

آوای دریا

۱۸۴

شنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

توضیحات علوم پزشکی درباره فوت کودک بشاگردی در اثر عقرب گزیدگی



شود و در آزمایشهای اولیه، هموگلوبین ۴ و پلاکت خون ۵۶۰۰۰ بوده و تست‌های انعقادی خون مختل شده بوده است. در نمونه ادرار خون شدید مشاهده شده و متاسفانه تمامی بدن را در بر گرفته بوده است.

به گفته صالحی، ساعت ۱۷:۱۷ بیمارستان کودکان بندرعباس به بیمار جهت اعزام پذیرش می‌دهد که بیمار در حال دریافت خون و فرآورده های خونی بوده است. ساعت ۱۸:۳۰ پس از اتمام خون، آماده اعزام می‌شود که به دلیل شدت گزش و عوارض آن بر قلب دچار ایست قلبی می‌شود و بلافاصله عملیات احیا انجام اما پس از حدود ۴۵ دقیقه احیاء بیمار متاسفانه فوت نمودند

رییس بیمارستان میناب همچنین اضافه کرد: عقرب گادیم چندین جای کودک را از پشت گوش، سمت راست گردن و پشت گردن را گزیده بوده است.

وی عنوان داشت: متاسفانه خانواده کودک به مرکز جامع سلامت روستای ذهاب مراجعه نکرده بوده اند. در آن مرکز پزشک و ویال های ضد عقرب موجود است.

نجفی اضافه کرد: علت فوت تاخیر در زمان مراجعه و وجود خون در ادرار و از بین رفتن فاکتورهای انعقادی خون بوده است.

بنابر اطلاعات شبکه بهداشت، از ابتدای فروردین تا کنون در روستای ذهاب ۱۴ نفر دچار عقرب گزیدگی شده اند.

در ادامه پیگیری خبرنگار فارس درباره فوت این کودک، صالحی رئیس بیمارستان میناب نیز گفت: ساعت ۱۵:۴۰ بیمار بوسیله آمبولانس از بشاگرد به بیمارستان میناب مراجعه کرد و به محض ورود توسط طب اورژانس مقیم و متخصص کودکان مقیم تحت معاینه و آزمایش قرار می‌گیرد.

مراحل خونگیری و اقدامات اولیه و تزریق سرم ضد انعقاد و ویال عقرب گزیدگی دریافت می‌کند و یک واحد خون نیز تزریق می‌شود.

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان درباره فوت کودک بشاگردی در اثر عقرب گزیدگی توضیحاتی ارائه کرد.

یک کودک ۶ ساله اهل بشاگرد در اثر عقرب گزیدگی در روستای محل سکونتش و پس از ساعتی بستری در بیمارستان میناب جان خود را از دست داد.

نجفی مدیر شبکه بهداشت بشاگرد در این زمینه توضیحاتی ارائه کرد.

وی گفت: بیمار ساعت ۹:۱۵ صبح بوسیله موتور از روستای ذهاب بخش گافر همراه با پدر به بیمارستان سردشت بشاگرد مراجعه می‌کند و در آزمایش اولیه هموگلوبین ۸/۹ و پلاکت خون ۵۶۰۰۰ بوده است.

در بیمارستان سردشت سه ویال ضد عقرب گادیم توسط پزشک عمومی دریافت می‌کند. ۳ ساعت بعد مجدد توسط پزشک متخصص سه ویال دیگر عقرب گزیدگی دریافت می‌کند.



به گفته رییس شبکه بهداشت بشاگرد، کودک از دو شب قبل دچار عقرب گزیدگی شده بوده که چون این نوع گزیدگی درد ندارد متوجه نشده است و به گفته پدر کودک زمانی که پدر متوجه می‌شود هنوز عقرب در لباس پسر بوده است.

در ۱۲ سال اخیر در کشور؛ ازدواج ۴۰ درصد و در هفت سال گذشته فرزندآوری ۳۵ درصد کاهش یافته

و افزایش پس‌اندازها و سرمایه‌گذاری و به عبارتی جمعیت سالم و مولد محور مهم در پیشرفت کشورهاست.

وی تاثیر بهداشت در ساختار و ترکیب سنی جمعیت را پیچیده عنوان و بیان کرد: بهداشت خوب زندگی را طولانی می‌کند و در صورتی که این افزایش مربوط به سال های اشتغال و تولید باشد، تاثیرات اقتصادی مثبتی خواهد داشت. از این رو توجه به سلامت جوانان، زنان و میانسالان مسئله ای جدی و مهم است.

علی محمدزاده تامین، توزیع و گسترش کالاهای تداوم بخش زندگی را حائز اهمیت خواند و گفت: همه مردم نیازهای اساسی معینی دارند که زندگی بدون آنها دشوار است. این نیازهای تداوم بخش زندگی شامل غذا، مسکن، سلامتی و امنیت است که وقتی یکی از آنها وجود نداشته باشد یا عرضه آن کم باشد، مانعی در پیشرفت و سرعت سایر امور و کاهش کیفیت و رضایت از روزهای زندگی است.

وی برخی چالش‌های حوزه سلامت باروری را نیز یادآور شد و گفت: افزایش نرخ سزارین که حدود ۵۶ درصد زایمان‌ها را شامل می‌شود و ایران از این حیث در رتبه بالای دنیا قرار دارد، سقط جنین‌های خودخواسته که بیشترین علت سقط جنین در ایران است و میزان بالای ناباروری که بخشی از آنها به علت ازدواج‌های دیرهنگام است و عارضه تک‌فرزندی و کم‌فرزندی که در مهارت‌های ارتباطی، رفتاری و هیجانی فرزندان اختلال ایجاد می‌کند از جمله مهمترین این چالش‌هاست که بایستی با فرهنگ سازی عمومی و بهداشتی و اجرای برنامه های جامع و هدفمند به میزان‌های مطلوب نزدیک شوند.



خود ضرورت جذب، حفظ و نگهداری نخبگان را یادآور شد و گفت: آنها منبع بزرگی برای ایده‌ها و باعث نوآوری و شکوفایی کشور هستند و در این ارتباط بایستی مراقبت و مدیریت درستی اعمال شود.

رئیس اندیشکده سلامت جمعیت و خانواده، اهم چالش‌های جمعیتی ایران را تغییرات ساختار سنی جمعیت، سالخوردگی جمعیت، باروری پایین، افزایش مهاجرت‌های منطقه‌ای و بین‌المللی و تاخیر و ناپایداری ازدواج‌ها عنوان کرد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به تاثیر پیشرفت بهداشتی در اقتصاد پرداخت و گفت: جمعیت سالم از یک طرف جمعیتی مولد است؛ هم از لحاظ حضور در محل کار و هم سطوح دانش و مهارت و از طرف دیگر جمعیت سالم یعنی متوسط عمر بیشتر، کاهش اولویت‌های فوری

بسته خواهد شد نرخ جمعیت سالخوردگی ایران نسبت به میانگین جهانی رشد بیشتری خواهد یافت.

وی جامعه سالمند را دارای توانایی‌های کم برای رقابت و پیشرفت خواند و ادامه داد: یکی از دلایل رشد آهسته اقتصاد ژاپن در سال‌های اخیر به کاهش رشد و افزایش سن سالمندان و به تبع آن افزایش سن نیروی کار مربوط می‌شود.

این پژوهشگر حوزه سلامت و جمعیت با ذکر این مطلب که بسیاری از کشورهای توسعه یافته برای مقابله با پیری جمعیت و کاهش زاد و ولد، سن بازنشستگی را افزایش داده‌اند، گفت: برابر بررسی‌های انجام شده به ازای یک درصد افزایش سالمندی در جامعه، ۲.۱۷ درصد GDP کاهش می‌یابد.

این پزشک و استاد دانشگاه در بخش دیگری از سخنان

رئیس اندیشکده سلامت جمعیت و خانواده گفت: در ۱۲ سال اخیر، ازدواج ۴۰ درصد و در هفت سال گذشته فرزندآوری ۳۵ درصد کاهش داشته است.

رییس اندیشکده سلامت جمعیت و خانواده با اشاره به کاهش ۳۵ درصدی فرزندآوری طی هفت سال گذشته، هشدار داد: در سه دهه آینده، ایران در شمار یکی از پیرترین کشورهای جهان قرار خواهد گرفت.

خلیل علی محمدزاده؛ رئیس اندیشکده سلامت جمعیت و خانواده در کارگاه علمی تخصصی چالش‌های جمعیتی ایران و بررسی راه‌های برون‌رفت از آنها که از سوی گروه معارف اسلامی و دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران برگزار شد، پنجره جمعیتی را فرصتی برای جهش توسعه‌ای عنوان و اظهار کرد: از این موهبت که کشورمان بیش از ۲۰ سال دیگر از آن برخوردار است باید حداکثر بهره‌گیری را داشت.

وی با اشاره به آمار پایین ازدواج و مولدیت در ایران و تغییر الگوهای سنتی و رواج برخی سبک‌های زندگی ناسالم و غیرایرانی گفت: در ۱۲ سال اخیر؛ ازدواج ۴۰ درصد و در هفت سال گذشته فرزندآوری ۳۵ درصد کاهش داشته است.

علی محمدزاده در ادامه اظهار کرد: در صورت تداوم این روند سرعت سال‌خوردگی باز هم افزایش خواهد یافت و در سه دهه آینده، ایران در شمار یکی از پیرترین کشورهای جهان قرار خواهد گرفت.

وی با ذکر این مطلب که در سال ۲۰۵۰ یک‌ششم جمعیت دنیا بالای ۶۵ سال سن خواهند داشت، افزود: از این سال به بعد ضمن اینکه پنجره جمعیتی به روی ایران

تأثیر فوق العاده پروبیوتیک در کودکان

گزارش: ایرنا



کنید. به دنبال پروبیوتیکی بگردید که حاوی سویه‌های خاصی از باکتری‌ها باشد که نشان داده شده است برای سلامتی کودک شما بسیار مفید هستند. همچنین ممکن است بخواهید دوز و شکل پروبیوتیک (به عنوان مثال پودر، کپسول یا قرص جویدنی) را در نظر بگیرید.

پری بیوتیک‌ها

پری بیوتیک‌ها کربوهیدرات‌های غیر قابل هضم هستند که به عنوان غذا برای باکتری‌های مفید روده عمل می‌کنند. غذاهایی مانند سیر، پیاز، موز و مارچوبه سرشار از پری بیوتیک هستند و می‌توانند به رشد باکتری‌های مفید در روده کمک کنند. ترکیب پروبیوتیک‌ها با پری بیوتیک‌ها می‌تواند به حداکثر رساندن مزایای سلامتی هر دو کمک کند. در نتیجه، پروبیوتیک‌ها می‌توانند ابزار ارزشمندی برای حمایت از سلامت و تندرستی کودکان باشند. آنها طیف وسیعی از فواید، از بهبود هضم تا تقویت عملکرد سیستم ایمنی و حتی ارتقای سلامت روان را ارائه می‌دهند. با این حال، انتخاب پروبیوتیک مناسب و استفاده مناسب از آن برای اطمینان از ایمنی و اثربخشی بسیار مهم است. برای تعیین اینکه آیا پروبیوتیک‌ها برای کودک شما مناسب هستند و کدام سویه‌ها و دوزهای خاص سودمندتر هستند، با یک متخصص اطفال مشورت کنید.

برخی از عوارض جانبی رایج پروبیوتیک‌ها در کودکان چیست؟ پروبیوتیک‌ها معمولاً برای کودکان بی‌خطر در نظر گرفته می‌شوند، اما گاهی اوقات می‌توانند عوارض جانبی خفیفی ایجاد کنند. عوارض جانبی رایج پروبیوتیک‌ها در کودکان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

مشکلات گوارشی
پروبیوتیک‌ها می‌توانند علائمی مانند گاز، نفخ، یبوست یا اسهال در برخی از کودکان ایجاد کنند. این علائم معمولاً خفیف هستند و در عرض چند روز خود به خود از بین می‌روند.

واکنش‌های آلرژیک
در موارد نادر، پروبیوتیک‌ها می‌توانند در برخی از کودکان واکنش آلرژیک ایجاد کنند که می‌تواند علائمی مانند کهیر، تورم یا مشکل در تنفس را ایجاد کند. اگر کودک شما هر یک از این علائم را تجربه کرد، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

عقوت‌ها
در موارد نادر، پروبیوتیک‌ها می‌توانند باعث عقوت در کودکان با سیستم ایمنی ضعیف شوند. این احتمال بیشتر در کودکانی رخ می‌دهد که به شدت بیمار هستند یا دارای بیماری‌های زمینه‌ای جدی هستند.

به گزارش وب گاه بیتوته، توجه به این نکته مهم است که پروبیوتیک‌ها برای همه کودکان مناسب نیستند، به ویژه آنهایی که دارای شرایط پزشکی خاص یا سیستم ایمنی ضعیف هستند. اگر قصد دارید به کودک خود پروبیوتیک بدهید، همیشه بهتر است ابتدا با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی کودک خود صحبت کنید.

LACTOBACILLUS RHAMNOSUS

نشان داده شده است که این پروبیوتیک خطر عفونت‌های تنفسی و عفونت گوش را در کودکان کاهش می‌دهد.

استرپتوکوک ترموفیلوس

این پروبیوتیک معمولاً در محصولات لبنی تخمیر شده یافت می‌شود و نشان داده شده است که سلامت دستگاه گوارش را در کودکان بهبود می‌بخشد.

ملاحظات ایمنی

در حالی که پروبیوتیک‌ها به طور کلی برای کودکان بی‌خطر هستند، انتخاب پروبیوتیک مناسب و استفاده مناسب از آن مهم است. برخی از پروبیوتیک‌ها ممکن است برای کودکانی با شرایط خاص پزشکی یا کسانی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند مناسب نباشند. همیشه بهتر است قبل از دادن پروبیوتیک به کودکان با یک متخصص اطفال مشورت کنید. پروبیوتیک‌ها می‌توانند مکمل ارزشمندی به رژیم غذایی کودک باشند و طیف وسیعی از مزایای سلامتی را برای سلامتی کلی بدن ارائه دهند. با این حال، انتخاب پروبیوتیک مناسب و استفاده مناسب از آن برای اطمینان از ایمنی و اثربخشی بسیار مهم است. با راهنمایی صحیح، پروبیوتیک‌ها می‌توانند راهی ایمن و موثر برای حمایت از سلامت کودکان و ارتقاء رشد و تکامل مطلوب باشند.

پروبیوتیک‌ها و آنتی بیوتیک‌ها

آنتی‌بیوتیک‌ها گاهی برای درمان عفونت‌های باکتریایی ضروری هستند اما می‌توانند تعادل باکتری‌های مفید روده را نیز مختل کنند و منجر به مشکلات گوارشی مانند اسهال شوند. پروبیوتیک‌ها می‌توانند به بازگرداندن تعادل میکروارگانیسم‌ها در روده پس از یک دوره مصرف آنتی بیوتیک کمک کنند و خطر اسهال مرتبط با آنتی بیوتیک و سایر عوارض جانبی منفی را کاهش دهند.

پروبیوتیک‌ها و عملکرد سیستم ایمنی

تحقیقات نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها ممکن است در تعدیل سیستم ایمنی بدن، به ویژه در کودکان، نقش داشته باشند. پروبیوتیک‌ها می‌توانند تولید آنتی بادی‌ها و سایر سلول‌های ایمنی را تحریک کنند و به محافظت در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک کنند.

پروبیوتیک‌ها و اوتیسم

شواهد اولیه‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد پروبیوتیک‌ها ممکن است برای کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم (ASD) مفید باشند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که سویه‌های خاصی از پروبیوتیک‌ها می‌توانند علائم گوارشی را بهبود بخشند و علائم رفتاری را در کودکان مبتلا به ASD کاهش دهند.

انتخاب پروبیوتیک مناسب

همه پروبیوتیک‌ها یکسان ساخته نمی‌شوند و مهم است که پروبیوتیک مناسب برای نیازهای خاص کودک خود را انتخاب

پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده ای هستند که در صورت مصرف به مقدار کافی برای سلامت انسان مفید هستند. آنها معمولاً در غذاهای تخمیر شده مانند ماست، کفیر، کیمچی و کلم ترش و همچنین در مکمل‌های غذایی یافت می‌شوند. در سال‌های اخیر، علاقه فزاینده‌ای به استفاده از پروبیوتیک‌ها در کودکان وجود داشته است و تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است برای سلامت و رفاه کودکان مفید باشند.

روده انسان خانه تریلیون‌ها میکروارگانیسم از جمله باکتری‌های مفید و مضر است. تعادل این میکروارگانیسم‌ها برای حفظ سلامتی ضروری است. وقتی تعداد باکتری‌های مضر بیشتر از باکتری‌های مفید باشد، می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مختلفی از جمله مشکلات گوارشی، عفونت‌ها و حتی بیماری‌های مزمن شود. پروبیوتیک‌ها با وارد کردن باکتری‌های مفید زنده به روده عمل می‌کنند و به بازگرداندن تعادل میکروارگانیسم‌ها و بهبود سلامت کلی کمک می‌کنند.

فواید پروبیوتیک‌ها در کودکان

تحقیقات نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها ممکن است طیف وسیعی از مزایای سلامتی را برای کودکان ارائه دهند. برخی از قابل توجه‌ترین مزایای عبارتند از:

بهبود هضم

نشان داده شده است که پروبیوتیک‌ها هضم را در کودکان بهبود می‌بخشند، به ویژه در کسانی که مشکلات گوارشی مانند یبوست، اسهال و سندرم روده تحریک پذیر دارند.

تقویت عملکرد ایمنی

پروبیوتیک‌ها سیستم ایمنی را در کودکان تقویت می‌کنند و خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها را کاهش می‌دهند.

پیشگیری از آلرژی

پروبیوتیک‌ها ممکن است با تعدیل پاسخ ایمنی و کاهش التهاب به پیشگیری از آلرژی در کودکان کمک کنند.

فواید سلامت روان

پروبیوتیک‌ها با بهبود نتایج سلامت روان در کودکان، از جمله کاهش علائم اضطراب و افسردگی مرتبط هستند.

بهبود جذب مواد مغذی

پروبیوتیک‌ها ممکن است جذب مواد مغذی را در کودکان، به ویژه در کسانی که مشکلات سوء جذب دارند، بهبود بخشند.

انواع پروبیوتیک‌ها برای کودکان

انواع مختلفی از پروبیوتیک‌ها وجود دارد و همه آنها به یک اندازه برای کودکان مفید نیستند. برخی از رایج‌ترین پروبیوتیک‌های مورد استفاده برای کودکان عبارتند از:

لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس

این پروبیوتیک معمولاً در ماست و سایر محصولات لبنی یافت می‌شود و نشان داده شده است که هضم را بهبود می‌بخشد و اسهال را در کودکان کاهش می‌دهد.

بیفیدوباکتریوم بیفیدوم

این پروبیوتیک در شیر مادر یافت می‌شود و با بهبود عملکرد سیستم ایمنی در نوزادان مرتبط است.

وجود ۱۱۲۱ قاضی و ۸ شهردار زن در کشور

گزارش: ایسنا



رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، اعلام کرد که در حال حاضر، ۱۶ زن نماینده مجلس، ۸ شهردار زن و ۱۱۲۱ قاضی زن در کشور داریم.

بایک نگاهداری در مراسم افتتاحیه نخستین دوره آموزشی زنان و حکمرانی که از سوی کمیسیون ملی یونسکو ایران و با همکاری چند ارگان و نهاد دیگر از جمله معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری برگزار شد، اظهار کرد: ۲۷.۵ درصد از اعضای هیات علمی زنان هستند. ۷۳.۵ مدیر عامل شرکت‌های دانش بنیان و ۲۳۰۰ نفر از هیات مدیران شرکت‌های دانش بنیان زنان هستند. در حال حاضر ۴۸۲ کرسی مدیریت شهری در دست زنان است و ما ۸ شهردار زن داریم.

نگاهداری با بیان اینکه ۳۱.۵ درصد از عرصه فناوری اطلاعات توسط زنان جلو می‌رود، تصریح کرد: ۲۰ درصد از مدیریت مراکز کارآفرینی با زنان است و ۲۵.۲ درصد از پست و مشاغل مدیریت دولتی با زنان است. ۱۶ زن نماینده مجلس و ۱۱۲۱ قاضی زن داریم.

رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی افزود: هر تلاشی که برای هموارسازی حضور زنان در حکمرانی انجام شود به نوعی احقاق حقوق آنها محسوب می‌شود. در توسعه و تربیت انسان‌های توسعه یافته نقش آفرینی زنان بیش از مردان است. وقتی نتوانیم زنان را در عرصه مدیریت و حکمرانی وارد کنیم، نگاه زنان به سیاست گذاری و برنامه ریزی با خلاء جدی مواجه می‌شود. مدیریت زنانه یکی از فرصت‌های تحول آفرین در گام دوم انقلاب محسوب می‌شود.

وی با اشاره به آماری که در حوزه مدیریت زنان ارائه داد، گفت: به گذشته خود افتخار می‌کنیم. سرمایه اصلی هر ملت برای تحول و برای تحرک، آرمان و غرور ملی است. بدخواهان ایران روی این تمرکز کردند که از نسل فعلی جوان ما این دو سرمایه بزرگ را بگیرند و با تخریب عملکرد ما در گذشته غرور ملی را نابود و با بی‌آینده نشان دادن ایران در آینده آرمان ملی را از ما سلب کنند.

نگاهداری با بیان اینکه ما گذشته پر افتخاری در حوزه حضور زنان در حکمرانی داریم، در عین حال متذکر شد: اما اگر به آینده و آرمان خود نگاه کنیم، می‌بینیم راه نپیموده زیاد داریم. اگر ۵۰ درصد جمعیت

ما زنان هستند پس هنوز جا دارد تا ۵۰ درصد حرکت کنیم. در عصر کنونی جنس حکومت‌ها و حکمرانی‌ها در حال تغییر است و در نظام‌های حکمرانی و حکومت‌داری بازاریابی رخ می‌دهد؛ رابطه ملت و حکومت دچار تحولاتی می‌شود و ظرفیت‌هایی ایجاد می‌شود که حکمرانی به سمت قدرت‌های نرم و منعطف پیش رود.

رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی با اشاره به کلیشه‌های جنسیتی اجتماعی و سیاسی که مانع ورود زنان به حکمرانی می‌شود،

کوتاه از حوزه بهداشت



ممکن است نیاز بیشتری به مصرف مکمل داشته باشند. رضایی در ادامه توصیه کرد: قرص چربی در کنار قرص امگا ۳ نباید مصرف شود و بیش از ۱۰ ساعت از هم، باید مصرف شوند تا اثر بهتری داشته باشند.

وی اگر دریافت لبنیات پس از بارداری کم شده باشد می‌بایست فرد کلسیم مصرف کند، که مصرف آن احتمال دارد که یبوست را تشدید و جذب آهن را کمی مختل می‌کند. پس افراد بهتر است تا کلسیم را ترجیحاً با غذا مثل لبنیات تامین کنند. مصرف مکمل کلسیم در افرادی که لبنیات نمی‌توانند مصرف کنند، توصیه می‌شود.

این دکتری تغذیه در پاسخ به این پرسش که مصرف مکمل‌ها قبل از خوردن غذا باشد یا بعد از آن، گفت: مکمل‌ها اگر قبل از غذا مصرف شود به خوبی جذب بدن می‌شود؛ اما در دراز مدت دچار مشکل می‌شود. معده هنگ می‌کند؛ چرا که معده وقتی پر می‌شود، جذب او کم می‌شود. یک ساعت بعد از غذا، بهترین زمان مصرف مکمل هاست. وی با بیان اینکه بخش اعظمی از پوکی استخوان ارثی است و با کلسیم و پوکی استخوان ارتباط کمی دارد، گفت: یکی از راه‌هایی که می‌توان شدت پوکی استخوان را کم کرد، کلسیم، منیزیم و روی است و کلسیم به تنهایی مفید نخواهد بود. رضایی در پایان در خصوص مصرف ویتامین سی اظهار داشت: مصرف بیش از حد ویتامین سی، در درازمدت عوارض هم دارد. وقتی میوه‌ها کلی ویتامین دارند؛ چرا باید از ویتامین سی استفاده کرد؟ در حد ۲۰۰ الی ۳۰۰ میلی‌گرم؛ اما به جای استفاده از این ویتامین‌های برای بدن، بهتر است از منابع غذایی بهره گرفت.

رئیس انجمن تولیدکنندگان شیرخشک صنعتی: تولید ماهانه شیرخشک به ۱۵ تا ۱۸ هزار تن می‌رسد

رئیس انجمن تولیدکنندگان شیرخشک صنعتی گفت: با

کلیه، آسیب چشمی و مشکل بینایی را از عوارض اصلی فشار خون بالا دانست و عنوان کرد: هر چه فشار خون بالاتر باشد، طول عمر افراد پایین‌تر خواهد بود، بنابراین با رعایت نکات گفته شده، از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنیم تا در زندگی دچار مشکل نشویم.

مکمل‌ها را جایگزین مواد غذایی و میوه‌ها نکنید



یک دکترای تغذیه گفت: یکی از راه‌هایی که می‌توان شدت پوکی استخوان را کم کرد، کلسیم، منیزیم و روی است و کلسیم به تنهایی مفید نخواهد بود.

«منصور رضایی» دکترای تغذیه با بیان اینکه کمبودهای تغذیه را با آموزش می‌توان برطرف کرد، افزود: در درازمدت در میان مدت، مکمل یاری انجام می‌شود و رویکرد بعدی غنی‌سازی است. ما معمولاً در تغذیه سه رویکرد میان مدت، درازمدت، کوتاه مدت داریم. به طور نمونه برای رفع و رجوع کمبودها، طرح مکمل یاری اجرا می‌شود مانند دادن قرص آهن به دختران دانش آموز در مدارس. به گزارش بهداشت نیوز، وی در ادامه بیان این که در کوتاه مدت بحث مکمل‌ها است که غذای دریافتی را کامل می‌کند، گفت: باید یاد بگیریم که مکمل‌ها بد نیستند و فقط باید بدانیم کی؟ کجا؟ و چه وقت باید مصرف شوند؛ یا برای چه افرادی این مکمل‌ها لازم است؛ به طور نمونه، افرادی که بیماری‌های خاص دارند

یک متخصص بیماری‌های قلبی و عروقی: فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه‌ای ندارد



یک متخصص بیماری‌های قلبی و عروقی گفت: متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه‌ای از خود نشان نمی‌دهد.

دکتر فرنگیس عرب افزود: فشار خون بالا یکی از بیماری‌های قلبی عروقی است که میزان ابتلا مرگ آن در کشور چشم‌گیر است. وی بیان کرد: دلایل قطعی افزایش فشار خون هنوز شناخته نشده‌اند اما براساس تحقیقات چندین عامل مثل سیگار کشیدن، داشتن اضافه وزن، نداشتن فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی پر نمک، مصرف مشروبات الکلی، استرس و اضطراب، سن بالا، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی فشار خون بالا، بیماری کلیوی مزمن، اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید در آن دخیل هستند. عرب با اشاره به اینکه متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه‌ای از خود نشان نمی‌دهد، عنوان کرد: در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماری‌شان هیچ اطلاعی ندارند و تنها راه قطعی برای این که شما را از وضعیت فشار خونتان باخبر کند، کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است.

وی، سکنه مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلب، نارسایی

توجه به افزایش قیمت شیرخام، تولید ماهانه شیرخشک به ۱۵ تا ۱۸ هزار تن می‌رسد که با این وجود ۱۲ هزار تن باید صادر شود. «سیاوش سلیمی»، رئیس انجمن تولیدکنندگان شیرخشک صنعتی گفت: با توجه به افزایش قیمت شیرخام، محصولات لبنی متناسب با آن دستخوش نوسان قرار می‌گیرد که در نهایت به سبب عدم کشش بازار، شیرخام تولیدی روانه کارخانه‌های شیرخشک می‌شود. وی تولید ماهیانه شیرخشک را ۱۵ تا ۱۸ هزار تن اعلام کرد و افزود: اکنون در بحث صادرات مشکل اساسی مبنی بر رفع تعهد ارزی وجود دارد که این امر به سبب محدودیت صادرات، نگرانی‌هایی در ارتباط با دپوی بالای تولید شیرخشک ایجاد کرده است.

سلیمی ادامه داد: با توجه به میزان تولید شیرخشک، حداقل ماهیانه ۱۲ هزار تن شیرخشک و ۱۲ هزار تن کره و خامه باید صادر شود که در این راستا از مسئولان تقاضا داریم که اجازه دهند از کشورهای عراق، پاکستان و افغانستان ارز بصورت ریالی وارد شود تا صادرات دچار وقفه نشود و شیر خام تولیدی روی دست دامداران نماند.

رئیس انجمن تولیدکنندگان شیرخشک صنعتی گفت: با توجه به افزایش قیمت شیرخام و هزینه‌های تولید، نرخ شیرخشک داخلی بالاتر از نرخ جهانی است که با این وجود مزیت صادراتی را از دست داده ایم، بنابراین رفع تعهد ارزی بصورت ریالی باید اجرا شود.

اخبار حوزه بانوان

دختر دونده ایران رکورد ملی ۱۰۰ متر را شکست



حمیده اسماعیل‌نژاد رکورد ملی ماده دوی ۱۰۰ متر ایران را شکست. در جریان برگزاری رقابت‌های بین‌المللی دوومیدانی ارزوم ترکیه که از سه‌شنبه، نهم خرداد، آغاز شده است، حمیده اسماعیل‌نژاد در ماده دوی ۱۰۰ متر رکورد ملی ایران را شکست و قهرمان شد. او در این مسابقه زمان ۱۱.۴۳ ثانیه را ثبت کرد. رکورد ملی این ماده پیش از این با ۱۱.۴۴ ثانیه در اختیار فرزانه فصیحی بود که اسماعیل‌نژاد موفق شد آن را بشکند. سرعت باد در حین رقابت دوی ۱۰۰ متر زنان منفی ۱.۳ بود و رکوردشکنی اسماعیل‌نژاد پس از تایید تست دوپینگ از سوی کمیته پزشکی ثبت می‌شود.

رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس استعفا داد



رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس در تعلق پیش از دستور خود از استعفا خود از پارلمان شهری بندرعباس خبر داد. «فاطمه جراره» با سابقه سه دوره نمایندگی مردم بندرعباس در شورای اسلامی شهر بندرعباس و تجربه بیش از سه دوره ریاست بر این نهاد مردمی و شهری، صبح امروز در جلسه علنی شورای اسلامی شهر بندرعباس از ادامه حضور در این جایگاه استعفا داد. حضور در انتخابات مجلس شورای اسلامی و اعلام نامزدی از حوزه مرکزی استان هرمزگان نیز محتمل‌ترین علت استعفا فاطمه جراره به نظر می‌رسد.

صدور نظریه پزشکی قانونی درباره فوت نایب قهرمان پاراآسیا/ همسر برناکی خودکشی او را تایید کرد

مدیرکل پزشکی قانونی استان سمنان از صدور نظریه کارشناسی و تخصصی فوت نایب قهرمان بازی‌های پاراآسیایی به مراجع قضایی خبر داد و همسر این ورزشکار خودکشی وی را تایید کرد. «زهره برناکی» ۲۳ ساله، نایب‌قهرمان دامغانی دوومیدانی بازی‌های پاراآسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا اندونزی و صاحب ۶ مدال دوومیدانی معلولان کشور حوالی ساعت ۱۷ عصر شنبه بر اثر سقوط از طبقه چهارم یک ساختمان دچار ضربه شدید شد و پس از انتقال به بیمارستان دار فانی را وداع گفت.

مهدی نوروزی مدیرکل پزشکی قانونی استان سمنان ابراز کرد: بخشی از پرونده مربوط به اعلام علت فوت برناکی از سوی کارشناسان اداره کل پزشکی قانونی انجام شد و اکنون اطلاعات لازم در اختیار مراجع قضایی قرار گرفته است.

مدیرکل پزشکی قانونی استان سمنان بدون ارایه اطلاعات بیشتر، گفت: اعلام نظر رسمی درباره فوت برناکی توسط مراجع قضایی صورت می‌گیرد.

همچنین حسین بیناییان عضو تیم ملی پاراآسیایی ایران و همسر برناکی روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با تایید خودکشی همسرش اظهار کرد: برناکی طی چند روز گذشته دچار فشار روحی شدید بود.

وی در پاسخ به پرسش خبرنگار ایرنا درباره علت فشار روحی برناکی افزود: همسرش دچار فشار روحی ناشی از کار شده بود و علت سقوطش از ساختمان ممکن است به دلیل این فشار روحی بوده باشد.

خزعلی: دولت در لایحه عفاف و حجاب دخل و تصرفی نداشته است

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: دولت در لایحه عفاف و حجاب که در قوه قضائیه تهیه شده، دخل و تصرفی نداشته است. انسیه خزعلی در رابطه با پیشنهادات دولت در لایحه عفاف و حجاب تصریح کرد: با توجه به اینکه لایحه رویکرد قضایی دارد و به جرم می

پردازد، عملاً دولت در آن دخل و تصرفی نکرده است. به گفته خزعلی، لایحه قوه قضائیه تقریباً همان شکل ولی با ضمیمه کردن نظرات دولت به مجلس ارسال شده است. وی با تأکید بر اینکه دولت خود برنامه‌ها و پیشنهادهای دیگری در این زمینه دارد، اظهار امیدواری کرد که این نظرات در مجلس اعمال شود.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به برگزاری هفتمین نشست کارگروه توانمندسازی اقتصادی زنان اتحادیه کشورهای حاشیه اقیانوس هند (آیورا) و آموزش ایران برای زنان کشورهای حاشیه اقیانوس هند، گفت: این یکی از موفقیت‌های بزرگ بانوان متخصص ایرانی است که توانسته‌اند آموزش‌های شغلی و مهارتی برای زنان داشته باشند.

خزعلی تصریح کرد: از سال گذشته که این مسئولیت به ایران سپرده شد به صورت مجازی این آموزش آغاز و در روزهای گذشته به صورت حضوری انجام شد.

وی با بیان اینکه از ۱۷ کشور حاشیه اقیانوس هند به ایران آمدند، عنوان کرد: در این نشست مقاماتی در سطح وزیر و مشاور وزیر در کارگاه‌های ایران شرکت کردند و از آموزش متخصص زنان ایران بهره‌مند شدند و در پایان هم بیانیه‌ای با محوریت مبارزه زنان علیه فساد مالی و اخلاقی صادر شد و به اجماع همه شرکت‌کننده‌ها رسید.

مسابقات قایقرانی دختران شهرستان بندرعباس برگزار شد



مسابقات قایقرانی شهرستان بندرعباس با حضور ۶۰ قایقران دختر در سه رشته مختلف و در ساحل خواجه عطا بندرعباس برگزار شد. این رقابت‌ها در ماده‌های کائو و کایاک اسلalom، کائو و کایاک آب‌های آرام و تورینگ با حضور ۶۰ ورزشکار دختر و در رده سنی زیر ۱۵ و زیر ۱۸ سال به میزبانی هیات قایقرانی شهرستان بندرعباس پیگیری شد.

در پایان مهلا سادات بحرینی و سائینا ثبتي زاده به عنوان بازیکنان اخلاق، رومینا دریانورد و ارغوان بخشیان به عنوان پدیده مسابقات معرفی شدند.

در کائو اسلalom زیر ۱۸ سال آیلین مومنی، مریم ارزانی و اسما خانه زه، اول تا سوم شدند.

در کایاک اسلalom زیر ۱۵ سال آوا میری، ارغوان بخشیان و یوکابد صبغی مقام‌های اول تا سوم را کسب کردند.

در کایاک اسلalom زیر ۱۸ سال ضها عظیمی نژاد، ستایش گودرزی و زهرا عظیمی نژاد مدال‌های طلا، نقره و برنز را برگردانیدند.

در کائو آب‌های آرام زیر ۱۵ سال فاطمه سالاری پور، رونیا اسماعیل پور و زهرا بساره به ترتیب بر سکو قهرمانی ایستادند.

در کائو آب‌های آرام زیر ۱۸ سال ثنا تینا، الهه اسلامی و صدف زند آستا اول تا سوم شدند.

در کایاک آب‌های آرام زیر ۱۵ سال فاطمه حامدی پور، غزل پارسه و زهرا روحانی صاحب عناوین طلا، نقره و برنز شدند.

در کایاک آب‌های آرام زیر ۱۸ سال هلیا اسلامی، نرجس رنجبری و نرجس سالاری صاحب رتبه‌های برتر شدند.

در تورینگ زیر ۱۴ سال شقایق نهنو فرد، یکتا حاجی پور و اثنا کریم دادی بر سکو اول تا سوم ایستادند.

و در تورینگ بالای ۱۴ سال آیدا محمدی نژاد، فاطمه سالار حسینی و فاطمه هاشمی نیا مقام‌های برتر را کسب کردند.

همچنین اکبر بُستانی رییس هیات قایقرانی شهرستان بندرعباس و هدی عطرفه دبیر هیات قایقرانی شهرستان بندرعباس مسئولیت برگزاری مسابقات رو به عهده داشتند. اهدای جوایز برترین‌ها نیز با حضور فاطمه مرادی معاونت توسعه ورزش بانوان استان هرمزگان، فاطمه شهردوستی مسئول ورزش بانوان شهرستان بندرعباس، آرزو پاسلار رئیس هیات قایقرانی استان هرمزگان، فاطمه فتاحی نایب رییس هیات قایقرانی استان هرمزگان و درواز مسئول کمیته دراگون بوت شهرستان بندرعباس پیگیری شد.

پیشنهاد تشکیل بازارچه مجازی مشترک

زنان ایران و امارات

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده ضمن کسب اطلاع از فعالیت‌های اتحادیه عمومی بانوان امارات و همچنین آمار حضور زنان در مناصب سیاسی در این کشور، پیشنهاد تشکیل بازارچه مجازی مشترک زنان دو کشور و انتقال تجارب توانمندسازی زنان ایرانی در زمینه جواهرسازی و صنایع‌دستی را ارائه کرد. دکتر انسیه خزعلی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با

نمایندگان اتحادیه عمومی بانوان امارات متحده عربی دیدار کرد. وی از تعریف هرگونه همکاری مشترک ممکن بین دو کشور در آموزش و تجارت، استقبال کرده و ضمن کسب اطلاع از فعالیت‌های اتحادیه عمومی بانوان امارات و همچنین آمار حضور زنان در مناصب سیاسی در این کشور، پیشنهاد تشکیل بازارچه مجازی مشترک زنان دو کشور و انتقال تجارب توانمندسازی زنان ایرانی در زمینه جواهرسازی و صنایع‌دستی را ارائه کرد. همچنین محمدابراهیم منصور، دانشیار دانشگاه و مشاور اتحادیه عمومی بانوان و شورای عالی امور مادری و کودکی امارات متحده عربی، ضمن ابلاغ سلام بانوی اول این کشور، شیخه فاطمه بنت مبارک به معاون رئیس‌جمهور، از حضور در ایران و بهره‌برداری از تجارب ایران در زمینه توانمندسازی بانوان، ابراز خشنودی و تشکر کرد. وی با اشاره به تاریخ عمیق روابط بین دو کشور جمهوری اسلامی ایران و امارات متحده عربی و با معرفی فعالیت‌های اتحادیه عمومی زنان به ریاست شیخه فاطمه، گسترش همکاری‌ها و انتقال تجربیات و تبادل افراد خبره در زمینه مسائل زنان و خانواده را خواستار شد. خیریه جابر المزروعی، رئیس اداره منابع انسانی اتحادیه عمومی زنان امارات نیز از توانمندسازی بانوان برای حفظ امنیت و صلح توسط این اتحادیه و همکاری در این زمینه با پاکستان و عراق تحت نظر سازمان ملل متحد سخن گفت.

همچنین دو طرف با تأکید بر حفظ ارزش‌های اسلامی در زمینه زنان و خانواده، ابراز امیدواری کردند روابط دو کشور در زمینه‌های مختلف از جمله روابط اقتصادی، توسعه و استمرار یابد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده مطرح کرد: خلا جدی کشور در زمینه مشاوره خانواده

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: با همه زحمات انجام شده در مورد مشاوره خانواده در کشور خلا جدی داریم.

انسیه خزعلی، در نشست بررسی پیش‌نویس سند ملی مشاوره خانواده، با اشاره به برخی از خدمات ارزنده توسط ارگان‌ها و نهادهای گوناگون در زمینه مشاوره اظهار کرد: با وجود همه زحمات انجام گرفته، در زمینه مشاوره خانواده، با خلأ جدی مواجه هستیم.

وی افزود: سند ملی مشاوره خانواده که از سال ۹۳ طبق تکلیف سند مهندسی فرهنگی باید تاکنون به سرانجام می‌رسید، متأسفانه معطل مانده بود و اکنون که از سال گذشته این حرکت آغاز شده شایسته است با خرد جمعی متخصصان این حوزه، اقدامات کارشناسی و تخصصی در راستای استحکام، تداوم و پایداری خانواده‌ها انجام شود.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده خاطرنشان کرد: عموماً در بحث پایداری خانواده و روابط زوجین، نگران آمار طلاق‌های رسمی هستیم که واقعاً هم جای نگرانی دارد تا از این معضل پیشگیری شود، اما متأسفانه طلاق عاطفی نیز مسئله غیر قابل انکاری است که باید

آموزش‌ها و خدمات مشاوره‌ای مناسبی در این زمینه صورت بگیرد. در این نشست که «سیده فاطمه موسوی» مدیرکل هماهنگی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و جمعی از اعضای هیئت علمی دانشگاهی، پیشکسوتان حوزه روانشناسی، رئیس سازمان نظام روانشناسی، مدیر گروه خانواده نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها و تعدادی از اعضای انجمن مشاوره خانواده حضور داشتند، با بررسی اهداف و چشم‌انداز سند ملی مشاوره خانواده، بر ضرورت تدوین این سند با رویکرد اسلامی- ایرانی و مطابقت آن با مبانی فرهنگی و ارزشی موجود در جامعه تأکید شد.

برگزاری آزمون صنایع‌دستی در بستک



رئیس اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی بستک از برگزاری آزمون صنایع‌دستی در این شهرستان خبر داد. سیدابراهیم کوخردی بابیان این مطلب گفت: این آزمون در رشته‌های گلابتون دوزی، قلاب‌بافی، خوس دوزی و رودوزی‌های سنتی با حضور ۱۳۰ نفر از هنرمندان و صنعتگران صنایع‌دستی در سالن اجتماعات مسجد جامع شهر بستک برگزار شد.

رئیس اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی بستک هدف از برگزاری آزمون‌های را حفظ و احیای رشته‌های صنایع‌دستی عنوان کرد و افزود: هنرمندان بعد از قبولی در آزمون، کارت مهارت صنایع‌دستی دریافت می‌کنند و می‌توانند زیرپوشش بیمه صنعتگران قرار گیرند. او افزود: دریافت تسهیلات ارزان‌قیمت و مجوز تأسیس کارگاه صنایع‌دستی از دیگر مزایای داشتن کارت مهارت رشته‌های صنایع‌دستی است.

کوخردی تأکید کرد: این آزمون با حضور ۶ مربی خبره صنایع‌دستی برگزار شده است.

با سر آشپز = نان یوخا؛ نان سنتی خوشمزه قزوین



نان یوخا، نانی بسیار نازک و یکی از قدیمی ترین نان های سنتی قزوین است که در فهرست آثار ملی ثبت شده است.

نان یوخا یکی از قدیمی ترین نان های سنتی ایرانی است. این نان سنتی قزوینی بیشتر در شهر غلامان در شهرستان راز و جرگلان طبخ می شود. این نان مخصوص قوم ترک غلامان است. یوخا کلمه ای ترکی است که در زبان محلی به معنی «نازک» است.

روش پخت نان یوخا به عنوان میراث ناملموس در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است. نان یوخا را معمولاً سالی یک بار و برای عید فطر طبخ می نمایند. برای تهیه نان یوخا، بعد از آماده کردن خمیر، آن را به مدت ۱۰ ساعت استراحت می دهند و سپس چانه گرفته و می پزند.

خمیر نان را با وسیله ای چوبی به نام «اخلو» کاملاً نازک می کنند و سپس روی ساج می پزند. ساج یک وسیله فلزی شبیه به سپر جنگی است که روی اجاق قرار می گیرد و بعد از داغ شدن، خمیر را روی سطح محدب آن پهن می کنند و در عرض چند دقیقه نان می پزد.

نان داغ را در سینی گذاشته و رویش مخلوط روغن گوسفندی و زعفران می کشند و دوتایی روی هم قرار داده و بسته بندی می کنند.

نان یوخا به شکل دایره ای به قطر ۳۰ سانتیمتر و ضخامت ۳ تا ۴ سانتی متر است و فقط برای عید فطر طبخ می شود.

نان یوخا
مواد لازم:

آرد ۵ پیمانه

شکر ۳ پیمانه

روغن جامد ۳ قاشق غذا خوری

آب به مقدار لازم

مایه خمیر به مقدار لازم

خمیر را کمی ورز دهید تا هواش گرفته شود سپس به اندازه نارنگی چانه بگیرید. روی سطح کار را آرد پاشی کنید. خمیر را با وردنه باز کنید تا کاملاً نازک شود و سپس روی ساج یا تابه برعکسی که روی گاز داغ کرده اید، بپزید. به گزارش وب گاه بیتوته، نان یوخا نازک است و خیلی سریع می پزد. اگر داغی ساج کم باشد، نان به ظرف خواهد چسبید.

طرز تهیه

آرد، شکر و روغن و خمیر مایه را مخلوط کرده و به قدری آب اضافه می کنیم که خمیری لطیف بدست آید که چسبیده نباشد. خمیر را در ظرفی که ۳ برابر بیشتر جا دارد بگذارید، روی خمیر را پوشانده و ۱۰ ساعت در دمای اتاق استراحت بدهید.

چند خبر کوتاه ...

امر ازدواج، ترویج فرهنگ مشاوره ازدواج و خانواده، فرهنگ سازی مقابله با رسومات نوظهور و تشریفات دست و پاگیر معرفی الگوهای ازدواج ساده و موفق عنوان کرد.

خدمت تصریح کرد: مقرر شده در این هفته تقدیر از فعالین، خادمین برجسته و اثر گذار حوزه ازدواج و خانواده و جمعیت، تقدیر از دستگاه ها و سازمان های دولتی و غیردولتی فعال در حوزه ازدواج، تقدیر از زوجین دارای ویژگی های بارز و الگوساز انجام شود.

مدیر کل ورزش و جوانان در ادامه یادآور شد: شعار هفته ازدواج در سال ۱۴۰۲ ازدواج آسان و آسمانی می باشد.

هیات تکواندو هرمزگان برگزار کرد

دوره هماهنگی داوران کبوردگی بانوان و آقایان

دوره هماهنگی داوران کبوردگی بانوان و آقایان استان هرمزگان در محل خانه تکواندو بندرعباس برگزار شد.

در این دوره که ۲۷ خانم و ۱۸ نفر از آقایان شرکت داشتند، حاضران با قوانین جدید داوری تکواندو آشنا شدند.

عباس عطاریان مدرس فدراسیون تکواندو در این خصوص گفت: این کلاس ها سالیانه به صورت هماهنگ از سوی فدراسیون تکواندو جهت هماهنگی بیشتر داوران برای شرکت در مسابقات مختلف برگزار می شود. وی بیان داشت: این دوره قوانین عملی و تئوری تکواندو به داوران یاد آوری می شود و در پایان از آنها تست آمادگی جسمانی به عمل می آید تا توانمندی آنها جهت قضاوت مورد ارزیابی قرار گیرد.

عطاریان با بیان این که با توجه به قوانین و مسابقات، داوران باید از آمادگی لازم جهت قضاوت مسابقات داخلی و خارجی برخوردار باشند، اضافه کرد: در پایان هر دوره داوران سطح بندی و به فدراسیون معرفی می شوند و در نهایت داوران درجه یک و دو که سطح داوری خوبی داشته باشند در کمپ شرکت کرده و پس از سطح بندی مجدد، می توانند در مسابقات مختلف کشوری شرکت کنند.

وی ضمن ابراز خرسندی از پیشرفت های هیات تکواندو استان هرمزگان، اظهار امیدواری کرد: در سال آینده این هیات داوران بیشتری را معرفی کند. مدرس دوره آموزشی بانوان نیز فاطمه بابایی از اساتید برجسته فدراسیون تکواندو بود.

فوت پدر، به انتخاب مادر، بر اساس آیین نامه مذکور در تبصره (۳) قانون جوانی جمعیت اختصاص می یابد.

تسهیلات کسر خدمت سربازان دارای فرزند افزایش می یابد
رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا گفت: سربازان وظیفه حین خدمت تا پایان سال ۱۴۰۴ به ازای تعداد فرزندان می توانند از تسهیلات کسر خدمت جدید بهره مند شوند.

سردار تقی مهری در خصوص کسر خدمت سربازان وظیفه دارای فرزند، اظهار کرد: از اول خرداد ماه سربازان وظیفه متاهل علیرغم دریافت ۲ ماه کسر خدمت تاهل تا پایان سال ۱۴۰۴ به ازای تعداد فرزندان از تسهیلات کسر خدمت جدید بهره مند می شوند.

وی گفت: سربازان وظیفه حین خدمت می توانند از ۳ ماه کسر خدمت برای فرزند اول ۴۰ ماه کسر خدمت برای فرزند دوم و ۵ ماه کسر خدمت برای فرزند سوم بهره مند شوند.

سردار مهری در ادامه افزود: این تسهیلات صرفاً به سربازان وظیفه حین خدمت اعطاء می شود و این افراد می توانند با ارائه مدارک لازم به یگان خدمتی از کسر خدمت سربازی استفاده کنند.

این مقام ارشد انتظامی خاطرنشان کرد: مشمولان و خانواده های آنان برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند از طریق پایگاه اطلاع رسانی سازمان به نشانی <http://www.vazifeh.police.ir> و یا کانال سازمان در پیام رسان های داخلی (سروش، ایتا و روبیکا) به نشانی [@khabaresarbazi](http://khabaresarbazi) از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

مدیر کل ورزش و جوانان هرمزگان:

ازدواج آسان و آسمانی شعار هفته ازدواج امسال است

جشنواره تجلیل از خیرین، خادمین و افراد تاثیرگذار در حوزه ازدواج و جمعیت همراه با ازدواج آسان جوانان با حضور مسئولین برگزار کنیم.

مظفر مهری خادمی نسب مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان در تشریح این خبر بیان داشت: از ۳۰ خرداد تا چهارم تیرماه به عنوان هفته ازدواج نامگذاری شده است که در نظر داریم دوازدهمین جشنواره تجلیل از خیرین، خادمین و افراد تاثیرگذار در حوزه ازدواج و جمعیت همراه با ازدواج آسان جوانان با حضور مسئولین برگزار کنیم.

وی هدف از برگزاری این جشنواره را ترویج فرهنگ ازدواج به هنگام آگاهانه آسان و پایدار جریان سازی فرهنگی جهت همکاری منسجم در

جزئیات واگذاری زمین دولتی به خانواده های دارای ۳ فرزند

دولت سیزدهم در راستای قانون جوانی جمعیت به خانواده های دارای سه فرزند که فرزند سوم آنها از ۲۴ آبان ۱۴۰۰ به بعد متولد شده، زمین هایی با قیمت بسیار پایین و اقساط ۱۰ ساله واگذار می کند؛ نکته قابل توجه این است زمین ها به کسانی که قبلاً مسکن مهر دریافت کرده اند نیز تعلق می گیرد.

یکی از برنامه های دولت برای تامین مسکن اقشار جامعه واگذاری زمین رایگان به خانواده های دارای سه فرزند و بیشتر است. همه خانواده هایی که تاریخ تولد فرزند سوم آنان همزمان یا پس از زمان ابلاغ قانون جوانی جمعیت یعنی از ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۰ باشد مشمول این تسهیلات هستند. در روزهای اخیر ۳۰۰۰ قطعه زمین در شهرهای استان یزد به خانواده های یزدی صاحب سه فرزند و بیشتر اهدا شد. قرار است به زودی خانواده های دارای سه فرزند در روستاها و دیگر نقاط کشور نیز مشمول این زمین ها شوند.

زمین های اهدایی به خانواده ها رایگان است و فقط هزینه آماده سازی زمین بعد از دو سال تنفس به صورت اقساط هشت ساله از متقاضیان دریافت می شود. متقاضیان برای ثبت نام باید به سامانه جامع طرح های حمایتی مسکن به نشانی saman.mrud.ir مراجعه کنند.

در قالب قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مصوب ۱۹ آبان ماه ۱۴۰۰ و ابلاغ ۲۴ آبان همان سال، وزارت راه و شهرسازی مکلف است امکان استفاده مجدد از امکانات دولتی مربوط به تامین مسکن خانوار را برای خانواده ها پس از تولد فرزند سوم و بیشتر فراهم آورد و این خانواده ها می توانند صرفاً برای بار دوم از کلیه امکانات دولتی در این خصوص استفاده کنند.

بنابراین کسانی که قبلاً از تسهیلات و امکانات دولتی در بخش زمین و مسکن همانند مسکن مهر استفاده کرده اند نیز مشمول دریافت زمینهای رایگان خواهند بود.

این زمین ها در شهرهای کمتر از ۵۰۰ هزار نفر واگذار می شود. برای ساکنین شهرهای بالای ۵۰۰ هزار نفر، زمین یا واحد مسکونی، بر اساس اعلام ظرفیت توسط دولت مبنی بر وجود زمین یا واحد مسکونی در شهرهای اطراف یا شهرهای جدید یا شهرهای مجاور یا زادگاه پدر یا مادر مشروط به اینکه بالاتر از ۵۰۰ هزار نفر نباشد، به انتخاب پدر و در صورت