیقت، بدن انسان به خودی خود یادآوری می‌کند که چه میزان ورزش برای بدن مفید یا طاقت فرسا است پس به زبان بدن توجه داشت.

وی خاطر نشان کرد: گاه فقر آهن در مادر باردار باعث



# با سر آشیز = جوجه چینی پف دار



جوجه چینی یکی از انواع غذا های بسیار خوشمزه و بین المللی است که در بین تمام سنین طرفدار داشته و از محبوبیت برخوردار است و در اکثر مجالس و مهمانی ها از آن به عنوان پیش غذا و یا فینگر فود استفاده می شود ولی شما می توانید آن را به عنوان غذای اصلی نیز سرو کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

همان طور که از نام این غذا نیز پیداست جوجه چینی متعلق به کشور چین بوده و امروز به دلیل طعم خاص و بافت به خصوصی که داراست در سراسر دنیا طرفدار پیدا کرده و یکی از تفاوت های جوجه چینی با مرغ سوخاری، استفاده از خمیر شل و آبیکی آن برای بافت دور مرغ به جای پودر پانکو و سوخاری است که باعث می شود بافت پفکی تر، نرم تری و متفاوت تری نسبت به مرغ سوخاری داشته باشد. امروز در آوای دریا طرز تهیه جوجه چینی پف دار ساده با ماست و دلستر به روش آسان را به شما آموزش خواهیم داد پس با ما همراه باشید.

مواد لازم

سینه مرغ بدون استخوان ۴۰۰ گرم- سفیده تخم مرغ ۲ عدد - زرده تخم مرغ ۲ عدد- آرد سفید به مقدار لازم- بیکینگ پودر ۱ قاشق غذا خوری سر خالی دلستر تلخ ۲ لیوان- شیر یک چهارم لیوان- کره ۲۰ گرم- ماست چکیده ۲ قاشق غذا خوری- سس مایونز ۲ قاشق غذا خوری- سس خردل ۱ قاشق غذا خوری- پیازچه به مقدار لازم- خیارشور ۳ عدد بزرگ- پیاز ۱ عدد بزرگ سیر ۳ حبه- لیموترش ۱ عدد- پودر سیر، پودر پاپریکا به مقدار لازم نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

روغن به مقدار لازم

طرز تهیه

مرحله اول: مرینت کردن کردن مرغ

ابتدا سینه مرغ را به خوبی با آب سرد بشویید و بعد آن ها را به شکل نوری شده و به اندازه ای که نه خیلی نازک و نه خیلی کلفت باشد برش دهید و آن ها را درون ظرفی بریزید و سپس پیاز و سیر را شسته و پوست بگیرید و سیر ها را نیز به شکل ساطوری شده و ریز و پیاز را هم به شکل خالای شده و ریز خرد کنید و به ظرف مرغ ها اضافه کنید و بعد آب لیموترش را گرفته و به همراه مقداری نمک و فلفل سیاه و پودر سیر و پاپریکا به مرغ ها اضافه کنید و تمام مواد را خوب با یکدیگر مخلوط کنید تا همه جای مرغ ها به خوبی مزه دار شوند و در آخر هم روی ظرف را با سلفون بپوشانید و مرغ ها را برای مدت ۲ ساعت درون یخچال استراحت دهید تا به خوبی مزه دار شوند.

مرحله دوم: درست کردن خمیر جوجه چینی

دو عدد سفیده تخم مرغ را درون ظرفی بریزید و با همزن برقی آنقدر هم بزنید تا سفیده تخم مرغ به حالت سفید و سفت شود به شکلی که اگر ظرف را برگردانید سفیده تخم مرغ ها از ظرف خارج نشود سپس به آن ها ۴ قاشق سر پر آرد سفید را به همراه زرده تخم مرغ ها و بیکینگ پودر نیز اضافه کنید و مجدد با همزن شروع به هم زدن آن ها با سفیده تخم مرغ کنید تا حالتی تقریباً خمیری پیدا کند و سپس کم کم و آرام آرام طی چند مرحله شیر را هم به مواد اضافه کنید و مجدد خوب با همزن آن ها را نیز مخلوط

مرحله چهارم: تهیه سس تارتار  
خیار شور ها را به شکل ریز رنده کنید و آب آن ها را بگیرید و کنار بگذارید سپس پیازچه ها را نیز پس از شستن و پاک کردن به شکل ریز و یکدست خرد کنید و بعد ظرفی را برداشته و درون آن ماست و سس مایونز و خردل بریزید و سپس به آن ها خیار شور رنده شده را به همراه پیازچه های خرد شده اضافه کنید و خوب با یکدیگر مخلوط کنید تا سس تارتار شما آماده شود.

مرحله پنجم: سرو جوجه چینی

در آخر که همه جوجه چینی ها پخته و به خوبی طلایی شدند آن ها را ابتدا درون آبکشی قرار دهید تا کمی روغن اضافی آن ها گرفته شود بعد آن ها را درون ظرف مناسبی که برای سرو آن ها در نظر دارید بچینید و سس تارتار را در کنار آن ها قرار دهید و بعد از آن هم جوجه چینی های شما آماده سرو هستند میل کنید و لذت ببرید. نوش جان

نکات لازم برای تهیه جوجه چینی به روش آسان

می توانید از فیله مرغ به جای سینه مرغ که دارای بافت نرم تر و لطیف تری است استفاده کنید. می توانید از مایونز صفر درصد نیز برای تهیه سس تارتار به دلیل داشتن درصد چربی کمتر استفاده کنید. در صورت تمایل برای عطر و طعم بهتر سس تارتار خود می توانید از مقداری جعفری ساطوری شده در آن استفاده کنید که طعم بهتری به آن می دهد. به دلیل آن که به جوجه چینی ها بعداً آرد اضافه می شود بهتر است مقدار نمک را از حالت عادی کمی بیشتر کنید تا بی نمک نشوند ولی نه آنقدر که جوجه چینی هایتان شور بشوند.

## چند خبر کوتاه ...

گروه کودک صدا و سیمای مرکز خلیج فارس، اداره کودک معاونت اجتماعی بهزیستی، معاونت فرهنگی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان تشکیل می دهند.

### لیلا حاتمی برنده جایزه افتخاری جشنواره وزول فرانسه شد

لیلا حاتمی بازیگر ایرانی جایزه دوچرخه طلایی بیست و هشتمین جشنواره بین المللی فیلم های آسیایی وزول در فرانسه را دریافت کرد.

لیلا حاتمی که امسال در راس هیات داوران بیست و هشتمین دوره جشنواره بین المللی فیلم های آسیایی وزول در کشور فرانسه قرار دارد جایزه افتخاری دوچرخه طلایی این رویداد سینمایی را نیز دریافت کرد.

این رویداد سینمایی از تاریخ اول فوریه (۱۲ بهمن) آغاز شده و تا ۸ فوریه (۱۹ بهمن) ادامه خواهد داشت و «مجبوریم» ساخته رضا درمیشیان در بخش رقابتی فیلم های بلند، «جاده خاکی» به کارگردانی پناه پناهی در بخش پیش نمایش، «آشو» ساخته جعفر نجفی در بخش رقابتی مستند، «موج سبز» به کارگردانی علی صمدی احدی در بخش تاریخ در پس زمینه به نمایش گذاشته می شوند.

همچنین در بخش تمرکز بر سینمای جاده ابریشم نیز فیلم های «سفر قندهار» ساخته محسن مخملباف، «جزیره اهنی» به کارگردانی محمد رسول آف و «۳ رخ» از جعفر پناهی به نمایش گذاشته می شوند.

یک روز، یک کلاغ ساخته عبدالله علیمیراد، «کلاغی که می خواست قوی ترین باشد» به کارگردانی محمدعلی سلیمانزاده و «گنجشک و پنبه دانه» ساخته مرتضی احدی سرکاتی هم انیمیشن های ایرانی در بخش مخاطبان جشنواره وزول فرانسه هستند.

لیلا حاتمی در کنار «سوها عارف» فیلمنامه نویسنده فلسطینی، «زیگ دولای» کارگردان اهل کشور فیلیپین و «یرلان نورموخامیتوف» کارگردان قزاقستانی فیلم های جشنواره را داوری خواهند کرد.

راهاندازی پویش مجازی قصه گویی، برگزاری مهرواره مشترک با بنیاد شهید، تهیه کتاب های صوتی کودکان و نوجوانان آغاز دهه فجر با همکاری بنیاد شهید و امور ایثارگران و میزبانی برگزاری کارگاه های تخصصی کودک و نوجوان جشنواره ملی یوسف از مهمترین برنامه های کانون پرورش فکری استان هرمزگان در دهه فجر است. رئیس کمیته کودک و نوجوان هرمزگان در تشریح برنامه های دهه فجر ادارات عضو کمیته عنوان کرد: بیان خاطرات انقلاب در مراکز نگهداری، برگزاری مسابقات فرهنگی، هنری، ورزشی، توزیع بسته های معیشتی یک وعده غذای گرم و توزیع پوشاک ولباس گرم، آموزش و توانمندسازی کودکان کار و خانواده های آنان از مهم ترین برنامه های اداره کل بهزیستی هرمزگان دانست. پروین پشتکوهی با اشاره به اهم برنامه های کمیته امداد امام خمینی (ره) گفت: پخش سرود و نواهای انقلابی کودک و نوجوان، آذین بندی فضای عمومی منازل و ادارات، ارسال فیلم و کلیپ انقلابی در فضای مجازی، برگزاری عکس دهه فجر، برگزاری نقاشی و کاریکاتور کودک و نوجوان، برگزاری مسابقه دلنوشته به شهدا، حضور در گلزار شهداء و تجدید بیعت با آرمان های انقلاب اسلامی و رهبری، برگزاری مراسم جشن تکلیف بیش از هزار نفر از دانش آموزان، برگزاری همایش هزار نفره نخبگان فرهنگی و برگزاری مسابقه طبع کیک خانگی برنامه های قابل اجرا و طرح ریزی شده امداد می باشد.

رئیس کمیته کودک و نوجوان هرمزگان در پایان به تشریح برنامه های اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان پرداخت و بیان کرد: برگزاری کارگاه بصیرت ویژه اولیا و مربیان، قصه خوانی شبانه ویژه کودکان، ویژه برنامه نقل روایت و مراسم تجلیل از دانش آموزان و نوآموزان فعال در بستر شاد برگزار می شود. شایان ذکر است: ترکیب اعضای کارگروه کودک و نوجوان بزرگداشت دهه فجر انقلاب اسلامی استان هرمزگان را اداره کل کانون پرورش فکری، معاونت پیش دبستانی و ابتدایی آموزش و پرورش،

### تشریح برنامه های دهه فجر کمیته کودک و نوجوان استان هرمزگان

رئیس کمیته کودک و نوجوان استان هرمزگان از برگزاری ۳۸ برنامه متنوع فرهنگی هنری همزمان با چهل و سومین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی در هرمزگان خبر داد. پروین پشتکوهی رئیس کمیته کودک و نوجوان استان هرمزگان گفت: حوزه کودک و نوجوان را شاید بتوان مهم ترین کمیته ستاد دهه فجر برشمرد چرا که نسل امروز به طور کامل با دستاوردهای انقلاب اسلامی آشنا نیستند و ضروری است انقلاب اسلامی با زبان کودک و نوجوان و به شکل جذاب برای این فشر شبیه سازی و تولید محتوا انجام شود. پشتکوهی افزود: هنر یکی از ابزارهای مهم برای انتقال آموزه های انقلاب اسلامی به نسل کودک و نوجوان است و اهمیت گروه سنی کودک و نوجوان و انتقال موضوعات انقلاب اسلامی از زبان هنر به طور ویژه در دستور کار ما قرار دارد. رئیس کمیته کودکان و نوجوانان هرمزگان تأکید کرد: با توجه به روند مطلوب واکسیناسیون رویکرد برنامه های دهه فجر در حوزه کودک و نوجوان را حضوری و بخشی از آن را مجازی در نظر گرفتیم. پشتکوهی از اجرای ۳۸ برنامه ویژه کودک و نوجوان به مناسبت دهه مبارک فجر در هرمزگان خبر داد و یادآور شد: یکی از برنامه های شاخص ما در حوزه کودک اعزام تماشاخانه سیار به مناطق مختلف استان است، در طول هفته نیز در مرکز استان و شهرستان ها ویژه برنامه هایی تدارک دیده شده است. وی با بیان اینکه در اولین روز از دهه مبارک فجر عطر افشانی و غبارروبی گلزار شهدا همراه با اعضا و مربیان در دستور کار است ادامه داد: آذین بندی و برافراشتن پرچم مقدس جمهوری اسلامی، برگزاری کارگاه های فرهنگی، ادبی و هنری با موضوع ایثار و شجاعت کودکان و نوجوانان، معرفی شاعران انقلابی و خوانش اشعار انقلابی کودکان و نوجوانان، نمایشگاه مجازی کتاب با موضوع انقلاب اسلامی کودکان و نوجوانان، اهدای کتاب کودکان و نوجوانان در مناطق کمتر برخوردار،