

آوای دریا

۲۰۹



پروانه بیابانی، مادر شعر هرمزگان
آسمانی شد

شنبه ۰۹ دی ماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



بندرعباس، میزبان جشنواره ملی اقوام ایران



پایین بودن تستوسترون چگونه بر سلامت قلب اثر می گذارد؟



لایحه عفاف و حجاب بار دیگر رد شد



سقف خدمات برای زوجین تحت درمان ناباروری برداشته می شود

پروانه بیابانی، مادر شعر هرمزگان آسمانی شد

گزارش: زهره کریمی



نوگرای او کلمات را آنقدر صمیمی و با باورهای امروز نزدیک می‌کند که فراموشمان می‌شود که در سبک کهن سیر و سلوک می‌نماییم. وی غزلیات، دوبیتی، مثنوی و رباعی‌های زیادی را سروده است.

نمونه ای از اشعار بانو بیابانی:
خوشا از عشق تو سرشار بودن
به یادت تا سحر بیدار بودن
طبییم گر تویی دارم تمنا
همیشه لذت بیمار بودن
خوشا در نیمه شبها با تو بودن
به وصف این دوبیتی‌ها سرودن
خوشا دروازه‌های رحمت تو
به روی هر خطاکاری گشودن
خوشا از عشق تو دیوانه بودن
به آن دیوانگی افسانه بودن
خوشا ای مشعل جاوید هستی
به پیش درگهت افسانه بودن
روحش شاد و یادش گرامی

پروانه بیابانی (از مشهورترین بانوان شاعر خطه هرمزگان) دارفانی را وداع گفت.

وی در سال ۱۳۰۵ شمسی در بندرعباس به دنیا آمد. پدرش بلوچ و مادرش اهل روستاهای اطراف بندرعباس بود.

بانو پروانه بیابانی در دوران کودکی با شعر، داستان و ادبیات آشنا و علاقه مند شد و در سالهای بعد به سرودن غزلیات، مثنوی، دوبیتی و رباعی‌های فراوانی پرداخت.

بیابانی از قدیمی‌ترین و مشهورترین بانوان ادبی و هنری استان هرمزگان است و کتابهایی در این زمینه از وی به چاپ رسیده است.

ایشان علاوه بر یادگیری قرآن، به شعر و ادب و داستان علاقه‌مند بوده است تا جایی که خودش بیان می‌کند: در سن ۸ سالگی کتاب‌های (یوسف و زلیخا) و (خرم زیبا) را مطالعه کردم و از آن دوران به بعد سرودن شعر را آغاز کردم.

کتاب‌های پر پروانه شهریور ۱۳۸۹، قفس خاطره‌ها ۱۳۸۷ و در گلستان محبت زخم و نیش خار نیست در سه بخش غزلیات، رباعیات و دوبیتی‌ها به چاپ رسیده است.

بیابانی گرچه سبک کهن را در شعرش دارد؛ ولی روح

پایین بودن تستوسترون چگونه بر سلامت قلب اثر می‌گذارد؟

بزرگ دیگری صرفاً با هدف ارزیابی ارتباط سلامت قلب و عروق با تستوسترون تراپی شروع شد و اخیراً دریافت ریسک عوارض قلبی در افرادی که هورمون درمانی کرده بودند در مقایسه با افرادی که تحت این درمان نبوده‌اند، یکسان بوده است. اما یافته‌ها نشان دادند احتمال آریتمی ممکن است در افرادی که تستوسترون تراپی می‌کنند کمی بالاتر باشد.

پزشکان می‌گویند تنها مردانی باید تستوسترون تراپی شوند که به این درمان واقعاً نیاز دارند؛ اما این هم مهم است که پیش از تجویز تستوسترون تراپی، وضعیت قلب و عروق آنها بررسی شود.

اولین قدم برای مردانی که فکر می‌کنند تستوسترونشان پایین است، آزمایش خون می‌باشد. کسی که تستوسترون خودش پایین است و ریسکی از جهت بیماری قلبی ندارد می‌تواند تحت تستوسترون تراپی قرار بگیرد. اما کسی که ریسک بالایی در بیماری قلبی دارد بهتر است تحت تستوسترون تراپی قرار نگیرد.

چگونه سطح تستوسترون را بالا ببرید و از سلامت قلبتان محافظت کنید؟

گفتیم که سطح تستوسترون به طور طبیعی با افزایش سن افت می‌کند و این چیزی نیست که بتوانید آن را تغییر دهید؛ اما فاکتورهایی در سبک زندگی می‌توانند شدت این افت هورمونی را کم کنند. بسیاری از این فاکتورها همان فاکتورهایی هستند که ریسک بیماری قلبی را افزایش می‌دهند. پس همان رفتارها و عادت‌هایی که به تعدیل سطح تستوسترون کمک می‌کنند می‌توانند برای سلامت قلب نیز سودمند باشند:

. داشتن رژیم غذایی سالم

. داشتن فعالیت بدنی

. داشتن وزن سالم

. کنترل قند خون و فشارخون و کلسترول

به گزارش وب گاه تبیان، مطمئناً اگر علائم پایین بودن تستوسترون را دارید لازم است برای ارزیابی سلامت قلب خود به متخصص قلب نیز مراجعه کنید. درست است که هنوز خیلی چیزها را نمی‌دانیم؛ اما این را مطمئناً می‌دانیم که کمبود تستوسترون علامتی هشداردهنده برای بیماری‌های قلبی است.



برای سالم نگه داشتن سطح تستوسترون برای حفظ سلامت قلب مهم است.

پایین بودن تستوسترون چگونه بر سلامت قلب اثر می‌گذارد؟

آیا تستوسترون تراپی برای سلامت قلب مضر است؟

معمول‌ترین دلیل تستوسترون تراپی، کاهش علائم ناخوشایند پایین بودن این هورمون می‌باشد، مثل اختلال نعوظ. اما این درمان مزایای دیگری هم دارد. درمان جایگزینی تستوسترون می‌تواند چربی دور کمر را کم کند، توده عضلانی را افزایش دهد و احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم و سندرم متابولیک را کم کند.

اما آیا ریسک بیماری قلبی را نیز کاهش می‌دهد؟ از هشدارهای سازمان غذا و دارو در مورد تستوسترون تراپی و اثر آن بر سلامت قلب چه نتیجه‌ای باید بگیریم؟

ماجرای پیچیده است؛ بیش از ده سال پیش، چند مطالعه نشان دادند تستوسترون تراپی احتمالاً می‌تواند ریسک حوادث قلبی و عروقی را در مردان افزایش دهد، مثلاً حمله قلبی و سکته مغزی. اما شواهدی که وجود داشتند به طرز گمراه کننده‌ای ضدونقیض بودند.

این مطالعات قرار نبود چنین ریسکی را ارزیابی کنند و ضمناً به طور کامل کنترل شده نبودند. کمیته‌ای در سازمان غذا و دارو که این مطالعات را بررسی کرد حتی اعلام کرد که شواهد بر ضد تستوسترون تراپی کافی نبوده‌اند.

ولی با این وجود این سازمان در مورد تجویز تستوسترون تراپی هشدار داد. بعد از آن سال تحقیق

اختلال نعوظ اغلب ریشه در گردش خون ضعیف به واسطه تصلب شرایین دارد. یعنی زمانی که عروق تأمین کننده خون بدن، به دلیل تجمع پلاک، تنگ و باریک می‌شوند. این ارتباط ممکن است غیرمستقیم باشد؛ اما توجیه می‌کند که چرا اختلال نعوظ در واقع می‌تواند علامتی هشداردهنده از بیماری قلبی باشد.

ارتباط‌های زیاد دیگری نیز بین تستوسترون و سلامت قلب مشاهده شده که نشان می‌دهند:

. تستوسترون به کاهش روند تصلب شرایین کمک می‌کند یا حتی آن را برطرف می‌کند

. بالاتر بودن سطح تستوسترون با کاهش ریسک بیماری قلبی در مردان بالای ۷۰ سال ارتباط دارد.

. افت تستوسترون ناشی از سن با افزایش ریسک بیماری قلبی مرتبط می‌باشد.

. پایین بودن تستوسترون در مردانی که نارسایی احتقانی قلب دارند منجر به تشدید علائم این بیماری می‌شود.

. تستوسترون تراپی می‌تواند به بهتر شدن سطح تستوسترون کمک کند و ریسک تصلب شرایین را کاهش دهد.

ضمناً می‌دانیم که پایین بودن تستوسترون می‌تواند شاخصی از مشکلاتی در سلامتی باشد و وقتی سلامتی شما مشکلاتی دارد، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی خواهید بود.

البته برای تأیید قطعی ارتباط بین پایین بودن تستوسترون و بیماری قلبی به تحقیقات و شواهد بیشتری نیاز است؛ اما بیشتر متخصصین قلب توافق نظر دارند که اقداماتی

کمبود تستوسترون دارای اثرات ناخوشایندی بر سلامت قلب و عروق است که حتی می‌تواند ریسک فاکتوری برای بیماری قلبی باشد. این خبر خوبی نیست.

کمبود تستوسترون دارای اثرات ناخوشایندی بر سلامت قلب و عروق است که حتی می‌تواند ریسک فاکتوری برای بیماری قلبی باشد. این خبر خوبی نیست؛ اما باید بدانید یک سوم مردان ۴۰ تا ۹۰ ساله از پایین بودن سطح تستوسترون رنج می‌برند. عرضه کمبود تستوسترون بیشتر به فاکتورهایی در سبک زندگی و بیماری‌ها برمی‌گردد، از جمله اضافه وزن و داشتن دیابت نوع دوم.

بعد از ۳۰ سالگی، سطح تستوسترون به طور یکنواخت افت می‌کند؛ تقریباً ۱ تا ۲ درصد در هر سال. هر چند این اتفاق طبیعی است؛ اما بعضی از مردان افت تستوسترون بیشتری دارند که باعث می‌شود زودتر به کمبود این هورمون دچار شوند.

بعضی از شناخته شده‌ترین علائم‌های پایین بودن تستوسترون شامل کاهش میل جنسی، خستگی عمومی و تحلیل عضلات می‌شود که ارتباط نسبتاً مستقیمی با این عرضه دارند. اما ارتباط بین قلب و پایین بودن تستوسترون پیچیده تر است.

برخی مطالعات نشان داده‌اند تستوسترون می‌تواند اثرات محافظت‌کنندگی برای قلب داشته باشد. شاید شنیده باشید که سازمان غذا و داروی آمریکا چند سال پیش نسبت به تستوسترون درمانی هشدار داد و اعلام کرد که این درمان می‌تواند باعث مشکلات قلبی بشود.

همین مسئله کافی است تا هر مردی را نسبت به اثرات تستوسترون بر قلب گمراه کند، اما ما در این مطلب به توضیح چگونگی این ارتباط می‌پردازیم.

بر اساس چیزی که در مورد ارتباط کمبود تستوسترون و مشکلات متابولیکی می‌دانیم و باور داریم که اختلال در متابولیسم، بالا بودن کلسترول و التهاب همگی به خودی خود به بیماری قلبی مربوط می‌شوند، پس می‌توانیم نتیجه بگیریم که کمبود تستوسترون نیز با مشکلاتی در سلامت قلب مرتبط است.

یکی از قابل توجه‌ترین نمونه‌ها اختلال نعوظ است که شایع‌ترین مشکل جنسی در مردان ۴۰ سال و بالاتر است.

شرط دریافت یارانه بیشتر با «کالابریگ» / برنامه دولت برای مادران و کودکان دچار سوءتغذیه



«کالابریگ الکترونیک»، «یسنا» و «امنیت غذایی کودکان»؛ طرح‌هایی است که دولت از ابتدای امسال گام به گام، اقدام به پیاده‌سازی آنها کرد تا سفره اقشار مختلف جامعه تقویت شود؛ به گونه‌ای که تنها در طرح کالابریگ الکترونیک اکنون هفت دهک درآمدی تحت پوشش این طرح درآمده‌اند که همین میزان ۶۱ میلیون نفر از جمعیت کشور را شامل می‌شود.

به گزارش ایسنا، به دنبال کاهش میزان کالری مصرفی خانواده‌ها طی سال‌های ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۹، از ابتدای سال جاری دولت در راستا تقویت سفره غذایی مردم اقدام به اجرای طرح کالابریگ الکترونیک کرد.

فاز اول اجرای این طرح مربوط به خردادماه سال جاری است که سه دهک اول درآمدی و مددجویان تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد، از امتیاز تشویقی آن بهره‌مند می‌شدند و اگر ۷۰ درصد مبلغ یارانه خود را از میان این ۱۱ قلم خریداری می‌کردند، مبلغ یارانه آنها ۲۰ درصد افزایش می‌یافت. در مرحله دوم اجرای طرح، سه دهک اول درآمدی و مددجویان تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره)، از امتیاز تشویقی بهره‌مند شدند، مشروط بر اینکه حداقل ۲۰۰ هزار تومان از اعتبار یارانه خود را از میان اقلام کالاهای اساسی تعریف شده خریداری می‌کردند.

با گذشت زمان این یارانه تشویقی به دهک‌های بالاتر گسترش یافت به گونه‌ای که در حال حاضر هفت دهک اول درآمدی در صورت رعایت این شرط مشمول دریافت یارانه تشویقی خواهند شد. به عبارتی در صورتی که هفت دهک درآمدی ۲۰۰ هزار تومان از مبلغ یارانه خود را از میان ۱۱ قلم کالای سبد غذایی تعریف شده خریداری کنند، مشمول دریافت یارانه تشویقی ۱۲۰ هزار تومانی خواهند شد؛ به بیانی دیگر با استفاده از این طرح، یارانه دهک‌های یک تا ۳ درآمدی به ۵۲۰ هزار تومان و یارانه دهک‌های چهارم تا هفتم درآمدی به ۴۲۰ هزار تومان افزایش یافته است.

این ۱۱ قلم کالای اساسی شامل برنج ایرانی، حبوبات، شیر کم‌چرب، پنیر، ماست کم‌چرب، مرغ، تخم‌مرغ، روغن مایع، ماکارونی و قند و شکر است که طبق نظر انستیتو تغذیه ایران به تایید رسیده و در سبد غذایی تعریف شده است. البته این طرح اختیاری است و مردم می‌توانند با استفاده از خرید این کالاها، مشمول اعتبار مضاعف ۱۲۰ هزار تومانی شوند. در حال حاضر حدود ۲۰۰ هزار فروشگاه تجهیز شده و دارای بارکد خوان هستند.

نحوه استفاده از کالابریگ الکترونیک و خرید از فروشگاه‌ها چگونه است؟

در روزهای ابتدایی اجرای طرح علیرضا عسگریان - معاون رفاهی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در خصوص وضعیت تنوع محصولات در فروشگاه‌ها، بیان کرده بود: در این طرح مردم آزاد هستند طی یک ماه خرید خود را انجام دهند و نه در روز اول. یارانه به حساب سرپرست خانوار واریز می‌شود و با هر کارت بانکی که داشته باشد قابل خرید است. حال فرض کنید که سرپرست خانوار یک خانواده سه نفره در روز اول به ازای خرید چند قلم کالای اساسی ۳۲۰ هزار تومان خرید می‌کند و پس از کشیدن کارت، ۸۰ هزار تومان شارژ می‌شود. پس از آن می‌تواند به مغازه دیگری مراجعه کند و اقلامی را که مغازه اول نداشته است، خریداری کند.

نحوه خرید بدون دست داشتن کارت بانکی با نصب اپلیکیشن «شما» یا وارد کردن «کد دستوری»

ممکن است به مغازه یا فروشگاه زنجیره‌ای بروید و کارت خرید همراهتان نباشد. در اینجا می‌توانید از اپلیکیشن «شما» استفاده کنید. ممکن است تلفن همراه، همراه شما نباشد یا تلفن همراهتان هوشمند نباشد، در این زمان از طریق کد دستوری #۱۴۶۳*۵۰* وارد شوید؛ صفحه‌ای باز و از شما پرسیده می‌شود کد خرید به شما ارائه دهد یا اعتبار شما را مشخص کند؟ در صورت درخواست اعتبار، پنجره‌ای باز می‌شود و از فرد کد ملی می‌خواهد، حال اگر کد ملی را اعلام کنید، اعتبار فرد اعلام می‌شود.

لازم به ذکر است که همه خانوارهای مشمول طرح می‌توانند با نصب برنامه شبکه ملی اعتبار «شما» یا شماره‌گیری #۱۴۶۳*۵۰* از باقی مانده اعتبار خود مطلع شوند.

با گذشت بیش از ۶ ماه از اجرای این طرح، میزان مصرف کالا در طرح به ترتیب برنج، روغن، ماکارونی، لبنیات، قند و شکر،

حبوبات، گوشت مرغ و گوشت قرمز بوده و بیشترین استقبال از طرح به ترتیب در دهک دو، سه، یک، چهار، پنج، شش و هفت بوده است.

بر اساس این گزارش، طرح کالابریگ فقط شامل ۱۱ قلم بوده است، اما در این طرح، خانوار مشمول می‌توانند علاوه بر ۱۱ قلم کالابریگی، خرما، سیب، هویج، کدو سبز، پیاز، گوجه فرنگی، عدس و مغزدهانه نیز خرید کنند. اقلام سبد دارای پروتئین و ویتامین و... است و قدرت تبدیل شدن به پوره را نیز دارد. مشمولان این طرح تنها در شرایطی می‌توانند از اعتبارشان استفاده کنند که از میان ۱۶ قلم کالای غذایی خرید کنند.

هر ۶ ماه یکبار سلامتی این کودکان توسط وزارت بهداشت بررسی می‌شود

در صورت خطای سرپرستان خانوار حمایت دولت «قطع» می‌شود عسگریان تاکید کرده است که در این طرح افراد باید از این اقدام خریداری کنند و نمی‌توانند خطایی انجام دهند، چراکه هر ۶ ماه یکبار وزارت بهداشت کارت سلامتی کودک را بررسی می‌کند. اگر نمودار سلامتی کودک بهبود پیدا کرده باشد این کمک ادامه پیدا می‌کند در غیر این صورت این کمک قطع شده و مشاوره به خانواده ارائه می‌شود و با تایید وزارت بهداشت، مجدداً واریز انجام می‌شود.

طرح یسنا

طرح حمایت از مادران دارای فرزندان شیرده نیز طرح دیگری است که به تازگی توسط وزارت رفاه اجرا شده است. در مرحله ابتدایی مادران دارای کودک شیرخوار و کودک زیر دو سال در دهک یک در ۸ استان خراسان شمالی و خراسان جنوبی، هرمزگان، لرستان، فارس، گلستان، ایلام و یاسوج شناسایی شده‌اند.

براین اساس ۲۷ هزار مادر شناسایی شده است که از این تعداد ۲۲ هزار نفر مشمول طرح شده و به آنها ماهانه ۴۰۰ هزار تومان پرداخت می‌شود.

عسگریان همچنین با تاکید بر اینکه جدول خوراکی‌ها در طرح امنیت غذایی کودکان و مادران شیرده افزایش یافت، گفت: مثلاً همان یک قلم لبنیات حجمش در این سبد افزایش پیدا کرده، چون قائل بر این هستیم که مادران و کودکان بیشتر نیازمند مصرف لبنیات هستند، البته همان شیر و پنیر و ماست است که حجمش بیشتر شده؛ حجم میوجات، سبزیجات و لبنیات افزایش یافته است. در گذشته مثلاً مجموع لبنیات، شیر، پنیر و ماست به تقریباً ۵.۵ کیلو می‌رسید و الان به هشت کیلوگرم رسیده؛ این جدول یک جدول استاندارد است.

هفته گذشته صولت مرتضوی - وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درباره طرح کالابریگ الکترونیک گفت: الحمدلله طرح کالابریگ الکترونیک هم از نظر ساختار و هم از نظر توسعه فروشگاه‌های زنجیره‌ای و سایر فروشگاه‌ها به شدت توسعه پیدا کرده است. هر ماه نسبت به ماه قبل، استقبال مردمی بیشتر می‌شود و این آمادگی وجود دارد که چنانچه تمام آحاد هفت دهک اول بخواهند از این مزیت استفاده کنند، حتماً کمک شود. منابع آن هم خوشبختانه پیش‌بینی شده و بدون هیچ تاخیری آن قدرالسهم یارانه تشویقی به حساب کاربران واریز می‌شود و مشکلی نخواهد بود.

طرح امنیت غذایی کودکان

طرح امنیت غذایی کودکان دومین طرحی بود که دولت در راستای حمایت از کودکان دارای سوءتغذیه اقدام به اجرای آن کرد. علیرضا عسگریان در این باره به ایسنا گفته بود: بعد از تولد نوزادان، این مراکز به سرپرستان خانوار کارت سلامت کودک که دارای نمودار سلامتی است ارائه می‌دهد. در این کارت، شاخص‌های مختلفی از جمله اندازه دور سر، وزن و قد کودک در نظر گرفته می‌شود و اگر کودکی استانداردهای لازم را نداشته باشد، مختصات سلامتی او زیر خط سلامت قرار می‌گیرد و نیازمند توجه ویژه خواهد بود. بخشی از توجه شامل مشاوره سلامتی و بخشی شامل تغذیه است. قاعدتاً برخی خانواده‌ها توان تأمین امنیت غذایی کودکان را ندارند.

به گفته وی، ۱۴۰ هزار کودک دچار مشکل امنیت غذایی در سطح کشور شناسایی شده‌اند. در این راستا ۱۴۰ هزار کودک به وزارت رفاه اعلام شده و وزارت رفاه نشانی سرپرست خانوار این کودکان را پیدا کرده است. از این تعداد، ۱۵ هزار نفر در دهک درآمدی بالای هفت قرار داشته‌اند که به آنها مشاوره داده شده است. اما ۱۲۵ هزار نفر از این کودکان در دهک یک تا هفت درآمدی قرار دارند که در این راستا از این کودکان حمایت می‌شود.

وی با اشاره به اینکه دولت بودجه خوبی برای رفع مشکل کودکان ۶ تا ۵۹ ماهه دارای مشکل تغذیه تأمین کرده است، تصریح کرد: به ازای هر کودک شناسایی شده توسط وزارت بهداشت که نیازمند تغذیه مضاعف باشد، مبلغی برای خرید اقلام سبد غذایی تعریف شده و به حساب سرپرستان خانوار واریز می‌شود، به طوریکه

آنچه دختران باید درباره «فریز تخمک» بدانند

تخمک فریز شده تا چه زمان ماندگاری دارد؟

گزارش: ایسنا



قاعدگی خانم نامنظم شود یا خیر؟، گفت: اگر فردی از قبل اختلالات قاعدگی نداشته باشد این درمان‌ها هیچ تداخلی در قاعدگی او ایجاد نمی‌کند و عوارض ماندگار ندارد و تنها شاید در ماه اول و یا دوم تا زمانی که دارو از بدن خارج شود، اندکی نظم سیکل قاعدگی برهم بخورد اما مجدداً به حالت قبلی خود بازمی‌گردد.

محدوده سنی مجاز برای فریز تخمک

محمداکبری درباره بهترین زمان انجام فریز تخمک، یادآور شد: از لحاظ قانونی و پزشکی فریز تخمک معمولاً در سنین کمتر از ۱۸ سال انجام نمی‌شود مگر در مواردی که دختری پایین‌تر از این سن باشد اما لازم باشد که شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی کند که ما می‌توانیم فریز بافت تخمدان را برای او انجام دهیم تا اگر بعداً قصد بارداری داشت دچار مشکل نشود.

وی افزود: در شرایط عادی ترجیح این است که فریز تخمک زیر سن ۳۵ یا نهایتاً ۴۰ سالگی انجام شود چون بعد از این سن، ذخیره تخمدان کاهش یافته و کیفیت تخمک‌ها کمتر می‌شود.

تخمک فریز شده تا چه زمان ماندگاری دارد؟

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در مورد مدت زمان ماندگاری تخمک فریز شده، گفت: بیشتر پنج سال می‌توانستیم سلول را به صورت فریز شده نگهداری کنیم اما اخیراً با روش‌های نوین می‌توان تا هفت سال هم تخمک فریز شده را نگهداری کرد.

او تأکید کرد: به عنوان مثال ممکن است یک خانم ۱۰ تخمک فریز شده داشته باشد اما زمانی که تخمک از حالت فریز خارج می‌شود ممکن است تمام ۱۰ تخمک کیفیت تبدیل شدن به جنین را نداشته باشند ولی با پیشرفت تکنیک‌های نگهداری، فریز سلول‌ها با کمترین آسیب همراه است.

دفعات مجاز سیکل تحریک تخمدان

وی درباره تعداد دفعات مجاز سیکل تحریک تخمدان و برداشت تخمک، اظهار کرد: در منابع علمی عدد خاصی ذکر نشده است اما با این که برخی عوارض حتی پس از گذشت سالیان سال از انجام این اقدام درمانی در حاله‌ای از ابهام است و همچنان هم تحقیقات ادامه دارد اگر یک خانم پاسخ مناسبی را بعد از یک یا سه سیکل بگیرد که خوب است اما اگر سیکل‌های برداشت تخمک ناموفق باشد شاید تکرار آنها بیش از ۴ یا ۵ بار منطقی نباشد.

این جراح و متخصص زنان و زایمان درباره شرایط فریز تخمک در زنان مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای از قبیل دیابت و فشارخون بالا، اظهار کرد: کسی که قرار است تحت درمان تحریک تخمدان قرار گیرد باید ابتدا بیماری اولیه خود را تحت کنترل داشته باشد که آسیبی نبیند.

کدام زنان نمی‌توانند تخمک فریز کنند؟

وی افزود: در برخی افراد نظیر کسانی که بیماری قلبی بسیار پیشرفته دارند، مبتلایان به برخی بیماری‌های سیستم اعصاب مرکزی و ... ممکن است نتوان از داروهای هورمونی و اقدام درمانی فریز تخمک بهره جست البته این موارد خیلی کم و محدود است.

او در پایان تأکید کرد: زنان باید اطلاعات را از منابع درست دریافت کنند و نسبت به دستگاه تولید مثل خود آگاهی کافی داشته باشند تا اقدامات درمانی درست و به موقع برایشان انجام شود و زمان را از دست ندهند.

مشاوره برای کسی که ازدواج نکرده و رابطه زناشویی نداشته است با یک خانم متاهل کمی متفاوت است اما نوع داروهای مصرفی و برداشت تخمک تفاوتی ندارد.

۲ راه برای برداشت تخمک از بدن

او با اشاره به اینکه پروسه گرفتن تخمک به صورت واژینال است، تصریح کرد: در واقع با هدایت سونوگرافی واژینال اقدام به برداشت تخمک می‌کنیم که اقدامی بسیار کم‌تهاجمی با بی‌هوشی کوتاه و سطحی است که کمترین عارضه را دارد و بعد از عمل هم معمولاً خانم‌ها دچار مشکل خاصی نمی‌شوند ولی اگر به هر علتی امکان برداشت تخمک به صورت واژینال وجود نداشته باشد، باید از طریق لاپاروسکوپی این کار انجام شود که طی این فرایند خانم باید مدت طولانی‌تری بی‌هوش شود تا با وسایل مخصوص لاپاروسکوپی و ایجاد برش‌های کوچکی (کمتر و یا حداکثر یک سانتی‌متر) روی شکم، وارد محوطه شکم شده و اقدام به برداشت تخمک کنیم.

وی در پاسخ به این سوال که آیا خود خانم می‌تواند انتخاب کند که با چه روشی تخمک‌هایش برداشته شود یا خیر؟، توضیح داد: روش ارجح از نظر پزشکان، به صورت واژینال است؛ چون با کمترین عوارض همراه است و هزینه کمتری دارد ولی گاهی ممکن است یک خانم به هیچ عنوان راضی نباشد که این پروسه با این شیوه انجام شود که باید آگاهی کامل در خصوص نوع و عوارض عمل به او داده شود و رضایت‌نامه‌های مربوط به جراحی لاپاروسکوپی را آگاهانه امضا کند.

افزایش تولید تخمک با تحریک دارویی

این عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با اشاره به اینکه بدن خانم‌ها به صورت فیزیولوژیکی ماهانه یک تخمک بالغ آزاد می‌کند، تصریح کرد: تعدادی از سلول‌هایی هم که نتوانند به این مرحله کامل برسند، دچار مرگ سلولی برنامه‌ریزی شده می‌شوند. در واقع با دارو درمانی ما تخمدان‌ها را تحریک می‌کنیم که تخمک بیشتری برای برداشت تولید کنند.

وی افزود: با انجام بررسی‌های اولیه و با توجه به سن خانم تا حدی می‌توان پیش‌بینی کرد که تخمدان‌های خانم تا چه اندازه به داروی تحریک‌کننده پاسخ می‌دهد ولی ممکن است همیشه انتظار ما برآورده نشود؛ اما در نهایت هر تعداد تخمکی که به واسطه دارو ایجاد شود را می‌توان برداشت و ذخیره کرد. در واقع سلول‌هایی که با درمان دارویی تحریک و به تخمک بالغ تبدیل می‌شوند سلول‌هایی هستند که اگر اینگونه هم تحریک نشوند طبق فیزیولوژی بدن از بین می‌روند.

برداشت تخمک از بدن چه عوارضی دارد؟

وی درباره عوارض احتمالی مصرف داروهای تحریک‌کننده تخمدان‌ها، بیان کرد: هر دارویی تأثیرات ناخواسته‌ای هم ممکن است ایجاد کند؛ عوارض مصرف داروهای تحریک‌کننده تخمدان‌ها محدود به همان دوره مصرف دارو است که ممکن است تداخلات هورمونی با سیستم عادی بدن فرد ایجاد کند و بیمار دوره کوتاهی از ریزش مو و یا ایجاد آکنه و جوش را تجربه کند و یا در زمان دریافت دارو، اندازه تخمدان‌ها بزرگ‌تر می‌شود و ممکن است احساس بزرگی شکم و یا نفخ، تهوع و استفراغ هم داشته باشند اما این عوارض محدود و گذرا است و با اتمام درمان از بین می‌رود. عوارض خیلی جدی بسیار کم پیش می‌آید.

او در پاسخ به این سوال که آیا با اتمام دوره درمانی ممکن است سیکل

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا درباره روند درمان تحریک تخمدان‌ها برای تولید تخمک بیشتر و برداشت آن که منجر به فرآیند «فریز تخمک» برای حفظ قدرت باروری می‌شود توضیحاتی ارائه و تأکید کرد: زنان باید نسبت به دستگاه تولید مثل خود آگاهی کافی داشته باشند تا اقدامات درمانی درست و به موقع برای‌شان انجام شود تا قدرت باروری آنها حفظ شود.

دکتر اعظم محمداکبری در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: زمانی که یک جنین دختر شکل می‌گیرد، تعداد مشخص و ثابتی از سلول‌های زایا و اولیه داخل تخمدان او به صورت فولیکول‌های اولیه تشکیل می‌شود که بیشترین تعداد آن در هفته ۲۰ بارداری شکل می‌گیرد و بعد روند کاهنده در سلول‌ها آغاز می‌شود به شکلی که یک دختر در بدو تولد حدود یک میلیون سلول زایا داخل رحم خود دارد که با رسیدن به سن بلوغ و تکمیل علائم آن و شروع تخمک گذاری در تخمدان‌ها این تعداد به حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار فولیکول می‌رسد و این روند کاهش همچنان ادامه می‌یابد تا دیگر سلول فعالی داخل تخمدان نباشد که پس از آن یانستگی اتفاق می‌افتد.

وی افزود: از این تعداد بالای تخمک در هر ماه قرار است که یک سلول تبدیل به تخمک بالغ شود که آمادگی بارور شدن و تبدیل شدن به جنین را دارد و تعدادی از سلول‌ها هم در هر دوره از قاعدگی خانم به صورت طبیعی دچار مرگ برنامه‌ریزی شده می‌شوند تا نهایتاً این تعداد سلول زایا کاملاً از بین برود.

عوامل موثر بر مرگ زودرس سلول‌های باروری

او تأکید کرد: در این بین در برخی موارد به دلایلی نظیر مصرف دخانیات، عمل جراحی در ناحیه شکم و لگن به ویژه جراحی بر روی تخمدان، انجام شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، ژنتیک فرد و سابقه یانستگی زودرس در خانواده و ... مرگ سلول‌های باروری آنها به صورت غیرطبیعی، با سرعت و تعداد بالاتری اتفاق می‌افتد.

چه کسانی کاندید فریز تخمک می‌شوند؟

این جراح و متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه اگر خانمی با کاهش ذخایر تخمدان روبرو شود می‌تواند اقدام به حفظ قدرت باروری با ذخیره سلول‌های بافت تخمدان کند، اظهار کرد: البته گاهی با زوجینی مواجه می‌شویم که مشکل ناباروری هم ندارند اما در آن مقطع خاص زندگی هم قصد بچه‌دار شدن ندارند و از آنجایی که ممکن است با افزایش سن خانم تعداد و کیفیت تخمک‌ها کاهش پیدا کند، این افراد هم می‌توانند اقدام به فریز تخمک یا جنین کنند.

او تأکید کرد: در واقع برای کسی که متاهل باشد پیشنهاد ما فریز جنین است ولی برای خانم‌های مجرد می‌توان فریز تخمک انجام داد. در مورد خانم‌هایی هم که به هر علتی نتوانند داروهای تحریک تخمک را دریافت کنند، اقدام به برداشت و فریز بخشی از بافت تخمدان می‌کنیم که بعداً با انتقال آن به بدن فعال شود.

وی با تأکید بر اینکه لازم نیست همه افراد نسبت به کاهش ذخایر تخمدانی نگرانی ویژه‌ای داشته باشند، بیان کرد: نباید ایجاد نگرانی و استرس کرد اما خانمی که قاعدگی نامنظم، سابقه نازایی یا یانستگی زودرس و سایر فاکتورهای خطر را ندارد نیازی نیست که نگرانی و وسواس خاصی داشته باشد اما به خانمی که به سن بالاتر از ۳۰ و یا ۳۵ سالگی برسد و هنوز ازدواج نکرده است، ازدواج کرده و هنوز اقدام به فرزندآوری نکرده است، کسی که قرار است عمل جراحی روی شکم و لگن انجام دهد و یا تحت درمان شیمی‌درمانی و پرتودرمانی قرار گیرد، فواصل قاعدگی نامنظم دارد و ... توصیه می‌شود که حداقل یک مراجعه به متخصص زنان و زایمان داشته باشند تا با گرفتن شرح حال کامل و تخصصی و در صورت نیاز انجام آزمایش و سونوگرافی مشخص شود که خانم نیاز به فریز تخمک دارد یا خیر.

اولین قدم برای فریز تخمک چیست؟

این فلوشیپ ناباروری و سقط مکرر، ادامه داد: کسی که قصد فریز تخمک دارد ابتدا باید به مراکز تخصصی درمان‌های باروری مراجعه کند تا تحت بررسی اولیه قرار گیرد و آزمایش خون از او گرفته شود؛ سپس در مرحله اولیه درمان، داروهای خوراکی طی دو هفته یا یک ماه برای خانم تجویز می‌شود. پس از آن دوره اصلی است که داروهای تحریک تخمک‌گذاری برای خانم تجویز می‌شود که پروسه آن حدود ۲ هفته زمان می‌برد.

وی افزود: البته برای خانم‌هایی که قرار است یک دوره شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی انجام دهند و محدودیت زمانی برایمان وجود دارد؛ به محض مراجعه به مرکز درمانی داروهای اصلی برای خانم تجویز می‌شود تا ظرف ۱۰ یا ۱۲ روز کار تکمیل شود که بتوانیم تخمک را برداشت کنیم که خانم به درمان بیماری اصلی‌اش برسد.

فریز تخمک در زنان و دختران چه تفاوتی دارد؟

محمداکبری در خصوص انجام پروسه فریز در دختران توضیح داد: فرایند

اخبار حوزه زنان

دومین کنگره بانوان تاثیر گذار هرمزگان با هدف معرفی زنان نخبه برگزار می شود

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان گفت: دومین کنگره بانوان تاثیر گذار هرمزگان با هدف اعتلای نقش زنان و معرفی زنان نخبه و تاثیر گذار در سطح جامعه و همچنین نقش آفرینی زنان در ارتقاء هویت بخشی به خانواده برگزار می شود.

محدثه درویشی، با اشاره به تقارن برگزاری دومین کنگره بانوان تاثیر گذار استان هرمزگان با ولادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز زن و مادر، اظهار کرد: دومین کنگره استانی بانوان تاثیر گذار هرمزگانی همزمان با سراسر کشور با شاخص های اثرگذاری در حوزه های پژوهشی، علمی، اجتماعی، فرهنگی، هنری، رسانه و کارآفرینی برگزار می شود.

وی افزود: این کنگره در هشت کارگروه شامل کارگروه های علمی و پژوهشی، حکمرانی، گفتمان سازی و رسانه، اقتصاد و کارآفرینی، اجتماعی و فرهنگی، هنر، ورزش و سلامت فعالیت خواهد کرد.

به گفته مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، تاکنون بالغ بر ۵۰۰ نفر برای این رویداد ثبت نام کرده اند که در روز برگزاری این مراسم از نفرات برتر در حوزه های مختلف تجلیل به عمل خواهد آمد.

وی تصریح کرد: این کنگره با هدف اعتلای نقش زنان و معرفی زنان نخبه و تاثیر گذار در سطح جامعه و همچنین نقش آفرینی زنان در ارتقاء هویت بخشی به خانواده برگزار می شود.

درویشی افزود: علاقه مندان برای شرکت در این کنگره می توانند با مراجعه به پایگاه اینترنتی <http://www.banooiran.ir> تا تاریخ ۸ دی ماه سال جاری نسبت به ثبت نام اقدام کنند.

رنکینگ برترین های بدمینتون بانوان کشور در زنجان پایان یافت

مسابقات رنکینگ برترین های بدمینتون بانوان کشور، انتخابی تیم ملی که از پنجم دی ماه در محل آکادمی استاد محمود انصاری واقع در اراضی پایین کوه شهر زنجان آغاز شده بود عصر جمعه با معرفی نفرات برتر پایان یافت.

رنکینگ برترین های کشور به مدت چهار روز با حضور ۲۸ ورزشکار در ۲ جدول مقدماتی و اصلی در زنجان برگزار شد.

در جدول مقدماتی ۱۶ ورزشکار در چهار گروه چهار نفره به صورت دوره ای به رقابت پرداختند که از هر گروه یک نفر در مجموع چهار نفر به جدول اصلی راه یافتند.

در جدول اصلی ۱۶ نفر در چهار گروه به صورت دوره ای به رقابت پرداختند که از هر گروه ۲ نفر به مرحله بعد صعود کردند که در جدول تک حذفی رقابت ها انجام که پس از هفت بازی این در بخش یک نفره، مقام اول به خانم فردوس فروغی از تهران رسید، نسیم صفایی از تهران دوم و پریا اسکندری و بینا ندایی از تهران به صورت مشترک سوم شدند.

همچنین در قسمت ۲ نفره ۱۴ ورزشکار نیز در دو جدول مقدماتی و اصلی بصورت دوره ای و تک حذفی به رقابت پرداختند که پس از ۲۷ بازی نتایج خانم ها یگانة نقرشی و نازنین زمانی از تهران، روینا تاجیک و پریا اسکندری از تهران و مقام سوم مشترک به آیدا عنایتی و فاطمه احمد زاده از خراسان رضوی و فردوس فروغی و مینا ندائی از تهران رسید.

در پایان مسابقات مدال ها و جوایز نقدی به نفرات برتر این مسابقات توسط مسوولان در سالن آکادمی بدمینتون استان زنجان به قهرمانان و مدال آوران این دوره از مسابقات اهداء شد.

زایمان نادر در آمریکا؛ یک زن باردار در ۲ روز متوالی ۲ نوزاد به دنیا آورد

یک زن آمریکایی با رحمی دوگانه پس از دو بار وضع حمل در روزهای سه شنبه و چهارشنبه دوقلوهایش را به دنیا آورد.

دو زایمان این زن ۲۲ ساله در مجموع ۲۰ ساعت طول کشید. او ابتدا در روز سه شنبه اولین دخترش را به دنیا آورد. خواهر دوقلوی این نوزاد هم در ساعات ابتدایی روز چهارشنبه چشم به جهان گشود.

"کلسی هاچر" مادر این دو نوزاد چهارمین زایمان خود را تجربه می کرد. او در موردی نادر در دنیای پزشکی صاحب دو رحم است و همزمان در هر دو رحم از تخمکی متفاوت باردار شده بود. رویدادی که به گواه آمار احتمال وقوع آن «یک در میلیون» است.

این زن آمریکایی در توصیف احساس خود می گوید: حتی در هیجان انگیزترین رویاهایم هم هرگز تصور چنین شکلی از بارداری و زایمان را نمی کردم. هدف ما این بود که هر دو دخترمان سالم باشند و با کمک تیم پزشکی بیمارستان این خواسته عملی شد. اتفاقا خیلی خوب شد که تاریخ تولدشان متفاوت است و این منحصر بفرد است.

او اکنون به همراه نوزادانش از بیمارستان به خانه بازگشته و از اینکه می تواند در کنار دیگر اعضای خانواده تعطیلات آخر سال را سپری کند، خرسند است.

پزشکان هنگامی که کلسی هاچر ۱۷ سال داشت به او اطلاع دادند که دو رحم در شکم دارد. پدیده ای نادر که در تنها ۰.۳ درصد زنان مشاهده می شود. این در حالی است که احتمال باردار شدن در هر دو رحم «یک در میلیون» توصیف شده است.

کلسی هاچر اولین نوزاد خود را روز سه شنبه به طور طبیعی به دنیا

آورد و نوزاد دومش با عمل سزارین متولد شد.

کسب مقام سوم تیم تیانچه بانوان فولاد هرمزگان در نیم فصل لیگ برتر

تیم تیانچه بانوان فولاد هرمزگان نیم فصل نخست لیگ برتر را با عنوان سومی به پایان برد.

نیم فصل نخست لیگ برتر تیانچه بانوان کشور با عنوان سومی فولاد هرمزگان به پایان رسید.

در هفته چهارم این پیکارها تیم فولاد هرمزگان با نتیجه ۱۷۰۹ بر ۱۷۰۵ تیم هئیت کرمان را مغلوب کرد و سوم شد.

تیم های دانشگاه آزاد، شرکت ملی حفاری و فولاد هرمزگان به ترتیب جایگاه اول تا سوم را از آن خود کردند.

هفته چهارم شانزدهمین دوره مسابقات لیگ برتر تیانچه بانوان کشور به میزبانی هئیت کرمان برگزار شد.

مدیر آموزش و پرورش شهرستان:

کلنگ ساخت هنرستان دخترانه در سیریک به زمین زده شد

مدیر آموزش و پرورش شهرستان سیریک گفت: آیین کلنگ زنی مدرسه ۶ کلاسه روستای روتان شهرستان سیریک با حضور مسوولان و خیرین برگزار شد.

حسین ذاکری، در حاشیه مراسم کلنگ زنی مدرسه شش کلاسه روستای روتان شهرستان سیریک، اظهار کرد: باهدف توسعه رشته های فنی و حرفه ای و آموزش مهارت آموزی دختران شهرستان سیریک، کلنگ ساخت هنرستان دخترانه روستای روتان با زیربنای بالغ بر ۷۲۰ متر مربع و در زمینی به مساحت سه هزار و ۵۰۰ متر مربع به زمین زده شد.

ذاکری با بیان اینکه توسعه فضاهای استاندارد آموزشی با هدف افزایش کیفیت آموزشی و دسترسی آسان به خدمات آموزشی و پرورشی تاثیرشایانی در تربیت نسل آینده منطقه دارد افزود: این مدرسه به همت و حمایت مالی بانی و خیر گرانقدر حاج ابراهیم فهمندی به صورت صددرصد خیری توسط گروه جهادی شهید قورچی زاده سیریک طی یک سال ساخته می شود و مورد استفاده ی دانش آموزان عزیز قرار خواهد گرفت.

لایحه عفاف و حجاب بار دیگر رد شد

سخنگوی شورای نگهبان گفت: با توجه به باقی ماندن برخی ایرادات و ابهامات در لایحه عفاف و حجاب، این لایحه برای اعمال اصلاحات لازم بار دیگر به مجلس شورای اسلامی ارجاع شد.

هادی طحان نظیف سخنگوی شورای نگهبان با اشاره به آخرین وضعیت لایحه موسوم به عفاف و حجاب گفت: شورای نگهبان نسبت به لایحه حمایت از خانواده از طریق ترویج فرهنگ عفاف و حجاب در مرحله قبل ایرادات و ابهامات متعددی را داشت که مجلس در جلسات خود این موارد را اصلاح کرد و ما مجددا این لایحه را در دستور کار شورای نگهبان قرار دادیم و با بررسی های به عمل آمده مشخص شد که بسیاری از ایرادات و ابهامات برطرف شده است.

وی افزود: با این حال هنوز برخی ایرادات و ابهامات وارده به این لایحه پابرجا است و به همین خاطر بار دیگر لایحه را برای اصلاح مواردباقی مانده به مجلس ارجاع دادیم.

سخنگوی شورای نگهبان خاطر نشان کرد: هر زمان که مجلس همین ایرادات و ابهامات باقی مانده را اصلاح کند ما نیز لایحه اصلاح شده را مجددا بررسی و نظر نهایی شورای نگهبان را اعلام خواهیم کرد.

رد دوباره برخی مواد لایحه عفاف و حجاب از سوی شورای نگهبان در شرایطی است که هیئت عالی نظارت مجمع تشخیص مصلحت نظام در جلسه قبلی خود که ۲۱ آذر برگزار شد، مصوبه اصلاحی مجلس شورای اسلامی در خصوص لایحه عفاف و حجاب را مغایر با سیاست های کلی نظام ندانسته و تایید کرده بود.

مسابقات گزینش المپیک پاریس: کیانا کمال زاده در کاپاک دو نفره عنوان قهرمانی کسب کرد

کیانا کمال زاده، قایقران هرمزگانی در تست مسابقات گزینش المپیک پاریس انتخاب شد.

به گزارش صبح ساحل، نخستین مرحله تست انتخابی مطابق دستورالعمل انتخاب ورزشکاران اعزامی به انتخابات المپیک آب های آرام در دریاچه آزادی برگزار شد و کیانا کمال زاده در کاپاک دو نفره به همراه تانیا کارگر پور اول شدند.

علی رغم این که کمال زاده در دوره نفاخت به سر می برد موفق شد مقام اول را در مسابقات گزینشی المپیک پاریس را کسب کنند.

لیگ پینت بال بانوان باشگاه های کشور

سینگو الایت هرمزگان بر سکوی قهرمانی ایستاد

نماینده هرمزگان در لیگ پینت بال بانوان باشگاه های کشور قهرمان شدند.

تیم سینگو الایت از هرمزگان با کسب ۳۷۷ امتیاز عنوان قهرمانی مسابقات لیگ پینت بال بانوان باشگاه کشور را به خود اختصاص داد. در مرحله چهارم این مسابقات به میزبانی بندرعباس شش تیم حاضر با یکدیگر رقابت کردند که در پایان نماینده هرمزگان تیم سینگو الایت بر سکوی نخست ایستاد.

تیم های بلونا از رشت با کسب ۳۱۵ امتیاز، سینگو خلیج فارس از

هرمزگان با ۲۱۵ امتیاز و اسپاد از مشهد با ۱۳۳ امتیاز در جایگاه دوم تا چهارم قرار گرفتند. مرحله چهارم این مسابقات در کلاس الکترونیک ۳ نفره برگزار شد.

ادامه صدرنشینی فولاد هرمزگان در لیگ برتر هندبال زنان

در هفته ششم لیگ برتر هندبال زنان تیم فولاد هرمزگان با ۱۲ امتیاز همچنان در صدر جدول قرار دارد.

هفته ششم لیگ برتر هندبال زنان با چهار دیدار پیگیری شد. در اولین دیدار دو تیم قهرنشین شهید چمران لارستان و سندج به مصاف هم رفتند که لارستان با نتیجه ۲۶ بر ۲۵ پیروز شد و اولین دو امتیاز خود در لیگ برتر را به دست آورد.

تیم صدرنشین فولاد هرمزگان با حساب ۲۷ بر ۲۴ مقابل تیم رده چهارمی شهدای رزکان البرز به برتری رسید.

سنگ آهن باقی با نتیجه ۳۳ بر ۱۹ برابر فولاد و زاگرس جنوبی با حساب ۲۹ بر ۲۶ مقابل نفت و گاز پیروز شدند.

نتایج کامل هفته ششم لیگ برتر هندبال زنان:

شهید چمران لارستان ۲۶ - سندج ۲۵

زاگرس جنوبی ۲۹ - نفت و گاز گچساران ۲۶

شهدای رزکان البرز ۲۴ - فولاد هرمزگان ۲۷

سنگ آهن باقی ۳۳ - فولاد مبارکه سپاهان ۱۹

رده بندی تیم ها در پایان هفته ششم لیگ برتر هندبال زنان:

فولاد هرمزگان ۱۲ امتیاز

زاگرس جنوبی ۱۰ امتیاز

سنگ آهن باقی ۱۰ امتیاز

شهدای رزکان البرز ۶ امتیاز

فولاد مبارکه سپاهان ۶ امتیاز

نفت و گاز گچساران ۲ امتیاز

شهید چمران لارستان ۲ امتیاز

سندج صفر امتیاز

هفته پنجم لیگ برتر هندبال زنان ۵ آبان انجام شد و بعد از آن به دلیل حضور تیم ملی زنان در مسابقات قهرمانی جهان مسابقات لیگ برتر به تعویق افتاد.

شمسایی و ۲ بانوی ایرانی در میان ۱۰ مربی برتر فوتسال جهان سایت فوتسال پلنت گزینه های بهترین مربیان زن و مرد فوتسال جهان در سال ۲۰۲۲ را معرفی کرد.

در ادامه معرفی برترین های فوتسال جهان، سایت فوتسال پلنت گزینه های بهترین مربیان زن فوتسال جهان در سال ۲۰۲۲ را معرفی کرد.

در بین این ۱۰ گزینه نام فرزوان سلیمانی سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان ایران و شهناز باری سرمربی ایرانی سابق تیم ملی فوتسال بانوان عراق هم دیده می شود.

همچنین سایت «فوتسال پلنت» در ادامه معرفی نامزدهای بهترین های فوتسال جهان در سال ۲۰۲۲ میلادی، ۱۰ مربی مرد برتر این سال را معرفی کرد که نام وحید شمسایی نیز در این فهرست دیده می شود.

پیش از این تیم ملی فوتسال ایران نیز در جمع کاندیداهای بهترین تیم فوتسال سال جهان قرار گرفته بود.

گفتنی است، پیش تر فرانسه توفلی در بخش بهترین دروازه بان بانوان، سعید مومنی در بخش بهترین دروازه بان مردان و تیم ملی فوتسال بانوان ایران در بخش بهترین تیم ملی بانوان جهان نامزد شده بودند.

مدیر روابط عمومی هیات شنا هرمزگان منصوب شد

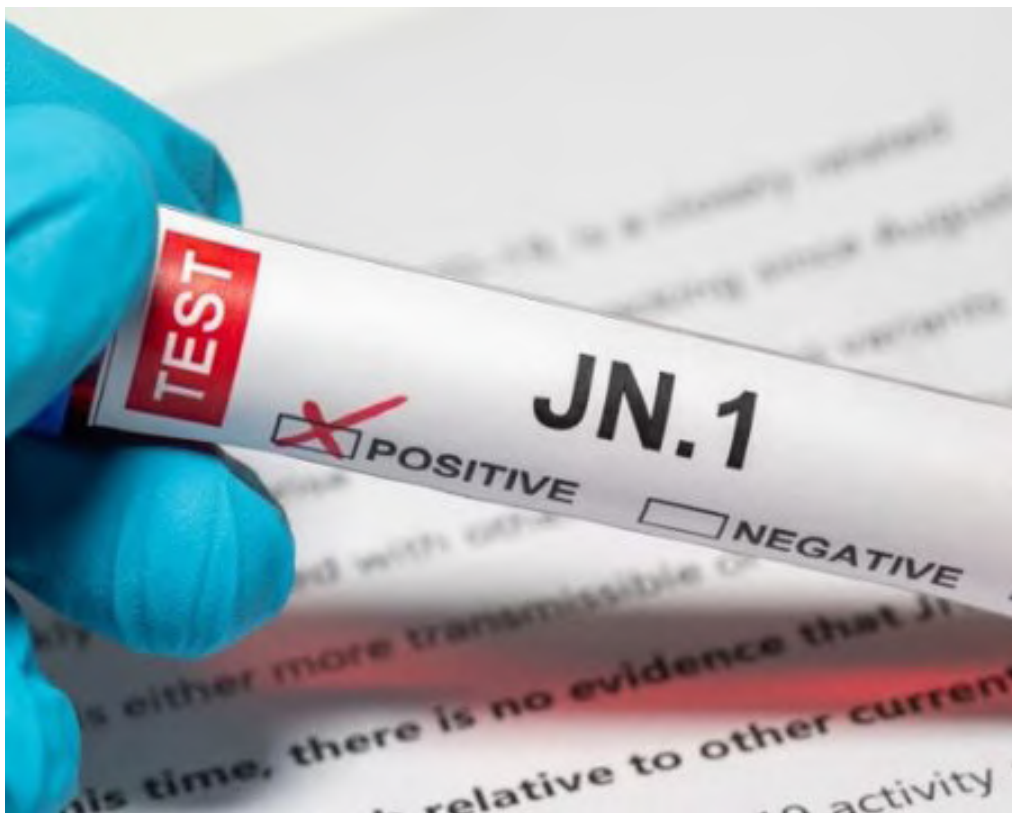
منوچهر مهنی نسب رئیس هیات شنا هرمزگان، طی حکمی «سمانه کمالی باغستانی» را به عنوان مدیر روابط عمومی هیات شنا، شیرجه و واترپلو استان هرمزگان منصوب کرد.

به گزارش آوای دریا، متن حکم به شرح زیر است:

نظر به مراتب تعهد، تخصص و تجارب سرکار عالی به موجب این حکم به عنوان مدیر روابط عمومی هیات شنا شیرجه و واترپلو استان هرمزگان منصوب می شوید. امید است با توکل به خداوند متعال و بهره گیری از تمام ظرفیت های بالقوه و همچنین اقدامات مبتنی بر برنامه ریزی و نیز استفاده بهینه از منابع در راستای نیل به اهداف تبیین شده هیات شنا، شیرجه و واترپلو استان هرمزگان تلاش نمایید.

ان شالله خدمت خالصانه و ارزشمند سرکار عالی در راستای وظایف و مسئولیت های محوله موجبات رضایت حق تعالی را فراهم خواهد آورد. توفیقات روز افزون شما را در نیل به اهداف کلان و استراتژی های فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران را از خداوند منان مسئلت دارم. گفتنی است، از جمله سوابق کاری او، که از خبرنگاران استان است، می توان به مدیر روابط عمومی شورای اسلامی شهر بندرعباس، مدیر کانون بسیج رسانه بانوان استان هرمزگان، مدیر روابط عمومی کمیته بانوان هیات فوتبال استان و مدیر روابط عمومی هیات ورزش های روستایی و عشایری استان، مدیر روابط عمومی خانه مطبوعات و رسانه های استان، مدیر روابط عمومی انجمن صنفی روزنامه نگاران استان، عضو هیئت مدیره انجمن صنفی کارفرمایی مطبوعات و رسانه های هرمزگان، مدیر روابط عمومی سازمان بسیج مداحان سپاه امام سجاد هرمزگان، مشاور رسانه ای کمیسیون فرهنگی اجتماعی شورای اسلامی شهر بندرعباس، خبرنگار خبرگزاری ایمناء، مدیر خبرگزاری ایلنا در هرمزگان، مدیر خبرگزاری دفاع مقدس هرمزگان، مدیر مسوول هفته نامه هرمزگان من را در کارنامه کاری خود دارد.

از سویه جدید JN.1 چه می دانیم؟ سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد جای نگرانی نیست



سازمان جهانی بهداشت اخیراً سویه جدید کروناویروس به نام JN.1 را به عنوان «سویه مورد توجه» طبقه بندی کرده و گفته شواهد کنونی نشان می دهد که خطر این سویه از منظر بهداشت عمومی کم است. یک زیرسویه جدید کروناویروس به سرعت کشورهای جهان در حال انتشار است، اما خوشبختانه این گونه جدید ویروس تاکنون منجر به بروز عفونت های شدید یا بستری شدن افراد در بیمارستان نشده است.

کارشناسان می گویند زیرسویه جدید JN.1 (از نوادگان گونه امیکرون کرونا) قابلیت سرایت بیشتر و گسترش سریع تری دارد یعنی همان علائمی که در سایر سویه های کروناویروس ایجاد می کنند. این زیرسویه از شاخه های نوادگان سویه BA.2.86 (که خودش از سویه امیکرون منشأ گرفته است) می باشد، که نمونه اولیه آن در تابستان امسال برای اولین بار در ایالات متحده شناسایی شد؛ سازمان جهانی بهداشت هفته گذشته گزارش داد که از آن زمان، این سویه در ۴۱ کشور جهان گسترش یافته است. جای نگرانی نیست

شدت عفونت این زیرسویه جدید مشابه موارد گزارش شده عفونت های قبلی ناشی از سویه امیکرون است و علائم گزارش شده عمدتاً محدود به عفونت های راه های تنفسی فوقانی است مانند تب، سرفه، سرماخوردگی، گلودرد و درد بدن می شود و تاکنون علائم وخیمی از آن گزارش نشده است.

کارشناسان می گویند جای نگرانی نیست و افزایش کنونی موارد ابتلا نیز به افزایش انتقال ویروس های تنفسی در فصل زمستان نسبت داده می شود و در اکثر موارد عفونت با این زیرسویه جدید ویروس خفیف است.

سازمان جهانی بهداشت به دلیل گسترش سریع این زیرسویه، آن را به عنوان یک «سویه مورد علاقه» (VOI) جداگانه از نوادگان اصلی BA.2.86 طبقه بندی کرد. به گفته این سازمان زیرسویه JN.1 می تواند بار عفونت های تنفسی را در بسیاری از کشورها افزایش دهد.

واکسن ها هنوز اثربخش هستند؟

بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، واکسن های فعلی همچنان در برابر بیماری های شدید و مرگ ناشی از JN.1 و سایر انواع در گردش ویروس کرونا محافظت ایجاد می کنند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده (CDC) در اوایل ماه جاری اعلام کرد که این سویه از ویروس کرونا حدود ۱۵ تا ۲۹ درصد موارد در ایالات متحده را تشکیل می دهد. تعداد موارد جدید ابتلا به کووید-۱۹ در سراسر جهان طی یک ماه گذشته ۵۲ درصد افزایش یافته است. بر اساس برآوردهای مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های آمریکا، در حال حاضر ۴۴ درصد موارد عفونت کرونا در این کشور مربوط به زیرسویه JN.1 است. سازمان جهانی بهداشت در آخرین به روزرسانی همه گیرشناسی بیش از ۸۵۰,۰۰۰ مورد جدید در سراسر جهان را در طول دوره ۲۸ روزه از ۲۰ نوامبر تا ۱۷ دسامبر (۲۹ آبان تا ۲۶ دی) گزارش کرده است.

تعداد مرگ و میرهای جدید ناشی از کرونا در مقایسه با دوره ۲۸ روزه قبلی ۸ درصد کاهش یافته و بیش از ۳۰۰۰ مورد جدید گزارش شده است. تا ۱۷ دسامبر، بیش از ۷۷۲ میلیون مورد تأیید شده عفونت با کروناویروس و نزدیک به ۷ میلیون مرگ و میر در سراسر جهان گزارش شده است. پزشکان می گویند افراد مبتلا به بیماری های مزمن مانند COPD، آسم و بیماری قلبی در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از عفونت کووید قرار دارند.

سقف خدمات برای زوجین تحت درمان ناباروری برداشته می شود



مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران گفت: بر اساس دستورالعمل جدید، سقف گذاری خدمات برای زوجین تحت درمان ناباروری برداشته می شود.

محمد اسماعیل کاملی در گفت و گویی افزود: حمایت های بیمه ای از زوجین نابارور در سال جاری افزایش یافته و طبق دستورالعمل جدید محدودیت های قبلی برداشته شد.

وی ادامه داد: در دستورالعمل جدید ۲۸ قلم آزمایش های تشخیصی ژنتیک، به پوشش بیمه ای سازمان بیمه سلامت اضافه شد؛ این آزمایش ها مربوط به افرادی است که تحت سقط جنین های مکرر قرار می گیرند و تا پیش از این نیز بیمه نبود.

کاملی با بیان اینکه بررسی وضعیت تخمدان برای سنجش سلامت تخمک گذاری بانوان تحت درمان ناباروری خدمتی بود که تا پیش از این تحت پوشش نبود و اکنون بیمه شده است، گفت: بررسی وضعیت اسپرم برای سنجش سلامت باروری در مردان نیز که تا پیش از این بیمه نبود هم اکنون بیمه شده است.

وی افزود: همه خدمات در درمان ناباروری تحت پوشش بیمه سلامت هستند تا ۹۰ درصد پوشش در بخش های دولتی و ۹۰ درصد تعرفه عمومی غیردولتی در مراکز ملکی دیگر تحت پوشش قرار گرفته است.

کاملی در خصوص محدودیتی که در برخی مراکز درمان ناباروری در استفاده از این خدمات وجود دارد، گفت: در دستورالعمل جدید هیچ محدودیتی در تعداد دفعات بهره مندی از این خدمات وجود ندارد و اینگونه مشکلات رفع شده است؛ در دستورالعمل قبلی تا ۳ بار استفاده از هر خدمت در سال داشتیم که در دستورالعمل جدید،

حسب نیاز و معرفی پزشک مربوطه، زوج های نابارور می توانند از خدمات با پوشش بیمه ای استفاده کنند. مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران افزود: آزمایش های غربالگری نیز اگر در تشخیص پزشک باشد و زوجین در سامانه های بیمه سلامت به

عنوان زوج نابارور معرفی و ثبت شوند نیز با پوشش بیمه ارائه می شود. کاملی گفت: این پوشش بیمه ای ۹۰ درصدی برای هزینه های خدمات تخصصی کمک باروری شامل خدمات میکرواینجکشن، لقاح داخل رحمی، انتقال

جنین فریز شده و IVF با تعرفه دولتی است. تا پیش از این، ۵۶ کد خدمت آزمایشگاهی، ۶۳ قلم داروی تخصصی، ۲۰ خدمت جراحی و ۴ خدمت فوق تخصصی درمان ناباروری تحت پوشش بیمه سلامت قرار داشت.

با سرآشپز = فلن کیک شکلاتی



فلن کیک یکی از کیک‌های خوشمزه است که اصالت سوئدی دارد. در واقع این فلن کیک ترکیب کارامل با کیک شکلاتی است. برای تهیه این کیک خوشمزه باید از یک قالب میانی تهی به همراه کرم کارامل استفاده کنید البته شما اگر طرز تهیه کارامل را بلد هستید نیاز نیست از بسته آماده استفاده کنید. این کیک که بیشتر به عنوان یک دسر محبوب است به راحتی تهیه می‌شود. در ادامه طرز تهیه این کیک خوشمزه را بخوانید.

مواد لازم سس کارامل

شکر ۱۰۰ گرم
آب ۶۰ گرم

مواد لازم کرم فلن

تخم مرغ ۵ عدد

شیر عسلی ۱ قوطی

شیر ۳۸۰ گرم

اسانس وانیل ۱ قاشق چای خوری

مواد لازم کیک شکلاتی

تخم مرغ ۴ عدد

پودر کاکائو ۱ پیمانه

شیر یک دوم پیمانه

روغن یک دوم پیمانه

شکر ۱ پیمانه

آرد ۱ پیمانه

بکینگ پودر یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

مرحله اول

ابتدا یک قالب میانی تهی به قطر ۲۰ سانت را چرب کنید.

مرحله دوم

شکر و آب در یک ظرف روی حرارت متوسط قرار دهید تا شکر ذوب شود و تبدیل به سس کارامل شود. سپس سس کارامل را کف قالب ریخته و خوب بچرخانید

مرحله سوم

تخم مرغ را به همراه شیر عسلی، شیر و عصاره وانیل را در یک

ظرف بریزید و با دور تند همزن، آنها را با یکدیگر ترکیب کنید. مرحله چهارم مواد آماده شده را روی سس کارامل بریزید و در یک ظرف بزرگ تا نصف آب جوش بریزید و قالب مواد را در ظرف آب بگذارید و ظرف را در فر بگذارید. فر را با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و بگذارید تا حدود ۲۰ دقیقه بپزد. مرحله پنجم تخم مرغ را به همراه پودر کاکائو، شیر، روغن، آرد الک شده

و بکینگ پودر ترکیب کنید و با دور تند همزن هم بزنید تا یکدست شود. مرحله ششم به گزارش وب گاه نمناک، مواد کیک را روی لایه دوم یعنی همان کرم بریزید و صاف کنید و دوباره در فر که ظرف بزرگ آب جوش دارد بگذارید تا حدود ۴۵ دقیقه بپزد. بگذارید کیک خوب تو قالب خنک بشود بعد از قالب خارج کنید.

چند خبر کوتاه...

ایست قلبی ناگهانی شده بود و علت فوت وی نیز همین مسأله ثبت و درج شده است.

وزیر بهداشت:

کمبود شیر خشک در کشور بر طرف شد



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: با برنامه ریزی‌های انجام شده با ثبت کد ملی و تاریخ تولد، هر نوزاد زیر دو سال ماهانه ۱۰ قوطی شیر خشک دریافت می‌کند و کمبود شیر خشک در کشور بر طرف شد.

بهرام عین‌اللهی روز پنجشنبه در حاشیه بازدید از تنها بیمارستان فوق تخصصی کودکان شمال کشور در بابل اظهار کرد: متأسفانه شیر خشک در کشور قاچاق می‌شد و هم اینکه مصارف غیر واقعی داشت که با برنامه ریزی‌های انجام شده این مشکل حل شد.

وی اظهار کرد: در حال حاضر هیچ کمبودی در توزیع شیر خشک در کشور وجود ندارد و هر نوزاد زیر دو سال با ثبت کد ملی و تاریخ تولد در هر ماه ۱۰ قوطی شیر خشک با نرخ قبلی دریافت می‌کند.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه وضعیت دارو در سال جاری به مراتب نسبت به سال گذشته بهتر شد، گفت: با هماهنگی‌های انجام شده بین بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه به همراه وزارت بهداشت ۹۹ درصد داروی مورد نیاز کشور در داخل تأمین می‌شود.

هرمزگان ادامه داد: جشنواره ملی اقوام ایران از ۷ تا ۱۶ دی‌ماه به مدت ۱۰ شب در محل پارک ساحلی غدیر (زیر پرچم) برگزار می‌شود.

وی با اشاره به اینکه شرکت‌کنندگان در قالب ۲۵۰ غرفه محصولات خود در حوزه صنایع دستی، سوغات و خوراکی را عرضه خواهند کرد، افزود: برپایی سیاه‌چادر و اجرای موسیقی سنتی اقوام از برنامه‌های جنبی این جشنواره است.

محسنی اضافه کرد: این جشنواره در مدت برگزاری از ساعت ۱۶ تا ۲۴ پذیرای بازدید عموم خواهد بود. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان تأکید کرد: فرهنگ اقوام نقش بسزایی در شکل‌گیری هویت و ارزش‌های ملی دارد و برپایی این‌گونه رویدادهای گردشگری می‌تواند فرهنگ، پیشینه و آداب‌ورسوم غنی اقوام مختلف را به نسل جدید معرفی کند.

جزئیات مرگ دانش آموز ۱۱ ساله در یکی از مدارس بندرعباس

صدیقه دهقانی دانش آموز پایه پنجم دبستان دخترانه اسوه روستای چهچکور بندرعباس حوالی ساعت ۱۶ روز دوم دی ماه در حیاط مدرسه دچار ایست قلبی ناگهانی می‌شود و ساعتی بعد در مسیر انتقال به بیمارستان خلیج فارس جان خود را از دست می‌دهد.

محمد قویدل مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان: این دانش آموز در حیاط مدرسه همراه با همکلاسی‌های خود بوده که به ناگاه دچار درد شدید ناگهانی و بی‌حالی می‌شود و به زمین می‌نشیند.

اولیای مدرسه و دانش‌آموزان ابتدا وضعیت وی را بررسی و سپس با اطلاع به اورژانس ۱۱۵ به بیمارستان خلیج فارس منتقل می‌شود که متأسفانه با وجود تلاش‌های کادر اورژانس و تیم درمانی، وی جان خود را از دست می‌دهد. پیکر وی با حضور خانواده و اقوام، جمعی از معلمان و هم‌کلاسی‌ها به خاک سپرده شد. بگیری‌ها از اورژانس ۱۱۵ بندرعباس و مسؤولان بیمارستان خلیج فارس حکایت از آن دارد که این دانش آموز دچار

قربانی در رشته نساجی سنتی، رومی‌گری گلابتون دوزی اثر سهیلا هاشمی پور، جلبیل خوشی اثر سارا پرم، ست کراپ و مینی اسکراف خوس دوزی اثر زهرا رئیسی، کوسن گلابتون دوزی اثر مرجان بردبارمنش، جلیقه خوس دوزی اثر فاطمه بازماندگان، برقع و کوسن گلدوزی اثر کارگاه بادگیر لافت، لباس محلی اثر فرخنده بادروح، شلوار بندری اثر شرکت تعاونی نقش و نگار الماس هرمز، جلبیل خوشی اثر فائقه عسکری، شلوار جنگلی صغری میرشکاری، زیرانداز گلیم اثر طلعت کرمی، رانر گلیم اثر رخساره جهانشاهی، مانتو سنتی طرح شیلا با پارچه دستباف اثر آذر خسروانی فر و جلبیل خوشی دوزی اثر زهرا رئیسی آثار دریافت‌کننده مهر اصالت ملی صنایع دستی از هرمزگان هستند.

بندرعباس، میزبان جشنواره ملی اقوام ایران؛ جشنواره از ۷ تا ۱۶ دی‌ماه در پارک ساحلی غدیر در حال برگزاری است



مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: جشنواره ملی اقوام ایران، سوغات و صنایع دستی در بندرعباس برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، «محمد محسنی»، با اعلام این خبر گفت: این جشنواره با همکاری فرمانداری و شهرداری بندرعباس روز پنجشنبه ۷ دی‌ماه در بندرعباس افتتاح شد. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی

۲۳ اثر صنایع دستی هرمزگان مهر اصالت ملی دریافت کردند



مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: ۲۳ اثر صنایع دستی هرمزگان مهر اصالت ملی دریافت کردند.

محمد محسنی با اعلام این خبر گفت: در هفتمین داوری مهر اصالت ملی صنایع دستی کشور پس از ارزیابی داوران از میان ۳۷ اثر استان هرمزگان، ۲۳ اثر موفق به دریافت مهر اصالت ملی شدند.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه این دوره نشست داوری ملی به میزبانی استان بوشهر بود، افزود: داوری مهر اصالت ملی هر ۲ سال یکبار برگزار می‌شود و محصولات که به بخش داوری می‌رسند از نظر کیفیت، کاربردی بودن، مرغوبیت و نوآوری مورد ارزیابی نهایی قرار می‌گیرند.

او ضمن تشکر از سازان رمجی معاون صنایع دستی و بتول حاجعلیزاده کارشناس صنایع دستی در دفاع از آثار راه یافته به هفتمین دوره داوری مهر اصالت ملی صنایع دستی ادامه داد: شال باتیک مرغ سخنگو اثر ریحانه اعرابی در رشته چاپ کالافای، جعبه و ساک حصیری اثر حلیمه یزدان پناه، گردنبند بانو و ست گردنبند و دستبند مکران اثر گلشاه نیکام در رشته زیورآلات سنتی، جلیقه قلمکار با تلفیق گلابتون و شلوار قلمکار با تلفیق نوارهای سنتی بومی دوزی اثر الهام افشار، ست حوله دست و حمام دستباف اثر آرزو