

آوازه دریا

۲۲۴



تزریق واکسن HPV
برای تمام مردم نیاز نیست

شنبه ۱۲ خرداد ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



مهلت سنجش کلاس اولی ها تا ۲۰ خرداد
تمدید شد



”عادت ماهیانه“؛ یک واقعیت عادی زندگی



آوش و بحر گستر سهمیه جهانی
را گرفتند



بانوان فولاد هرمزگان به لیگ برتر صعود کردند

احیای سرگرمی‌های قدیمی کودکان در روستای «گورزانگ» میناب

غلیان شادی در بازی‌های محلی

گزارش: زهره کرمی

روستا به ما آموزش دادند. بعضی از قواعد و قانون‌ها در جای جای شهر میناب متفاوت است که نیاز است داده‌های جامعه محلی را جمع‌آوری کرده و دستور العمل کامل و جامعی از آن در بیاوریم. گستره بازی‌ها شامل چه مناطقی از هرمزگان می‌شود؟ با توجه به مرکزیت بازی‌ها میناب یا موعستان به عنوان اولین سکونتگاه‌های منطقه جنوب کشور و شرق استان همه فرهنگ جامعه اطراف منطقه میناب، هرمز، آنامیس، اورگانا، مغستان و یا هر نامی که در طول تاریخ بر روی این سرزمین گذاشته شده است را فرا گرفته است. اینجا مهد تمدن است و تمامی مناطق اطراف به نوعی با فرهنگ میناب در آمیخته است برای زنده نگه داشتن و اشاعه آن چه اقداماتی انجام داده‌اید؟ در فضای مجازی انجمن فرهنگی، هنری، ورزشی و معیشتی میناب را با حضور بیش از یک هزار و ۳۵۰ عضو تشکیل دادیم. تاکنون فعالیت‌های فرهنگی، محیط زیستی و اجتماعی از جمله جشنواره‌های مختلف را در طول سال انجام داده‌ایم. در همین راستا دومین جشنواره آیینی بازی‌های بومی-محلی را اردیبهشت ماه سال جاری در روستای گورزانگ برگزار کردیم. این جشنواره آخرین بار سال ۹۲ برگزار شده بود؛ دوباره آن را احیا کردیم که با استقبال خیلی خوب اهالی همراه بود. آیا تشکیلات رسمی برای ساماندهی علاقمندان به ورزش و بازی‌های بومی محلی ایجاد کرده‌اید؟ خیر. در حال حاضر هیچ تشکیلات ثبت شده‌ای برای علاقمندان

تسهیلگر آموزش دیده و وارد جامعه محلی شده و شروع به فعالیت کردند.

در بحث اجتماعی و فعالیت‌های فرهنگی، جشنواره‌های آیینی برگزار کردیم که در تابستان با نام انبه یاسمین، بهار جشنواره بازی‌های بومی محلی و در اسفند جشنواره مغیور و شهریور جشنواره مغ و مشت فعالیت دارند

هدفشان از احیای بازی‌های بومی چه بود؟

در درجه اول هدفم فاصله گرفتن کودکان و نوجوانان از فضای مجازی و تعادل بخشی بین بازی‌های سنتی و بدنی با بازی‌های فکری و مجازی بود و بعد ترویج فرهنگی که در پشت این بازی‌ها وجود دارد و ما می‌توانیم آن را در جامعه رونق دهیم. همواره در این فکر بودم که بازی سنتی و بومی منطقه‌مان را در سطح ملی و جهانی معرفی کنم؛ به طوری که کودکان با آن آشنا باشند و بازی را انجام دهند.

بازی‌های بومی-محلی پر از آداب و دستور العمل‌های زندگی است که در قالب بازی، چه در دوران کودکی و نوجوانی و چه بزرگسالی قوانین زندگی را به بازی‌کننده‌ها آموزش می‌دهد. خوشحالم که در این حرکت فرهنگی نقشی دارم.

شما این اقدام را به صورت رسمی نیز دنبال کردید، تاکنون چه بازی‌هایی ثبت کرده‌اید؟

بله. بازی‌های بومی محلی که با همکاری اداره کل میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری و انجمن بازی‌های بومی محلی هرمزگان



صدای شادی بچه‌ها آن روزها در کوچه‌ها شنیده می‌شد. بازی‌هایمان هفت سنگ، بالا بلندی یا گرگم به هوا و قایم باشک بود. بازی‌هایی که هم تحرک داشت و هم هیجان. غرق شادی بودیم اما کودکان امروز کمتر خاطره‌ای با این بازی‌ها دارند. اغلب حبس شده‌اند در چار دیواری خانه‌ها

آب‌رسانی و تمام زندگی‌شان بازی‌های آنلاین شده است. بازی‌های بومی و سنتی ایرانی علاوه بر بار فرهنگی، از جذابیت و تنوع بالایی نیز برخوردار هستند. با توجه به پهنای اقلیمی، قومی و قبیله‌ای کشور، انواع بازی‌ها با هدف‌های خاص طراحی شده و میان مردم رایج بود. هر شهر و منطقه بازی‌های خاصی داشته و بعضی از بازی‌ها نیز همه‌جا رایج بوده است. بالغ بر ۱۵۰ نوع بازی سنتی در ایران وجود داشته که به مرور زمان و تغییر شیوه‌های زندگی، نسل امروز با بسیاری از آن‌ها بیگانه است. این بازی‌ها در دو گروه فضای باز و فضای بسته تقسیم‌بندی شده و این امکان را برای افراد مهیا می‌کند که در هر مکان و شرایطی بتوانند از اوقات خود بهترین بهره را ببرند. در سال‌هایی که بازی‌های سنتی رو به فراموشی است و کودکان به گوشی و بازی‌های خشن آنلاین روی آورده‌اند، «آرش زمانی»، فعال و تسهیلگر اجتماعی از روستای گورزانگ میناب به همراه گروهی از مردم در اقدامی خودجوش و فرهنگی حرکتی را برای زنده کردن بازی‌های کودکی آغاز کرده‌اند. گفت و گویی صمیمانه با این فعال فرهنگی و اجتماعی انجام داده‌ایم که در ادامه شما را به خواندن آن دعوت می‌کنیم. خودتان معرفی کنید

آرش زمانی اهل و ساکن روستای گورزانگ، (روستایی در دهستان بندرزرک شهرستان میناب) فعال اجتماعی محیط زیستی و تسهیلگر امور معیشتی در حوزه شرق استان که از سال ۹۳ فعالیت خود را با انجمن نگاهبانان جلگه میناب (نجم) به صورت منسجم شروع کردیم.

از تاسیس موسسه بگوئید و چه شد به فکر تشکیل آن افتادید؟ تا به حال چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید؟

موضوع فعالیت ابتدا به ساکن آب بود و بحران آب میناب و چالش‌های آن را پیگیری کردیم و بعد از آن در بحث محیط زیستی و حفظ تالاب بین‌المللی شورشیرین میناب با طرح‌های جایگزینی برای معیشت پایدار حاشیه نشینان تالاب به جهت کنترل قاچاق سوخت و دیگر کالاها اقدام کردیم.

در سال ۹۵ به شکل رسمی فعالیت خود را با مطالبه حق آب دشت میناب شروع و گام به گام برای احقاق حقوق باغداران فعالیت کردیم

همچنین NGO نگاهبانان جلگه میناب (نجم) در سال ۹۷ با انجمن دامون از تهران جهت فعالیت در حوزه معیشت جامعه روستای قرار داد همکاری بست.

از دیگر اقدامات انجام شده در حوزه تالاب شور شیرین میناب، بندرگاه تیاب و کرگان شروع فعالیت جهت ایجاد مشاغل پایدار و جایگزین مشاغل کاذب همچون سوخت و قاچاق کالا است.

بعد از آن و با طی مسیر و موفقیت بیشتر قرار دادی بین ۵ نفر از فعالین انجمن نجم با سازمان SGP و آن هم در زمینه توانمند سازی جامعه محلی علی‌الخصوص زنان سرپرست خانوار بستیم سال ۹۸ با ظرفیت سازمان جهاد دوره آموزش تسهیلگری در دانشکده فنی برگزار شد که چند نفر از اعضای انجمن به عنوان



به بازی‌های بومی محلی ایجاد نشده است اما در هیئت بازی‌های بومی-محلی تصویب و مصوب شده که به صورت رسمی برگزاری این بازی‌ها به دبیرخانه جشنواره آیینی و زیر نظر فعالین اجتماعی قرار گیرد.

استقبال مردم چطور بوده است؟

استقبال بسیار خوب بود. از کودکان تا پیرمردان، همه علاقه‌مندان و حضور دارند. این اقدام نوستالژی بزرگترها و جایگاهی برای تخلیه انرژی کودکان شده است. همه تشنه بازی و شادی هستند و با توجه به فضایی که ما در روستا در اختیار داریم، بچه‌ها هر زمانی که بیکار باشند می‌توانند بازی کنند. این روزها یک تحول اجتماعی ایجاد شده است. در حال حاضر با توجه به شدت گرما ساعتی از عصر به بازی‌های ساحلی، تمرینات رزمی و ... مشغول می‌شوند. این فرهنگ کم کم در حال جا افتادن است تا از ظرفیت روستا برای توانمندسازی بچه‌ها استفاده کنیم. در واقع برگزاری دومین جشنواره بازی‌های بومی محلی گام مثبتی بود و جای بسی خوشحالی و امیدواری است.

چه سخنی با مسوولان دارید؟

یک کلمه، مسوولان باید نگاه‌شان را تغییر دهند و به فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی بیشتر توجه کنند و ببینند که من فعال اجتماعی جامعه محلی چه نیازهایی دارم.

حرف آخر

صادقانه بگویم که اگر مسوولین محترم همراهی خوبی داشته باشند، یکی از بهترین باشگاه‌های منطقه را با بهترین ظرفیت‌ها برای کودک تا جوانان در روستای گورزانگ تشکیل می‌دهیم.

سال ۹۴ به ثبت آثار ناملموس کشوری رسید؛ از جمله بازی «ذرا»، «بازی زمازا» و بازی «رزمی بزمی رحمونیا» بود. از طریقه‌ی انجام این بازی‌ها برابمان بگوئید.

در بازی رزمی بزمی رحمانیا، دایره‌ای زده می‌شود و تعدادی از ۱۲ نفر به بالا (عدد زوج) دو به دو با هم چوب بازی می‌کنند. این بازی مراحل مختلفی دارد که اول با حرکت نمادین پشت سر هم وارد میدان می‌شوند، حلقه می‌زنند و با هم دست می‌دهند؛ سپس چوب‌های خود را می‌چرخانند و بعد چوب‌ها را به هم می‌زنند، مانند کلاغ پر (اخ کوجو) چوب بازی می‌کنند و نهایتاً روی زمین غلت می‌زنند و بازی تمام می‌شود. رحمانیا، گروهی مبارز و مدافع بودند که کدخدا در روستاهای اطراف این افراد را داشتند که مراقب باشند و معمولاً برای خودنمایی و آماده‌سازی بدنی این رقص چوب را انجام می‌دهند.

در بازی «زمازا» - دو تیم تشکیل می‌شود و شرایط بازی این است که یکی از پاها را با دست بگیرند و قفل کنند که رقیب نتواند دست را از پا جدا کند و اگر بیفتند و دست از پا جدا نشود باز می‌توانند به بازی برگردند. نماینده تیم باید خود را به خط پایان برساند و بقیه باید مراقب باشند که تیم حریف آن را نیندازد. بازی درآ - بسته به تعداد ذرا یا خانه‌ای که درست می‌شود، نفرات اضافه می‌شوند و می‌توانند ۶ - ۸ - تا ۱۰ نفر بازی انجام شود. تعدادی، خط‌ها را نگه می‌دارند و تعدادی از «ذرا» داخل می‌روند تا به خط پایان برسند و دوباره به جای اول برگردند.

چطور بازی‌ها و اصالت آن را پیدا کردید؟

با توجه به توان جامعه محلی بسیاری از بازی‌ها را خود مردم

اخبار حوزه زنان

مرحله نیمه نهایی لیگ دسته اول بسکتبال کشور بانوان فولاد هرمزگان به لیگ برتر بسکتبال بانوان باشگاه‌های کشور صعود کردند

بلندقامتان فولاد هرمزگان به لیگ برتر بسکتبال بانوان باشگاه‌های کشور صعود کردند.

دومین دیدار مرحله نیمه نهایی مسابقات لیگ دسته اول بسکتبال بانوان باشگاه‌های کشور بین تیم‌های فولاد هرمزگان و پاز تهران در سالن فجر بندرعباس برگزار شد.

در این دیدار شاگردان مهسا پرانداخ همچون بازی اول موفق شدند با نتیجه ۵۲ بر ۴۴ از سد تیم پاز تهران عبور کنند و علاوه بر صعود به لیگ برتر جواز دیدار پایانی لیگ دسته اول کشور را کسب کردند تا به عنوان یکی از معدود باشگاه‌های کشور هم در بخش آقایان و هم بانوان صاحب تیم لیگ برتری شود.

فرزانه چنگ مدیر تیم، مهسا پرانداخ سرمربی، هنگامه هنگام پور مربی، آمنه حمدی اصل سرپرست، نرجس سالار حسینی تدارکات و هدی عطفه نژاد آنالیزور اعضای کادرفنی و مرضیه تندرو، مرضیه فرهادی، زهرا تندرو، فائزه باستانی، عارفه طاقتی، انسبه فروزانفر، مهدیه دادرس، اسبه عیدی، راحیل ناصری، هستی مقیمیان، ملیکا قاسمی، محدثه مرادی، رضوان اسدی و دریا فرهادپور بازیکنان را تشکیل می‌دهند.

دستگیری مرد میان‌سالی که دختران را اغفال می‌کرد

رییس پلیس آگاهی پایتخت گفت: مرد سابقه‌داری که در فضای مجازی دختران جوان را با شگرد وعده‌های دروغین و پوشالی ازدواج فریب و آنها را از شهرستان به تهران فراری می‌داد، دستگیر شد.

سردار علی ولیپور گودرزی رئیس پلیس آگاهی پایتخت گفت: چندی قبل مرد میان‌سالی به اداره چهارم پلیس آگاهی مراجعه کرد و به کارآگاهان گفت، ساکن یکی از شهرهای مرکزی ایران هستم، دختر جوانم به‌بهانه خرید از خانه خارج شد اما دیگر بازنگشت؛ در ادامه متوجه شدم که او با مرد خلافکاری ارتباط داشته و پس از اینکه اغفال شده برای ازدواج به تهران فرار کرده است.

وی افزود: پس از ثبت شکایت و تشکیل پرونده تیمی از کارآگاهان وارد عمل شدند و با اقدامات گسترده اطلاعاتی متوجه شدند دختر جوان پس از اینکه با اتوبوس خود را به ترمینال رسانده است، مرد میان‌سالی به‌دنبالش آمده است و با یکدیگر به مکان نامشخصی رفتند.

این مقام ارشد انتظامی تصریح کرد: کارآگاهان در گام بعدی، با بازبینی دوربین‌های مداربسته ترمینال و اقدامات اطلاعاتی هویت مرد را شناسایی کردند و متوجه شدند که او دارای سوابق متعدد کیفری است که همین سرخ کافی بود تا متهم در یک‌قدمی بازداشت قرار بگیرد.

رئیس پلیس آگاهی پایتخت متذکر شد: کارآگاهان در این شاخه از اقدامات ویژه علمی رفتند و مخفیگاه آن مرد را در جنوب تهران شناسایی و پس از هماهنگی‌های لازم با مرجع قضائی متهم را در یک عملیات ضربتی دستگیر کردند.

وی افزود: متهم خیلی زود هدف تحقیق قرار گرفت و در جریان بازجویی‌ها صراحتاً به جرم خود مبنی بر اغفال دختر جوان در فضای مجازی به‌قص سوءاستفاده با شگرد وعده‌های دروغین ازدواج در تهران اعتراف کرد و ۵ دختر جوان دیگر که همگی از شهرهای مختلف کشور هدف اغفال قرار گرفته بودند شناسایی شدند و از مرد شیطان‌صفت شکایت کردند.

سردار گودرزی خاطرنشان کرد: با صدور قرار قانونی از سوی مرجع قضائی متهم برای کشف جرایم دیگر و شناسایی سایر شکات در اختیار اداره چهارم پلیس آگاهی قرار گرفت.

معاون توسعه ورزش بانوان:

ورزش بانوان هرمزگان در گروه خود رتبه دوم کشور را کسب کرد

معاون توسعه ورزش بانوان هرمزگان با معاون وزیر ورزش و جوانان دیدار و گفت و گو کرد.

فاطمه مرادی معاون توسعه ورزش بانوان استان هرمزگان با حضور خود در دفتر معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان با مریم کاظمی پور معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان دیدار و گفت و گو کرد.

در این دیدار فاطمه مرادی معاون توسعه ورزش بانوان خلاصه‌ای از عملکرد سال ۱۴۰۲ ورزش بانوان استان را ارائه نمود.

وی بیان داشت: با توجه به آخرین ارزیابی عملکرد وزارت ورزش و جوانان کشور، ورزش بانوان استان هرمزگان در گروه خود رتبه دوم را از بین ۱۲ استان و رتبه پنجم کشوری را از بین ۳۱ استان کشور کسب نمود و با توجه به توانمندی و استعدادهای بانوان هرمزگانی

نیاز به حمایت‌های بیشتری از سوی مسئولین داریم.

مریم کاظمی پور معاون وزیر ورزش و جوانان در این دیدار اظهار داشت: طرح‌های ابلاغ شده ملی بانوان از جمله طرح ملی بانو توانا، طرح دآ، طرح تک‌ریم از الگوهای برتر عفاف و حجاب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و باید برای هر چه بهتر برگزار شدن طرح‌ها هماهنگی و برنامه ریزی منسجمی در استان‌های کشور صورت پذیرد.

لیگ برتر دراگون‌بوت بانوان باشگاه‌های کشور آواش خلیج فارس عنوان قهرمانی کسب کرد/آوش و بحر گستر سهمیه جهانی را گرفتند

مسابقات لیگ برتر دراگون‌بوت بانوان باشگاه‌های کشور با حضور ۱۴ تیم در بخش بزرگسال و آزاد به میزبانی دریاچه آزادی آغاز شد. مرحله سوم و پایانی لیگ برتر دراگون‌بوت بانوان با حضور ۱۴ تیم در بخش رده سنی آزاد و بزرگسال (بالای ۴۰ سال) در دریاچه آزادی تهران برگزار شد.

در رده سنی آزاد باشگاه‌های آوش خلیج فارس، سکان تهران، مورینگا، مارینا بندر عباس و امبرا و در رده بالای ۴۰ سال باشگاه‌های مورینگا، سکان تهران، آمبرا و مشعل دریا به رقابت با هم پرداختند. مرحله اول و دوم این مسابقات با برگزاری ۸ مسابقه در هر مرحله در دو نوبت صبح و بعدازظهر انجام می‌شود. باشگاه‌های شرکت‌کننده در مسافت‌های ۲۰۰، ۵۰۰ و ۱۰۰۰ متر به مصاف هم رفتند. در دراگون‌بوت ۵۰۰ متر رده سنی آزاد آوش خلیج فارس با زمان ۲:۲۲.۰۱ دقیقه مقام اول را کسب کرد. سکان تهران با زمان ۲:۲۴.۴۱ دقیقه مقام دوم را به خودش اختصاص داد و مورینگا با زمان ۲:۲۴.۶۳ دقیقه مقام سوم را به دست آوردند.

در دراگون‌بوت ۲۰۰ متر رده سنی آزاد آوش خلیج فارس با زمان ۵۵.۵۳ ثانیه مقام اول، مورینگا با زمان ۵۷.۱۰ ثانیه مقام دوم و سکان تهران با زمان ۵۷.۱۴ ثانیه مقام سوم را به دست آوردند. در دراگون‌بوت ۱۰۰۰ متر رده سنی آزاد سکان تهران با زمان ۴:۵۳.۸۶ دقیقه مقام اول، مورینگا با زمان ۴:۵۶.۸۳ دقیقه مقام دوم و آوش خلیج فارس با زمان ۵:۰۲.۰۹ دقیقه مقام سوم را به دست آوردند.

در دراگون‌بوت ۵۰۰ متر رده سنی آزاد سکان تهران با زمان ۲:۲۳.۲۰ دقیقه مقام اول، آوش خلیج فارس با زمان ۲:۲۴.۱۱ دقیقه مقام دوم و مورینگا با زمان ۲:۲۶.۹۲ دقیقه مقام سوم را به دست آوردند.

در پایان این رقابت‌ها در رده سنی آزاد آوش خلیج فارس قهرمان شد. سکان تهران نایب قهرمان و مورینگا در رده سوم جدول رده بندی قرار گرفت.

لازم به توضیح است که در پایان مسابقات آب‌های آرام تیم بحر گستر پارس هرمزگان و در مسابقات دارگون بوت باشگاه آوش نیلگون خلیج فارس سهمیه مسابقات جهانی را کسب کردند.

سلیمی قهرمان تورنمنت تکواندو ترکیه شد ناهید کیانی نقره گرفت

آرین سلیمی و ناهید کیانی دو نماینده تکواندوی ایران در المپیک پاریس، به ترتیب صاحب مدال‌های طلا و نقره تورنمنت ترکیه شدند. در ادامه رقابت‌های بین‌المللی تکواندو در ترکیه، آرین سلیمی نماینده وزن ۸۷+ کیلوگرم ایران و یکی از ۴ نماینده ایران در المپیک توکیو، پس از استراحت در دور نخست، مقابل اوزون هاتکان از ترکیه در ۲ راند و با نتایج ۱۲ بر صفر و ۱۱ بر صفر به برتری رسید و راهی نیمه نهایی شد.

وی برای رسیدن به فینال به مصاف مهدی خدابخشی تکواندوکار سابق ایران و دارنده مدال طلای جهان از صربستان به میدان رفت و در پایان قاطعانه در ۲ راند و با نتایج ۲۶ بر ۱۳ و ۲۴ بر ۹ به برتری رسید و راهی فینال شد. سلیمی در دیدار فینال نیز «توگگاز» از ترکیه را از پیش رو برداشت و به مدال طلا رسید.

ناهید کیانی دیگر نماینده ایران در این رقابت‌ها و دارنده مدال طلای جهان که یکی از دو نماینده تیم بانوان ایران در المپیک پاریس است، پس از استراحت در دور نخست، مقابل ملیک از ترکیه در ۲ راند و با نتایج ۱۲ بر ۶ و ۱۳ بر صفر به برتری رسید و راهی یک چهارم نهایی شد. کیانی در این مرحله نیز حریف ترکیه‌ای خود را شکست داد و به نیمه‌نهایی رسید.

وی سپس «هاتچ کولاک» سومین حریف ترکیه‌ای خود را نیز در ۲ راند متوالی شکست داد و راهی مبارزه نهایی شد اما در دیدار نهایی ۲ بر یک برابر «سناتور چلیک» از ترکیه شکست خورد و به مدال نقره دست یافت.

تسهیلات قرض الحسنه مشاغل خانگی ابلاغ شد

بانک مرکزی سهمیه بانک‌های عامل در پرداخت تسهیلات قرض الحسنه مشاغل خانگی را ابلاغ کرد. طبق ماده ۱۸ قانون ساماندهی و

حمایت از مشاغل خانگی، بانک مرکزی موظف است هر ساله سهمیه قابل اعطاء از محل منابع قرض الحسنه و منابع عادی سیستم بانکی را به ستاد ارائه دهد تا ستاد بر اساس اولویت انواع مشاغل خانگی، نسبت به تعیین سهمیه استانی اقدام لازم را به عمل آورد.

برهمن اساس نیز بانک مرکزی در بخشنامه‌ای به بانک‌های عامل (ملی، توسعه تعاون، صادرات، تجارت، ملت، سپه، رفاه، مهرایران، رسالت و پست بانک) ضوابط ابلاغ وام مشاغل خانگی در سال ۱۴۰۳ را ابلاغ کرد.

گفتنی است، وام قرض‌الحسنه اشتغالزایی فردی در سال جاری ۱۵۰میلیون تومان و کارفرمایی به ازای اشتغالزایی برای ۴۰ نفر حداکثر ۴ میلیارد تومان با سود ۴ درصدی است.

مطابق قانون ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی، مشاغل خانگی شامل آن دسته از فعالیت‌هایی است که توسط عضو یا اعضای خانواده در فضای مسکونی در قالب یک طرح کسب و کار بدون مزاحمت و ایجاد اختلال در آرامش واحد‌های مسکونی همجوار شکل می‌گیرد و منجر به تولید خدمت و یا کالای قابل عرضه به بازار خارج از محیط مسکونی می‌گردد.

پیش از این بانک مرکزی در بخشنامه‌ای به بانک‌های عامل، شرایط پرداخت وام اشتغالزایی را در سال ۱۴۰۳ ابلاغ و تأکید کرده بود: سقف فردی تسهیلات قرض‌الحسنه اشتغالزایی به ۱۵۰۰میلیون ریال و سقف کارفرمایی به ازای بکارگیری تعداد افراد مددجو متناسب با سقف فردی حداکثر تا ۴۰۰۰۰ میلیون ریال و مدت بازپرداخت تسهیلات موصوف ۷سال می‌باشد. همچنین، سقف فردی تسهیلات برای رسته‌های اعلامی مدنظر دستگاه‌های ذی‌نفع در صورت تأیید رسته‌های شغلی توسط کمیسیون‌های پولی و اعتباری بانک مرکزی، ۳۰۰۰میلیون ریال و سقف جمعی این رسته‌ها ۴۰ درصد از کل منابع اختصاص یافته به دستگاه تعیین شود.

تضامین ابلاغی بانک مرکزی برای وام‌های اشتغالزایی عبارتند از: تا سقف یک میلیارد و پانصد میلیون ریال با اعتبارسنجی متقاضی و سفته و یا یک ضامن معتبر. تا سقف دو میلیارد ریال براساس ماده ۷دستورالعمل اجرایی اعطای تسهیلات خرد.

برای اعطای تسهیلات تا سقف ۳۰۰۰میلیون ریال یکی از موارد زیر دریافت شود:

الف: اعتبارسنجی و سفته و یک ضامن ب: ارائه دو ضامن معتبر

برگزاری مسابقه رالی خانواده در قشم

رئیس اداره ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم از برگزاری مسابقه رالی خانواده با هدف ایجاد یک روز پر شور و هیجان در این جزیره جهانی خبر داد.

رضا ذاکری با بیان این مطلب اظهار کرد: مسابقه رالی خانواده روز پنجشنبه ۱۰ خرداد ماه جاری با هدف ارتقای مهارت حرکت در مسیر صحیح و در زمان مطلوب با هدف ترویج فرهنگ رانندگی و رعایت قوانین و مقررات و اصول نقشه خوانی و مسیریابی در قشم برگزار می‌شود. وی ادامه داد: علاقمندان به شرکت در این مسابقه می‌بایست تا یک روز قبل از برگزاری این مسابقه (۹پنجشنبه خرداد ماه) نسبت به ثبت نام برای حضور در جلسه توجیهی و یادگیری اصول اولیه رالی اقدام نمایند. به گفته رئیس اداره سازمان سازمان منطقه آزاد قشم، حضور نقشه خوان و راننده در جلسه توجیهی الزامی است و به نفعات برتر این مسابقه جوایز ارزنده اهدا خواهد شد. وی تصریح کرد: شرکت در این مسابقه هیچگونه محدودیتی از بابت خودرو ندارد و افراد می‌توانند با هر خودرویی که در اختیار دارند در این مسابقه حضور یابند.

جزیره جهانی قشم به عنوان بزرگترین جزیره خلیج فارس در جنوب ایران قرار دارد.

انتصاب مشاور رسانه‌ای مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان در حوزه روابط عمومی

الهام کمالی باغستانی به عنوان مشاور رسانه‌ای مدیرکل ورزش و جوانان استان هرمزگان در حوزه روابط عمومی منصوب شد.

بنا به دستور مقام عالی وزارت، مظفر مهری خادمی نسب مدیرکل ورزش و جوانان استان هرمزگان طی حکمی الهام کمالی باغستانی مسئول روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان را به عنوان مشاور رسانه‌ای خود در حوزه روابط عمومی منصوب کرد.

در متن این حکم آمده است:

نظر به تعهد و تخصص جنابعالی به موجب این حکم به عنوان مسئول روابط عمومی و مشاور رسانه‌ای اینجانب در حوزه روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان هرمزگان تعیین و منصوب می‌شوید. امید است با اتکال به خداوند متعال و با تلاش و کوشش و بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود در انجام وظایف محوله موفق و موید باشید.

"عادت ماهیانه"؛ یک واقعیت عادی زندگی

گزارش: ایرنا



وی با تاکید بر اهمیت رعایت بهداشت ناحیه تناسلی در دوره قاعدگی اظهار کرد: رعایت بهداشت این ناحیه باعث جلوگیری از تحریک و حساسیت ناشی از مصرف پدهای بهداشتی می شود.

این متخصص درباره برخی باورهای غلط درباره حمام کردن در دوره قاعدگی توضیح داد: برخی از افراد از حمام رفتن در این دوره پرهیز می کنند، اما این کار درستی نیست و رعایت بهداشت فردی در طول این مدت حائز اهمیت است.

وی با بیان اینکه انجام حرکات ورزشی می تواند باعث تسریع خروج خون شود، گفت: حرکات ورزشی باعث افزایش خونریزی نمی شود، بلکه بیشتر یک اثر مکانیکی برای خروج حجم خون دارد، البته ممکن است فردی به علت درد دچار محدودیت در حرکات ورزشی شود، اما در غیر این صورت محدودیتی در انجام حرکات ورزشی وجود ندارد.

حسینی برای کاهش دردهای قاعدگی توصیه کرد: افراد می توانند از روش های گرما درمانی استفاده کنند، برای درمان های داوربی نیز می توانند با مشورت پزشک، از داروهایی مانند استامینوفن، ایبوپروفن و...

قبل از اوج درد مسکن مصرف کنید
این متخصص در پایان تاکید کرد: البته نکته مهم درباره مصرف داروها این است که فرد قبل از اینکه درد به اوج خود برسد اقدام به مصرف کند.

افزایش حجم خونریزی می شود پرهیز کنند.

از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیزید
این متخصص با بیان اینکه به علت تغییرات هورمونی در دوره قاعدگی ممکن است در گوارش فرد عوارضی مانند نفخ شکم رخ دهد، گفت: مصرف غذاهای نفاخ ممکن است این عارضه را تشدید کند، از این رو توصیه می شود افرادی که در دوره قاعدگی به این عوارض دچار می شوند، از مصرف غذاهایی که باعث تحریک سیستم گوارش می شود خودداری کنند.

وی با تاکید بر ضرورت مصرف میوه و سبزیجات در دوره قاعدگی گفت: به افرادی که دچار فقر آهن هستند و دچار خونریزی های زیاد می شوند، مصرف ترکیباتی که باعث تسریع جذب آهن می شوند و همچنین مکمل هایی مثل آهن توصیه می شود.

این متخصص با بیان اینکه مصرف آهن برای افرادی که دچار کمبود آهن هستند، فقط محدود به دوره قاعدگی نمی شود، افزود: اگر فردی کمبود آهن دارد باید دوره درمان خود را کامل کند.

حسینی افزود: بسیار مهم است که فرد مورد بررسی قرار بگیرد تا تشخیص داده شود دچار کم خونی شده است یا خیر و در صورتی که کم خونی تشخیص داده شود، توصیه می شود فرد رژیم غذایی پرگوشت داشته باشد و مصرف ویتامین سی را افزایش دهد و در صورت احتیاج به مصرف دارو، دوره درمانی را طی کند.

با وجود اینکه تقریباً نیمی از جمعیت دنیا را زنان تشکیل می دهند، اما هنوز در بسیاری از کشورها به دلایل گوناگون حرف زدن درباره قاعدگی با شرم همراه است.

روز ۲۸ ماه مه میلادی، با هدف آموزش زنان درباره بهداشت قاعدگی و درک چرخه قاعدگی، توسط سازمان مردم نهاد **Wash united** مستقر در برلین آلمان، به عنوان روز جهانی بهداشت قاعدگی تعیین شده است تا حرف زدن درباره قاعدگی باعث افزایش آگاهی افراد از این موضوع مهم شود.

به همین مناسبت دکتر صدیقه حسینی فلویشپ نازایی و متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به بیان نکاتی در این خصوص پرداخت و اظهار داشت: قاعدگی یا عادت ماهانه، خونریزی در اثر ریزش لایه داخلی رحم است که به طور منظم از دوران بلوغ تا دوران یائسگی زنان رخ می دهد.

این متخصص با بیان اینکه در اکثر دختران پروسه قاعدگی به طور متوسط حوالی سن ۱۲ سالگی رخ می دهد، توضیح داد: سن شروع قاعدگی به ژنتیک وابسته است؛ اگر دختری زیر سن ۹ سال قاعده شود، قاعدگی زودرس قلمداد شده و اگر فردی در سن ۱۶ سالگی با وجود کامل شدن صفات ثانویه جنسی، هنوز قاعده نشده باشد، قاعدگی دیررس قلمداد می شود.

این متخصص درباره سیکل قاعدگی نرمال توضیح داد: قاعدگی نرمال از ابتدای یک سیکل تا ابتدای سیکل قاعدگی بعدی بین ۲۴ تا ۳۵ روز است.

حسینی درباره علائم قاعدگی توضیح داد: ممکن است زنان قبل از شروع قاعدگی علائمی داشته باشند که سندروم «بی ام اس» یا نشانگان پیش از قاعدگی تلقی می شود که شامل علائمی همچون تغییر در خلق و خو، احتقان، تحریک پذیری و ورم در ناحیه سینه ها می شود.

وی با بیان اینکه با شروع قاعدگی ممکن است فرد دچار دردهایی شود، گفت: این دردها در بعضی افراد از ابتدای قاعدگی وجود دارد اما در بعضی از افراد در سال های اولیه وجود ندارد و بعد از مدتی به وجود می آید که این افراد باید از نظر ابتلا به بیماری های خاصی همچون اندرومتریوز مورد بررسی قرار گیرند.

حسینی با بیان اینکه در طول مدت عادت ماهیانه یکی از مسائلی که باعث بروز ناراحتی در زنان می شود دردهای قاعدگی است، گفت: می توان این دردها را با مصرف مسکن ها تحت نظر پزشک در روز اول و دوم و قبل از شروع خونریزی شدید کاهش داد.

این متخصص با اشاره به اهمیت رعایت بهداشت فردی در طول دوره قاعدگی گفت: اگر حجم خونریزی فردی زیاد است باید در طول روز چند نوبت برای تعویض پد بهداشتی اقدام کند.

وی درباره تغذیه مناسب در این دوره توصیه کرد: بهتر است افراد در این دوره از مصرف مواد غذایی که آن ها را تحریک کرده و باعث

وزارت بهداشت: درصدی از مردم به خاطر اینکه هزینه های درمان را ندارند، دندان های خود را می کشند

البته بسته به شرایط اقتصادی افراد این اتفاق می افتد. بسیاری از مراکز جامع سلامت، واحد دندانپزشکی دارند وی اضافه کرد: برخی مراکز دولتی ارائه دهنده خدمات دندان پزشکی در کشور وجود دارد که تعرفه های درمان در این مراکز بسیار مناسب تر است. بسیاری از مراکز جامع سلامت واحد دندانپزشکی دارند و خدمات دندانپزشکی را با تعرفه دولتی که خیلی قیمت مناسبی است، ارائه می دهند. این می تواند راه حلی باشد برای افرادی که نمی توانند هزینه های بالا را پرداخت کنند.

دبیر شورای آموزش دندانپزشکی درباره علت پوشش دهی کم بیمه ها برای خدمات دندان پزشکی توضیح داد: بیمه پایه درصدی از خدمات دندان پزشکی را پوشش می دهد، اما باید در نظر داشت که بیمه یک صنعت است و اگر قرار باشد مبلغ کمی پرداخت شود و در ازای آن خدماتی گران دریافت شود، منطقی نیست. چون خدمات دندان پزشکی هزینه های بالایی دارد و اگر افراد بخواهند بیمه شوند که تمام خدمات دندان پزشکی را پوشش دهد، ضرورت آن حق پرداخت ماهیانه بالایی است که متأسفانه این امکان وجود ندارد.

وی علت اینکه بسیاری از بیماران درمان های زیبایی را به درمان اصولی ترجیح می دهند، اینگونه پاسخ داد: متأسفانه بسیاری از خدمات زیبایی اصلاً ضرورت ندارد، شاید در کوتاه مدت دندان های آن ها زیباتر شود ولی بعد از مدتی موادی که روی دندان گذاشته شده است، مشکل ساز خواهد شد. بهترین کار این است که افراد پیش از اقدام به انجام این درمان ها خوب فکر کنند و درباره عوارض آن تحقیق و مشورت کنند. خوشبختانه امروزه به واسطه اینترنت این امکان برای همه فراهم است که اطلاعات کسب کنند تا در نهایت با آگاهی تصمیم بگیرند. /انتخاب



دندانی می شوند، متأسفانه وقتی به دندان پزشکی مراجعه می کنند که مشکلات حاد دارند. البته یکی از موانعی که افراد نمی توانند درمان به موقع انجام دهند، هزینه های درمان دندانپزشکی است. وی درباره علت بالا بودن هزینه های درمان دندان پزشکی توضیح داد: هزینه های درمان بخش عمده آن بستگی به تجهیزات و امکانات دارد و باید در نظر گرفت که هزینه های درمان دندانپزشکی در کل دنیا بالا است، چرا که اگر یک مطب یا کلینیک دندانپزشکی بخواهد راه اندازی شود، هزینه بسیار کلانی دارد و طبیعتاً این هزینه بالا روی خدمات تأثیر می گذارد. یزدانی متذکر شد: به طبع وقتی درمان یک دندان هزینه بالایی داشته باشد، آخرین راه حل آن اگر درمان نشود و بخواهد برای بیمار مشکل ایجاد کند، کشیدن آن دندان است. درصدی از مردم به خاطر اینکه هزینه های درمان را ندارند، دندان های خود را می کشند.

شاخص پوسیدگی، ۵ دندان پوسیده، کشیده شده یا پر شده دارند، همین طور می تواند ترکیبی از این ها باشد. یزدانی بیماری شایع در حوزه دهان و دندان را پوسیدگی دندان و بیماری لثه دانست و گفت: این بیماری کاملاً رفتاری است و ۹۰ درصد افراد جامعه اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت کنند، تغذیه مناسب داشته باشند، نوشیدنی های حاوی قند را کمتر مصرف کنند به این دو بیماری دچار نخواهند شد. او افزود: با حداقل دو بار مسواک زدن به مدت دو دقیقه در روز، استفاده روزانه از نخ دندان، کاهش مواد مصرفی که حاوی قند و شکر است می توان از پوسیدگی دندان و بیماری های لثه جلوگیری کرد.

دبیر شورای آموزش دندانپزشکی گفت: عمده افراد اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت کنند، مشکلی برای آن ها پیش نمی آید، اما افرادی که دچار مشکلات

دبیر شورای آموزش دندانپزشکی و تخصصی وزارت بهداشت گفت: عمده افراد وقتی به دندان پزشکی مراجعه می کنند که مشکلات حاد دارند و یکی از موانعی که افراد نمی توانند درمان به موقع انجام دهند، هزینه های درمان دندانپزشکی است.

یزدانی متذکر شد: به طبع وقتی درمان یک دندان هزینه بالایی داشته باشد، آخرین راه حل آن اگر درمان نشود و بخواهد برای بیمار مشکل ایجاد کند، کشیدن آن دندان است. درصدی از مردم به خاطر اینکه هزینه های درمان را ندارند، دندان های خود را می کشند.

ایلنا: دبیر شورای آموزش دندانپزشکی و تخصصی وزارت بهداشت گفت: عمده افراد وقتی به دندان پزشکی مراجعه می کنند که مشکلات حاد دارند و یکی از موانعی که افراد نمی توانند درمان به موقع انجام دهند، هزینه های درمان دندانپزشکی است.

رضا یزدانی دبیر شورای آموزش دندانپزشکی و تخصصی وزارت بهداشت در پاسخ به این سوال که پوسیدگی دندان میان بزرگسالان و کودکان چگونه است؟ پاسخ داد: پوسیدگی دندان یک بیماری شایع در کل دنیا است. بیش از ۳ میلیارد نفر دندان پوسیده دارند که درمان نشده است، کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست. پوسیدگی دندان در میان افراد بزرگسال بالای ۱۵ سال مشاهده می شود که با توجه به رده سنی درصد آن متفاوت است.

وی ادامه داد: شاخص پوسیدگی دندان که DMFT نام دارد، پوسیدگی دندان در ۱۲ ساله را هر عدد دو نشان می دهد. یعنی حداقل ۲ دندان آن ها پر شده یا پوسیده شده است. در بین کودکان ۵ ساله که دندان های شیری دارند، عدد این شاخص بیشتر از ۵ است. یعنی بر اساس

۲ زن تبریزی ۵ قلو و ۴ قلو زاییدند ! / ۲۴ ساعت هیجان انگیز در یک بیمارستان !



بیمارستان الزهرا(س) تبریز در روزهای شنبه و یکشنبه گذشته حال و هوای عجیبی داشت. زایمان ۲ زن باردار به فاصله ۲ روز در این بیمارستان ناگهان بخش مراقبت از نوزادان را پر از دخترها و پسرهای تازه به دنیا آمده‌ای کرد که والدینشان برای آمدنشان ماه‌ها انتظار کشیده بودند.

نخستین زایمان شگفت‌انگیز در این بیمارستان با تولد پنج‌قلو‌های خانواده‌ای اهل لیلان شهرستان ملکان استان آذربایجان شرقی رقم خورد. زن باردار که بعد از هفته ۳۵ بارداری در این مرکز بستری و تحت مراقبت قرار گرفته بود، روز شنبه پنج‌قلوهایش را که ۵ پسر به نام‌های سیحان، امین، محمد، علی و رضا هستند به دنیا آورد تا خانواده سه‌نفره‌شان در یک روز تبدیل به خانواده‌ای ۸ نفره شود. تاکنون پنج‌قلو نداشتیم

مهدی حضرتی پدر ۴۲ ساله پنج‌قلوها می‌گوید: من و همسرم، فاطمه، سال ۹۵ ازدواج کردیم و فرزند اولمان به نام سلنا سال ۹۸ به دنیا آمد. بعد از آن تصمیم گرفتیم برای اینکه دخترمان تنها نماند، دوباره بچه‌دار شویم. با وجود اینکه چند قلوزایی در خانواده من و همسرم ژنتیک بود، اما تاکنون پنج‌قلو نداشتیم.

او که مهندس مکانیک است و در یک مغازه کار تعمیرات کامپیوتر ماشین را انجام می‌دهد، می‌گوید: وقتی متوجه شدم که همسرم باردار است و برای سونوگرافی رفتیم، انتظار فقط یک فرزند را داشتم. آن روز من بیرون اتاق منتظر ماندم و دقایقی بعد همسرم به‌ت‌زده از اتاق سونوگرافی بیرون آمد و به من گفت بچه‌ها پنج‌قلو هستند.

در لحظه اول شوکه شدم. یک لحظه همه آینده بچه‌ها پیش رویم قرار گرفت. اینکه با این اوضاع اقتصادی و زندگی مستأجری چگونه از عهده مخارج خانواده بر خواهیم آمد، لرزه بر اندامم انداخت، اما شور و هیجانی از جنسی دیگر در وجودم حس کردم. در این مدت برخی ما را به سقط جنین تشویق کردند، اما نه من و نه همسرم قبول نکردیم و حالا هم امیدواریم که بتوانیم از عهده هزینه کودکان برآیم. حضرتی درباره نگهداری پنج‌قلوها بعد از مرخص شدن از بیمارستان می‌گوید: فعلا فقط مادر همسرم است که برای کمک به خانه ما می‌آید. هرچند که ما به بیش از یک نفر برای کمک نیاز داریم، اما اعضای دیگر خانواده شهرستان هستند و از ما دورند. پرستار هم نمی‌توانم بگیرم، چرا که هزینه پرستار در ماه ۱۰ میلیون تومان است و تامین آن از عهده من خارج است. امیدوارم مسئولان برای نگهداری از بچه‌ها به ما کمک کنند. وقتی شوکه شدیم!

خانواده دیگری که چهارقلوهایشان یک روز بعد از پنج‌قلوها به دنیا آمدند، لیلیا ۳۰ ساله و حمید ۳۶ ساله هستند که ۲ سال بعد از ازدواجشان تصمیم به بچه‌دار شدن گرفتند.

حمید اصغری می‌گوید: قبل از بارداری به پزشک متخصص مراجعه کردیم و او ویتامین‌ها و داروهایی داد که در روند بارداری سلامت به

پایان هفته ۲۹ و آغاز هفته ۳۰ بارداری به دلیل دردهایی که داشت در مرکز بستری شد و تحت مراقبت‌های ویژه قرار گرفت. او ۲۸ روز در بیمارستان بستری بود.

به کمک دولت نیاز داریم

اصغری که فوق‌دیپلم قالب‌سازی دارد، به پخش مواد غذایی مشغول است و همسرش که حافظ کل قرآن است، قبل از بارداری در یک مهد قرآن مربی قرآن خردسالان بود. او می‌گوید: اکنون بعد از به دنیا آمدن چهارقلوها بعید می‌دانم که همسرم بتواند وقتی برای ادامه کارش داشته باشد. اصغری می‌افزاید: ما حتماً به کمک دولت نیاز داریم. البته که بابت این کودکان خدا را شاکرم و در بزرگ کردن فرزندانم به خدا توکل خواهیم کرد. او ادامه می‌دهد: همسرم بسیار خوشحال است و می‌گوید که ای کاش ۵ قلو داشتیم. وجود این بچه‌ها حتماً به زندگی ما رنگی دیگر خواهد داد. او درباره چهارقلوها می‌گوید: خدا ۳ دختر به نام‌های فاطمه، زهرا و زینب و یک پسر به نام محمد به ما داد. که قل اول یک کیلو و ۲۰۰ گرم و قل آخر ۹۵۰ گرم است. آن دو نیز وزنشان در حدود یک کیلو و یک کیلو و صد است. او اضافه می‌کند: امیدوارم فرزندان صالح و فرهیخته‌ای به جامعه تحویل دهیم که به درد کشورشان بخورند و در این راه از خدا یاری می‌خواهیم.

همسرم کمک کند. او می‌افزاید: در میان اقوام من و همسرم، سابقه چهارقلو و حتی پنج‌قلو وجود داشت. چهارقلوهای یکی از اقوام همسرم الان همگی پزشک شده‌اند. با این حال من فکر نمی‌کردم که صاحب چهارقلو شوم. با توجه به سابقه ژنتیک در خانواده‌هایمان دوقلو را پیش‌بینی می‌کردیم اما چهارقلو را نه.

اصغری اضافه می‌کند: در نخستین سونوگرافی به ما گفتند که ۳ جنین دیده می‌شود که ۲ جنین سالم است و اینطور که نشان می‌دهد یکی بچه خواهد شد، اما در سونوگرافی بعدی متوجه شدیم چهارقلو در راه داریم. در ابتدا شوکه شده بودم و با وجود اینکه جزو قشر متوسط جامعه هستیم، اما قطعاً شرایط نگهداری و بزرگ کردن ۴ فرزند بسیار سخت است و ما هم به همین سختی‌هایش فکر کردیم. با این حال تصمیم گرفتیم هر ۴ قل را نگه داریم. از همان ابتدای بارداری هر دوره ۴ تا ۵ میلیون تومان پول دارو و یک آمپول مخصوص می‌دادیم. در آن دوران برخی از پزشک‌ها ما را به شدت می‌ترساندند و معتقد بودند که بچه‌ها نمی‌مانند و باید آنها را سقط کنیم، اما من و همسرم با توکل به خدا مسیر بارداری را با هر ۴ قل ادامه دادیم.

او اضافه می‌کند: به مرکز الزهرا(س) آمدیم و پرونده تشکیل دادیم و همسرم از همان آغاز راه تحت مراقبت این مرکز قرار گرفت و در

چند خبر کوتاه

گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان گفت: بیش از ۱۲۰ نفر از فعالان صنایع‌دستی هرمزگان در دوره آموزشی آشنایی با کارت بازرگانی شرکت کردند.

سازار رمجی با بیان این مطلب افزود: این دوره آموزشی با همکاری اتاق بازرگانی استان روز چهارشنبه ۹ خردادماه ۱۴۰۳ به صورت تخصصی و رایگان برگزار شد.

او اظهار کرد: فراگیران در این دوره با خدمات کارت عضویت و بازرگانی، خدمات گواهی مبدأ، شورای گفتگوی دولت و بخش خصوصی، خدمات مشاوره، آموزشی، بین المللی، کمیسیون‌های تخصصی، مرکز شتاب دهی صادرات و ... آشنا شدند.

رمجی تأکید کرد: در پایان دوره برای فراگیران گواهی پایان دوره رسمی دوزبانه اعطا خواهد شد.

کارت بازرگانی مجوزی است که به دارنده آن اعم از شخص حقیقی و یا حقوقی اجازه می‌دهد که به امر واردات و صادرات کالا به صورت تجاری اقدام کند

نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. وی با تأکید بر ضرورت برنامه‌ریزی اوقات فراغت در محلات کم برخوردار، خاطر نشان کرد: شهرداری بندرعباس با همکاری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با استفاده از ظرفیت مربیان توانمند کانون در فرهنگسراها طرح اوقات فراغت غنی برای آنها برگزار نماید.



شرکت بیش از ۱۲۰ نفر از فعالان صنایع‌دستی هرمزگان در دوره آموزشی آشنایی با کارت بازرگانی معاون صنایع‌دستی اداره کل میراث‌فرهنگی،

را انجام خواهد داد. فریده عامری بیان کرد: با کمک شهرداری منطقه سه بوستانی جهت گذر کودک تعبیه خواهد شد و طرح اولیه آن را کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان می‌دهد، همچنین شهرداری بندرعباس از زاویه ای آن را بررسی و اجرا خواهد کرد.

وی ادامه داد: محور پارک گذر کودک مهارت آموزی کودکان است و در آن کودکان در کنار بازی مهارت‌های مختلف را می‌آموزند.

عضو شورای اسلامی شهر بندرعباس بیان کرد: این کمیسیون در نظر دارد نمایشگاه‌های ویژه کودکان و نوجوانان در زمان‌های مختلف در سطح شهر بندرعباس با همکاری شهرداری و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار کند.

عامری با اشاره به اینکه کودکان را باید تشویق کنیم در برنامه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان حضور پیدا کنند، گفت: کودکانی که با کانون در ارتباط هستند مهارت آموزی، خودسازی خودباوری و عزت نفس افزایش می‌یابد و در ارتباطات اجتماعی

پارک گذر کودک در بندرعباس راه‌اندازی می‌شود



یکی از راه‌های الگوسازی کودکان قصه‌گویی است و کودکان برای خودشان از شخصیت‌های قصه الگو برداری می‌کنند و این شخصیت می‌تواند مذهبی و یا ملی باشد.

رئیس کمیته بانوان شورای شهر بندرعباس مطرح کرد: در شناساندن هویت ملی و تمدن ایرانی اسلامی شهرداری بندرعباس با همراهی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در سطح شهر بندرعباس اقداماتی

با سرآشپز = سالاد پرتقال و لبو



طعم سالاد پرتقال و لبو را امتحان کرده‌اید؟ شاید در نگاه اول کنار هم قرار گرفتن لبو و پرتقال کمی عجیب به نظر برسد ولی وقتی این سالاد مجلسی را درست کنید، حتما مشتری پر و پا قرص آن خواهید شد. این پیش غذای خوشمزه با لبو و هم رنگ اشتها برانگیز و جذابی دارد. علاوه بر این، جزو سالادهای پاییزی و سرشار از ویتامین C است. در این مقاله طرز تهیه سالاد پرتقال و لبو به ۳ روش مختلف را به شما آموزش خواهیم داد.

مواد لازم برای تهیه سالاد پرتقال و لبو (روش اول)

اسفناج یا آرگولا: ۱۰۰ گرم - لبو: ۴ عدد
پرتقال: ۲ عدد متوسط - مغز گردو خرد شده: یک چهارم لیوان فرانسوی دسته‌دار
- پنیر فتا: ۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری - آب پرتقال: ۲ قاشق غذاخوری
سرکه قرمز: ۱ قاشق غذاخوری - خردل دیوژن: ۱ قاشق غذاخوری
نمک: یک چهارم قاشق غذاخوری - فلفل سیاه: یک چهارم قاشق غذاخوری - میزان کالری: حدود ۱۵۶ کیلوکالری (در هر بار سرو)
مدت زمان آماده‌سازی مواد: ۴۰ دقیقه
مدت زمان آماده‌سازی سالاد پرتقال و لبو: ۱۵ دقیقه
سالاد پرتقال و لبو از سالادهای پاییزی محبوب و معروف در سراسر دنیا است که می‌توانید به عنوان یک سالاد مجلسی برای مهمانی‌ها و دورهمی‌های مجلسی، آن را تهیه و سرو کنید. در ادامه مراحل طرز تهیه این سالاد خوشمزه و خوشرنگ را بخوانید.

مرحله اول: مواد سالاد را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه سالاد لبو و پرتقال، لبوها را بشویید. لبوها را در یک قابلمه با مقداری آب بپزید تا کاملا نرم شود. به خاطر داشته باشید که اگر لبو را از قبل پخته باشید، زمان آماده‌سازی مواد سالاد بسیار کمتر می‌شود (روش‌های مختلف پختن لبو).

در این مدت، اسفناج و آرگولا را تمیز کنید و با مقداری آب به مدت ۱۰ دقیقه بخیسانید تا گل و لای آنها گرفته شود. سپس سبزی‌ها را آبکش کنید و اجازه دهید آب اضافی خود را از دست بدهند.

مرحله دوم: مواد سالاد را خرد کنید

بعد از پختن لبوها، اجازه دهید از دما بیفتند و خنک شوند. سپس پوست روی لبوها را بگیرید. لبوها را به صورت حلقه‌های باریک برش بزنید. می‌توانید به صورت نگینی هم آنها را خرد کنید. سپس پوست نازک (peel) پرتقال را بگیرید. می‌توانید هر پر پرتقال را با چاقو نصف کنید و هسته آن را بیرون بیاورید. فقط از چاقوی تیز استفاده کنید تا پرتقال‌ها له نشوند.

مرحله سوم: سالاد را در ظرف سرو بریزید

در این مرحله، لبوها و پرتقال‌های پوست گرفته و خرد شده را در ظرف سرو بریزید. اسفناج و آرگولا را به قطعات ریزتر خرد کنید. اگر از بچه اسفناج (بیبی اسفناج) استفاده می‌کنید، نیازی به خرد کردن نیست. پنیرها را با دست له کنید و روی سبزیجات، لبو و پرتقال بریزید. مغز گردوها را هم خرد کنید.

مرحله چهارم: سس سالاد پرتقال و لبو را آماده کنید

در آخرین مرحله از طرز تهیه سالاد پرتقال و لبو، در یک کاسه، روغن زیتون، آب پرتقال، سرکه قرمز، خردل دیوژن، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید تا کاملا یکدست شوند. سپس سس را روی سالاد پرتقال و لبو بریزید تا همه جای آن را بپوشاند. می‌توانید سالاد را هم بزیند تا سس بهتر به خورد مواد سالاد برود. سالاد را به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس آن را سرو کنید.

مواد لازم برای تهیه سالاد پرتقال و لبو (روش دوم)

لبو: ۴ یا ۵ عدد - روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری
نمک دریا، نوک قاشق غذاخوری - پودر فلفل سیاه: نوک قاشق غذاخوری - پرتقال: ۴ تا ۵ عدد - عسل: ۲ قاشق غذاخوری
پودر دارچین یا ادویه مخلوط: یک سوم قاشق غذاخوری
پودر فلفل قرمز: یک چهارم قاشق غذاخوری - مغز گردوی خرد شده: ۳ عدد - برگ نعناع تازه: ۱ مشت

مدت زمان آماده‌سازی مواد: ۴۰ دقیقه

مدت زمان آماده‌سازی سالاد لبو و پرتقال: ۱۵ دقیقه

مراحل طرز تهیه سالاد پرتقال و لبو با عسل

سالاد پرتقال و لبو به عنوان یک وعده غذایی سبک برای کسانی که رژیم گیاهخواری دارند، مناسب است و می‌توانید به سلیقه خود، مواد آن را کم یا زیاد کنید. در ادامه مراحل طرز تهیه این سالاد پاییزی خوشمزه و ساده را دنبال کنید.

مرحله اول: مواد سالاد را آماده کنید

برای طرز تهیه سالاد پرتقال و لبو، ابتدا لبوها را بشویید و با مقداری آب بپزید. نعناع‌ها را بشویید و برگ آنها را جدا کنید. بعد از پخت لبوها، پوست آن‌ها را بگیرید و به صورت نگینی یا ورقه‌های نازک خرد کنید. پرتقال‌ها را هم پوست بگیرید و هر پر آن را جدا کنید. لبوها و پرتقال‌ها را در یک ظرف بریزید.

مرحله دوم: سس سالاد لبو و پرتقال را آماده کنید

در یک کاسه جدا، عسل، دارچین و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید. این مخلوط را روی لبوها و پرتقال‌ها بریزید و کمی هم بزیند تا همه مواد به سس سالاد آغشته شوند. سپس مغز گردوها را خرد کنید و روی پرتقال و لبوها بریزید. نمک و فلفل سیاه را هم روی همه قسمت‌ها بپاشید. در آخر برگ‌های نعناع شسته و خشک شده را به طور نامنظم روی سالاد بریزید. سالاد را به مدت حداقل ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید تا سرد شود. سپس آن را سرو کنید.

مواد لازم برای تهیه سالاد پرتقال و لبو (روش سوم)

لبو: ۲ عدد متوسط - پرتقال: ۱ عدد درشت - ترب سفید: ۱ عدد
بادام زمینی: یک سوم لیوان فرانسوی دسته‌دار - لیمو ترش: ۱ عدد کوچک

سیب درختی: ۱ عدد - سرکه سیب: ۳ قاشق غذاخوری
شکر: ۲ قاشق غذاخوری - گشنیز خرد شده: ۱ مشت - دانه انار: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

مدت زمان آماده‌سازی مواد: ۴۰ دقیقه

مدت زمان آماده‌سازی سالاد پرتقال و لبو با سیب: ۱۵ دقیقه

مراحل طرز تهیه سالاد پرتقال و لبو با سیب

در این روش از تهیه سالاد پرتقال و لبو، از مواد متنوع‌تر و میوه‌های بیشتری برای طعم‌دهی به سالاد استفاده می‌شود. مراحل زیر را برای درست کردن این سالاد خوشمزه دنبال کنید.

مرحله اول: مواد سالاد را آماده کنید

برای تهیه این سالاد میوه‌ای با سبزیجات، ابتدا لبو را با آب بپزید و به اندازه‌های دلخواه برش بزنید. سیب را بشویید و با پوست خرد کنید. انار را دانه کنید (روش‌های دانه کردن انار) و دانه‌های آن را در ظرف سالاد بریزید. پرتقال را پوست بگیرید و برهای آن را جدا کنید. ترب سفید را هم بشویید و خرد کنید. بهتر است همه میوه‌ها و سبزیجات خرد شده در قطعات همسان خرد شوند تا سالاد ظاهر زیبایی بگیرد.

مرحله دوم: سالاد پرتقال و لبو را سرو کنید

در ادامه، بادام زمینی، سرکه سیب و شکر را روی سبزیجات و میوه‌ها بریزید. یک لیمو ترش تازه را برش بزنید و آب آن را به سالاد اضافه کنید. همه مواد را با هم مخلوط کنید و در آخر، مقداری گشنیز تازه خرد شده روی سالاد بریزید. سالاد را بهتر است کمی در یخچال بگذارید و بعد آن را سرو کنید.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن سالاد پرتقال و لبو

به عنوان سس سالاد پرتقال و لبو می‌توانید از سس‌های دلخواه مثل سس سویا، سرکه بالزامیک، سرکه سیب یا انگور، سس مایونز رقیق شده با آبلیمو، روغن زیتون یا کنجد و ... استفاده کنید. انتخاب سس کاملا سلیقه‌ای است و به ذائقه شما بستگی دارد. برای انتخاب سبزی معطر در سالاد لبو و پرتقال دستتان باز است تا از انواع سبزی‌های تازه به دلخواه خود استفاده کنید. به طور متداول از سبزی‌هایی مثل اسفناج، نعناع تازه، آرگولا یا جعفری و گشنیز در این سالاد استفاده می‌شود.

آیا رژیم کتوژنیک برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید است؟



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد رژیم کتوژنیک بصورت دوره ای کوتاه مدت نه تنها می‌تواند وزن بدن را کنترل کند، بلکه قند و چربی خون را نیز کنترل می‌کند، اما تداوم طولانی مدت دشوار است و توصیه نمی‌شود.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد رژیم کتوژنیک بصورت دوره ای کوتاه مدت نه تنها می‌تواند وزن بدن را کنترل کند، بلکه قند و چربی خون را نیز کنترل می‌کند، اما تداوم طولانی مدت دشوار است و توصیه نمی‌شود.

مطالعه‌ای با هدف مشاهده تاثیر رژیم غذایی کتوژنیک دوره ای روی بیماران دارای اضافه وزن یا چاقی که به تازگی به عنوان دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده‌اند، صورت گرفت و در مجموع ۶۰ بیمار دارای اضافه وزن یا چاقی که به تازگی به عنوان دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده بودند، به طور تصادفی به دو گروه رژیم کتوژنیک داده شده و گروه کنترل که رژیم غذایی معمول داشتند تقسیم شدند و ۳۰ مورد در هر گروه قرار گرفتند.

هر دو الگوی غذایی ۱۲ هفته به طول انجامید و در طول دوره، گلوکز خون، چربی خون، وزن بدن، انسولین و اسید اوریک قبل و بعد از مداخله سنجیده شد. الگوی رژیم غذایی کتوژنیک (KD) دارای چربی زیاد، کربوهیدرات کم و پروتئین مناسب بود. رژیم کتوژنیک نخستین بار برای درمان صرع مقاوم به درمان در کودکان استفاده می‌شد.

رژیم غذایی معمولی به شرح زیر بود: کربوهیدرات ۲۵۰-۲۸۰ گرم، پروتئین ۶۰ گرم، چربی ۲۰ گرم، کل کالری (۱۵۰۰±۵۰) کیلو کالری.

برای هر دو گروه باید روزانه بیش از ۲ هزار میلی لیتر آب مصرف می‌کردند.

برای هر دو گروه، وزن، BMI (شاخص توده بدن)، دور کمر، TG (تری گلیسرید)، TC (کلسترول تام)، LDL (لیپوپروتئین با چگالی کم) HDL (لیپوپروتئین با چگالی بالا) FBG (گلوکز ناشتا FINS (انسولین ناشتا)، HbA1c (هموگلوبین گلیکوزیله) در گروه KD بیشتر از گروه کنترل کاهش یافته بود. با این حال، UA (اسید اوریک سرم) در گروه کتوژنیک روند صعودی را نشان داد، در حالی که در گروه کنترل تغییر چشمگیری نداشت.

تمایل به پایبندی به رژیم کتوژنیک در طولانی مدت ضعیف‌تر از رژیم معمول بود. در نتیجه مشخص شد که در میان بیماران دارای اضافه وزن یا چاقی که به تازگی به عنوان دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده‌اند، رژیم کتوژنیک بصورت دوره ای کوتاه مدت نه تنها می‌تواند وزن بدن را کنترل کند، بلکه قند و چربی خون را نیز کنترل می‌کند، اما تداوم طولانی مدت دشوار است و توصیه نمی‌شود.

رژیم غذایی کتوژنیک به شرح زیر بود: کربوهیدرات ۳۰-۵۰ گرم، پروتئین ۶۰ گرم، چربی ۱۳۰ گرم و کل کالری (۱۵۰۰±۵۰) کیلو کالری.

برای گروه KD، غذاهای اصلی برای رژیم غذایی روغن زیتون، کره، تخم مرغ سرخ شده، گوشت گوساله، سالمون، ساردین، بروکلی، آووکادو بودند.