

آوای دریا

شنبه ۰۶ خرداد ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



لیگ قایقرانی دراگون بوت بانوان کشور

آوش خلیج فارس بر سکوی قهرمانی ایستاد



لیگ قایقرانی دراگون بوت بانوان کشور برگزار شد، آوش خلیج فارس بر سکوی قهرمانی ایستاد.

به گزارش آوای دریا، نمایندگان هرمزگان در مرحله دوم و پایانی لیگ قایقرانی دراگون بوت بانوان کشور خوش درخشیدند.

مرحله پایانی این رقابت ها در دریاچه آزادی تهران برگزار شد که تیم آوش خلیج فارس در رده سنی آزاد با کسب ۸۶ امتیاز قهرمان و سهمیه حضور در مسابقات کاپ جهانی را از آن خود کرد.

تیم ستارگان احمدی دیگر نماینده استان در این رده، در جایگاه هفتم قرار گرفت.

همچنین تیم های ستارگان احمدی و پالایش نفت بندرعباس در رده سنی بالای ۴۰ سال به ترتیب در جایگاه سوم و چهارم قرار گرفتند.

لیگ قایقرانی دراگون بوت بانوان کشور در دو رده سنی آزاد و بالای ۴۰ سال با حضور ۱۴ تیم برگزار شد.

ساخت و سازهای غیر مجاز شهرداری بندر کنگ در بافت تاریخی شهر تیشه به ریشه بافت کهن

مدیرکل میراث فرهنگی استان همچنین از دیگر تخلف این شهرداری گفت: باوجود اینکه طبق قانون مصوب مجلس شورای اسلامی، شهرداری های دارای بافت تاریخی باید نسبت به تأسیس دفتر بافت و استخدام نیروی متخصص برای حفاظت از بافت تاریخی اقدام کنند، شهرداری بندر کنگ، دفتر بافت تاریخی این شهر را هم تعطیل کرده است.

او تأکید کرد: در سال ۱۴۰۱ روند بی توجهی و عدم دقت در رعایت الزامات میراثی از سوی شهرداری کنگ به اطلاع معاون عمرانی و مدیرکل شهر و روستای استانداری هرمزگان رسانده شد که متعاقب آن مدیران مذکور تذکرات لازم را به شهردار و مسئولین شهری دادند اما بی توجهی شهردار کنگ به موضوع، به اقدامات اخیر منجر شده است.

هرگونه ساخت و ساز در بافت تاریخی کنگ که موجب تغییر یا تأثیر در معماری بافت و معابر شود باید با هماهنگی و نظر کارشناسی این اداره کل باشد، اما متأسفانه فعالیت های ساخت و ساز در بافت تاریخی کنگ بدون مجوز و نظر کارشناسی این اداره بوده است.

شهرداری بندر کنگ بدون توجه به مقررات و دستورکارهای حفاظت از بناها و بافت های تاریخی، اقدام به صدور مجوز فعالیت ساخت و ساز کرده است. در همین راستا مکاتباتی با شهرداری کنگ برای توقف فعالیت ها انجام شده و پیگیری این موضوع از طریق مراجع قانونی در دستورکار میراث فرهنگی هرمزگان قرار دارد.

شهرداری بندر کنگ دفتر بافت تاریخی این شهر تاریخی را تعطیل کرده است

براساس قانون مصوب مجلس شورای اسلامی، شهرداری های دارای بافت تاریخی باید نسبت به تأسیس دفتر بافت و استخدام نیروی متخصص برای حفاظت از بافت تاریخی اقدام کنند. ایرنا

اقدام شهرداری بندر کنگ بازتاب های زیادی داشته و در فضای مجازی اعتراض زیادی به این موضوع شده است. صبح ساحل



بافت تاریخی کنگ بدون هماهنگی و نظر کارشناسی میراث فرهنگی استان انجام شده است و شهرداری بندر کنگ بدون توجه به مقررات و دستورالعمل های حفاظت از بناها و بافت های تاریخی اقدام به صدور مجوز فعالیت ساخت و ساز کرده است.

محسنی افزود: شهرداری کنگ اقدام به احداث و تعریض معبر و همچنین ایجاد پارک بانوان در بافت تاریخی کنگ نموده که بدون استعلام و هماهنگی با این اداره کل بوده و در همین راستا مکاتباتی با شهرداری کنگ برای توقف فعالیت ها انجام شده و پیگیری این موضوع از طریق مراجع قانونی در دستور کار این اداره کل قرار دارد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اضافه کرد: «مسئولین محلی شهرستان هم به تصور اینکه شهرداری کنگ اقدامات و استعلامات قانونی را در ساخت و سازها انجام داده، بر اساس حسن اعتماد اداری فی مابین، بعضاً در مراسمات شهرداری همراهی کرده اند.

بازمانده از قلعه پرتغالی ها، پارک بانوان احداث کند. روشن است که چنین اقداماتی می تواند منجر به تخریب و از بین رفتن بافت تاریخی شهر شود. از این رو بسیاری از فعالان فرهنگی نسبت به این موضوع واکنش نشان داده و خواستار توقف این عملیات ها شده اند. هرگونه تغییر و ساخت و ساز در بافت های تاریخی نیازمند هماهنگی و نظر کارشناسی اداره کل میراث فرهنگی است. بنابراین به سراغ

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان رفتیم تا دلیل این ساخت و سازها را جویا شویم. دستور مدیرکل میراث فرهنگی هرمزگان برای توقف ساخت و سازها

محمد محسنی، مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه هرگونه تغییر در بافت تاریخی که موجب تغییر یا تأثیر در معماری بافت و معابر شود باید با هماهنگی و نظر کارشناسی اداره کل میراث فرهنگی باشد، گفت: فعالیت های ساخت و ساز در

بندر کنگ، شهری با قدمت بالای تاریخی، فرهنگی و دریانوردی که در غرب استان هرمزگان واقع شده است. این بندر حدود ۶.۵ کیلومتر مربع مساحت دارد. حدود ۱.۹۵ کیلومتر مربع از آن جزو بافت تاریخی و بقیه بافت توسعه یافته است. بندر کنگ به سبب دارا بودن سبک معماری خانه های بادگیری و بافت قدیمی آن در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است. شهر تاریخی کنگ به جهت غنای فرهنگی و تاریخی از اهمیت بالایی برخوردار بوده و این ارزش های فرهنگی نیازمند حفاظت و پاسداری مستمر است. حفظ بافت تاریخی بندر کنگ به دلیل ارزش های معماری سنتی، بومی و فرهنگی آن است. بندر کنگ، منطقه ای گردشگری و تاریخی است که با دریا و دریانوردی پیوندی عمیق دارد. معماری ارزشمند، خانه های قدیمی با بادگیرهای زیبا و کوچه های باریک و سایه انداز از ویژگی های این شهر است. همچنین بافت تاریخی بندر کنگ از معدود بافت های تاریخی است که پویاست و جریان زندگی در گذرهای این بافت تاریخی قابل مشاهده است. در سال های اخیر اقداماتی برای بازسازی و احیای این بافت تاریخی همراه با زنده نگه داشتن ارزش های اصیل بومی و فرهنگی صورت گرفته است و با قدم زدن در بافت تاریخی این شهر می توانید فرهنگ اصیل مردمان این منطقه را به خوبی حس کنید. این روزها اما به نظر می رسد که حال شهر خوب نیست. زمزمه هایی از تصمیمات شهرداری کنگ برای ساخت و سازهای غیراصولی و غیرمجاز! در بافت تاریخی این شهر به گوش می رسد.

ساخت و ساز در بافت تاریخی بندر کنگ

در روزهای گذشته تعدادی از اهالی بندر کنگ نسبت به تخریب بافت تاریخی این شهر برای احداث خیابان و پارک بانوان اعتراض کردند. این موضوع در شبکه های اجتماعی نیز بازتابی گسترده به همراه داشت. خبرها حاکی از این است که به تصمیم شهرداری بندر کنگ، قرار است در بافت تاریخی این شهر خیابانی احداث شود که منجر به تخریب بخشی از این بافت تاریخی خواهد شد. همچنین شهرداری در نظر دارد در سایت اکتشاف بناهای

اندازه مجاز مصرف ویتامین‌ها چقدر است؟

گزارش: ایرنا



ویتامین‌ها در مواد غذایی که آن‌ها را مصرف می‌کنیم وجود دارند ولی برخی از آن‌ها را نمی‌توانیم به اندازه مصرف نمود زیرا می‌تواند مشکل ساز باشد.

ویتامین‌ها، ترکیب‌های ارگانیک هستند که میزان محدودی از آنها برای سلامت بدن ضرورت دارد که معمولاً بدن میزان ضروری آنها را از طریق غذاها دریافت می‌کند، اما برخی مواقع، فرد با کمبود ویتامین‌ها مواجه می‌شود که با تشخیص پزشک باید از ویتامین استفاده نمایند. در بازار مقدار زیادی ویتامین و مکمل‌های غذایی وجود دارد که می‌توانند نیاز روزانه بدن را تامین کنند اما مصرف زیاد ویتامین‌ها و مکمل‌ها پیامدهای منفی برای سلامت دارد. برخی از ویتامین‌ها در صورت استفاده بیش از حد در بدن باقی می‌مانند و سبب ایجاد مسمومیت و عوارض جانبی فراوانی خواهند شد. در این مطلب به شما می‌گوییم که چه مقدار ویتامین مصرف نمایید تا از عوارض زیاده روی و یا حتی مصرف کمتر از حد نیاز ویتامین‌ها در امان بمانید.

مصرف زیاد کدام یک از ویتامین‌ها بلامانع است؟

برخی از ویتامین‌ها، از ویتامین‌های محلول در آب هستند و خیلی سریع با آب بدن تان جذب و حل می‌شوند. در صورتی که مقدار این ویتامین‌ها در بدن زیاد شود، از طریق ادرار، مازاد ویتامین دفع می‌شود بنابراین مصرف زیاد این ویتامین‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند. ویتامین C و مجموعه ویتامین‌های B شامل پیریدوکسین (B6)، تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (اسید نیکوتینیک)، اسید پانتوتینیک، بیوتین، اسید فولیک (فولاسین یا فولات که شکل فعال آن در بدن است) و کوبالامین (B12)، از انواع محلول در آب هستند.

کدام یک از ویتامین‌ها نباید بیش از حد مصرف شوند؟

برخی از ویتامین‌ها، از ویتامین‌های محلول در چربی هستند. ویتامین‌های محلول در چربی نباید بدون نظارت پزشکی و در مقادیر زیاد مصرف شوند. واکنش سمی ناشی از مصرف زیاد ویتامین‌های محلول در چربی نسبت به ویتامین‌های محلول در آب، در مصرف مقادیر پائین تری از RDA به وجود می‌آید.

ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K برای جذب شدن به چربی نیاز دارند بنابراین بهتر است با غذاهایی که چربی دارند، مصرف شوند.

عوارض مصرف بی‌رویه برخی از پرمصرف‌ترین مکمل‌های ویتامین

ویتامین A

ویتامین A یک ویتامین ضروری برای بدن است که به سلامت بینایی و سیستم ایمنی بدن، کاهش سرطان ریه کمک می‌کند. این ویتامین به شکل گیری و حفظ سلامت پوست، دندان، بافت اسکلتی و نرم بدن کمک می‌کند.

یک نوع از ویتامین A (رتینول) از تولیدات حیوانی مانند ماهی و لبنیات به دست می‌آید اما نوع دیگری از ویتامین A به نام بتاکاروتن از گیاهان به دست می‌آید که هویج منبع غنی آن است. بتاکاروتن بعد از وارد شدن به بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. محصولات نارنجی و قرمز، سیب زمینی، هویج خام، طالبی، فلفل قرمز، ماهی سالمون، اسفناج، مانگو، لوبیا چشم بلبلی، بروکلی و زردآلو از منابع ویتامین A هستند.

در صورت مصرف مکمل، از مولتی ویتامینی استفاده کنید که بیشتر از دو هزار و ۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین A که از بتاکاروتن‌ها تامین می‌شود، نداشته باشد. میزان زیاد مکمل بتاکاروتن در سیگارهای خطر سرطان ریه را افزایش می‌دهد.

مصرف بیش از حد ویتامین A سبب می‌شود مقدار مازاد آن در کبد جمع شود و بدن دچار عوارض جانبی مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ، کاهش اشتها، خستگی، سردرد، تاری دید، درد استخوان، ریزش مو و آسیب کبد شود.

ویتامین E

ویتامین E نقش بسیار مهمی در سیستم ایمنی و سلامت قلب دارد. بهترین منبع ویتامین E روغن‌ها و آجیل‌ها می‌باشند. اگر از مکمل ویتامین E استفاده می‌کنید، حتماً انواعی را انتخاب کنید که بیش از ۳۰ واحد بین المللی ویتامین E نداشته باشند و نوعی را انتخاب کنید که با توکوفرول ترکیب شده باشد تا به ویتامین E که از طریق غذا دریافت می‌کنید نزدیک تر باشد.

استفاده از دوز زیاد ویتامین E۴۰۰ واحد بین المللی خطر سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.

ویتامین K

ویتامین K نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها و تولید پروتئین‌هایی که خون برای جلوگیری از لخته شدن به آنها نیازمند است، دارد. بسیاری از افراد این ویتامین را به شکل K۱ از طریق خوراکی‌ها دریافت می‌کنند و بقیه آن به شکل K۲ که روده آن را تولید می‌کند. گوشت و لبنیات، کلم پیچ، اسفناج و... از منابع ویتامین K هستند. اگر رگ‌های خونی نازکی دارید برای مصرف مکمل ویتامین K با پزشک مشورت کنید. در صورت مصرف آنتی بیوتیک نیز با دکترتان صحبت کنید زیرا برخی آنها باکتری‌هایی که این ویتامین را تولید می‌کنند از بین می‌برند. مقادیر زیاد این ویتامین ممکن است موجب کاهش عملکرد کبدی شود.

آهن

نبودن میزان کافی گلوبول قرمز در خون سبب ابتلای فرد به بیماری کم خونی می‌شود. این کمبود در بین خانم‌ها شایع است و سبب بروز علائمی مانند خستگی و احساس کسالت می‌شود.

برخی از افراد به دلیل جلوگیری از کم خونی بدون تجویز پزشک، اقدام به مصرف قرص آهن می‌کنند اما مصرف بیش از حد آهن سبب بروز اختلالاتی در بدن می‌شود. مازاد آهن غیرضروری در بدن انباشته می‌شود و می‌تواند به سطح سمی افزایش پیدا کند و سبب عوارضی مانند تغییر رنگ پوست، بزرگ شدن کبد، درد شکمی، ریتم نامرتب قلب و ... شود.

مصرف بیش از حد آهن در زنان باردار سبب مشکلاتی همچون تولد نوزاد با وزن پائین، تولد نوزاد نارس و رشد ناقص جنین شود. میزان مصرف مکمل آهن به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن، ۲۰ میلی گرم است و مصرف بیش از حد آن سبب درد شکم، استفراغ، تند شدن نفس و حتی کما می‌شود.

ویتامین C

ویتامین C از پرمصرف‌ترین انواع ویتامین‌ها است که کمبود آن موجب افتادن دندان، آکنه، خستگی و حتی مرگ می‌شود. این ویتامین را می‌توان از منابع طبیعی تامین نمود اما در صورت کمبود آن در بدن

بهبتر است از مکمل‌های این ویتامین استفاده نمود. محدوده مصرف ویتامین C حدود ۲۰۰۰ میلی گرم است.

مصرف زیاد این ویتامین کشنده نیست، اما مصرف بیش از حد این ویتامین سبب ابتلا به علائمی چون استفراغ، سردرد، بی‌خوابی، ترش کردن و اسهال می‌شود.

ویتامین D

ویتامین D سبب جذب کلسیم بیشتر و داشتن استخوان‌های محکم، تقویت ایمنی بدن و عملکرد بهتر سلول‌ها و اعصاب می‌شود. از منابع مهم این ویتامین خورشید است. زمان قرار گیری در معرض نور خورشید بدن ویتامین D تولید می‌کند و آن را در چربی‌ها ذخیره می‌کند. کمبود ویتامین D یک مشکل جدی به حساب می‌آید.

مصرف دوز بالایی از ویتامین D۳ در بلند مدت سبب تجمع بیش از اندازه این ماده مغزی در بدن منجر می‌شود. مسمومیت ویتامین D هنگامی رخ می‌دهد که سطوح این ویتامین در خون به بیش از ۱۵۰ ng/ml می‌رسد. از آنجایی که ویتامین در چربی بدن ذخیره می‌شود و به آرامی وارد جریان خون می‌شود، آثار سمیت ممکن است برای چند ماه پس از توقف مصرف مکمل‌ها نیز ادامه یابد.

افزایش سطوح کلسیم خون، پریشانی گوارشی، مانند استفراغ، تهوع، و معده درد، خستگی، سرگیجه، و سردرگمی، تشنگی بیش از اندازه، تکرر ادرار، کاهش اشتها، تحلیل استخوان، نارسایی کلیوی از عوارض مصرف بیش از حد ویتامین دی می‌باشد.

مولتی ویتامین‌های پاستیلی میوه‌ای

مصرف بیش از حد مولتی ویتامین‌ها خطرناک است و ممکن است فرد را تا مرز کما برسد و جان او را به خطر بیندازد. پس اگر تصمیم گرفتید مکمل ویتامینی به یک پزشک مراجعه کرده و طبق تجویز او، ویتامین مصرف کنید.

زمان مناسب خوردن مکمل ویتامین و املاح

مصرف ویتامین‌ها در برخی از زمان‌ها سبب جذب بیشتر آن می‌شود و مصرف آنها با بعضی از خوراکی‌ها می‌تواند از اثربخشی آنها بکاهد.

دقت کنید سالمندان، برخی از کودکان، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و افراد تحت رژیم‌های غذایی یا مبتلا به بیماری‌های گوارشی باید تحت نظر پزشک از قرص‌های مکمل ویتامین‌ها و املاح استفاده نمایند.

در صورت استفاده از قرص آهن، از مصرف همزمان آن با شیر و لبنیات و همچنین قرص کلسیم خودداری کنید.

بهبتر است برای بهتر شدن قدرت جذب قرص کلسیم، آن را در شب و هنگام خوابیدن مصرف نمایید.

ویتامین‌های گروه B را بهتر است با غذا، میوه‌ها و سبزی‌ها مصرف کنید.

ویتامین C چند ساعت در خون می‌ماند و سریع از راه کلیه‌ها دفع می‌شود پس بهتر است این ویتامین را در هر سه وعده غذایی تقسیم و مصرف کنید. به دلیل وجود ماده‌ای محرک در ویتامین C این ویتامین را قبل از خواب مصرف نکنید زیرا سبب بی‌خوابی خواهد شد. به گزارش وب گاه نمناک، ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K برای جذب شدن به چربی نیاز دارند بنابراین بهتر است با غذاهایی که چربی دارند، مصرف شوند.

چگونه از شر سردردهای میگرنی خلاص شویم؟

گزارش: ایرنا



آب‌نبات زنجبیل یا کپسول زنجبیل مصرف کنید.

کافئین

بسیاری از افراد مبتلا به میگرن گزارش می‌دهند که مصرف مقداری کافئین (قهوه، چای یا نوشابه) می‌تواند تسکین خفیفی را پس از وقوع حمله میگرنی ایجاد کند. سعی کنید همان مقدار کافئین را به‌طور مداوم مصرف کنید زیرا اگر ناگهان کمتر از آن بنوشید می‌تواند باعث سردردهای شدید شود.

مکمل‌های ویتامین

کمبود ویتامین اغلب علت برخی از مشکلات سلامتی است - میگرن می‌تواند یکی از آن‌ها باشد. در زیر چند ویتامین آورده شده است که افراد مبتلا به میگرن می‌توانند به رژیم غذایی خود اضافه کنند. باین‌حال، مهم است که قبل از مصرف این مکمل‌های، با پزشک خود مشورت کنید:

منیزیم: سطوح پایین منیزیم با سردرد و حملات میگرنی مرتبط است. با پزشک خود در مورد مصرف مکمل اکسید منیزیم برای کمک به پیشگیری از میگرن صحبت کنید. منیزیم را می‌توانید در غذاهایی مانند آجیل و سبزیجات پیدا کنید.

ویتامین B2 (ریبوفلاوین): نشان داده شده است که ریبوفلاوین تعداد حملات میگرنی را کاهش می‌دهد. باین‌حال، هنوز دلیل آن مشخص نیست. شما می‌توانید ریبوفلاوین را به‌طور طبیعی در تخم‌مرغ و محصولات لبنی پیدا کنید.

ویتامین D: یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که افراد مبتلا به کمبود ویتامین D روزهای بیشتری را با میگرن تجربه می‌کنند. ویتامین D به‌طور طبیعی در لبنیات و تخم‌مرغ یافت می‌شود. همچنین می‌توانید با گذراندن مدتی در زیر نور خورشید ویتامین D را جذب کنید.

آیا بوتاکس برای درمان سردردهای میگرنی مناسب است؟

چندین سال قبل، افراد مبتلا به سردردهای میگرنی بعد از انجام بوتاکس برای کاهش چین‌وچروک به پزشکان خود گزارش دادند که سردردشان بهبود یافته است؛ بنابراین پزشکان شروع به مطالعه آن به‌عنوان درمان درد میگرن کردند.

در مطالعه‌ای دیگر، تقریباً نیمی از افرادی که دو نوبت بوتاکس انجام دادند، گزارش کردند که تعداد روزهایی که در همراه سردرد داشتند به نصف کاهش یافت. پس از پنج دور درمان، این میزان به حدود ۷۰ درصد افزایش یافت. این درمان‌ها که به‌عنوان داروهای تعدیل‌کننده عصبی شناخته می‌شوند، در سال ۲۰۱۰ توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده برای درمان میگرن تأیید شدند.

پزشکان معتقدند که بوتاکس برای سردردهای میگرنی مؤثر است زیرا روی پایه‌های عصبی تأثیر گذاشته و ماده شیمیایی که درد را منتقل می‌کند را مسدود می‌کند اما به خاطر داشته باشید که ممکن است چهار هفته یا بیشتر بعد از تزریق بوتاکس شاهد بهبودی در وضعیت خود باشید و ممکن است ۶ ماه کامل طول بکشد تا حداکثر اثر بوتاکس را احساس کنید.

یا محل کار می‌تواند به کاهش احتمال حمله میگرنی کمک کند. همچنین می‌توانید برای کاهش حملات میگرنی از عینک آفتابی در خارج از منزل، استفاده از لامپ‌های فلورسنت با طیف نور روز و افزودن صفحه‌نمایش ضد تابش به رایانه خود استفاده کنید.

سریع‌ترین راه برای کاهش علائم میگرن چیست؟

برنامه درمانی هر کس متفاوت است، اما اگر احساس می‌کنید که حمله میگرنی در راه است یا کنترل علائم دشوار است، با راهکارهای زیر می‌توانید تا حد زیادی درد میگرنی را کاهش دهید:

به اتاق تاریک بروید

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، نورهای روشن اغلب محرک حملات میگرنی هستند. اگر سردرد شما شدید شده است یا اگر احساس می‌کنید حمله‌ای در راه است، سعی کنید اتاق تاریکی پیدا کنید که بتوانید تا زمانی که علائم یا حمله متوقف شود، استراحت کنید. مطالعات نشان داده‌اند که طیف خاصی از نور سبز می‌تواند حمله را کاهش دهد.

از محیط‌های پرسروصدا دور شوید

صداها بلند می‌تواند باعث ایجاد یا بدتر شدن حملات میگرنی شود. اگر سروصدا باعث حمله میگرنی یا بدتر شدن علائم شده است، سعی کنید به یک مکان آرام و بدون سروصدا بروید.

از بوهای شدید اجتناب کنید

اسموفوبیا، حساسیت به بوهای تند، یکی از علائم رایج میگرن است. بهتر است سعی کنید از عطرها، غذاهای تند، بنزین و بوهای شیمیایی پرهیز کنید، زیرا این عطرها می‌توانند باعث حمله میگرنی یا تشدید علائم شوند.

با مشورت پزشک، داروهای ضدالتهابی مصرف کنید

داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی بدون نسخه (NSAIDs) می‌توانند به تسکین درد ناشی از علائم و حملات میگرن کمک کنند. ایبوپروفن، ناپروکسن و آسپرین مسکن‌های رایج برای میگرن هستند، اما مهم است که قبل از استفاده از این داروها با پزشک خود مشورت کنید.

دما را پایین بیاورید و بدنتان را خنک نگه‌دارید

گرما بیش‌ازحد می‌تواند باعث میگرن شود، بنابراین اگر درد میگرنی را تجربه می‌کنید یا احساس می‌کنید حمله‌ای در راه است، سعی کنید با کمک سیستم‌های تهویه و همچنین گرفتن دوش آب سرد دمای محیط و بدنتان را پایین نگه‌دارید.

با چه غذاها و نوشیدنی‌هایی اثرات میگرن را کاهش دهیم؟

درحالی‌که میگرن قابل‌درمان نیست اما غذاها و نوشیدنی‌های خاصی وجود دارند که اعتقاد بر این است که به کنترل علائم و کاهش اثرات میگرن کمک می‌کنند:

زنجبیل

اگر با حملات میگرنی خود حالت تهوع را تجربه می‌کنید، زنجبیل ممکن است کمی تسکین دهد. می‌توانید زنجبیل تازه، چای زنجبیل،

میگرن، یک سردرد معمولی نیست. این سردرد مستقیماً بر مغز تأثیر می‌گذارد و به همین دلیل بسیار شدید و آزاردهنده است.

علائم سردردهای میگرنی معمولاً آن‌قدر شدید است که گاهی کار کردن، رانندگی و حتی صحبت کردن را مختل و غیرقابل‌تحمل می‌کند اما تحقیقات نشان داده که علاوه بر دارودرمانی، راه‌های مؤثر دیگری برای کاهش دردهای میگرنی وجود دارد.

تخمین زده می‌شود که میگرن بیش از ۱۰ درصد از مردم را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد، اغلب در بین افراد ۲۰ تا ۵۰ ساله رخ می‌دهد و در زنان حدود ۳ برابر بیشتر از مردان شایع است. برخی افراد سردردهای میگرنی را اجتناب‌ناپذیر می‌دانند و اغلب برای درمان، متوسل به مصرف انواع قرص‌های مسکن می‌شوند اما تحقیقات نشان داده که علاوه بر دارو و سایر درمان‌های پزشکی، انواع درمان‌ها و عادات سبک زندگی وجود دارد که می‌توانید در خانه از آن‌ها برای کنترل علائم میگرن استفاده کنید:

ماساژ پوست سر

اعمال فشار بر عضلات می‌تواند به کاهش تنش و استرس که محرک‌های رایج میگرن هستند، کمک کند. ماساژ همچنین با بهبود گردش خون می‌تواند به تسکین درد کمک کند.

رعایت عادات خواب خوب - خواب زیاد یا کم می‌تواند باعث حملات میگرنی شود. برای جلوگیری از حمله یا بدتر شدن علائم میگرن، رعایت عادات خواب خوب مهم است. این شامل رفتن به رختخواب و بیدار شدن در زمان مشخص هرروز و پرهیز از صفحه‌نمایش قبل از خواب است. دراز کشیدن و چرت زدن همچنین می‌تواند به کاهش درد میگرن کمک کند.

ورزش

در هنگام تجربه حمله میگرن یا در صورت احساس ناخوشی، ورزش کردن توصیه نمی‌شود. باین‌حال، ثابت شده است که ورزش در کاهش علائم و حملات میگرن مؤثر است. تمرینات سبک مانند پیاده‌روی و یوگا می‌توانند به کاهش حملات میگرن کمک کنند.

کمپرس

ثابت شده است که کمپرس سرد به حملات میگرنی کمک می‌کند. هنگام شروع علائم میگرن یک کمپرس سرد یا یک کیسه یخ در دسترس داشته باشید تا روی شقیقه یا گردن خود فشار دهید. برخی افراد کمپرس گرم را به سرد ترجیح می‌دهند. هنگام استفاده از کمپرس، آن‌ها را بیش از ۱۵ دقیقه روی سر و گردن خود نگذارید و در همین حالت نخوابید - انجام این کار می‌تواند خطرناک باشد.

هیدراتاسیون

کم‌آبی یکی از علل شایع سردرد است و تصور می‌شود که محرک حملات میگرنی باشد. همیشه آب در دسترس داشته باشید و سعی کنید روزانه هشت لیوان توصیه‌شده را بنوشید.

کم‌نور نگه‌داشتن محیط - حساسیت به نور یکی از علائم رایج میگرن است که به آن فتوفوبیا می‌گویند. کم‌نور نگه‌داشتن محل زندگی

اخبار حوزه بانوان

اعزام دو داور هرمزگانی به مسابقات قهرمانی شطرنج زون غرب آسیا



به گزارش آوای دریا، دو داور هرمزگانی فدراسیون جهانی شطرنج به مسابقات قهرمانی زون غرب آسیا اعزام شدند. فاطمه سرفراز شکوهی و فرزانه پیشدار دو داور هرمزگانی از یکم تا دهم خرداد ماه در مسابقات ذکر شده حضور داشته و به امر قضاوت می پردازند.

مسابقات زون آسیا به مدت ده روز در تهران برگزار می شود.

مدیر سامانه یکپارچه تخصصی خودرو:

مادران بدون گواهینامه هم می توانند برای خودرو ثبت نام کنند

با توجه به تردیدهای مطرح شده در رابطه با شرط داشتن یا نداشتن گواهینامه برای مادران متقاضی شرکت در طرح های فروش یکپارچه، مدیر سامانه یکپارچه تخصصی خودرو با بیان اینکه داشتن گواهینامه برای این گروه هیچوقت شرط نبوده و نخواهد بود، تاکید کرد که تنها شرط در نظر گرفته شده برای ثبت نام این متقاضیان، داشتن دو فرزند و بیشتر طبق قانون جوانی جمعیت و مسدود داشتن وجه ۱۰۰ میلیون تومانی در حساب وکالتی آن هاست.

مهدی تقدسی در این رابطه تصریح کرد: شروطنی همچون داشتن گواهینامه و سن ۱۸ سال و پلاک انتظامی همانطور که در طرح هایی که خود خودروسازان با روش قرعه کشی اجرا می کردند، ملاک نبود و اعمال نمی شد، در طرح های فروش یکپارچه هم مدنظر نیست و اعمال نمی شود؛ ضمن اینکه در مرحله نخست فروش های یکپارچه هم مدنظر نبود.

وی تاکید کرد: تنها شروطنی که برای مادران متقاضی شرکت در این طرح های فروش یکپارچه هستند، احراز داشتن دو فرزند و بیشتر که فرزند دوم به بعد از ۱۹ آبان ماه ۱۴۰۱ با بعد متولد شده باشد، در نتیجه استعلام از سازمان ثبت احوال، عدم شرکت طرح های حمایت از قانون جوانی جمعیت است؛ در حقیقت نباید قبلا خرید اینگونه (از مسیر طرح ویژه مادران) داشته باشند. همچنین مادران متقاضی هم بایستی در موعد مقرر (۲۰ تا ۲۹ اردیبهشت ماه) حساب وکالتی تعریف و ۱۰۰ میلیون تومان را در این حساب مسدود می کردند.

تقدسی خاطر نشان کرد: شرط پلاک انتظامی فعال برای مادران وجود ندارد.

روایت هولناک یک قتل در میناب / زن باردار به دست مرد همسایه کشته شد



مرد شیشه ای در میناب با ضربات چاقو، جان زن بارداری را گرفت. این مرد ۴۵ ساله در پی توهم ناشی از مصرف مواد مخدر (شیشه) زن همسایه که ۶ ماه باردار بود را به قتل رساند. وی یک ساعت بعد از این جنایت هولناک توسط پلیس آگاهی میناب در منزلش دستگیر شد.

مرگ دلخراش غروب ۲۱ اردیبهشت ماه سال جاری، مرد پس از مصرف شیشه در کوچه پس کوچه های میناب راه افتاد. تا اینکه با دیدن زن همسایه سد راه او شد. این زن ۲۸ ساله به همراه دوستش که از مغازه به سمت خانه در حرکت بود، با دیدن مرد همسایه شوکه شد. وی بدون اینکه مقاومتی کند مورد ضربات چاقو مرد قرار گرفت و غرق در خون در کنار کانال آبی افتاد. دوست وی وحشت زده و سراسیمه با جیغ و فریاد از همسایگان کمک خواست. ضارب از محل گریخت. زن باردار قبل از رسیدن به بیمارستان جان سپرد.

دستگیری در منزل کارآگاهان پلیس آگاهی میناب پس از تحقیقات یافتند که قاتل به منزلش رفته است. آن ها به خانه قاتل رفتند و وی را دستگیر و یک قبضه سلاح سرد (چاقو) که آلات قتاله بود نیز کشف کردند. این قاتل

پس از این که از توهم مواد مخدر خارج شد از این جنایت تکان دهنده پرده برداشت. وی با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضائی شد. فرمانده انتظامی استان هرمزگان با اشاره به اینکه با بررسی سوابق قاتل مشخص شد که وی دارای چندین فقره سابقه نزاع و درگیری و اخلال در نظم و امنیت عمومی شهروندان و تحت تعقیب پلیس بوده است گفت: قاتل پس از روبه رو شدن با ادله و مستندات پلیسی به بزه ارتکابی اعتراف و علت و انگیزه قتل را حالات روانی عنوان کرد. به گفته سردار جاویدان با بررسی های صورت گرفته مشخص شد قاتل حدود ۷ الی ۸ سال تنها در یک خانه ای در همسایگی منزل مقتول زندگی می کرده و والدین وی در یکی از کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس (قطر) زندگی می کنند.

اولین زن فضانورد عربستان به فضا رفت



چهار فضانورد جدید طی ماموریتی موفق به ایستگاه بین المللی فضایی اعزام شدند.

چهار فضانورد جدید طی ماموریتی موفق به ایستگاه بین المللی فضایی اعزام شدند. یکی از این فضانوردان ریحانه برناوی، اولین زن فضانورد عربستانی است.

ریحانه برناوی در یک کنفرانس مطبوعاتی پیش از اعزام به مدار زمین گفت: به عنوان اولین زن فضانورد عربستانی که نماینده منطقه هستم، بسیار خوشحالم و این فرصت را برای خود ارزشمند می دانم. جدای از هیجانی که برای تحقیقات پیش رو در ایستگاه فضایی دارم، مشتاقانه منتظر به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با سایرین از جمله کودکان هستم.

گفتنی است، این ماموریت خصوصی توسط Axiom Space سازماندهی شده و فضانوردان در یک پرواز چند میلیون دلاری از ایالات متحده به سمت ایستگاه فضایی بین المللی عازم شدند.

این افراد قرار است ده روز را در ایستگاه فضایی سپری کرده و سپس به زمین بازگردند. این تیم چهار نفره قرار است طی مدت زمان اقامت خود در فضا حدود ۲۰ آزمایش را انجام دهند که یکی از مهمترین آن ها شامل مطالعه رفتار سلول های بنیادی در شرایط گرانش صفر است.

در میان تیم چهار فضانوردی که در این ماموریت به فضا رفتند، دو نفر دیگر شامل یکی ویتسون، فضانورد سابق ناسا، و جان شافتر، خلبان اهل تنسی حضور داشتن ویتسون، با تجربه ترین فضانورد این تیم محسوب شده و این چهارمین پرواز او به ایستگاه فضایی بین المللی است. همچنین علی القرنی خلبان جنگنده، نیز دیگر فضانورد حاضر در این ماموریت است.

دومین مهرواره ی استانی زبان مادری (آوای حرا) برگزار می شود



کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرمزگان با هدف پاسداشت زبان مادری و گویش های محلی استان جشنواره دومین مهرواره آوای حرا را برگزار می کند.

کارشناس واحد آفرینش های ادبی کانون هرمزگان در گفت و گو با ایسنا، افزود: با توجه به مهاجر پذیر بودن استان هرمزگان و ترجیح بسیاری از والدین برای گفتگو با کودک به زبان معیار، امروزه از گویش های بومی و محلی کمتر استفاده می شود و اگر برای رفع این مسئله برنامه ریزی نکنیم، این گویش ها به فراموشی سپرده می شوند.

طاهره مسافری بیان کرد: زبان مادری قدرتمندترین ابزار بشر در حفظ میراث ملموس و ناملموس است. بی شک کمزنگ شدن آن برابر با کمزنگ شدن تنوع فرهنگی جهان است و با ناپدید شدن این زبان، یک سنت، یک حافظه، یک میراث فرهنگی و تفکر نیز ناپدید می شود. کارشناس آفرینش های ادبی کانون استان با هدف پاسداشت زبان مادری و گویش های محلی استان از برگزاری «دومین مهرواره آوای حرا» خبرداد و گفت: این مهرواره سال گذشته نیز با هدف آشنایی کودکان و نوجوانان با ادبیات شفاهی به عنوان زیربنای ادبیات کودک،

تقویت هویت ملی و قومی با تسلط به زبان مادری به عنوان بازتولید فرهنگ و هویت ویژه هر جامعه، آشنایی با چهره های شاخص استان در حوزه ی ادبیات بومی، آشنایی با گویش های مختلف استان و کمک به حفظ آن برگزار شد. وی بیان کرد: دومین مهرواره آوای حرا نیز با محور موضوعی پاسداشت گویش های بومی متداول در جزایر، روستاها و شهرهای استان هرمزگان در بخش های بازنویسی قصه های پدر بزرگ و مادر بزرگ ها به گویش مادری و خلق اثر در قالب شعر، داستان و متن ادبی باگویش های هرمزگان برگزار می شود.

مسافری اضافه کرد: علاقمندان می توانند در گروه سنی نوجوان (۷ تا ۸ سال)، نونهال (۹ تا ۱۱ سال)، نونگه (۱۲ تا ۱۴ سال)، نوجوان (۱۵ تا ۱۷ سال)، ارشد (۱۸ تا ۲۲ سال)، دانش آموزان مدارس (مقطع ابتدایی اول و دوم، مقطع متوسطه اول و دوم) و در بخش بزرگسال کارشناسان و مربیان فرهنگی هنری ادبی کانون، معلمان و اولیای تربیتی، استادان، دانش آموزان و دانشجویان رشته ی زبان و ادبیات فارسی، نویسندگان و شاعران، والدین و بخش ویژه مادران جوان (حداکثر ۳۰ سال) در این مهرواره شرکت کنند.

وی با اشاره به اینکه نحوه ارسال آثار در قالب word و بارگزاری از طریق لینک hormozgan.kpf.ir/zabanmadari یا تحویل حضوری به یکی از مراکز فرهنگی هنری کانون در سراسر استان و دبیرخانه ی استانی است، اضافه کرد: مهلت ارسال آثار تا ۱۵ خرداد ۱۴۰۲ می باشد و به برگزیدگان اول تا سوم هر بخش از مهرواره در هر گروه سنی، لوح تقدیر و هدیه ای تعلق می گیرد.

ابلاغ اعتبار تسهیلات مشاغل خانگی صنایع دستی در هرمزگان



معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: اعتبارات تسهیلات مشاغل خانگی در سال جاری به این معاونت ابلاغ شده است.

به گزارش آوای دریا، ساناز رمچی با اعلام این خبر گفت: در همین راستا متقاضیان و صنعتگران صنایع دستی دارای مجوز، برای ثبت نام و دریافت تسهیلات می توانند از روز شنبه ۶ خرداد ماه ۱۴۰۲ به معاونت صنایع دستی واقع در بندرعباس ضلع غربی میدان صادقیه مراجعه نمایند.

او با اشاره به اینکه متقاضیان شهرستانی می توانند به ادارات و نمایندگی های میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان خود مراجعه نمایند، افزود: در شهرستانی که این اداره کل نمایندگی ندارد، متقاضیان می توانند به معاونت صنایع دستی مراجعه کنند.

شرایط معافیت مشمولان دارای ۳ فرزند و کسر خدمت سربازان متأهل

معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان هرمزگان نحوه معافیت مشمولان غایب و غیر غایب دارای ۳ و ۴ فرزند از خدمت وظیفه عمومی و همچنین کسر خدمت کارکنان وظیفه متأهل حین خدمت به ازای هر فرزند را تشریح کرد.

سرهنگ حسن دستوری زاده در خصوص معافیت مشمولان غایب و غیرغایب دارای ۳ و ۴ فرزند و بیشتر از خدمت وظیفه عمومی بیان کرد: برابر ابلاغیه ستاد کل نیروهای مسلح از تاریخ ۲۱ فروردین ۱۴۰۲ تا پایان سال ۱۴۰۴ کلیه مشمولان غایب و غیرغایب و کارکنان وظیفه در حال خدمت که دارای ۴ فرزند و بالاتر هستند پس از طی دوره آموزش مقدماتی و تکمیلی در سپاه از انجام خدمت وظیفه عمومی معاف می شوند.

وی افزود: همچنین مشمولان غایب و غیرغایب و کارکنان وظیفه در حال خدمت که دارای ۳ فرزند بوده و سن آنان حداقل ۴۰ سال تمام است نیز پس از طی دوره آموزش مقدماتی و تکمیلی در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی از انجام خدمت وظیفه عمومی معاف می شوند.

معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان هرمزگان بیان کرد: به کارکنان وظیفه متأهل در حال خدمت نیز، علاوه بر ۲ ماه کسر خدمت تأهل، برای فرزند اول ۳ ماه، برای فرزند دوم ۴ ماه و برای فرزند سوم ۵ ماه کسر خدمت اعطاء می شود.

سرهنگ دستوری زاده در پایان بیان کرد: مشمولان غایب دارای شرایط می بایست برای ثبت درخواست خود به دفاتر پلیس +۱۰ سطح استان مراجعه و کارکنان وظیفه نیز به نیروی انسانی مربوطه مراجعه کنند تا مراحل رسیدگی و صدور کارت معافیت برای آنان انجام شود و برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند از طریق پایگاه اطلاع رسانی سازمان به نشانی www.vazifeh.police.ir یا کانال سازمان در پیام رسان های داخلی به نشانی [@khabaresarbazi](https://t.me/khabaresarbazi) از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

۱۰ دلیل برای اینکه عاشق مدیتیشن باشید



با یک دم عمیق به آرامی چشمانتان را ببندید، آب دهانتان را قورت دهید و فشار از روی فک و دهانتان بردارید. دست‌هایتان را روی شکم قرار دهید و هوا را از بینی به داخل کشیده و به حرکت دست خود و بالا آمدن شکم هم‌زمان با تنفس توجه کنید. به آرامی هوا را از شش‌ها بیرون دهید و توجه کنید که با بازدم شما دست به سمت پایین بر می‌گردد. شما به همین راحتی «مدیتیشن» کردید!

۲۱ ماه می برای یوگی‌های دنیا یک روز خوب است؛ روز جهانی مدیتیشن هر ساله در این روز برگزار می‌شود و یوگی‌ها آن را جشن می‌گیرند. البته مدیتیشن فقط مخصوص علاقمندان رشته یوگا نیست و همه انسان‌های در دنیای مدرن و شلوغ امروز نیاز دارند که برای دقایقی هر چند کوتاه توجه ذهن را از جهان بیرون بردارند و به درون خود سفر کنند.

مدیتیشن چیست؟

مدیتیشن، مراقبه یا درون‌پویی عملی است که در آن فرد از یک تکنیک مانند ذهن‌آگاهی یا تمرکز ذهن بر روی یک موضوع، فکر یا فعالیت خاص برای آموزش توجه و آگاهی و دستیابی به یک حالت روان و آرام و پایدار ذهنی استفاده می‌کند.

مدیتیشن یا مراقبه یک تکنیک و تمرین ذهنی و بدنی است که در آن شخص به آرامی توجه خود را به درون می‌برد تا به آرامش جسمی و ذهنی دست پیدا کند. بیشتر انواع مدیتیشن از تمرینات مذهبی شرقی به خصوص از هند، چین و ژاپن به غرب رفته است. تنها در سه دهه اخیر است که این تکنیک‌ها به‌طور جدی برای دستیابی به سلامتی، بخصوص برای درمان استرس و کاهش دردهای مزمن به کار می‌رود. مراقبه می‌تواند استرس، اضطراب، افسردگی و درد را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و باعث افزایش آرامش و درک بیشتر از خود شود.

۱۰ دلیل برای اینکه عاشق مدیتیشن باشید!

- با مدیتیشن خواب بهتری خواهید داشت
- اجازه می‌دهد خود واقعی‌تان را بشناسیم
- سبب رشد و تعالی فردی شما می‌شود
- عملکرد حفاظتی مغز را تغییر می‌دهد
- کنترل‌کننده شدت و ضعف عملکرد مغز است
- استرس را کاهش می‌دهد
- اضطراب را کنترل می‌کند
- سلامت احساسی را بهبود می‌بخشد
- از دست دادن حافظه ناشی از افزایش سن را کاهش می‌دهد
- به کنترل درد کمک می‌کند

روز جهانی مدیتیشن از کجا آمده است؟

از سال ۱۹۹۵ میلادی تا کنون، هر سال روز جهانی مدیتیشن به رسمیت شناخته می‌شود تا بستری برای افزایش آگاهی درباره مزایای مدیتیشن در زندگی امروز باشد. این روز جهانی مهم می‌خواهد، فواید مدیتیشن در دنیای امروز را به ما گوشزد کند و از فواید ذهنی، جسمی و معنوی آن پرده بردارد. از طرفی با اختصاص یک روز خاص به مدیتیشن، مردم تشویق می‌شوند تا از قدرت تمرینات ذهن‌آگاهی و تاثیرات بیرونی آن آگاه شوند.

همچنین، روز جهانی مدیتیشن به مردم این آگاهی را می‌دهد که می‌توانند در هر جای دنیا و از هر طبقه اجتماعی که هستند، مراقبت از خود، ساخت لحظات آرامش‌بخش میان هرج و مرج، ایجاد ارتباط بهتر با خود و جهان اطراف را یاد بگیرند.

تفاوت یوگا و مدیتیشن چیست؟

یوگا ترکیبی از تمرینات ذهنی و بدنی است، در حالی که مدیتیشن بیشتر بر روی آرامش ذهن متمرکز است. یوگا انقدر گسترده است که می‌توان آن را یک سبک زندگی در نظر گرفت. یک سبک از زندگی

که به شما کمک می‌کند تا آرامش و ثبات عاطفی و روحی را همراه با تنظیم هورمون‌ها و ارگان‌های درونی بدن به دست آورید. در واقع تمرینات مدیتیشن را می‌توان بخشی از یوگا در نظر گرفت.

چطور مدیتیشن کنیم؟

اول جای راحتی را برای نشستن انتخاب کنید. جایی که به شما احساس خوشایند دهد. می‌توانید روی صندلی و یا زمین باشید. زمان حدودی مدیتیشن خود را تعریف کنید. مثلاً در تجربه‌های اول روزی ۵ دقیقه هم برای شروع تمرینات عالی است.

ستون فقرات خود را صاف کنید و به لحظه شگفت‌انگیز زمان حال آگاه باشید. به بدنتان توجه کنید و سعی کنید انقباض خاصی در هیچ قسمتی از بدن نداشته باشید. بدن آرام و ریلکس باشد و احساس راحتی و وانهادگی کنید.

حالا تمام آگاهی را روی تنفس‌تان ببرید. دم و بازدم را با آگاهی پیگیری کنید؛ حرکت بالا و پایین رفتن سینه را دنبال کنید و به ریتم نفس کشیدن خود آگاه باشید. بعد از چند دقیقه تاثیر این تمرین را احساس خواهید کرد.

توصیه جدید سازمان جهانی بهداشت درباره واکسن کرونا



یک گروه مشاوره سازمان جهانی بهداشت (WHO) در بیانیه‌ای تازه توصیه کرده است که امسال (۲۰۲۳)، دزهای یادآور واکسن کووید ۱۹ برای هدف قرار دادن زیرسویه‌های XBB کروناویروس که در حال حاضر از بقیه سویه‌ها شایع‌ترند، به‌روزرسانی شوند.

یک گروه مشاوره سازمان جهانی بهداشت (WHO) در بیانیه‌ای تازه توصیه کرده است که امسال (۲۰۲۳)، دزهای یادآور واکسن کووید ۱۹ برای هدف قرار دادن زیرسویه‌های XBB کروناویروس که در حال حاضر از بقیه سویه‌ها شایع‌ترند، به‌روزرسانی شوند.

به نقل از رویترز، این گروه مشاوره تاکید کرده است که فرمولاسیون‌های جدید باید با هدف ایجاد واکنش‌های آنتی‌بادی بدن در برابر زیرسویه‌های XBB.۱.۵ و XBB.۱.۶ تهیه شوند.

همچنین تهیه و توسعه فرمولاسیون‌ها و پلتفرم‌های جدیدتر نیز برای مصون‌سازی بدن در برابر گونه‌های XBB باید مدنظر قرار گیرد.

این گروه با اشاره به اینکه براساس

سازمان ادامه پیدا کند.

بنابر این گزارش، واکسن‌های یادآوری که سال گذشته به توصیه این سازمان توسعه و توزیع شدند، دو سویه مختلف شامل امیکرون و همچنین سویه اولیه را هدف قرار می‌دادند.

گروه مشاوره سازمان جهانی بهداشت که بر اعمال تغییرات مورد نیاز در ترکیب واکسن‌های جدید کووید-۱۹ در آینده نظارت دارد و در صورت نیاز این تغییرات را پیشنهاد می‌کند در این بیانیه خاطر نشان کرد: استفاده از واکسن‌های تاییدشده فعلی همچنان باید مطابق با توصیه‌های این

داده‌های جدید، نسخه اولیه کروناویروس دیگر در جوامع انسانی در گردش نیست و واکسن‌هایی که سویه‌های اولیه را هدف قرار می‌دهند در برابر سویه‌های در گردش فعلی، مصونیت ناچیز ایجاد می‌کنند، پیشنهاد دادند که در تولید واکسن‌های آینده دیگر از سویه اولیه کروناویروس استفاده نشود.

آثار کرونا بر بروز بیماری‌های تیروئیدی قرص "لووتیروکسین" را برای لاغری مصرف نکنید



یک فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم با اشاره به آثار کرونا بر بروز بیماری‌های تیروئیدی، گفت: به طور کلی ممکن است فردی که چند ماه قبل به کرونا مبتلا شده است پس از چند ماه دچار درد در جلوی گردن شود که به گوش و گلو انتشار پیدا می‌کند و تشخیص ما تیروئیدیت ناشی از ابتلا به کرونا است.

دکتر علیرضا استقامتی - رئیس بخش غدد بیمارستان امام خمینی (ره) در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه شیوع بیماری‌های مرتبط با تیروئید پس از بیماری دایات شایع‌ترین بیماری غددی در کشور است، گفت: بیماری‌های تیروئیدی با انواع مختلف کم‌کاری، پرکاری، گره‌های معمولی تیروئید و سرطان‌های تیروئید شیوع بالایی دارند. البته این میزان شیوع بالا تقریباً در تمام نقاط دیگر جهان هم به این صورت است.

علل بروز کم‌کاری و پرکاری تیروئید

او با اشاره به اینکه کم‌کاری تیروئید به دلایل مختلفی رخ می‌دهد، اظهار کرد: گاهی کم‌کاری تیروئید یک بیماری خود ایمنی است. در بسیاری از جوامع دنیا از جمله در ایران مسئله خود ایمنی مانند بیماری "تیروئیدیت هاشیموتو" یکی از علل کم‌کاری‌های تیروئیدی است؛ گرچه این بیماری ممکن است به شکل گواتر هم بروز پیدا کند. در کنار آن به دنبال جراحی تیروئید، مصرف ید رادیواکتیو یا التهاب‌های تیروئید که ممکن است رد پای آنها باقی بماند، اختلالات آنزیمی در تولید هورمون و یا در گذشته کمبود شدید ید از عوامل بروز کم‌کاری تیروئید هستند.

وی درباره علل بروز پرکاری تیروئید، اظهار کرد: بیماری "گریوز" به عنوان یک بیماری خود ایمنی، گواترهای چند گره‌ای سمی، گواترهای تک گره‌ای سمی و التهاب‌های تیروئید و یا برخی از داروها می‌توانند سبب بروز پرکاری تیروئید شوند.

سهم تشعشعات در بروز سرطان تیروئید

او با اشاره به اینکه علت بروز سرطان تیروئید چندان مشخص نیست، تصریح کرد: شاید بتوان گفت در برخی افراد تشعشعاتی که قبلاً به آنها تابیده شده است، سبب جهش‌های سلولی شده و علت بروز سرطان است؛ به عنوان مثال در گذشته‌های دور که در ایران بیماری قارچ کچلی یا آکنه وجود داشت به سر فرد اشعه می‌تابانند که این موضوع می‌توانست سبب سرطان گواتر شود که البته مدت زیادی است که این فرایند در کشور اتفاق نمی‌افتد؛ اما اشعه‌های یونیزان هم ممکن است در برخی سبب بروز سرطان تیروئید شود. البته به طور کلی علت خاص و مهمی برای بروز سرطان تیروئید وجود ندارد.

راهی برای پیشگیری از بروز تیروئید وجود ندارد

وی با تأکید بر اینکه راهی برای پیشگیری از بروز بیماری‌های تیروئیدی وجود ندارد، بیان کرد: در گذشته کمبود ید یکی از عوامل بروز بیماری‌های تیروئیدی بود اما اکنون دیگر مصرف نمک ید دار این مشکل را برطرف کرده است.

درمان مادام‌العمر تیروئید کم کار

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره روند درمان بیماری‌های تیروئیدی، گفت: ادامه درمان برحسب نیاز فرد، متفاوت است. پرکاری تیروئید ممکن است از شش ماه تا یکسال نیاز به درمان

به دنبال دارد. وی با تأکید بر اینکه قرص "لووتیروکسین" نقشی در ایجاد لاغری ندارد، بیان کرد: اگر هم این قرص بخواهد وزن را کم کند از بافت چربی نمی‌کاهد بلکه از بافت عضلانی کم می‌کند که این برای فرد مضر است. اگر فردی بدون کنترل پزشک دارو را مصرف کند، ممکن است در سن بالا دچار پوکی استخوان شود و حتماً باید به طور منظم آزمایش داده و تحت نظر پزشک باشد. قطع یا افزایش بی‌دلیل میزان قرص به هیچ عنوان درست نیست.

آثار کرونا بر بروز بیماری‌های تیروئیدی

او در پاسخ به سوالی درباره تأثیرات ابتلا به کرونا بر شیوع بیماری‌های تیروئیدی، بیان کرد: ابتلا به کرونا عوارض متعددی بر تیروئید ایجاد می‌کند از جمله می‌تواند سبب التهاب تیروئید شود. کرونا به شیوه‌های مختلف خود را در بروز مشکلات تیروئیدی نظیر پرکاری و کم‌کاری تیروئید نشان می‌دهد اما به طور کلی ممکن است فردی که چند ماه قبل به کرونا مبتلا شده است پس از چند ماه دچار درد در جلوی گردن شود که به گوش و گلو انتشار پیدا می‌کند و تشخیص ما تیروئیدیت ناشی از ابتلا به کرونا است؛ البته تیروئیدیت یک بیماری خود محدود شونده است و ظرف چند هفته یا چند ماه بهبود می‌یابد.

داشته باشد، اما، همین زمان ممکن است در فرد دیگری طولانی‌تر شود؛ طول دوره بیماری به علت بیماری وابسته است. در مورد کم‌کاری تیروئید نیز اگر تشخیص درست باشد درمان با قرص "لووتیروکسین" مادام‌العمر است و نباید درمان قطع شود. در مورد گواترهای ساده هم بیمار باید تحت نظر باشد تا بر حسب نیاز درمان لازم تجویز شود.

استقامتی تأکید کرد: خیلی از افرادی که فکر می‌کنند کم‌کاری تیروئید دارند به واقع با این مشکل مواجه نیستند و احتمالاً تشخیص اشتباه بوده است؛ چون ممکن است برخی گواتر ساده (تیروئیدی که اندازه‌اش بزرگ است اما کم کار یا پرکار نیست) را به حساب کم‌کاری تیروئید بگذارند. اگر کم‌کاری تیروئید واقعی باشد نمی‌توان درمان را قطع کرد.

قرص "لووتیروکسین" را برای لاغری مصرف نکنید

رئیس بخش غدد بیمارستان امام خمینی (ره)، افزود: افرادی که مشکل تیروئید دارند باید درمان خود را به درستی انجام دهند. یک باور غلط وجود دارد که برخی فکر می‌کنند کم‌کاری تیروئید چاق کننده است و بعد هر فردی که چاق است اقدام به مصرف قرص "لووتیروکسین" می‌کند که لاغر شود و یا حتی برخی مبتلایان به کم‌کاری تیروئید به شکل خودسرانه دز مصرفی را افزایش می‌دهند که برایشان عوارض

اطلس ملی جمعیت رونمایی شد

سازمان برای کمک بهتر به تصمیم‌گیران و تصمیم‌سازان است. وی ادامه داد: سازمان نقشه برداری در کنار وظایف فراوان در حوزه نقشه برداری طی ۳۰ سال اخیر در تهیه اطلس‌هایی مشارکت کرده است که اطلس ملی جمعیتی یکی از این مسئولیت‌ها است. جاویدانه تأکید کرد: اطلس جمعیت با نگاه به وضعیت کنونی و شناخت از وضعیت گذشته نگاهی به آینده دارد تا بتواند به تصمیم‌گیران و تصمیم‌سازان در حوزه جمعیت کمک کند تا ضعف‌ها، نقاط قوت و همچنین فرصت‌ها و تهدیدها برای آینده شناسایی شود. ایرنا



مدیریت کشور تأکید کرد و گفت: تهیه اطلس جمعیتی یکی از مسئولیت‌های

آیین رونمایی از اطلس جمعیتی کشور که در راستای کمک به مسئولان کشور برای تصمیم‌گیری در حوزه جمعیتی از سوی سازمان نقشه برداری تهیه شده است، با حضور معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و سایر مسئولان برگزار شد.

رئیس سازمان نقشه برداری کشور در آیین رونمایی از اطلس جمعیتی کشور گفت: اطلس جمعیتی تحولی بزرگ برای اندازه و رشد جمعیت، ترکیبات، ازدواج و طلاق، نیروی کار و اشتغال خواهد داشت. علی جاویدانه روز دوشنبه در آیین رونمایی از اطلس جمعیتی کشور بر لزوم استفاده از تازه‌ترین اطلاعات در حوزه

با سر آشپز = کوفته آب سماق کاشانی



کوفته آب سماق یا شفته سماق درست شبیه به شفته نخودچی است؛ اما با این تفاوت که علاوه بر گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی و پیاز، سماق نیز در آن به کار می‌رود. این غذا اغلب با نان سرو می‌شود؛ اما در صورت تمایل می‌توانید در کنار آن برنج نیز بگذارید.

مواد لازم:

۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده

دو عدد پیاز

چهار پیمانه آب

۲۵۰ گرم آرد نخودچی

یک پیمانه سماق نکوبیده یا نصف پیمانه بودر سماق

طرز تهیه

ابتدا گوشت چرخ کرده، یک عدد پیاز رنده شده بدون آب و نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید و به صورت کوفته قلقلی درآورید. کوفته‌ها را در مقداری کره یا روغن تفت دهید. برای تهیه آب سماق، یک پیمانه سماق نکوبیده را برای حدود ۱۲ ساعت در آب خیس کرده و بعد آن را از صافی رد کنید تا پوست و هسته سماق جدا شود. اگر از بودر سماق استفاده می‌کنید، آن را از شب قبل بخیسانید و بعد از یک صافی ریز رد کنید تا بودر سماق جدا شود.

یک عدد پیاز را نگینی خرد کنید و در مقداری روغن تفت دهید تا طلایی شود. در ادامه آب سماق را اضافه کنید و بگذارید جوش بیاید. کوفته‌ها را در آب سماق

قرار دهید و حرارت را کم کنید تا غذا جا بیفتد؛ اما کرد. به اندازه‌ای آب داشته باشد که بتوان در آن نان تیلپت

چند خبر کوتاه ...

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران درباره زمان بیان واقعیت فرزندخواندگی، به کودک فرزندخوانده توضیح داد. فاطمه ارزانیان، در این باره توضیح داد: حق هر انسانی است که بداند والدین زیستی او چه کسانی هستند و فرزندخوانده باید با واقعیت فرزندخواندگی خود مواجه شود. خانواده نباید برای گفتن آن، به دلیل اینکه درصد یک موقعیت و زمان مناسب است تعلل کند، چرا که به تعویق انداختن این موضوع و همزمانی با دوران نوجوانی مشکلات فراوانی برای فرزند و خانواده به همراه خواهد داشت.

وی ادامه داد: بهتر است پیش از ورود فرزند به مدرسه، والدین با هماهنگی یکدیگر و همراهی مشاورین و روانشناسان دلسوز، حقیقت را در بهترین روشی که متناسب با سن فرزند در خصوص گفتن واقعیت است، به او بگویند.

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران با بیان اینکه معمولاً توصیه می‌شود بیان این موضوع بین ۴ تا ۵ سالگی و در قالب داستان و تماشای کارتون‌های مربوطه صورت پذیرد، افزود: بیان موضوع فرزندخواندگی به کودک به شرایط کودک از جمله سن و آمادگی روحی و روانی او بستگی دارد و باید با تشخیص مشاور و روانشناس صورت گیرد.

ارزانیان معتقد است که با توجه به اینکه کودک قبل از ورود به مدرسه درک قابل ملاحظه‌ای از شرایط و فرزندخواندگی خود ندارد، تاکید می‌شود مجدداً به صورت جدی‌تر در سنین بین ۸ تا ۱۰ سال به آن پرداخته شود و طی این مدت خانواده باید زمینه‌ای برای بیان واقعیت فراهم و آمادگی مواجهه با واکنش‌های احتمالی فرزند را کسب کند. یقیناً بهره‌مندی از تجارب روانشناس و مشاور، کمک شایانی به عبور موفقیت‌آمیز از این مرحله از زندگی فرزندخوانده خواهد کرد.

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران با اشاره به مداخلات سازمان بهزیستی برای بیان واقعیت به کودک ادامه داد: یکی از مراحل فرزندپذیری، معرفی خانواده برای شرکت در جلسات مشاوره است و باید زوجین بین ۳ تا ۵ جلسه را گذرانده و آموزش‌ها و راهنمایی‌های لازم را در این زمینه دریافت کنند و با آگاهی کامل نسبت به گفتن واقعیت فرزندخواندگی، در این مسیر گام بردارند.

ارزانیان یادآور شد: یکی از رسالت‌های سازمان بهزیستی نظارت بر زندگی فرزندان در خانواده‌های جایگزین است و رصد می‌کند که آیا واقعیت به کودک گفته شده است یا خیر؟ در صورت لزوم کارشناسان دفتر فرزندخواندگی بهزیستی، خانواده‌ها را به مشاورین حاذق ارجاع می‌دهند.

تومان است، تصریح کرد: تاکنون حدود ۸۰ هزار نفر در سامانه وزارت راه و شهرسازی برای دریافت زمین ثبت‌نام کردند، پس از پالایش زمین مورد نظر در شهرهای کمتر از ۵۰۰ هزار نفر جمعیت به متقاضیان واگذار می‌شود. حدود ۳۰۰۰ نفر زمین تحویل شده است.

معاون وزیر راه و شهرسازی در مورد بروز مشکل برای برخی خانواده‌ها در شهر قم گفت: با توجه به قانون جوانی جمعیت شهر قم بالای ۵۰۰ هزار نفر جمعیت دارد نمی‌توانیم در این شهر به متقاضیان زمین واگذار کنیم. در زمان حاضر در سه شهر اطراف قم از جمله سلفچگان و چند سایت زمین آماده واگذاری به متقاضیان است.

عباسی درباره اینکه قرار بود در فاز اول نهضت ملی مسکن ۲ میلیون واحد به مردم تحویل شود و مردادماه زمان اجرای فاز اول تمام می‌شود، تا دو ماه دیگر چند واحد تحویل خواهد شد، اظهار کرد: در حال حاضر زمین ۱۵۰ هزار واحد مسکونی برای دسته‌های

گروهی و انفرادی، زمین ۵۵۰ هزار واحد گروه انبوه‌سازان، زمین ۱۱۵ هزار واحد نیروهای مسلح، زمین ۱۰۰ هزار واحد شهری در بافت فرسوده، زمین ۱۰۰ هزار واحد خود مالکی، زمین ۲۲۰ هزار واحد روستایی تأمین و ساخت این واحدها آغاز شده است.

وی گفت: در مجموع علمیات ساخت یک میلیون و ۲۳۵ هزار واحد شروع شده و سخت‌ترین مرحله ساخت زمین بوده است.

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: وارد ساخت خوابگاه متاهلی هم شده‌ایم و با دو دانشگاه در این باره قرارداد منعقد کردیم

چه سنی بهترین زمان بیان واقعیت «فرزندخواندگی» به

فرزندخوانده است؟



تصویب وام ۴۰۰ میلیونی مسکن ملی با سود ۲ درصد/واگذاری ۲۰۰ متر زمین به خانواده‌های دارای سه فرزند



معاون وزیر راه و شهرسازی از تصویب پرداخت وام ۴۰۰ میلیون تومانی نهضت مسکن ملی با سود ۲ درصد برای دهک‌های یک تا ۴ خبر داد.

هادی عباسی، در جمع خبرنگاران با بیان اینکه خبرهای خوبی برای متقاضیان نهضت ملی مسکن داریم، گفت: اولین خبر خوب است که سقف تسهیلات را به ۵۵۰ میلیون تومان افزایش داد و به بانک‌ها ابلاغ شده است. دومین خبر خوب این است که به دهک‌های اول و دوم که برای پرداخت آورده اولیه مشکل داشتند وام ۴۰۰ میلیون تومان با نرخ ۲ درصد و در زمان پرداخت ۱۵ ساله و برای دهک سوم و چهارم وام ۳۰۰ میلیون تومانی با نرخ دو درصد در مدت زمان ۱۵ ساله از محل صندوق ملی مسکن ارائه می‌شود.

وی ادامه داد: این وام‌ها برای اقشار خاص از جمله مددجویان کمیته امداد و بهزیستی است. همچنین مصوبه خوبی داریم که بافت فرسوده با زمین و وام ساخت نهاتر کنند که ارزش زمین بیشتر از آن وام خواهد بود.

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: نهضت ملی مسکن پروژه مردمی است و وزارت راه و شهرسازی بستر را فراهم می‌کند و موظف است امتیازات را ارائه کند و قرار نیست که صرفاً مسکن بسازیم. تا کنون ساخت یک میلیون و ۲۳۵ هزار واحد نهضت ملی مسکن آغاز شده است.

عباسی اظهار کرد: در قانون جوانی جمعیت وزارت راه و شهرسازی مکلف شده به خانواده‌های دارای سه فرزند یا بیشتر که متولد ۲۴ آبان ۱۴۰۰ به بعد هستند، ۲۰۰ متر مربع زمین به صورت رایگان واگذار کند. البته این خانوارها باید هزینه آماده سازی زمین را پرداخت کنند. این هزینه به صورت قسطی با دو سال تنفس و طی شش سال دریافت خواهد شد.

وی با اعلام اینکه هزینه آماده‌سازی زمین حدود ۵۰ تا ۲۰۰ میلیون