

# آوازه دریا

۲۲۶



همسرکشی به دلیل اختلاف خانوادگی

شنبه ۲۶ خرداد ماه ۱۴۰۳ سال ششم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



جداسازی موفقیت آمیز  
دوقلوهای بهم چسبیده در شیراز



برگزاری مراسم تجلیل از هنرمندان و پیشکسوتان صنایع دستی



افتتاح نخستین کتابخانه سیار شهری  
کانون پرورش فکری پارسیان



صیانت از گویش بندری

رونمایی از کتاب دستور خط گویش هرمزگانی با هدف یکدست‌سازی املاي نوشته‌های بومی؛

## صیانت از گویش بندری

گزارش: زهره کرمی



مراسم رونمایی و جشن امضای کتاب دستور خط گویش بندری (هرمزگانی) اثر "نرگس نصیری گوگی" در سالن اجتماعات فرهنگسرای طوبی برگزار شد. در این همایش که با حضور جمعی از هنرمندان، شاعران و اهالی فرهنگ، هنر و رسانه همراه بود، تعدادی از شاعران بومی استان به سرایش شعر و ترانه پرداختند. به همین بهانه گفت و گویی با نرگس نصیری داشتیم که خواندن آن خالی از لطف نیست.



بهره‌برداری نرسیده است. در تلاش روز افزونیم که این امر را به سرانجام برسانیم.

همچنین در چندین کتاب نامم به عنوان ویراستار مستقل ثبت شده است از جمله کتاب‌های «عرشیان جزیره/ چلچلی/ گپ گنوغ ۱/۲/ سروقامتان توکهور و هشت بندی/ بُن گر و...»

### فاصله بین پژوهش، تدوین و انتشار کتاب چقدر بود؟

از لحاظ ظاهری به مدتی حدود ۳ سال کار پژوهش تا انتشار این کتاب به طول انجامید اما از لحاظ باطنی با این امر به مدت ۱۰ سال زیست کرده‌ام و دست و پنجه نرم می‌کنم.

### در مورد نگارش کتاب و سبک آن توضیح دهید، آیا از ابتدا در ذهنتان آن را انتخاب کرده بودید؟

سبک این کتاب کاملاً علمی است اما به زبانی شیوا و ساده به توضیح مطالب پرداخته است. در ابتدا برای فصل آخر این کتاب برنامه‌ای نداشتم اما لازم بود متنی را به عنوان شاهد برای پایان این کتاب انتخاب کنم. به لطف دوستان در همخوانی داستان کوتاه [سوترا] به دعوت محمد سایبانی عزیز از فعالان هنری هرمزگان، شرکت کردم و درست زمانی این داستان به دستم رسید که به دنبال متنی برای فصل آخر کتاب بودم؛ پتانسیل جنوبی داستان سوترا من را به این واداشت که این داستان را به شکل برگردان در انتهای کتاب بیاورم و جذابیت کتاب را چند برابر کنم.

### کلام آخر

از آنجایی که مبحث این کتاب در گویش بومی مبحث حساس و جدیدی بود، برای نگارش این کتاب از اساتید بزرگواری کمک گرفتیم که ذکر نام ایشان کوچکترین حقی است که بر گردن ما دارند. آقایان دکتر اسداله نوروزی و دکتر حشمت اله آذرمدکان که ما را در نگارش بخش آغازین کتاب بسیار یاری دادند و جناب آقای مرتضی نصیری گوگی از پیشخانان گویش بومی که پیشتر افتخار فرزندی ایشان نصیبم بوده است و در این امر پشتیبان و مشوق جدی من بوده‌اند.

امیدوارم کتاب حاضر گوشه‌ای از دین ما را به این خطه ادا کرده باشد هرچند اگر جان را خالصانه در طبق بخشش به پای این استان گذاشت، باز هم کم است.

در آخر از حمایت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس و همینطور از انجمن شعر و دریای هرمزگان و حمایت صمیمانه‌ی دوستانم در این انجمن برای رونمایی کتاب، کمال قدردانی را دارم؛ به خصوص ناشر محترم آقای هادی فرهنگی که صمیمانه ما را برای انتشار این اثر همراهی کردند.

خلاصه‌ای باب معرفی کتاب

کتاب دستورخط گویش بندری (هرمزگانی)

نویسنده: نرگس نصیری گوگی

انتشارات: گامرون

تعداد صفحات: ۱۶۲ صفحه

تعداد فصل‌ها: چهار فصل

هدف از نگارش: با هدف کم کردن تشتت نوشتاری.

دارد که از لحاظ آوا شبیه به هم تلفظ می‌شوند اما از لحاظ نگارش با هم متفاوت‌اند از جمله انواع (زط-ذض) و دیگر حروف مشابه. گاهی برای ثبت یک واژه در این کتاب، مجبور بودیم به توان تمام شکل‌های مختلفی که می‌توان آن را نگاشت، مدخل جداگانه ایجاد کنیم. این کار حجم و کار نگارش را بسیار زیاد می‌کرد. بارها شاهد بودم که در چاپ کتاب‌های بومی هم همین ایراد دیده می‌شد. برخی ضمیر (مه) به معنای [من] را به همین صورت و برخی به صورت (م) می‌نوشتند. برخی مصوت کوتاه (ه) را در نگارش به شکل بلند (و) می‌نوشتند و از این دست موارد.

همین امر باعث شد که تحقیق کنیم و دستورخطی را ارائه دهیم که هم از زبان فارسی تبعیت کند و هم اصالت زبانی را زیر سوال نبرد، همینطور راه را برای زبان‌شناسان هموار کند.

### تحقیق، گردآوری و نشر آن چقدر زمان برد؟

درگیری فکری ما با این مسئله از زمانی آغاز شد که مجبور به کم کردن حجم کتاب و ویرایش مجدد کتاب [دانشنامه‌ی واژگان خلیج فارس] به شکل موضوعی و تحت عنوان سری کتاب‌های [فرهنگ نصیر] شدیم. تقریباً سه سال طول کشید تا این کتاب به شکلی منسجم دست پیدا کند و در پایان سال ۱۴۰۲ آماده‌ی چاپ شود و مجوز بگیرد.

### در مسیر نشر کتاب با چه مشکلاتی مواجه شدید؟

در اواسط سال ۱۴۰۲ این کتاب یکبار به صورت کامل تایپ و ویرایش شد اما به دلیل مشکلاتی که معمولاً رایانه‌ها برای ما نویسندگان ایجاد می‌کنند بر اثر یک ویروس، فایل نهایی کتاب ناپدید شد.

یک هفته‌ای را در شوک این اتفاق گذراندم تا اینکه یادم آمد نسخه‌ای را قبل از آن پرینت گرفته‌ام و برای تاییدیه علمی به استادان عزیزم جناب «دکتر اسداله نوروزی» و «دکتر حشمت اله آذر» مکان داده‌ام.

همان نسخه‌ها را مجدد شروع به تایپ کردم و در حین تایپ مجدد به نکاتی برخوردیم که اگر این نکات در این کتاب ثبت نمی‌شد بعدها جای پشیمانی داشت؛ به قول ضرب المثل معروف (عدو شود سبب خیر گر خدا خواهد) این اتفاق هم باعث جا افتادگی بیشتر این کتاب شد.

### آیا اولین کتابتان است و آیا آثار دیگری هم در دست دارید؟

خیر - اولین کتابم مجموعه اشعارم بود، این اشعار از اولین ابیاتی که در سال ۱۳۷۴ سرودم آغاز می‌شد تا اشعاری که در سال ۱۴۰۱ سروده شده بود. این اشعار بدون هیچگونه دستکاری وزنی و مفهومی در مجموعه‌ای به نام [واژه‌ها کهنه‌تر از فکر من‌اند] در سال ۱۴۰۱ در انتشارات سمت روشن کلمه به چاپ رسید.

کتاب دومم کتاب [دستورخط گویش بندری] است که پیش از این در موردش گفتیم و در سال ۱۴۰۳ و در انتشارات گامرون به چاپ رسید.

کتاب [واژه نامه فرهنگ نصیر] از دیگر کتاب‌هایی که نامشان ذکر شد، زودتر شروع به نگارش آن کردیم اما هنوز به مرحله‌ی

نرگس نصیری هستم متولد شهر زیبای بندرعباس در ۲۱ تیرماه سال ۱۳۶۳ پا به عرصه‌ی وجود گذاشتم. در دامان خانواده‌ای ادب دوست و فرهنگی رشد کردم. تحصیلات دیپلم را در رشته‌ی علوم تجربی گذراندم و در دانشگاه وارد رشته‌ی زبان و ادبیات فارسی شدم تا اینکه در سال ۱۳۹۵ در مقطع کارشناسی ارشد فارغ التحصیل شدم.

یکی از اهداف انسان متفکر برای ادامه‌ی حیاتی مفید، تقویت بعد روحی است که مسلماً هنر یکی از بهترین و سازنده‌ترین این امور است. هم اکنون در تلاشم که ابعاد هنری وجودم را بیشتر پرورش دهم. از ابتدای این امر با سرودن شعر و سپس با عکاسی و ساخت فیلم آغاز کردم و راهی بس طولانی در پیش رو دارم اگر عمری باقی باشد.

### هدف از انتشار کتاب را بفرمایید

هدف از نگارش این کتاب یکدست کردن املاي نوشته‌های بومی و سعی در کم کردن تشتت نوشتاری است.

### در مورد کتاب توضیح دهید.

کتاب پیش رو تحت عنوان [دستورخط گویش بندری] یک کتاب در باب شیوه‌ی رسم الخط است و دستور زبان نیست! هرچند برای فهم بهتر کلام ناچار شدیم در جای جای کتاب توضیحاتی در باب دستور زبان هم وارد کنیم که ممکن است خوانندگان محترم، به اشتباه این کتاب را با عنوان دستور زبان بررسی کنند!

در سه بخش آغازین کتاب به تفکیک در مورد شیوه‌ی نگارش ضمیرها و شناسه‌ها، افعال، حرف‌ها و دیگر کلمات تحقیق و بحث شده است. در بخش پایانی کتاب که یک نمونه‌ی نو و منحصر به فرد به شیوه‌ی برگردان یک داستان اصیل به گویش بندری است، داستان کوتاهی را به گویش بندری نگاشته‌ایم که حال و هوایی کاملاً جنوبی داشته است.

داستان کوتاه (سوترا) آخرین داستان از کتاب [به کی سلام کنم؟] اثر نویسندگی به‌نام کشور، خانم «سیمین دانشور» است.

علت انتخاب این داستان برای برگردان به گویش بندری و به عنوان شاهد و نمونه برای شیوه‌ی صحیح نگاشتن متون کتبی بومی، چند مورد بوده است که به اختصار خواهیم گفت؛ ماجرای این داستان در جغرافیای استان هرمزگان و در بخش ساحلی رخ می‌دهد. داستان حکایت از ناخدایی دارد که در دریا دچار سانحه شده است و تحت درمان درمانگران زار قرار گرفته است.

گوشه‌ای از تاریخ این استان را می‌توان در جای جای این کتاب، بی‌پرده دید. پاره‌ای قوانین و آداب زندگی و سنت‌ها را معرفی کرده است و قطعاً اگر این داستان به زبان همین منطقه برگردان شود، حال و هوایی دوچندان بومی پیدا خواهد کرد و لذت خواندن این داستان را برای هم استانی‌های عزیز بیشتر خواهد کرد.

### ایده کتاب از کجا به ذهنتان خطور کرد؟

این نیازمندی را زمانی به شدت احساس کردیم که به همراه پدرم «مرتضی نصیری»، در حال نگارش و ویرایش کتاب (دانشنامه‌ی واژگان استان هرمزگان) بودیم. در زبان فارسی چندین حرف وجود

# تجربه کمردرد در ۸۰ درصد افراد کدام کمردردها باید جراحی شوند؟

**مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران درباره انواع کمردرد، مشکلات عضلانی-اسکلتی و باورهای غلط در این زمینه به تشریح توضیح داد.**

دکتر حسین یاری در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه بیماری‌های عضلانی-اسکلتی از اهمیت فراوانی برخوردار هستند، اظهار کرد: ابتلا به هر بیماری با یک میزانی از ناخوشی، ناتوانی و یا متاسفانه، مرگ همراه است. به این تعداد «روزهای از دست رفته زندگی» به دلیل ناخوشی، ناتوانی و یا مرگ ناشی از بیماری «بار بیماری» گفته می‌شود؛ به طور مثال، زمانی که به یک عفونت ویروسی تنفسی مبتلا می‌شوید ۲ تا ۳ روز از زندگی خود را از دست می‌دهیم، یا بیماری‌هایی مثل دیابت و سرطان سبب می‌شود ماه‌ها و حتی سال‌های زیادی از عمر ما از دست برود. نکته مهم و حائز اهمیت در ارتباط با اختلالات عضلانی-اسکلتی این است که بیماری‌های از این دست از عوامل اصلی «از دست دادن روزهای زندگی» برای انسان‌ها هستند.

این متخصص خاطر نشان کرد: یافته‌های آخرین پژوهش‌های معتبر حاکی از «بار» قابل توجه بیماری‌های عضلانی-اسکلتی برای زندگی انسان‌ها در دنیای مدرن است؛ به نحوی که «کمردرد»، «آرتروز» و «گردن‌درد» جزو ۱۰ عاملی هستند که سبب «بیشترین روزهای از دست رفته در زندگی» می‌شوند.

وی با بیان اینکه به هر دردی که در ناحیه حذفاصل آخرین دنده تا پایین لگن احساس شود، «کمردرد» گفته می‌شود، گفت: ۸۰ درصد از انسان‌ها کمردرد را حداقل یکبار در طول حیات خود تجربه می‌کنند. مبتلا شدن به کمردرد، یک پدیده رایج است و پیشگیری از این اختلال بسیار اهمیت دارد. اگرچه بیماری‌هایی مانند سرطان که موجب مرگ ناگهانی می‌شوند، حائز اهمیت هستند اما اختلالات عضلانی-اسکلتی هم می‌توانند افراد را یک عمر زمین‌گیر و ناتوان کنند و به نظر می‌رسد که اهمیت این بیماری‌ها در میان بیماری‌های غیرواگیر مغفول واقع شده است.

یاری با بیان اینکه کمردرد علت‌های متعددی دارد، اظهار کرد: منشأ کمردرد می‌تواند به دلیل عوامل مختلف از علل کم‌اهمیت‌تر مانند «آسیب به عضلات کمر» و «آسیب به مفاصل کمر» تا موارد جدی‌تر مانند «آسیب جسم مهره»، «آسیب به دیسک بین مهره‌ای» و «آسیب به سیستم عصبی یعنی ریشه های عصبی و نخاع» باشد. بنابراین عللی که منجر به کمردرد می‌شود به پنج دسته تقسیم می‌شود.

وی «آسیب عضلات» را از جمله شایع‌ترین علل کمردرد برشمرد و افزود: نقشه ماشه‌ای، اسپاسم و کشیدگی از جمله آسیب‌هایی هستند که می‌توانند در عضلات اطراف ستون فقرات کمری و باسن باعث ایجاد درد شوند. اختلال و آسیب در مفاصل، مانند مفاصل جانبی ستون فقرات (مفاصل فایست)، مفصل هیپ و مفصل ساکروایلیاک می‌تواند یکی دیگر از علل شایع و البته کمتر شناخته شده کمردرد باشد.

## بروز آرتروز در ۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال

این متخصص طب فیزیکی ادامه داد: افزایش سن سبب تحلیل جسمانی می‌شود؛ به طور مثال، در حدود ۶۰ درصد از افراد بالای ۶۰ سال، شواهد ساییدگی (آرتروز) در گرافی مفاصل‌شان دیده می‌شود. منظور از ساییدگی و آرتروز این است که غضروف مفصل تحلیل می‌رود و حرکت روان دو استخوان در کنار هم دچار اختلال می‌شود. مفاصل ستون فقرات کمری هم مستعد آرتروز است و بنابراین یکی از علل شایع کمردرد، خصوصا در افراد مسن‌تر، ساییدگی (آرتروز) است.

## بروز کمردرد در ۶۰ درصد افراد مبتلا به مشکلات مختلف

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران درباره منشأ سوم کمردرد توضیح داد: «آسیب دیسک‌های بین‌مهره‌ای» هم می‌تواند منشأ کمردرد باشد. دیسک‌های بین‌مهره‌ای ممکن است دچار طیف متنوعی از آسیب‌ها ام: از «ملتهب شدن»، «از دست دادن آب»، «بیرون‌زدگی و فتق» و «پارگی» شوند که در نتیجه آن ممکن است کمردرد بروز پیدا کند.

یاری با بیان اینکه «جسم مهره‌ها» منشأ چهارم ابتلا به کمردرد به حساب می‌آیند، خاطر نشان کرد: این امکان وجود دارد که جسم استخوانی مهره‌ها روی هم لیز بخورند یا «دنبالچه» جابجا شود که سبب ایجاد درد می‌شود. وی ادامه داد: آسیب در «سیستم عصبی» نیز به عنوان منشأ پنجم کمردرد شناخته می‌شود. این احتمال وجود دارد که دیسک بیرون زده یا زائده‌های استخوانی ناشی از آرتروز و ... روی نخاع یا ریشه‌های عصبی فشار بیاورند و این آسیب سیستم عصبی باعث ایجاد درد در کمر و پاها گردد. به دردی که علت آن فشار روی ریشه‌های عصبی باشد که از کمر وارد پاها می‌شوند اصطلاحاً «درد سیاتیک» گفته می‌شود.

بی‌تحریک؛ عرضه دردهای عضلانی-استخوانی وی با بیان اینکه افرادی که دردهای عضلانی-استخوانی را تجربه می‌کنند به «بی‌تحریک» تمایل دارند، افزود: بیمار به دلیل دردی که تحمل می‌کند به بی‌تحریکی تمایل دارد. استراحت طولانی و بی‌تحریکی سبب بروز برخی از مشکلات مانند ترک موقت شغلی می‌شود که زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی می‌شود. میان اختلالات روان مانند اضطراب و افسردگی و بیماری‌های عضلانی-اسکلتی ارتباط تنگاتنگ دوسویه وجود دارد. همچنین افرادی که دچار آسیب‌های عضلانی-اسکلتی می‌شوند، به دلیل استراحت بیش از حد ممکن است دچار مشکلات گوارشی مانند یبوست شوند و همچنین سیستم عضلانی آسیب دیده نیز دچار تحلیل بیشتر می‌شود.

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه کمردرد در افراد به اشکال متفاوت بروز می‌کند، اظهار کرد: این احتمال وجود دارد افرادی که مبتلا به کمردرد

می‌شوند، درد را در نواحی مختلف مانند درد در کمر، درد در پا، درد در ران و درد در ساق یا تجربه کنند. برخی افراد نیز همراه با کمردرد، مواردی مانند خواب‌رفتن، بی‌حسی، گزگز کردن و سوزن‌سوزن شدن انگشتان پا یا اندام را تجربه می‌کنند.

وی ادامه داد: برخی از افراد اظهار می‌کنند که میزان کمردرد آنها با خم شدن افزایش می‌یابد؛ در حالی است که برخی نشستن را موجب افزایش کمردرد خود می‌دانند. برخی برای نحوه خوابیدن نیز با مشکل روبرو می‌شوند و اینطور بیان می‌کنند که توانایی «دمر» یا «طاق‌باز» خوابیدن را ندارند. مجموع این علائم‌ها و نشانه‌های همراه آن سرنخ‌هایی هستند که می‌توانند به پزشک در تشخیص منشأ کمردرد راهنمایی بسیار کنند. علاوه بر این علائم و نشانه‌ها در شرح حال، انجام معاینات بالینی تکمیلی، در عمده موارد پزشک را از انجام اقدامات پاراکلینیک اضافه‌تر همچون رادیولوژی و ام آر آی بی‌نیاز می‌کند.

## نیاز به جراحی در کمتر از ۱۰ درصد کمردردها

### کدام کمردردها باید جراحی شوند؟

یاری درباره روش‌های درمانی کمردرد گفت: طبق به‌روزترین مطالعات علمی، کمتر از ۱۰ درصد کمردردها نیاز به اقدام فوری جراحی دارند و در سایر موارد درمان غیرجراحی اولویت دارد. وجود «علائم‌های خطر» در فرد مبتلا به کمردرد نشان‌دهنده شرایطی اورژانسی است که انجام جراحی را گریزناپذیر می‌کند. اگر افراد به همراه کمردرد خود، «بی‌حسی در ناحیه تناسلی» را تجربه می‌کنند باید نسبت به عمل جراحی اورژانسی اقدام کنند. همچنین اگر دچار «احتباس یا بی‌اختیاری ادراری» شده‌اند، می‌بایست نسبت به عمل جراحی اقدام کنند.

وی درباره سومین عامل که سبب ضروری کردن عمل جراحی می‌شود، گفت: اگر افرادی که مبتلا به کمردرد هستند دچار «ضعف حرکتی پیشرونده» شدند باید نسبت به عمل جراحی اورژانسی اقدام کنند. منظور از ضعف حرکتی این است که فرد مبتلا به کمردرد به تدریج در حین بیماری توانایی حرکت روی پنجه یا پاشنه پا را از دست بدهد یا قادر به بالا آوردن شست پای خود نباشند که در این صورت باید نسبت به عمل جراحی فوری اقدام کند.

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران ادامه داد: بنابراین اگر افراد به همراه کمردرد با موارد احتیاس یا بی‌اختیاری ادراری، بی‌حسی در ناحیه تناسلی و ضعف حرکتی پیشرونده مواجه باشند، جراحی فوری توصیه می‌شود. در غیر این صورت انجام عمل جراحی هیچ فوریتی نداشته و درمان‌های غیرجراحی توصیه می‌شود.

### موفقیت درمان غیرجراحی کمردرد منوط به ۲ شرط

وی با بیان اینکه موفقیت در درمان غیرجراحی کمردرد منوط به ۲ شرط است، افزود: یکی از شروطی که برای درمان غیرجراحی کمردرد وجود دارد این است که شخص بیمار باید به صورت «فعالانه» در روند درمان خود مشارک داشته باشد و نقش خود را در پروسه درمان به خوبی ایفا کند. شرط دوم برای درمان غیرجراحی این است که فرد، پروسه درمان غیرجراحی خود را به صورت «پله پله» جلو ببرد و در یک مرحله متوقف نشود. منظور از مشارک فعالانه بیمار این است که خود فرد باید جهت درمان خود اقداماتی از قبیل کاهش وزن، تغییر سبک زندگی، انجام تمرینات روزانه و ... را به عنوان بخشی از پروسه درمان بر عهده بگیرد. منظور از درمان پله پله هم این است که پزشک معمولاً در وهله نخست درمان خود را با تجویز دارو و تمرین درمانی آغاز می‌کند. در گام دوم درمان فیزیوتراپی، لیزردرمانی و ... هم بکار گرفته می‌شود و در گام آخر درمان‌های غیرجراحی به سراغ مداخلاتی همچون تزریق آوزون، تزریق اپیدورال و ... می‌رویم. در کمتر از ۱۰ درصد بیماران علی‌رغم طی کردن این سه مرحله طی مدت ۲-۳ ماه درد و ناتوانی بهبود پیدا نمی‌کند و این افراد هم کاندید جراحی ستون فقرات هستند.

### باورهای غلط در کمر درد

### انقضای «استراحت مطلق» در درمان کمردرد

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه درمان کمردرد با باورهای غلط نیز همراه است، گفت: یکی از این باورهای غلط در زمینه استراحت کردن حین کمردرد است. حدود ۳۰ سال است پژوهشگران کشورهای توسعه یافته تاکید می‌کنند دوران «استراحت مطلق» در کمردرد سپری شده است. علم روز حدود ۳۰ سال است که به این نتیجه رسیده است فردی که مبتلا به کمردرد هستند نباید برای طولانی‌مدت استراحت کند. علی‌رغم این شواهد علمی متفن، هنوز هم افرادی هستند که به فرد مبتلا به کمردرد توصیه می‌کنند که روزها در بستر استراحت مطلق داشته باشد!

وی ادامه داد: استراحت مطلق به هنگام کمردرد اثر سوء بسیاری دارد؛ استراحت مطلق سبب افزایش اضطراب و افسردگی و اختلال سیستم گوارش می‌شود. همچنین استراحت مطلق باعث افزایش ترس از تحرک در بیمار می‌شود و اجتناب از فعالیت را در وی افزایش می‌دهد. توصیه منابع علمی معتبر بر این است که اگر فرد به کمردرد شدید مبتلا شده باشد، ۲ تا ۳ روز استراحت داشته باشد و نه استراحت مطلق و پس از سپری کردن دوران استراحت، فرد باید با مدنظر قرار دادن رعایت نکاتی از نظر تغییر سبک زندگی، هرچه زودتر به زندگی روزمره خود بازگردد.

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران ادامه داد: منظور از تغییر سبک زندگی رعایت نکاتی مانند نحوه درست خوابیدن، بلندکردن جسم سنگین، اجتناب از نشستن طولانی، ارگونومی درست موقع نشستن و ... است که باید در برنامه روزمره افراد مبتلا به کمردرد لحاظ شود.

استفاده از کمربند همیشه اثرگذار نیست وی افزود: استفاده از وسایل ارتوپدی کمکی یکی دیگر از باورهای غلطی است که در مورد کمردرد وجود دارد. بسیاری از مردم تصور می‌کنند به هنگام بروز کمردرد باید از کمربند استفاده کنند. بررسی‌های علمی بیانگر این است که استفاده از کمربند در موارد شدید کمردرد برای مدت کوتاه می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ اما استفاده طولانی مدت از کمربند توصیه نمی‌شود. اگر فردی مبتلا به کمردرد برای مدت طولانی از کمربند استفاده کند، این احتمال وجود دارد که با آثار سوئی روبرو شود. تحلیل رفتن و تضعیف بافت عضلانی، یکی از عارضه‌های استفاده از کمربند برای مدت‌زمان طولانی به حساب می‌آید. همچنین بیمار از نظر روانی به کمربند وابسته می‌شود و تصور می‌کند که باید همیشه کمربند داشته باشد تا درد به سراغش نیاید.

یاری با بیان اینکه تشخیص کمردرد از اهمیت فراوانی برخوردار است، اظهار کرد: خوشبختانه دیدگاه مردم در ارتباط با تشخیص کمردرد نسبت به گذشته تغییر کرده است. پرسش‌های «آیا برای تشخیص کمردرد حتما نیاز به MRI است؟» و «موردی که در MRI دیده می‌شود منشأ درد است؟» را مطرح می‌کنم؛ در پاسخ به این پرسش‌ها باید گفت که MRI نمی‌تواند به تنهایی ملاک تشخیص درد باشد.

این متخصص ادامه داد: همانطور که گفتیم پنج منشأ سبب بروز کمردرد می‌شوند. در بسیاری موارد این منشأ‌های درد فاقد نشانه مشخص در MRI هستند؛ به طور مثال اگر اسپاسم عضلانی یا «فقط ماشه‌ای» علت بروز کمردرد باشند در MRI یافته خاصی دیده نمی‌شود. بنابراین می‌توان گفت که تمام منشأ‌های کمردرد در تست‌های MRI نشان داده نمی‌شود. علت کمردرد در بسیاری از موارد فقط توسط معاینه پزشکی توسط متخصص کاربلد تشخیص داده می‌شود.

وی ادامه داد: نکته مهم دیگر در ارتباط با تصویربرداری MRI این است که بسیاری از تغییراتی که در MRI نشان داده می‌شود به دلیل شرایط سنی است و ارتباطی با کمردرد بیمار ندارد و لزوما منشأ درد به حساب نمی‌آید. سن بر وضعیت جسمانی از جمله وضعیت اجزای ستون فقرات اثرگذار است؛ به نحوی که اگر در گروهی از افراد بالای ۵۰ سال که هیچگونه کمردردی ندارند تست MRI انجام شود، در بالای ۵۰٪ افراد ممکن است تغییرات دیسک از جمله خشکی، سیاه شدن، التهاب و بیرون زدگی دیده شود. پس بسیاری از تغییراتی که در MRI بروز می‌کند به دلیل شرایط سنی است. پس این احتمال وجود دارد که فرد دارای MRI سالم باشد اما درد شدید داشته کند و همچنین این احتمال وجود دارد که فرد دردهای خفیف عضلانی داشته باشد، اما تست MRI بیانگر بیرون زدگی دیسک باشد. پس نکته مهم این است که پزشک و بیمار نباید صرفاً بر یافته‌های ام آر آی تکیه کنند و این روش تصویربرداری هیچ زمان جایگزین دستان توانمند پزشک در معاینه بالینی نیست.

### همبستگی «یکجا نشینی» با کمردرد

یاری درباره تأثیر سبک زندگی بر بروز کمردرد اظهار کرد: «سبک زندگی یکجانشین» همبستگی فراوانی با کمردرد دارد. هرچقدر میزان تحرک در زندگی روزمره بیشتر باشد احتمال بروز کمردرد کاهش می‌یابد. بلندکردن اجسام سنگین به صورت غیراصولی، ننوشیدن آب به میزان کافی و استرس و اضطراب در زندگی شخصی و شغلی و اضافه وزن هم با کمردرد ارتباط دارد.

کمردرد مزمن چیست و چه نکاتی در معرض آن قرار دارند؟ وی ادامه داد: برخی از افراد سال‌ها از درد کمر رنج می‌برند. این افراد مبتلا به کمردرد مزمن هستند؛ کمردرد مزمن یعنی کمردردی که برای مدت زمانی بیش از سه ماه ادامه پیدا می‌کند. در حدود ۲۰ درصد افراد مبتلا به کمردرد، این درد مزمن می‌شود. سوال اینجاست که «چه عاملی باعث کهنه شدن درد در یک فرد می‌شود؟» بسیاری از افرادی که دارای کمردرد کهنه هستند، بیرون زدگی شدید دیسک بین مهره‌ای ندارند؛ بلکه برخی عوامل که «پرچم‌های زرد» خوانده می‌شوند در کهنه شدن دردهای فرد نقش دارد. فردی که اساساً شخصیت فاجعه‌سازی دارد یعنی مشکلات را بسیار بزرگ قلمداد می‌کند، یا توانایی مواجهه و تطابق با مشکلات را ندارد، یا ناراضی‌هایی از زندگی شخصی و شغلی خود دارد، در معرض مزمن شدن کمردرد قرار دارند. بنابراین نقش عوامل روحی-روانی در مزمن شدن کمردرد بسیار زیاد است.

یاری در بخش دیگری از صحبت‌هایش درباره اقدامات کلینیک ارتقای سلامت سازمان جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران گفت: این کلینیک با همکاری سفارت ژاپن تجهیز شده است و تمام اقدامات تشخیصی، درمانی و پیشگیری مرتبط با اختلالات عضلانی-اسکلتی این مرکز ارائه می‌شود. این کلینیک مجهز به یک سیستم تشخیصی بسیار مدرن است که وضعیت قامتی ستون فقرات، کف پا و ترکیب بدنی بیمار را مورد آنالیز قرار می‌دهد و دید مناسبی در اختیار پزشک قرار می‌دهد که رویکرد تشخیصی جامع‌تری داشته باشد.

وی ادامه داد: تجهیزاتی مانند نوار عصب عضله، نوار مغز، نوار قلب و سونوگرافی عضلانی-اسکلتی موجود در این کلینیک می‌تواند در تشخیص بهتر به یاری پزشک آید. علاوه بر امر تشخیص پزشکان این مرکز می‌توانند از به‌روزترین تجهیزات همچون لیزرپرتوان، تکارتراپی، بیوفیدبک، PRP و آزون‌تراپی جهت درمان و توانبخشی اختلالات عضلانی اسکلتی بیماران خود بهره ببرند. علاوه بر این تجهیزات، تیم حرفه‌ای این کلینیک مشتمل بر پزشک، فیزیوتراپیست، کارشناس ارتوپدی فنی و مربی تمرین درمانی آماده ارائه جدیدترین متدهای درمانی به مراجعین در کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت جهاد دانشگاهی هستند.

# مراسم تجلیل از هنرمندان و پیشکسوتان صنایع دستی در بندرعباس برگزار شد

گزارش: بهاره کرمی



مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: اجازه نخواهیم داد هیچ مرکز گردشگری، بدون غرفه و پنل صنایع دستی احداث شود.

به گزارش آوای دریا، با حضور محمد محسنی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، احسان کامرانی معاون سیاسی امنیتی استانداری، مهدی نوبانی شهردار بندرعباس، رسول جهانداری مدیرعامل سازمان فرهنگی، اجتماعی ورزشی شهرداری، اعضای شورای شهر، مدیران شهر خلاق صنایع دستی بندرعباس، جمعی از مسئولین و هنرمندان و پیشکسوتان صنایع دستی استان مراسم بزرگداشت روز جهانی صنایع دستی شامگاه روز دوشنبه ۲۱ خردادماه ۱۴۰۳ در سالن فردوسی شهرداری بندرعباس برگزار شد.

احسان کامرانی معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری در این مراسم با اشاره به اینکه استان هرمزگان ظرفیت‌های بی‌نظیری در زمینه‌های صنایع دستی، گردشگری، دریا، اقتصاد دریا و... دارد، اظهار کرد: به جرات می‌توانم بگویم هیچ استانی در کشور نیست که همه این ظرفیت‌ها را یکجا با هم داشته باشد.

او ادامه داد: اگر بخواهیم در حوزه صنایع دستی وارد بازار جهانی شویم باید در حوزه برندینگ بیشتر کار و فعالیت شود.

کامرانی با اشاره به جای خالی اقتصاد هنر در دانشگاه‌ها گفت: ما در دانشگاه‌هایمان اقتصاد هنر نداریم چه خوب است رشته‌ای در دانشگاه هرمزگان تحت عنوان اقتصاد هنر راه اندازی شود تا هنرمندانی که در حوزه صنایع دستی فعالیت می‌کنند به‌صورت آکادمیک در این زمینه فعالیت داشته باشند.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری افزود: باید هنرمندان را به سوی دانشگاه‌ها سوق دهیم و همچنین دانشگاه‌ها هم پای کار بیایند و امیدوارم روزی برسد که هنر استان هرمزگان در حوزه بین‌المللی مرجعیت پیدا کند. در ادامه محمد محسنی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به عملکرد حوزه صنایع دستی گفت: بالغ بر ۷۶ اثر مهر اصالت ملی صنایع دستی توسط هنرمندان استان کسب شده که از این تعداد، ۲۳ اثر سال گذشته مهر اصالت ملی را کسب کرده‌اند. او افزود: همچنین ۳ اثر صنایع دستی استان مهر اصالت جهانی صنایع دستی را دریافت کرده‌اند.

محسنی با بیان اینکه اصل را بر این گذاشته‌ایم که نگاه جهانی و ملی را معطوف به‌دستان هنرمندان صنایع دستی استان کنیم، ادامه داد: در همین راستا برای اولین بار هنر لنج‌سازی ایران که خواستگاه آن استان هرمزگان است، سال گذشته در نمایشگاه شیکاگو به نمایش گذاشته

مسیر خدمت‌رسانی و کمک به حوزه صنایع دستی باشد که انشالله آن را دنبال می‌کنیم. او در پایان یک نوید خوب را به هنرمندان صنایع دستی استان داد و گفت: به‌دستور صریح استاندار، مکانی که چند دهه به نام صنایع دستی در استان هرمزگان بوده و به هر دلیلی استفاده دیگری می‌شد و آن هم به‌جا بود، به اداره کل میراث فرهنگی استان عودت داده می‌شود که انشالله یک مرکز آبرومند و درشان و جایگاه صنایع دستی در آن راه اندازی خواهد شد.

مهدی نوبانی شهردار بندرعباس، علی کمالی‌زاده مدیر مرکز خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری بندرعباس، ژاله نیکرو رئیس انجمن صنایع دستی و گردشگری اتاق بازرگانی استان، مرتضی نصوحی مدیر پژوهش، خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری اصفهان، رئیس کانون زنان بازرگان استان هرمزگان از دیگران سخنرانان این مراسم بودند. در پایان این مراسم از پیشکسوتان و هنرمندان صنایع دستی تقدیر و تشکر شد.

شد. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اظهار کرد: حلقه اتصال کل حوزه‌های میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی داشته‌های تاریخی و هویتی دنیا، صنایع دستی است و صنایع دستی است که هویت ملت‌ها را تشکیل می‌دهد.

او با اشاره به اینکه میراث فرهنگی هم جنس اصل آن صنایع دستی است، افزود: میراث گذشته ما بدون برش‌های مکانیکی و با ابزار دستی و چکش زدن به سنگ ساخته شده است. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با تاکید به اینکه گردشگری بدون صنایع دستی معنی ندارد، ادامه داد: تا زمانی که در این اداره کل هستیم اجازه نخواهیم داد هیچ مرکز گردشگری، بدون غرفه و پنل صنایع دستی احداث شود. محسنی افزود: هر آنچه انجام شده حاصل نگاه مثبت هنرمندان و صنعتگران و تلاش سازمان‌های همکار و هم‌افزایی مثل استانداری، شهرداری، شورای شهر و... بوده است اما این کفایت امر نمی‌کند ولی اراده و عزم بر این است که تسهیل‌گری

## چند خبر کوتاه ...

### مرکز صنایع دستی بادگیر لافت در بندر تاریخی لافت افتتاح شد

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: باهدف ایجاد مرکز صنایع دستی در بافت تاریخی لافت، یک بنای تاریخی احیا و بهره‌برداری رسید.

هم‌زمان با هفته صنایع دستی و با حضور محمد محسنی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، معاونین صنایع دستی و میراث فرهنگی، محمد آتشین ماه شهردار و مدیر پایگاه بافت تاریخی لافت و جمعی از مسئولین مرکز صنایع دستی بادگیر لافت افتتاح شد.

محمد محسنی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در خصوص این مرکز گفت: بنای مرکز صنایع دستی بادگیر لافت در اختیار اداره کل میراث فرهنگی هرمزگان بود که با رویکرد احیا و مرمت برای بهره‌برداری در حوزه صنایع دستی به بخش خصوصی واگذار و به بهره‌برداری رسیده است. او با اشاره به اینکه بافت‌های ارزشمند و تاریخی

هویت ما هستند، اظهار کرد: راه‌اندازی مرکز صنایع دستی در بافت تاریخی لافت با رویکرد حفظ بافت تاریخی و توسعه صنایع دستی و گردشگری انجام‌شده است. محسنی ادامه داد: کارگاه بادگیر لافت در زمینه رودزوی‌های سنتی از ۵ سال گذشته فعالیت خود را آغاز کرد که با حمایت این اداره کل و پرداخت تسهیلات از محل کمک‌های فنی اعتباری این کارگاه توسعه پیدا کرده است. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان تأکید کرد: ۶ نفر در مرکز صنایع دستی بادگیر لافت مشغول به فعالیت هستند و محلی برای تولید، آموزش و عرضه صنایع دستی در شهر تاریخی لافت است.

مختلف در ضلع جنوبی (ساحلی) هتل همای بندرعباس راه اندازی شده و هم‌روزه از ساعت ۱۰ تا ۲۲ میزبان علاقه‌مندان به هنرهای سنتی و صنایع دستی است.

### مدیر میراث فرهنگی سازمان منطقه آزاد قشم: ۲۵۰۰ هنرمند صنایع دستی قشم شناسنامه دارند

مدیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم گفت: ۲ هزار و ۵۰۰ نفر از هنرمندان صنایع دستی این جزیره جهانی با پروانه بهره‌برداری سازمان منطقه آزاد قشم، مشغول فعالیت هستند.

ابراهیم رستم گورانی در حاشیه افتتاح نمایشگاه صنایع دستی و سنتی قشم با عنوان «ساخت ایران»، اظهار کرد: گلیم بافی، حصیر بافی، گلابتون دوزی، سوزن دوزی، عود سازی، زینت آلات با بهره از صدف‌های دریایی، خوس دوزی، عروسک‌سازی، رو دوزی و زری دوزی، تشک بافی، ساخت ماکت لنج، انواع برقع‌ها، ساخت تور ماهیگیری، کپکاپ (دمپای‌های چوبی)، بخشی از توانمندی هنرمندان صنایع دستی قشم است.

وی افزود: هشت شرکت تعاونی صنایع دستی قشم محصولات‌شان را علاوه بر عرضه در بازار داخلی، به کشورهای حاشیه خلیج فارس هم صادر می‌کنند و در این زمینه قشم را می‌توان پیشگام صادرات صنایع دستی در میان مناطق آزاد کشور دانست.

مدیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم، گفت: برای حمایت از فعالان صنایع دستی در جزیره جهانی قشم بزودی ۲۵ غرفه به صورت پایدار در یکی از مجتمع‌های تجاری شهر قشم دایر می‌شود و امکان افزایش آن هم وجود دارد.

محسنی افزود: هر کالای صنایع دستی بخواهد از گمرکات استان هرمزگان خارج شود باید گواهی‌نامه فنی از این مرکز صادرات را داشته باشد. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه در پاییز امسال به همت استانداری، شهرداری و شورای شهر بندرعباس میزبان کشور قطر هستیم، اظهار کرد: به‌واسطه اینکه استان هرمزگان قربت‌های فرهنگی زیادی با کشورهای حوزه خلیج‌فارس دارد هنرمندان و صنعتگران استان می‌توانند تولیدات صنایع دستی خود را در این نمایشگاه بازاریابی کنند.

او در خصوص راه‌اندازی بازارچه صنایع دستی در شهر بندرعباس گفت: به‌زودی از سوی مقام عالی دولت در استان، زمینی در شهر بندرعباس برای ایجاد بازارچه دائمی صنایع دستی به این اداره کل تحویل می‌شود. محسنی با اشاره به اینکه مراحل کار نهایی شده و انشالله به‌زودی اطلاع‌رسانی می‌شود، افزود: بر همین اساس کار پیگیری ساخت و اجرای پروژه بازارچه دائمی شهر بندرعباس را دنبال خواهیم کرد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در بخش دیگری از سخنان خود گفت: این اداره کل در پرداخت تسهیلات به کارگاه‌های تولیدی هیچ محدودیتی ندارد. او افزود: تعداد زیادی تسهیلات انفرادی پرداخت‌شده اما کفایت امر نمی‌کند، هنرمندان باید به سمت کار گروهی سوق داده شوند که بتوانیم از محل کارگاه‌ها تسهیلات بهتری به هنرمندان و صنعتگران پرداخت کنیم.

خانه صنایع دستی هما توسط موسسه مردم‌نهاد حامیان صنعت گردشگری پایدار هرمزگان به مدیریت‌عاملی کشور احمدیان با ۱۹ غرفه و ۲۵ هنرمند و صنعتگر صنایع دستی در رشته‌های

### خانه صنایع دستی هما در بندرعباس افتتاح شد

هم‌زمان با روز جهانی صنایع دستی و با حضور مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان هرمزگان، شهردار، اعضای شورای شهر و جمعی از مسئولین و هنرمندان و صنعتگران، خانه صنایع دستی هما واقع در ضلع جنوبی هتل هما بندرعباس افتتاح شد.

محسنی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در آیین افتتاح این خانه صنایع دستی با تبریک روز جهانی صنایع دستی گفت: صنایع دستی با خون و پوست، فرهنگ، آداب و سنن مردم استان هرمزگان مثل سایر نقاط کشور پهناور ایران گره‌خورده است.

او با اشاره به اینکه صنایع دستی یک حوزه ناشناخته است، اظهار کرد: هنرمندان صنایع دستی با حداقل امکانات آثار ارزشمندی را خلق می‌کنند که قطعاً در پروژه مهندسی کار مهمی انجام می‌دهند.

محسنی اظهار کرد: صنایع دستی تنها حوزه‌ای است که خانواده پایه است و مشارکت خانواده با این صنعت گره‌خورده است که حائز اهمیت است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان باین اقدامات و برنامه‌های حوزه صنایع دستی استان گفت: سال گذشته ۱۰ هکتار زمین از شهرک صنعتی گمبرون باهدف ایجاد مرکز پردازش صادرات، فروش، برندسازی، بسته بندی و ... صنایع دستی تحویل گرفته‌شده است.

او ادامه داد: همان‌طور که می‌دانیم آثار صنایع دستی باید وارد بازار جهانی شود، بسته‌بندی مناسب که قابل‌پذیرش جهان باشد و بازار جهانی در غیر این صورت در بین خانواده‌ها می‌چرخد.

# اخبار حوزه زنان

### تیم ملی کوراش زنان ایران نایب قهرمان آسیا شد

تیم ملی کوراش زنان ایران، به عنوان نایب قهرمانی مسابقات قهرمانی آسیا دست یافت.

سیزدهمین دوره مسابقات کوراش قهرمانی آسیا زنان، به میزبانی سالن ۱۲ هزار نفری آزادی در تهران برگزار شد که در پایان، با معرفی نفرات برتر اوزان مختلف و نایب قهرمانی تیم ایران به پایان رسید. ملی پوشان ایران در این تورنمنت ۲ طلا، ۳ نقره و ۳ برنز به دست آوردند و در بخش تیمی به مقام نایب قهرمانی رسیدند.

در وزن ۴۸- کیلوگرم، فائزه ابراهیمی از ایران به همراه «هوی تینگ هسو» از چین تایپه به مقام سوم مشترک رسید، «ایشیرین حیدرووا» از ترکمنستان قهرمان شد و «سیمران سیمران» از هند به مدال نقره دست یافت.

در وزن ۵۲- کیلوگرم، آرزو سلیمی از ایران به مدال نقره رسید و «خیلولا اورتیکووا» از ازبکستان به مدال طلا رسید. در این وزن «روزیمیلی میمانووا» از ترکمنستان و «پوجا مالیک» از هند هم در رده سوم مشترک قرار گرفته و برنز گرفتند.

در وزن ۵۷- کیلوگرم، طاهره آذرپیوند از ایران به مدال طلا رسید، «ایبوداکخون آگوجونووا» از ازبکستان نقره گرفت. «پین چون وانگ» از چین تایپه و «هیون سئو هونگ» از کره جنوبی هم مقام سوم مشترک را به دست آورده و برنز گرفتند.

در وزن ۶۳- کیلوگرم که مسابقات به صورت دوره‌ای برگزار شد، پردیس عیدی‌وندی با ۲ برد و ۲ باخت، به همراه «مانپرت رانی» از هند مدال برنز مشترک را رگفت. در این وزن «وان تینگ لی» از چین تایپه قهرمان شد و «کومیلآ کاکوروا» از ازبکستان به مدال نقره رسید.

در وزن ۷۰- کیلوگرم، ریحانه گیلانی از ایران نقره گرفت، «شهنوزا بوزوروا» از ازبکستان به مدال طلا رسید و «چیا لینگ لیو» از چین تایپه و «نورانا هزرتووا» از ترکمنستان، به مقام سوم مشترک دست یافته و برنز گرفتند.

در وزن ۷۸- کیلوگرم که مسابقات به صورت دوره‌ای برگزار شد، صبا کرملی به همراه «سابینا کادبرووا» از ترکمنستان مدال برنز مشترک گرفتند، «یی یین چائو» از چین تایپه قهرمان شد و «فیلورا ارگاشووا» از ازبکستان مدال نقره را به گردن آویخت.

در وزن ۸۷- کیلوگرم که رقابت‌ها به صورت دوره‌ای انجام شد، هانیه وحدانی به مدال نقره رسید، «پوکیزاخون کمولدینووا» از ازبکستان طلا گرفت و «پارگاتی پارگاتی» از هند به همراه «نورسلطان ارنیازووا» از ترکمنستان، جایگاه سوم مشترک ایستادند و برنزی شدند.

در وزن ۸۷+ که رقابت‌ها به صورت دوره‌ای انجام شد، فاطمه برمکی به مقام قهرمانی رسید و صاحب مدال طلا شد. در این وزن «یولدوز موخامادیووا» از ازبکستان به مدال نقره رسید و «سامریتی سامریتی» از هند و «حمیده نیکی» از تیم پناهجویان به مدال برنز بسنده کردند. رده‌بندی تیمی نهایی این مسابقات به شرح زیر رقم خورد:

- ازبکستان: ۳ طلا، ۴ نقره
  - ایران: ۲ طلا، ۳ نقره و ۳ برنز
  - چین تایپه: ۲ طلا و ۳ برنز
  - ترکمنستان: یک طلا و ۴ برنز
  - هند: یک نقره و ۴ برنز
  - کره جنوبی: یک برنز
  - تیم پناهجویان: یک برنز
- معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان :

### ۱۲ میلیون مجرد در سن ازدواج قرار هستند

کlehr با بیان اینکه ۱۲ میلیون نفر در سن ازدواج قرار دارند، گفت: سالانه ۱۰ تا ۱۲ درصد افراد در سن ازدواج، متاهل می‌شوند.

سینا کلهر معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان روز شنبه در نشست خبری به مناسبت هفته ازدواج با بیان اینکه با روند ثابتی در موزه ازدواج مواجه هستیم، اظهار داشت: سن ازدواج مقوله عرفی است، اگر برای دختران ۱۵ تا ۲۰ سال و پسران ۲۰ تا ۲۵ سال حساب کنیم، حدود ۱۲ میلیون نفر در سن ازدواج قرار دارند و ۱۰ تا ۱۲ درصد افراد در سن ازدواج هر ساله متاهل می‌شوند که نیازمند برنامه ریزی برای افزایش این آمار هستیم.

وی با اشاره به اقدامات و فعالیت‌های معاونت جوانان وزارت ورزش و جوانان برای ازدواج تصریح کرد: شاید مهمترین کاری که انجام شده، تدوین نقشه آمایش ازدواج و طلاق کشور است.

معاون جوانان وزارت ورزش با بیان اینکه با تدوین این نقشه، استان‌ها و شهرستان‌های بحرانی و مطلوب مشخص شده است، اظهار داشت: این نقشه آمایش برای همه استانداران و ائمه جمعه ارسال شده تا تکالیف خود را انجام دهند.

کلههر با بیان اینکه فعالیت را بر استان‌ها و شهرستان‌های در معرض خطر متمرکز کرده‌ایم، گفت: فعالیت‌های آنی در پیش، پس و حین ازدواج متمرکز شده است و در راستای تلاش برای افزایش سواد خانواده و مهارت‌های زندگی مشترک، سال گذشته، حدود ۹ هزار کارگاه پیش از ازدواج برگزار شد.

### در سال گذشته:

**بیش از چهار هزار جهیزیه به نوروسان هرمزگان اهدا شد**  
مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) هرمزگان گفت: چهار هزار و

باید برای آن‌ها چاره جویی کرد و راه‌های منتهی به درمان را در آن‌ها جستجو و پیدا کرد.

کاظمی با اشاره به برگزاری بیستمین کنگره بین‌المللی انجمن متخصصین زنان و زایمان به این موضوع اشاره کرد که هدف برگزاری این کنگره این است که دانش همکارانمان در ارتباط با این مسائل و موضوعات بیماری‌های زنان و مشکلات نازایی به روز شود؛ چر که ارتقای این دانش می‌تواند به رفع مشکلات بسیاری از زوجین نابارور کمک کند.

وی گفت: برگزاری چنین کنگره‌هایی سبب می‌شود هم دانش پزشکان ارتقا پیدا کند و هم متخصصان زنان این رشته را بهتر مدیریت کنند و بحث جمعیت و فرزند آوری در راس برنامه ریزی‌ها قرار گیرد.

رئیس انجمن متخصصین زنان و زایمان ایران افزود: بیستمین دوره کنگره بین‌المللی انجمن زنان و زایمان ایران در سه سالن برج میلاد برگزار می‌شود که به موضوعات متنوع و آخرین مطالب و اطلاعات علمی به روز دنیا در دانش تخصصی زنان و زایمان در قالب سخنرانی، پنل، میزگرد و کارگاه‌های تخصصی برگزار می‌شود.

کاظمی ادامه داد: گروه هدف متخصصان زنان و زایمان و پزشکان عمومی هستند که ۲۰ امتیاز مداوم برای گروه متخصصان زنان و ۱۴ امتیاز برای پزشکان عمومی در نظر گرفته می‌شود.

گفتنی است بیستمین کنگره بین‌المللی انجمن متخصصین زنان و زایمان ایران از تاریخ ۲۲ الی ۲۵ خرداد ماه سال جاری در مرکز همایش‌های برج میلاد تهران برگزار می‌شود.

### با تلاش کارآگاهان اداره مبارزه با جرائم جنایی پلیس

#### آگاهی هرمزگان قاتل دستگیر شد

#### همسرکشی به دلیل اختلاف خانوادگی

مرد جوانی در بندرعباس که همسر ۲۹ساله اش را به قتل رسانده بود توسط کارآگاهان اداره مبارزه با جرائم جنایی پلیس آگاهی هرمزگان دستگیر شد. وی ساعتی پس از ارتکاب جرم که با خوددوری پراید در حین تردد در بلوار امام حسین بود که با شلیک پلیس به لاستیک خودرو، متوقف و به دام قانون افتاد. سردار "علی اکبر جاویدان" فرمانده انتظامی استان در تشریح این خبر بیان داشت: در ساعت ۱۶:۵۹ بیست و دوم خرداد ماه ۱۴۰۳ روز سه شنبه در پی اعلام خبری به مرکز فوریت های پلیس ۱۱۰ مبنی بر قتل خانمی در منزل، بلافاصله ماموران پلیس آگاهی و گشت انتظامی کلانتری ۱۶ بندرعباس در محل حاضر و نسبت به بررسی دقیق موضوع اقدام کردند.

وی افزود: با حضور تیم انتظامی، کارآگاهان پلیس آگاهی و باز پرس ویژه قتل در محل مشخص شد که یکی از اتاق های خانه دچار آتش سوزی شده و زن جوان ۲۹ساله در منزل بدون علامت سوختگی و با علامت خفگی در قسمت گردن فوت نموده و قاتل نیز از محل متواری شده است.

فرمانده انتظامی استان اظهار کرد: در بررسی مدارک موجود و تحقیقات به عمل آمده، انگشت اتهام به سوی همسر متوفی که با یکدیگر سابقه درگیری و اختلاف داشتند نشانه رفت و با تلاش ماموران پلیس آگاهی استان و اشراف اطلاعاتی و اقدام به موقع، قاتل که از صحنه جرم با یک دستگاه پراید فرار کرده بود در بلوارامام حسین شهر بندرعباس با شلیک پلیس به لاستیک خودروی وی، در کمتر از ۵ ساعت دستگیر شد.

این مقام ارشد انتظامی تصریح کرد: در تحقیقات به عمل آمده متهم صراحتا به بزه ارتکابی اعتراف و عنوان داشت که به دلیل اختلافات خانوادگی قبلی و درگیری با همسر خود دست به انجام چنین جنایتی زده و منزل را به علت برهم زدن صحنه، آتش زده است. سردار جاویدان خاطرنشان کرد: این متهم پس از بازجویی های تخصصی و تکمیل پرونده به مرجع قضائی تحویل داده شد.

### لایحه اهدای تخمک ابلاغ می‌شود

معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور از تدوین لایحه اهدای تخمک خبر داد و گفت: این لایحه در مراحل نهایی قرار دارد و به زودی ابلاغ می‌شود.

دکتر انسیه خزعلی؛ معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور در پاسخ به سوال تسنیم مینی بر اینکه "نبود قانونی در زمینه اهدای تخمک، بستری برای تخلفات از جمله خرید و فروش تخمک در فضای مجازی ایجاد کرده است؛ در عین حال وزارت بهداشت از تدوین لایحه اهدای تخمک خبر داده که در دولت در دست بررسی است؛ این لایحه به کجا رسیده است؟" اظهار کرد: درباره لایحه اهدای تخمک منتظر هستیم که این موضوع از نظر قانون و فقهی مورد بررسی قرار بگیرد و فتوای مراجع مختلف درباره اهدای تخمک و تلقیح خارج از رحمی بررسی شود. وی ادامه داد: در همین راستا نیز شورایی تشکیل شده است زیرا قانون اهدای جنین، ناقص بود که آن هم به خوبی اجرا نمی‌شد و تخلفاتی که در این زمینه صورت می‌گرفت، نگران کننده بود؛ بر همین اساس لایحه‌ای با نظر پزشکان متخصصان و صاحب‌نظران مسائل شرعی در دست اجراست و این لایحه در مراحل نهایی قرار دارد. وی یادآور شد: در کشورهای اروپایی هم اهدای تخمک محدودیت‌هایی دارد اما در کشور ما به‌صورت بی‌رویه انجام می‌گرفت و مافیایی برای آن ایجاد شده بود که به زودی لایحه اهدای تخمک ابلاغ می‌شود و این مسائل برطرف شود.

۴۰۹ سری جهیزیه سال گذشته به نوروسان تحت حمایت این نهاد اهدا شد.

«حمید باسره»، مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) هرمزگان روز شنبه به مناسبت گرامیداشت سالروز پیوند آسمانی حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س) و روز ملی ازدواج در خصوص اهدای جهیزیه به نوروسان، گفت: جهیزیه‌ها شامل پنج قلم لوازم ضروری شامل ماشین لباسشویی، اجاق گاز، تلویزیون، جاروبرقی و یخچال بوده که همگی از تولیدات داخل کشور تامین شده است.

وی بیان کرد: برای تامین این جهیزیه‌ها اعتباری افزون‌بر یک‌هزار و ۴۳۳ میلیارد و ۲۲۰ میلیون ریال هزینه شده است.

مدیرکل کمیته امداد هرمزگان اضافه کرد: از این میزان یک‌هزار و ۲۱۱ میلیارد و ۸۲۰ میلیون ریال از محل اعتبارات کمیته امداد و ۲۲۴ میلیارد ریال از محل کمک‌های سایر نهادها، خیران و مردم سخاوتمند استان تامین شده است.

باسره با قدردانی از کمک‌های نهادها و مردم نیکوکار در تامین جهیزیه نوروسان، بیان کرد: در تامین و اهدای این جهیزیه‌ها، نهادهای انقلابی و خیران در کنار کمیته امداد مشارکت فعال و اثربخشی داشته‌اند.

لیگ دسته اول بسکتبال بانوان کشور

فولاد هرمزگان نایب قهرمان شد

در سومین دیدار از مرحله نهایی مسابقات لیگ دسته یک بسکتبال بانوان باشگاه های کشور تیم های فولاد هرمزگان و فراورشریف سبز تهران در سالن دانشگاه شریف تهران به مصاف یکدیگر رفتند.

در این دیدار شاگردان مهسا پرانداج علی رغم عملکرد فوق العاده همچون روز گذشته، در فاصله ۲۰ ثانیه تا پایان بازی با نتیجه ۴۳ بر ۴۴ مقابل تیم فراور شریف سبز تهران شکست خوردند و با توجه به نتایج دو دیدار گذشته عنوان نایب قهرمانی را کسب کردند.

فولاد هرمزگان و فراور شریف سبز تهران در بازی اول در سالن دانشگاه شریف تهران به دیدار هم رفتند که شاگردان مهسا پرانداج با نتیجه ۵۷ بر ۳۹ شکست را پذیرفتند.

در دیدار دوم مرحله نهایی مسابقات لیگ دسته یک بسکتبال بانوان کشور فولاد هرمزگان با نتیجه ۴۴ بر ۴۲ مقابل نماینده قدرتمند تهران به پیروزی دست یافتند.

بدین ترتیب تیم فولاد هرمزگان علاوه بر جواز حضور در لیگ برتر کشور، عنوان نایب قهرمانی را کسب کرد.

### خزعلی: طرح «زنان برای زنان» اجرا می‌شود

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری از اجرای طرح «زنان برای زنان» با رویکرد مقابله با آسیب‌های اجتماعی بانوان خبر داد.

انسیه خزعلی در جمع بانوان خیر از تشکیل شورای هماهنگی مقابله با آسیب‌های اجتماعی بانوان خبر داد.

وی با اشاره به توافقنامه امضا شده بین معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و سازمان زندان‌ها همچنین توافق به عمل آمده با شهرداری برای حاشیه شهر هدف از تشکل را خواستن از آسیب‌های مرتبط با زنان و خانواده آنان بیان کرد.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری همچنین گفت: فرزندان زنان زندانی به طور معمول توسط خیرین مورد حمایت مالی قرار می‌گیرند، در حالی که نیازهای تربیتی آنها در نظر گرفته نمی‌شود و این امر آسیب‌هایی را بدنبال دارد. لذا سعی در این است که با همکاری بانوان خیر از طریق حمایت‌های تربیتی و درسی به کاهش این آسیب‌ها کمک کنیم که گروه زنان برای زنان به این منظور ایجاد شده است.

در این نشست همچنین آیین نامه داخلی شورای هماهنگی آسیب‌های اجتماعی تدوین و به تصویب رسید.

طرح زنان برای زنان درچارچوب جایگاه ستادی و فرابخشی معاونت و برمبنای رویکرد آسیب زدایی درچارچوب برنامه ریزی، هماهنگی، سازماندهی، دیده بان، پایش و ارزیابی برنامه‌ها و اقدامات حوزه زنان و خانواده تدوین گردیده است.

از اهداف این کارگروه گسترش و ارتقای کیفی خدمات موثر و به هنگام به خانواده زنان زندانی، هماهنگی نیروهای مردمی جهت امداد رسانی بخصوص با رویکرد تربیتی در ارتباط با آسیب‌های مرتبط خانواده‌های زندانیان و آسیب‌های زنانه حاشیه شهرها است.

### ۲۰ درصد از زوجین با مشکل ناباروری روبرو هستند

رئیس انجمن زنان و زایمان ایران با تاکید به اینکه حدود ۲۰ درصد از زوجینی که ازدواج می‌کنند با مشکل ناباروری روبرو هستند، ادامه داد: این‌ها مسائلی است که باید برای آن‌ها چاره جویی کرد و راه‌های منتهی به درمان را در آن‌ها جستجو و پیدا کرد.

رئیس انجمن زنان و زایمان ایران گفت: مشکل ناباروری در ایران با توجه به مشکل جوانی جمعیت یکی از مهمترین مسائلی است که باید برای آن راهکار پیدا کرد.

سودابه کاظمی، رئیس انجمن زنان و زایمان ایران با توجه به بحث جوانی جمعیت در کشور گفت: در حال حاضر موضوع جمعیت و افزایش فرزند آوری بسیار اهمیت دارد؛ چرا که در کشور با بحران جمعیت روبرو هستیم؛ به همین دلیل مسائل مرتبط به بارداری و فرزند آوری از مسائل مهمی است که باید به آن پرداخته شود.

وی با تاکید به اینکه حدود ۲۰ درصد از زوجینی که ازدواج می‌کنند با مشکل ناباروری روبرو هستند، ادامه داد: این‌ها مسائلی است که

با آغاز اوقات فراغت تابستان رقم خورد؛

## افتتاح نخستین کتابخانه سیار شهری کانون پرورش فکری پارسیان



نخستین کتابخانه سیار شهری پارسیان با هدف خدمات رسانی و بهره مندی کودکان و نوجوانان از فعالیت های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در شهرستان پارسیان با حضور مدیرکل کانون و مسئولان شهرستانی افتتاح شد.

کتابخانه سیار شهری پارسیان کانون پرورش فکری روز چهارشنبه ۲۲ مردادماه ۱۴۰۳ به همت کانون پرورش فکری استان با حضور پروین پشتکوهی، مدیرکل کانون استان و مسئولان شهرستانی طی مراسمی افتتاح شد.

کانون یک مکان بسیار فوق العاده و شگفت‌انگیز است

مدیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرمزگان در این آیین با بیان اینکه این اتفاق مبارک در تاریخ پارسیان بی نظیر و به یادماندنی است گفت: کانون یک مکان بسیار فوق العاده و شگفت‌انگیز است.

پروین پشتکوهی افزود: احداث مراکز فرهنگی-هنری کانون در واقع مهیا کردن زیرساخت فرهنگ هنر، ادب، پرورش و تربیت نسل آینده سرزمینمان است.

وی با اشاره به اینکه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان یک بسته‌ای کامل از مجموعه کتابخانه، سینما، پارک، خانواده، مدرسه و آموزشگاه است تأکید کرد: کودکان در کانون مهارت زندگی کردن را می‌آموزند و یاد می‌گیرند که آینده خود را چگونه بسازند. کانون حس ارزشمندی، عزتمندی و اعتمادبه‌نفس را در کودکان تقویت و ارتقا می‌بخشد

مدیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان ابراز کرد: کانون حس ارزشمندی، عزتمندی و اعتمادبه‌نفس را در کودکان تقویت می‌کند و کودکانی معتقد، با ایمان و در طراز انقلاب اسلامی تربیت می‌نماید که این مهم نشأت گرفته از قدرت کلام، مهربانی و توانمندی مربیان کانون است.

پشتکوهی بیان کرد: ایران عزیزمان و جامعه‌ی امروز ما کودکانی قدرتمند، مسلط به مهارت های ارتباطی، توانمند و مجهز به علم و دانش نیاز دارد.

هرمزگان دارای ۱۶ مرکز ثابت و ۴ مرکز سیار و دو کتابخانه پستی است

وی ادامه داد: هرمزگان دارای ۱۶ مرکز ثابت که در کنار چهار کتابخانه سیار و دو کتابخانه پستی بالغ بر ۶۰ فعالیت فرهنگی-هنری را به کودکان و نوجوانان ارائه می‌دهد.

پشتکوهی تصریح کرد: بسیار اثر بخش خواهد بود اگر مراکز فرهنگی هنری کانون در جاهایی که دارای آسیب اجتماعی است

برای تهیه وسایل سرگرمی، بازی و کتاب برای کودکان مراجعه می‌کنند اگر دارای نشان "مرغک" کانون بود با خیال راحت خریداری نمایند.

کانون استان هرمزگان جزو پنج کانون برتر کشوری است

وی در بخش دیگری از سخنان خود تصریح کرد: کانون استان هرمزگان جزو پنج کانون برتر کشوری است زیرا مربیانی دغدغه‌مند دارد.

پشتکوهی همچنین از فرمانداری پارسیان خواست که اهتمام ویژه برای تخصیص زمین و امکانات برای ساخت یک مرکز ثابت فرهنگی و هنری درخور، شان و شایسته کودکان و نوجوانان پارسیان داشته باشند و خیرین و نیکوکاران نیز در این زمینه پای کار باشند.

احداث شود زیرا دغدغه‌مندی مربیان کانون به مرتفع شدن آسیب‌ها کمک می‌کند. اگر بچه‌ها مهارت نه گفتن را بیاموزند و دارای عزت‌نفس باشند در مقابل آسیب‌ها قد علم می‌کنند و از خود محافظت خواهند کرد.

وی بیان کرد: با شروع اوقات فراغت کودکان و نوجوانان بیشتر از گوشی‌های تلفن همراه و فضای مجازی استفاده می‌کنند که در صورت ارتقای عزت نفس و توانمندی و آگاهی به هر فضایی وارد نخواهند شد و به تبع آن از آسیب‌های این فضاها نیز بر کودکان کاسته خواهد شد.

مدیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با بیان اینکه مربیان کانون در این مکان با خدا معامله کرده‌اند افزود: امروز خدمات کانون از شرقی‌ترین نقطه هرمزگان تا غربی‌ترین نقطه هرمزگان به کودکان و نوجوانان ارائه می‌شود. والدین و خانواده‌ها هرجایی که

## وام ودیعه مسکن دانشجویان متاهل افزایش یافت



رییس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم از افزایش مبلغ وام ودیعه مسکن دانشجویان متاهل خبر داد و گفت: مبلغ جدید وام برای ساکنین شهر تهران ۲۰۰ میلیون تومان، شهرهای بزرگ ۱۵۰ میلیون تومان و شهرهای کوچک ۱۰۰ میلیون تومان شد.

«مسعود گنجی»، رییس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم از افزایش مبلغ وام ودیعه مسکن متاهلی در نیمسال جاری خبر داد و گفت: مبلغ جدید وام برای ساکنین شهر تهران ۲۰۰ میلیون تومان، شهرهای بزرگ ۱۵۰ میلیون تومان و شهرهای کوچک ۱۰۰ میلیون تومان شد.

وی ادامه داد: به همین منظور دانشجویان متقاضی تا هفته آینده شنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۳ مهلت دارند تقاضای خود را ارائه کنند.

رییس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم ادامه داد: دانشجویان می‌توانند درخواست قبلی خود را رد کرده و درخواست با مبلغ جدید را با شرایطی که وجود دارد، ارائه کنند.

براساس این گزارش، با افزایش وام‌های ودیعه مسکن، شرایط ضامنین هم تغییر کرده و دانشجویان متقاضی وام ودیعه مسکن براساس شرایط جدید باید ضامن معرفی کنند.

مراحل رد درخواست قبلی و ارسال درخواست با مبلغ جدید:

مراجعه دانشجوی متقاضی به اداره رفاه دانشگاه و بررسی مستندات اولیه توسط کارشناس اداره رفاه

دانشگاه)

در صورت عدم مراجعه دانشجو وام با همان مبلغ قبلی برای دانشجو پیگیری خواهد شد و در صورت تأیید صندوق به حساب دانشجو واریز می‌شود.

تأیید رد درخواست وام (توسط کارشناس صندوق)

ثبت درخواست مجدد وام توسط دانشجو به همراه تکمیل مستندات ضمانتی و بازگذاری اجاره نامه (متناسب با مبلغ وام) تأیید و ارسال درخواست ثبت شده به صندوق (توسط

ثبت درخواست کار برای رد وام (توسط دانشگاه)

در صورت رد درخواست وام، درخواست مجدد وام با مبلغ قبلی (۶۰، ۹۰ و ۱۲۰ میلیون تومان) امکان پذیر نخواهد بود.

## اخبار حوزه سلامت

**استاندار هرمزگان در شورای اجتماعی مطرح کرد: توسعه مدارس ویژه اتیسم در شرق و غرب هرمزگان در دستور کار است**



استاندار هرمزگان از برنامه‌ریزی برای احداث مدارس ویژه اتیسم در شرق و غرب استان خبر داد.

مهدی دوستی در جلسه شورای اجتماعی با تأکید بر غربالگری صحیح برای شناسایی کودکان اتیسم اظهار کرد: زمان آغاز خدمات آموزشی در مسئله اتیسم بسیار اهمیت دارد و باید در سنین پایین اتفاق بیفتد در همین راستا غربالگری در استان نیز باید به‌موقع، با ظرافت و دقت پیگیری شود.

وی با اشاره به اهمیت نظر روانپزشکان و متخصصان در این حوزه افزود: با توجه به میانگین کشوری و پایین بودن میزان شناسایی کودکان اتیسم، باید به اصلاح شیوه‌های غربالگری توجه داشت و تلاش کرد در روستاها نیز غربالگری و شناسایی انجام شود.

استاندار هرمزگان با اشاره به راه‌اندازی مدارس ویژه در بحث آموزش اتیسم گفت: با اعلام نتایج غربالگری توسط دانشگاه علوم پزشکی استان برنامه‌ریزی ساخت مدارس در شرق و غرب را آغاز خواهیم کرد. وی تصریح کرد: شهرداری، آموزش و پرورش و فرمانداری اقدامات متناسب سازی پارک ویژه کودکان را آغاز کرده‌اند و به‌زودی در اختیارشان قرار می‌گیرد.

در این جلسه چند دستور کار از جمله منابع مالی و اعتباری به‌زیستی و کمپ‌های ترک اعتیاد، بررسی آسیب‌های اجتماعی در مدارس، وضعیت مراکز مشاوره دانش‌آموزی و بررسی مصوبات جلسات گذشته مورد بحث قرار گرفت.

### ثبت گواهی ولادت الکترونیکی می‌شود



رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت در ارتباط با ثبت الکترونیک گواهی تولد برای اولین‌بار در کشور توضیحاتی داد.

سیدرضا مظهری گفت: وزارت بهداشت با همکاری سازمان ثبت‌احوال، گواهی‌های ولادت کاغذی را حذف و گواهی الکترونیکی را جایگزین می‌کند.

وی افزود: از ۱۵ روز آینده گواهی‌های ولادت کاغذی حذف و ثبت گواهی ولادت نوزادان با همکاری وزارت بهداشت و سازمان ثبت‌احوال به صورت کاملاً الکترونیک انجام می‌شود.

مظهری ادامه داد: در پرونده الکترونیک سلامت و در بخش میز خدمات الکترونیک دسترسی به گزینه اخذ گواهی الکترونیک در نظر گرفته شده است که برای بیمارستانی که زایمان در آن صورت گرفته، قابل دسترسی است. همچنین دسترسی به مدیر بیمارستان نیز داده شده تا به صورت برخط و در کسری از ثانیه بتواند گواهی ولادت الکترونیک را بررسی و تایید کند. وی افزود: با این خدمت کاغذ بازی‌های اخذ گواهی ولادت حذف می‌شود و تمام مراحل تا اخذ شناسنامه نوزاد متولد شده به صورت الکترونیک طی می‌شود.

مظهری ادامه داد: دقت و صحت گواهی الکترونیکی ولادت بسیار بالاست و خطاهای احتمالی در این خصوص رفع می‌شود.

وی گفت: پیامک ثبت الکترونیک گواهی ولادت برای والدین ارسال و شناسنامه به در منزل آنها ارسال می‌شود. دسترسی به این خدمت تا ۱۵ روز آینده در میز خدمت در پرونده الکترونیک سلامت ایجاد می‌شود. ابتدا در یک استان به صورت آزمایشی اجرا و تا پایان تابستان به صورت کشوری اجرا می‌شود.



### جداسازی موفقیت‌آمیز دوقلوهای بهم چسبیده در شیراز



مدیرکل انتقال خون هرمزگان با اشاره به اینکه بیش از دو هزار بیمار خاص در استان وجود دارد، گفت: ۶۵ درصد مصرف خون در استان به بیماران خاص اختصاص دارد و مدت زمان نگه داری خون بین ۳۵ تا ۴۲ روز است.

همچنین خون اهدایی برای عمل‌های جراحی، مصدومان حوادث جاده‌ای و مادران باردار و کودکان که بیماری زردی دارند هم استفاده می‌شود.

زارعی گفت: داوطلبان ۱۸ تا ۶۵ سال یا وزن ۵۰ کیلوگرم می‌توانند برای اهدای خون به پایگاه‌های انتقال خون مراجعه کنند.

پایگاه‌های انتقال خون در بندرعباس در دو نوبت صبح و بعدازظهر در شهرستان‌های قشم، بندرلنگه و میناب هم در نوبت صبح آماده خدمات رسانی است.

آقایان هر سه ماه یکبار و بانوان هر چهار ماه یکبار می‌توانند خون اهدا کنند.

### افزایش بحران فشار خون در هرمزگان؛ ضرورت مدیریت و پیشگیری



مدیر درمان تأمین اجتماعی هرمزگان، از افزایش بحران فشار خون در استان خبر داد و به بررسی دلایل و آسیب‌های این بیماری پرداخت. وی بر اهمیت پیگیری و مدیریت فشار خون تأکید کرد.

دکتر غلامعباس مومنی، اظهار داشت: بیش از ۲۰۰۰ بیمار مبتلا به فشار خون بالا تا پایان سال ۱۴۰۳ در مراکز درمانی تأمین اجتماعی هرمزگان ثبت و پرونده الکترونیک تشکیل شده است. این امر موجب نگرانی مسئولان درمان استان شده است. فشار خون بالا یکی از عوامل خطرناک اصلی برای بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی و نارسایی کلیه است. عوامل متعددی مانند تغذیه نامناسب، کم‌تحرکی، استرس، چاقی، و مصرف الکل و دخانیات می‌توانند به افزایش فشار خون منجر شوند.

وی افزود: متأسفانه بسیاری از افراد از بیماری فشار خون خود آگاه نیستند زیرا این بیماری اغلب بدون علامت است. بنابراین، بررسی و پایش منظم فشار خون از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

دکتر مومنی با اشاره به آسیب‌های ناشی از عدم کنترل فشار خون گفت: فشار خون بالا می‌تواند به تدریج به دیواره‌های عروق آسیب زده و منجر به تشکیل پلاک‌های چربی شود که نهایتاً انسداد عروق و کاهش جریان خون به ارگان‌های حیاتی بدن را به دنبال دارد. این وضعیت می‌تواند عوارض جدی مانند حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه را به همراه داشته باشد.

وی همچنین به راه‌های پیشگیری و مدیریت فشار خون اشاره کرد و گفت: با اصلاح سبک زندگی، رژیم غذایی سالم، افزایش فعالیت بدنی، کاهش وزن، و کنترل استرس می‌توان فشار خون را در محدوده سالم نگه داشت. همچنین، افراد مبتلا به فشار خون بالا باید داروهای تجویزی پزشک را به‌طور منظم مصرف کنند و از خوددرمانی پرهیز نمایند.

در پایان، مدیر درمان تأمین اجتماعی هرمزگان تأکید کرد: از همه هموطنان عزیز بویژه بیمه‌شدگان تأمین اجتماعی دعوت می‌کنم تا با مراجعه به مراکز درمانی تأمین اجتماعی و کلینیک‌های دیابت و فشار خون، غربالگری فشار خون و دیابت خود را انجام دهند و با پزشکان متخصص مشورت کنند تا در صورت نیاز، اقدامات لازم برای کنترل و مدیریت این بیماری انجام شود.

سومین جراحی جداسازی دوقلوهای بهم چسبیده در بیمارستان نمازی شیراز با موفقیت به پایان رسید.

رقیه و ام‌البنین ال‌هایی دوقلوی دختر که اصالتاً اهوازی هستند که ۱۰ ماه پیش بهم چسبیده به دنیا آمدند. این دو قلو از ناحیه روده کوچک، لوزالمعده و اثنی عشر بهم چسبیده بودند و از همین رو خطر جراحی را افزایش می‌داد.

تیم جراحی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در بیمارستان نمازی تصمیم گرفت که ۳،۵ ماهگی این دوقلو تصمیم به جراحی بگیرند. تیم پزشکی حین جراحی متوجه اشتراکات دیگر بهم چسبیدگی دوقلوها می‌شوند و همین امر موجب شد تا تنها در مرحله اول کبد دوقلوها جدا شد.

با گذشت زمان و ۱۰ ماهه شدن دوقلوها مرحله دوم جراحی برای جداسازی کامل سه روز گذشته در بیمارستان نمازی شیراز انجام و خوشبختانه از هم جدا شدند.

علی بهادری، رئیس گروه جراحی کودکان بیمارستان نمازی شیراز در این خصوص اظهار داشت: معمولاً از هر ۵۰ هزار تا ۱۰۰ هزار نفر دوقلو که به دنیا می‌آیند، یک دوقلو بهم چسبیده هستند.

وی ادامه داد: پیش از این، دو دوقلوی بهم چسبیده از مرودشت و لارستان که از ناحیه جناغ سینه و دیافراگم بهم چسبیده بودند از هم جدا شده بودند.

رئیس گروه جراحی کودکان بیمارستان نمازی شیراز با بیان اینکه کبد این دوقلوی دختر که اصالتاً اهوازی هستند در سه ماهگی از هم جدا شد، گفت: متوجه شدیم مجرای مشترک دو کبد به یک سوراخ ریخته می‌شد و جدا سازی کامل در سه ماهگی امکان پذیر نبود و به همین دلیل مرحله دوم جراحی به ۱۰ ماهگی موکول شد.

بهادری خاطر نشان کرد: برای اینکه بتوانیم دوقلوها را جدا کنیم قسمتی از روده کوچک که حدود ۱،۵ متر بهم وصل بودند را هم دادیم و پس از عمل ۱۰ ساعته خوشبختانه از هم جدا شدند.

وی اعلام کرد: یکی از کودکان امروز از دستگاه تنفسی جدا می‌شود و دیگری طی یکی دو روز آینده از دستگاه جدا می‌شود. مرحله نهایی که بازسازی دیواره شکم هر یک از دوقلوها به صورت مجزاست نیز در آینده انجام می‌شود.

رئیس گروه جراحی کودکان بیمارستان نمازی شیراز اضافه کرد: دوقلوها از چند طریق ممکن است بهم چسبیده باشند گاهی با سینه و شکم، گاهی از طریق پشت و گاهی هم از طریق سر بهم می‌چسبند. بهادری تصریح کرد: موفقیت عمل جداسازی دوقلوهای بهم چسبیده به میزان اعضای مشترک بر می‌گردد و هرچه بیشتر اعضای مشترک بیشتر باشد، خطر جدا سازی بیشتر است.

وی دلیل بهم چسبیدگی دوقلوها را وجود دوقلوهای یک تخمکی به عنوان یک فرضیه ذکر کرد و گفت: اگر در بارداری زودتر از ۱۲ روز دوقلوها در رحم از هم جدا شوند، دو قلوای از هم جدا هستند و اگر اینگونه نباشد امکان چسبیدن آنها بهم وجود دارد.

رئیس گروه جراحی کودکان بیمارستان نمازی شیراز اضافه کرد: اکثر دوقلوهای بهم چسبیده پس از تولد از بین می‌روند و تعدادی زنده می‌مانند و آنهایی که زنده می‌مانند باید از هم جدا شوند. گاهی اوقات هم ممکن است یکی از دوقلوها ناقص و دیگری کامل باشد و گاهی هم هر دو کامل، اما اعضا مشترک هستند.

بهادری تصریح کرد: از نظر اخلاق پزشکی نمی‌توانیم یک قل را فدای قل دیگر کنیم و دلیل در مرحله‌ای شدن این جداسازی نیز همین مورد بود.

وی در خاتمه یادآور شد: تیم جراحی متشکل از ۴ جراح اطفال کار جداسازی این دوقلوها را به عهده داشتند.

### کمبود گروه‌های خونی در هرمزگان؛ افرادی که می‌توانند، خون اهدا کنند

ایمان زارعی افزود: شروع فصل تابستان و گرمای هوا از مهم‌ترین دلایل کاهش مراجعه به مراکز انتقال خون است و برای جلوگیری از کمبود گروه‌های خونی در هرمزگان لازم است افرادی که می‌توانند، خون اهدا کنند.

هرمزگان روزانه به طور متوسط به ۲۵۰ واحد خون نیاز دارد.

# با سرآشپز = طرز تهیه زیتون پنیر شمالی با نسخه اصلی



پس از خرد کردن گوجه فرنگی خشک شده لازم است آن را به کاسه حاوی زیتون و سیر اضافه کنید. سپس، پول بیبر (لفل ترکی) را هم داخل کاسه بریزید. خوب بمانید، پول بیبر در واقع گرانول نوعی فلفل قرمز است که از خشک کردن و خرد کردن آن به دست می آید و طعم نسبتاً تند و مطلوبی دارد.

مرحله پنجم: باقی مواد را اضافه کنید

اکنون باید روغن زیتون و آب لیموترش تازه یا آبلیمو را هم به کاسه اضافه کنید و همه مواد را به خوبی هم بزنید. پیشنهاد می کنیم با کمک دست این چاشنی را به خوبی ماساژ دهید تا طعم همه مواد به خورد یکدیگر برود. برای انجام این کار حتماً از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. در غیر این صورت، دستتان بو می گیرد و از همه مهم تر این که به فلفل آغشته می شود و ممکن است برایتان ایجاد مشکل کند.

مرحله ششم: پنیر رشته‌ای را اضافه کنید

پس از ترکیب همه مواد اولیه، وقت آن است که پنیر رشته‌ای را به کاسه اضافه کنید. برای این منظور، ابتدا باید رشته‌های به هم چسبیده پنیر را از یکدیگر جدا کنید و سپس، آن‌ها را داخل ظرف حاوی زیتون و دیگر طعم‌دهنده‌ها بریزید.

مرحله هفتم: زیتون پنیر شمالی را در یخچال بگذارید تا استراحت کند

امیدواریم تا این‌جا مراحل طرز تهیه زیتون پنیر شمالی را بدون مشکل دنبال کرده باشید. پیشنهاد می کنیم مقداری از مایه زیتون پنیر را بچشید تا از تناسب طعم‌ها اطمینان یابید. در صورت لزوم، مقداری نمک هم به این ترکیب اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا همه آن‌ها یکپارچه شوند.

سپس، ظرف حاوی چاشنی زیتون پنیر را برای مدت ۲ ساعت یا بیشتر داخل یخچال قرار دهید. با انجام این کار، طعم مواد کاملاً به خورد یکدیگر می‌رود.

مرحله آخر: زیتون پنیر شمالی را سرو کنید

در نهایت، این چاشنی خوشمزه را داخل ظرف زیبا و مناسبی بریزید و با چند قطعه گوجه فرنگی خشک شده تزئین و سرو کنید.

نکات مهم در طرز تهیه زیتون پنیر شمالی

اگر به زیتون بدون هسته دسترسی نداشتید، خودتان می‌توانید زیتون معمولی را نصف کرده و پس از خارج کردن تمام هسته‌ها از آن استفاده کنید.

برای درست کردن زیتون پنیر شمالی شما بسته به میل و ذائقه می‌توانید به جای پنیر رشته‌ای از پنیر فتا، پنیر کوزه، پنیر گودا یا انواع و اقسام پنیرهای دیگر را جایگزین پنیر رشته‌ای کرده و از خوردن

چاشنی منحصر به فردتان لذت ببرید. بسته به ذائقه، می‌توانید میزان تندی این چاشنی را کم تر یا بیش تر کنید. اگر به پول بیبر دسترسی نداشتید می‌توانید از پودر فلفل قرمز یا فلفل سیاه یا حتی ترکیب این دو استفاده کنید.

در صورت تمایل، به جای سیر تازه می‌توانید از گرانول سیر یا سیر خشک شده استفاده کنید.

در صورت تمایل و بسته به ذائقه می‌توانید مقداری رب انار (طرز تهیه رب انار) هم به این چاشنی اضافه کنید.

بسته به ذائقه می‌توانید کمی گلپر، پودر پاپریکا، پودر لیمو فلفلی یا دیگر ادویه‌های دلخواه را هم به این ترکیب اضافه کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید مقداری مغز گردو و پیازچه خرد شده هم به این ترکیب اضافه کنید.

آیا برای درست کردن زیتون پنیر شمالی حتماً باید از پنیر رشته‌ای استفاده کنیم؟

در این دستور تهیه، استفاده از پنیر رشته‌ای توصیه شده است. با این حال، آشپزی یک فعالیت خلاقانه به حساب می‌آید. بنابراین، شما بسته به میل و ذائقه می‌توانید پنیر فتا، پنیر کوزه، پنیر گودا یا انواع و اقسام پنیرهای دیگر را جایگزین پنیر رشته‌ای کرده و از خوردن چاشنی منحصر به فردتان لذت ببرید.

برای تهیه زیتون پنیر شمالی باید از چه نوع زیتونی استفاده کنیم؟ برای درست کردن زیتون پنیر شمالی بسته به میل و ذائقه خود می‌توانید از زیتون دودی، زیتون سیاه یا زیتون سبز کلاسیک استفاده کنید. اما فارغ از دودی، سیاه یا سبز بودن زیتون حتماً از نوع بدون هسته استفاده کنید. در غیر این صورت، نوش جان کردن این چاشنی برایتان دشوار می‌شود.

روش نگهداری زیتون پنیر شمالی چیست؟

ممکن است مقدار زیادی از این چاشنی را تهیه کرده و قصد داشته باشید برای مدت چند روز از آن استفاده کنید. در این صورت، پیشنهاد می‌کنیم آن را در یک ظرف تمیز و درب‌دار بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

آیا می‌توانم این چاشنی را داخل ساندویچ بریزم؟

بله، شما می‌توانید یک قاشق غذاخوری یا بیشتر از زیتون پنیر شمالی را در انواع ساندویچ بریزید و از طعم دلپذیر آن لذت ببرید.

آیا زیتون پنیر شمالی همان دیپ پنیر و زیتون است؟

خیر. همان‌طور که پیش‌تر هم گفتیم، زیتون پنیر شمالی یک چاشنی متفاوت است و مواد اولیه، شکل ظاهری و روش درست کردن آن با دیپ پنیر و زیتون فرق دارد.

زیتون پنیر شمالی یکی از خوشمزه‌ترین چاشنی‌ها با زیتون است که عمدتاً در خطه شمال ایران درست می‌شود. این چاشنی دلچسب و متفاوت از ترکیب زیتون، پنیر رشته‌ای و انواع و اقسام ادویه‌های خوش عطر و طعم تشکیل شده و همراه با غذای اصلی یا به‌عنوان مزه سرو می‌شود. با ما در این مقاله همراه باشید تا طرز تهیه زیتون پنیر شمالی و نکات مهم آن را به شما آموزش دهیم.

مواد لازم

زیتون (بدون هسته): ۱ کیلوگرم

سیر: ۵ حبه

فلفل ترکی (پول بیبر): ۲ قاشق غذاخوری

گوجه خشک: ۲ قاشق غذاخوری

روغن زیتون: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

پنیر رشته‌ای: ۱ بسته

آب لیموترش تازه یا آبلیمو: ۴ قاشق غذاخوری

نمک: به مقدار دلخواه

مدت زمان لازم برای آماده‌سازی مواد: ۱۵ دقیقه

مدت زمان لازم برای استراحت زیتون پنیر شمالی در یخچال: ۲ ساعت

طرز تهیه

مرحله اول: سیر را ساطوری و له کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه مزه با زیتون به روش شمالی باید حبه‌های سیر را پوست بگیرید و به دقت بشویید. سپس، با استفاده از یک چاقوی تیز آن‌ها را کاملاً ساطوری کرده و در نهایت با کمک پهنای چاقو به خوبی له کنید.

مرحله دوم: سیر و زیتون را ترکیب کنید

حالا وقت آن است که سیر و زیتون بدون هسته را داخل کاسه مناسبی بریزید و کاملاً با یکدیگر ترکیب کنید.

مرحله سوم: گوجه فرنگی خشک شده را خرد کنید

در این مرحله از طرز تهیه زیتون پنیر شمالی نوبت به خرد کردن گوجه فرنگی خشک شده (طرز تهیه گوجه خشک) می‌رسد. برای انجام این کار می‌توانید از دستگاه آسیاب خانگی یا حتی هاون استفاده کنید. نیازی نیست گوجه فرنگی‌ها کاملاً پودر شوند. بنابراین، کار آسیاب کردن را تا جایی ادامه دهید که گوجه فرنگی‌های خشک شده به قطعات خیلی ریزی تبدیل شوند.

مرحله چهارم: گوجه فرنگی‌های خرد شده و فلفل ترکی را به زیتون اضافه کنید