

آوای دریا

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۲۲ مهرماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

تیم هندبال بانوان فولاد هرمزگان برابر سپاهان پیروز شد

گزارش : ایرنا



۲ امتیاز در رده های چهارم تا ششم قرار گرفتند. باشگاه فولاد مبارکه سپاهان اصفهان دارای ۸۵ تیم در ۲۷ رشته و ۲ هزار و ۲۱۲ ورزشکار در بخش مردان و زنان است.

۲۹+ و ۲۰+ و زاگرس جنوبی کازرون با چهار امتیاز در جایگاه اول تا سوم جدول رده بندی ایستادند. تیم های رزکان البرز، نفت و گاز گچساران و سپاهان اصفهان نیز با

دیدار تیم های هندبال بانوان "فولاد مبارکه سپاهان" و "فولاد هرمزگان" در چهارچوب هفته سوم لیگ برتر هندبال بانوان باشگاه های کشور به نفع تیم هرمزگانی به پایان رسید.

روز جمعه در یکی از مهمترین دیدارهای هفته سوم نوزدهمین دوره لیگ برتر هندبال بانوان کشور، ۲ تیم فولاد مبارکه سپاهان و فولاد هرمزگان در اصفهان به مصاف یکدیگر رفتند و در نهایت تیم فولاد هرمزگان با نتیجه ۳۳ بر ۲۳ میزبان خود را شکست داد تا با دست پُر به خانه بازگردد.

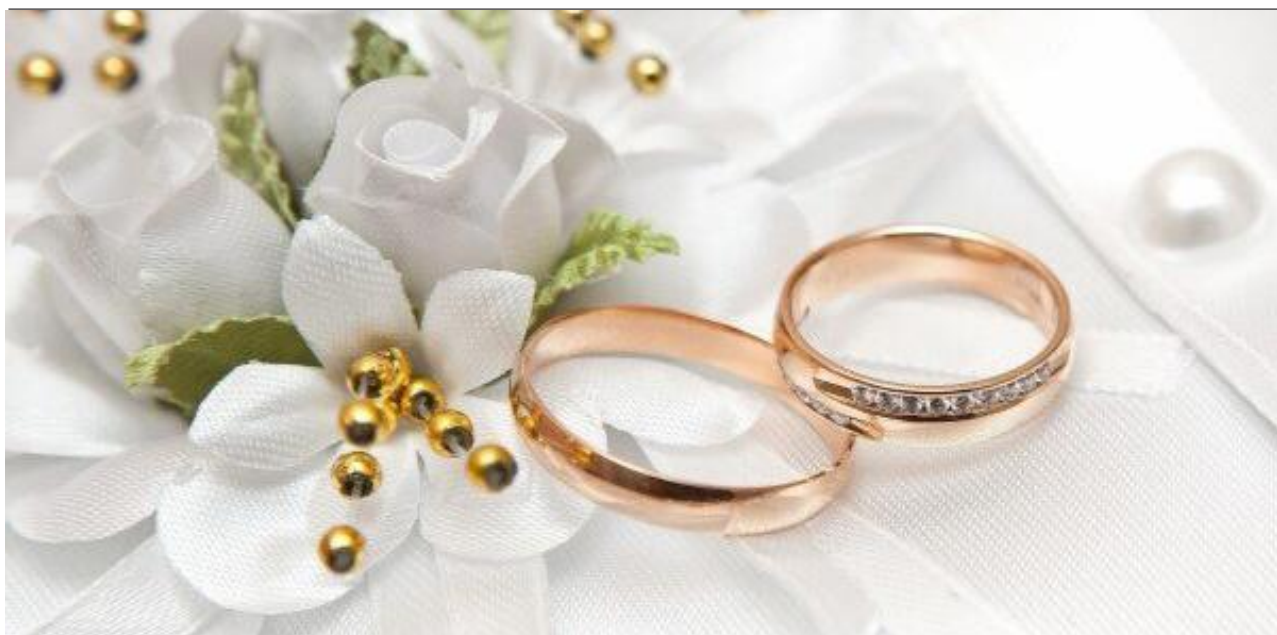
در این بازی، تیم هرمزگانی نیمه نخست را با نتیجه ۱۴ بر ۱۰ به سود خود خاتمه داد و نیمه دوم نیز پایاپای پیش رفت اما فولاد هرمزگان در اواخر نیمه دوم توانست فاصله امتیازی خوبی ایجاد کند و در نهایت میزبان خود را شکست داد.

تیم هندبال بانوان فولاد مبارکه سپاهان، هفته نخست لیگ برتر را بدلیل مسمومیت بازیکنانش از دست داد و در هفته دوم مقابل تیم هندبال بانوان شهید چمران لارستان به میدان رفت که توانست با نتیجه ۳۲ بر ۲۳ به برتری برسد.

هفته سوم لیگ برتر هندبال بانوان کشور امروز با برگزاری چهار دیدار به پایان رسید که در آن تیم های سنگ آهن بافق، زاگرس جنوبی کازرون، فولاد هرمزگان و نفت و گاز گچساران به پیروزی رسیدند.

با پایان مسابقات هفته سوم لیگ برتر هندبال بانوان کشور، تیم های سنگ آهن بافق و فولاد هرمزگان با ۶ امتیاز و تفاضل گل

بهبود نرخ ازدواج و کاهش ۲۷ درصدی نرخ طلاق در بهار ۱۴۰۲



جدیدترین ارزیابی مرکز آمار ایران از شاخص های جمعیتی کشور در بهار امسال از بهبود ۰.۳۶ درصدی نرخ ازدواج حکایت دارد و در کنار آن نرخ طلاق نسبت به زمستان پارسال ۲۷.۶ درصد کاهش یافته است.

براساس نتایج سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۹۵ و پیش بینی های جمعیتی متکی بر آن جمعیت کشور در سال گذشته به ۸۴ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر رسیده است.

بر این اساس و با توجه به میزان ولادت ها، نسبت جنسی در بدو تولد در طی دوره مورد بررسی روند افزایشی دارد به طوری که نسبت جنسی در بدو تولد از ۱۰۶،۱ در سال ۱۳۹۶ به ۱۰۷ در سال ۱۴۰۱ افزایش یافته که همین شاخص در بهار ۱۴۰۲ رقم ۱۰۸ بوده است؛ به این ترتیب نسبت جنسی در بدو تولد در بهار امسال نسبت به فصل قبل (زمستان ۱۴۰۱) و فصل مشابه سال قبل (بهار ۱۴۰۱) به ترتیب ۲،۹ و ۱،۷ واحد افزایش داشته است.

از سوی دیگر، روند ولادتهای ثبت شده همچنان سیر نزولی خود را در بهار گذشته حفظ کرده است؛ آمار ولادت ها در کشور در سال ۱۳۹۶ برابر با یک میلیون و ۴۸۷ هزار و ۹۲۳ نفر بود که این شاخص در سال گذشته به یک میلیون و ۷۵ هزار و ۳۳۱ نفر رسید؛ این الگوی کاهشی فرزندآوری در هر دو مناطق شهری و روستایی تکرار شده است. در فصل بهار ۱۴۰۲ تعداد ولادتهای ثبت شده به ۲۵۲ هزار و ۶۵۱ نفر رسید که در مقایسه با فصل قبل (زمستان ۱۴۰۱) ۱۱ هزار و ۷۱۲ نفر و نسبت به فصل مشابه سال قبل (بهار ۱۴۰۱) چهار هزار و ۹۹۸ نفر کاهش یافته است.

افزایش تعداد فوتیها در بهار ۱۴۰۲ شاخص دوم جمعیتی که مرکز آمار ایران در بهار امسال مورد ارزیابی قرار داده، تعداد فوتیهای ثبت شده بر اساس داده های سازمان ثبت احوال کشور

ازدواج در مردان ۲۸،۱ سال و در زنان ۲۳،۹ سال بوده است. همچنین میانگین سن در زمان ازدواج برای بهار ۱۴۰۲ در مردان ۳۰،۷ سال و در زنان ۲۶،۵ سال ثبت شده است.

باید این نکته را یادآور شد که در زمستان ۱۴۰۱ بیشترین ازدواج مردان در بازه سنی ۲۹-۲۰ ساله برابر ۶۶ هزار و ۲۱۱ مورد بوده است که شاخص برای زنان در بازه سنی ۲۰-۲۹ ساله و برابر ۵۳ هزار و ۷۸۰ مورد ثبت شده است.

همچنین در زمستان ۱۴۰۱ بیشترین رویداد طلاق مردان در بازه سنی ۳۹-۳۰ ساله برابر ۲۲ هزار و ۱۰۷ مورد و برای زنان نیز بیشترین رویداد طلاق در همین بازه سنی برابر ۱۹ هزار و ۵۴۹ مورد بوده است.

۶۲،۵ و ۶۵،۴ بوده است که این اعداد به ترتیب به ۶۳،۰ و ۶۷،۵ در سال ۱۴۰۱ رسیده است.

در بهار ۱۴۰۲ میانگین سنی فوت شدگان برابر ۶۴،۹ سال بوده است.

در بهار امسال در مجموع ۱۳۰ هزار و ۳۰۵ مورد ازدواج و ۳۸ هزار و ۱۳ مورد طلاق ثبت رسمی شد که رویداد ازدواج نسبت به فصل قبل ۰،۳۶ درصد افزایش و نسبت به فصل مشابه سال قبل (بهار ۱۴۰۱) برابر ۹،۳ درصد کاهش داشته است؛ همچنین رویداد طلاق نسبت به فصل قبل و فصل مشابه سال قبل به ترتیب ۲۷،۶ و ۱۷،۵ درصد کاهش را نشان می دهد.

به طور کلی، میانگین سن در اولین ازدواج در مناطق شهری همواره بالاتر از مناطق روستایی بوده است. در بهار ۱۴۰۲، میانگین سن در اولین

است؛ در بهار امسال تعداد فوت شدگان ثبت شده برابر ۱۰۶ هزار و ۵۴۹ نفر بوده است که از این تعداد ۶۰ هزار و ۲۷۴ نفر را مردان و ۴۶ هزار و ۲۷۵ نفر را زنان تشکیل می دهند.

تعداد فوت شدگان ثبت شده نسبت به فصل قبل (زمستان پارسال) ۱۶۰۵ نفر و فصل مشابه سال قبل (بهار پارسال) ۵۱۷۰ نفر افزایش داشته است که در مردان و زنان به ترتیب نسبت به فصل قبل ۱۵۸۶ و ۲۷۰۲ نفر رشد و نسبت به فصل مشابه سال قبل ۱۹ و ۲۴۶۸ نفر افزایش را نشان می دهد.

میانگین سنی فوت شدگان از ۶۳،۸ در سال ۱۳۹۶ به ۶۵ در سال ۱۴۰۱ رسیده است. میانگین سن مردان و زنان فوت شده در سال ۱۳۹۶ به ترتیب

بیش از ۹۰ درصد قربانیان زلزله هرات، زنان و کودکان هستند

گزارش: ایسنا



مقامات سازمان ملل گزارش دادند که بیش از ۹۰ درصد از افرادی که در اثر زمین لرزه ۶.۳ ریشتری اخیر در غرب افغانستان کشته شدند، زنان و کودکان بودند.

مقامات افغانستان می‌گویند که زلزله روز شنبه گذشته جان بیش از ۲۰۰۰ نفر را از هر سن و جنسیتی در سراسر ولایت «هرات» گرفته است.

بر اساس داده‌های سازمان ملل، مرکز این زمین لرزه در منطقه «زنده جان» بود، جایی که ۱۲۹۴ نفر جان باختند، ۱۶۸۸ نفر زخمی و بسیاری از خانه‌ها نیز ویران شدند.

یک مقام یونسف در هرات در این باره گفت که زنان و کودکان به احتمال زیاد در هنگام وقوع زمین لرزه در حوالی صبح در خانه بوده‌اند. او افزود: وقتی اولین زمین لرزه رخ داد، مردم فکر کردند که یک انفجار به وقوع پیوسته است و به همین دلیل به سمت خانه‌هایشان دویدند. به گزارش آسوشیتدپرس، در همین حال طبق گزارش‌ها، صدها نفر که اکثراً زن هستند در منطقه زنده جان همچنان مفقود هستند.

پایان عملیات جستجو و نجات در مناطق زلزله‌زده هرات جمعیت هلال احمر افغانستان از پایان عملیات جستجو و نجات در مناطق زلزله‌زده هرات خبر داد.

"عرفان الله شرفزوی"، سخنگوی جمعیت هلال احمر افغانستان به رسانه‌ها اعلام کرد: در پی وقوع زلزله‌های شدید در غرب کشور، در روز اول و دوم ۱۴ تیم داشتیم که هفت تیم امداد و نجات و هفت تیم پزشکی بودند. ۱۶ تیم دیگر نیز از ولایات دیگر به مناطق زلزله‌زده هرات اعزام شدند. عملیات نجات در هرات اکنون پایان یافته است. وی افزود: عملیات آواربرداری در برخی مناطق همچنان ادامه دارد اما عملیات جستجو و نجات با موفقیت به پایان رسید و هیچ کسی زیر خاک نمانده است.

بر اساس اطلاعات جمعیت هلال احمر افغانستان، پس از زمین‌لرزه‌های هفتم اکبر، همزمان پس لرزه‌های متعددی پس از اولین زلزله خونین در ولایت هرات رخ داده است.

بنابر اعلام آناتولی، زلزله‌زدگان منطقه زنده جان هرات به رادیو محلی «سلام وطندار» گفته‌اند که با نزدیک شدن فصل زمستان، گذراندن شب‌های سرد زیر خیمه دشوار است و از مقامات بالفعل خواسته‌اند که هر چه زودتر سرپناه مناسب برای آنان فراهم کنند و به وضعیت آنها رسیدگی شود. در همین حال مقامات افغانستان وعده داده‌اند که برای زلزله‌زدگان زنده‌جان هرات خانه‌های استاندارد می‌سازند.

فاجعه سر فاجعه

برنامه جهانی غذا، زلزله‌های اخیر در غرب افغانستان را «فاجعه سر فاجعه» خوانده و از جامعه جهانی خواسته به نیازمندان در این کشور کمک کند.

مسوولان این نهاد وابسته به سازمان ملل متحد می‌گویند که

بازماندگان زلزله هرات شب‌ها را در میان آوارها می‌خوابند، درحالی‌که گرسنه و وحشت‌زده هستند.

این درحالیست که به گفته برنامه جهانی غذا، مردم افغانستان با گرسنگی شدید روبرو هستند و این نهاد هم به دلیل بحران مالی گسترده، مجبور شده کمک اضطراری به ۱۰ میلیون شهروند نیازمند افغانستان را متوقف کند.

به گزارش بی بی سی، کمیسر عالی سازمان ملل متحد در امور پناهندگان نیز خواهان افزایش کمک‌های بشردوستانه به زلزله‌زدگان افغانستان شده است. «فلیپو گراندی»، کمیسر عالی سازمان ملل متحد در امور پناهندگان کمک‌های بشردوستانه را «ضروری» خواند و گفت اوضاع فعلی به ویژه برای زنان شکننده است.

به دلیل گستردگی خسارات وارده و کندی در عملیات جستجو و

آواربرداری، تاکنون آمارهای ضد و نقیضی در مورد تلفات این حادثه طبیعی منتشر شده است.

بر اساس داده‌های بانک جهانی، شهر هرات سال ۲۰۱۹ دارای یک میلیون و ۹۰۰ هزار نفر جمعیت بوده است.

در ماه ژوئن سال گذشته میلادی (۲۰۲۲) نیز در پی وقوع یک زمین لرزه ۵.۹ ریشتری که تا پیش از زمین‌لرزه روز شنبه، لقب مرگبارترین زمین‌لرزه در نزدیک به ربع قرن گذشته در افغانستان را یدک می‌کشید؛ بیش از ۱۰۰۰ نفر کشته و ده‌ها هزار نفر بی‌خانمان شدند. افغانستان مکرراً تحت تأثیر زمین‌لرزه‌های گوناگون قرار می‌گیرد به ویژه در رشته کوه هندوکش که در نزدیکی محل اتصال صفحات تکتونیکی اوراسیا و هند قرار دارد.

چگونه همسرمان را صدا بزیم؟

با کلمات عاشقانه آغاز کنید

بهتر است از ابتدای همان زمانی که وارد دوران نامزدی شدید، از کلمات محبت آمیز استفاده کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر با

برای زندگی زناشویی بهتر شما باید به ریزترین نکات رفتاری هم توجه کنید، یکی از مواردی که بسیار در ذهن همسران تاثیرگذار خواهد بود نحوه صدا زدن او توسط شما است.

شاید برای بسیاری از افراد، صدا زدن همسرشان به عنوان یک موضوع مهم مطرح نشود، اما برای کسانی که می‌خواهند با این کار علاقه و اهمیتی خاص به همسرشان ابراز کنند و دوست دارند در کلامشان زیبایی و توجه به جزئیات را معرفی کنند، این موضوع ممکن است موجب ایجاد نگرانی‌های زیادی شود.

یکی از راه‌های جالب برای کمک به ابراز علاقه و محبت در موقعیت‌های روزمره، استفاده از "معجزه کلامی" هنگام صحبت کردن است. این به این معناست که شما می‌توانید حتی در میان مکالمات عادی و حتی در جریان بحث و تنش‌ها، یک کلمه زیبا و دلنشین را به کار ببرید. این کار می‌تواند همسران را به طور ناخودآگاه آرام کند و حتی بحث را به پایان برساند. صدا زدن محترمانه همسران راهی است که می‌تواند ارتباطات را تقویت کند و احترام متقابل را به زندگیتان بیاورد. در اینجا چگونگی انجام این کار را مورد بررسی قرار داده‌ایم.

موقعیت شناس باشید

هنگامی که می‌خواهید همسران را صدا بزیند، توجه کنید که آیا در جمع عموم هستید یا در فضای خصوصی. در جمع عموم، استفاده از کلمات محترمانه و عاشقانه می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس همسران کمک کند و احترام او را به دیگران نشان دهید.

از کلام محترمانه استفاده کنید

از کلماتی استفاده کنید که نشان دهنده احترام و محبت شما به همسران باشد. مطمئن شوید که رفتارتان محترمانه باشد و همسران احساس کند که ارزش ویژه‌ای در زندگی شما دارد.



همسران ارتباط برقرار کنید. عشقتان را به زبان بیاورید تا احساسات شما به یکدیگر عمیق‌تر شود.

غیررسمی و صمیمی باشید

استفاده از کلمات زیبا برای صدا زدن همسر می‌تواند به شما کمک کند تا فضای صمیمانه‌تری در رابطه‌تان ایجاد کنید. این کار باعث می‌شود قلب

چرا پرخوری می‌کنیم؟

عادات‌های تغییرپذیری که باعث گرسنگی تان می‌شوند

گزارش: ایرنا



شیرین سوق ندهد.

برنامه غذایی منظمی نداری

عادات‌های غذایی شما از جمله زمان وعده‌های غذایی تان و اینکه چه اندازه غذا می‌خورید ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. درست همان‌طور که الگوی خواب شما بر ساعت بیولوژیکی و ریتم شبانه‌روزی بدن‌تان اثر می‌گذارد، انجام روتین روزانه‌تان نیز بر الگوهای گرسنگی و سیری شما مؤثر است. بدن انسان به طور طبیعی جوری تنظیم شده که طی ساعات‌های روشن روز غذا دریافت و گوارش کند و نیاز دارد هر روز تقریباً رأس ساعت مشخصی این اتفاق بیفتد.

اگر گرسنه‌تر از حد معمول هستید، برنامه و عادات غذایی خود را مرور کنید. یک روتین درست و منظم که بر اساس نیازهای شما تنظیم شده باشد کمک می‌کند سیگنال‌های گرسنگی بدن‌تان تنظیم شده و در نتیجه عادات‌های غذایی سالم‌تری داشته باشید. استرستان کنترل شده نیست

وقتی استرس و اضطراب دارید، غدد آدرنال شما کورتیزول زیادی وارد جریان خون‌تان می‌کنند. کورتیزول هورمونی است که اتفاقات زیادی را در بدن رقم می‌زند و یکی از آنها تمایل شما به چیزهای قندی و شیرین است. استرس هم می‌تواند باعث شود کالری بیشتری بخواهید و غذاهایی را انتخاب کنید که قند و چربی بیشتری دارند. ضمناً استرس باعث می‌شود با حواس‌پرتی غذا بخورید، چون غرق در افکار و مشکلات خود هستید و توجهی به عطر و طعم غذا نمی‌کنید، بنابراین بعد از خوردن یک وعده غذا یا یک میان‌وعده کمتر احساس سیری و رضایت خواهید کرد.

هرچند استرس بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است؛ اما باید راه‌هایی برای کنترل استرس بلد باشید، مثلاً تنفس عمیق، یوگا، مدیتیشن و یا یک فعالیت آرامش‌بخش که دوست دارید. در نتیجه بهتر خواهید توانست سیگنال‌های بدن خود را دریافت کنید و انتخاب‌های سالم‌تری بکنید.

در پایان

به گزارش وب گاه تبیان، ابتدا به بدن خود خوب گوش دهید و سعی کنید بفهمید واقعاً از شما چه می‌خواهد. بیشتر افراد ارتباط خوبی با بدن خود ندارند و پیام‌ها را درست دریافت نمی‌کنند. هر چیزی را که می‌خورید و احساسی که در زمان خوردن دارید یادداشت کنید. یاد بگیرید قبل از خوردن، به میزان گرسنگی‌تان امتیاز بدهید تا بدانید چه اندازه غذا برای شما کافی است. در طول روز آب بنوشید تا تشنگی را با گرسنگی اشتباه نگیرید. غذاهای سالم و طبیعی بخورید، با عجله و استرس و بی‌توجهی و در محیط شلوغ غذا نخورید. آگاهی اولین قدم به سمت درست غذا خوردن و انتخاب غذاهای سالم است.

یکی دو لیوان آب پیش از غذا یک عادت بسیار خوب است که اغلب توصیه می‌شود و دلیل خوبی هم دارد. آب پشتیبان سیستم گوارش است و باعث احساس سیری و رضایت می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که پیش از غذا آب می‌نوشند، بدون اینکه تلاشی بکنند ناخودآگاه غذای کمتری می‌خورند.

بیشتر افراد طی روز مشغله دارند و یادشان می‌رود بدن‌شان کم آب شده و باید آب بنوشند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد ممکن است تشنگی را به صورت گرسنگی احساس کنید. این بار که احساس گرسنگی کردید، یک لیوان آب بنوشید و صبر کنید تا ببینید واقعاً چه احساسی دارید. نوشیدن آب کافی و استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های آبدار در رژیم غذایی می‌تواند اشتها را کنترل کند. غذاهای فراوری شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده زیاد مصرف می‌کنند

نوع غذایی که می‌خورید هم برای کنترل اشتها مهم است. غذاهای فراوری شده و تصفیه شده مثل نان سفید، پاستا و کربوهیدرات‌های صنعتی، بدن را فریب می‌دهند و فکر می‌کنید مواد مغذی بیشتری دریافت کرده‌اید؛ اما در واقع این حس را به شما می‌دهند؛ چون به همین منظور طراحی شده‌اند! این نوع غذاها جوری درست شده‌اند که شما را تشویق به بیشتر خوردن کنند. هر چه بیشتر هله‌هوله و غذای فراوری شده بخورید، بدن‌تان قند و نمک بیشتری می‌طلبد و به دنبال همین طعم و مزه می‌گردد و با غذاهای طبیعی و سالم راضی نخواهد شد.

ضمناً وقتی غذاهای فراوری شده زیاد می‌خورید، قندخون و تری‌گلیسریدتان فوراً بالا می‌رود و باعث می‌شود با افت ناگهانی قند خون ناگهان هم احساس گرسنگی و هوس شیرینی کنید. غذاهای فراوری شده باعث استرس اکسیداتیو، التهاب و به هم خوردن میکروبیوم روده شده و می‌تواند دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی و عروقی ایجاد کند. به جای این غذاها سراغ منابع پیچیده‌تری از سوخت برای بدن خود بروید تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

کم می‌خواهید

شما برای سلامت مغز، ذخیره انرژی و البته برای کنترل وزن به خواب نیاز دارید. آیا به اندازه کافی می‌خواهید؟ کمبود خواب حتی به اندازه دو ساعت کمتر از حد نرمال می‌تواند تعادل هورمونی بدن شما را به هم بریزد و حساسیت به انسولین را کاهش دهد. این اختلال‌ها شامل بالا رفتن گرلین و کاهش لپتین و در نتیجه افزایش اشتها و کالری شده و اضافه‌وزن به بار می‌آورند.

در مطالعه‌ای افراد یک شب کمتر خوابیدند و معلوم شد صبح بیشتر از همیشه گرسنه بودند و کالری بیشتری در صبحانه دریافت کردند. پس به اندازه کافی بخواهید تا بدن‌تان بتواند تشخیص بدهد واقعاً چه زمانی گرسنه است و شما را به سمت غذاهای چرب و

آیا احساس می‌کنید تمام مدت گرسنه‌اید؟ بیشتر وقت‌ها دل‌تان شیرینی می‌خواهد؟ پس باید کشف کنید چرا اغلب گرسنه‌اید و بدن‌تان سعی دارد چه پیامی به شما برساند. اگر بتوانید این سیگنال‌ها را شناسایی کنید، می‌توانید کنترل‌تان را روی اشتهای خود بیشتر کنید.

گرسنگی گاهی کنترل ما را در دست می‌گیرد و باعث می‌شود ناخواسته پرخوری کنیم، حتی وقتی که به‌تازگی کلی غذا خورده‌ایم! این گرسنگی ما را به سمت غذاهایی می‌برد که اغلب سالم نیستند. ضمناً این غذاهای غیرضروری که می‌خوریم باعث افزایش وزنمان می‌شوند. پس اگر می‌بینید بیشتر اوقات احساس گرسنگی می‌کنید، لازم است عادات‌های سبک زندگی خود را بازبینی و مشکل را پیدا کنید.

اجازه دهید ببینیم این هوس‌ها و گرسنگی‌های ناگهانی چه دلایل علمی می‌توانند داشته باشند. با فهمیدن این سیگنال‌ها می‌توانیم اشتهای خود را کنترل کرده و به‌طور کلی انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشیم.

به اندازه کافی پروتئین نمی‌خورید

یکی از دلایل رایجی که زیاد گرسنه‌تان می‌شود این است که سوختی که به بدن‌تان می‌رسانید متعادل نیست. آمینواسیدها (پروتئین)، اسیدهای چرب امگا ۳ (چربی) و فیبر نقش حیاتی در تنظیم اشتها دارند. این مواد مغذی، ارتباط بین معده و مغز را تقویت می‌کنند و باعث می‌شوند احساس سیری و رضایت کنید.

لپتین و گرلین دو هورمون مهم و مسئول کنترل سیری و گرسنگی‌اند. لپتین توسط سلول‌های چربی ترشح می‌شود و به مغز سیگنال می‌دهد تا با افزایش ذخایر چربی، اشتها را کاهش دهد و این سیگنال ارسال می‌شود که شما خوب تغذیه شده‌اید. از آن‌سو، سلول‌های مخاط معده وقتی که معده و روده باریک غذایی ندارند، گرلین ترشح می‌کنند؛ بنابراین شما غذا می‌خورید و ذخایر انرژی خود را شارژ می‌کنید. پروتئین، چربی و فیبر نقش مهمی در افزایش سطح لپتین و کاهش گرلین دارند که باعث ایجاد احساس سیری و ترمز گوارش شده و کمک می‌کند گرسنگی‌تان کنترل شود.

مطالعات نشان می‌دهند افرادی که تابع یک رژیم غذایی کم‌چرب هستند اغلب وسوسه می‌شوند غذاهای شیرین بخورند. این اشتها می‌تواند باعث شود آنها به سمت اسنک‌های قندی و پُرکالری بروند. وقتی پروتئین کافی در غذای شما وجود دارد، هورمون‌های سیری فعال شده و کمتر احساس گرسنگی خواهید کرد. همچنین سطح قند خون‌تان تعدیل شده و کمتر احتمال دارد هوس شیرینی کنید.

تشنه هستید و بدن‌تان کم‌آب است

گاهی تشنگی خود را به صورت گرسنگی نشان می‌دهد. نوشیدن

اخبار حوزه زنان

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان اظهار کرد: تعامل و همکاری بین بخشی خصوصاً اطاعت‌پذیری از نماینده عالی استان در شهرستان برای ما یک اصل است.

او با اشاره به اینکه مصمم هستیم که تمام‌قد در سه حوزه مأموریتی فعالیت کنیم، افزود: رئیس اداره شهرستان باید تمام ظرفیت خود را در سه حوزه مأموریتی و تعامل با شهرداران بگذارد و آن چیزی که فرماندار و رئیس اداره شهرستان تصمیم گرفت تصمیم ما است یعنی ما برای خودمان تکلیف می‌دانیم.

محسنی ادامه داد: کمک می‌کنیم شهرستان بندرلنگه در مسیری قرار بگیرد که بتواند جایگاه واقعی خود در سه حوزه میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی پیدا کند.

فؤاد مراد زاده فرماندار شهرستان بندرلنگه در ادامه ضمن تشکر از انتخاب زینب فروتن گفت: فارغ از هر عملکردی از نظر من مدیر توانمندی است که بتواند بخشی از جامعه را رهبری کند و به سمت بهتر شدن جامعه گام بردارد و بتواند مشکلات مردم را حل کند.

او اضافه کرد: ما از گذشته تاکنون در تحریم بودیم سعی می‌کنیم بهترین عملکرد را برای مردم داشته باشیم به همین جهت مقطع حساسی است مردم توقع بسیاری در حوزه‌های مختلف دارند.

مراد زاده با اشاره به اینکه یکی از ادارات حساس ما در شهرستان، اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی است، افزود: بخش زیادی از جامعه با رئیس میراث‌فرهنگی ارتباط برقرار می‌کنند و نقش بانوان در این موضوع بیشتر و بااهمیت‌تر است. فرماندار شهرستان بندرلنگه اظهار کرد: در شهرستان بندرلنگه در حوزه‌های مختلف اعم از صنایع‌دستی، گردشگری و حفظ آثار تاریخی بیشتر بانوان پیگیر هستند و چه‌بهرت برای رئیس اداره میراث‌فرهنگی، بانویی انتخاب‌شده است، ما هم از انتخاب این بانو حمایت می‌کنیم.

برگزاری اولین جشنواره مد و لباس در هرمزگان

رئیس جهاد دانشگاهی استان هرمزگان گفت: برگزاری جشنواره مد و لباس اسلامی برای نخستین بار در استان هرمزگان توسط جهاددانشگاهی می‌تواند گامی در توسعه و اشاعه فرهنگ عفاف و حجاب باشد.

احمد زاهری در کارگروه عفاف و حجاب جهاد دانشگاهی استان هرمزگان ضمن بیان تریک پیروزی جبهه مقاومت اظهار کرد: پیروزی چشمگیر، تاریخی و سرنوشت‌ساز در جبهه فلسطین را تریک و تهنیت عرض می‌کنم.

وی بر ضرورت تقویت فرهنگ حجاب و عفاف در جامعه تاکید کرد و افزود: برگزاری جشنواره مد و لباس اسلامی برای نخستین بار در استان هرمزگان توسط جهاددانشگاهی می‌تواند گامی در توسعه و اشاعه فرهنگ عفاف و حجاب باشد.

زاهری با اشاره به اهمیت احیای فضای گفت‌وگو در حوزه عفاف و حجاب، عنوان کرد: فضای حجاب و عفاف و مسائل پیرامونی آن به عنوان رویکرد فرهنگی و اولویت دار فرهنگی عفاف و حجاب با گفتمان‌سازی احیا می‌شود.

وی با اشاره به بیانیه «گام دوم انقلاب» تصریح کرد: رعایت و ترویج فرهنگ عفاف و حجاب در جامعه یکی از دستورات مهم دینی در ابعاد مختلف اجتماعی، فرهنگی و از موضوعات حساس در جنگ نرم می‌باشد که به دفعات زیاد از سوی مقام معظم رهبری مورد تاکید قرار گرفته است.

رئیس جهاددانشگاهی استان هرمزگان، اشاره به اهمیت رعایت فریضه دینی و رعایت عفاف و حجاب در جهاددانشگاهی استان هرمزگان گفت: رعایت عفاف و حجاب و پوشش کامل جهادگران واحد هرمزگان خوب است و در حوزه دانشجویان وضعیت مطلوب می‌باشد.

وی در پایان ضمن مرور و ابلاغ آیین نامه عفاف و حجاب، بر انجام و پیگیری مسوولیت‌های هر معاونت تاکید کرد و از نمایندگان مرتبط با این حوزه در معاونت‌های مختلف واحد خواست متناسب با رویکرد برنامه محوری برای تقویت و ترویج فرهنگ عفاف و حجاب برنامه‌های راهبردی و عملیاتی تعریف کنند.

دچار پدیده پیری جمعیت است که باید بخش‌های مختلف برای تحقق جوانی جمعیت همراهی و تلاش کنند. ایران در عرصه جهانی جزو کشورهای دارای پایین‌ترین نرخ جمعیتی و استان سمنان جزو مناطق دارای بدترین شیب جمعیتی در جهان است.

۴۱۱ خانواده چندقلوها زیر چتر حمایتی بنیاد ۱۵ خرداد

مدیرعامل بنیاد ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان امام (ره) گفت: تا کنون ۴۱۱ خانواده دارای فرزند سه‌قلو و بیشتر در سراسر کشور از سوی بنیاد ۱۵ خرداد مورد حمایت قرار گرفته‌اند.

حمیدرضا علیان‌زادگان، با تاکید بر حمایت از خانواده‌های دارای فرزندان چندقلو در سراسر کشور و بدون هیچ‌گونه محدودیتی گفت: بیشترین تعداد حمایت از خانواده‌های دارای فرزند چندقلو در استان‌های تهران، گلستان و آذربایجان شرقی به ترتیب با ۲۷، ۲۵ و ۲۴ مورد بوده است.

مدیرعامل بنیاد ۱۵ خرداد با اشاره به راه‌اندازی سامانه «ایران جوان» در سال گذشته خاطرنشان کرد: از زمان رونمایی این سامانه تاکنون بیش از ۴۰۰ خانواده دارای فرزند چندقلو از سراسر کشور ثبت نام کرده‌اند که از تمامی واجدین شرایط بدون هیچ محدودیتی و فارغ از جغرافیا و دهک‌بندی خانوار حمایت می‌شود.

وی تاکید کرد: طرح ملی حمایت از خانواده‌های دارای فرزند چندقلو از سال گذشته آغاز شده است و به این خانواده‌ها هدایای مختلفی مشتمل بر کارت هدیه به مادر به تعداد فرزندان، بسته «لبخند مادری» شامل اهدای ملزومات ضروری نوزاد تا یک‌سالگی به ازای هر یک از فرزندان و پوشک فرزندان به مدت ۶ ماه تقدیم می‌شود.

به گفته مدیرعامل بنیاد ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان امام، این بنیاد در گام دوم فعالیت‌هایش دو موضوع محوری جمعیت و سلامت را سرلوحه کار خود قرار داده و در این راستا کارویژه‌های متعددی را اجرا کرده است.

علیان‌زادگان عنوان کرد: خانواده‌های دارای فرزند سه‌قلو و بیشتر می‌توانند جهت استفاده از حمایت‌های بنیاد ۱۵ خرداد به سامانه «ایران جوان» مراجعه و ثبت نام کنند.

مدیرعامل بنیاد ۱۵ خرداد در پایان تاکید کرد: پس از ثبت نام خانواده‌های دارای فرزند سه‌قلو و بیشتر متولد ۱۴۰۲ به بعد در سامانه «ایران جوان» فرآیند اهدای بسته‌های لبخند مادری به این خانواده‌ها در دستور کار ادارات کل ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) در استان‌های سراسر کشور قرار می‌گیرد.

انتصاب سرپرست اداره میراث‌فرهنگی بندرلنگه

سرپرست اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی شهرستان بندرلنگه منصوب شد.

به گزارش آوای دریا، در جلسه‌ای با حضور مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان، فرماندار بندرلنگه، حراست اداره‌کل و جمعی از مسئولین، زینب فروتن به عنوان سرپرست اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی بندرلنگه منصوب شد.

محمد محسنی مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان در این مراسم با اشاره به ظرفیت‌های تاریخی شهرستان بندرلنگه گفت: انتخاب رئیس اداره برای شهرستانی که دارای سابقه، پیشینه تجارت، فرهنگ، مشاهیر و مفاخر است برایمان سخت بود، اینکه بتوانیم شخصی را انتخاب کنیم که درخور مردم باشد.

او افزود: بعد از بررسی‌ها و ارزیابی‌ها زینب فروتن سرپرست نمایندگی پارسیان (گاوبندی) بهترین گزینه بود و چند ماهی که در شهرستان پارسیان (گاوبندی) حضور داشت کارهای معطل‌مانده و هماهنگی‌ها در حوزه صنایع‌دستی، سرمایه‌گذاری و ساماندهی حوزه مأموریتی اداره‌کل را به سرانجام رساند.

محسنی بابیان اینکه سرپرست نمایندگی پارسیان (گاوبندی) علاوه بر آن امور شهرستان‌های تابعه را نیز نظارت می‌کرد، ادامه داد: در همین راستا به موضوعات شهرستان‌ها اشرافیت پیدا کرده و به خاطر تعلق‌خاطری که به غرب استان دارد، در ارزیابی و بررسی انتخاب شد.

ناهید کیانی به مدال نقره گرندپری چین رسید

نماینده وزن ۵۷- کیلوگرم تکواندوی بانوان ایران با شکست برابر حریف خود از کانادا به مدال نقره رقابت‌های گرندپری چین دست یافت.

در ادامه رقابت‌های روز نخست تکواندوی گرندپری چین، ناهید کیانی دارنده مدال طلای جهان و نماینده وزن ۵۷- کیلوگرم بانوان ایران در دیدار فینال مقابل اسکایلر پارک از کانادا با نتیجه ۲ بر یک شکست خورد و به مدال نقره رسید.

کیانی پیش از این در دور نخست استراحت کرد، سپس مقابل فیث دیلون از آمریکا ۲ بر یک به برتری رسید. وی سپس برابر چیلینگ لو دارنده مدال‌های برنز المپیک و ۲ نقره جهان از چین تاییه با نتیجه ۲ بر یک به برتری رسید و راهی نیمه نهایی شد. وی در این مرحله نیز مقابل تاتیانا مینینا دارنده مدال‌های نقره المپیک ۲۰۲۰ توکیو و برنز ۲۰۲۳ جهان از روسیه به میدان رفت و در پایان با نتیجه ۲ بر یک به برتری رسید و راهی فینال شد.

هنرمند هرمزگانی برگزیده رویداد سه گام شد

معاون صنایع‌دستی اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان گفت: هنرمند هرمزگانی برگزیده رویداد سه گام شد.

ساناز رمچی با اعلام این خبر گفت: در اختتامیه دومین رویداد سه گام که در کاخ سعدآباد تهران برگزار شد، آتوسا باباخانی هنرمند جزیره کیش به عنوان برگزیده بخش معرق چرم در دومین رویداد سه گام انتخاب شد.

او با اشاره به اینکه دومین رویداد ملی ۳ گام با عنوان «پیوند طراحان و تولیدکنندگان چرم دست‌دوز در تجاری سازی تولیدات چرمی ایران» برگزار شده، افزود: این رویداد با هدف ایجاد پیوند میان تولیدکنندگان، طراحان و بازرگانان، شناسایی بازارها و طرح‌های جدید و تشکیل جامعه چرم دست‌دوز ایران برگزار شد که این هنرمند هرمزگانی توانست عنوان برگزیده بخش معرق چرم را به خود اختصاص دهد.

پژوهشگاه رویان به استفاده از هوش مصنوعی برای درمان ناباروری ورود کرد

رئیس جهاد دانشگاهی کشور گفت: موسسه پژوهشی رویان زیر نظر جهاد دانشگاهی با تجمیع، ذخیره و تحلیل داده‌ها، درمان ناباروری با کمک هوش مصنوعی را دنبال می‌کند.

حسن مسلمی نائینی افزود: استفاده از هوش مصنوعی برای درمان ناباروری در پژوهشگاه‌های زیر نظر سازمان جهاد دانشگاهی در مراحل اولیه قرار دارد.

وی ادامه داد: ۱۰۰ مرکز درمان ناباروری در کشور وجود دارد که ۱۰ درصد این مراکز مربوط به پژوهشگاه‌های زیر نظر جهاد دانشگاهی است.

وی افزود: ۵۰ درصد بیماران نیازمند درمان ناباروری به پژوهشگاه‌های زیر نظر جهاد دانشگاهی مراجعه می‌کنند و موفقیت درمان در این پژوهشگاه‌ها ۳۳ درصد است.

مسلمی نائینی تصریح کرد: ۲ پژوهشگاه رویان و ابن سینا زیر نظر جهاد دانشگاهی به بیماران داخلی و بین‌المللی برای درمان ناباروری خدمات ارائه می‌دهد.

وی با بیان اینکه شعبه‌های درمان ناباروری زیر نظر جهاد دانشگاهی در ۱۰ نقطه کشور خدمات ارائه می‌دهند، یادآور شد: برخی شهروندان کشورهای منطقه نیز برای دریافت خدمات درمانی به پژوهشگاه‌های زیر نظر این سازمان مراجعه می‌کنند. وی اظهار کرد: روزانه سه هزار و سالانه ۱۱ هزار بیمار در پژوهشگاه‌های زیر نظر جهاد دانشگاهی خدمات درمان ناباروری دریافت می‌کنند.

رئیس جهاد دانشگاهی گفت: طبق گزارش‌ها، میانگین ۲ هزار و ۴۰۰ فرزند با درمان ناباروری زوج‌ها در پژوهشگاه‌های زیر نظر جهاد دانشگاهی متولد می‌شوند.

سمنان جز استان‌هایی محسوب می‌شود که در حال برنامه ریزی برای استقرار پژوهشگاه درمان ناباروری رویان است و اکنون ساختمان این مرکز تکمیل شده و بهره‌برداری از آن به تأمین اعتبار ویژه برای تجهیز نیاز دارد.

«جمعیت» یک موضوع راهبردی و سمنان دومین استان کشور

چند شعر کوتاه



به گلی خشکیده
سلام کردم و گفتم:
تو قدر زیبایی!

رها فلاحی

ساعت دیواری
تیک تاک کنان
فریاد می‌زد:
وقت طلاست!

دنیا،
پر از شعرهای ناگفته است
و من تنها!

با سرآشپز = دو پیازه آلو شیرازی؛

(غذایی بدون گوشت)



دو پیازه آلو شیرازی یکی از غذاهای آسان و سنتی ایرانی است که دستور تهیه آسانی دارد در ادامه طرز تهیه این غذا راحت را برای شما آورده‌ایم.

دو پیازه آلو شیرازی همانطور که از اسمش پیداست، یکی از غذاهای لذیذ و آسان استان فارس است که در لیست غذای بدون گوشت برای نهار و شام هم در موردش صحبت کردیم. دو پیازه آلو مردم جهرم به دو صورت یعنی هم با تخم مرغ هم بدون آن و با مواد اولیه ساده مثل سیب زمینی و ... تهیه می‌شود.

مواد لازم

سیب زمینی ۲ عدد

پیاز ۱ عدد

رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

زرد چوبه یک دوم قاشق مربا خوری

طرز تهیه

برای پخت دو پیازه آلو شیرازی به شیوه زیر پیش می‌روید:

مرحله اول: ابتدا سیب زمینی‌ها را خوب شسته سپس در یک قابلمه با مقداری آب بگذارید تا نرم شود.

مرحله دوم: در این مرحله از دستور تهیه دو پیازه آلو، پیازها را پوست بگیرید سپس آنها را بشوید و به صورت نگینی و یا خالالی نازک خرد کنید.

مرحله سوم: در یک تابه مناسب با حجم مواد، پیازها را با مقدار روغن سرخ کنید.

مرحله چهارم: رب را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید.

مرحله پنجم: حالا نوبت اضافه کردن ادویه دو پیازه آلو است. نمک و فلفل و زردچوبه را به پیاز و سیب زمینی‌ها اضافه کنید و تفت دهید.

مرحله ششم: سیب زمینی‌ها را به صورت مربع مربع خرد کنید و به پیازها اضافه کنید.

مرحله هفتم: می‌توانید مقداری جعفری تازه، فلفل دلمه‌ای و قارچ نیز به این غذا اضافه کنید.

نکات تهیه دو پیازه آلو

شما می‌توانید از گوجه تازه نیز برای تهیه این غذا استفاده کنید.

میزان پیاز در این غذای ساده و سریع برای نهار و شام به صورت دلخواه است.

شما می‌توانید به این غذا یک عدد تخم مرغ نیز اضافه کنید.

علاوه بر آنچه به عنوان ادویه دو پیازه آلو شیرازی گفته شد، ادویه‌های دیگری مانند پودر سیر، پیاز، آویشن و پاپریکا نیز به این غذا اضافه کنید.

چند خبر کوتاه ...



در راستای جلوگیری از قاچاق شیرخشک رگولار انجام می‌شود؛ البته شیرخشک متابولیک و رژیمی برای نوزادان خاص از گذشته تاکنون با ارائه کد ملی توسط داروخانه‌ها عرضه می‌شود.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: مسئولان داروخانه‌ها موظف هستند کد ملی متقاضی را در سامانه سازمان غذا و دارو ثبت و سپس شیرخشک را به آن‌ها عرضه کنند.

جراحی فوق تخصصی ۱۳ کودک لارکی در تهران



۱۳ کودک لارکی به همت قرارگاه مردم و یک خیر در تهران تحت عمل جراحی قرار گرفتند.

۱۳ کودک اهل جزیره لارک در استان هرمزگان با حمایت استاندار در قرارگاه مردم و کمک خیرین برای انجام عمل جراحی فوق تخصصی عازم تهران شدند.

این کودکان عمدتاً به انواع نادری از بیماری‌های حلق و دهان و بینی مبتلا بودند که طی امروز در بیمارستان فرهیختگان تهران مورد جراحی‌های فوق تخصصی قرار گرفتند. جراحی هر ۱۳ کودک با موفقیت انجام شده است و بزودی از بیمارستان ترخیص خواهند شد و به استان و محل زندگی‌شان باز می‌گردند.

ماکارونی یکی از غذاهای مورد علاقه همه انسان‌ها از کوچک تا بزرگ است اما مصرف زیاد ماکارونی خطرناک برای بدن دارد که بهتر است بدانید.

خیلی از شما بر این عقیده هستید که هیچ چیز خوشمزه‌تر از ماکارونی یا پاستا نیست. فرقی هم ندارد که چگونه آن را درست کرده باشید؛ حتی یک کاسه نودل هم شما را خوشحال می‌کند؛ اما در این قسمت قصد داریم به شما بگوییم که مصرف زیاد ماکارونی می‌تواند عوارض جانبی زیادی را به همراه داشته باشد که مهمترین آنها شامل موارد زیر است:

خطر ابتلا به دیابت: عوامل زیادی هستند که در ابتلا به دیابت نقش دارند که شامل ژنتیک یا سبک زندگی است؛ اما جالب است بدانید که خوردن ماکارونی هم به مقدار زیاد، خودش می‌تواند عاملی برای ابتلا به دیابت باشد، زیرا کربوهیدرات زیادی را به بدن وارد می‌کند.

نادیده گرفتن مواد مغذی: اگر ماکارونی را خیلی زیاد مصرف کنید، احساس سیری زیادی دارید و دیگر به سراغ مواد مغذی نمی‌روید و همین ممکن است باعث شود که بدنتان با کمبود مواد مغذی روبرو شود.

خطر ابتلا به بیماری قلبی: استفاده بیش از حد از ماکارونی خطر ابتلا به بیماری قلبی را هم افزایش می‌دهد، زیرا کربوهیدرات بالایی دارد که در صورت مصرف زیاد آسیب‌زننده است.

فشار خون بالا: مصرف زیاد کربوهیدرات مانند ماکارونی باعث فشار خون بالا می‌شود که خود فشار خون می‌تواند عاملی برای بیماری‌های قلبی باشد.

مصرف کالری زیاد و اضافه وزن: ماکارونی رابطه مستقیمی با اضافه وزن دارد، زیرا هم کالری بالایی دارد و هم به خاطر اینکه شما علاقه زیادی به آن دارید؛ قطعاً پرخوری خواهید کرد.

عرضه "شیرخشک" با "کد ملی" در داروخانه‌ها
مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو از عرضه شیرخشک‌های عادی با کد ملی در داروخانه‌ها خبر داد.

محمود آل‌بویه در حاشیه نشست خبری در سازمان غذا و دارو اظهار کرد: از ۲۰ مهرماه امسال عرضه شیرخشک رگولار (عادی) در داروخانه‌ها با ثبت کد ملی و تاریخ تولد نوزاد در سامانه "تی‌تک" سازمان غذا و دارو انجام می‌شود. وی با بیان این‌که سازمان غذا و دارو با قاچاق محصولات به‌ویژه شیرخشک برخورد شدید می‌کند، افزود: این اقدام

جامعه، توجه ویژه به سلامت کودکان اهمیت خاصی دارد. وی با بیان این‌که طبابت در رشته اطفال از رشته‌های پایه و مهم است، خاطرنشان کرد: بیمارستان مفید با داشتن تمام رشته‌های تخصصی و فوق تخصصی مربوط به کودکان و انجام تمام اعمال جراحی و ارتوپدی آنان، یک بیمارستان مرجع محسوب می‌شود.

وزیر بهداشت کاهش چشمگیر مرگ و میر کودکان را پس از انقلاب مورد اشاره قرار داد و یادآور شد: بیمارستان مفید پذیرای کودکان از تمام کشور است و همپایه مراکز معتبر جهانی خدمت ارائه می‌دهد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، عین‌اللهی گفت: با انجام اقدامات بزرگی همچون گسترش پوشش واکسیناسیون اطفال در کشور، کودکان در برابر بیماری‌های واگیر و غیرواگیر نظیر فلج اطفال، سل، مالاریا، وبا و سایر بیماری‌ها مصون شده‌اند.

وی افزود: مردم باید با انتخاب سبک زندگی سالم و کاهش مصرف غذاهای پرکالری، پرنمک و فست فود از چاقی کودکان جلوگیری کنند تا از ابتلا به بیماری‌های فرزندان‌شان در آینده پیشگیری شود.

وزیر بهداشت در بخش دیگری از سخنانش به افزایش تخت‌های PICU برای کودکان در دوران همه‌گیری کرونا اشاره کرد و گفت: در دولت سیزدهم این تخت‌ها به دو برابر افزایش یافت و در حال حاضر نیز بیش از ۴ هزار تخت فعال NICU در کشور داریم.

عین‌اللهی اضافه کرد: همچنین تقویت رشته‌های تخصصی و فوق تخصصی اطفال از نکات مهم مورد توجه وزارت بهداشت است و افزایش تعرفه تخصصی پزشکان اطفال نیز اقدام دیگری است که امسال در جهت حمایت از این متخصصان انجام شد.

عوارض و خطرات مصرف بیش از اندازه ماکارونی



درمان کودکان زیر ۷ سال در بیمارستان‌های دولتی رایگان می‌شود



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: درمان سرپایی و بستری کودکان زیر ۷ سال در بیمارستان‌های دولتی رایگان می‌شود.

دکتر عین‌اللهی در حاشیه بازدید از بیمارستان کودکان مفید در تهران، گفت: طرح رایگان شدن درمان سرپایی و بستری کودکان زیر ۷ سال در تمام بیمارستان‌های دولتی اجرایی می‌شود.

وی افزود: این طرح چون در جهت سلامت کودکان به عنوان آینده‌سازان کشور است، به اجرای بهتر قانون جوانی جمعیت کمک خواهد کرد.

وزیر بهداشت ادامه داد: پیشگیری از بیماری کودکان و درمان آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از اهداف عمده طرح سلامت خانواده نیز که در ۹۳ شهر در حال اجراست، پیشگیری از بیماری کودکان است.

وی با بیان این‌که طرح تغذیه کودکان دانش آموز با شیر در دو وعده از امسال در مدارس اجرایی شده است، افزود: با همکاری آموزش و پرورش طرح همیار سلامت را نیز از امسال آغاز کردیم. به این ترتیب که دانش آموز به صورت داوطلبانه توسط شبکه بهداشت منطقه‌اش تحت آموزش قرار می‌گیرد تا در ارتقای بهداشت مدرسه و خانواده نقش آفرینی کند. این طرح همچنین کمکی به مربیان بهداشت مدارس خواهد بود.

عین‌اللهی اظهار داشت: ۱۵ هزار تخت بیمارستانی کودکان در کشور موجود است که ۱۱ هزار تخت آموزشی است. پنج هزار تخت کودکان نیز ویژه است و در کل ۲۰ هزار تخت بیمارستانی برای کودکان داریم.

وزیر بهداشت گفت: گسترش بخش‌های بهداشتی، درمانی مخصوص کودکان از برنامه‌های مهم وزارت بهداشت است. عین‌اللهی با اشاره به این‌که درمان کودکان اقدام پایهای است، افزود: با توجه به افزایش امید به زندگی در افراد