

# آوای دریا

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

شنبه ۲۷ آبان ماه ۱۴۰۲ سال پنجم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

## جزئیات طرح جدید دولت برای امنیت غذایی کودکان

### افزایش تا یک میلیون تومانی کالبرگ الکترونیک خانواده‌های دارای کودک تا ۶ سال + جزئیات

گزارش: ایسنا



معاون وزیر کار و رفاه اجتماعی با اشاره به اینکه طرح افزایش کالبرگ الکترونیک برای امنیت غذایی کودکان خانوارهایی که توسط وزارت بهداشت شناسایی می‌شوند، از افزایش ۶۰۰ هزار تا یک میلیون تومانی ارزش کالبرگ الکترونیک برای ۱۲۰ هزار خانوار ویژه خرید از اقلام طرح کالبرگ الکترونیک خبر داد.

علیرضا عسگریان در یک برنامه تلویزیونی درباره جزئیات این طرح گفت: یکی از طرح‌های راهبردی دولت بحث امنیت غذایی و کالبرگ است که از ابتدای امسال شروع شده است. این طرح نیز برای افزایش امنیت غذایی کودکان است و تعداد خانوارهایی که مشمول این طرح می‌شوند ۱۲۰ هزار خانوار است و وی افزود: خانوارها توسط وزارت بهداشت شناسایی شدند، سه شاخص برای این طرح در نظر گرفته شده و پس از تعیین بین دهک‌ها تقسیم بندی می‌شود و در نهایت پاره جدید به خانوارها تعلق می‌یابد.

عسگریان با اشاره به جزئیات این پاره، گفت: برای دهک یکم تا پنجم «یک میلیون تومان» به ازای هر نفر و در دهک ششم و هفتم ۶۰۰ هزار تومان به ازای هر نفر تعلق می‌یابد.

وی با بیان اینکه در یک خانواری که نیاز است برای دو فرزند امنیت غذایی اتفاق بیفتد، دو میلیون تومان برای آن خانواده در نظر گرفته می‌شود اضافه کرد: این طرح پیوسته است و برای کودکان شش سال هستند و کودکانی که شش سال را تمام می‌کنند از پوشش این طرح خارج می‌شوند.

معاون وزیر رفاه تاکید کرد که این طرح ارتباطی با طرح کالبرگ ندارد و آن طرح محفوظ است و لازم است خانواده‌ها توجه ویژه ای به این طرح داشته باشند.

وی با بیان اینکه دولت یک طرح مفصل راهبردی در حوزه امنیت غذایی تعریف کرده است که مهم ترین برش آن طرح کالبرگ بود افزود: اکنون نیز نوزادان و کودکان بی ۶ ماه تا شش سال را تحت پوشش قرار می‌دهد و پیوستگی دارد.

به گفته عسگریان از روز یکشنبه هفته آتی این طرح آغاز می‌شود، اکنون به خانوارها پیامک ارسال شده و لازم است توجه ویژه ای به آن شود، اگر خانواده ای کودکی دارد و نیازمند تغذیه ویژه ای است یک میلیون تومان در صورتی که در دهک یک تا ۳ باشد

دریافت می‌کند.

وی با بیان اینکه قبلا در مورد کالبرگ گفته می‌شد که تنها ۱۱ قلم کالا را دربرمیگیرد اما به ۱۶ قلم افزایش یافته چراکه خانواده‌ها باید پروتئین، ویتامین و میزان انرژی مورد نیاز را دریافت کنند و برای اینکه این اتفاق بیفتد سبزیجات و میوه جات هم اضافه شده است.

وی با بیان اینکه ۱۱ قلم شامل لبنیات، شیر، ماست، پنیر، تخم مرغ، پروتئین‌ها شامل گوشت مرغ و گوشت قرمز، حبوبات، روغن شکر، قند و برنج را دربرمیگرفت که اکنون به این لیست میوه جات اضافه شده است.

معاون وزیر رفاه با اشاره به نحوه خرید این اقلام کالا گفت: ۱۱ قلم اعلانی دارای بارکد هستند و قلم‌هایی که جدیداً اضافه شده نیز بارکد منحصر به فرد نیز خوردند و اگر به فروشگاه‌های واجد شرایط و زنجیره‌های مراجعه کنید به دلیل اینکه بارکد خاص دارند

به راحتی می‌توان آن‌ها را خرید کرد.

وی با اشاره به لیست فروشگاه‌ها گفت: این خانوارها برنامه کاربردی شما را نصب کنند، لیست اقلام و فروشگاه‌های واجد شرایط در آنجا درج شده است.

وی با بیان اینکه ابلاغ به صورت پیامکی است و خانوارها از این طریق می‌توانند مطلع شوند که واجد شرایط هستند و اگر برنامه کاربردی می‌توانند مشاهده کنند که واحد شرایط هستند و یا خیر، گفت: این برنامه ادامه خواهد داشت و به صورت مفصل از آن صحبت می‌کنیم، اگر خانواری از این یک میلیون تومان استفاده نکند تنها یک ماه ذخیره می‌شود. در ماه دوم یک میلیون اضافه می‌شود اما اگر استفاده نشود قطع خواهد شد، میزان تاثیرگذاری این طرح توسط وزارت بهداشت بررسی می‌شود و اگر روی کودک اثر نداشته باشد به خانواده‌ها اطلاع می‌دهیم و قطع می‌شود.

## شرایط دریافت وام مشاغل خانگی اعلام شد

کسب‌وکار خانگی در ایران از کل مشاغل موجود حدود ۳ الی ۴ درصد برآورد می‌شود. دریافت وام برای راه‌اندازی یا توسعه کسب‌وکارهای خانگی از جمله تسهیلاتی است که بر اساس اعلام دبیرخانه ستاد ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی برای دریافت وام ۱۵۰ میلیون تومانی تنها یک ضامن کفایت می‌کند.

در حال حاضر اسامی ۵۱۲ رشته مصوب مشاغل خانگی در سایت وزارت کار بارگذاری شده و در دسترس متقاضیان کسب و کارهای خانگی قرار گرفته است. به منظور تسهیل صدور مجوز کسب وکار خانگی رشته‌های مشاغل خانگی به دو گروه ثبت محور و مجوز محور تقسیم شده‌اند که در سامانه مذکور برای عموم مردم قابل مشاهده است. خرداد ماه امسال، مدیر اعتبارات بانک مرکزی اعلام کرد: بر اساس تبصره بند ۶ ماده ۷ قانون مشاغل خانگی و ماده ۱۷ اجرای قانون، هر سال با هماهنگی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی نسبت به توزیع اعتبارات مشاغل خانگی اقدام می‌شود.

امسال ۴ هزار میلیارد تومان بودجه از سوی بانک مرکزی به منظور ایجاد مشاغل خانگی اختصاص یافته که نسبت به سال گذشته با رشد ۳۳ درصدی همراه بوده است.



کشور رو به افزایش بوده است. کسب وکارهای خانگی از جمله مشاغلی است که در کشورهای توسعه یافته و صنعتی ۲۳ درصد از کل مشاغل را به خود اختصاص می‌دهد، این در حالی است که سهم

میلیارد تومان وام پرداخت می‌شود که برای دریافت تسهیلات ۱۵۰ میلیون تومانی توسط مشاغل مستقل خانگی یک ضامن کفایت می‌کند. در سال‌های اخیر روند ایجاد مشاغل خانگی در

صاحبان مشاغل خانگی می‌توانند تنها با معرفی یک ضامن به بانک، وام ۱۵۰ میلیون تومانی مشاغل خانگی را دریافت کنند.

آزیتا همتیان، رئیس دبیرخانه ستاد ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی با اشاره به توزیع تسهیلات مشاغل خانگی از سوی ۸ بانک عامل از پرداخت تسهیلات مشاغل خانگی به بیش از ۱۲ هزار نفر خبر داد.

وی گفت: بانک مرکزی امسال اعتبار خوبی برای توسعه مشاغل خانگی اختصاص داده و مبلغ ۴۰۰۰ میلیارد تومان تسهیلات در اختیار وزارت کار قرار داده است که از سوی بانک‌های عامل در این طرح به صاحبان کسب و کارهای خانگی با کارمزد ۴ درصد پرداخت می‌شود.

به گفته رئیس دبیرخانه ستاد ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی در سال ۱۴۰۱ شورای پول و اعتبار مبلغ ۳۰۰۰ میلیارد تومان تسهیلات برای توسعه و ایجاد مشاغل خانگی تصویب کرد که ۹۰ درصد این منابع جذب شد و در سال جاری این مبلغ به ۴۰۰۰ میلیارد تومان افزایش یافته است.

همتیان همچنین به میزان دریافت تسهیلات مشاغل خانگی اشاره کرد و گفت: در حال حاضر برای مشاغل مستقل تا ۱۵۰ میلیون تومان و مشاغل پشتیبان در ازای به کارگیری ۴۰ نفر تا سقف ۴

# افسردگی شدید در کمین افراد کینه‌ای

گزارش: ایرنا



مطالعات نشان داده‌اند که کینه‌توزی نه تنها بر روی سلامت روان تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه برای سلامت جسمانی نیز مضر است و احتمال ابتلا به افسردگی، بیماری قلبی، دیابت، زخم معده و اختلالات درد را افزایش می‌دهد.

دلخوری، ناراحتی، رنجش، کینه و... یک احساس رایج است و اکثر مردم در مقطعی از زندگی، این احساسات را تجربه خواهند کرد؛ برخی از این احساسات منفی ممکن است نسبتاً کوتاه‌مدت باشند، در نهایت برطرف شوند یا به‌سادگی فراموش شوند اما برخی دیگر می‌توانند تا آخر عمر باقی بمانند. زمانی که احساس کینه و خشم رشد کرده و تا بلندمدت ادامه پیدا کند، تبدیل به نفرت شده و اثرات منفی بر سلامت جسم و روان می‌گذارد. چنانچه مطالعات نشان داده است که افراد کینه‌توز، بیشتر احتمال دارد افسردگی شدید و اختلال استرس پس از سانحه و همچنین سایر مشکلات سلامتی را تجربه کنند. بنابراین، مقابله با احساسات منفی از جمله کینه‌ورزی برای بهزیستی سالم ضروری است زیرا کینه‌ورزی معمولاً نتیجه معکوسی بر روابط و سلامت افراد می‌گذارد. کینه‌توزی سلامت جسمی را به خطر می‌اندازد.

مطالعات نشان داده‌اند که کینه‌توزی نه تنها بر روی سلامت روان تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه برای سلامت جسمانی نیز مضر است. کینه شما را در دام عصبانیت می‌اندازد و باعث می‌شود تا دچار نشخوار فکری مداوم شوید.

اغلب افراد گمان می‌کنند که با کینه و بدخواهی، به‌طرف مقابل آسیب می‌رسانند اما در این میان کسی که بیشترین آسیب روحی و جسمی را متحمل می‌شود، خود فرد است. اساساً، کینه مانع فراموش کردن یا حل مسئله می‌شود و همین مسئله شما را در گذشته گیر می‌اندازد و باعث ناراحتی و تقویت خشم و عصبانیت شما می‌شود. این جنگ‌وگریزی‌ها با افزایش سطح استرس ناشی از کینه‌توزی منجر به تغییرات متعدد در ضربان قلب، فشارخون، سیستم ایمنی بدن و خواب می‌شود. بنابراین، این تغییرات خطر ابتلا به افسردگی، بیماری قلبی، دیابت، زخم معده و اختلالات درد را افزایش می‌دهد. با این حال، مطالعات نشان داده‌اند که بخشش با کاهش استرس می‌تواند تأثیر مثبتی بر روی سلامتی داشته باشد و خطر ابتلا به مشکلات جسمی و روحی را کاهش دهد. چرا برخی افراد تمایل به کینه‌ورزی بیشتری دارند؟

برخی تحقیقات و شواهد به این واقعیت اشاره می‌کنند که برخی افراد بیشتر از دیگران تمایل به کینه‌توزی دارند. افرادی که مستعد حسادت، حساسیت، ناپختگی، منفی‌گرایی و کنترل‌تکانه هستند، ممکن است بیشتر در جهت کینه‌توزی باشند. همچنین عوامل فرهنگی، محیطی، سبک زندگی، فرزندپروری، ژنتیکی و عوامل دیگر ممکن است در گرایش فرد به کینه‌ورزی نیز نقش داشته باشند.

از سوی دیگر، کسانی که تیپ‌ها و ویژگی‌های شخصیتی خاصی دارند ممکن است بیشتر درگیر احساسات کینه شوند. علاوه بر این، افرادی که تمایل به تحریک‌پذیری و بی‌ثباتی عاطفی بیشتری دارند، به‌جای اینکه مسئولیت خود را در یک موقعیت در نظر بگیرند، به‌احتمال زیاد احساسات خشمگینانه را در خود بروز می‌دهند و دیگران را سرزنش می‌کنند. جالب‌توجه آنکه تحقیقات نشان می‌دهد برخی از عادات سبک زندگی، از جمله ورزش منظم، می‌تواند افراد را در معرض بخشش و انعطاف‌پذیری قرار دهد.

با بخشش احساسات منفی را از خود دور کنید بخشش فقط گفتن کلمات نیست بلکه شما با بخشش تصمیم می‌گیرید که احساسات منفی را رها کنید، چه آن شخص سزاوار آن باشد یا نه. هنگامی که خشم، رنجش و خصومت را رها می‌کنید، نسبت به فردی که به شما ظلم یا بدی کرده، احساس همدلی، شفقت و گاهی اوقات حتی محبت می‌کنید. مطالعات نشان داده است که برخی افراد به‌طور طبیعی بخشنده‌تر هستند. این افراد رضایت بیشتری از زندگی خود دارند و افسردگی، اضطراب، استرس و عصبانیت کمتری را تجربه می‌کنند. با این حال، افرادی که کینه‌توز هستند، بیشتر دچار افسردگی شدید و سایر مشکلات سلامتی می‌شوند.

چطور کینه‌ورزی را کنار بگذاریم و دیگران را ببخشیم؟ چنانچه احساس کردید در مواقع ناراحتی و رنجش، بیش از بخشش به کینه‌ورزی و انتقام‌گیری تمایل دارید، بهتر است از یک مشاور و روان‌درمانگر کمک بگیرید. صحبت کردن با یک درمانگر در مورد تعارضات خود به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های پاسخگویی مؤثرتر به موقعیت‌های سخت یا آسیب‌زا را توسعه دهید. علاوه بر این، قبل از نتیجه‌گیری سریع یا محکوم کردن رفتار کسی، به شما کمک کند که خود را به‌جای دیگری قرار دهید. توجه داشته باشید که گاهی ممکن است سوظن شما نسبت به رفتار یا گفتار دیگران

کاملاً دقیق نباشد؛ شاید دیگران به خاطر داشتن یک روز بد یا ناراحتی از جای دیگر در برخورد با شما مرتکب رفتار اشتباه شده باشند.

برای یادگیری و تمرین مهارت‌های مقابله‌ای مثبت مانند بخشش و تمرین تکنیک‌های سالم مدیریت استرس می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- پرت کردن حواس با فیلم، کتاب، نقاشی یا هر چیزی که از آن لذت می‌برید

-انجام یوگا

-ورزش کردن

-تمرکز بر نکات مثبت

-خواب کافی

-یادگیری مهارت‌های کنترل خشم

-رها کردن گذشته

-گوش دادن به دیدگاه طرف مقابل

-زندگی در لحظه حال (یا ذهن آگاهی)

-گذراندن وقت با عزیزان

-نوشتن احساسات خود

دقت داشته باشید که بخشیدن و کنار گذاشتن رنجش و عصبانیت به این معنا نیست که بگویید حق با طرف مقابل است یا اینکه ناراحتی شما موجه نیست؛ بلکه بخشش به معنای دور کردن احساسات منفی از خود و رسیدن به آرامش است. این فرآیندی است که ممکن است به زمان زیادی نیاز داشته باشد.

مهم است به یاد داشته باشید که بخشش در درجه اول به نفع خودتان است. در واقع، بخشش نیازی به آشتی ندارد. ممکن است مواقعی وجود داشته باشد که آشتی غیرممکن باشد مثل زمانی که طرف مقابل فوت کرده باشد - یا اگر طرف مقابل خیانت کرده باشد، ممکن است آشتی غیرممکن یا سخت باشد اما بخشش می‌تواند شما را آرام کند.

بخشش می‌تواند به شما کمک کند تا خشم، رنجش و افکار منفی را رها کنید و احساس خوبی داشته باشید. با بخشش حتی بهتر می‌توانید کیفیت روابط و سلامت جسمی و عاطفی خود را بهبود ببخشید.

بخشش شفا است. این به معنای رهایی از گذشته‌ای دردناک است که به شما قدرت می‌دهد تا حال و آینده‌ای روشن‌تر خلق کنید و آن را در آغوش بگیرید.

مدیرکل نظارت بر انتشارات کانون پرورش فکری:

## تولید محتوای سالم مهم‌ترین هدف کانون پرورش فکری کودکان است

گزارش: ایرنا



پشتکوهی بر ضرورت مکتوب شدن ادبیات شفاهی این استان تاکید کرد و یادآور شد: کودکان و نوجوانان این استان ثروت‌های گرانبها و سرمایه‌های غنی برای کانون به عنوان محفلی امن هستند.

بخش پایانی این محفل ادبی به رونمایی از کتاب «پرژنیوم» و سخنان ریحانه جعفری نویسنده این اختصاص داشت. تولید محتوای سالم مهم‌ترین هدف کانون پرورش فکری کودکان است

جعفری در خصوص رمان «پرژنیوم» گفت: این رمان به موضوع نوجوانی می‌پردازد که با ابتلایش به بیماری سرطان خون، آرامش خانواده چهار نفره‌شان به هم می‌ریزد.

وی بیان کرد: در این رمان موضوع بیماری را از منظر نوجوانی ۱۴ ساله، ادیب و اهل شعر و کتاب و خواهرش «پونه» که نوجوانی ۱۶ ساله است و فردی تیزهوش و دانشجوی داروسازی است، در کنار مادر باردار و پدر مجروح جنگی‌اش ترسیم و تلاش کرده‌ام این موضوع را از منظر هر یک از این‌ها مورد بررسی روان‌شناسانه قرار دهم.

استان‌ها در دورترین شهرستان‌ها استفاده کند؛ زیرا معتقدیم وظیفه ذاتی کانون معرفی چهره‌های جدید در تمامی‌ها قشرها به جامعه ادبی است.

## ضرورت مکتوب شدن ادبیات شفاهی هرمزگان

مدیرکل کانون و پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان نیز در ابتدای این مراسم با تریک روز کتاب و کتابخوانی اظهار کرد: این نهاد ۶ دهه است که در حوزه کودک و نوجوان فعالیت دارد و آثار زیادی از نویسندگان معتبر و فرهیختگان این عرصه را به چاپ رسانده است.

پروین پشتکوهی، توسعه و ترویج کتابخوانی میان کودکان و نوجوانان را از رسالت‌های مهم مربیان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان دانست که همواره در مراکز کانون از طریق فعالیت‌های کتاب‌محور فرهنگی، هنری و ادبی اجرا می‌شود.

وی با بیان اینکه کانون مکانی فرهیخته برای دوستداران حوزه ادبیات است، گفت: برای تغییر جامعه، انسان باید در ابتدا کتابخوان خوبی باشد و بتواند باورهایش را به سمت خوبی‌ها تغییر دهد تا

مدیرکل نظارت بر انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان گفت: هدف کانون از انتشار کتاب در حوزه کودک و نوجوان نگاه اقتصادی نیست، بلکه ترویج کتابخوانی و تولید محتوای سالم برای کودکان و نوجوانان است.

فاطمه طارمی در آیین رونمایی از کتاب «پرژنیوم» ریحانه جعفری از انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با بیان اینکه کانون توانسته جریان ادبیات را در حوزه نوجوان تغییر دهد، افزود: کانون بهترین خانه سرگرمی و رشد خلاقیت برای نوجوانان این کشور است.

وی ادامه داد: کانون پرورش فکری خانه امن نوجوانان جامعه است؛ چرا که در حوزه تولید و انتشار آنچه از سوی کانون به دست نوجوانان ما می‌رسد همه از فیلترهای مختلف عبور داده می‌شود و والدین هیچ نگرانی از این بابت ندارند.

مدیرکل نظارت بر انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان اظهار کرد: کانون خود را رقیب ناشران دیگر نمی‌داند، بلکه در کنار سایر انتشارات، کانون به نوجوان کمک می‌کند که بهترین بهره از ادبیات برد و حمایت‌گر نشرهایی باشد که سایر انتشارات توان انتشار آن را ندارند.

## چاپ رمان‌های تالیفی بر ترجمه مقدم است

طارمی همچنین با بیان اینکه کانون با چاپ رمان‌های تالیفی نشان داده تالیف بر ترجمه ارجحیت دارد، به سراغ کارهای پژوهشی می‌رود، زیرا می‌داند این آثار سندی مرجع برای آیندگان به‌ویژه دانشجویانی است که در حوزه کودک و نوجوان کارهای تحقیقی انجام می‌دهند.

وی در این رابطه به انتشار ۱۰۰ رمان تالیفی در یک دهه گذشته توسط کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان اشاره کرد و ادامه داد: امروز نوجوان باید رمانی را مطالعه کند که با جهان زیست خود تطابق داشته باشد؛ زیرا این رمان‌ها بیش از ۱۴ چاپ را پشت سر گذاشته است.

کانون از ظرفیت چهره‌های ادبی در استان‌ها حمایت می‌کند تولید محتوای سالم مهم‌ترین هدف کانون پرورش فکری کودکان است

مدیرکل نظارت بر انتشارات کانون پرورش فکری در این رابطه نیز به انتشار ۲ هزار و ۵۰۰ جلد کتاب کودکی نامداران در نمایشگاه کتاب امسال اشاره کرد.

طارمی ادامه داد: نوجوان امروز دوست دارد با شخصیت‌های قهرمانان آشنا شود و ما در کانون نیز به دنبال این هستیم که نوجوانان را به عنوان مخاطبان اصلی خود، بهتر بشناسیم و براساس علاقه و نیازهای آن‌ها کتاب تالیف کنیم.

وی خاطرنشان کرد: در راستای تاکید جدی مدیرعامل کانون، تصمیم دارد در حوزه انتشار آثار مکتوب خود از ظرفیت‌های



تواند جامعه را دگرگون کند. مدیرکل کانون و پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان با اشاره به جایگاه و نقش کتاب‌های کانون به عنوان محفلی امن در تغییر باورهای کودکان و نوجوانان افزود: برای انتخاب کتاب‌ها باید انتخاب درستی داشته باشیم؛ کتاب‌های کانون به دلیل محتوای غنی آن‌ها بهترین درس زندگی برای نوجوانان است.

نویسنده کتاب «بابای پرنده من» با بیان اینکه مرغک کانون نمادی برای اعتماد سازی والدین برای خرید کتاب است، افزود: این اثر یک رمان رئال بوده و شخصیت‌های آن نیز زاینده تخیل نویسنده است. جعفری به نوجوانان حاضر در این نشست ادبی توصیه کرد: کتاب‌ها را با دقت خوانده و کتاب خوب را زیاد بخوانید. کتاب «پرژنیوم» صد و دهمین کتاب ریحانه جعفری است.

# اخبار حوزه زنان

### در یک روز، مرگ ۳ زن در تهران هنگام انجام جراحی لاغری و زیبایی



در جریان ۳ حادثه جداگانه در پایتخت، ۳ زن جوان که تحت عمل لاغری و زیبایی قرار گرفته بودند، جانشان را از دست دادند. همشهری آنلاین نوشت: این ۳ حادثه سه شنبه گذشته در پایتخت اتفاق افتاد و جان ۳ زن جوان را گرفت.

اولین حادثه صبح سه شنبه اتفاق افتاد. زنی جوان که برای انجام جراحی زیبایی به یکی از کلینیک های پایتخت رفته بود وقتی به اتاق عمل منتقل شد زیر تیغ جراح ناگهان قلبش از تپش ایستاد. هرچند عمل احیا صورت گرفت اما زن جوان به زندگی برگشت و جانش را از دست داد.

در این شرایط گزارش این حادثه مرگبار به بازپرس جنایی تهران اعلام شد و به دستور او جسد زن جانبخته به پزشکی قانونی منتقل شد تا علت اصلی مرگ وی مشخص شود. از سوی دیگر خانواده این زن از تیم جراحی شکایت کرده اند و پرونده برای ادامه روند رسیدگی به دادسرای جرایم پزشکی فرستاده شد.

دومین حادثه نیز ساعتی بعد به بازپرس جنایی تهران اعلام شد. قربانی دوم نیز زن جوانی بود که برای انجام جراحی لاغری و زیبایی و عمل ساکشن به یکی از کلینیک های پایتخت مراجعه کرده بود. هر سه پرونده را با قرار عدم صلاحیت در رسیدگی به دادسرای جرایم پزشکی تهران فرستاد تا ادامه تحقیقات در خصوص قصور پزشکی احتمالی در آن دادسرا ادامه یابد.

### صدور مجوزهای صنایع دستی فقط از درگاه ملی مجوزها انجام می شود



مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: صدور مجوزهای صنایع دستی فقط از درگاه ملی مجوزها انجام می شود.

محمد محسنی بابیان این مطلب گفت: طبق گزارش های رسیده، اخیراً افرادی سودجو تحت عناوین مختلف نظیر شرکت صدور مجوزهای بین المللی کسب و کار با صنعتگران و تولیدکنندگان صنایع دستی تماس گرفته و مدعی صدور مجوزهای بین المللی درازای دریافت وجه می شوند. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه صدور مجوزهای کسب و کار صرفاً از درگاه ملی مجوزها صورت می گیرد، اظهار کرد: فعالیت شرکت های مذکور فاقد هرگونه تأیید از سمت وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی است.

محسنی تأکید کرد: هنرمندان و صنعتگران در صورت مشاهده مجوز یا گواهی با استفاده از جعل آرم و لوگوی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی صادر شده مراتب را به این اداره کل برای اقدامات بعدی گزارش کنند.

### جللیله هیبتان، هنرمند تئاتر درگذشت



پیکر جلیله هیبتان، هنرمند تئاتر، با حضور و سخنان جمعی از دوستان و همکارانش به خاک سپرده شد.

مراسم تشییع پیکر و خاکسپاری این هنرمند و فعال نمایش عروسکی، جمعه ۲۶ آبان ماه در قطعه هنرمندان بهشت زهرا(س) برگزار شد. در این مراسم هنرمندانی چون حمید پورآذری، هما جدی کار، آرزو عالی، شهرام صیف و دختر جلیله هیبتان جملات کوتاهی درباره او بیان کردند.

حمید پورآذری با ابراز تأسف از درگذشت این هنرمند گفت: باید به همه تسلیت بگویم چون جلیله هیبتان خیلی بی دریغ بود و هر زمان که به او نیاز داشتیم، در کنارمان بود.

آرزو عالی، دیگر هنرمند حاضر در برنامه نیز با تسلیت گویی به دلیل درگذشت هیبتان افزود: این بدترین خبری بود که می شد شنید. یکی از خلاق ترین هنرمندان را از دست دادیم.

همچنین هما جدی کار، رییس انجمن نمایشگران عروسکی و هنرمند پیشکسوت این رشته نیز گفت: جلیله هیبتان با آثارش زنده است. برتیباقابتی، دختر جوان جلیله هیبتان نیز در سخنان کوتاهی خطاب به مادر خود گفت: من خوشبخت بودم که دختر تو بودم. شهرام صیف، هنرمند نقاش نیز در جملات کوتاهی درباره هیبتان گفت: ممنون که مفهوم زندگی را به من آموختی.

لیلی رشیدی، حسن معجونی، مهدی قلعه، حمید پور آذری، حسام نورانی، آرزو عالی،

رویا کاکاخانی، هما جدیکار، محمد عاقبتی، بنفشه بدیعی، الکا هدایت، آزاده مویدی فرد، مریم معینی، کیوان سر رشته، امیر اثباتی، بهرام بهبهانی، شهرام صیف (نقاش)، هنگامه سازش، کاملیا نوحی، مهدی چاکری و ... از جمله هنرمندانی بودند که برای بدرقه جلیله هیبتان به قطعه هنرمندان بهشت زهرا آمدند.

### هدی کهوری نژاد، بانوی هنرمند هرمزگانی درگذشت

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

### هنرمندپیش کسوت سینما و تئاتر

### هدی کهوری نژاد



بانوی هنرمند استان هرمزگان زنده یاد «هدی کهوری نژاد»، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون دارفانی را وداع گفت.

به گزارش آوای دریا، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در پیامی درگذشت این هنرمند استان را تسلیت گفت. اسمعیل جهانگیری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان هرمزگان در پیامی درگذشت زنده یاد «هدی کهوری نژاد» بازیگر تئاتر و تلویزیون استان را تسلیت گفت. متن پیام به شرح ذیل است: «إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» خبر درگذشت هنرمند برجسته عرصه تئاتر استان «مرحومه و مغفوره، هدی کهوری نژاد» موجب تأثر و تألم شد. بی شک نقش آفرینی های این هنرمند، خوش اخلاق و متعهد برای هنردوستان و جامعه هنری استان فراموش نخواهد شد. بر خود وظیفه میدانم ضمن ابراز همدردی، فقدان آن بانوی سفر کرده را به خانواده محترم و جامعه هنری به ویژه هنرمندان و فعالان هنر نمایش استان تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحومه طلب رحمت و مغفرت مسالت دارم.

### برگزاری ایستگاه مطالعه و معرفی کتاب در فرهنگسرای شهدای دو راهی ایسینی

ایستگاه مطالعه و معرفی کتاب در فرهنگسرای شهدای دو راهی ایسینی برگزار شد. رسول جهاننداری رئیس سازمان، با اشاره به برنامه های این سازمان همزمان با هفته کتاب و کتابخوانی، عنوان کرد: ایستگاه مطالعه کتاب های موضوعی در فرهنگسرای شهدای دوراهی ایسینی برای کودکان و نوجوانان برگزار گردید.

وی در ادامه بیان کرد: با هدف ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی و آشنایی هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان با آثار مکتوب این ایستگاه برپا شد. جهاننداری عنوان کرد: ایستگاه مطالعه با همکاری اداره کل کتابخانه های عمومی استان از ۲۴ آبان ماه در فرهنگسرای شهدای دوراهی ایسینی دایر و به مدت یک هفته میزبان کودکان و نوجوانان خواهد بود.

### اجرای قصه گویی به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی

### در فرهنگسرای شهدای دو راهی ایسینی

قصه گویی به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی در فرهنگسرای شهدای دو راهی ایسینی برگزار شد.

مسلم عاشوری معاون فرهنگی اجتماعی سازمان در این خصوص اظهار کرد: کتاب و کتابخوانی یک مقوله موثر برای توسعه و رشد هر جامعه ای محسوب می شود.

وی افزود: به همین منظور باتاکید رئیس سازمان و محوریت

فرهنگسراها و همکاری قصه گوینان مطرح استان برنامه های خوبی در هفته کتاب و کتابخوانی صورت گرفت که جا دارد از مدیران فرهنگسراهای محلات سطح شهر کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم.

عاشوری تصریح کرد: در فرهنگسرای شهدای دوراهی ایسینی نیز باحضور محمد اکبر زاده کهتکی قصه گوی موفق استان، برنامه قصه گویی برای کودکان و نوجوانان این محله برگزار شد. وی در پایان افزود: این برنامه فرهنگی با استقبال کودکان و نوجوانان همراه بود که از اجرا و شنیدن قصه های جذاب یک روز عالی برای آنها رقم خورد.

### ۳۷ اثر از هرمزگان به مرحله منطقه ای هفتمین دوره داوری مهر اصالت ملی صنایع دستی راه یافتند



معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: ۳۷ اثر از استان به مرحله منطقه ای هفتمین دوره داوری مهر اصالت ملی صنایع دستی راه یافتند.

ساناز رمچی بابیان این مطلب گفت: آئین داوری استانی مهر اصالت ملی صنایع دستی با ۷۱ اثر در ۱۱ رشته صنایع دستی شامل چاپ سنتی، نساجی سنتی، حصیریافی و چوب، صنایع دستی فلزی، چرم، پاپیه ماشه، سفال و سرامیک، البسه محلی، رودزویهای سنتی و ... برگزار شد.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان افزود: از میان آثار داوری شده، ۳۷ اثر از استان هرمزگان به مرحله منطقه ای هفتمین دوره داوری مهر اصالت ملی صنایع دستی راه یافتند که در صورت کسب امتیاز در مرحله منطقه ای به مرحله ملی راه پیدا می کنند.

او افزود: استفاده از مواد مصرفی مرغوب در تولید، حفظ حقوق مالکیت معنوی در طراحی و تولید، توجه به کیفیت مطلوب اثر در فرآیند تولید و محصول نهایی و همچنین رعایت طراحی مناسب و اصولی از مهم ترین معیارهای ارزیابی آثار بوده است.

رمچی تأکید کرد: مهر اصالت ملی صنایع دستی یکی از عناوین بااهمیت در سنجش کیفیت آثار هنرمندان صنایع دستی به شمار می رود که با امضای عالی ترین مقام مسئول صنایع دستی کشور به هنرمندان اعطا می شود.

### حذف ضامن در وام های مشاغل خانگی / اعطای تسهیلات بر مبنای اعتبارسنجی و با اخذ سفته

مطابق اعلام دبیرخانه ستاد ساماندهی مشاغل خانگی در حال حاضر برای مشاغل مستقل تا ۱۵۰ میلیون تومان و مشاغل پشتیبان در ازای به کارگیری ۴۰ نفر تا سقف ۴ میلیارد تومان وام پرداخت می شود. اما یکی از مسئله های مهم در بحث مشاغل خانگی بحث ضامن است. آرژانتا همتیان، رئیس دبیرخانه ستاد مشاغل خانگی پیشتر به میزان دریافت تسهیلات مشاغل خانگی اشاره کرد و گفت: در حال حاضر برای مشاغل مستقل تا ۱۵۰ میلیون تومان و مشاغل پشتیبان در ازای به کارگیری ۴۰ نفر تا سقف ۴ میلیارد تومان وام پرداخت می شود که برای دریافت تسهیلات ۱۵۰ میلیون تومانی توسط مشاغل مستقل خانگی یک ضامن کفایت می کند.

وی گفت: بانک مرکزی امسال اعتبار خوبی برای توسعه مشاغل خانگی اختصاص داده و مبلغ ۴۰۰۰ میلیارد تومان تسهیلات در اختیار وزارت کار قرار داده است که از سوی بانک های عامل در این طرح به صاحبان کسب و کارهای خانگی با کارمزد ۴ درصد پرداخت می شود.

به گفته رئیس دبیرخانه ستاد ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی در سال ۱۴۰۱ شورای پول و اعتبار مبلغ ۳۰۰۰ میلیارد تومان تسهیلات برای توسعه و ایجاد مشاغل خانگی تصویب کرد که ۹۰ درصد این منابع جذب شد و در سال جاری این مبلغ به ۴۰۰۰ میلیارد تومان افزایش یافته است.

همواره یکی از مشکلات صاحبان مشاغل خانگی بحث تضامین بوده است که روزهای اخیر نمایندگان مجلس در بررسی برخی مواد ارجاعی از کمیسیون تلفیق لایحه برنامه هفتم توسعه تصویب کردند که اعطای تسهیلات به متقاضیان راه اندازی کسب و کارهای خانگی خرد صرفاً بر مبنای اعتبارسنجی و اخذ سفته از متقاضی انجام شود.

در این جلسه تبصره ۴ بند «پ» ماده ۶ لایحه برنامه هفتم توسعه ذیل فصل «اشتغال» ارجاعی از کمیسیون تلفیق مجلس به رأی گذاشته شد و با موافقت دولت و کمیسیون تلفیق مجلس به تصویب نمایندگان رسید که به شرح زیر است: «اعطای تسهیلات به متقاضیان ایجاد و توسعه کسب و کارهای خرد خانگی صرفاً بر مبنای اعتبارسنجی و با اخذ سفته از متقاضی انجام می پذیرد.»

# افزایش مراجعات بیماری های تنفسی در کودکان



بهبود می‌یابند. درصد کمی از مراجعات هم درگیری با باکتری شیگلا است که البته شیوع بالایی ندارد. شروین بدو به خانواده‌ها هشدار داد: مهم‌ترین مسئله، آموزش در خانواده است؛ چون با ابتلای یک عضو، بقیه هم در خطر قرار می‌گیرند. یکی از مهم‌ترین موارد بحث شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون است. از طرفی اگر متوجه می‌شوند فرزندشان علائم بیماری‌های تنفسی فصلی دارد با نظر پزشک سعی کنند در خانه از او مراقبت کنند تا در مهدکودک و مدرسه بیماری به سایرین منتقل نشود.

او همچنین عدم مصرف دخانیات در کنار کودکان، رعایت بهداشت فردی خارج از منزل و رعایت فاصله فیزیکی با فرد بیمار در منزل را از نکات مهم برای پیشگیری از بروز بیماری دانست و گفت: با رعایت همین نکات ساده می‌توان تا ۸۰ درصد از بروز اینگونه بیماری‌ها جلوگیری کرد.

رییس مرکز طبی کودکان با تاکید بر اینکه تزریق واکسن آنفلوآنزا نمی‌تواند از بروز سرماخوردگی جلوگیری کند، اظهار کرد: ویروس‌های مولد سرماخوردگی از ویروس‌های مولد آنفلوآنزا متفاوت هستند و واکسن آنفلوآنزا مناسب سوش‌های مختلف همین ویروس است.

به کار مدارس شیوع بیماری‌های تنفسی را داریم اما نمی‌توان گفت شرایط فعلی خارج از روال عادی هر ساله است؛ اما تعداد مراجعین بالا است که فکر می‌کنم علت آنهم مرجع بودن بیمارستان است.

رییس مرکز طبی کودکان در خصوص آمار مراجعه کودکان با بیماری‌های فصلی به این بیمارستان، تصریح کرد: میانگین مراجعات اورژانس ما روزانه حدوداً ۴۰۰ نفر است و معمولاً بیش از نیمی از این تعداد به بیماری‌های ویروسی فصل مبتلا شده‌اند و شاید تنها ۱۰ درصد این تعداد مبتلایان به عفونت ویروسی دستگاه تنفسی نیاز به بستری شدن داشته باشند.

به گفته وی، در حال حاضر بیشتر مراجعان فعلی مرکز طبی کودکان در بازه سنی یک تا ۵ سال هستند.

وی افزود: کودکانی که با علائم بیماری‌های ویروسی گوارشی به ما مراجعه می‌کنند هم تظاهرات بالینی دستگاه گوارش فوقانی مانند تهوع و استفراغ و هم تظاهرات بالینی دستگاه گوارش تحتانی شامل اسهال و بیرون‌روی دارند که تعداد کمی از آنها نیاز به مایع‌درمانی وریدی پیدا می‌کنند؛ ولی مابقی با درمان روتین، مایع‌درمانی خوراکی، دریافت پودر ORS و ...

رییس مرکز طبی کودکان وضعیت بروز بیماری‌های فصلی در کودکان را تشریح کرد و با اشاره به افزایش بالای مراجعات، گفت: تنها علت شکل‌گیری این مراجعات، سرد شدن هوا نیست زیرا معمولاً با آغاز به کار مدارس شیوع بیماری‌های تنفسی اتفاق می‌افتد و در عین حال هم نمی‌توان گفت شرایط فعلی، خارج از روال عادی هر ساله است.

دکتر رضا شروین بدو با بیان اینکه مرکز طبی کودکان به عنوان یک بیمارستان مرجع شناخته می‌شود، گفت: از این رو معمولاً مراجعین متعددی داریم اما با تغییر فصل و سرد شدن هوا اکنون شاهد مراجعه بیمارانی هستیم که به بیماری‌های فصلی مبتلا می‌شوند.

وی افزود: بیماران با علائم ابتلا به بیماری‌های ویروسی دستگاه تنفسی و اسهال و استفراغ‌های ویروسی به ما مراجعه می‌کنند اما از آنجایی که این بیماری‌ها با درمان‌های حمایتی رایج بهبود می‌یابند، الزام نیازی به آزمایش‌های ویروس شناسی ندارند که بگوییم دقیقاً با کدام ویروس به بیماری مبتلا شده‌اند. او تاکید کرد: البته شاید تنها علت شکل‌گیری این مراجعات، سرد شدن هوا نباشد؛ چراکه معمولاً با آغاز

## کتاب "هم قدم با مرگ" مجموعه اشعار "دریا حلبچه ای" منتشر شد



فلاحی (زانا کوردستانی) به فارسی ترجمه و منتشر شده بود.

بانو "روبار عبداللطیف مولود عبدالکریم" مشهور به "دریا حلبچه‌ای" (به کردی: ده‌ریا هه‌له‌پچه‌یی) شاعر معاصر کرد زبان، زاده‌ی ۲۸ فوریه ۱۹۷۰ میلادی در محله‌ی سه‌رای شهر حلبچه در اقلیم کردستان است.

او هم‌اکنون معلم است و در پنجمین فستیوال هنری که لاونژ سلیمانیه (معتبرترین رویداد فرهنگی اقلیم کردستان) جایزه‌ی رتبه‌ی سوم بخش شعر را دریافت کرد و تاکنون سه مجموعه شعر از او چاپ و منتشر شده است.

کتاب "هم قدم با مرگ" مجموعه اشعار "دریا حلبچه‌ای" با ترجمه‌ی "سعید فلاحی" شاعر، نویسنده و مترجم چاپ و منتشر شد.

اشعار این شاعر را برای نخستین بار "سعید فلاحی" به فارسی ترجمه و در ایران و جهان منتشر کرده است.

این کتاب به همت "شهرام فروغی‌مهر" مدیر انتشارات هرمز و ویراستاری "لیلا طیبی" در هزار نسخه و ۸۶ صفحه به دوتاداران شعر معاصر اقلیم کردستان ارائه شده است.

پیش از این کتاب، شش کتاب دیگر از شاعران اقلیم کردستان به نام‌های "ابراهیم اورامانی"، "کژال ابراهیم خدر" و "تنها محمد" توسط "سعید

# آقایان در خواستگاری چه موارد را باید رعایت کنند؟

گزارش: ایرنا



جلسات خواستگاری یکی از مهمترین مراحل ازدواج جوانان است پس باید با رعایت چند نکته ساده سعی کنید خواستگاری خوب و موفق داشته باشید تا به جواب مثبت برسید. خواستگاری موفق تنها نیازمند داشتن مزایای اخلاقی نیست زیرا گاهی حتی افراد با داشتن نقاط مثبت فراوان ناخاسته و ندانسته در مراسم خواستگاری مشکلاتی به وجود می‌آورند. در ادامه این بخش شما را با چند اصل مهم برای داشتن یک خواستگاری خوب و موفق آشنا می‌کنیم.

## با همه مهربان و خوشرو باشید

هنگامی که به خواستگاری می‌روید به نحوه برخورد خود با دیگران دقت کنید زیرا آنها شما را زیر نظر دارند و کوچکترین رفتاری در شما آنها را به فکر و می‌دارد. پس دقت کنید که بهترین رفتار را داشته باشید و با تمام افراد با خوشرویی صحبت کنید تا او متوجه ارزش و اعتبار شما بشود.

## هرگز سعی نکنید که در او تاثیر بگذارید

خانمها می‌دانند اغلب مردانی که می‌خواهند تاثیر گذار باشند، دارای ضعف و تزلزل شخصیتی هستند. پس هنگامی که به خواستگاری می‌روید و چیزی مانند یک ماشین زیبا و یا یک خانه بزرگ برای تاثیر گذاری دارید، اجازه دهید طرف مقابلتان خود این مسئله را کشف کند و شما درباره آن صحبتی نکنید زیرا این کار نشان دهنده تواضع و فروتنی شماست و این تواضع و فروتنی می‌تواند از هر چیزی تاثیر گذارتر باشد.

## گفتگو را به مصاحبه تبدیل نکنید

بیشتر مردان در خواستگاری سوالاتی تکراری مانند یک مصاحبه کاری می‌پرسند و گفتگو را کسل کننده می‌کنند زیرا هر خانمی در مواجهه با سایر مردها نیز بیش از ۱۰۰ بار آنها را شنیده است. پس با سوالاتی مانند: "شما چند سال دارید؟" "چه کاری می‌کنید؟" "چند تا خواهر و برادر دارید؟"، گفتگو را کسل کننده نکنید و مغبایر با سایرین رفتار نمایید و گفتگو را به سمت یک گفتگوی جذاب هدایت کنید.

## با نشاط و شوخ طبع باشید

اگر می‌خواهید نسبت به مردان دیگر متفاوت عمل کنید گفتگویتان را در یک مراسم خواستگاری به سمت یک بحث داغ و سرگرم کننده هدایت کنید و به گفتگو درباره علایق شخصی خانمها بپردازید. در قرارهای بعدی خواستگاری درباره علایق طرف مقابلتان حرف بزنید مثلا سوالاتی نظیر: "رنگ مورد علاقه‌ات چیست؟" "چه نوع بستنی را دوست داری؟" را بپرسید و هیچ ابایی نداشته باشید و گفتگوی موجود را تبدیل به یک بحث سرگرم کننده کنید.

## گفتگو و صحبت را هدایت کنید

هدایت گفتگویتان را خود برعهده بگیرید و مسیر گفتگو را تغییر دهید، مثلا اگر احساس کردید که مکالمه به سمت مسائل خسته

کننده مانند مسائل کاری کشیده شده و بگویید: "کافیه، اجازه بده در مورد مسئله جالب تری صحبت کنیم". چنین کاری می‌تواند یک بحث خسته کننده را به یک گفتگوی مهیج تبدیل کند.

## از بحث در مورد مسائل پیچیده و نامهم خودداری کنید

در همان جلسه ابتدایی خواستگاری صحبت دو نفره خود را به سمت حاشیه نکشید زیرا صحبت درباره چنین مطلبی تنها مشکلات را به جمع دوفرنه خود دعوت کرده‌اید پس این موضوعات را برای زمان دیگری نگه دارید.

## در مورد سکوت ها نگران نباشید

هنگامی که می‌خواهید در جلسه خواستگاری با طرف مقابلتان صحبت کنید از سکوت ایجاد شده در بینتان لذت ببرید چون شما مجبور نیستید تمام مدت صحبت کنید و اجازه دهید طرف مقابلتان آغازگر باشد و کسی که بحث را مجدداً به جریان می‌اندازد او باشد پس از سکوت بینتان نگران نباشید زیرا این کار نشان دهنده این است که شما با خودتان راحت هستید و او نیز با شما احساس راحتی بیشتری

## از پرسیدن سوالات نابود کننده دوری کنید

سوالاتی مانند "آیا من همانی هستم که تو به دنبال او بودی؟" "آیا از من خوشتر اومده؟" "می‌خواهی باز هم همدیگر را ببینیم؟" که ناخودآگاه مردان در جلسه خواستگاری می‌پرسند می‌تواند به قدری مخرب باشد که طرف مقابل را به مرز جنون و دیوانگی بکشاند و موجب تغییر نظر او شود. پرسیدن این سوالات نشان می‌دهد که شما فاقد اعتماد به نفس مورد نیاز برای یک مرد مستقل و مطمئن هستید.

## از پرسیدن سوالات مبهم بپرهیزید

به گزارش وب گاه نمناک، فراموش نکنیم مراسم خواستگاری از قداست، اهمیت و حساسیت ویژه‌ای برخوردار است و برخورد صادقانه و شرافتمندانه در آن از ضروریات اخلاقی و وجدانی است که نتیجه آن به طور مستقیم به آینده و حتی سرنوشت شما ربط دارد؛ بنابراین یادمان باشد که قرار نیست از طرف مقابل بازجویی کنیم و با طرح سوالات کلی و مبهم او را در محاق و فشار قرار دهیم.

# کتابهای درسی دخترانه و پسرانه می‌شود



دیدگاه با ظهور انقلاب اسلامی احیاء شده است. صحرایی با بیان اینکه امروز دختر داشتن برای خانواده‌ها مایه برکت تلقی می‌شود و اسلام می‌گوید دختر رحمت و پسر ولی نعمت است، افزود: غرب با ظهور انقلاب اسلامی و انتشار دیدگاه اسلامی ما درباره زن، به تمام معنا رسوا شد. پس از انقلاب، دختران و زنان بی‌آنکه ابزار شده و شان آنها زیر سوال رفته باشد به متن اداری جامعه آمدند؛ این پیام مهم و خطرناکی برای غرب بود. از این جهت که گروهی به دنبال استفاده ابزاری از نجابت و طراوت زنان و دختران بودند و هستند اما در دیدگاه اسلامی ما زن تا جایی پیش می‌رود که امام خمینی وقتی به خانم نام می‌داد از لفظ تصدقت استفاده می‌کرد.

وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: این نگاه به زن و دختر در کشور ما حقیقتاً یک سرمایه بزرگ است. حضور ۸ میلیون دانش آموز دختر در سراسر کشور که تقریباً نیمی از دانش آموزان ما را تشکیل می‌دهند و بالغ بر ۵۵۰ هزار معلم خانم در سراسر کشور نشان می‌دهد که این کشور مادران نجیب و مهربان برای آینده تربیت می‌کند. مادران آینده در حال تربیت هستند. وی همچنین درباره آمار حضور زنان در دانشگاه فرهنگیان توضیح داد: نیمی از دانشجویان معلمان ما در سراسر کشور خانمها هستند. بیش از ۳۰۰۰ معلم داریم که با ایل کوچ می‌کنند و خانمهایی در این بین هستند که با ایل و خانواده کوچ می‌کنند تا فرزندان این کشور را تربیت کنند. جایی که هیچ کسی نیست، این معلمان حضور دارند.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، گفت که طبق این سند باید کتب درسی متناسب با جنسیت دختران و پسران متفاوت شود.

رضامدار صحرایی در آیین اختتامیه جشنواره ملی بهیندخت، اظهار کرد: سند تحول بنیادین می‌گوید باید کتب درسی را متناسب با جنسیت دختران و پسران متفاوت کنیم و باید فرهنگ حیا را در سراسر جامعه نهادینه کنیم.

وزیر آموزش و پرورش در بخش دیگر سخنان خود به وجود سه دیدگاه در جهان در خصوص زنان اشاره و تصریح کرد: دیدگاه اول زن و دختر را در حاشیه می‌بیند، عموماً نقشی به آن نمی‌دهد که در کلام رهبری این دیدگاه به دیدگاه شرقی معروف است. دیدگاه دوم زن را فعال اما ابزار می‌بیند و در این دیدگاه جنسیت زن بر انسانیت او برتری پیدا کرده و مایه انحطاط زن شده است. این دیدگاه فمینیسم بود که در واقع پاسخ به ظلم زیادی بود که مردان به زنان روا می‌داشتند اما منحرف شد.

وی درباره دیدگاه سوم نسبت به زن نیز توضیح داد: این دیدگاه خانواده را مهم تر می‌داند، زن را نه در حاشیه و نه ابزار می‌داند بلکه دختر و خانواده را در متن جامعه می‌بیند. دیدگاه اسلام است که خانواده را مهم‌تر از هر عنصر دیگری در تربیت جامعه می‌شناسد و در آن زن هم فعال، هم نجیب و هم عفیف است. این دیدگاه تحول را از خانواده و سنگر خانواده رقم می‌زند. این

صحرایی با اشاره به توجه سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به مسئله زن و خانواده بیان کرد: این سند نظام تعلیم و تربیت ما است. گرچه وضعیت مدارس و دانش آموزان ما نسبت به کشورهای دیگر به مراتب بهتر است اما آنچه انقلاب از ما می‌خواهد خیلی فراتر از آن است. خانواده باید از طریق مدرسه آموزش ببیند. بالغ بر ۱۲۰ هزار مدرسه در کشور وجود دارد و نظام تربیت ما باید از مدرسه‌ها متحول شود. اگر ما هر آرزوی خوبی برای کشور داریم باید بذر آن در مدرسه بیافشانیم.

وی افزود: حتی اگر می‌خواهیم سواد جدید با مفاهیم نوین به خانواده دهیم باید از مدرسه این را انجام دهیم. مدرسه قوی است که ایران قوی را می‌سازد. قریب به دو سوم یا سه چهارم کارمندان شاغل زن کشور در آموزش و پرورش هستند. ما باید برای امور زنان و خانواده آموزش و پرورش و انجمن اولیاء و مربیان سازمان مستقل و قوی و ملی طراحی کنیم تا نقش آنها را به خوبی در جامعه نشان دهیم. بدین منظور در تلاش برای ارتقای این جایگاه هستیم.

# اشتباهات خطرناک خانم‌ها در شستشوی سبزیجات

گزارش: ایرنا



بسیاری از خانم‌ها در شستشوی میوه و سبزیجات دقت کافی ندارند و همین کار موجب ایجاد بسیاری از بیماری‌ها و آسیب به سلامت بدن می‌شود.

شستشوی میوه و سبزیجات یک کار کاملاً ناخودآگاه در افراد است و هیچ توجه و یا دقتی در مورد آن نداریم. قطعاً که این مواد را به یک باره زیر شیر آب می‌گیرید و تمام.

اما افراد دیگری هستند که در این امر دقت می‌کنند و پوست تک تک میوه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهند. اگر در شستن میوه‌ها و سبزیجات دقت کنید، از بسیاری از بیماری‌ها و باکتری‌ها در امان خواهید بود.

میوه‌ها و سبزیجات همگی در زمین‌های باز می‌رویند و در نتیجه هزار نوع آلودگی و گرد و غبار روی آنها می‌ریزد. آنها همچنین با آب آلوده، حیوانات، خاک و کارگران کشاورزی در ارتباط بوده‌اند و از هر کدام آلودگی به خصوصی را گرفته‌اند. همچنین دست به دست چرخیده‌اند تا به ما رسیده‌اند، پس منبعی از آلودگی هستند.

بنابراین برای شستن این دو ماده غذایی، اول از همه دست خود را با دقت با آب و صابون بشویید و سپس میوه را با دقت بشویید و هرگونه آلودگی را از روی آن پاک کنید. زمانی که شستشوی شما به پایان رسید، حتماً با یک دستمال و یا حوله روی میوه‌ها را خشک کنید. حال می‌توانید بعد از خشک شدن کامل آن را پوست کنده، خرد کرده و میل کنید.

بعضی از میوه‌ها و سبزیجات هستند که نیاز به توجه ویژه‌تری دارند که در این قسمت به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم.

بروکلی و گل کلم

بروکلی و گل کلم می‌توانند هزاران نوع آلودگی را در خود جای بدهد که از دست شما خارج باشد. پس برای شستشوی آن، دو دقیقه این دو سبزی را درون یک کاسه با آب سرد قرار دهید و سپس دوباره زیر شیر آب سرد بگیرید و بشویید.

آووکادو

شاید تا به حال نمی‌دانستید که باید پوست آووکادو را هم بشویید. چون به خیال خودتان نمی‌خواستید آن را بخورید اما پوست آووکادو به گونه‌ای است که هر نوع آلودگی را به خود جذب می‌کند و در نتیجه این آلودگی به چاقو می‌چسبد و به داخل آن نفوذ می‌کند. پس حتماً پوست آن را شسته و دست بکشید تا آلودگی‌های چسبیده جدا شوند. بهتر است که از فرچه مخصوص میوه استفاده کنید.

سایر نکات برای شستشوی میوه و سبزیجات حتماً چاقو، پوست کن، میوه خرد کن، سبزی خرد کن و تمام لوازم این چنینی را به دقت شستشو دهید تا باکتری موجود روی سطوح آنها به میوه و سبزیجات شما نفوذ نکند.

اگر به تمیزی چاقوی خود شک دارید، بعد از پوست کندن میوه دوباره میوه بدون پوست را شستشو دهید. هرگز میوه و سبزیجات را با مواد شوینده شیمیایی مثل مایع ظرفشویی و ... شستشو ندهید. تنها روش شستشو استفاده از آب سرد است.

برای میوه‌ها و سبزیجاتی که پوست ضخیم دارند، مثل کرفس حتماً از فرچه مخصوص شستشوی مواد خوراکی استفاده کنید.

مرحله خشک کردن میوه‌ها و سبزیجات را فراموش نکنید زیرا یک راه نهایی برای از بین بردن باکتری‌های باقیمانده روی سطح است.

به گزارش وب گاه نمناک، اگر میوه یا سبزیجات را شستید و داخل یخچال گذاشتید، قبل از خوردن دوباره روی آن آب بگیرید.

بدترین روش برای شستشوی سبزیجات استفاده از نمک و یا مایع ظرفشویی است، روشی غلط و بی‌فایده که در جامعه رواج پیدا کرده است.

به هنگام خرید باید از سبزیجاتی را انتخاب کنیم که با آب آلوده آبیاری نشده باشند. در نهایت برای اطمینان از سلامت سبزیجات پس از شستشو باید از مواد ضدعفونی کننده و یا پرکلرین برای ضدعفونی نمودن استفاده کرد. یکی از بیماری‌های شایع فصل تابستان، بیماری حصبه یا تیفوئید است. عامل این بیماری حاد باکتریال، باکتری به نام سالمونلاتیفی می‌باشد که از طریق خوردن آب آلوده به مدفوع یا ادرار انسان، به بدن منتقل می‌شود.

به هنگام خروج این میکروب از بدن، اگر شستشوی دست‌ها به درستی انجام نشود، می‌تواند با تماس به آب و غذای دیگران انتقال یابد.

یکی از راه‌های دیگر انتقال این بیماری، استفاده از میوه و سبزیجات خامی است که کاملاً تمیز و ضد عفونی نشده باشند.

آبیاری سبزیجات با فاضلاب و یا دفع نامطمئن فاضلاب و سرایت آن به آب آشامیدنی از روش‌های دیگر انتقال این میکروب بیماری‌زا به بدن است.

## "ماهی‌ها هرگز نمی‌میرند" با تخفیف ۴۰ درصدی روی صحنه رفت

ایرانمنش اضافه کرد: نمایش کمدی "ماهی‌ها هرگز نمی‌میرند" تا ۳۰ آبان با تخفیف ۴۰ درصدی بلیت پذیرای دوست داران هنر ششم است.

وی گفت: این نمایش به سفارش اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و با حمایت شهرداری، شورای اسلامی شهر و سازمان منطقه آزاد قشم توسط گروه هنری سمبوک تولید شده است.

جزیره قشم با وسعت یک هزار و ۵۰۰ کیلومتر مربع از تنگه هرمز به موازات ساحل جنوبی ایران به طول ۱۳۵ کیلومتر و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر از توابع هرمزگان است و ۳۰۰ کیلومتر خط ساحلی دارد.

شهرستان قشم شامل جزیره‌های قشم، هنگام و لارک از تنگه هرمز به موازات ساحل استان هرمزگان به طول ۱۵۰ و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر در میان آب‌های خلیج فارس گسترده شده است.



IRNA  
Vahid Khademi

واحدی (خرچنگ) و طاها حکمیان (مش کنار) از بازیگران نمایش کمدی "ماهی‌ها هرگز نمی‌میرند" هستند و معراج فریدونی نیز (صدا بردار) این نمایش است.

آزاد قشم توضیح داد: سارا نظیریان (دختر ماهی گاریز)، علیرضا احدی (ماهی گاریز)، حسین بازماندگان (ماهی هور)، مهدی خادمی (ماهی موش دندان)، علی زارعی (جاسم) محمد حسین

سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم گفت: نمایش کمدی "ماهی‌ها هرگز نمی‌میرند" با ۴۰ درصد تخفیف در بلیت هر شب ساعت ۲۰ در تالار آینه این اداره به روی صحنه می‌رود.

صالحه ایرانمنش روز چهارشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا، اظهار داشت: این اثر هنری که توسط یکی از بهترین گروه‌های نمایشی و فعال جزیره قشم، گروه سمبوک تولید شده است با نگاهی طنز به روایت زندگی ماهی‌هایی می‌پردازد که زیست بوم آنان توسط انسانها از بین می‌رود.

وی ادامه داد: نمایش کمدی "ماهی‌ها هرگز نمی‌میرند" به نویسندگی جعفر قاسمی و کارگردانی ابودر رحیمی شهرداری در تالار آینه اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم اجرا می‌شود.

سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه



# لیپوساکشن بیشترین آمار مرگ و میر را در جراحی های زیبایی دارد

گزارش: ایرنا

نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران با بیان اینکه لیپوساکشن بیشترین آمار مرگ و میر را در جراحی های زیبایی دارد، گفت: باید به عموم مردم آگاهی بدهیم که جراحان فوق تخصص پلاستیک و زیبایی تنها کسانی هستند که به صورت قانونی می توانند انواع جراحی لیپوساکشن و لیپوماتیک را انجام دهند.

سید نجات حسینی افزود: اخیرا مشاهده شده که برخی افراد غیر فوق تخصص و برخی تکنسین ها و غیره به وسیله تبلیغات فریبنده و پیشنهاد قیمت پایین، انواع عمل لیپوساکشن و غیره را با همکاری مراکز جراحی انجام می دهند که به دلیل اینکه در این حوزه آموزش و دوره لازم را ندیده اند، بیمار دچار عوارض مختلف شدید شده که حتی منجر به مرگ فرد می شود.

وی ادامه داد: برخی افراد غیرفوق تخصص که با اصول علمی لیپوساکشن آشنا نیستند، این عمل های مهم را حتی در مطب ها یا مکان های زیرزمینی بدون امکانات انجام می دهند که به گونه ای بازی با سلامت و جان مردم است.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی تصریح کرد: از جمله مهمترین عوارضی که طی انجام عمل لیپوساکشن توسط فرد غیر فوق تخصص انجام و گزارش شده می توان به بروز نکروز، آمبولی چربی، آمبولی لخته خون، کم خونی، صدمه احشا داخل شکمی، عفونت و ابرسه محل تزریق چربی، اغما رفتن و حتی در برخی موارد فوت بیمار را اشاره کرد. از طریق سایت نظام پزشکی و انجمن جراحان پلاستیک از انتخاب درست پزشک معالج مطمئن شوید

حسینی گفت: مثلث دلال - بلاگر و تکنسین و مراکز جراحی متخلف عامل گسترش اعمال جراحی زیبایی بی رویه و لیپوساکشن های غیرضروری بوده، لذا توصیه ما به همه مردم این ست که با امکانات فراوانی که در کشور داریم انجام این



اعمال توسط افراد فوق تخصص صورت گیرد و مردم از طریق سایت نظام پزشکی و انجمن جراحان پلاستیک از انتخاب درست پزشک معالج خود مطمئن شوند. وی اظهارداشت: ساعات طولانی بیهوشی، صدمه به کبد و طحال و احشا شکمی و کشیدن چربی بیش از حد در یک مرحله از عمده عوارض عمل لیپوساکشن توسط افراد غیر فوق تخصص است. به گفته نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران، متاسفانه در شهریور امسال ۳ مورد فوتی به دلیل انجام عمل

## چند خبر کوتاه



قوبدل گفت: مدارس شهید برخوردار، شهید اسدالله رئیسی و آیتالله خامنه ای از ناحیه یک بندرعباس و مدارس دخترانه اندیشه و الغدیر از منطقه کیش با پشت سر گذاشتن سایر رقبای کشوری در بخش نقاشی همگانی مقام برگزیده چهل و یکمین مسابقات فرهنگی، هنری امید فردا را کسب کردند.

وی اظهار کرد: انگشتان هنرمند دانش آموزان عرفان خوش کام و الینا بحرینی از مدارس آیتالله خامنه ای و حضرت فاطمه شهرستان حاجی آباد در رشته گلیم بافی افتخار آفرید و مقام اول این دوره از مسابقات را به ارمغان آورد.

قوبدل یادآور شد: حانیه شجاعی و سیده زهرا موسوی از شهرستان های بندرلنگه و میناب در رشته شعر، محمد ایمانی و یگانه حاتمی از شهرستان های قشم و ناحیه دو بندرعباس و مریم ذاکری نژاد، مبینا سرپاکه و نرگس معینی به ترتیب از شهرستان های میناب، ناحیه دو بندرعباس و حاجی آباد از دیگر افتخار آفرینان استان در رشته های ساخت وب سایت، ویدئوکست و نماهنگ بودند که جا دارد از تمامی مربیان و مدیران مدارس به جهت رشد و معرفی این استعدادها درخشان به جامعه هنری استان تقدیر کرد.

### برگزاری مراسم کلنگ زنی بوستان پردیس

مدیر منطقه دو شهرداری بندرعباس از برگزاری مراسم کلنگ زنی بوستان پردیس در بلوار سدید با هدف شور و نشاط در کودکان خبر داد.

مراسم کلنگ زنی بوستان پردیس با حضور اعضای شورای شهر، شهردار بندرعباس و جمعی از مدیران شهرداری، بیست و چهارم آبان ماه در بلوار سدید برگزار شد.

مهدی احمدی قلعه قاضی، مدیر منطقه دو شهرداری

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان خبر داد: درخشش دانش آموزان هرمزگانی در چهل و یکمین مسابقات کشوری امید فردا



مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان از درخشش دانش آموزان هرمزگانی در چهل و یکمین مسابقات کشوری فرهنگی، هنری امید فردا خبر داد. محمد قوبدل، در جمع خبرنگاران گفت: چهل و یکمین دوره مسابقات فرهنگی، هنری دانش آموزان سراسر کشور به میزبانی اردوگاه شهید باهنر تهران برگزار شد که استان هرمزگان با کسب ۱۷ عنوان برتر خوش درخشید.

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان خاطرنشان کرد: در این دوره از مسابقات دانش آموزان مدارس دکتر حسایی و زینبیه میناب به ترتیب در رشته سرود پسران و دختران در سطح کشور حائز مقام اول شدند.

سرپرست مدیریت توسعه کارآفرینی و اشتغال تعاون کار و رفاه اجتماعی استان هرمزگان خبر داد: ورود نوجوانان و جوانان به عرصه مشاغل خانگی



سرپرست توسعه کارآفرینی و اشتغال اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی هرمزگان از تسهیل ورود نوجوانان و جوانان به عرصه مشاغل خانگی خبر داد. میرابی سرپرست توسعه کارآفرینی و اشتغال اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی اظهار داشت: بر اساس مصوبات چهل و ششمین جلسه ستاد ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی و در راستای تشویق و حمایت از نوجوانان و جوانان برای ورود به عرصه مشاغل خانگی؛ نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال با رعایت ضوابط می توانند در یکی از رشته های مصوب مشاغل خانگی یک مجوز مشاغل خانگی را به صورت صرفا مجوز دریافت نمایند.

وی افزود: زمینه صدور مجوز برای جوانان و نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال از طریق درگاه ملی مجوزهای کسب و کار میسر می گردد

بیان کرد: بوستان پردیس در راستای تحقق اهداف شهر دوستدار کودک طراحی شده و به گونه ای است که با آگاهی بخشی و اهمیت به سلامت روان کودکان با استفاده از معماری چند حسی، موجبات کاهش اضطراب، استرس و محیطی پرنشاط را برای کودکان ایجاد می نماید. وی عنوان نمود: بوستان پردیس به مساحت ۸۰۰۰ مترمربع فضای مناسبی جهت بازی کودکان خواهد شد. از جمله فضاهایی که در طراحی این پروژه تعریف شده، شامل جاده سلامت (مسیر پیاده روی)، نظرگاه، پیست اسکیت برد، دیوار بازی و صخره نوردی کودکان، فضای بازی قایم باشک، سکوهای نشیمن، دیوار سبز، تونل آب، آب نما، فضای سبز و غیره می باشد. احمدی قلعه قاضی در پایان اضافه نمود: بوستان پردیس به یکی از بهترین فضاهای تفریحی مناسب کودکان و خانواده ها در شهر بندرعباس تبدیل خواهد شد و شهرداری در تلاش است، این پروژه را در بازه زمانی یکساله به بهره برداری برساند.

# با سرآشپز = نان مایورکا شیرین؛ مناسب برای صبحانه



نان مایورکا یا نان حلزونی اسپانیایی یکی از نان‌های پرطرفدار بین المللی است که برای وعده صبحانه یا عصرانه سرو می‌شود. نان مایورکا Mallorca Bread یکی از نان‌های خوشمزه و پر طرفدار بین المللی است که ظاهری حلزونی دارد و معمولاً برای صبحانه طبخ می‌شود. نان مایورکا را می‌توانید در وعده صبحانه همراه با کره مربا، خامه عسل یا نوتلا یا در وعده عصرانه همراه یک فنجان چای سا قهوه سرو کنید. نان مایورکا را به نام نان حلزونی اسپانیایی یا نان شیرینی ترکی هم می‌شناسند.

مواد لازم:

خمیر مایه فوری ۲ و یک چهارم قاشق چایخوری  
آب ولرم یک دوم پیمانه  
شیر ولرم سه چهارم پیمانه  
کره یک دوم پیمانه  
شکر یک سوم پیمانه  
نمک یک چهارم قاشق چایخوری  
زرده تخم مرغ ۳ عدد  
آرد ۵۴۰ تا ۵۶۰ گرم  
خامه صبحانه به مقدار کافی  
کره برای مواد میانی ۲۵ گرم  
طرز تهیه

خمیر مایه، ۱ قاشق غذاخوری شکر و آب ولرم را در یک کاسه مخلوط کنید و رویش را بپوشاند و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خمیر مایه عمل بیاید. شیر ولرم را به همراه بقیه شکر به زرده تخم مرغ اضافه کرده هم بزنید تا یکدست شود. خمیر مایه را به شیر اضافه کنید. کره را روی حرارت بنماری ذوب کنید و به شیر اضافه کنید و هم بزنید یکدست شود. آرد را ۳ بار الک کنید و کم کم به مواد اضافه کرده و ورز دهید تا یکدست شود و خمیری نرم و لطیف داشته باشید که وسط کاسه جمع شود. روی خمیر را با سفون بپوشانید و یک ساعت در دمای محیط استراحت بدهید تا حجمش ۲ برابر شود سپس خمیر را به سطح کار

روی خمیرها را با برس خامه بکشید و نان‌ها را در فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم شده است به مدت ۱۵ - ۲۰ دقیقه قرار دهید.

برای این که نان‌ها نرم بمانند یک کاسه آب داغ هم داخل فر روی طبقه زیرین یا کنار سینی فر قرار دهید. بعد از این که نان‌ها را از فر خارج کردید بلافاصله با قلم مو رویشان کره بمالید و پودر قند بپاشید.

منتقل کرده و با وردنه به صورت مربعی به خطر یک سانتی متر باز کنید. کره که برای مواد میانی بود را روی حرارت غیر مستقیم ذوب کنید و بعد از این که کمی از حرارت افتاد با برس روی تمام سطح خمیر بکشید.

خمیر را به صورت نواری برش بزنید و رول کنید و روی سینی فر که با کاغذ روغنی پوشانده شده است با فاصله قرار دهید و رویشان کیسه فریزر بکشید و ۱ ساعت دیگر استراحت بدهید تا حجیم شوند.

## اخبار حوزه سلامت

که به نسبت جمعیت و گستردگی جغرافیایی جای بسی تامل در سبک زندگی و نوع آداب غذایی افراد ساکن در این مناطق وجود دارد. جاودان در ادامه افزود: عوامل بسیاری در بروز این بیماری دخیل هستند که برخی از آن‌ها مانند اضافه وزن، کم‌تحرکی، فشار خون و میزان چربی خون تقریباً به دست خود شخص قابل کنترل است. اما موارد دیگری نیز ظاهراً با این بیماری در ارتباط هستند از جمله وراثت و اختلالات غدد درون ریز که تا حد زیادی خارج از کنترل است.

### در گام اول؛ عمل جداسازی دوقلوها با جداسازی کبد در شیراز پایان یافت

گام اول عمل جراحی جداسازی دوقلوهای به هم چسبیده اهوازی که توسط تیم جراحان دانشگاه علوم پزشکی شیراز در بیمارستان نمازی آغاز شده بود پس از ۱۰ ساعت پایان یافت.

تیم پزشکی بیمارستان نمازی شیراز عصر دوشنبه، بعد از ۱۰ ساعت عمل جراحی نفس‌گیر، عمل جداسازی دوقلوی اهوازی در مرحله اول را با جداسازی کبد به پایان رساندند. شرایط فیزیولوژیک اعضای به هم چسبیده شامل کبد، قسمت تحتانی روده و روده کوچک، اثنی‌عشر و پانکراس شرایط فیزیولوژیکی پیچیده‌ای را رقم زده بود که با تصمیم تیم پزشکی مبنی بر نیاز یکی از نوزادان به عمل جراحی مجدد، جداسازی کامل این دوقلو به زمان بعد موکول شد تا به سبب بالا رفتن سن آنها ریسک عمل نیز کاهش یابد و شانس زنده ماندن بالا برود.

این جراحی نادر سومین بار است که در شیراز انجام می‌شود و هر دو مورد عمل جراحی که در سال‌های ۹۱ و ۹۳ در شیراز انجام شده بود موفقیت‌آمیز بودند که در آن موارد دوقلوها از ناحیه کبد به یکدیگر متصل بودند اما نوزادان اهوازی علاوه بر کبد از چند ناحیه دیگر نیز به هم چسبیده‌اند که کار را دشوار می‌کند.

این جراحی به سرپرستی علی بهادر فوق تخصص جراحی اطفال کودکان و جراح پیوند در بیمارستان نمازی شیراز انجام شد.

یکی از علائم پوکی استخوان است. رییس اداره بیماری‌های عضلانی، اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، تصریح کرد: برخی از سالمندان درد کمر یا درد استخوان دارند و با به خاطر شکستگی در مفصل لگن و سر استخوان ران در بیمارستان بستری می‌شوند و حتی این سبب می‌شود مجبور به استفاده از ویلچر باشند، نتوانند حرکت کنند و از پس فعالیت‌های روزمره خود برآیند و وابسته به دیگران باشند. به گفته وی، به طور کلی با دو واژه استئوپروز (پوکی استخوان کامل) و استئوپنی (از دست رفتن چگالی استخوان البته نه در حد پوکی استخوان کامل) از بروز پوکی استخوان منجر به شکستگی یاد می‌شود. رییس اداره بیماری‌های عضلانی، اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، تاکید کرد: ۶۰ درصد افراد بالاتر از ۵۰ سال ایرانی دچار استئوپروز و استئوپنی هستند و از هر ۳ خانم بالاتر از ۵۰ سال و از هر ۵ مرد بالاتر از ۷۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود.

### رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خبر داد:

### ثبت ۱۲ هزار و ۸۵۳ فرد مبتلا به دیابت در سامانه این بیماری

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: تا کنون ۵۱ هزار بیمار دیابتی در سطح استان شناسایی شده اند که ۱۲ هزار ۸۵۳ نفر، به کلینیک های دیابت در استان مراجعه و ثبت در سامانه شده اند. دکتر غلامعلی جاودان افزود: در حال حاضر ۱۱ مرکز و کلینیک کنترل بیماری دیابت در استان مشغول به خدمت رسانی می‌باشند که بزرگترین آنها کلینیک دیابت بیمارستان شهید محمدی با ۷ هزار و ۶۴۹ بیمار است. بر اساس میزان فراوانی بیمار کلینیک‌های دیابت استان شامل مرکز دیابت میناب با ۹۴۲ بیمار، قشم با ۸۲۹ بیمار، بستک با ۷۰۸ بیمار، بندرلنگه با ۶۱۵ بیمار، رودان با ۵۹۱ بیمار، پارسیان ۳۶۵ بیمار، حاجی آباد با ۲۹۲ بیمار، کیش با ۱۷۲ بیمار، جاسک ۱۵۶ بیمار می‌باشد

شیرخشک‌های وارداتی در داروخانه‌ها خبر داد. منوچهر دادگرنژاد سرپرست اداره کل طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از توزیع اولین محموله شیرخشک‌های وارداتی در داروخانه‌ها خبر داد. دادگرنژاد افزود: این محموله از یکی از برندهای معتبر کشورهای اروپایی است که در بین داروخانه‌ها توزیع شد. وی با اشاره به اینکه شیرخشک‌های وارداتی پس از تایید آزمایشگاه در داروخانه‌ها توزیع می‌شود، افزود: محموله‌های بعدی نیز پس از تایید آزمایشگاه در بین داروخانه‌ها توزیع خواهد شد.

سرپرست اداره کل طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه تولید داخل با سه شیفت ظرفیت در حال تولید شیرخشک‌های مورد نیاز نوزادان است، گفت: تامین شیرخشک با ظرفیت حداکثری در دستور کار تولیدکنندگان قرار دارد و با برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته تا نیمه اول آذر ماه بازار اشباع خواهد شد.

### بروز پوکی استخوان در ۶۰ درصد ایرانیان بالای ۵۰ سال

رییس اداره بیماری‌های عضلانی، اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، گفت: ۶۰ درصد افراد بالاتر از ۵۰ سال ایرانی دچار استئوپروز و استئوپنی هستند و از هر ۳ خانم بالاتر از ۵۰ سال و از هر ۵ مرد بالاتر از ۷۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود.

دکتر فاطمه حاجی ولی‌زاده، پوکی استخوان را یک بیماری بدون علامت خواند که زمان بروز شکستگی، تازه علائم آن مشاهده می‌شود و گفت: با توجه به اینکه بیشتر استخوان‌هایی که پوک می‌شوند شامل استخوان ستون فقرات، استخوان لگن و سر استخوان ران و ساعد است، شکستگی‌ها هم بیشتر در این نقاط رخ می‌دهد.

وی با بیان اینکه بروز شکستگی سبب محدودیت حرکتی می‌شود، اظهار کرد: بنابراین در سنین بزرگسالی با سالمندانی مواجه می‌شویم که قدشان کوتاه‌تر شده است و این موضوع هم به واسطه این است که ستون فقراتشان دچار شکستگی شده و یا روی هم خوابیده است و این

### نوار تست قندخون بیمه شد / پوشش ۷۵ درصدی ۴ داروی پرمصرف

معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت با بیان اینکه ۴ قلم داروی پرمصرف بیماران دیابتی، تا ۷۵ درصد با حمایت بیمه ارائه می‌شود، گفت: دیابت، از یک سال پیش تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج قرار گرفته است.

«مهدی رضایی»، معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت گفت: در هفته دیابت ۴ قلم داروی جدید بیماران دیابتی که تاکنون هیچ پوشش بیمه‌ای نداشت، از این پس با پوشش بیمه ارائه می‌شود. علاوه بر آن خدمات توانبخشی، لیزر درمانی، اندازه گیری قندخون و تجهیزاتی از جمله نوار قندخون و سوزن سنجش قندخون هم شامل بسته بیمه‌ای است.

وی افزود: داروی داپاگلیفلوزین، در دو دوز ۵ و ۱۰ میلی گرمی و داروی ترکیبی داپاگلیفلوزین و متفورمین در دو دوز ۷۵۰ و ۱۰۰۰ میلی گرمی هم با پوشش ۷۵ درصدی به بیماران دیابتی ارائه می‌شود. نوار قندخون هم به تعداد معین تحت پوشش بیمه به بیماران داده می‌شود و در ۶ ماه نخست امسال هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان هزینه برای این بیماران پرداخت شده است.

معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت از دیابت به عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کشور یاد کرد و ادامه داد: دیابت، از یک سال پیش تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج قرار گرفته است.

بنابر اعلام سازمان بیمه سلامت، رضایی با بیان اینکه بیماری دیابت عوارض جانبی زیادی دارد و حمایت بیمه برای این بیماران ارزشمند است، یادآور شد: در بیمه سلامت ۷۶۰ هزار بیمار دیابتی در این مدت شناسایی و ۳۲ کد ژنریک برای آنها تعریف شده که از این تعداد ۲۵ کد دارویی تحت پوشش کامل صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج ارائه می‌شود.

### اولین محموله از شیر خشک‌های وارداتی به داروخانه‌ها رسید

مسئولان سازمان غذا و دارو از توزیع اولین محموله