

آوای دریا ۱۷۵

جشنواره و نمایشگاه گردشگری روستایی هرمزگان

نوروزگاه حرا

شنبه ۲۰ اسفند
درختکاری و
روزیاستانی «گلستان»
ساعت ۱۶ تا ۲۲

مهرش و بزرگداشت
روزیستانی هدف گردشگری ساحلی
مناطق رویش جنگل دریایی
روستاهای گسوت و گوزین (ششم روستا)
و گوزین (پاکین) بندرعباس، کوه، اجاسک،
کشتی (اصیرین)، چاد، سبزه‌زار بندرعباس
با همکاری اتاق بازرگانی، اتاق اصناف
و کارخانجات صنایع و دستگاه‌های بزرگ اقتصادی
از راستای اهداف مسئولیت‌های اجتماعی

جشنواره و نمایشگاه گردشگری روستایی هرمزگان

جشنواره «توروزگاه حرا» در بندرعباس برگزار می‌شود

شنبه ۲۰ اسفند ماه ۱۴۰۱ سال چهارم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



ISNA PHOTO

نوزدهمین اهداء عضو در هرمزگان
انجام شد



بیش از ۲ میلیون دلار صنایع دستی از گمرکات
هرمزگان صادر شد



IRNA

استقبال خزعلی از اختصاص یک درصد
بودجه دستگاه‌های اجرایی به بانوان



ترخیص دانش‌آموزان بندرعباس
با حال مساعد از بیمارستان

جشنواره "نوروزگاه حرا" در بندرعباس برگزار می‌شود



عنوان نوروزگاه حرا روز شنبه ۲۰ اسفند از ساعت ۱۵ تا ۲۲ با معبد هندوهای بندرعباس برگزار می‌شود. شعار «تجربه زیستن از روستا تا دریا، هرمزگان، دیار حرا» در

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: جشنواره یک‌روزه و نمایشگاه برندیگ مقاصد نمونه گردشگری روستایی استان با عنوان نوروزگاه حرا در بندرعباس برگزار می‌شود.

محمد محسنی با اعلام این خبر گفت: این جشنواره با همکاری اداره کل امور روستایی و شوراهای استانداری، اتاق بازرگانی، اتاق اصناف، کارخانجات، صنایع و بنگاه‌های بزرگ اقتصادی استان در راستای ایفای مسئولیت‌های اجتماعی برگزار می‌شود.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان هدف از برگزاری این جشنواره را ایجاد فضای شادی و نشاط اجتماعی و استقبال از جشن جهانی نوروز ۱۴۰۲ دانست و عنوان کرد: نوروز گاه حرا هم‌زمان با هفته درختکاری روز شنبه ۲۰ اسفند در معبد هندوهای بندرعباس برگزار می‌شود. وی ادامه داد: در این جشنواره ۷ روستای هدف گردشگری ساحلی و دریایی استان شامل روستاهای گوران و گورزین (قشم)، بستانو و گچین پایین (بندرعباس)، کرتی (جاسک)، چاه صحرای (بندرخمیر) و گناری (سیریک) به معرفی جاذبه‌های گردشگری و جلب مشارکت داوطلبانه مردم و سازمان‌ها و بنگاه‌های اقتصادی برای توسعه پایدار مناطق روستایی هم‌جوار با جنگل‌های دریایی مانگرو می‌پردازند. محسنی تأکید کرد: جشنواره گردشگری روستایی هرمزگان با

چرا ۸ مارس روز جهانی «زن» شد؟

و با نزدیک شدن به سربازان و فرماندهان نظامی از آن‌ها می‌خواستند تنگ خود را زمین بگذارند و به آن‌ها بپیوندند. سربازان نیز با دیدن این صحنه هیجان زده می‌شدند و با نگاه‌هایی مضطرب یا یکدیگر صحبت می‌کردند و نمی‌دانستند چه واکنشی نشان دهند.»

در ۲۳ فوریه (۸ مارس)، زنان کارگر توانستند سربازانی را که مسئول مخازن واگن‌های برقی بودند؛ متقاعد کنند به اعتصاب بپیوندند. سربازان واگن‌ها را واژگون کردند تا از آن‌ها به‌عنوان سنگر علیه پلیس استفاده کنند. خستگی سربازان از جنگ و بحران‌های حاصل از آن و همچنین گسترش این اعتراضات خودجوش در دیگر نقاط تنها دلیل پیروزی معترضان بر سربازان نبود، بلکه زنان کارگر نساجی از سال ۱۹۱۴ با تعداد زیادی از سربازان کشاورز و رعیت که عمدتاً در پتروگراد زندگی می‌کردند، آشنا بودند.

مردان در پادگان‌ها و زنان در کارخانه‌ها، کسانی که از یک منطقه به شهرها آمده بودند، با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کردند و درباره مشکلات حرف می‌زدند. این کار باعث شده بود که فاصله بین سربازان و کارگران به مرور کمتر شود و زنان کارگر درباره حمایت مسلحانه در اعتراضات درک و فهم روشنی پیدا کنند. زنان کارگر کسانی بودند که در خط اول انقلاب فوریه یعنی انقلابی که اوج نابودی تزاریسیم بود، محکم و استوار ایستادگی کردند. آن‌ها صرفاً جرقه این انقلاب را نزدند، بلکه موتور محرک آن بودند. زنان کارگر زمانی دست به چنین اقدامی زدند که بسیاری از کارگران مرد و انقلابیون به آن‌ها اطمینان نداشتند.

زنان کارگر و سرپرست خانوار مجبور بودند ساعت‌ها برای تامین موادغذایی خانواده خود در صف بایستند. این امر باعث شد آن‌ها به مرور زمان متوجه شوند که مطالباتشان برای رسیدن به نان، بر مطالبات سیاسی مبنی بر پایان یافتن جنگ ارجحیت ندارد و هر دو به یک میزان باید در اولویت قرار گیرند. در نهایت، مردم متوجه شدند که فقر و قحطی و بحران اقتصادی به‌وجود آمده نتیجه ناکارآمدی سیاست‌مدارانی است که در رأس تصمیمات هستند.

هر ساله سازمان ملل متحد یک شعار برای روز جهانی زن انتخاب می‌کند. شعار سال ۲۰۲۳ «نوآوری و فناوری برای برابری جنسیتی» است. ایسنا

زن آغاز کردند، نه مردان. ۸ مارس سال ۱۹۱۷، زنان کارگر کارخانه نساجی در منطقه ویبورگ، در پتروگراد، دست به اعتصاب زدند. زنان کارگر در آن روز کارخانه‌ها را ترک کردند و در گروه‌های صدنفری درحالی که از کارخانه‌ای به کارخانه دیگر می‌رفتند؛ از دیگر کارگران هم درخواست می‌کردند تا به اعتصاب‌شان بپیوندند و در درگیری‌های بین آن‌ها و نیروی پلیس حاضر شوند. ۱۲ تا ۱۳ ساعت کار در شرایط آلوده و ناسالم و دریافت دستمزد کم باعث خشم زنان روسیه شده بود. البته این تمام خواسته زنان نبود. آن‌ها همچنین خواستار پایان جنگ و بازگشت مردان از جبهه جنگ جهانی بودند. در این اعتراضات، کارگران زن خواستار همبستگی بیشتر آحاد مردم و حمایت مردان به ویژه کارگران ماهر در بخش مهندسی و کارگران کارخانه‌های فلز بودند. این گروه‌ها کسانی بودند که از نظر سیاسی و اجتماعی آگاه‌تر و قدرتمندترین نیروی کار شناخته می‌شدند. در آن روز، زنان به سمت پنجره‌های کارخانه چوب و سنگ و گلوله‌های برفی پرتاب می‌کردند و تلاش می‌کردند تا وارد ساختمان اصلی شوند.

انقلاب زنان برای نان

مورخان و تاریخ پژوهان می‌گویند که این اعتراض زنان برای «نان» بود و مانند همیشه، گروهی از جامعه روسیه خواستار مطالبات اقتصادی خود بودند. با وجود اینکه تمام اعتراض ۸ مارس زنان کارخانه نساجی ویبورگ برگرفته از احساسات زنانه‌شان بود و بدون هیچگونه برنامه ریزی سیاسی پیش رفتند اما همین یک اعتراض زنانه اولین چراغ انقلاب روسیه و حکومت تزاریسیم شد.

زنان تلاش کردند پیش از آنکه اقدامشان پشت حرکت مردان کارگر و احزاب مردسالار نادیده گرفته شود، حرف خود را نیز بزنند. از آغاز اعتصابات فوریه شعارهای سیاسی علیه جنگ در اعتراضات داده می‌شد. جسارت، بی‌باکی، عزم و همچنین روش‌هایی که زنان برای اعتراض استفاده می‌کردند روشن کرد که زنان ریشه مشکلات را به خوبی متوجه شده‌اند. زنان فهمیده بودند که وحدت کارگران و حمایت سربازان از معترضان، به جای دفاع از دولت تزاری، رمز پیروزی آن‌هاست. «ترورسکی» متفکر روسی در این باره نوشته است: «نقش بزرگ را زنان کارگر با ایجاد روابط بین کارگران و سربازان ایفا کردند. آن‌ها شجاع‌تر و جسورتر در صحنه حاضر می‌شدند

رژه رفتند و بנהایی به افتخار کشته شده‌های کمون پاریس حمل کردند. مطالبات زنان در آن سال؛ حق رای، مناصب عمومی، تنظیم ساعت کار برابر با مردان، حقوق برابر با مردان و تنظیم مرخصی زایمان بود. آن‌ها همچنین نسبت به تبعیض جنسیتی در استخدام اعتراض داشتند. آمریکایی‌ها در آخرین یکشنبه فوریه روز ملی زن را به پا داشتند.

مبارزه برای اعطای حق رای زنان از لندن تا آلمان در ۱۹۱۴ روز جهانی زنان در ۸ مارس برگزار شد. در همان سال، برگزاری روز زن در آلمان منجر به اعطای حق رای زنان شد اما زنان آلمانی همچنان تا سال ۱۹۱۸ این حق را به دست نیاوردند.

در ۸ مارس ۱۹۱۴ در لندن نیز راهپیمایی از میدان «بو تا ترافالگار» در حمایت از حق رای زنان برگزار شد. «سیلویا پنکهرست» فعال حقوق زنان در بریتانیا در راه میدان ترافالگار برای سخنرانی، جلوی ایستگاه چارلز کراس دستگیر شد. سیلویا از جمله زنانی است که برای اعطای حق رای در بریتانیا تلاش کرد. در ۱۹۱۷ تظاهراتی تحت عنوان روز بین‌المللی زن در سنت پترزبورگ برپا شد که سرآغاز انقلاب فوریه بود. در این روز، زنان در سنت پترزبورگ برای «نان و صلح» در اعتصابات شرکت کردند و خواستار پایان دادن به جنگ جهانی اول، کمبود مواد غذایی روسیه و حکومت استبدادی مطلقه شدند.

چرا ۸ مارس ۱۹۱۷ روسیه ماندگار شد؟

در آخرین یکشنبه ماه فوریه سال ۱۹۱۷ در تقویم قدیمی روسی که برابر با ۸ مارس است؛ زنان روسیه در خیابان اصلی شهر «پتروگراد» تجمع کردند و در مخالفت با خطمشی سیاست‌مداران این کشور و اعتراض به کشته شدن بیش از دومیلیون سرباز روس در جریان جنگ جهانی اول شعار سر دادند.

این تجمع به تجمع «نان و صلح» معروف شد و زنان در آن روز خواستار پایان دادن به جنگ جهانی اول، کمبود موادغذایی در روسیه و حکومت استبدادی شدند. در این تجمع گروه‌های مختلفی از زنان شامل دختران دانشجویان زنان شاغل و البته زنان کارگر شرکت کردند. آنچه که در این روز مهم است این است که تجمع ۸ مارس در روسیه سرآغاز جنبش اعتراضی علیه امپراتوری روسیه و در نهایت انقلاب روسیه شد. برای همین گفته می‌شود این انقلاب را کارگران

در تقویم میلادی ۸ مارس هر سال روز جهانی زنان است. نامگذاری این روز برگرفته از مبارزات تاریخی، سیاسی و اجتماعی زنان در اروپاست.

قصه مبارزات و دلیل نامگذاری ۸ مارس به عنوان روز جهانی زنان از سال ۱۸۵۷ میلادی آغاز شد. به دنبال شرایط کاری سخت و غیر انسانی و همچنین دستمزد کم؛ کارگران زن در واکنش به این نابرابری و بی‌عدالتی در نقاط مختلفی از اروپا و آمریکا اعتراض کردند. تظاهرات زیادی را در این زمینه نیز به راه افتاد. کارگران نساجی زن در یک کارخانه پوشاک در شهر شیکاگو برای اعتراض به این شرایط اعتصاب کردند. به همین دلیل صاحب این کارخانه برای جلوگیری از اتحاد کارگران بخش‌های مختلف، این زنان را در محل کارشان حبس کرد. پس از مدتی؛ این کارخانه آتش گرفت و تنها تعداد کمی از زنان کارگر توانستند جان خود را نجات دهند. در نهایت ۱۲۹ نفر دیگر از آنها در این آتش گرفتار شدند و سوختند. سال‌ها بعد زنان در آمریکا و کشورهای مختلف اروپا، در واکنش به تبعیض، استعمار کاری زنان و فشار علیه زنان در محیط کار در این روز به خیابان‌ها آمدند.

۸ مارس از چه سالی آغاز شد؟

نخستین مراسم روز زن در ۲۸ فوریه سال ۱۹۰۹ در نیویورک برگزار شد. این مراسم توسط حزب سوسیالیست آمریکا (اندیشه‌ای سیاسی اجتماعی که هدف آن ایجاد نظم اجتماعی است)، برای یادبود اعتصاب «تحدیه جهانی زنان کارگر صنایع پوشاک» بود.

همچنین در ماه اوت؛ «لوئیس زیتس» سوسیالیست آلمانی پیشنهاد تأسیس سالانه روز بین‌المللی زن را داد و کلارا زتکین سوسیالیست پیشرو که بعدها یک رهبر کمونیست شد از او حمایت کرد. اما در آن کنفرانس تاریخ و روز خاصی برای این روز مشخص نشد. در آن کنفرانس؛ نمایندگان که مجموعه‌ای از ۱۰۰ زن از ۱۷ کشور اروپایی و آمریکایی بودند، با ایده «ترویج حقوق برابر، شامل حق رای برای زنان» موافقت کردند.

برگزاری ۳۰۰ تظاهرات در یک روز

سال بعد در ۱۹ مارس ۱۹۱۱ روز بین‌المللی زن برای میلیون‌ها شهروند در اتریش، دانمارک، آلمان و سوییس برای اولین بار شناخته شد. تنها در امپراطوری اتریش-مجارستان، ۳۰۰ تظاهرات برگزار شد. در وین، زن‌ها در رینگ‌اشتراسه

راهنمای خرید و نحوه نگهداری آجیل‌های شب عید

گزارش ایرنا



تولیدکنندگان از رنگ‌ها و مواد براق کننده استفاده می‌کنند. این مواد با مصرف آجیل رفته رفته در بدن روی هم انباشته می‌شود و مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد می‌کنند. این براق کننده‌ها به کبد صدمه زده و سرطان‌زا می‌باشند.

در هنگام خرید آجیل، آجیل‌هایی را که فاقد رنگ هستند را انتخاب نمایید زیرا متأسفانه به آجیل‌هایی که از سال‌های قبل در انبارها می‌مانند با زدن رنگ‌های غیرمجاز و مضر شکل‌های درخشانده می‌بخشند تا مردم را به خرید ترغیب نمایند. نکات تکمیلی جهت خریداری و نگهداری آجیل در منزل از مصرف تخمه‌های پررنگ اجتناب کنید.

مغز تخمه نخريد زیرا در مجاورت هوا طعم، کیفیت خود را نیز از دست می‌دهد و زودتر از انواع درسته فاسد می‌شوند.

از خرید پسته‌هایی که زیادی خندان هستند، خودداری کنید؛ زیرا برای اینکه این پسته‌ها خندان شوند، فروشندگان آنها را در ظرف های آب جوش و سپس در آب سرد قرار می‌دهند. این شوک حرارتی، کیفیت پسته را پایین می‌آورد و موجب نم کشیدن پسته و فاسد شدن آن می‌شود.

روغن موجود در مغز گردو به علت کهنگی، تغییر حالت داده و طعم نامطبوع مانند طعم صابون پیدا می‌کند.

مغز گردوها به علت رشد کپک‌ها و قارچ‌ها سیاه شده و برای سلامتی مضر هستند، پس از خرید آنها خودداری کنید.

از تهیه نخودچی‌هایی که دارای سوراخ هستند و آفت‌زده می‌باشند، خودداری کنید.

اگر بر روی آجیل مانند پسته، فندق و پسته شامی، سوراخ‌هایی مشاهده کردید، از مصرف آنها خودداری کنید زیرا درون این سوراخ‌ها ممکن است لارو حشرات باشد.

در هنگام خرید دقت کنید که آجیل‌ها دو جور نباشند زیرا فروشندگان متقلب محصولات کهنه یا آفت‌زده را مجدداً بو داده و مخلوط کنند.

پسته، مغز گردو و... را از دوره گرد‌ها نخريد.

آجیل را از فروشگاه‌های معتبر و به صورت بسته بندی‌هایی که دارای پروانه بهداشت هستند، خریداری کنید.

حداکثر یک هفته مانده به شروع سال نو آجیل، بخريد.

آجیل‌ها دارای چربی هستند و حرارت و نور باعث آسیب زدن به چربی آجیل‌ها و تغییر عطر و طعم آنها می‌شود پس آجیل‌ها را در مقابل حرارت و نور آفتاب قرار ندهيد.

به گزارش وب گاه نمناک، اضافه آجیل نوروزی تان را با پوست درون ظرف‌های درسته قرار بدهيد و درون یخچال یا فریزر قرار دهيد. می‌توانید آجیل را بیشتر از ۶ ماه داخل یخچال و یک سال در فریزر نگهداری کنید. آجیل‌های پوست کنده بیشتر از دو هفته تازه نمی‌مانند البته اگر آنها را در محل خشک و خنک قرار دهيد.

ماندگاری بیشتر آنها خواهد داشت.

برای مثال در صورتی که شاه بلوط را همراه با پوست در یخچال نگهداری کنید، آنها تا حداکثر ۲ ماه ماندگاری خواهند داشت اما در صورت نگهداری آنها به صوت پوست کنده می‌توانید آنها را تا یک سال سالم نگهدارید.

روش ۳: نگهداری در فریزر

برای نگهداری آجیل‌ها در فریزر، دیگر نیازی به فریز کردن آنها در مرحله عمل وجود نخواهد داشت. همان طور که در مراحل قبلی ذکر شد، آجیل‌ها را درون ظروف شیشه‌ای درب‌دار و تمیز غیر قابل نفوذ ریخته و آنها را در فریزر قرار دهيد.

با استفاده از این روش ذخیره‌سازی شما قادر به نگهداری از آجیل‌های خود به مدت حداقل یک و حداکثر ۳ سال خواهید بود زیرا فریزر هر دو عامل فرسایش آجیل‌ها یعنی نور و دما را به حداقل می‌رساند. در صورت تمایل به مصرف آجیل‌های خود، پس از خارج کردن آنها از فریزر، کافیت آنها را به مدت ۱۰ دقیقه در فر قرار دهيد که به این ترتیب طعم و مزه آنها باز خواهد گشت.

آجیل بوداده بهتر است یا آجیل خام؟

آجیل و خشکبار در ماه مرداد و شهریور به عمل می‌آید. آن را خام نگه می‌دارند سپس خشکبار خام را بین عرضه کنندگان پخش می‌کنند و کم کم بو می‌دهند یعنی با نمک تفت داده می‌شود و به فروش می‌رسد.

ماندگاری آجیل خام بیشتر از آجیل بو داده است. از آجیل خام می‌توان تا یکی، دو سال در شرایط سردخانه‌ای نگهداری کرد، اما آجیل بوداده را باید ظرف چند هفته مصرف کنید زیرا گرما و رطوبت سبب افزایش احتمال رشد قارچ در آن شده و آجیل را فاسد می‌کند. مصرف آجیل بو داده به علت نمک موجود در آن به سلامتی لطمه می‌زند و بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون را در افراد افزایش می‌دهد.

آجیل‌های وارداتی نیز از زمان تولید تا رسیدن به دست مشتری فرآیند طولانی را طی می‌کنند به همین دلیل احتمال رشد میکروب‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها را در آنها بیشتر است. همچنین آجیل‌های وارداتی نمک بسیار بالایی دارند.

عوارض مصرف آجیل‌های قدیمی و آجیل‌های رنگ شده

آجیل‌های قدیمی در مورد عوارض آجیل‌های کهنه باید بگوییم که آجیل برای رشد میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا مخصوصاً قارچ‌ها بستر مناسبی هستند. میزان آلودگی با قارچ‌ها در آجیل تازه‌تر کمتر است پس بهتر است آجیل تازه مصرف کنید. برای اینکه دریابید کدام یک از آجیل‌ها تازه تر هستند، به رنگ و طعم آجیل توجه کنید.

آجیل‌های رنگ شده

برای جلب مشتری و جذاب‌تر نشان دادن ظاهر آجیل برخی

نگهداری غیراصولی آجیل شب عید و مغزهای خوراکی، روند کپک زدگی آن را تسريع می‌کند. بنابراین با روش درست در محل و دمای مناسب آجیل‌ها را نگهداری کنید.

آجیل میان وعده‌ای سرشار از پروتئین و چربی‌های سالم و مورد نیاز بدن است و از محبوبیت بالایی در میان اکثر افراد برخوردار می‌باشد اما با این حال، در صورت عدم نگهداری صحیح از این میان وعده‌های خوشمزه و مغذی، آنها سفت شده و کیفیت اولیه خود را از دست خواهند داد. در این قسمت به ارائه راهکارهای مناسب برای نگهداری بهتر از آجیل‌ها خواهیم پرداخت.

روش ۱: عدم نگه داری آجیل در دمای اتاق

۱. ابتدا آجیل را فریز کنید

بعد از خرید آجیل، بهترین کار این است که آن را به مدت دو روز فریز کنید تا هرگونه آفات موجود در آن از بین برود. این آفات در دمای اتاق رشد کرده و ممکن است باعث بروز بیماری در شما شوند؛ در حالی که در صورت فریز کردن آجیل به مدت دو روز تمامی آنها برطرف خواهند شد. دمای مناسب برای فریز کردن آجیل‌ها، دمای -۱۸ درجه سانتی گراد است.

لازم به ذکر است در صورتی که آجیل مورد نظر تان را به صورت بسته‌بندی های تجاری خریداری کرده‌اید، نیازی به فریز کردن آن نخواهد بود زیرا آنها قبل از بسته بندی استریل شده‌اند.

۲. ظروف شیشه‌ای درب دار بهترین برای نگهداری

برای جلوگیری از بو گرفتن و نفوذ رطوبت به آجیل‌ها، آنها را درون ظروف شیشه‌ای درب‌دار خشک و تمیز نگهداری کنید. ظروف شیشه‌ای بهتر از کیسه‌های پلاستیکی هستند زیرا کیسه‌های پلاستیکی قابل نفوذ بوده و بو و رطوبت را از خود عبور می‌دهند.

۳. ظروف حاوی آجیل در جای تاریک و خنک نگهداری کنید

به این ترتیب می‌توانید آجیل های خود را به مدت ۲ تا ۴ ماه سالم و تازه نگهداری کنید. نگهداری آجیل ها در دمای اتاق باعث کاهش کیفیت آن ها شده و در این صورت باید آن ها را در طول ۲ هفته مصرف کنید. نور نیز باعث سفت شدن آجیل ها می‌شود و بنابراین از قرار دادن ظروف حاوی آجیل در نقاط پر نور خودداری کنید.

روش ۲: نگهداری در یخچال

۱. از ظروف شیشه ای تمیز و خشک استفاده کنید

آجیل ها را درون ظروف شیشه ای تمیز و خشک ریخته و در یخچال نگهداری کنید. نگهداری آجیل ها در یخچال و در ظروف شیشه ای، ماندگاری آن ها را بیشتر کرده و از سفت شدن و بو گرفتن آن ها جلوگیری خواهد کرد.

۲. دمای مناسب را انتخاب کنید

با نگهداری آجیل‌ها در یخچال و در دمای ۴ درجه سانتی گراد، می‌توانید آنها را حداقل ۲ ماه و حداکثر یک سال سالم نگهدارید. نگهداری آجیل‌ها در یخچال به صورت پوست کنده تاثیر زیادی در

اخبار حوزه زنان

ساله جیرفتی برای پیوند به یک بیمار نیازمند عضو، توسط تیم جراحی برداشته و به بیمارستان ابن سینای شیراز منتقل شد.

وی افزود: خانم طاهره بهزادنژاد، در تاریخ ۵ اسفندماه به دنبال تصادف و تروما به سر، به بیمارستان امام علی رودان منتقل و از آنجا به بیمارستان شهید محمدی اعزام شد که با توجه به وخامت حال این جان آفرین عزیز، بلافاصله به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل و تحت نظر قرار می‌گیرد اما متأسفانه به علت وسعت خونریزی مغزی، سطح هوشیاری وی در روز بعد به پایین‌ترین سطح، افت کرده و در نهایت در تاریخ ۹ اسفندماه مرگ مغزی وی توسط پزشکان متخصص جراحی و داخلی مغز و اعصاب، بیهوشی، داخلی و پزشکی قانونی تأیید شد.

حسین پور بیان کرد: بعد از رضایت خانواده ایثارگر بهزادنژاد برای اهداء اعضاء بدن عزیزشان، بلافاصله تیم جراحی از شیراز فراخوان و عضو پیوندی طی عمل هاروست برداشت شد.

وی با اشاره به اینکه با توجه به لزوم انتقال هر چه سریع‌تر عضو پیوندی، هماهنگی لازم با اداره اورژانس هوایی هرمزگان و فارس انجام شد و عضو پیوندی با بالگرد اورژانس ۱۱۵ از بندرعباس به لار و از لار با همکاری اورژانس هوایی لارستان، به شیراز منتقل شد، خاطرنشان کرد: این نوزدهمین اهداء عضو انجام شده طی سال جاری است و با ایثار خانواده‌های اهدا کننده بیش از ۵۰ بیمار، که حیاتشان در گرو دریافت عضو پیوندی بود؛ حیاتی دوباره یافتند.

قهرمانی دختران کاراته‌کای قشم در مسابقات هرمزگان

مدیر امور فرهنگی، اجتماعی و ورزش سازمان منطقه آزاد قشم از کسب مقام قهرمانی مسابقات هرمزگان توسط دختران کاراته‌کای این جزیره خبر داد.

حجت الاسلام سید احمد حسینی گفت: نخستین دوره مسابقات کیوکوشین کاراته ماتسویی بانوان استان هرمزگان به مناسبت نیمه شعبان و ولادت حضرت قائم (عج) در سالن مهد ورزش شهرستان قشم برگزار شد.

وی ادامه داد: در این مسابقات ۱۲۰ شرکت کننده از شهرستان های بندرعباس، قشم و رودان در بخش کومیت به رقابت پرداختند.

مدیر امور فرهنگی، اجتماعی و ورزش سازمان منطقه آزاد قشم توضیح داد: تیم قشم در این مسابقات با کسب ۱۷ طلا، ۱۵ نقره و ۱۹ برنز با مربیگری دادآفرید موفق به کسب مقام نخست شدند.

حجت‌الاسلام حسینی اضافه کرد: تیم بندرعباس نیز با کسب ۱۲ مدال طلا، هفت نقره و ۲ برنز با مربیگری دهقانی به مقام دوم دست یافت.

وی یادآور شد: تیم رودان هم با کسب یک طلا، هفت نقره و سه برنز با مربیگری سالاری مقام سوم را به خود اختصاص داد.

ترخیص دانش‌آموزان بندرعباس با حال مساعد از بیمارستان

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از ترخیص دانش‌آموزان مسموم شده بندرعباس از بیمارستان خبر داد.

دکتر فاطمه نوروزیان افزود: این حادثه حوالی ظهر (۱۴ اسفندماه) در یکی از مدارس سطح شهر بندرعباس رخ داد که همکاران اورژانس ۱۱۵ بلافاصله به محل حادثه اعزام شدند.

وی با بیان اینکه تعدادی از دانش‌آموزان با علائمی همچون سردرد، حالت تهوع، سرگیجه و تنگی نفس مواجهه شدند که سریعاً به مراکز درمانی ارجاع داده شدند، خاطرنشان کرد: ۳۹ دانش آموز با علائم ذکر شده به مراکز درمانی بویژه بیمارستان شهیدمحمدی مراجعه کردند که دانش آموزان با حال مساعد از بیمارستان ترخیص شدند.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به اینکه حفظ آرامش و خونسردی و ترک محل از اقدامات اولیه در مواجهه با چنین حوادثی است، عنوان کرد: استفاده از حوله یا دستمال نخی مرطوب روی دهان و بینی می تواند موثر باشد و از فریاد زدن، جیغ زدن، سرو صدا، ایجاد رعب و وحشت و اضطراب در بین دانش آموزان به شدت خودداری شود.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

باید مانع از ورود به دوران سالمندی کشور شویم

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به نقش فرهنگ سازی در جامعه گفت: با فرهنگسازی صحیح در جامعه باید بر شعارهای اشتباه دهه‌های گذشته فرزند کمتر، غلبه کنیم و موجب ترویج جوانی جمعیت در کشور شویم.

دکتر غلامعلی جاودان در نشست کمیته فرهنگی قرارگاه جمعیت دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به نقش فرهنگ در اشاعه قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، اظهار کرد: با فرهنگسازی در جامعه باید بر شعارهای اشتباه دهه‌های گذشته فرزند کمتر، غلبه کنیم و موجب ترویج جوانی جمعیت شویم.

وی با بیان اینکه با کاهش آمار زاد و ولد در چند سال آینده کشور به سمت سالمندی، کاهش نیروی جوان و ورود به دوران سالمندی کشور خواهیم رفت، تصریح کرد: سرمنشاء خانواده با نشاط، فرزندان و جمعیت آن است و یکی از ارکان‌های خانواده پویا داشتن فرزندان است.

این مقام مسئول با اشاره به فعالیت های درمانی در حوزه علوم پزشکی هرمزگان عنوان کرد: در کنار ترویج و فرهنگسازی جوانی جمعیت یکی از موضوعات مهم، توجه به بخش درمانی است که در شرق و غرب و مرکز استان با شناسایی زوجین نابور توسط خانه‌های بهداشت و مراکز جامع سلامت به دنبال سوق دادن زوجین به درمان با هزینه دولتی در مراکز درمانی و تخصص دانشگاه هستیم.

ورزش همگانی و ورزش بانوان هزینه شود.

وزارت امور اقتصادی و دارایی مکلف است مبالغ مزبور را از تولیدکنندگان و واردکنندگان دخانیات، حسب مورد اخذ و به حساب درآمد عمومی موضوع ردیف ۱۱۰۵۱۵ جدول شماره (۵) این قانون واریز کند.

مراکز پزشکی و پیراپزشکی ملزم به عقد قرارداد با بیمه های درمانی پایه شدند

بر اساس بند (ل) تبصره ۱۷، به‌منظور رعایت عدالت در سلامت، گسترش نظام ارجاع و کاهش سهم پرداخت بیمه‌شدگان، کلیه ارائه‌دهندگان خدمات (شامل مراکز و جَرَف پزشکی و پیراپزشکی) اعم از دولتی، عمومی و خصوصی ملزم به عقد قرارداد با بیمه‌های درمانی پایه هستند؛ تمامی دستگاه‌های مجوز دهنده ذیل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موظفند صدور و تمدید مجوزهای مربوط به جَرَف و مراکز پزشکی را منوط به عقد قرارداد با بیمه‌های پایه درمانی کنند.

ردیف ۱- بیمه‌های درمانی مکلف به پرداخت مطالبات مراکز و جَرَف طرف قرارداد حداکثر ظرف یک ماه از زمان دریافت اسناد و مدارک می‌باشند.

ردیف ۳- اتباع خارجی نیازمند به دریافت خدمات درمانی باید از طریق یکی از سازمان‌های بیمه‌گر پایه، خدمات بیمه‌ای دریافت نمایند. به این منظور، شورای‌عالی بیمه با همکاری سازمان‌های بیمه‌گر پایه موظفند ظرف یک‌ماه از ابلاغ این قانون دستورالعمل صدور بیمه درمانی پایه برای اتباع خارجی را تدوین و اعلام کنند.

ردیف ۴- سازمان بیمه سلامت موظف است که شرایط لازم جهت اجرای بیمه همگانی برای کلیه افراد جامعه را با تسهیل فرایندهای ثبت‌نام (از قبیل ایجاد ابزارهای الکترونیک جهت صدور بیمه‌نامه) فراهم کند.

ردیف ۵- ارائه بسته خدمات بیمه پایه برای همه اقشار که براساس آزمون وسیع در دهک‌های (۱) تا (۳) قرار می‌گیرند، به‌صورت رایگان خواهد بود.

ردیف ۶- در راستای اجرای بند «الف» ماده (۷۴) قانون برنامه ششم توسعه، تمامی شرکت‌ها و سازمان‌های بیمه‌گر پایه و تکمیلی درمان اعم از دولتی و غیردولتی مکلفند با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، درگاه پرونده الکترونیکي بیمار و پزشک را (مبتنی بر نسخ الکترونیک بیمه‌ای) ظرف سه‌ماه از ابلاغ این قانون عملیاتی کرده و در اختیار ارائه‌دهندگان خدمت و بیمه‌شدگان قرار دهند.

ردیف ۷- دسترسی مورد نیاز به اطلاعات پرونده الکترونیک سلامت برای بیمار (نمایشگر پرونده) و همچنین امکان دسترسی به سوابق بیمار برای پزشک معالج تا زمان ابلاغ دستورالعمل توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر عهده بیمه‌های درمانی خواهد بود.

بند الحاقی ۱ - در اجرای بند(۱) ماده(۳۸) قانون مالیات بر ارزش افزوده، درآمد حاصل از یک درصدارزش افزوده به عنوان مالیات سلامت همزمان با دریافت توسط سازمان امور مالیاتی به حساب خزانه‌داری کل کشور واریز می‌شود و خزانه‌داری مکلف است مبالغ دریافتی در هر ماه را تا پانزدهم ماه بعد به حساب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی واریز کند.

روش تسویه مطالبات و بدهی‌های مراکز درمانی وزارت بهداشت و سازمان تأمین اجتماعی از یکدیگر مشخص شد
براساس بند (ز) تبصره ۱۷ ماده واحده لایحه بودجه آمده است؛ مطالبات و بدهی‌های مراکز درمانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان تأمین اجتماعی از یکدیگر با تأیید سازمان برنامه و بودجه کشور قابل تهاتر است.

بررسی لایحه بودجه ۱۴۰۲ در مجلس:

مشوق‌های فرزندآوری مشخص شد

سال آینده به ازای تولد هر فرزند مبلغ ۲۲ میلیون ریال برای خرید واحدهای صندوق سرمایه گذاری معامله در بورس به نام فرزند اختصاص می‌یابد.

نمایندگان در جلسه علنی مجلس و در جریان رسیدگی به بخش هزینه‌ای لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور، نمایندگان با الحاق یک بند به تبصره (۲) لایحه بودجه موافقت کردند.

براساس این بند الحاقی؛ دولت مکلف است ماهانه معادل ۲ درصد از یک دوازدهم هزینه‌های جاری شرکت‌های دولتی و بانک‌ها و موسسات انتخابی وابسته به دولت مندرج در پیوست شماره ۳ این قانون که سودده و فاقد زیان انباشت طبق آخرین صورت مالی حسابرسی شده باشد، به استثنای هزینه های استهلاک و هزینه عملیات بانک و بیمه را از حساب های آنها برداشت و به پیوست شماره ۱۳۰۴۲۵ جدول شماره (۵) این قانون واریز کند.

از منابع این محل، دولت مکلف به اجرای ماده ۱۱ قانون جوانی جمعیت براساس سازوکار اجرایی که وزارت امور اقتصادی و دارایی به تصویب هیات وزیران رسانده است، خواهد بود. بر این اساس به ازای هر فرزند که از ابتدای سال ۱۴۰۲ متولد خواهد شد، مبلغ ۲۲ میلیون ریال تا سقف ۲۲ هزار میلیارد ریال از محل ردیف ۱۳۰۴۲۵ جدول شماره ۵ این قانون صرفاً جهت خرید واحدهای صندوق سرمایه گذاری معامله در بورس به نام فرزند اختصاص می‌یابد.

نوزدهمین اهداء عضو در هرمزگان انجام شد

رییس اهداء عضو استان هرمزگان از انجام نوزدهمین اهداء عضو در هرمزگان، طی سال جاری خبر داد.

دکتر محمود حسین‌پور در این باره گفت: روز گذشته کبد یک بانوی ۴۵

در لیگ برتر هندبال بانوان؛

تیم هندبال بانوان هرمزگان در برابر شهرداری ماهان

کرمان به پیروزی رسید

تیم فولاد هرمزگان در هفته نهم لیگ برتر هندبال بانوان موفق شد، شهرداری ماهان کرمان را با نتیجه ۳۱ بر ۱۸ شکست دهد.

این بازی که به میزبانی هرمزگان در سالن فجر بندرعباس در جریان بود، تیم فولاد هرمزگان در یک بازی یک دست و برتر موفق شد، حریف کرمانی خود را در خانه شکست دهند.

شاگردان فاطمه محمدخانی از تیم فولاد هرمزگان با این برد، برای بازی های آینده و قرار گرفتن در جمع چهار تیم در مرحله پلی اف امیدوار شدند.

در هفته نهم رقابت های لیگ برتر هندبال بانوان همچنین تیم شهید چمران لارستان ۳۰ بر ۲۹ تیم شیشه قزوین و تیم فولاد سپاهان اصفهان ۳۹ بر ۲۴ غدیر ملایر توانستند حریفان را شکست دهند و تیم سنگ آهن بافق و شهید شاملی کازرون با نتیجه ۳۰ بر ۳۰ مساوی شدند.

بیش از ۲ میلیون دلار صنایع دستی از گمرکات هرمزگان صادر شد

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان گفت: ۲ میلیون و ۳۱۲ هزار دلار انواع صنایع دستی کشور در سال‌جاری از گمرکات این استان به کشورهای حاشیه خلیج فارس صادر شده است.

محمد محسنی در این خصوص افزود: مهم‌ترین محصولات صادرشده؛ گلیم، چرم، سفال، حصیر، مرق، منبت و احجام چوبی بوده است که از بندرهای شهید رجایی و بندرلنگه صادر شده است.

وی ادامه داد: طبق برنامه‌ریزی و تعامل و همکاری با اتاق بازرگانی و سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان، در سال‌های آینده وضعیت و میزان صادرات صنایع‌دستی افزایش خواهد یافت.

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان اضافه کرد: افزون‌بر ۸۰ هزار صنعتگر صنایع‌دستی در هرمزگان وجود دارند که ۹۸ درصد آن‌ها بانوان هستند و بیشتر در رشته‌های گلابتون دوزی، خوس دوزی، گلیم‌بافی، حصیربافی، صنایع‌دستی دریایی، سفالگری فعال هستند.

خانه‌ای که حتی صاحبش هم ممنوع ورود است!

خواهرزاده جلال آل‌احمد می‌گوید: مسوولان از برگزاری مراسم سالروز درگذشت بانو سیمین دانشور در محل خانه- موزه سیمین و جلال خودداری کردند.

محمدحسین دانایی، خواهرزاده زنده یاد جلال آل احمد در یادداشتی که در اختیار ایسنا قرار داده، نوشته است: « ۱۸ اسفند سالروز درگذشت بانو دکتر سیمین دانشور است، ستاره درخشانی در سپهر ادبیات معاصر که با نوشتن رمان «سووشون» به عنوان «بانوی ادبیات داستانی ایران» شناخته شد.

چندی پس از درگذشت این بانوی گرامی، خانه محل سکونت او و همسر نامدارش، زنده یاد جلال آل احمد، در اختیار شهرداری تهران قرار گرفت تا به یک نهاد فرهنگی عام‌المنفعه تبدیل شود و حداقل انتظار هم این بود که بتوان مراسمی با مناسبت‌های مرتبط را در آن‌جا برگزار کرد. به همین لحاظ، جمعی از اعضای خانواده و دوستاندارن سیمین و جلال از مسوولان شرکت توسعه فضاهای فرهنگی وابسته به شهرداری تهران که اکنون عهده‌دار اداره این خانه- موزه است، درخواست کردند که با هزینه خودشان مراسمی را برای یادبود و بزرگداشت این بانوی گرانقدر در همان منزل برگزار کنند، ولی متأسفانه پس از چند روز سکوت و بی‌اعتنایی، سرانجام اطلاع حاصل شد که بزعم مدیران (!) مزبور، برگزاری این مراسم به علت همزمانی با اعیاد شعبانیه صحیح و مجاز نیست، آن‌هم در حالی‌که از همین خانه با انگیزه‌های مالی به عنوان لوکیشن برای برنامه‌های دیگر (!) استفاده می‌شود!»

او در پایان اظهاراتش گفته است: «این درد را به کجا باید برد؟ و به چه کسی باید گفت که برخی از مسوولان بدسلیقه، حتی صاحبخانه را هم به خانه خودش راه نمی‌دهند!»

ایسنا آماده انتشار توضیح احتمالی مسوولان و نهادهای مربوط است.

بررسی لایحه بودجه ۱۴۰۲ در مجلس:

مالیات و عوارض واردات سیگار صرف درمان ناباروری می‌شود

منابع ناشی از افزایش قیمت سیگار، مالیات و همچنین حقوق گمرکی واردات آن در سال ۱۴۰۲ برای احداث و تجهیز مراکز ناباروری و ورزش همگانی هزینه خواهد شد.

نمایندگان در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی و در ادامه رسیدگی به بخش هزینه‌ای لایحه بودجه ۱۴۰۲، با بندهای (ز)، (ه) و (ل) تبصره (۱۷) موافقت کردند.

بر اساس بند (ه) تبصره (۱۷)، از ابتدای سال ۱۴۰۲ به قیمت خرده‌فروشی هر نخ سیگار تولید داخل با نشان ایرانی مبلغ ۵۰۰ ریال، تولید داخل با نشان (برند) بین المللی هزار ریال و هر بسته ۵۰ گرمی تنباکوی قلیان داخلی ۲۰۰ هزار (۲۰۰۰۰۰) ریال به‌عنوان مالیات اضافه و از هر نخ سیگار وارداتی مبلغ ۸ هزار (۸۰۰۰) ریال و هر بسته ۵۰ گرمی تنباکوی قلیان وارداتی ۳۵۰ هزار (۳۵۰۰۰۰) ریال به‌عنوان حقوق ورودی دریافت می‌شود تا مطابق ردیف‌های این قانون برای بخش سلامت با اولویت احداث و تجهیز مراکز ناباروری و زایشگاه‌های دولتی،

اولین گزارش وزارت بهداشت از مسمومیت دانش آموزان در مدارس



با هدف ایجاد شک و تردید نسبت به حاکمیت با ایجاد جنگ روانی و ترکیبی که عیناً اجرای پروژه براندازی در کشورهای مختلف است، پروژه مسمومیت دانش آموزان دختر را شروع کردند. این بیانیه می‌افزاید: اتفاقی که بی‌شک رد پای دشمنان نظام جمهوری اسلامی ایران و مردم شریف آن وجود دارد. چرا که چند هفته قبل که هنوز موج جریان‌سازی مسمومیت‌ها به تهران نرسیده بود، سرکرده منافقین خبر عجولانه این پروژه دست‌ساز و رسیدن آن به تهران را توثیق کرد و اخیراً سفیر دولت خبیث انگلیس تداوم آن را وعده داد و می‌بایست در مجامع بین‌المللی حقوق بشری پاسخگوی این موضع-گیری بوده و علت این پیش‌بینی را توضیح دهند و کلیه دولی که در فضای حقیقی و مجازی از ایجاد اضطراب و تشویش اذهان دختران و تداوم و توسعه طرح‌هایی که بر جنایت علیه بشریت توصیف می‌شود حمایت می‌کنند باید پاسخگوی اعمال خود در مجامع حقوقی باشند. مسمومیت‌های سریالی در حال تبدیل شدن به یک بحران است؟ بر اساس گزارش روزنامه سازندگی روند مسمومیت‌های سریالی در حال تبدیل شدن به یک بحران است. سکوت و اهمال کاری فعلی دقیقاً مشابه رویه‌ای است که در شهریور سال جاری پس از مرگ مهسا امینی در پیش گرفته شد و خشم عمومی را به کف خیابان آورد. مسمومیت‌ها دوباره می‌تواند به عاملی برای شعله‌ور شدن آتش خشم مردم تبدیل شود. مهر

گذشته شاهد افزایش آمار دانش آموزان و دانشجویان مسموم شده در کشور بودیم.

دستور رئیسی برای تشکیل کارگروه بررسی مسمومیت در مدارس به دستور رئیس‌جمهور کارگروه تحقیق، بررسی و ارزیابی وقایع مربوط به سلامت دانش آموزان تشکیل شده است. در این کارگروه علاوه بر دستگاه‌های امنیتی و انتظامی برای شناسایی عوامل احتمالی، وزارتخانه بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و آزمایشگاه‌های تخصصی منتخب کشور عضویت دارند و مأمور بررسی دقیق موضوع شده‌اند.

بیانیه شورای فرهنگی و اجتماعی زنان در رابطه با مسمومیت دانش آموزان شورای فرهنگی و اجتماعی زنان و خانواده در رابطه با مسمومیت دختران دانش آموز بیانیه‌ای صادر کرد.

در متن این بیانیه آمده است: پس از فتنه سنگینی که جریان‌های سعودی، پهلوی، رجوی و صهیونیستی، در ماه‌های اخیر با هدف ایجاد مسائل امنیتی، شکاف قومیتی، دو قطبی‌سازی و مستمسک قرار دادن دختران با کشته‌سازی‌ها و شکست آنها با برگزاری جشن باشکوه فرشته‌ها و جشن تکلیف دختران در حضور مقام معظم رهبری مدظله العالی و حضور حماسه‌آفرین مردم عزیز ایران بویژه دختران نوجوان در راهپیمایی ۲۲ بهمن که ابطال ادعاهای واهی دشمنان در جنگ ترکیبی بود، اینک با پروژهای به نام سوژه‌سازی برای جهت‌دهی و هدایت افکار و رفتار مردم سعی در ایراد اتهاماتی واهی به دین و دولت

معاون درمان وزارت بهداشت، در خصوص مسمومیت‌های دانش آموزان در برخی از مدارس، گزارشی ارائه داد.

سعید کریمی گفت: به دنبال دستور وزیر بهداشت مبنی بر تشکیل کمیته علمی و بررسی مسمومیت‌هایی که در مدارس ایجاد شد، بلافاصله کمیته‌ای با بیش از ۳۰ نفر از بهترین دانشمندان مرتبط با این موضوع اعم از متخصصین ریه، سم‌شناسی، میکروب‌شناسی، عفونی، روانپزشک، بهداشت محیط و... تشکیل دادیم و این کمیته چند جلسه برگزار کرده است. گزارش‌های استان‌های مختلف در این کمیته بررسی شده و خود اعضا حضور میدانی پیدا کردند و به استان‌های مختلف رفتند و بیماران را شخصاً ویزیت و مدارک را بررسی کرده‌اند.

وی با بیان اینکه نتایجی که اعلام می‌کنم، نتایج بررسی‌ها و جمع‌بندی کمیته علمی است، افزود: این قضیه دارای چند بخش است؛ بخشی از دانش آموزان با یک ماده محرک تحریک کننده که عمدتاً استنشاقی است، مواجهه پیدا کردند. این بخش قسمتی از مجموعه بچه‌هایی است که به اورژانس فرستاده شده‌اند.

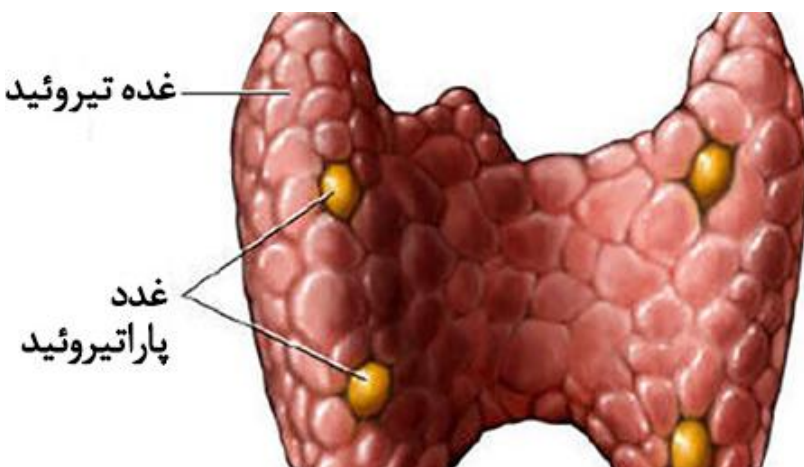
کریمی ادامه داد: یک بخش دیگر مربوط به دانش‌آموزانی است که در کنار دانش‌آموزانی بودند که با ماده محرک مواجهه داشتند و اضطراب و نگرانی به آنها منتقل شده است. بخش سوم هم مربوط به کسانی است که اصلاً در آن مدرسه‌ای که ماده محرک با تعدادی از دانش‌آموزان تماس پیدا کرده، نبودند، اما در اخبار این موضوع را خواندند و عوارض ناشی از آثار روحی روانی بوده که بر آنها گذاشته شده است.

وی افزود: دانش‌آموزانی که در معرض این ماده محرک قرار گرفتند، عمدتاً ابراز می‌کنند که ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد از استنشام یک «بو» که این بو متفاوت است و بوهای مختلفی مطرح شده است، دچار علائم تحریکی تنفسی مانند سوزش گلو، سرفه، تنگی نفس و علائم اشک‌ریزش شدند و به دنبال این علائم تحریکی دیگر مانند دل‌درد، ضعف و بی‌حالی و در برخی از این بچه‌ها و افرادی که در معرض این ماده محرک بوده‌اند، بی‌حسی اندام‌ها بوده است که اینها علائم مواد محرک است.

معاون وزیر بهداشت ادامه داد: این مواد محرک، لزوماً یک ماده هم نیست که اسمش را بگوییم و انواع مختلف دارند. عمدتاً هم مواد دم‌دستی هستند و برخلاف آنچه که برخی اظهار کردند، مواد دم‌دستی هستند که می‌توانند تحریک ایجاد کنند. در عین حال به تیم‌های اورژانس اعلام کردیم که تریاز را از همان محیط آغاز کنند و نیاز نیست همه این بچه‌ها که برخی مضطرب هستند به بیمارستان منتقل کنند. کریمی با بیان اینکه بنابراین طبق برآوردها کمتر از ۱۰ درصد از موارد علائم واقعی بودند و عمدتاً مربوط به بحث‌های اضطرابی است، گفت: از طرفی کسانی هستند که اصلاً در محیط و مدرسه‌ای که مواد محرک وجود داشته، نبودند، اما وقتی اخبار را دیده و شنیده‌اند دچار اضطراب شدند.

مسمومیت دانش آموزان در حالی هنوز ادامه دارد که متأسفانه اقدام جدی از سوی دولت برای مقابله با این معضل انجام نشده است. از روز

اولین پیوند موفق پاراتیروئید توسط پزشک زن جوان ایرانی



برای اولین بار در ایران انتقال پاراتیروئید از بدن یک بیمار به بیماری دیگر و پیوند موفق این غده در ایران توسط یک پزشک زن جوان رقم خورد و ایران در دسته محدود کشورهایی که توانایی انجام این عمل را دارند قرار گرفت.

برای اولین بار در ایران یک پزشک زن ایرانی توانست طی یک عمل جراحی مهم بخشی از غده پاراتیروئید بیماری را به بدن بیماری دیگر منتقل کند و بدن بیمار دوم پس از پنج هفته علائم بهبودی را بروز داد.

غده پاراتیروئید که در واقع چهار غده بیضی شکل و مجزا در قسمت پشتی غده تیروئید هستند؛ با ترشح هورمون پاراتورمون وظیفه کنترل سطح سرمی کلسیم را برعهده دارند. این چهار غده ریز و طلایی رنگ نقش حیاتی در بدن انسان ایفا می‌کنند و در صورت بروز کج‌کارکردی آن منجر به بروز خطرات جدی برای سلامت بدن انسان می‌شوند. این غده با ترشح هورمون پاراتورمون و به کمک هورمون ترش‌خی تیروئید (کلسی‌تونین)، با اثر بر روی کلیه، روده و استخوان، میزان یون کلسیم در خون را افزایش می‌دهد به گونه‌ای که در کلیه با افزایش بازجذب کلسیم از ادرار؛ در روده با افزایش جذب کلسیم و در استخوان با آزاد کردن کلسیم به خون کنترل سطح کلسیم بدن را بر عهده دارد. کم کاری پاراتیروئید یا هیپوپاراتیروئیدی کاهش عملکرد غدد پاراتیروئید با تولید کمتر از حد هورمون پاراتیروئید

کرونا این فرآیند متوقف شد و حالا بعد از سه سال دوباره این پژوهش از سر گرفته شد و حالا با رضایت یک بیمار در بیمارستان مهراد؛ یک چهارم از یکی از غدد پاراتیروئید او جدا شده و در عضله بازوی دست بیمار مبتلا به کم‌کاری پاراتیروئید پیوند زده شد که پس از پنج هفته و با آزمایش‌های متعدد عملکرد پاراتیروئید و سنجش کلسیم بدن، مشخص شده که بهبود بیمار حاصل شده است و نتایج موفقیت آمیز این عمل اعلام شد و مصرف داروهای کلسیم او قطع شده است. جا به جایی پاراتیروئید در بدن یک فرد برای به کاراندازی این غده و یا برای کنترل و جلوگیری از پرکاری آن امری مرسوم بوده است، اما تاکنون سابقه نداشته پاراتیروئید از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

در این موفقیت علمی پزشکی دکتر سید محسن خوش‌نیت، فوق تخصص بیماری‌های غدد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و همچنین دکتر محمدرضا مهاجری؛ فوق تخصص غدد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نسیم سوداگری جراحی فوق تخصص سر و گردن کشور را در فرآیند علمی و پژوهشی این موفقیت پزشکی همراهی می‌کردند. اهمیت این موفقیت پزشکی برای ایران از آن جهت است که تنها سه مورد در جهان این اتفاق رخ داده است و حالا در ایران چهارمین بار است که این پیوند موفقیت آمیز انجام شده است.

به کم کاری پاراتیروئید شد. پاراتیروئید این بیمار که در عمل غدد تیروئیدش آسیب دیده و از کار افتاده بود، مصرف بی‌رویه قرص‌های کلسیم برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن داشت که سابقه پژوهشی و علمی این عمل به دوران فلوشیپ دکتر سوداگری باز می‌گردد که در بیمارستان امام خمینی تهران مطالعات و تحقیقات بر روی امکان پیوند پاراتیروئید از جسد بر روی فرد زنده را شروع کرد که، اما به دلیل بروز بحران جهانی

است. این بیماری می‌تواند منجر به کاهش سطح کلسیم در خون شود، همچنین اغلب باعث دل درد و پرش عضلات و انقباض عضلاتی غیر ارادی و تشنج و از کار افتادگی بدن می‌شود.

نسیم سوداگری، پزشک زن جوان فوق تخصص جراحی غدد کشور برای اولین بار در ایران توانست انتقال پاراتیروئید از بدن یک فرد به بیماری دیگر را به انجام برساند و پیوند موفق این غده منجر به بهبود بیمار مبتلا

لاکپشت سنگاپوری برای هفت سین نخرید!

گزارش : ایرنا



سرپرست اداره کل دامپزشکی استان کرمان ضمن تشریح شرایط خرید ماهی قرمز برای شب عید می‌گوید: به هیچ عنوان عرضه خزندگان و دوزیستانی مثل لاکپشت سنگاپوری یا حلزون سیب را از نظر بهداشتی تایید نمی‌کنیم و بشدت باید مراقب انتقال بیماری‌های مشترک این جانوران باشیم.

با نزدیک شدن به نوروز خرید برخی اقلام مانند ماهی قرمز برای سفره هفت سین نیز رونق می‌گیرد، مسأله ای که هم علاقه‌مندان محیط‌زیست از آن انتقاد دارند و هم دامپزشکان (به علت تماس مستقیم با انسان) درباره مشکلات بهداشتی آنها هشدارها می‌دهند. اما طی سال‌های گذشته نه تنها خرید این ماهی‌ها کم‌رونق‌تر نشده که گویای ضعف ما در فرهنگ‌سازی است و سبب بروز مشکلات برای طبیعت (به علت رهاسازی بدون ملاحظه در طبیعت) شده بلکه شاهد اتفاق‌های بدتری هم بوده‌ایم، آن هم شیوع عرضه و خرید جانوران دیگری مثل لاکپشت مینیاتوری یا حلزون سیب که معلوم نیست با ابتکار کداملین افراد و با چه نیت‌ها و تبعاتی باب می‌شود که کارشناسان نیز همواره در این باره هشدارهای جدی داده اند. صدیقه کاظمی‌نیا تاکید کرد که این گونه‌های جانوری به صورت بالقوه می‌توانند عامل انتقال بیماری برای انسان باشند.

سرپرست اداره کل دامپزشکی استان کرمان همچنین با اشاره به اینکه ممکن است ماهیان قرمزی که از سوی دستفروشان عرضه می‌شود، در هنگام تکثیر و پرورش این آبزیان از آب‌های آلوده و غیربهداشتی که عامل انتقال بیماری‌های ویروسی، استفاده شده باشد، گفت: شهروندان ماهی قرمز سفره عید نوروز را از مراکز مجاز تهیه کنند.

این مسئول گفت: به عنوان یک دامپزشک و بخاطر اصول سلامت توصیه به خرید ماهی نمی‌کنیم و به جای آن می‌توان از موارد دیگری در سفره هفت سین استفاده کرد.

وی خاطرنشان کرد: اما در صورتی که مردم می‌خواهند از ماهی قرمز یا ماهیان زینتی در سفره هفت سین استفاده کنند حتما باید نکات بهداشتی را مدنظر داشته باشند و از مراکز عرضه مجاز که توسط شهرداری‌ها در نظر گرفته شده خرید کنند.

شرایط مراکز مجاز عرضه ماهی کاظمی‌نیا با اشاره به اینکه شهرداری برای مواردی که به عنوان مراکز مجاز عرضه ماهی معرفی می‌کند از دامپزشکی گواهی سلامت یا گواهی بهداشتی می‌گیرد، تاکید کرد: با دورگردها و دستفروشان که اقدام به توزیع ماهی بدون مجوز بهداشتی از دامپزشکی می‌کنند برخورد خواهیم کرد.

سرپرست اداره کل دامپزشکی استان کرمان با اشاره به اینکه مراکز عرضه مجاز ماهیان قرمز شامل واحدهای صنفی عرضه ماهیان زینتی و اماکن تعیین شده توسط شهرداری‌ها با هماهنگی اداره دامپزشکی است، تاکید کرد: مردم از مراکز مجاز و با سابقه مانند مراکز عرضه ماهیان آکواریومی خریداری کنند و به فروشندگان موقت که به صورت مقطعی و غیرحرفه‌ای به فروش ماهی قرمز می‌پردازند، اعتماد نکنند.

کاظمی‌نیا تاکید کرد: مراکز فروش مجاز و بهداشتی مکان‌های مسقفی هستند که علاوه بر داشتن مجوز فروش ماهیان زینتی و قرمز، لوازم شست و شو و ضدعفونی مناسب در اختیار دارند.

وی با اشاره به اینکه دامپزشکی هرساله مراکز تولید و تکثیر، توزیع و عرضه و نگهداری ماهیان قرمز در روزهای پایانی سال را مورد کنترل و پایش قرار می‌دهد، بیان کرد: اکیپ‌های نظارتی دامپزشکی در ایام نوروز به صورت مستمر در سطح شهر کرمان در حال فعالیت خواهند بود، بر فعالیت تمامی فروشگاه‌های عرضه ماهی قرمز نظارت دارند و

متخلفان پیگرد قانونی می‌شوند.

سرپرست اداره کل دامپزشکی استان کرمان تاکید کرد: افرادی که در این حوزه (فروش ماهی قرمز) فعالیت می‌کنند باید نسبت به اخذ گواهی بهداشتی اقدام کنند.

به گفته وی، این افراد با رعایت کامل شرایط بهداشتی در واحدها و مکان‌هایی که با هماهنگی شبکه دامپزشکی شهرستان، شهرداری و اتحادیه‌های مربوطه مجوزهای لازم ارائه شده نسبت به عرضه و فروش ماهی قرمز اقدام کنند.

سرپرست اداره کل دامپزشکی استان کرمان با تاکید بر اینکه شهروندان بویژه کودکان باید از تماس با آب نگهداری یا خود ماهی بشدت خودداری کنند، بیان کرد: به هیچ عنوان گونه‌های جانوری مانند خزندگان، دوزیستان و حلزون‌ها را اصلا به لحاظ بهداشتی تایید نمی‌کنیم و نباید در مراکز عرضه ماهی‌های قرمز این گونه‌ها عرضه شود.

وی بیان کرد: عرضه لاک پشت سنگاپوری یا مینیاتوری (گوش قرمز) و حلزون سیب یا حلزون طلائی آکواریوم را اصلا در مراکز عرضه ماهی‌های تزئینی سفره عید از نظر بهداشتی تایید نمی‌کنیم زیرا این گونه‌های جانوری به صورت بالقوه می‌توانند عامل انتقال بیماری برای انسان باشند.

جزییات خرید و نگهداری ماهی‌های شب عید کاظمی‌نیا گفت: شهروندان کرمانی در نظر داشته باشند که از خرید ماهیان بیمار و بی‌حال با علائم شنای غیرفعال، فاقد رنگ شفاف و دارای لکه بر روی پوست بدن خودداری شود و به هنگام خرید، از تماس مستقیم و حفاظت نشده با ماهی بپرهیزند.

وی با تاکید بر اینکه برای حمل ماهی از کیسه‌های نایلونی نباید استفاده شود، خاطرنشان کرد: در صورت امکان از ظروف یکبار مصرف غیر قابل نفوذ برای حمل و جابه جایی ماهیان قرمز استفاده شود.

سرپرست اداره کل دامپزشکی استان کرمان بیان کرد: ظروف حمل یکبار مصرف ماهیان باید بعد از آوردن ماهی به منزل در کیسه زباله سرپسته قرار گیرد و آب حمل و آب تعویضی ماهیان نیز به طور مستقیم در شبکه فاضلاب تخلیه شود. وی ادامه داد: حداقل ۲۴ ساعت قبل از خرید ماهی قرمز ظرف نگهداری آن آماده شود و در صورتی که شهروندان برای نگهداری از ماهی می‌خواهند از آب شهری استفاده کنند باید حتما قبل از استفاده در هوای آزاد به منظور کمر زدایی قرار گیرد. کاظمی‌نیا تصریح کرد: بهترین دمای نگهداری ماهی ۲۲-۲۶ درجه سانتیگراد است و مردم همچنین می‌توانند غذای ماهی قرمز را از فروشگاه‌های عرضه ماهی زینتی تهیه کنند.

وی با اشاره به اینکه ظرف مناسب برای نگهداری ماهی یک ظرف با دهانه باز (دهان گشاد) برای تبادل اکسیژن با محیط است، خاطرنشان کرد: میزان آب مورد نیاز برای هر قطعه ماهی حداقل یک لیتر است. سرپرست اداره کل دامپزشکی استان کرمان با اشاره به اینکه به منظور ضدعفونی ظروف نگهداری ماهی، می‌توان از نمک به میزان سه درصد و سایر ضدعفونی کننده‌ها مانند پرمنگات پتاسیم، پرکلرین و یا بتادین استفاده کرد، اظهارداشت: مردم در نظر داشته باشند که هنگام تعویض آب ظرف نگهداری ماهی نیازی به دستکاری ماهی نیست اما در صورت لزوم و بخصوص در افرادی با سابقه بیماری یا حساسیت‌های پوستی از دستکش استفاده شود.

کاظمی‌نیا تاکید کرد: یکسری حساسیت‌های پوستی، آلودگی‌های میکروبی و قارچی در نتیجه تماس با ماهی‌های قرمز ممکن است برای انسان اتفاق بیافتد.

وی با اشاره به اینکه برای تعویض آب ماهی هر بار ۲۵ درصد کل آب تعویض و از تعویض یکبار آب بشدت خودداری شود تصریح کرد: در پایان نوروز ماهی‌ها را به جای رها کردن در رودخانه‌ها در محل‌هایی که توسط شهرداری‌های تعبیه می‌شود، رها کنند.

پیام‌گیرتان را در زندگی مشترک فعال کنید



«من آب می‌خواهم، کسی برای من یک لیوان آب بیاورد»، قطعا اولین پیام خیلی واضح و مستقیم و بی‌رودربایستی مطرح شده و فهم آن کار سختی نیست. اما پیام‌های بعدی، در لفافه است و فهم آن‌ها نیاز به پیام‌گیر قوی‌تری در مخاطب دارد.

پیام‌گیرتان همیشه باید فعال باشد زندگی مشترک پر از این پیام‌های در لفافه است. زن و

افراد مختلف به روش‌های گوناگون پیام خودشان را به دیگران منتقل می‌کنند؛ چون روش به‌کارگیری زبان در افراد مختلف متفاوت است.

افراد مختلف به روش‌های گوناگون پیام خودشان را به دیگران منتقل می‌کنند؛ چون روش به‌کارگیری زبان در افراد مختلف متفاوت است. اما این فقط مربوط به ویژگی‌های شخصیتی نیست، محیط هم مؤثر است. چیزی که از آن به زمینه و بافت تعبیر می‌کنیم. زمینه و بافتی که فرهنگ در آن شکل می‌گیرد، زبان خاص خودش را می‌سازد.

یک پیام به بیان‌های مختلف مثلا در یک شهر ممکن است هرکس بزرگ‌تر و سال‌خورده‌ای را می‌بیند، سلام کند ولی در شهر دیگر، بچه‌ها را بیشتر تحویل بگیرند. در خانواده‌ای ممکن است وقتی کسی آب می‌خواهد، به صراحت بگوید: «می‌شه به لیوان آب بهم بدی؟»، در خانواده دیگر ممکن است از اینکه زحمتی برای کسی درست کنند، فراری باشند و برای همین موقع درخواست آب بگویند: «چقدر تشنه‌ام!» تا کسی پیام را بفهمد و برود یک لیوان آب برایش بیاورد.

حتی ممکن است این پیام در لایه‌های زیرین بیشتری باشد و کدگذاری بیشتری بخواد: «و خداوند آب را ماهی حیات قرار داد» و منظور از ذکر این آیه شریفه هم همین باشد که

شروع کرده، احساس بی‌احترامی کند و چون نمی‌تواند نیاز و درخواست احترامش را مستقیماً بیان کند، به نحوه غذاخوردن یا لباس‌پوشیدن همسرش گیر بدهد. یک نفر ممکن است نیاز جنسی خود را به‌راحتی بیان نکند؛ چون رسم نانوشته فرهنگ این‌طور به او منتقل شده است که بیان نیاز جنسی از اندازه او کم می‌کند و کوچک می‌شود. برای همین ممکن است به روش‌های غیرمستقیم نیاز خود را بیان کند یا برعکس، سرد و منجمد شود.

رابطه زوجی پر است از این ریزه‌کاری‌ها و پیام‌هایی که مستقیم بیان نمی‌شوند. حتی گاهی همسران به رفتار خود آگاه نیستند که برخوردشان حاکی از لجبازی یا ابراز نیاز به زبان دیگر است. در این مواقع شاید فهم آن برای طرف مقابل هم سخت باشد.

چه می‌شود کرد؟ به گزارش وب گاه تبیان، مهم این است که هرکدام از همسران وقتی رفتار آشفته، قهرآلود، پرخاشگر، سرسنگین و... از همسرشان می‌بینند، با خود مرور کنند که آیا چه اتفاقی افتاده است؟ این رفتار از کجا آب می‌خورد و چگونه می‌توانند حل و فصلش کنند؟ شاید پای یک بی‌توجهی یا ارتباط آزاردهنده با خانواده‌ها در میان باشد و شاید کمی گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز و عاطفی مشکل‌گشا باشد.

چگونه با زنجبیل چربی شکمتان را آب کنید؟



زنجبیل حاوی ترکیبی فعال به نام جینجرول است. مصرف زنجبیل کمک می‌کند بهتر به هدف‌تان در کاهش وزن دست پیدا کنید؛ اما وقتی زنجبیل را وارد رژیم غذایی خود می‌کنید باید مراقب باشید.

روش‌های مختلفی وجود دارد که زنجبیل را در رژیم غذایی‌تان به کار ببرید، مثلا در اسموتی‌ها و دسرها و انواع خورش؛ اما اگر هدف‌تان کاهش وزن اضافی است، بهترین کار این است که زنجبیل را به صورت نوشیدنی مصرف کنید. خواص ضدالتهابی و همچنین فواید این گیاه برای گوارش توسط علم ثابت شده است.

از گذشته همیشه گفته می‌شد که زنجبیل می‌تواند چربی‌ها را آب کند. مصرف زنجبیل باعث تحریک عملکرد متابولیسم شده و فرایندهای گوارشی را بهبود می‌دهد. محققان می‌گویند جینجرول، ترکیبی است که عامل اثر این گیاه بر متابولیسم می‌باشد.

جینجرول عامل طعم تند زنجبیل است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و تا حدودی ضد درد هم دارد. به علاوه زنجبیل ادرارآور است و کمک می‌کند التهاب شکم کاهش یافته و مایعات محبوس در بدن دفع شوند. یکی از خوبی‌های قابل توجه زنجبیل این است که کالری زیادی ندارد و به راحتی می‌توانید آن را با مواد دیگر ترکیب کرده و خواصش را تقویت کنید.

آیا می‌توانید با زنجبیل به جنگ چربی‌های شکم بروید؟

رمز کاهش وزن به شیوه‌ای سالم و ماندگار این است که عادت‌های غذایی خود را بهبود ببخشید، هر روز ورزش کنید و عادت‌های سالم‌تان تداوم داشته باشد. همیشه لازم است با پزشکتان مشورت کرده و به توصیه‌هایش عمل کنید؛ اما انواع نوشیدنی‌هایی وجود دارند که می‌توانید با مواد طبیعی در خانه درست کنید و با کمک آن‌ها هم بدنتان در طول روز خوب آبرسانی شود و هم سراغ ریزه‌خواری و هله‌هوله نروید. البته لازم است بدانید این نوشیدنی‌ها به خودی خود لاغرکننده نیستند، بلکه مکملی برای یک رژیم غذایی سالم و سبک زندگی سالم به شمار می‌روند.

چای زنجبیل با لیمو

شما به عسل، آب نصف لیموترش، یک فنجان آب و یک تکه ریشه زنجبیل نیاز دارید. آب را گرم کنید اما به نقطه جوش نرسد. زنجبیل را به آن اضافه کنید و اجازه دهید روی حرارت ملایم چند دقیقه‌ای دم بکشد. سپس از روی حرارت بردارید و آب‌لیمو را به آن اضافه کنید. ترکیب را صاف کرده و کمی عسل در آن بریزید. پیش از هر وعده غذا، یک فنجان از این نوشیدنی بنوشید.

گریپ فروت و زنجبیل

شما به چهار عدد گریپ‌فروت درشت، یک قاشق مرباخوری پودر زنجبیل و آب یک چهارم لیموترش نیاز دارید. آب گریپ‌فروت را بگیرید و با آب‌لیمو و زنجبیل ترکیب کنید. به این نوشیدنی هیچ شیرین‌کننده‌ای اضافه نکنید.

چای سبز و زنجبیل

شما به یک فنجان آب، یک قاشق غذاخوری چای سبز و برشی از زنجبیل نیاز دارید. آب را بجوشانید، زنجبیل را به آن اضافه کنید و

اجازه دهید دو دقیقه دم بکشد. از روی حرارت بردارید و چای سبز را به آن اضافه کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه بماند و سپس بنوشید.

سرکه سیب و زنجبیل

سرکه سیب نیز برای کاهش وزن مفید است. استفاده از سرکه سیب همراه با زنجبیل می‌تواند خاصیت آنتی‌اکسیدانی و آنتی‌گلیسمیک هر دو ماده را تقویت کند. ضمناً سرکه سیب یک پروبیوتیک قوی است که برای سلامت روده‌های‌تان مفید می‌باشد. ساده‌ترین راه این است که این دو را با هم ترکیب کرده و بنوشید. می‌توانید دمنوش زنجبیل درست کنید و اجازه دهید خنک شود، سپس سرکه سیب را به آن اضافه کنید. (داغی زیاد می‌تواند باکتری‌های مفید سرکه سیب را نیز از بین ببرد و از خواص پروبیوتیکی آن بی‌نصیب بماند.)

کمی عسل یا آب‌لیمو به این ترکیب اضافه کنید. سرکه سیب به اندازه دو قاشق غذا خوری کافیست. این نوشیدنی را روزی یک بار در صبح و پیش از صبحانه بخورید.

دیگر خواص زنجبیل

. تنظیم کورتیزول یا همان هورمون استرس

. تنظیم اجابت مزاج

. افزایش انرژی

. کاهش ریسک بیماری قلبی

. بهبود عملکرد حافظه و مغز

. تقویت سیستم ایمنی

احتیاط‌های لازم در استفاده از زنجبیل

زنجبیل به طور کلی برای بیشتر افراد بی‌ضرر است. اما عده‌ای ممکن است با مصرف زنجبیل دچار عوارض جانبی مانند یبوست و نفخ شوند. زنجبیل ممکن است جریان صفرا را از کیسه صفرا افزایش دهد، به همین دلیل پزشکان به افرادی که بیماری کیسه صفرا دارند توصیه می‌کنند زنجبیل مصرف نکنند.

ضمناً هرچند گفته می‌شود زنجبیل می‌تواند تهوع‌های بارداری را کاهش دهد اما هنوز اطلاعات زیادی در این مورد در دست نیست. بنابراین اگر باردار هستید یا به کودکان شیر می‌دهید حتماً پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید. افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند نیز باید در مصرف زنجبیل احتیاط کنند.

کاهش وزن اضافه فقط جنبه‌ی زیبایی ندارد، به سلامتی‌تان مربوط است

به گزارش وب گاه بیتوته، خیلی از افراد فقط با هدف زیباتر و خوش‌اندام‌تر شدن تصمیم به کاهش وزن می‌گیرند و به همین دلیل در تله‌ی رژیم‌های لاغری ناسالم می‌افتند؛ اما خیلی از این روش‌ها به سلامتی آسیب می‌زنند. بهتر است به دنبال روش‌های فوری کاهش وزن نباشید. به مرور زمان و با پیروی از یک سبک زندگی سالم می‌توانید به هدف‌تان برسید.

شناسایی و انهدام باند سارقان منزل و کشف طلاجات مسروقه در هرمزگان



ISNA PHOTO
Mohammadreza Dehdari

شهرستان بهبهان متوقف و ضمن دستگیری ۳ نفر، راننده و سرنشینان آن بنامان معلوم و اهل خرم آباد ساکن درفول در بازرسی خودرو سارقان مقدار ۲۷۲ گرم انواع طلاجات شامل گردنبند و انگشتر مسروقه که بطرز ماهرانه در خودرو جاسازی و مخفی کرده بودند کشف و ضبط شد. این مقام ارشد انتظامی استان خاطرنشان کرد: متهمان به همراه خودرو و طلاجات سرقتی کشف شده به شهرستان بندرعباس منتقل که در تحقیقات صورت گرفته به ۵ فقره سرقت شامل ۳ فقره سرقت منزل به شیوه بالکن روی و تخریب درب های بالکن و سرقت طلاجات و ۲ فقره سرقت خودرو با همدستی دو نفر دیگر در شهرستان بندرعباس به ارزش ۸۴ میلیارد ریال اعتراف کردند که با تلاش های صورت گرفته همدست دیگر آنان نیز در یک عملیات غافلگیرانه در بندرعباس شناسایی و دستگیر و در بازدید از مخفیگاه وی یک قبضه تفنگ ساچمه ای بادی که در یکی از سرقتهای منزل استفاده شده بود به همراه تعدادی ساعت مچی و زنجیر و بدلیجات کشف و ضبط شد.

فرمانده انتظامی استان هرمزگان تصریح کرد: متهمان دستگیر شده با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دستگاه قضائی معرفی و با قرار مناسب روانه زندان شدند و تحقیقات از اعضا این باند جهت کشف دیگر سرقت های احتمالی صورت گرفته ادامه دارد.

که در مسیر گچساران به شهرستان بهبهان در استان خوزستان در حرکت بود شناسایی و با هماهنگی قضائی و با همکاری عملیاتی مأموران مستقر درایست و بازرسی

مشخصات یک دستگاه خودرو سواری پژو پارس با پلاک سرقتی متعلق به سارقان را استخراج و با استفاده از سامانه های تخصصی در اختیار، خودرو مورد نظر را

فرمانده انتظامی استان هرمزگان با بیان اینکه با هوشیاری و تلاش همه جانبه کارآگاهان پلیس آگاهی استان یک باند ۴ نفره سارقان منزل و طلاجات شناسایی و دستگیر شدند ، گفت: اعضای این باند تاکنون به ۵ فقره سرقت به ارزش ۸۴ میلیارد ریال معترف شدند.

فرمانده انتظامی استان هرمزگان در تشریح جزئیات این خبر بیان کرد: با توجه به آغاز مرحله دوم طرح مقابله با سرقت با ورود گشت های ویژه و کارآگاهان زبده به منظور تشدید برخورد با سارقین و در پی وقوع چند فقره سرقت منزل در شهرستان بندرعباس به شیوه و شگرد بالکن روی و تخریب درب ورودی بالکن ها عمدتاً در طبقات اول و بالای پارکینگ های آپارتمان ها، شناسایی و دستگیری سارقان بصورت ویژه در دستور کار قرار گرفت.

سردار غلامرضا جعفری افزود: با بررسی های اولیه در صحنه های سرقت مشخص شد سارقان با استفاده از تاریکی برخی کوچه ها، منازل فاقد امنیت را در طبقات اول شناسایی و پس از بالا رفتن از بالکن و تخریب دربهای منازل که اکثراً از جنس PVC و فاقد استحکام لازم بوده صرفاً اقدام به سرقت طلاجات و اموال با ارزش از قبیل ساعت های مچی گران قیمت و اشیاء عتیقه می کردند.

کارآگاهان اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی استان با انجام کار اطلاعاتی و تلاش شبانه روزی

اثرات شگفت‌انگیز خوردن آب قبل از غذا

گزارش : ایرنا



همه شما تا به حال یک بار این جمله را شنیده‌اید که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری شما می‌شود که این تنها فایده این نوشیدنی معجزه آسا نیست.

آیا می‌دانید نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا می‌تواند به هضم بهتر چربی‌ها و مبارزه با بیوست کمک کند؟ نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی برای سلامتی شما بسیار مفید است، با این حال نباید آب زیادی نیز قبل از غذا بنوشید زیرا به عنوان مثال، نوشیدن ۲-۳ لیوان آب قبل از غذا، هضم آن را دشوار می‌کند. بنابراین مهم ترین نکته این است که قبل از غذا تنها چند جرعه آب بنوشید و زیاده روی نکنید.

نوشیدن بیش از حد آب در هنگام غذاخوردن می‌تواند روی اسید معده شما تاثیر بگذارد، در تجزیه غذا و رهایی از باکتری‌های مضر معده که ممکن است مصرف کنید تاثیر کمتری خواهد داشت. با این حال، برای عملکرد بهینه هضم غذا و حفظ سلامتی در زندگی روزمره، توصیه می‌شود ۳۰ دقیقه قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید.

چرا نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از غذا خوردن توصیه می‌شود؟

همه افراد از عملکرد بدنی خود آگاه هستند و می‌دانند که چه چیزی باعث می‌شود تا احساس خوبی داشته باشند. بنابراین باید یاد بگیرید که به صدای بدن خود گوش دهید و درک کنید که چه تغییراتی باعث بهتر شدن احساس تان می‌شود و کنار گذاشتن چه عادت‌هایی بهتر است. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان یا کمتر آب بنوشید تا شاهد چگونگی واکنش بدن خود باشید. مطمئن باشید که پشیمان نمی‌شوید. تنها کافیت ۱۵ روز این کار را امتحان کنید.

فواید نوشیدن آب نیم ساعت قبل غذا

انرژی بیشتری خواهید داشت

نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا به بدن رطوبت لازم را می‌دهد. عادت به همین سادگی باعث عملکرد مناسب سلولی می‌شود و به بدن انرژی مورد نیاز برای انجام مهمترین کارها برای هضم و جذب مناسب مواد مغذی را می‌دهد. فراموش نکنید که مغز و عضلات شما تقریباً از ۷۵ درصد؛ و کلیه‌ها و کبدتان از ۷۰ درصد آب تشکیل شده‌اند.

شما باید مراقب از دست دادن و همچنین دریافت آب بدن‌تان باشید و تعادل هموستاتیک را حفظ کنید. با این حال، آنچه را که بیشتر گفتیم به خاطر بسپارید، این بدان معنا نیست که باید دو لیوان آب پشت سرهم بنوشید. در حالت ایده‌آل، به جای این که تا زمانی که احساس تشنگی کنید منتظر بمانید، سعی کنید در طول روز و نیم ساعت قبل از غذا آب بنوشید.

موجب کاهش وزن می‌شود

همه ما این جمله را شنیده‌ایم که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری می‌شود. دلیل این موضوع آن است که با نوشیدن آب، شکم تان پر از آب شده و گرسنه نخواهید بود. مهمتر از همه، پرکردن معده با آب و قبل از غذا به منظور فریب دادن احساس گرسنگی می‌تواند بسیار خطرناک نیز باشد.

توصیه می‌شود فقط یک یا نصف لیوان آب بنوشید. به این ترتیب، با حفظ اثرات اساسی چون:

بهبود هضم غذا

هضم و تجزیه چربی بهتر

مبارزه با بیوست

داشتن بدن و اندامی بسیار سالمتر

کاهش وزن سالمی خواهید داشت و علاوه بر این با اضافه کردن کمی آب لیمو به آب نوشیدنی خود احساس خوبی پیدا خواهید کرد.

پوست تان بسیار بهتر به نظر می‌رسد

هشدار: ترکیب کردن مواد شوینده با یکدیگر، بسیار خطرناک است!

خطرناک‌ترین مواردی هستند که می‌توانند از چنین ترکیب‌هایی متصاعد شوند و راه‌های هوایی و تنفسی را به شدت تحریک کنند. البته نباید این نکته را فراموش کرد که این بخارها می‌توانند از ماسک هم عبور کنند و برای فردی که در معرض آن قرار دارد، مشکلات تنفسی ایجاد کنند.

به همین دلیل به تمام افرادی که قصد استفاده از چنین ترکیب‌هایی را دارند، توصیه می‌شود که راه‌های هوایی مناسب برای ورود و خروج هوای آزاد را باز کنند، یعنی اگر محلی که قرار است تمیز کنند، مجهز به تهویه هوا یا در و پنجره است، حتماً در و پنجره‌ها را باز نگذارند یا تهویه را روشن کنند.

استفاده از دستکش و ماسک برای پیشگیری از ایجاد حساسیت‌های تنفسی یا پوستی هنگام استفاده از شوینده‌های مختلف توصیه می‌شود. در ضمن مواد شوینده و سفیدکننده خاصیت سوزاندگی هم دارند، بنابراین باید تماس پوستی با آن‌ها را به حداقل برسانید. اگر چنین موادی با پوست یا چشم شما تماس مستقیم پیدا کردند، حتماً محل تماس را با آب فراوان بشویید و سپس به پزشک مراجعه کنید. توصیه دیگر این است که شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها را حتماً به صورت رقیق شده استفاده کنید و آن‌ها را مستقیماً روی سطوح نریزید. این کار از انتشار بخار شوینده‌ها و ایجاد مشکلات تنفسی پیشگیری می‌کند.

مراقب کودکان باشید

اغلب پزشکان معتقدند در صورت استفاده از مواد جرم‌گیر، سفیدکننده و اسپری‌های خوشبوکننده هوا در خانه، خطر جدی کودکان را تهدید می‌کند. کودکان بیشتر در معرض خطر مواد سمی تشکیل‌دهنده پاک‌کننده‌ها و شوینده‌ها قرار می‌گیرند؛ زیرا بدن آنان سریع‌تر مواد شیمیایی را جذب می‌کند. از سوی دیگر کودکان اغلب اشیاء و مواد خارجی را در دهان خود قرار می‌دهند، هنگامی که اسپری‌های خوشبوکننده یا سایر



با نزدیک شدن به روزهای پایانی زمستان و آغاز روزهای بهاری، خانه‌تکانی و نظافت خانه به یکی از دغدغه‌های اصلی خانم‌ها تبدیل می‌شود. در این میان بعضی خانم‌ها به دلیل وسواس و حساسیت زیاد در تمیز کردن در و دیوار، انواع شوینده‌ها را باهم ترکیب می‌کنند.

پزشکان و متخصصان تأکید می‌کنند به هیچ عنوان مواد شوینده را باهم مخلوط نکنید. زیرا ترکیب اسیدکلریدریک با مواد شوینده به متصاعد شدن گاز کلر منجر می‌شود که استنشاق این گاز، التهاب مخاط تنفسی را در پی دارد. استنشاق گاز کلر گاهی باعث بروز علائم خفیفی مانند آبریزش بینی، آبریزش چشم و سوزش مخاط تنفسی می‌شود و گاهی هم شرایط اورژانسی برای فرد پیش می‌آورد که به درمان جدی نیاز دارد.

همچنین گفتنی است، بخارهای ناشی از ترکیب سفیدکننده‌ها با شوینده‌های حاوی الکل، یکی از

مخصوص بنیدید. پس از ۱۰ دقیقه درپوش را بردارید و اجازه دهید مایع وارد لوله‌ها شود. هشدار: ترکیب کردن مواد شوینده با یکدیگر، بسیار خطرناک است!

استفاده از خوشبوکننده‌های طبیعی به جای خوشبوکننده‌های شیمیایی یک ظرف کوچک به همراه مقداری آب روی گاز قرار دهید. به عنوان اسانس می‌توان از ترکیبات زیر استفاده کرد:

یک برش لیموترش با پوست به همراه یک قاشق غذاخوری رزماری و مقدار کمی وانیل
یک برش لیموترش با پوست به همراه ریشه زنجبیل
-یک برش پرتقال با پوست به همراه یک قاشق چای‌خوری دارچین و مقدار کمی جوز و میخک
یک برش لیموترش با پوست و دو قاشق غذاخوری آویشن

استفاده از این مواد طبیعی علاوه بر خوشبو و ضدعفونی کردن محیط، خاصیت آرامش‌بخشی نیز دارند.

پاک کردن رسوب از شیرآلات

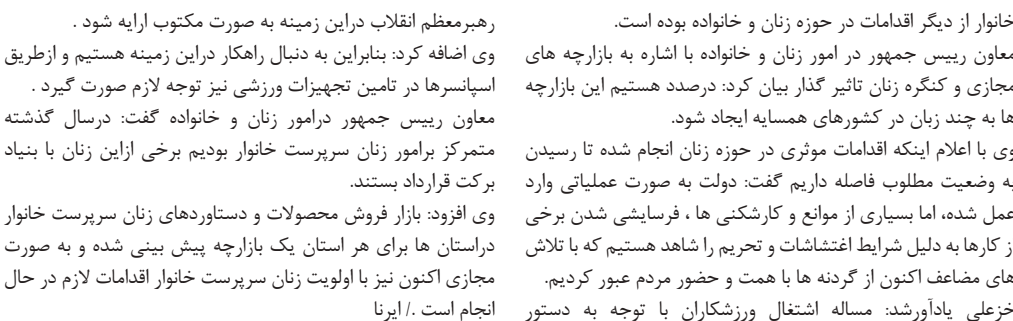
برای پاک کردن رسوب شیرآلات در یک کیسه پلاستیکی مقداری سرکه سفید بریزید و شیر را به دقت درون کیسه قرار دهید و در آن را محکم ببندید. پس از ۱۲ ساعت کیسه را باز کنید، تمام رسوبات از بین رفته‌اند.

پاک کردن سرویس بهداشتی

برای این کار مقداری جوش شیرین روی سرویس بهداشتی بریزید و اجازه دهید به مدت یک ساعت بماند، سپس روی آن مقداری سرکه سفید ریخته، پس از پنج دقیقه با برس مخصوص بشویید. به طور خلاصه می‌توان گفت که سرکه سفید، نمک طبیعی، جوش شیرین، بوراکس، نوشابه، آب اکسیژنه و لیمو خاصیت پاک‌کنندگی فوق‌العاده دارند و جایگزین مناسبی برای مواد شوینده شیمیایی هستند.

ایرنا

خزعلی گفت: حمایت مالی و پیگیری صندوق ضمانت زنان سرپرست

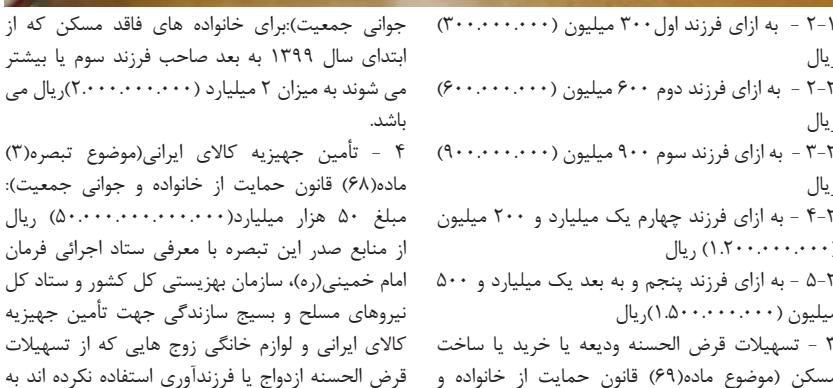


۱-۱- تسهیلات قرض الحسنه ازدواج برای هر یک از زوج هایی که تاریخ ازدواج آنها بعد از اول فروردین ماه ۱۳۹۸ بوده است مبلغ یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون (۱.۸۰۰.۰۰۰.۰۰۰) ریال و با دوره ی بازپرداخت ۱۰ ساله

۲-۱- تسهیلات قرض الحسنه ازدواج برای زوجهای زیر ۲۵ سال و زوجهای زیر ۲۳ سال مبلغ دو میلیارد و ۲۰۰ میلیون (۲.۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰) ریال

۲- تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری (موضوع ماده (۱۰) قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت):

برای فرزندی که از سال ۱۴۰۰ به بعد به دنیا آمده اند تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری به شرح زیر پرداخت می شود:



با سر آشپز = کوفته دال عدس



کوفته دال عدس یکی از انواع غذاهای خوشمزه کشور ترکیه است که با مواد متنوعی تهیه می شود، برای مشاهده این آموزش با ما همراه باشید.

مواد لازم برای ۴ نفر	
دال عدس	۱ پیمانه
بلغور گندم	۱/۵ پیمانه
پیاز	۱ عدد
جعفری	۱/۲ پیمانه
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پیازچه	۱/۲ پیمانه
رب انار	۲ قاشق غذاخوری
رب فلفل	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
آب	۳ پیمانه
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زیره و فلفل قرمز	به مقدار کافی
لیمو ترش	به مقدار کافی
دستور پخت	
مرحله اول	

برای تهیه کوفته دال عدس خوشمزه ابتدا دال عدس را می شوئیم و داخل قابلمه ای می ریزیم و ۳ لیوان آب به آن اضافه می کنیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا کاملا بپزد:زمانیکه عدس پخت و آب آن کم شده بود بلغور گندم را اضافه می کنیم.

مرحله دوم
اگر بلغورتان درشت است آن را داخل خردکن یا غذاساز بریزید تا ریز شود:چون باید بلغورها ریز باشند. سپس درب قابلمه را می گذاریم تا به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه با حرارت کم بپزند و آب غذا کاملا تبخیر شود. (حتما مواظب باشید ته نگیرد)
مرحله سوم

خرد شده و پیازچه ها را اضافه می کنیم و مواد را خوب زیر و رو می کنیم و مخلوط عدس و بلغور گندم را به مواد اضافه می کنیم و همگی مواد را مخلوط می کنیم و روغن زیتون و لیمو تازه به هر مقدار که لازم می دونید اضافه کنید

مرحله ششم
و با دست مواد را مخلوط می کنیم تا منسجم شوند و به اندازه یک نارنگی از مواد بر می داریم و با دست به آن فرم می دهیم.داخل سینی کاهوهای شسته شده را می چینیم و کوفته های دال عدس را روی آن قرار می دهیم.
نوش جان

در این مدت پیاز و پیازچه ها را پاک می کنیم و می شوئیم و روی تخته آشپزخانه ریز و نگینی خرد می کنیم و داخل تابه ای روغن می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم و پیازهای خرد شده را داخل تابه می ریزیم و تفت می دهیم تا سبک شوند.

مرحله چهارم
سپس اجازه می دهیم تا طلایی شوند و بعد رب گوجه فرنگی و رب فلفل(اگر در دسترس نبود اشکالی ندارد ولی یکی از مهم ترین آیتم های است که روی طعم این غذا تاثیر مثبت می گذارد)و رب انار و زیره،فلفل قرمز و فلفل سیاه و کمی نمک به مواد اضافه کرده و تفت می دهیم.
مرحله پنجم
سپس از روی حرارت تابه را بر می داریم و کنار می گذاریم و جعفری

چند خبر کوتاه ...

شیرپور، در گروه هشتم ، اسرا علیخواه، ثنا مرادی پورفرد، سنا حقیقی فرد و مهنا فروزنده، در گروه نهم ، فاطمه زهرا خانه زر، مهدیه حسین پور، نیایش خوش اقبال و ستایش دمی زاده، در گروه دهم ، آیناز نیکخواه، فاطمه زهرا دادور، هدیه زهرا رشیدی و زهرا قنبرزاده، در گروه یازدهم ، یسنا ادیبی نیا، پریا ملوئی زاده و حنا حه ملائی و ریحانه کهنوی، در گروه دوازدهم ، شیفته حدادی، زینب اسماعیلی ، راحیل یوسفی نیک و انیس دارایی، در گروه سیزدهم، فاطمه شهابی، فهیمه ملاح کنگی و معصومه رودباری و فاطمه شرفی پور در مکان های برتر ایستادند.

در رده کومیته و در گروه یک فاطمه زمانی، زهرا چهارادکان، آسنا دهقانی و فاطمه زهرا عابدپور، در گروه دوم ، سنا کروکی، ریحان ملاح کنگی، هلن زارعی و حلما قنبری، در گروه سوم نیکا نیک لقا، سیده دینا هاشمی، سوگند عزیزالهی و اسرا انصاری، در گروه چهارم، مهسا شامخی، سما رفسنجانی، فرح هاشمی فر و نازلی زارعی، در گروه پنجم ، النا جمشیدی ، بیتا طاروتی، آرمینا اکبریان و فاطیما قدرت نژاد، در گروه ششم ، محیا شیرپور، آیدا شیرپور، آنتیا هاشم زاده و حسنا حسین پور، در گروه هفتم ، بهار کریمی، مهشید سپاهی، سنا حقیقی فرد و دنیا عجرشی، در گروه هشتم ، زهرا زمانی، مهنا فروزنده، فاطمه غلامی، در گروه نهم ، نیایش سعیدی مهر، نادیا زارع شبتاری پور، صفورا بلالی پور و دنیا سرکوه نشین، در گروه دهم، عسل حیدری، خلود مهدوی، در گروه یازدهم ، مانده دم شناس، مبینا تبسمی نژاد، آندیا زارعی و فاطمه ثنا دادور، در گروه دوازدهم زینب اسماعیلی، حنا حه ملائی، زینب وفاداری و نازنین دم شناس ، در گروه سیزدهم، مطهره نعمتی، نرگس عیدی هرمزی، سنا احمدی برنطین، در گروه چهاردهم، اسرا علیخواه، لیلا رئیسی، غزل خشکاب، در گروه پانزدهم ، مهنا عباس نژاد، آنا حاجبی، راحله محسن زاده، در گروه شانزدهم راضیه ترکی ، سلما شاهی زاده، فاطمه زهرا خانه زر و آینا نیکخواه، در گروه هفدهم منا عباس نژاد، نیایش ابراهیم مظفری ، فاطمه دهقانی و ثنا مرادی پورفرد، در گروه هجدهم، مهلا پیروی، راحیل یوسفی نیک، انیس دارایی و یسنا ادیبی نیا، در گروه نوزدهم، ستاره احمدی برنطین، پریا ملوئی زاده ، هلیا بهادر مظفری و در گروه بیستم مبینا پیروی، فهیمه ملاح کنگی، فاطمه شرفی پور و بهناز یوسف زهی عناوین برتر را کسب کردند.

به مربیگری فریده مضییی مقام اول، تیم مروارید بندرکنگ به مربیگری سمیه تعمار مقام دوم و تیم بسیج بندرکنگ به مربیگری مهرنوش کریمی زاده مقام سوم را کسب نمود.
رئیس هیات کاراته بندرکنگه بیان داشت : در رده کیهون کمربرد رنگی و در گروه یک، زهرا چهارادکان، هلن کهن، ریحان ملاح کنگی و حلما قنبری، در گروه دو، الیسا انداز، سوگند عزیزالهی، مریم سهرابی و بهار برکات، در گروه سه ، فاطمه مصلحی، فاطیما قدرت نژاد، امیره جهانبین، در گروه چهارم، نیایش گرگندی پور، آندیا مینایی، فرح هاشمی فر و فائزه زارع، در گروه پنجم ، فاطمه درویشی، مهسا شامخی ، سیده دینا هاشمی و محیا شیرپور، در گروه ششم ، معصومه تاج الدینی ، نازلی زارعی ، ساغر تاجیک و ریحان خوانند، در گروه هفت، آنتیا هاشم زاده، نورا بحری، هیام حمیرانی و سارا ابوالقاسمی، در گروه هشتم، هلن زارعی، نیکا نیک لقا، فریما قانادی و سما رفسنجانی، در گروه نهم ، هدی قهوه ، کوثر زعیمی، مطهره کارگران و اسرا انصاری، در گروه دهم ، خلود مهدوی، یاسمن اسماعیلی، ساره تلاج، در گروه یازدهم ، عسل حیدری، معصومه رودباری، مریم محمودی و هدیه زهرا غلامی لنگه، در گروه دوازدهم ، نیایش سعیدی مهر، فاطمه رونما، بهار کریمی لنگه و دنیا سرکوه نشین، در گروه سیزدهم ، فاطمه غلامی ، آیدا شیرپور ، یارمیدا باقری لنگه و صفورا بلالی پوربندری، در گروه چهاردهم مهشید سپاهی، فاطمه زهرا دادور، منا عباس نژاد و زهرا قنبر زادگان، در گروه پانزدهم، مطهره نعمتی، لیلا رئیسی، نیایش خوش اقبال و اسرا علیخواه، در گروه شانزدهم، مهلا سادات بحرینی، سلما شاهی زاده، آرمینا اکبریان و ستایش دمی زاده و در گروه هفدهم ریحانه کهنوی، شیفته حدادی و فاطمه شرفی پور عناوین برتر را به خودشان اختصاص دادند.

در رده کاتا و در گروه یک، فرح هاشمی فر، نازلی زارعی، مهتاب افتخاری، در گروه دوم سیده دنیا هاشمی، هدی قهوه، امیره جهانبین و کوثر زعیمی، در گروه سوم ، فائزه زارع، آیدا صالحی جنتی، اسرا انصاری و مطهره کارگران در گروه چهارم آندیا مینایی، فاطمه رونما، یاسمن اسماعیلی و مریم محمودی، در گروه پنجم ، نیایش سعیدی مهر، فاطمه غلامی، دنیا عجرشی و صفورا بلالی بندری، در گروه ششم ، سلما شاهی زاده، زهرا ملائی، سوگند عزیزالهی ، در گروه هفتم ، سنا کروکی، آیدا شیرپور و محیا

داده نمی‌شود و در صورت عدم درمان می‌تواند عواقب مخربی داشته باشد، اظهار کرد: بهتر است که با انواع، دلایل، علائم و درمان افسردگی در مردان آشنا شوید تا بتوانید هر چه سریع‌تر شخص مبتلا را شناسایی کرده و با دریافت نوبت مشاوره روانشناسی به او کمک کنید. مهدوی با اشاره به اینکه مردان، زنان و افراد با هر هویت جنسی ممکن است در مقطعی از زندگی خود انواع افسردگی را تجربه کنند، تصریح کرد: افسردگی یک بیماری بسیار جدی است که بر نحوه تفکر، احساس و عمل فرد تأثیر می‌گذارد و در جوامع صنعتی امروز بیش از گذشته گریبان‌گیر افراد می‌شود. وی ادامه داد: در گذشته بیماری افسردگی بیشتر با زنان عجین شده بود و نمونه بارز آن افسردگی پس از زایمان در زنان بود زیرا ترکیبی از عوامل اجتماعی و بیولوژیکی باعث شده بود که تشخیص افسردگی در مردان دشوارتر باشد، همچنین کلیشه‌های جنسیتی حاکم در جامعه باعث می‌شود، مردان با پنهان کردن احساسات خود و به اصطلاح مردانه رفتار کردن، سعی در پنهان کردن افسردگی در خود کنند. این کارشناس مسئول سلامت روان با بیان اینکه امروز پزشکان برای افسردگی هیچ‌گونه هویت جنسی خاصی قائل نیستند و مردان نیز مانند زنان ممکن است با عوارض آزاردهنده بیماری افسردگی دست و پنجه نرم کنند، تصریح کرد: درمان افسردگی در مردان، عوامل خودکشی، تفاوت افسردگی بالینی و غیر بالینی، شناسایی افکار منفی از موارد مهمی است که باید آحاد مردم از آن مطلع و آگاه باشند تا در برابر آن‌ها راه مقابله را داشته باشند.

به مناسبت روز جوان برگزار شد رقابت ۲۲۰ کاراته‌کای دختر در بندرکنگه

بیش از ۲۲۰ کاراته‌کای دختر بندرکنگه‌ای به مناسبت روز جوان با هم به رقابت پرداختند.

مهدی صابری رئیس هیات کاراته شهرستان بندرکنگه از برگزاری مسابقات کاراته در بخش دختران به مناسبت روز جوان و میلاد حضرت علی اکبر(ع) خبر داد. وی به حضور پرشور بیش از ۲۲۰ کاراته‌کای دختر در این مسابقات اشاره نمود و تصریح کرد: سه تیم فجر ، بسیج بندرکنگه و مروارید بندرکنگ در آخرین مسابقه برگزار شده سال ۱۴۰۱ هیات کاراته شهرستان در سه رده کیهون ، کاتا و کومیته به رقابت پرداختند که در مجموع تیمی تیم فجر بندرکنگه

رسم غلطي که عروسی را به عزا تبدیل کرد/ فوت پدر داماد در داراب

فرمانده انتظامی شهرستان داراب گفت: بر اثر تیراندازی در مراسم عروسی، پدر داماد به قتل رسید و قاتل نیز کمتر از ۲۴ ساعت دستگیر شد.

سرهنگ علیرضا نوشار در این‌باره گفت: در پی اعلام خبری به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر تیراندازی منجر به قتل در شهرک "تارالله" شهرستان داراب، بررسی موضوع به صورت ویژه در دستور کار ماموران انتظامی قرار گرفت.

وی افزود: ماموران پلیس امنیت عمومی در بررسی‌های اولیه مطلع شدند که فردی ۳۳ ساله در یک عروسی به هنگام شادی با اسلحه شکاری به صورت سهوی به سمت پدر داماد تیراندازی کرده که منجر به مرگ وی شده است. فرمانده انتظامی داراب گفت: ماموران تحقیقات خود را آغاز و با اقدامات فنی و تخصصی موفق شدند قاتل که با سواری پژو در حال حرکت بود را شناسایی و دستگیر و اسلحه وی را نیز کشف کنند. نوشار با اشاره به اینکه قاتل در تحقیقات به عمل آمده به قتل ارتکابی اعتراف و پس از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مرجع قضائی معرفی شد، گفت: پلیس قاطعانه با افرادی که اقدام به خرید و فروش و نگهداری سلاح‌های غیرمجاز می‌کنند برخورد می‌کند و از شهروندان درخواست می‌شود در صورت اطلاع از اینگونه موارد مراتب را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند تا برخورد قانونی با متخلفان صورت گیرد.

شهرستان داراب در ۲۲۵ کیلومتری جنوب شرقی شیراز قرار دارد.

یک کارشناس مسئول سلامت روان: پزشکان برای افسردگی هیچ‌گونه هویت جنسی خاصی قائل نیستند

یک کارشناس مسئول سلامت روان گفت: مردان با پنهان کردن احساسات خود و به اصطلاح مردانه رفتار کردن، سعی در پنهان کردن افسردگی در خود کنند.

مهدوی ، در خصوص تعریف افسردگی و عوامل ایجادکننده این بیماری، افزود: افسردگی می‌تواند مردان و زنان را متفاوت تحت تأثیر قرار دهد؛ هنگامی که افسردگی در مردان رخ می‌دهد، ممکن است با رفتارهای مقابله‌ای ناسالم پوشانده شود.

وی با بیان اینکه به دلایل متعدد، افسردگی مردان اغلب تشخیص