

# آاوله دریا

۱۹۱



محدثه ملائی نایب قهرمان مسابقات کیک بوکسینگ کشور شد

یکشنبه ۰۱ مرداد ماه ۱۴۰۲ سال پنجم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



۳ تا ۵ روز اول پس از تولد، زمان های طلایی برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی نوزادان



علت مرگ نوزاد نارس در بیمارستان قشم چیست؟



اهدای عضو زن ۶۴ ساله هرمزگانی زندگی دوباره بخشید



ناوگان حمل و نقل معلولان ، زیر ساخت فراموش شده شهری



# ناوگان حمل و نقل معلولان ، زیر ساخت فراموش شده شهری

گزارش : زهره کرمی



۲

یکی از مشکلات اصلی افراد دارای معلولیت و کم توان در فضای شهر، مسئله تردد است. استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی برای افراد معلول، همچنان با محدودیت‌هایی مواجه است.

در حال حاضر تعداد معلولین در جهان، یک درصد از کل جمعیت را به خود اختصاص داده است. بدلیل چنین روندی مسائل عدیده ای در حل مشکلات عمومی معلولین به عنوان یک قشر قابل توجه محسوس می باشد، زیرا به تناسب رشد جمعیت، معلولیت ها نیز در ابعاد مختلف رشد داشته است. از طرفی مشکلات ناشی از نواقص و کمبودهای سیستم حمل و نقل شهری با عوارض ناخوشایند و مضر جلوه گر می شود.

هر شهروندی در زندگی روزمره خویش به نوعی با این مشکل مواجه است، معلولین که به عللی دچار ناتوانی یا کم توانی جسمی و یا ذهنی شده اند، در مقایسه با افراد سالم با مشکلات بیشتری در این رابطه درگیر می باشند.

در برنامه ریزی حمل و نقل، یکی از مسائلی که بدان باید توجه شود، نیازها و مشکلات جابجایی معلولین می باشد.

عدم توجه کافی نسبت به مشکلات جامعه معلولین آنها را دچار انزوا کرده است ، معلولین جامعه افرادی توانمند و مستعد هستند که اگر زمینه حضور در عرصه های فرهنگی، هنری، تحصیلی و ورزشی برای آنها فراهم شود، می توانند همانند قهرمان های پارالمپیک و دیگر افراد موفق، برای کشور افتخار آفرین باشند. در کشور ما نیز طبق ماده ۲ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، تمامی وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات، شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند در طراحی، تولید و احداث ساختمان‌ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل کنند که امکان دسترسی و بهره‌مندی از آنها، برای معلولان همچون افراد عادی فراهم شود.

با وجود اینکه طی سال‌های متمادی اقداماتی در کشور برای رفاه حال معلولان شده، اما به جرات می‌توان گفت در اجرای طرح‌های عمران شهری، از جمله پیاده‌روها و بها دادن به حمل و نقل این افراد غفلت صورت گرفته است و شهری مانند بندرعباس نیز از این قاعده مستثنی نیست به طوری که یکی از مهمترین مشکلاتی که معلولان بندرعباسی با آن دست به گریبانند، مناسب نبودن محیط شهری از جمله، پیاده‌روها و ورودی بیشتر مجتمع‌ها و همچنین زیر ساخت های ناوگان حمل و نقل شهری است.

## مرداد ۱۴۰۱

رئیس سازمان بهزیستی کشور از پیگیری راه‌اندازی سامانه هوشمند حمل و نقل معلولان خبر داد .

سال گذشته رئیس سازمان بهزیستی کشور ضمن تاکید بر تسهیل حضور موثر معلولان در جامعه گفت: باید سامانه هوشمند حمل و نقل و ایاب و ذهاب معلولان کشور را داشته باشیم که قرار شده این موضوع پیگیری شود و از طریق همین کمیته این موضوع را پیگیری خواهیم کرد.

به گزارش ایمننا، علی محمد قادری در بیست و دومین جلسه ستاد هماهنگی و پیگیری مناسب‌سازی کشور که با حضور معاون امور عمرانی وزارت کشور و نمایندگان دستگاه‌های عضو برگزار

شد، با تاکید بر هم‌افزایی میان دستگاه‌های عضو در این جلسات، ابراز امیدواری کرد که موانع و موضوعات در این جلسات پیگیری خواهد شد تا بتوانیم تا پایان سال ۱۴۰۱ نقشه راه مشخص و مدونی برای راهبردهای عملیاتی در سطح استان‌ها و شهرستان‌ها شاهد باشیم.

## آذر ۱۴۰۱

در شصت و سومین جلسه رسمی شورای شهر بندرعباس فاطمه جراره از واگذاری پنج دستگاه ون به معلولان خبر داد.

## تیر ۱۴۰۲

طبق پیگیری های انجام شده و گفتگو با مدیر عامل جامعه معلولین استان هرمزگان وعده واگذاری پنج دستگاه ون به معلولان همچنان محقق نشده است .



محمدحسن استاد با بیان اینکه ناوگان حمل و نقل عمومی درون شهری فرسوده و ناکارآمد است گفت : در لایحه بودجه ۱۴۰۱ پنج دستگاه ون ویژه معلولین پیش بینی شده که تا کنون محقق نشده است .

استاد گفت: سخن گفتن از مشارکت اجتماعی سیاسی فرهنگی اقتصادی معلولین در سطح جامعه بدون تامین حق آمد و شد شبیه یک طنز و شوخی تلخ است.

احترام به حق ایاب و ذهاب و حق دسترسی یک حق اساسی و بنیادین می باشد ، حق دسترسی و آمد و شد برای معلولین همچون اکسیژن ضروری است. حضور معلولین در سطح جامعه و شهر بسته به زیر ساخت هایی دارد که، در طراحی شهری جایی برای معلولین دیده نشده است.

مدیرعامل جامعه معلولین استان هرمزگان با بیان اینکه شوربختانه حقوق معلولین در طراحی زیر ساخت های شهری فراموش شده است گفت : مسئولین شهرداری ها با معلولین در امور معلولین مشورت نمی کنند، نظر معلولین و نمایندگان آنها کمتر در تصمیم گیری های کلان شهری لحاظ می شود و سوگوارانه همیشه حق معلولین در پیچ و خم کاغذ بازی ها شورای شهر و شهرداری ها معطل می ماند و حقوق شهروندی معلولین در بسیاری از اوقات با دعواهای سیاسی جناح های مختلف پایمال می شود.

روز و هفته معلولین بیشتر از آن که متعلق به معلولین باشد فرصتی برای نمایش وعده های عملی نشده عزیزان تبدیل می

گردد

محمد حسن استاد در رابطه با ویلچر های اهدایی از سمت شهرداری و شورای شهر گفت : از ۱۲ دستگاه ویلچر پس از پی گیری های فراوان ۴ دستگاه به طور مستقیم به جامعه معلولین استان هرمزگان اهدا شد و مابقی به سازمان بهزیستی استان هرمزگان داده شد که سازمان بهزیستی استان هرمزگان ۲ دستگاه به جامعه معلولین استان هرمزگان واگذار کرد . این در حالیست که قرار بود هر ۱۲ دستگاه به جامعه معلولین استان هرمزگان اهدا گردد

اشتباه شهرداری شهر بندرعباس در اجرای مصوبه شورای اسلامی شهر بندرعباس محرز است. سازمان بهزیستی دولتی است و جهت تامین ویلچر منابع مالی مناسبی دارد.

وی افزود: تامین و توزیع ویلچر مناسب با کمک خیرین و نیکوکاران توسط جامعه معلولین استان هرمزگان صورت می پذیرد.

گفتنی است حدود ۹ هزار و ۸۷۰ معلول در بندرعباس زندگی می‌کنند که ایاب و ذهاب از چالش‌های اصلی عدم حضور آن‌ها در جامعه می باشد.

## یک اتفاق مثبت در کشور

### تیر ۱۴۰۲

ناوگان حمل و نقل درون شهری برای معلولان در یزد رایگان شد. رییس سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری یزد از حذف هزینه حمل و نقل عمومی درون شهری اتوبوس برای معلولانی که دارای معلولیت شدید و خیلی شدید و کارت معتبر بهزیستی هستند، خبر داد.

مهدی فعالی روابط عمومی شهرداری یزد گفت: مناسب‌سازی فضاهای شهری برای معلولان و افراد نیازمند از جمله سالمندان و زنان باردار از الزامات مدیریت شهری است که در این راستا حذف هزینه اتوبوس شهری در راستای حمایت از معلولان مصوب شده است. وی با اشاره به اینکه در زمینه مناسب سازی معابر نیز اقدامات بسیار خوبی از سوی سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری یزد انجام شده افزود : ایستگاه‌های اتوبوسی در سطح شهر نصب شده تا معلولان بتوانند به راحتی از آن استفاده کنند. فعالی مناسب سازی اتوبوس‌های شهرداری یزد برای معلولان را از اقدامات انجام شده این سازمان بیان کرد، افزود: در این حوزه تعداد ۲۹ دستگاه اتوبوس برای خدمت‌رسانی مناسب‌تر به معلولان مجهز به رمپ شده است.

## بهمن ماه ۱۳۹۷

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان از ارتقا درجه رتبه شهرداری بندرعباس خبر داد و گفت: شهر بندرعباس با ارتقاء به رتبه ۱۱ از مجموعه کل ۱۲ رتبه شهرداری های کشور به جمع کلان شهرهای کشور پیوست.

در بهمن ماه ۹۷ شهر بندرعباس به کلان شهر های کشور پیوست. این در حالی است که زیر ساخت های مناسب شهری وجود ندارد و مردم شهر و به خصوص جامعه معلولین از طبیعی ترین حقوق شهروندی (نا کارآمدی ناوگان حمل و نقل) محروم می باشند.

# برای تسکین درد نوزادان چه باید کرد؟

گزارش: ایرنا



تسکین درد در نوزادان در هنگام رشد و تکامل، نوزادان نیاز دارند که دردهایشان کاهش یابد تا بتوانند به خوبی رشد کنند. در این مطلب به بررسی روش‌های تسکین درد در نوزادان پرداخته شده است.

تجربه درد بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است، حتی برای نوزادان. روش‌ها و شرایط دردناک می‌تواند باعث ناراحتی، ناراحتی و اثرات بالقوه طولانی مدت بر رشد نوزادان شود. بنابراین، درک روش‌های موثر تسکین درد در نوزادان برای اطمینان از رفاه و به حداقل رساندن رنج آنها بسیار مهم است. هدف این مقاله بررسی راهبردها و مداخلات مختلف برای تسکین درد در نوزادان به همراه مزایا و ملاحظات آنهاست.

## درک درد نوزاد

نوزادان ظرفیت احساس درد را دارند، اگرچه درک آنها ممکن است با کودکان بزرگتر و بزرگسالان متفاوت باشد. درد در نوزادان می‌تواند ناشی از روش‌های پزشکی مانند واکسیناسیون، آزمایش خون یا مداخلات جراحی و همچنین در نتیجه شرایطی مانند قولنج، دندان درآوردن یا عفونت باشد. با وجود توانایی‌های ارتباطی محدود، نوزادان درد را از طریق نشانه‌های رفتاری مانند گریه کردن، گریه کردن، تغییر در الگوهای خواب و تغییر رفتار تغذیه ابراز می‌کنند.

روش‌های تسکین درد در نوزادان

## مداخلات غیر دارویی

قنداق کردن: پیچاندن نوزادان در پتو احساس امنیت می‌کند، اضطراب را کاهش می‌دهد و باعث آرامش در طی عمل‌های دردناک می‌شود. مکیدن غیر مغذی: پستانک‌ها، نوک سینه‌های آغشته به قند، یا انگشتان آغشته به محلول قند استریل می‌تواند به منحرف کردن حواس نوزادان و تسکین آن در طی مراحل دردناک کمک کند. مراقبت کانگورویی: تماس پوست به پوست با والدین یا مراقب می‌تواند باعث آرامش و تسکین درد شود و احساس امنیت و آرامش را تقویت کند.

تکنیک‌های حواس‌پرتی: درگیر کردن نوزادان با اسباب‌بازی، موسیقی یا آواز خواندن می‌تواند توجه آنها را منحرف کند و درد را در طی اقدامات پزشکی به حداقل برساند.

## مداخلات دارویی

مسکن‌های موضعی: کرم‌ها یا پمادهای حاوی بی‌حس‌کننده‌های موضعی مانند لیدوکائین را می‌توان قبل از انجام عمل‌های دردناک روی پوست استفاده کرد و باعث تسکین موضعی درد می‌شود. مسکن‌های خوراکی: استامینوفن و ایبوپروفن معمولاً برای تسکین دردهای خفیف تا متوسط در نوزادان، تحت راهنمایی پزشکی مناسب استفاده می‌شوند.

## ملاحظات و اقدامات احتیاطی دوز مناسب سن

استفاده از دوزهای مناسب مسکن‌ها بر اساس سن و وزن نوزاد بسیار مهم است. مشاوره با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی توصیه می‌شود.

## رویکرد فردی

انتخاب روش تسکین درد ممکن است بسته به روش، وضعیت پزشکی نوزاد و ارزیابی ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی متفاوت باشد.

## عوارض جانبی

مداخلات دارویی، به ویژه مواد افیونی، خطرات و عوارض جانبی بالقوه‌ای را به همراه دارند. استفاده از آنها باید به دقت نظارت شود و محدود به شرایطی شود که روش‌های غیر دارویی به تنهایی ممکن است ناکافی باشند.

## سوالات متداول درباره تسکین درد در نوزادان

### نوزادان از چه سنی شروع به تجربه درد می‌کنند؟

نوزادان می‌توانند از بدو تولد درد را تجربه کنند. مسیرهای حسی و گیرنده‌های درد آنها توسعه یافته است، اگرچه درک آنها از درد ممکن است با کودکان بزرگتر و بزرگسالان متفاوت باشد.

والدین چگونه می‌توانند تشخیص دهند که کودکشان درد دارد؟

والدین می‌توانند به دنبال نشانه‌های رفتاری باشند که نشان دهنده درد در نوزادشان باشد. این نشانه‌ها ممکن است شامل گریه کردن، گریه کردن، تغییر در الگوی خواب، تحریک پذیری، کاهش اشتها یا مشکل در تسلی دادن باشد.

### آیا روش‌های غیر دارویی برای تسکین درد در نوزادان وجود دارد؟

بله، چندین روش غیر دارویی برای تسکین درد در نوزادان وجود دارد. اینها شامل قنداق کردن، مکیدن غیر مغذی (با استفاده از پستانک یا نوک پستان با روکش قند)، مراقبت از کانگورو (تماس پوست با پوست)، و تکنیک‌های حواس‌پرتی (مانند اسباب‌بازی، موسیقی، یا آواز خواندن) است.

### برخی از مسکن‌های موضعی که می‌توانند برای تسکین درد در نوزادان استفاده شوند چیست؟

مسکن‌های موضعی حاوی بی‌حس‌کننده‌های موضعی، مانند لیدوکائین، می‌توانند برای تسکین درد در نوزادان استفاده شوند. این کرم‌ها یا پمادها قبل از انجام عمل‌های دردناک روی پوست اعمال می‌شوند و باعث تسکین موضعی درد می‌شوند.

### آیا می‌توان از مسکن‌های خوراکی برای تسکین درد در نوزادان استفاده کرد؟

بله، مسکن‌های خوراکی مانند استامینوفن و ایبوپروفن را می‌توان برای تسکین درد در نوزادان استفاده کرد. با این حال، مهم است که با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید تا دوز مناسب را بر اساس سن و وزن کودک تعیین کنید.

آیا از مواد افیونی برای تسکین درد در نوزادان استفاده می‌شود؟ در موارد خاص، ممکن است از مواد افیونی برای تسکین درد در

نوزادان، به ویژه برای دردهای شدیدتر استفاده شود. با این حال، به دلیل خطرات احتمالی و عوارض جانبی مرتبط با مواد افیونی، استفاده از آنها به دقت تحت نظارت و نظارت پزشکی تجویز می‌شود.

## هنگام استفاده از روش‌های تسکین درد در نوزادان چه اقدامات احتیاطی باید انجام شود؟

در نظر گرفتن دوز مناسب برای سن، استفاده از تکنیک‌های مناسب برای تجویز داروها یا استفاده از مسکن‌های موضعی و رعایت دقیق راهنمایی‌های متخصصان مراقبت‌های بهداشتی مهم است. علاوه بر این، والدین و مراقبان باید از هر گونه عوارض جانبی بالقوه آگاه باشند و هر گونه نگرانی را با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی در میان بگذارند.

## آیا روش‌های تسکین درد می‌تواند در اثربخشی روش‌های پزشکی یا واکسیناسیون اختلال ایجاد کند؟

روش‌های تسکین درد، زمانی که به طور مناسب مورد استفاده قرار گیرند، معمولاً با اثربخشی روش‌های پزشکی یا واکسیناسیون تداخلی ندارند. در واقع، تسکین درد در طول این روش‌ها می‌تواند به کاهش استرس و ناراحتی کودک کمک کند و تجربه را قابل تحمل‌تر کند.

## آیا والدین باید قبل از استفاده از روش‌های تسکین درد در نوزادان با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنند؟

بله، همیشه توصیه می‌شود قبل از استفاده از روش‌های تسکین درد با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید، مخصوصاً زمانی که استفاده از مسکن‌های خوراکی در نظر گرفته می‌شود یا اگر کودک دارای شرایط پزشکی زمینه‌ای است. یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند در مورد مناسب‌ترین روش‌ها و دوزها بر اساس وضعیت خاص راهنمایی کند.

## آیا روش‌های غیر دارویی به تنهایی برای تسکین درد در نوزادان کافی است؟

روش‌های غیردارویی می‌توانند برای تسکین درد خفیف تا متوسط در نوزادان مؤثر باشند، اما ممکن است شرایطی وجود داشته باشد که مداخلات دارویی به‌ویژه برای دردهای شدیدتر ضروری باشد. انتخاب روش تسکین درد باید بر اساس وضعیت نوزاد، روش خاص و ارزیابی ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی فردی باشد.

سخن پایانی مقاله درباره تسکین درد در نوزادان

پرداختن به درد در نوزادان جنبه حیاتی مراقبت و رفاه آنهاست. با درک روش‌های مختلف تسکین درد موجود، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، والدین و مراقبان می‌توانند اقدامات پیشگیرانه‌ای را برای اطمینان از راحتی و به حداقل رساندن ناراحتی مرتبط با روش‌ها و شرایط دردناک انجام دهند. یک رویکرد جامع که ترکیبی از مداخلات غیردارویی، مانند قنداق کردن، مراقبت کانگورویی، و تکنیک‌های حواس‌پرتی، همراه با مداخلات دارویی مناسب در مواقع ضروری است، می‌تواند به طور قابل توجهی به کاهش درد و ارتقای رفاه کلی نوزادان کمک کند.



تفاوت سرماخوردن در تابستان با سرماخوردگی در زمستان چیست؟

## راهکارهای مقابله با سرماخوردگی تابستانی

گزارش ایرنا



بینی تان مثل شیر آب آبریزی دارد، تب دارید و عطسه‌هایتان تمام نمی‌شوند، پس دچار یکی از سرماخوردگی‌های تابستانی شده‌اید؛ اما واقعا چرا باید در تابستان سرما بخورید؟ واقعیت این است که سرماخوردگی فقط مربوط به زمستان نیست و عجیب نیست که در تابستان هم دچار سرماخوردگی شوید.

هر چند شاید متفاوت به نظر برسند؛ اما در واقع تفاوتی بین سرماخوردگی در تابستان و سرماخوردگی در زمستان وجود ندارد. هر دو سرماخوردگی ناشی از ویروس‌هایی هستند که می‌توانند منتشر شده و افراد را در هر هوایی مبتلا کنند. هر دو سرماخوردگی اغلب با زدن دست آلوده به بینی، دهان یا چشم‌ها منتقل می‌شوند و به این دلیل که هر دو ویروسی هستند هیچ‌کدام با آنتی‌بیوتیک درمان نمی‌شوند.

بزرگ‌ترین تفاوت بین سرماخوردگی تابستانی و زمستانی در نحوه واکنش ما به آنهاست. در زمستان ما طبیعتاً در تلاش برای خوب شدن و درمان سرماخوردگی تمایل داریم در خانه و زیر پتوی گرم‌ونرم بمانیم، درحالی‌که در تابستان دلمان می‌خواهد بیشتر بیرون باشیم و از هوای گرم و تابستانی استفاده کنیم.

### از کجا بدانیم سرما خورده‌ایم یا دچار آلرژی شده‌ایم؟

سرماخوردگی در تابستان و آلرژی‌ها ویژگی‌های مشابهی دارند مثل آبریزش بینی، عطسه، گرفتگی بینی، خارش گلو و...، اما به‌طور کلی سرماخوردگی شامل علائم دیگری نیز می‌شود، مثل عرق کردن، تب و سرفه. اگر علائمتان بعد از دو هفته برطرف شوند پس نشانه سرماخوردگی است که دوره‌اش را طی کرده است. اما علائم آلرژی معمولاً طولانی‌تر و مداوم‌اند.

علائم سرماخوردگی معمولاً در ابتدا خفیف‌اند، به‌مرور بدتر می‌شوند و سپس دوباره خفیف شده و برطرف می‌شوند.

شروع علائم در سرماخوردگی و آلرژی نیز متفاوت است. در سرماخوردگی شروع علائم می‌تواند در زمان‌های مختلفی رخ بدهد؛ اما در آلرژی معمولاً علائم به یکباره ظاهر می‌شوند.

اگر علائمتان با رفتن به ناحیه‌ای متفاوت بدتر شدند پس به‌احتمال زیاد آلرژی دارید، زیرا آلرژن‌ها و گیاهان حساسیت‌زا می‌توانند در هر منطقه‌ای به طرز محسوسی متفاوت باشند.

### آیا ویروس‌ها و باکتری‌های کاملاً مشابهی باعث سرماخوردگی در تابستان و زمستان می‌شوند؟

پاسخ منفی است. سرماخوردگی‌های زمستانی معمولاً ناشی از رینوویروس‌ها هستند و تقریباً ۲۰۰ نوع یا بیشتر رینوویروس وجود دارد. رینوویروس‌ها در هوای سرد بهتر دوام می‌آورند. اما سرماخوردگی‌های تابستانی معمولاً ناشی از یک آنتروویروس‌اند که در روده زندگی می‌کند. آنتروویروس علاوه بر علائم معمول سرماخوردگی، به دلیل اینکه در روده‌ها زندگی می‌کند می‌تواند موجب تهوع، استفراغ و گاهی راش‌های پوستی نیز بشود.

خوب است این را نیز بدانید که سرماخوردگی زمستانی ممکن است کوتاه و شدید باشد؛ اما انواع تابستانی دوست دارند برای مدت بیشتری

می‌شود و بزرگ‌ترین دفاع شما رعایت بهداشت دست‌هایتان است. یعنی شما باید مکرراً و چندین بار طی روز دست‌ها را با آب گرم و صابون خوب بشویید. اگر دسترسی به آب و صابون ندارید حتماً از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

مدتی از روز در فضای باز باشید. مطمئناً قرار نیست به جاهای شلوغ بروید یا با فعالیت‌های زیاد خودتان را خسته کنید؛ اما واقعیت این است که احتمال ابتلا به سرماخوردگی در تابستان در فضای بسته داخل بیشتر است. محیط بسته و کولر و پنکه احتمال انتشار ویروس‌ها را بیشتر می‌کنند و در نهایت با اینکه تابستان است؛ ولی به سرماخوردگی دچار خواهید شد. پس توصیه می‌کنیم مدت‌زمان کوتاهی را در فضای باز و زیر نور خورشید باشید؛ چون برایتان واقعاً مفید است و پرتوهای فرابنفش خورشید می‌توانند ویروس‌های سرماخوردگی را از بین ببرند.

دم‌نوش گیاهی مصرف کنید. گیاهان مستقیماً سرماخوردگی را از بین نمی‌برند؛ اما طبق یافته‌های علمی دم‌نوش‌های گیاهی می‌توانند سیستم ایمنی‌تان را تقویت کرده و به بدن‌تان کمک کنند با سرماخوردگی بهتر بجنگد. ریشه شیرین‌بیان، دم‌نوش زنجبیل و سیر و چای بابونه و پونه گزینده‌های خوبی هستند.

درمان علائم. هر چند درمان خاصی برای علائم سرماخوردگی وجود ندارد؛ اما برخی از داروهای بدون نسخه می‌توانند در تسکین علائم به شما کمک کنند، مثل استامینوفن برای تب، اسپری‌های ضد احتقان بینی و شربت‌های سرفه.

باقی بماند. علاوه بر این سرماخوردگی تابستانی عادت به تکرار دارد! بهترین راه درمان سرماخوردگی تابستان چیست؟

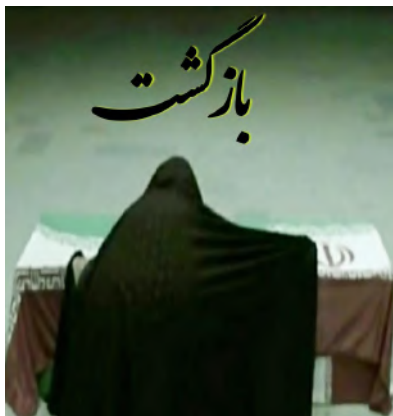
به گزارش وب‌گاه تبیان، طول مدت بیماری بستگی به سیستم ایمنی بدن‌تان دارد که آن نیز وابسته به مایعاتی است که می‌نوشید، غذاهایی که می‌خورید و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید. بسیاری از راهکارهای سنتی درمان سرماخوردگی در زمستان برای درمان سرماخوردگی در تابستان نیز به کار می‌روند و با خیلی از آنها آشنا هستید:

وقتی خورشید می‌درخشد و فعالیت‌های بیرون در فضای باز شما را وسوسه می‌کنند واقعا سخت است که در خانه بمانید. اما بدن شما برای اینکه بتواند خودش را از دست ویروس‌ها نجات بدهد و التیام پیدا کند نیاز دارد به اندازه کافی استراحت کنید و بخوابید. شما نباید فعالیت بدنی زیادی انجام دهید؛ چون سیستم ایمنی‌تان دچار چالش خواهد شد و نمی‌تواند با عوامل بیماری‌زایی که مهمان ناخوانده بدن‌تان هستند خوب مبارزه کند.

آب زیاد بنوشید و غذاهای مقوی بخورید. نوشیدن آب زیاد کمک می‌کند بدن‌تان دهیدراته نشود. آب‌پرتقال می‌تواند بسیار مفید باشد؛ زیرا ویتامین C قابل‌توجهی دارد. نوشیدنی‌های گرم مثل چای نیز می‌توانند تسکین‌دهنده باشند و علائم را تخفیف بدهند. از نوشیدن قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا خودداری کنید و به میزان زیاد ویتامین و املاح به بدن‌تان برسانید. میوه و سبزی تازه حاوی مواد مغذی مثل زینک و آهن و ویتامین C زیاد بخورید.

دست‌هایتان را تمیز نگه دارید، زیرا میکروب‌ها معمولاً مستقیماً یا غیرمستقیماً از افراد مبتلا به افراد سالم و از طریق دست منتقل

## داستان هفته – بازگشت



تحویل گرفت؛ مثل موقع رفتن در ۱۷ سال پیش، اشک در چشمانش حلقه بست.

- می‌دونستم بر می‌گرده! پسر، سرش بیره، قولش نمیره!

و چادر خاک‌اش را روی تابوت انداخت.

زانا کوردستانی

- اما... "محمود" با انگشت، جلوی دهان بی‌بی را گرفت و نگذاشت دیگر چیزی بگوید. چند تار از موهای سپید بی‌بی که از چادر بیرون زده بود را با انگشت زیر چادر کرد و گوشه‌خاکی چادرش را بوسید و رفت.

بی‌بی همانطور که با چشمان خیسش، رفتن، "محمود" را نظاره‌گر بود با خود زمزمه کرد: مسعود نامرد نبود...  
\*\*\*

بعد از ۱۷ سال که خبر برگشتش را دادند. چادرش را سرش انداخت. پاهایش واریس داشت. چشم‌هایش هم کم سو شده بودند. عصا به دست، به کوچه رفت. از سر خیابان پاکتی شیرینی خرید و برگشت. زنگ تک تک خانه‌های محله را زد. به اهالی شیرینی تعارف کرد و خبر برگشتن "محمود" را داد.

- محمود برگشته!

- پسر نازنینم برگشته!

- نگفتم بر می‌گرده!

\*\*\*

وقتی استخوان‌های بی‌جمجمه‌ی پسرش در تابوتی

- نندازی پشت گوش! دل نگرونتم...  
- به محض رسیدن به مقر خبردارت می‌کنم، خیالت تخت!

از حیاط خانه خارج شد و وارد کوچه شد. چند نفر از همسایه‌ها آمده بودند که بدرقه‌اش کنند. از همگی حلالیت خواست و خداحافظی کرد. دلش طاقت دیدن اشک‌های بی‌بی را نداشت. راه افتاد. وقتی داشت می‌رفت؛ به عقب نگاهی انداخت. اشک توی چشم‌هایش حلقه بسته بود. به عقب برگشت. بی‌بی با چادر نماز گل‌گلی و چشمانم بارانی‌اش داشت دنبالش می‌آمد.  
- محمود جان!...

- تو رو روحه مسعود گریه نکن!

"مسعود" داداش بزرگترش بود؛ پسر بزرگ بی‌بی، نان‌آور خانه بود، اما جنگ که شد جبهه رفت. شش ماه بعد جنازه‌اش برگشت، بی‌دست، بی‌بی!  
بی‌بی یاد "مسعود" برایش تازه شد. آهی کشید و قیل از اینکه بخواد حرفی بزند؛ "محمود" گفت: زود بر می‌گردم! من مثل مسعود نامرد نیستم! بخدا! قول دادم که!

هفته سال بیشتر نداشت. ته ریشی درآورده بود و صدایش کمی مردانه شده بود. خودش را مردی می‌دانست؛ اما به چشم بی‌بی هنوز همان "محمولی" نق‌نق بود. حاجی خدایبامرز "محمولی" صدایش می‌کرد. "محمولی" بند پوتین‌هایش را بست و کوله‌ی برزنتی‌اش را به شانه انداخت. پلاک استیل آویز به گردنش با تابش نور آفتاب، برقی زد و دوباره میان پیراهن خاک‌اش جا گرفت.

همدم و یار و یاور بی‌بی بود. اما با خواهش و التماس بی‌بی را راضی کرده بود که برود. سه روز لب به آب و غذا نزده بود که بتواند رضایت بی‌بی را بگیرد.

گلابدون را گرفت و مقداری از گلاب را داخل دستش پاشید و به ریش و صورتش مالید. قرآن را از داخل سینی برداشت و بوسید. نگاهی به آب داخل کاسه‌ی سفالی دست بی‌بی کرد. مثل حالش مشوش بود.

به چشمان خیس بی‌بی چشم دوخت. بی‌بی نگاهش را دزدید. نخواست که اراده‌ی "محمود" را سست کند.

- رسیدی خبری بهم بده!

- به روی جفت چشم بی‌بی جون!

# اخبار حوزه بانوان

### ورکشاپ یکروزه قلاببافی در بندرعباس برگزار می‌شود

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: ورکشاپ یکروزه قلاببافی در بندرعباس برگزار می‌شود.

سناز رمجی با اعلام این خبر گفت: این ورکشاپ روز چهارشنبه ۴ مردادماه در محل معاونت صنایع دستی برگزار می‌شود.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان افزود: اینکه قلاببافی یکی از رشته‌های صنایع دستی است که در فرایند تولید آن کاموا و نخ در هم بافته و تنیده می‌شوند و پارچه‌های توری شکل تولید می‌شود. او ادامه داد: هنرجویان در این دوره آموزشی با معرفی و شناخت مواد اولیه، آموزش نقشه‌خوانی، آموزش پایه‌ها به همراه بافت دو مدل زیرلیوانی آشنا می‌شوند.

رمجی تأکید کرد: علاقه‌مندان به شرکت در این ورکشاپ یکروزه می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۷۹۳۲۳۳۷۳ تماس حاصل نمایند.

### برگزاری ورکشاپ یکروزه چاپ دستی در بندرعباس

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: ورکشاپ یکروزه مهرسازی (مهر لینو) و چاپ دستی در بندرعباس برگزار شد.

سناز رمجی با اعلام این خبر گفت: چاپ دستی به منظور ایجاد و تکثیر هر نوع نقش برای انواع سطوح انجام می‌شود که تکنیک‌هایی متنوعی دارد که در این ورکشاپ یکروزه این تکنیک‌ها به هنرجویان آموزش داده می‌شود. او با اشاره به اینکه این تکنیک‌ها، امکانات بیشتری به هنرمند برای طراحی و اجرا خواهد داد، ادامه داد: یکی از این تکنیک‌ها مهرسازی (مهر لینو) است که به هنرجویان آموزش می‌دهد چگونه یک طرح دلخواه خود را ساخته و بر روی پارچه چاپ کنند.

### برگزاری مسابقات گل کوچک دختران در بندرعباس / مهسا عرب خانم گل شد

«نوابی»، مسئول توسعه ورزش سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس: ۲۱۱ ورزشکار شرکت کننده در نخستین دوره مسابقات گل کوچک بانوان، ۳۲ مسابقه برگزار کردند.

در بازی رده بندی، تیم کمربندی در ضربات پنالتی موفق شد حسین آباد الف را شکست دهد و مقام سوم را کسب کند. در فینال این مسابقات، تیم فرهنگیان با نتیجه چهار بر صفر نخل ناخدا را شکست داد و به عنوان قهرمانی دست یافت. مهسا عرب با ۱۹ گل زده خانم گل مسابقات معرفی شد. تیم نونهالان کوی فرهنگیان نیز به عنوان پدیده این دوره از مسابقات شناخته شد.

### بانوی وزنه بردار هرمزگانی مدال نقره کسب کرد

برای نخستین بار وزنه بردار هرمزگانی در مسابقات قهرمانی کشور، انتخابی تیم ملی با کسب ۳ مدال نقره نایب قهرمان شد.

برای نخستین بار وزنه بردار هرمزگانی در مسابقات قهرمانی کشور، انتخابی تیم ملی با کسب ۳ مدال نقره نایب قهرمان شد.

مسابقات وزنه برداری قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی دیروز به میزبانی اردبیل پیگیری شد که فاطمه ذاکری از هرمزگان در رده سنی جوانان نایب قهرمان شد. فاطمه ذاکری در دسته ۴۵ کیلوگرم در حرکت یک ضرب، دو ضرب و مجموع با کسب ۳ مدال نقره ضمن تاریخ سازی، برای نخستین بار هرمزگان را در بخش بانوان صاحب مدال کرد. فاطمه ذاکری و غسل مرادی به مربیگری خانم کمالی برای هرمزگان در این مسابقات به رقابت پرداختند. رقابت‌های وزنه برداری قهرمانی کشور در ۳ رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان به میزبانی اردبیل برگزار شد.

### اهدای عضو زن ۶۴ساله هرمزگانی زندگی دوباره بخشید

رئیس واحد اهدای عضو استان هرمزگان از اهدای عضو یک زن ۶۴ ساله هرمزگانی خبرداد.

دکتر محمود حسین پور در این خصوص گفت: «گلشن فرهنگ پور» زن ۶۴ ساله هرمزگانی، در تاریخ ۲۰ تیرماه با کاهش سطح هوشیاری به دنبال سکته مغزی، به بیمارستان شهید محمدی مراجعه و در بدو ورود تحت مراقبت های ویژه قرار می‌گیرد که با توجه به سی تی اسکن انجام شده از مغز وی، مشخص شد که بیمار دچار خونریزی وسیع مغزی شده و متأسفانه به رغم تلاش های زیاد و انجام مراقبت های درمانی لازم، سلول های مغزی بیمار دچار آسیب گسترده و در نهایت مرگ مغزی این بیمار در تاریخ ۲۴ تیرماه توسط چهار پزشک متخصص داخلی و جراحی مغز و اعصاب، داخلی، بیهوشی و پزشکی قانونی تأیید می‌شود. وی بیان کرد: بعد از تأیید اولیه مرگ مغزی و رضایت خانواده ایثارگر برای اهدای عضو، با مرکز پیوند جنوب کشور، جهت اعزام، جراح پیوند از شیراز هماهنگ شد و طی عمل هاروست، کبد این زن برداشته و برای پیوند به بیمار نیازمند عضو پیوندی، به بیمارستان ابوعلی سینای شیراز منتقل شد.

رئیس واحد اهدای عضو استان هرمزگان ضمن تقدیر از این خانواده ایثارگر جهت انجام این کار خداپسندانه و طلب آموزش برای آن مرحومه خاطرنشان کرد: این سوگمندی اهدای عضو انجام شده طی سال جاری است. وی در تشریح فرآیند اهدای عضو عنوان کرد: رده سنی مناسب برای اهدای عضو از زیر یک سال تا بالای ۸۰ سال است.

دکتر حسین پور در خصوص نحوه تخصیص اعضاء نیز اضافه کرد: نوع گروه خونی، سن دهنده و گیرنده عضو، وزن دهنده و گیرنده عضو، تطابق اندازه عضو پیوندی، وخامت حال افراد لیست انتظار از جمله فاکتورهای تعیین کننده پیوند عضو هستند.

### فصل جدید لیگ برتر فوتسال بانوان باشگاه‌های کشور فولاد هرمزگان هفته اول از مس کرمان میزبانی می‌کند

برنامه هفته اول مسابقات لیگ برتر فوتسال بانوان باشگاه های کشور اعلام شد.

با حضور فولاد هرمزگان قرعه کشی لیگ برتر فوتسال بانوان باشگاه های کشور برگزار شد مراسم قرعه کشی هفدهمین دوره رقابت های لیگ برتر فوتسال بانوان با حضور مریم منظمی، سرپرست نایب ریسی فدراسیون بانوان، احسان کامیانی، سرپرست سازمان لیگ فوتسال، شهرزاد نصیری، مسئول برگزاری مسابقات فوتسال بانوان، نماینده کمیته داوران و نمایندگان باشگاه های حاضر در این رقابت ها برگزار شد. این مسابقات با حضور ۱۲ تیم فولاد هرمزگان، آوا اباندخت البرز، نفت امیدیه، کیمیای اسفراین، خانه من مشهد، مس کرمان، سهرابی دیواندره، پارس آرا شیراز، پویندگان فجر شیراز، گلبرگ تاکستان، شگفتی سازان جویبار و رودگر نوشهر از ۳۰ شهریورماه آغاز می شود و آخرین تاریخ نقل و انتقالات ۱۵ شهریور ماه است.

در هفته نخست تیم فولاد هرمزگان در بندرعباس از تیم مس کرمان پذیرایی می کند. تیم فوتسال فولاد هرمزگان در فصل گذشته با شکست برابر تیم مهر عظام تهران از صعود به سوپر لیگ فوتسال بانوان کشور بازماند و نمایندگان نطنز و تهران راهی سوپرلیگ شدند.

### حمایت بنیاد ۱۵ خرداد هرمزگان از خانواده‌های دارای فرزند سه قلو و بیشتر

مدیرکل ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) هرمزگان گفت: بنیاد ۱۵ خرداد وابسته به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام از خانواده‌هایی که دارای فرزند سه قلو و بیشتر می‌شوند، حمایت می‌کند.

منوچهر دانشمند افزود: تهیه بسته سیسمونی لیخنند مادری به ازای هر نوزاد، هدیه نقدی و تامین پوشاک برای سه قلوها در این طرح اجرا می‌شود. وی بیان کرد: خانواده‌های دارای سه قلو و بیشتر می‌توانند با ورود به سامانه ایران جوان به شماره ۱۵۴۲ برای دریافت این هدایا نام نویسی کنند.

### دستگیری ۲ قاچاقچی زن در کوه‌های هرمزگان با ۶۶ کیلوگرم تریاک

فرمانده انتظامی شهرستان رودان از دستگیری دو قاچاقچی زن و کشف ۶۶ کیلوگرم تریاک خبر داد.

حسین زارعی فرمانده انتظامی شهرستان رودان گفت: ماموران ایست و بازرسی شهید مریدی به همراه کارکنان پلیس مبارزه با مواد مخدر شهرستان رودان حین پایش کوه‌های اطراف این منطقه، دو قاچاقچی زن را که به صورت پیاپی در حال تردد بودند، دستگیر و ۶۶ کیلوگرم تریاک کشف کردند. سرهنگ زارعی گفت: تعدادی از قاچاقچیان هم با توجه به کوهستانی بودن منطقه و تاریکی هوا از محل متواری شدند که تلاش برای دستگیری آنان ادامه دارد.

### محدثه ملائی نایب قهرمان مسابقات کیک بوکسینگ کشور شد

محدثه ملائی نایب قهرمان مسابقات کیک بوکسینگ کشور شد و به اردوی تیم ملی دعوت شد.

سعد خشنود رئیس هیات انجمن‌های ورزشهای رزمی شهرستان بندرلنگه ضمن عرض تبریک به این ورزشکار و جامعه ورزشی استان هرمزگان اعلام کرد که محدثه ملائی از ورزشکاران آتیه دار کیک بوکسینگ می‌باشد که پس از پیروزی برابر حریفان در دیدار پایانی بازی را به حریفی از مازندران واگذار کرد و نایب قهرمانی این مسابقات را کسب نمود. این ورزشکار زیر نظر مریم گزیری از مربیان این رشته در سطح شهرستان مشغول فعالیت میباشد.

رئیس هیات انجمن‌های ورزشهای رزمی شهرستان بندرلنگه از مدیریت شرکت کشتیرانی عارف دریا بندر به مدیریت آقای عباس هفت ریگی حامی مالی تیم اعزامی قدردانی و تشکر کرد.

### راه اندازی نخستین مرکز مثبت زندگی در جزیره هرمز

به مناسبت نکوداشت هفته بهزیستی ، نخستین مرکز مثبت زندگی با حضور مدیرکل بهزیستی در جزیره هرمز راه اندازی شد.

با حضور حجت الاسلام والمسلمین جعفر رستخیز امام جمعه جزیره هرمز، سامیه جهانشاهی مدیرکل بهزیستی استان و تنی چند از مسؤولین جزیره هرمز، همزمان با ششمین روز از ایام گرامیداشت هفته بهزیستی نخستین مرکز مثبت زندگی کد ۲۱۴۲۵ در جزیره هرمز راه اندازی شد. سامیه جهانشاهی مدیرکل بهزیستی هرمزگان ضمن گرامیداشت هفته بهزیستی هدف از راه اندازی مراکز مثبت زندگی، افزایش رضایتمندی، احترام و تکریم مددجویان عنوان کرد و گفت: با راه اندازی این مراکز، مددجویان بهزیستی به بهترین شیوه و در کوتاه ترین زمان ممکن می‌توانند خدمات مورد نیاز خود را با آسایش و راحتی بیشتری دریافت کنند. وی از فعالیت ۴۴ مرکز مثبت زندگی در سراسر استان خبر داد و اضافه کرد: فعالیت این مراکز، محله محور است، بنابراین ایجاد چنین مراکزتری تردد مراجعین از جمله افراد دارای معلولیت را به ادارات بهزیستی شهرستان و استان در سراسر کشور

کاهش خواهد داد چرا که افراد مددجو می‌توانند مشکلات و مطالبات خود را در مراکز مثبت زندگی که در محل زندگی آنها تاسیس شده است مطرح و پیگیری کنند.

مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان در ادامه ، ارائه خدمات مددکاری اجتماعی، توانبخشی، انجام اقدامات معیشتی و ارائه آموزش‌ها در زمینه مسائل اجتماعی را از جمله خدمات این مراکز عنوان کرد.

سامیه جهانشاهی تصریح کرد: تشکیل پرونده اولیه فرزندپذیری، پیگیری امور مددکاری خانواده‌ها، استفاده از ظرفیت‌های خیرین، ارائه آموزش‌های تشکیلی و تحکیم خانواده، غربالگری سطح یک، پیشگیری از معلولیت‌ها و ارائه خدمات بر بستر الکترونیک بخشی دیگر از خدمات مراکز مثبت زندگی است. مدیرکل بهزیستی هرمزگان در بخشی دیگر از سخنان خود، یکی از اولویت های سازمان را ایجاد اشتغال و توانمندسازی جامعه هدف تحت پوشش معرفی کرد و اظهار داشت: باید از تمامی ظرفیت ها و فرصت های موجود در سطح جزیره بویژه فرصت های بوم گردی و استفاده از پتانسیل بالقوه با توجه به موقعیت ویژه جزیره استفاده شود.

### راه اندازی مرکز حمایتی، آموزشی کودک و خانواده ویژه کودکان کار

مرکز حمایتی، آموزشی کودک و خانواده ویژه کودکان کار با همکاری سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس در فرهنگسرای نخل ناخدا راه اندازی شد باحضور مهدی نوبانی شهردار بندرعباس، سامیه جهانشاهی مدیر کل بهزیستی استان، فریده عامری و یعقوب دبیری نژاد عضو شورای اسلامی شهر بندرعباس، مسلم عاشوری معاون فرهنگی اجتماعی سازمان و فرماندهان انتظامی استان مرکز حمایتی، آموزشی کودک و خانواده ویژه کودکان کار راه اندازی شد.

شهردار بندرعباس در این مراسم به توانمند سازی کودکان کار با آموزش های لازم در این فرهنگسرا تاکید کرد.

### نام نویسی دریافت زمین برای خانواده‌های دارای ۴ فرزند آغاز شد

نام نویسی دریافت زمین برای خانواده های دارای ۴ فرزند در سامانه جامع طرح های حمایتی مسکن آغاز شد.

متقاضیان دارای ۴ فرزند، برای نام نویسی به سامانه جامع طرح‌های حمایتی مسکن به نشانی saman.mrud.ir مراجعه کنند.

بر اساس بند «ح» تبصره ۱۱ قانون بودجه سال ۱۴۰۲، به منظور حمایت از خانواده و تحقق جوانی جمعیت، وزارت راه و شهرسازی مکلف است در سال ۱۴۰۲ یک قطعه زمین یا واحد مسکونی به صورت رایگان در قالب شرایط مندرج در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به خانواده‌های دارای چهار فرزند و بیشتر زیر بیست سال اختصاص دهد. وزارت راه و شهر سازی مکلف است هر سه ماه یک بار گزارش عملکرد این بند را به کمیسیون‌های عمران، اجتماعی و فرهنگی مجلس شورای اسلامی ارائه نماید.

در اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، تاکنون ۱۵ هزار خانوار مشمول این قانون، زمین رایگان دریافت کردند. این خانوارها بعد از ۲۴ آبان ۱۴۰۰ صاحب فرزند سوم یا بیشتر شده اند.

### زمان ثبت نام ازدواج دانشجویی برای سال تحصیلی جدید اعلام شد

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم زمان ثبت نام وام فرزند آوری و ازدواج دانشجویی را برای سال تحصیلی جدید اعلام کرد.

مسعود گنجی با اشاره به وام فرزندآوری و ازدواج دانشجویی گفت: صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم به منظور حمایت از قانون جوانی جمعیت و فرزند آوری، کمک هزینه ای را تحت عنوان وام فرزند آوری دانشجویی برای داوطلبان متاهل دانشجوی در دانشگاه های سراسری پیش بینی کرد تا دانشجویان متاهل بتوانند بخشی از مخارج فرزندآوری را پوشش دهند. وی ادامه داد: بنابراین با توجه به تسهیلاتی که از سوی صندوق رفاه دانشجویی برای این دسته از داوطلبان مشخص شده، متقاضیان واجد شرایط ثبت نام می‌توانند در تمامی مقاطع تحصیلی، با تهیه مدارک موردنیاز در زمان اعلام شده نسبت به تکمیل فرم ثبت نام وام فرزندآوری دانشجویی اقدام کنند. رئیس صندوق رفاه دانشجویان افزود: به ازای تولد هر فرزند ۷ میلیون تومان وام فرزند آوری پرداخت می‌شود، دانشجویان متاهل فقط در همان سال که فرزندشان متولد شده می‌توانند برای دریافت این وام اقدام کنند. گنجی تأکید کرد: به ازای ازدواج دانشجویی نیز ۷ میلیون تومان وام ازدواج دانشجویی پرداخت می‌شود. وی اظهار داشت: وام فرزندآوری و ازدواج دانشجویی مزاد بر وام های دیگر دانشجویی است، قبلا اگر دانشجویی برای تولد فرزند و یا ازدواج وام ضروری دریافت می کرد دیگر نمی توانست برای خرید لوازم کمک آموزشی از وام ضروری استفاده کند، اما امسال این وام مستقل از وام ضروری شده است. رئیس صندوق رفاه دانشجویان گفت: دانشجویان می‌توانند به محض شروع ثبت نام وام های دانشجویی در سال تحصیلی جدید که از اول آبان ماه آغاز خواهد شد، به آدرس سایت صندوق رفاه دانشجویان مراجعه کرده و ثبت نام خود را انجام دهند.



# اخبار حوزه بهداشت

## معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خبر داد: تعداد تخت های NICU در بیمارستان شریعتی بندرعباس افزایش می یابد

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اظهار کرد: افزایش تخت های NICU و به کارگیری پزشکان متخصص کودکان در بیمارستان شریعتی در اولویت است. دکتر حسن زارعی افزود: افزایش تخت های آی.سی.یو. نوزادان NICU و تکمیل نیروی تخصصی مقیم کودکان در این مرکز درمانی تخصصی در اولویت است.

وی بیان کرد: تاسیسات بیمارستانی از بخش های مهم مراکز درمانی هستند که نیازمند نوسازی، تعمیر و نگهداری هستند که کارشناسان دو حوزه معاونت درمان و بیمارستان شریعتی موارد مطرح شده را تا حصول نتیجه پیگیری خواهند کرد.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در پایان خاطرنشان کرد: امیدواریم بتوانیم با تجهیز هر چه بیشتر این مرکز درمانی در خدمات دهی به شهروندان نیز مطلوب عمل کنیم.

## معاون درمان دانشگاه خبر داد: ارتقاء سطح کیفی خدمات در مرکز درمان ناباروری دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

دکتر حسن زارعی؛ معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از ایجاد تغییرات و نوسازی در ساختمان مرکز درمان ناباروری دانشگاه همزمان با ادامه روند ارائه خدمات در این مرکز تخصصی خبر داد. دکتر حسن زارعی افزود: همزمان با ارائه خدمات به مراجعین در مرکز درمان ناباروری استان واقع در مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس، اقدامات نوسازی، تجهیز و تکمیل قسمت هایی از این مرکز از جمله اتاق عمل دوم مرکز آغاز شد که این روند هم اکنون در حال اجرا است.

وی عنوان کرد: در بازدید از مرکز ناباروری سطح ۳ مواردی که نیاز به بازسازی و مرمت داشت و از ۳ ماه پیش مراحل ساخت و تکمیل آن آغاز شده بود، مورد بررسی میدانی قرار گرفت و این بخش از مرکز با تجهیز طی روزهای آینده مورد بهره برداری قرار خواهد گرفت.

## علت مرگ نوزاد نارس در بیمارستان قشم چیست؟

خبر تولد پیش از موعد نوزادان دوقلو و مرگ یکی از آن ها در بیمارستان قشم بار دیگر افکار عمومی جزیره را نسبت به کمبود امکانات درمانی در جزیره حساس ساخته و نبود بخش مراقبت ویژه از نوزادان (NICU) و آمبولانس هوایی با تجهیزات مناسب برای اعزام به موقع بیماران را بیشتر از گذشته نمایان ساخته است. شرایط جغرافیایی جزیره، سختی تردد دریایی که منجر به مشکلات در اعزام بیماران به مرکز استان می شود در کنار کمبود امکانات درمانی برای قشوندان چالش های زیادی ایجاد کرده و ضروری است مسئولان استان و کشور فکری به حال وضعیت بهداشتی و درمانی این جزیره پهناور کنند.

رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) شهرستان قشم و پزشک نوزادان زودرس در تشریح جزئیات تولد و مرگ نوزاد به خبرنگار ایسنا گفت: صبح روز چهارشنبه ۲۸ تیرماه ساعت ۵:۵۰ دقیقه مادر باردار ۲۶ هفته و ۵ روزه با درد زایمان به بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم مراجعه کرد.

دکتر سید محمود احمدی افزود: مادر باردار با درد زایمان زودرس به بیمارستان مراجعه و سریعاً بستری و ساعت ۶:۲۰ صبح با زایمان طبیعی دو نوزاد دوقلو به دنیا آورد.

این پزشک متخصص نوزادان در ادامه تصریح کرد: پس از زایمان در کمتر از ۲۰ دقیقه بر بالین نوزادان حاضر شدم و پس از بررسی وضعیت آنها متوجه شدم قل اول نسبتاً وضعیت خوبی دارد، اما قل دوم ضربان قلب بسیار ضعیف، عدم تنفس و همچنین گریه و حرکت نداشت که بلافاصله بوسیله آمبویک عملیات احیاء آغاز و وضعیت تنفسی نوزاد بهتر شد و البته به خانواده این مادر باردار اعلام کردیم که نوزاد وضعیت خوبی ندارد. وی بیان کرد: پس از بستری، به نوزاد داروی سورفکتانت (دارویی برای بهتر شدن وضعیت ریه) تزریق شد اما علی رغم تلاش کادر درمانی بیمارستان، نوزاد ساعت یک بامداد ۲۹ تیرماه فوت کرد.

احمدی تاکید کرد: برای اعزام قل دوم، باید حال نوزاد به وضعیت مناسبی می رسید که با توجه به زایمان زودرس که از عوارض آن، عدم شکل گیری مناسب ریه ها در نوزاد، مشکلات تنفسی و وزن پایین است، شرایط اعزام نوزاد مذکور مهیا نبود و مهم تر اینکه وزن نوزاد تنها ۷۰۰ گرم بود و در این وزن کمتر از ۱۰ درصد نوزادان حتی پس از بستری در NICU زنده می مانند. رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم با اشاره به پایدار شدن وضعیت سلامتی قل اول، خاطرنشان کرد: پس از یک روز که وضعیت قل اول بهتر شد،

در تاریخ ۲۹ تیر ساعت ۱۵:۰۰، نوزاد از طریق آمبولانس دریایی به بندرعباس اعزام و در بیمارستان خلیج فارس پذیرش شد.

دکتر احمدی تصریح کرد: مادر نوزاد ۲۹ تیرماه با حال عمومی خوب از بیمارستان ترخیص شد و در حال حاضر وضعیت قل اول هم مساعد و تغذیه با شیر را شروع کرده است.

تلاش های کادر درمان بیمارستان قشم برای حفظ جان مادر و قل دیگر قابل ستایش است، اما سوال اصلی این است که ساکنان جزیره تا چه زمانی باید در آرزوی برخورداری از امکانات درمانی باشند؟

## راز مبتلانشدن برخی افراد به کووید-۱۹ کشف شد

دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو در توضیح اینکه چرا برخی از افراد به بیماری کووید-۱۹ مبتلا نمی شوند، یا در واقع بدون علامت هستند، می گویند ممکن است یک جهش ژنی در کار باشد. افرادی که به کووید-۱۹ مبتلا می شوند، اما هرگز علائمی از خود نشان نمی دهند، احتمالاً یک برگ برنده ژنتیکی در آستین خود دارند.

بر اساس مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو انجام شده، بیش از دو برابر افرادی که علامت دار می شوند، حامل یک تنوع ژنی خاص هستند که به آنها در از بین بردن ویروس کمک می کند.

این مطالعه که در مجله Nature منتشر شده، اولین شواهدی را ارائه می دهد که نشان می دهد یک پایه ژنتیکی برای ابتلای بدون علامت به ویروس SARS-CoV-۲ وجود دارد.

این پژوهش به حل معمای اینکه چرا برخی از افراد می توانند بدون ابتلا به کووید-۱۹ به آن آلوده شوند، کمک می کند.

جواب این معما در آنتی ژن لکوسیت انسانی (HLA) یا نشانگرهای پروتئینی است که به سیستم ایمنی سیگنال می دهند. به نظر می رسد جهش در یکی از ژن های کدکننده HLA به سلول های T کشنده ویروس کمک می کند تا ویروس SARS-CoV-۲ را شناسایی کرده و یک حمله برق آسا را آغاز کنند.

سلول های T در برخی از افرادی که حامل این نوع هستند، می توانند ویروس کرونای جدید را حتی اگر قبلاً با آن مواجه نشده باشند، به دلیل شباهت آن به ویروس های سرماخوردگی فصلی که از قبل می شناسند، شناسایی کنند.

جیل هولنباخ، استاد نورولوژی و اپیدمیولوژی و آمار زیستی در دانشگاه کالیفرنیا سان فرانسیسکو و یکی از اعضای موسسه ویل برای علوم اعصاب در UCSF و پژوهشگر ارشد این مطالعه توضیح داد: اگر ارثی داشته باشید که بتواند دشمن را زود تشخیص دهد، این یک مزیت بزرگ است. مثل داشتن سربازانی است که برای نبرد آماده هستند و از قبل می دانند به دنبال چه چیزی بگردند.

گفتنی است که این جهش ژنتیکی موسوم به HLA-B\*۱۵:۰۱ کاملاً شایع است و حدود ۱۰ درصد از جمعیت مورد مطالعه آن را دارند.

این جهش از آلوده شدن سلول ها توسط ویروس جلوگیری نمی کند، بلکه از بروز علائم در افراد جلوگیری می کند.

محققان دریافتند که ۲۰ درصد از افرادی که پس از عفونت بدون علامت بودند، حداقل یک نسخه از HLA-B\*۱۵:۰۱ را داشتند. پژوهشگران می گویند این کشف به اهداف جدیدی برای داروها و واکسن ها منجر خواهد شد.

## رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان: نرخ باروری در هرمزگان به ۲.۱ درصد رسید

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: بیشترین نرخ باروری مربوط به شهرستان های جاسک، میناب و بندرلنگه است.

دکتر غلامعلی جاودان، با بیان اینکه نرخ باروری در هرمزگان ۲.۱ درصد است، افزود: میانگین نرخ باروری در کشور ۱.۶ درصد است که این نشان می دهد نرخ باروری در استان بالاتر از نرخ کشوری است. وی با اشاره به اینکه هرمزگان رتبه هفتم نرخ باروری را در کشور دارد، تصریح کرد: بیشترین نرخ باروری مربوط به شهرستان های جاسک، میناب و بندرلنگه است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اضافه کرد: شناسایی و غربالگری زوج های نابارور، راه اندازی مرکز ناباروری سطح در شهرستان های میناب و بندرلنگه، حمایت بیمه سلامت از همه زنان باردار بدون بیمه و قرارداد بیمه سلامت با مراکز ناباروری خصوصی و دولتی از مهمترین اقدامات برای جوانی جمعیت در استان است.

وی با اشاره به اینکه هرمزگان رتبه سوم جوانی جمعیت را در بین ۳۱ استان کشور دارد، عنوان کرد: این جمعیت در گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال قرار دارند. بر اساس آخرین سرشماری، هرمزگان بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر جمعیت دارد.

## ۳ تا ۵ روز اول پس از تولد، زمان های طلایی برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی نوزادان

رئیس گروه بیماری های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۳ تا ۵ روز اول پس از تولد را فرصتی طلایی برای شناسایی بیماری های متابولیک و پیشگیری از بروز کم توانی (عقب ماندگی) ذهنی ناشی از این بیماری ها در نوزادان برشمرد.

«فاطمه نوائیان»، رئیس گروه بیماری های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نامگذاری ۲۱ جولای مصادف با ۳۰ تیرماه به عنوان روز جهانی کم توانی یا عقب ماندگی ذهنی بر اهمیت پیشگیری و ضرورت انجام آزمایشات تشخیصی نوزادان در سه روز اول پس از تولد تاکید کرد.

وی اضافه کرد: انجام آزمایشات تشخیصی بیماری های متابولیک ارثی در روزهای مذکور باعث محافظت نوزاد در مقابل بروز بسیاری از بیماری های ذهنی و جسمی می شود. به گفته نوائیان، این کار فقط با گرفتن چند قطره خون از کف پای نوزاد توسط مراقبان سلامت و با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت انجام می شود. رئیس گروه بیماری های غیرواگیر معاونت بهداشت کم کاری مادرزادی تیروئید را یکی از بیماری هایی عنوان کرد که در صورت عدم تشخیص به موقع باعث ایجاد عوارض جبران ناپذیری بر رشد و تکامل مغز و اعصاب مرکزی و رشد طولی و قد نوزاد می شود. وی از دیگر بیماری هایی که باعث ایجاد معلولیت های جسمی و ذهنی در کودکان می شود به فنیل کتونوری اشاره کرد و گفت: عقب ماندگی ذهنی در بیماری فنیل کتونوری شدید است و منجر به بیش فعالی همراه با حرکات بی هدف در کودک می شود.

نوائیان با بیان اینکه بیماری فنیل کتونوری در بدو تولد هیچ گونه نشانه آشکاری ندارد، افزود: نوزاد مبتلا به این بیماری در دو تا سه ماه اول زندگی، ظاهری کاملاً سالم دارد ولی به تدریج علائم بیماری در وی نمایان شده و با گذشت زمان کودک دچار عقب ماندگی ذهنی می شود.

به گفته وی کودک مبتلا به فنیل کتونوری اغلب ناآرام و پر جنب و جوش شده و تعادل عصبی خوبی ندارد. قدرت تکلم در او ضعیف شده و در راه رفتن دچار مشکل می شود.

رئیس گروه بیماری های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه افزود: متأسفانه اغلب نوزادان مبتلا به بیماری فنیل کتونوری در گذشته به دلیل کشف دیرنگام بیماری، به درجات مختلف عقب ماندگی ذهنی مبتلا می شدند اما امروزه تشخیص و درمان به موقع این بیماری می تواند از عقب ماندگی و معلولیت کودکان جلوگیری کند.

نوائیان تاکید کرد: در صورت تشخیص زودهنگام بسیاری از بیماری های متابولیک قابل کنترل و درمان هستند و از بروز علائم شدید و خطرناک آنها می توان جلوگیری کرد.

رئیس گروه بیماری های غیرواگیر معاونت بهداشت با اشاره به تاریخچه بررسی نوزادان خاطرنشان کرد که از سال ۱۳۸۴ ارزیابی بیماری کم کاری تیروئید در نظام بهداشتی کشور آغاز شده است.

به گفته وی در سال ۱۳۸۶ دو بیماری فنیل کتونوری و فاویسم و در سال ۹۷ نیز ۵۳ بیماری متابولیک ارثی به این غربالگری افزوده شد. نوائیان این برنامه را یکی از شاخص ترین فعالیت ها و دستاوردهای بهداشتی در سال های اخیر برشمرد که با بررسی های زودهنگام احتمال بروز اختلالات و بیماری های ذهنی و جسمی را در نوزادان کاهش می دهد.

## کشف پادزهر قطعی قرص برنج توسط یک دانشمند ایرانی

دانشمند ۴۳ ساله شیرازی با دکترای رشته شیمی پلیمر از دانشگاه شیراز که به تازگی دانشمند برتر جهان شناخته شده است. پادزهر قطعی قرص برنج کشف کرد.

فاطمه فرجادیان دانشمند ۴۳ ساله شیرازی است با دکترای رشته شیمی پلیمر از دانشگاه شیراز که به تازگی دانشمند برتر جهان شناخته شده است.

کشف پادزهر قطعی قرص برنج که در مرحله کارآزمایی بالینی است، توسط این دانشمند ایرانی صورت گرفته است. این دانشمند با ترکیبات جدید توانسته محصولات دارویی جدید تولید کند که این ترکیبات استفاده شده در پروژه ها دارای ساختار نوآورانه بوده اند. این بانوی ایرانی از دلیل موفقیتش می گوید: «به خاطر تحقیقاتی که در زمینه ترکیبات نانو ساختار داشتم و در سطح جهان مراجعات زیادی به این تحقیقات شد؛ اسم من جز افراد ۲ درصد پژوهشگران پراستند برتر جهان قرار گرفت، فهرست مربوطه توسط دانشمندان دانشگاه استنفورد با بررسی ایندکس علمی اسکوپوس بر اساس شاخص ترکیبی اعلام شده است.»

البته که خانم فرجادیان مثل بسیاری از دانشمندان دیگر با اینکه چند باری فرصت مهاجرت پیش آمده اما تعهد و دین به وطن پایش را برای همیشه در ایران پاکیر کرده است.

# افراد با گروه خونی منفی بیشتر خون اهدا کنند فواصل اهدا خون هر ۸ هفته یک بار

گزارش: ایرنا



سخنگوی سازمان انتقال خون با تشریح شرایط اهدای خون در ایران، گفت: با توجه به اینکه فقط ۱۰ درصد از اهدا کنندگان خون دارای گروه‌های خونی منفی هستند، بنابراین افرادی که دارای گروه خونی منفی در کشور هستند، استقبال بیشتری برای اهدای خون داشته باشند.

«بشیرحاجی بیگی»، سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: کمبود گروه‌های خونی منفی در کشور طبیعی است و این به دلیل آن است که در کشور تنها ۱۰ درصد از اهدا کنندگان خون دارای گروه خونی منفی هستند.

وی ادامه داد: به طوری که گروه خونی O منفی ۴ درصد و A منفی ۳ درصد و B منفی ۲ درصد و AB منفی یک درصد از اهدا کنندگان خون را به خود اختصاص می‌دهند. سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: لازم است که افرادی که دارای گروه خونی منفی در کشور هستند، استقبال بیشتری به اهدای خون داشته باشند و همچنین افرادی که دارای گروه خونی منفی هستند باید در بین دوستان، آشنایان و بستگان افراد دارای گروه خونی منفی را شناسایی کنند تا در هنگام نیاز و در مواقع ضروری و اورژانس در تامین خون با مشکل کمبود خون در گروه‌های منفی مواجه نشوند. حاجی بیگی از مردم و دارندگان گروه خونی منفی برای اهدای خون و تشکیل باشگاه گروه خونی منفی در مراکز انتقال خون سراسر کشور دعوت و تاکید کرد: سازمان‌های مردم‌نهاد (NGO) ها مانند آنچه که در بعضی از ادارات کل انتقال خون که قبلاً باشگاه گروه خونی O منفی تشکیل شده است را تشکیل دهند. در مواقعی که با کمبود خون در گروه‌های منفی مواجه هستیم با فراخوان افراد با گروه خونی منفی نیاز بیمارستان‌ها را تامین کرده ایم و همچنین از سوی سازمان انتقال خون ایران از تمامی اهدا کنندگان خون و پلاکت که در ۳ ماهه اول سال ۱۴۰۲ در تامین صد درصدی نیاز بیمارستان‌ها و مراکز درمانی نگذاشتند هیچ بیماری دغدغه تامین خون و فرآورده‌های آن را نداشته باشد، تقدیر و تشکر کرد و گفت: در مواقعی که با کمبود خون در گروه‌های منفی مواجه هستیم با فراخوان افراد با گروه خونی منفی نیاز بیمارستان‌ها را تامین کرده ایم.

## افزایش سه درصدی میزان اهدای خون در سه ماهه امسال

سخنگوی سازمان انتقال خون اعلام کرد: بررسی‌های آماری سه ماه نخست سال جاری در مقایسه با مدت مشابه سال ۱۴۰۱، افزایش سه درصدی میزان اهدای خون در کشور را نشان می‌دهد. حاجی بیگی افزود: در بهار امسال ۵۹۳ هزار و ۸۶۲ واحد خون اهدا شد که نسبت به مدت مشابه سال گذشته سه درصد افزایش داشت. وی ادامه داد: در این مدت در مقایسه با مدت مشابه سال قبل از آن (۱۴۰۱)، استان لرستان با بیش از ۴۴ درصد، استان گلستان با بیش از ۱۷ درصد و خراسان شمالی با بیش از ۱۶ درصد، بیشترین میزان رشد اهدای خون را به خود اختصاص دادند. حاجی بیگی گفت: در نخستین فصل از سال جاری شاخص اهدای خون مستمر (با سابقه حداقل دو بار اهدای خون در سال) ۵۴ درصد بود که نسبت به مدت مشابه سال گذشته اندکی افزایش نشان می‌داد. وی افزود: اکنون استان‌های سمنان با بیش از ۶۶ درصد، یزد با بیش از ۶۳ درصد و گلستان با بیش از ۶۱ درصد بالاترین شاخص اهدای خون مستمر را به خود اختصاص داده‌اند و در عین حال در استان‌های ایلام، خراسان شمالی و خوزستان این شاخص بیش از سایر استان‌ها رشد داشته است که نشان دهنده تلاش مناسب برای وفادارسازی اهدا کنندگان در این استان‌ها است. سخنگوی سازمان انتقال خون ادامه داد: در

سه ماه اول سال جاری شاخص کشوری اهدای خون بانوان بیش از چهار درصد بود که استان‌های لرستان با شاخص نزدیک به ۹ درصد، خراسان شمالی با بیش از هفت درصد و خراسان جنوبی با نزدیک به هفت درصد بالاترین شاخص اهدای خون بانوان را در کشور به خود اختصاص داده‌اند.

## شرایط فرد اهداکننده خون

وی گفت: حداقل سن ۱۸ سال تمام و حداکثر ۶۰ سال (اهدا کنندگان مستمر) (با سابقه حداقل دو بار اهدای خون در سال) تا ۶۵، حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم، فواصل اهدا خون هر ۸ هفته یک بار مشروط به آنکه تعداد دفعات آن در طول یک سال برای آقایان از ۴ بار و برای خانم‌ها از ۳ بار تجاوز نکند از جمله شرایط اهدای خون است. وی اعلام کرد: همچنین همراه داشتن اصل کارت شناسایی (شناسنامه، گواهینامه، گذرنامه و برای اهدا کنندگان بار اول کارت ملی الزامی است).

حاجی بیگی یادآوری کرد: در صورت وجود سابقه موارد زیر حتما پزشک انتقال خون را در جریان قرار دهید: آلرژی‌ها: تب یونجه و ...، مصرف دارو، سابقه بیماری‌های قلبی و عروقی - ریوی - کلیوی - کبدی، سابقه تزریق خون و فرآورده‌های آن، سابقه غش - صرع - تشنج، سابقه اعتیاد به مواد مخدر تزریقی، سابقه اعمال جراحی، سابقه رفتارهای پر خطر (تماس جنسی خارج از چارچوب خانواده)، سابقه خالکوبی - حجامت - تاتو و سابقه زردی یا برقان در خود و خانواده. حداقل سن ۱۸ سال تمام و حداکثر ۶۰ سال (اهدا کنندگان مستمر) (با سابقه حداقل دو بار اهدای خون در سال) تا ۶۵، حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم، فواصل اهدا خون هر ۸ هفته یک بار مشروط به آنکه تعداد دفعات آن در طول یک سال برای آقایان از ۴ بار و برای خانم‌ها از ۳

بار تجاوز نکند از جمله شرایط اهدای خون است.

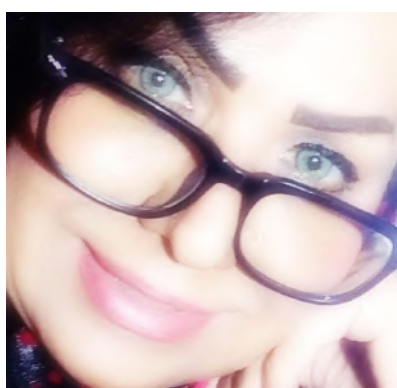
## خون اهدایی بعد از ۲۴ ساعت جبران می‌شود

سخنگوی سازمان انتقال خون با بیان اینکه میزان خونی که اهدا می‌شود، حجم کمی از خون بدن است، گفت: هموطنان با اطمینان خون اهدا کنند زیرا این میزان خون اهدایی بعد از ۲۴ ساعت جبران می‌شود. وی افزود: خون یک ماده حیاتی است و تا کنون جایگزینی برای آن نیامده است و علاوه بر مصدومان حوادث رانندگی، بیمارانی که اعمال جراحی دارند، مادران در حین زایمان و بیماران سرطانی از نیازمندان به خون هستند و همچنین برخی از افراد مانند عزیزان تالاسمی از مصرف کنندگان همیشگی خون هستند و لازم است که اهدای خون توسط هموطنان به صورت همیشگی و مستمر باشد.

وی ادامه داد: افرادی که قصد اهدای خون را دارند و به مراکز انتقال خون مراجعه می‌کنند از آنها مصاحبه گرفته می‌شود و سپس معاینه می‌شوند و تست هموگلوبین از آنها گرفته می‌شود که دچار کم خونی نباشند و در صورت مساعد بودن شرایطشان می‌توانند خون اهدا کنند. سخنگوی سازمان انتقال خون خاطرنشان کرد: در مراکز انتقال خون طرحی به نام آهن یاری برای بانوان داریم و قرص آهن به صورت رایگان در اختیار خانم‌هایی که اهدای خون مستمر انجام می‌دهند قرار می‌دهیم.

وی اعلام کرد: به هموطنانی که قصد اهدای خون دارند توصیه می‌شود که ۴ ساعت قبل از اهدای خون مواد غذایی خیلی چرب مصرف نکنند و بعد از اینکه خون اهدا کردند هم مایعات و آب بنوشند و در مراکز انتقال خون بعد از اهدای خون حال عمومی اهدا کنندگان بررسی و از همه آنها پذیرایی می‌شود.

## شعر هفته - افسانه راز



شبی که باعث صدها هزار قافیه شد  
اگر چه خاطره فریاد زنده باد نداشت

به این نتیجه رسیدم که بغض پنجره  
هم

تمایلی به نفس‌های سرد باد نداشت

افسانه راز

نگاه خسته و سردی که امتداد نداشت

نشسته پای غرورش کنار جدول خود  
برای جمله‌ی "من" ظاهراً مداد نداشت

منی که گم شده بودم کنار بودن او  
و اتفاق عجیبی که او به یاد نداشت

به بند بند غزل‌هایم اعتماد نداشت  
به متن این همه تاویل اعتقاد نداشت

به این قلم که همیشه به نرخ روز  
خوش است

به قدر باور یک واژه هم سواد نداشت

که خط به خط مرا پشت هم ندیده  
گرفت



# با سر آشپز = ترشی هفت بیجار



زمانی که نام لیست غذاهای شمالی می آید معمولاً یک ترشی خوشمزه و لذیذ در کنار آن قرار می گیرد. در میان انواع ترشی، طرز تهیه ترشی هفت بیجار عملاً به یک اثر هنری رنگارنگ شباهت دارد زیرا هر ماده غذایی را می توانید در آن استفاده کنید.

به عنوان مثال شاید شما به تنهایی طرز تهیه ترشی انگور را فرا بگیرید و آن را در منزل آماده کنید ولی می توانید انگور را به عنوان یکی از مواد ترشی هفت بیجار استفاده کنید. در این محتوا قصد داریم به شما طرز تهیه ترشی مخلوط ریز هفت بیجار را آموزش دهیم.

مواد لازم:  
کرفس ۴۰۰ گرم - گل کلم ۲ کیلو گرم - فلفل دلمه ۲۰۰ گرم  
جعفری ۱۰۰ گرم - هویج ۳۰۰ گرم - خیار ۴ عدد - سیر ۳ بوته  
مرزه ۱۰۰ گرم - نعنا ۱۰۰ گرم - فلفل سبز ۸ عدد - سرکه سفید ۴ لیتر  
نمک ۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه  
ابتدا کرفس را به همراه نعنا، ترخون و جعفری بشویید و اجازه دهید خشک شود.

سبزی ها را به خوبی میکس کنید. سیر ها را به سبزی ها اضافه کنید و مجدداً مواد را خرد نمایید.

ساقه کرفس را خرد کرده، سپس گل کلم را نیز به تکه های کوچک تقسیم کنید و هویج را پوست کنده و خرد نمایید.

فلفل دلمه را بعد از اینکه خشک شد، به صورت مربعی خرد کنید سپس خیار را نیز حلقه ای خرد کرده و به مواد خود بیافزایید.

تمامی مواد را درون یک قابلمه بریزید. نمک، زردچوبه، گلپر و سیاه دانه را به مواد خود اضافه نمایید و اجازه دهید مواد یکدست شود.

سرکه سفید را به قابلمه اضافه کنید. یک تکه نبات داخل قابلمه بیندازید و اجازه دهید حل شود سپس زیر قابلمه را خاموش کنید.

تمامی مواد را درون یک ظرف مناسب بریزید و اجازه دهید کمی خنک

شود. اگر سر سفره کمی از ترشی باقی ماند آن را داخل دبه ترشی برنگردانید زیرا این امر سبب کپک زدن آن خواهد شد.

به هیچ عنوان آب جوشیده داغ به ترشی خود اضافه کنید زیرا کپک زدن آن را تسریع می کند.

سوالات متداول

ادویه ترشی هفت بیجار شامل چه مواردی می شود؟  
دانه فلفل سیاه و قرمز، دانه خردل، دانه هل، چوب دارچین، بذر گشنیز، زنجبیل خشک، شوید و پاپریکا جزو ادویه های مورد نیاز در ادویه ترشی بیجار هستند

بهترین سرکه برای ترشی مخلوط هفت بیجار چیست؟  
سرکه انگور به دلیل طعم دهنگی بینظیر و خواص زیاد، بهترین سرکه برای ترشی است.

درب ظرف را محکم ببندید و برای یک هفته در یک مکان خنک نگه دارید تا ترشی شما آماده شود.

فوت و فن های ترشی هفت بیجار

برای کاهش تیز بودن سرکه، نبات را به سرکه سفید اضافه کنید. اگر از آبغوره در طرز تهیه ترشی هفت بیجار استفاده کردید باید در ظرف محکم باشد زیرا آبغوره در صورت واکنش با هوا تلخ و بی مزه می شود و ممکن است ترشی کپک بزند.

اگر ظرف ترشی شما در معرض آفتاب قرار بگیرد ترشی لزوج و وارفته می شود و حالت ترد خود را از دست خواهد داد.

خشک کردن مواد ترشی بعد از شستن ضروری است زیرا اگر خیس آن ها را درون ظرف بریزید ترشی شما کپک خواهد زد.

شود.

درب ظرف را محکم ببندید و برای یک هفته در یک مکان خنک نگه دارید تا ترشی شما آماده شود.

فوت و فن های ترشی هفت بیجار

برای کاهش تیز بودن سرکه، نبات را به سرکه سفید اضافه کنید. اگر از آبغوره در طرز تهیه ترشی هفت بیجار استفاده کردید باید در ظرف محکم باشد زیرا آبغوره در صورت واکنش با هوا تلخ و بی مزه می شود و ممکن است ترشی کپک بزند.

اگر ظرف ترشی شما در معرض آفتاب قرار بگیرد ترشی لزوج و وارفته می شود و حالت ترد خود را از دست خواهد داد.

خشک کردن مواد ترشی بعد از شستن ضروری است زیرا اگر خیس آن ها را درون ظرف بریزید ترشی شما کپک خواهد زد.

شود.

درب ظرف را محکم ببندید و برای یک هفته در یک مکان خنک نگه دارید تا ترشی شما آماده شود.

فوت و فن های ترشی هفت بیجار

برای کاهش تیز بودن سرکه، نبات را به سرکه سفید اضافه کنید. اگر از آبغوره در طرز تهیه ترشی هفت بیجار استفاده کردید باید در ظرف محکم باشد زیرا آبغوره در صورت واکنش با هوا تلخ و بی مزه می شود و ممکن است ترشی کپک بزند.

اگر ظرف ترشی شما در معرض آفتاب قرار بگیرد ترشی لزوج و وارفته می شود و حالت ترد خود را از دست خواهد داد.

خشک کردن مواد ترشی بعد از شستن ضروری است زیرا اگر خیس آن ها را درون ظرف بریزید ترشی شما کپک خواهد زد.

شود.

درب ظرف را محکم ببندید و برای یک هفته در یک مکان خنک نگه دارید تا ترشی شما آماده شود.

فوت و فن های ترشی هفت بیجار

برای کاهش تیز بودن سرکه، نبات را به سرکه سفید اضافه کنید. اگر از آبغوره در طرز تهیه ترشی هفت بیجار استفاده کردید باید در ظرف محکم باشد زیرا آبغوره در صورت واکنش با هوا تلخ و بی مزه می شود و ممکن است ترشی کپک بزند.

اگر ظرف ترشی شما در معرض آفتاب قرار بگیرد ترشی لزوج و وارفته می شود و حالت ترد خود را از دست خواهد داد.

خشک کردن مواد ترشی بعد از شستن ضروری است زیرا اگر خیس آن ها را درون ظرف بریزید ترشی شما کپک خواهد زد.

## چند خبر کوتاه ...

محمدی گفت: برای ثبت نام قطعی دانش آموزان کلاس اول دبستان در مدارس نیاز است سنجش سلامت دانش آموزان انجام شود. امسال ثبت نام پایه اول دبستان علاوه بر مراجعه حضوری به صورت الکترونیک و از طریق سایت **my.medu.ir** نیز انجام می شود البته این امکان فعلاً فقط برای استان های تهران، البرز، اصفهان، سیستان و بلوچستان و خراسان شمالی وجود دارد.

قانون کار است افزود: معیارهای دآوری انتخاب آثار مرغوبیت، اصالت، نوآوری و قابلیت است. او هدف از برگزاری این رویداد را کمک به ارتقاء و بهبود کیفی محصولات تولیدی، ایجاد رقابت سالم بین صنعتگران و هنرمندان کشور دانست و افزود: تسهیل در شناسایی هنرمندان فعال، انتخاب، معرفی آثار برگزیده و ایجاد انگیزه بروز استعدادها، نوآوری و خلاقیت در تولید صنایع دستی از دیگر اهداف این رویداد ملی است.

رمچی ادامه داد: هر هنرمند می تواند در این دوره ۳ اثر هنری ارائه دهد که محصولات ارائه شده برای شرکت در دوره های دآوری اعطای نشان ملی مرغوبیت و برتری آثار صنایع دستی باید در بسته بندی سبز (قابلیت بازگشت به طبیعت) باشد و از مواد مصرفی مرغوب تولید شده و حقوق مالکیت معنوی در طراحی و تولید آن حفظ شده باشد.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان افزود: همچنین توجه به کیفیت کالا، اصالت و هویت فرهنگی، زیبایی و شکل بودن اثر، دوستاند محیط زیست بودن، قابل فروش بودن، خلاقیت و نوآوری، رعایت کپی رایت و حقوق نیروی کار ضروری است. او بابیان اینکه پذیرش سازه های سنتی دست ساز در صورتی که دارای ویژگی هنری در ساخت و تزئین ساز باشد بلامانع است، بیان کرد: در غیر این صورت از پذیرفتن ساز صرفاً به لحاظ کاربرد (صوت) بدون هیچ گونه ویژگی در نقش و فرم خودداری خواهد شد.

فرارخوان هفتمین دوره دآوری نشان ملی مرغوبیت و برتری صنایع دستی معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: هفتمین دوره دآوری نشان ملی مرغوبیت و برتری صنایع دستی در سال ۱۴۰۲، هم زمان با سراسر کشور برگزار می شود.

ساناز رمچی با اعلام این خبر گفت: آخرین مهلت ثبت نام در این رویداد ۲۰ شهریورماه سال جاری است.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه پیش شرط های لازم در این رویداد سازگاری با محیط زیست و احترام به ارزش های محیط زیست در به کارگیری مواد بکار رفته در محصول و تکنیک های مورد استفاده در محصول، رعایت حقوق اجتماعی و

## آغاز برگزاری کلاس های اوقات فراغت دانش آموزان در سراسر هرمزگان

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان گفت: برگزاری کلاس های اوقات فراغت دانش آموزان در سراسر هرمزگان آغاز شده است. محمد قویدل، با اشاره به اینکه در تابستان امسال ۷۲۵ پایگاه اوقات فراغت برای دانش آموزان در نظر گرفته شده است، تصریح کرد: پیش بینی می شود، ۸۱ هزار دانش آموز در این کلاس ها شرکت کنند.

وی اضافه کرد: امسال از ظرفیت و امکانات کانون های فرهنگی هنری، ورزشی، پژوهش سرا و پرورش فکری کودکان و نوجوانان برای کلاس های اوقات فراغت استفاده می شود. مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان با بیان اینکه کلاس های اوقات فراغت تا ۲۰ شهریور ادامه دارد، تصریح کرد: روخوانی و حفظ قرآن، خوشنویسی، نقاشی، رباتیک و گلسازی از جمله این کلاس ها است.

وی در پایان عنوان کرد: این کلاس ها حدود ۲۰ درصد دانش آموزان استان را پوشش می دهد.

## برای آشنایی کودکان با جاذبه ها و سنت های گردشگری بندرعباس و هرمزگان؛ بازی شهرگرد رونمایی شد

به همت شهرداری بندرعباس در راستای آشنایی کودکان با جاذبه ها و سنت های گردشگری شهر بندرعباس و استان هرمزگان از بازی شهرگرد رونمایی شد.

همزمان با برگزاری مراسم روز شهرداری و دهیاری ها در راستای آشنایی کودکان و نوجوانان با شهر خلاق بندرعباس به حضور شهرداران ادوار گذشته، مسئولان استانی، شهردار بندرعباس، اعضای شورای اسلامی شهر بندرعباس و جمعی از مدیران شهری از بازی شهرگرد رونمایی شد.

گفتنی است: استان هرمزگان جز چهارمین استان برای تهیه بازی کودکان و یک بازی شهرگردی شامل دو بازی است.

## فرصت ثبت نام کلاس اولی ها در مدارس تا ۱۵ مرداد تمدید شد

مدیرکل دفتر آموزش دبستانی وزارت آموزش و پرورش از تمدید فرصت ثبت نام دانش آموزان کلاس اولی خبر داد.

«محمد محمدی» مدیرکل دفتر آموزش دبستانی وزارت آموزش و پرورش درباره اینکه آیا امروز آخرین فرصت ثبت نام کلاس اولی ها است، گفت: فرصت ثبت نام دانش آموزان کلاس اولی تا ۱۵ مرداد تمدید شده است البته خانواده ها سریع تر برای ثبت نام فرزندان خود به مدارس مراجعه کنند. وی افزود: ثبت نام دانش آموزان پایه اول دبستان از تاریخ ۹ اردیبهشت آغاز شده است و ثبت نام دانش آموزان میان پایه دوره ابتدایی در صورت عدم تغییر مدرسه از طریق مدیر انجام می شود و نیازی به مراجعه حضوری والدین نیست.