

آوازه دریا

۱۵۷

شنبه ۱۶ مهرماه ۱۴۰۱ سال چهارم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

مراسم یادبود شهلا آرمین هنرمند نقاش برگزار شد



مراسم یادبود این هنرمند ۶۳ ساله، به آدرس خیابان یوسف آباد، خیابان ۶۴، واحد ۲۴ برگزار شد. انجمن هنرمندان نقاش ایران با انتشار این خبر در توضیحی درباره شهلا آرمین آورده است: شهلا آرمین متولد ۱۱ دی ماه ۱۳۳۸ تهران، یک سال قبل از انقلاب به پاریس رفت، چند سالی به شکل آزاد غیردانشجویی از کلاس های طراحی دانشکده هنرهای زیبای پاریس (بوزار) و کلاس های طراحی شهرداری منطقه ۱۱ پاریس بهره برد و سپس به ایران بازگشت. در ادامه تجربیات طراحی و نقاشی به بداهه‌گری خلق آثار و سبک نوینی رسید و از سال ۱۳۷۶ این سبک که ملهم از آثار خمسه نظامی بود شکل گرفت و با الهام از مینیاتورهای ایران گویش نویی در بیان حسی نقاشی هایش به وجود آمد. او عضو انجمن هنرمندان نقاش ایران بود. برگزاری ۹ نمایشگاه انفرادی در گالری های عصر (پارک ساعی)، شرکت و حضور در نمایشگاه بهار ایرانی به دعوت شهرداری ۶ پاریس، شرکت در نمایشگاه های ملی و بین المللی، شرکت و اهدا اثر در نمایشگاه برای چاپ دانشنامه ایرانیکا در نیویورک سال ۱۳۸۸، برگزاری نمایشگاه در آتلیه مرکز بین المللی سیتته پاریس ۲۰۰۷ از جمله فعالیت های این هنرمند فقید است.

درک بهتر اوتیسم با کمک ارگانوئیدهای شبیه به مغز انسان

اخلاقی باشیم. ارگانوئیدهای مغز که نخستین بار در سال ۲۰۰۸ ساخته شدند، گره های سه بعدی از بافت شبیه به مغز هستند که از سلول های بنیادی و معمولاً از سلول های انسان پرورش می یابند.

سایر پژوهش های شامل سلول های بنیادی، استفاده از بافت حیوانی را برای پرورش ارگانوئیدها در بر می گیرند که به حیوانات دیگر پیوند زده می شوند. به عنوان مثال، دانشمندان با موفقیت پانکراس یک موش معمولی را در بدن موش صحرایی پرورش دادند.

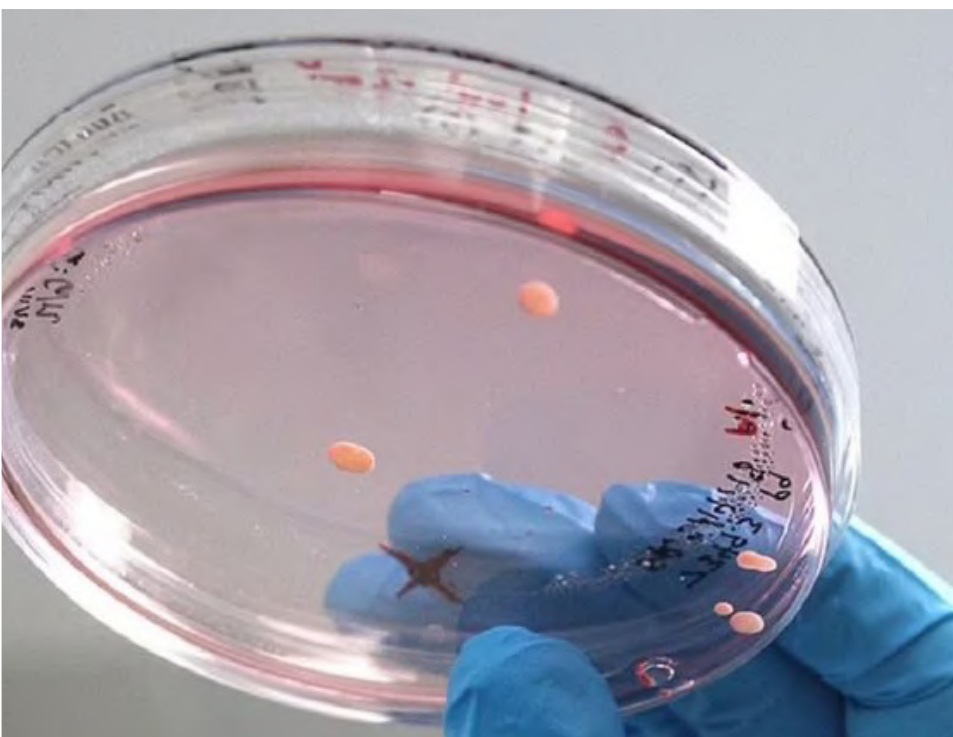
این کار پیشگامانه، راه را برای پرورش پانکراس انسان در خوک ها هموار می کند که بعداً می توان از آنها برای پیوند اعضای بدن استفاده کرد. با وجود این، ساوای گفت که موضوع مهم تری نیز وجود دارد. وی خاطرنشان کرد: یکی از بزرگترین مشکلات، پیوند است. آیا باید ارگانوئیدهای مغزی را در حیوانات قرار دهیم تا نحوه رفتار مغز را مشاهده کنیم؟

ساوای هشدار داد که انجام دادن این کار می تواند به افزایش توانایی های حیوانات منجر شود که ممکن است درست شبیه به ماجرای فیلم "سیاره میمون ها" (Planet of the Apes) باشد.

داستان سیاره میمون ها، در آینده و در سیاره ای دور اتفاق می افتد. سه فضانورد در این سیاره سرگردان می شوند و می فهمند که جهان توسط میمون های هوشمند اداره می شود. اگرچه پرورش کل مغز انسان در بدن حیوانات مورد توجه جدی نیست اما پیوند ارگانوئیدهای مغزی می تواند بینش مهمی را در مورد چگونگی شکل گیری بیماری هایی مانند زوال عقل یا اسکیزوفرنی و درمان هایی برای آنها ارائه دهد.

ارگانوئیدهای مغزی، روش جدیدی را برای مطالعه مغز انسان، درک بهتر نحوه رشد آن و یادگیری در مورد چگونگی پیشروی بیماری ها در اختیار دانشمندان قرار داده اند.

دست آمده اند. جنین رشد می کند، افزایش یافت. "الکس شچگلویتوف" (Alex Shcheglovitov)، دانشیار علوم اعصاب دانشگاه یوتا گفت: گروه ما پس از پنج ماه دریافتند که این ارگانوئیدها شبیه به نوعی از چین و چروک



حیوانات کاشته شوند. این هشدار از سوی گروهی از پژوهشگران "دانشگاه کیوتو" (Kyoto University) مطرح شد که مقاله ای را در سال ۲۰۲۱ منتشر کردند و در آن، به ذکر تعدادی از پیامدهای اخلاقی پرداختند که ممکن است در تحقیقات ارگانوئید مغز به وجود بیایند. "تسوتمو ساوای" (Tsuotomu Sawai)، دانشیار دانشگاه کیوتو گفت: این موضوع خیلی آینده نگرانه است اما این بدان معنا نیست که ما باید منتظر تصمیم گیری درباره دستورالعمل های

پژوهشگران آمریکایی سعی دارند با کمک ارگانوئیدهای شبیه به مغز انسان، مکانیسم واری بیماری اوتیسم را بهتر بررسی کنند. به نقل از دیلی میل، ارگانوئیدهای مشابه مغز که از سلول های یک فرد مبتلا به اوتیسم پرورش یافته اند، نشان می دهند که نورون های بیش فعال در مغز ممکن است به این اختلال کمک کنند.

ارگانوئیدها، توده هایی از سلول هایی هستند که به طور مصنوعی رشد کرده اند و شبیه به یک اندام هستند. ارگانوئیدهایی که در یک پژوهش جدید برای شبیه سازی قشر مغز ایجاد شده اند، به دانشمندان "دانشگاه یوتا" (UofU) امکان داده اند تا این بخش از مغز را که مانند یک راز باقی مانده است، از نزدیک بررسی کنند.

این مغزهای کوچک، در آزمایشگاه با استفاده از سلول های بنیادی یک فرد مبتلا به اوتیسم پرورش داده شدند و به دانشمندان امکان دادند تا ببینند که نورون ها چگونه ممکن است در افراد مبتلا به این اختلال متفاوت باشند.

"یوکی وانگ" (Yueqi Wang)، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: استفاده از این ارگانوئیدها می تواند به دانشمندان کمک کند تا ببینند که در مراحل اولیه بیماری های عصبی و پیش از بروز علائم، چه اتفاقی رخ می دهد.

پژوهشگران برای ایجاد ارگانوئیدها، به بررسی چگونگی رشد طبیعی مغز پرداختند و سلول های بنیادی انسان را وادار کردند تا همان مسیر را دنبال کنند. سلول های بنیادی کار خود را به عنوان سلول های عصبی اپیتلیال آغاز کردند. این سلول ها، یک نوع سلول بنیادی خاص هستند که ساختارهای خودسازمان دهی شده ای به نام "روزت های عصبی" (neural rosettes) را در ظرف آزمایشگاهی تشکیل می دهند. سپس، سلول ها رها شدند تا خودبه خود رشد کنند. ساختارهایی چند ماه، به گره هایی تبدیل شدند و اندازه و پیچیدگی آنها با همان سرعتی که مغز در

در مغز جنین هستند. این ساختارها شامل مجموعه ای از انواع سلول های عصبی و سایر سلول های موجود در قشر مغز هستند که بیرونی ترین لایه مغز است و در زبان، احساسات، استدلال و سایر فرآیندهای ذهنی نقش دارد. وانگ گفت: ما در حال درک چگونگی ساختارهای عصبی پیچیده در مغز انسان هستیم و می توانیم فنوتیپ های مرتبط با بیماری را با استفاده از ارگانوئیدهای سه بعدی بررسی کنیم که از سلول های بنیادی حاوی جهش های ژنتیکی به

احتمال طغیان‌های متعدد آنفلوآنزا و خیزش بیماری‌های تنفسی در پاییز و زمستان

گزارش: ایسنا



و ... اعلام رسمی نشود، همچنان خطر بالقوه‌ای است که وجود دارد. وضعیت موجود شکننده بوده و می‌تواند به سرعت در حد چند روز بازگشت داشته باشد. از طرفی به نظر می‌آید که سطح حساسیت جامعه در برابر کرونا، با کاهش سطح واکسیناسیون، بالا می‌رود و وقتی افراد حساس جامعه بالا رود، استعداد ابتلا در آنها نیز بالا می‌رود.

وی درباره وضعیت آنفلوآنزا نیز گفت: از آنجایی که در چند سال اخیر به دلیل اپیدمی کووید، آنفلوآنزا خیلی بروز نداشته و به نظر می‌آید که سطح ایمنی جامعه هم برای مقابله با آنفلوآنزا کمتر از سال‌های قبل شده است. زیرا در سال‌های قبل عده‌ای واکسن می‌زدند و عده‌ای هم مبتلا می‌شدند، اما در دو تا سه سال اخیر هم واکسن تزریق نشده و هم ابتلای طبیعی کم بوده است و احتمال خیزش مجدد آنفلوآنزا هم در پاییز و زمستان وجود دارد. زیرا آنفلوآنزا برعکس کووید تابع فصل است و عمدتاً انتظار داریم در پاییز و زمستان رخ دهد.

شرایط تزریق واکسن آنفلوآنزا و یادآور کرونا

سوری درباره تزریق واکسن یادآور کرونا و آنفلوآنزا، گفت: باید گروه‌های پرخطر شناسایی شده و واکسن به آنها تزریق شود. ما باید بررسی روی موارد ابتلای شدید و مرگ آمیکرون در چند ماه اخیر داشته باشیم تا سطح ایمنی افراد را بسنجیم و ببینیم چند درصد افراد نیاز به واکسیناسیون دارند. چشم بسته واکسن زدن، منجر به هدررفت منابع شده و ممکن است روی سیستم ایمنی افراد هم تاثیر سوء داشته باشد. بنابراین باید سطح ایمنی گروه‌های پرخطر را سنجیده و بعد درباره واکسیناسیون یادآور کرونا تصمیم بگیریم. به طور کلی می‌توان گفت که چند ماهی است که پوشش واکسیناسیون کاهش یافته که به این معناست که یا باید به صورت طبیعی ایمنی در جامعه ایجاد شده و افراد مبتلا شده باشند یا اینکه جامعه به صورت طبیعی ایمن نشده و حساسیت‌شان بالا رفته است که باید پاسخ آن را از طریق مطالعات بومی به دست آوریم.

وی گفت: درباره واکسن آنفلوآنزا هم توصیه بر این بوده که گروه‌های پرخطر در اواخر تابستان و اوایل پاییز واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. مانند افراد سالمند و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای و... که امسال هم این توصیه باقی است. اکنون با توجه به کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی شانس ابتلا به آنفلوآنزا هم بالا می‌رود و اگر تمهیدات لازم را اتخاذ نکنیم، به احتمال زیاد شاهد طغیان‌های متعدد و پراکنده آنفلوآنزا در سراسر کشور خواهیم بود.

نمی‌توانیم تصویر واقعی را از آنچه که درباره کووید ۱۹ پیش رو داریم، نمایش دهیم، گفت: مثلاً اگر بجای کووید ۱۹، آنفلوآنزا پاندمی شده بود، می‌توانستیم تجربیات مشابهی را در گذشته جست‌وجو کرده و پیش‌بینی درست‌تری را از آینده داشته باشیم، اما درباره کووید اینطور نیست. آنچه که می‌تواند شرایط را برایمان روشن‌تر کند، تحقیقات بومی است که باید آن‌ها را انجام دهیم تا بتوانیم تحلیل درستی از وضعیت موجود در کشورمان درباره این بیماری‌ها داشته باشیم و بعد ببینیم عوامل بیماری‌زا و ویروس‌هایی که بیشتر جامعه ما را تهدید می‌کنند، چه هستند و تمهیدات لازم را برای مقابله با آن‌ها اتخاذ کنیم. حال ممکن است بخشی از این تمهیدات به مشارکت فعال مردم نیاز داشته باشد، مانند رعایت پروتکل‌ها و بخشی هم به اقداماتی که سازمان‌های مسئول مانند وزارت بهداشت باید انجام دهند، ارتباط داشته باشد.

سوری با بیان اینکه به نظر می‌آید که عادی‌نگاری عمومی به وزارت بهداشت هم رخنه پیدا کرده است، گفت: چراکه برنامه مشخص جامع و برنامه‌ای را از سوی آن‌ها نمی‌بینیم که مثلاً قرار باشد تست جامع، توالی‌سنجی، تعیین گروه‌های پرخطر و ... انجام شود. سوالات زیادی درباره اپیدمی کووید ۱۹ مطرح است، اما گویا همه چیز را به دست تقدیر و شرایط سپرده‌ایم. به نظر می‌آید که آمادگی لازم از نظر تجهیزات، پروتکل‌های به‌روز شده، روند روزمره بیماری، فعال بودن تیم‌های واکنش سریع و ... وجود ندارد. این اقدامات باید به صورت معمول انجام شود که متأسفانه انجام نمی‌شود. حال اگر دوباره دچار یک واریانت تهدیدکننده شویم، آیا همه چیزمان به بهمن ۱۳۹۸ برمی‌گردد یا اینکه آمادگی مقابله با نگرانی‌ها داریم؟

موج هشتم کرونا: آری یا خیر؟

وی درباره احتمال بروز موج هشتم کرونا در کشور، گفت: اگر جهش ویروسی رخ دهد، احتمالاً یک پیک جدید با ارتفاع و شیب تندی خواهیم داشت. در حال حاضر نوسانات جزئی کرونا را می‌بینیم، اما از آنجایی که اطلاعات مربوط به ابتلا را نداریم و فقط به استناد مرگ و بستری قضاوت می‌کنیم، قضاوت‌مان درست نیست و گمراه می‌شویم. رنگ‌بندی شهرها هم که از ابتدا اشتباه بوده و همچنان اصرار بر ادامه آن وجود دارد. به نظر می‌آید تحرک و حساسیت کافی که باید در شرایط حاضر باشد، وجود ندارد.

زمان خاموشی پاندمی کرونا

سوری تاکید کرد: قطعاً تا زمانیکه خاموشی و پایان اپیدمی کرونا از سوی مجامع بین‌المللی مانند سازمان جهانی بهداشت

یک اپیدمیولوژیست درباره احتمال همزمانی شیوع کرونا و آنفلوآنزا در پاییز و زمستان، گفت: با توجه به کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی، باید آمادگی وجود داشته باشد و احتمالاً ما در پاییز خیزشی را در بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا و کووید خواهیم داشت.

دکتر حمید سوری در گفت‌وگو با ایسنا، درباره احتمال همزمانی شیوع کرونا با آنفلوآنزا در پاییز و زمستان، گفت: به طور کلی طبیعی است که وقتی سطح رعایت پروتکل‌های بهداشتی به ویژه فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک کاهش می‌یابد، قطعاً سایر بیماری‌های تنفسی شایع و به خصوص آنفلوآنزای فصلی که هر ساله در زمستان با آن مواجه بودیم، افزایش می‌یابد. این اتفاق در سایر مناطق دنیا هم دیده شده است و بنابراین ما هم انتظار داریم که بیماری‌های تنفسی فصلی به ویژه بیماری‌هایی که حالت آندمیک داشته‌اند، افزایش یابند. کم‌اینکه طی دو تا سه سال گذشته به دلیل رعایت پروتکل‌های ناشی از کرونا شیوع این بیماری‌ها کاهش یافته است.

احتمال خیزش بیماری‌های تنفسی در پاییز

وی افزود: بنابراین اکنون با توجه به کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی، باید آمادگی وجود داشته باشد و احتمالاً ما در پاییز خیزشی را در بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا و کووید خواهیم داشت. قطعاً باید تمهیدات لازم را به ویژه برای گروه‌های پرخطر اتخاذ کنیم. البته خوشبختانه در حال حاضر میزان کشندگی و شدت بیماری‌زایی ویروس کرونا پایین است و بنابراین شاید خیلی نگران مرگ و میر و بستری نباشیم، اما به هر حال شیوع کرونا در جامعه بالاست. در حال حاضر هم شیوع کرونا در جامعه فراوان است، اما از آنجایی که بیماران یا مراجعه نمی‌کنند که ثبت شوند و در خانه درمان علامتی انجام می‌دهند، تصور بر این است که اپیدمی نیست. در حالی که ویروس همچنان در جامعه چرخش دارد.

سرنوشت‌مان را به دست کرونا داده‌ایم!

سوری ادامه داد: حتی گاهی اوقات از آنجایی که واریانت‌ها را در کشور بررسی نمی‌کنیم، نمی‌دانیم که کرونا است یا بیماری‌های مشابهی مانند آنفلوآنزاست. زیرا میزان تست‌مان به شدت کاهش یافته است و نمی‌دانیم که اکنون آنچه در سطح جامعه می‌گذرد، چه هست. حتی نمی‌دانیم که سطح ایمنی مردم چقدر است. در حال حاضر عملاً همه سرنوشت‌مان را به دست ویروس سپرده‌ایم. حال آیا ویروس شرایط موجود را ادامه خواهد داد یا اینکه مجدداً خدایی نکرده شاهد واریانت یا ساب‌واریانتی خواهیم بود که با شدت بالاتری جامعه را آلوده می‌کند؟ وی با بیان اینکه با توجه به اینکه با بیماری نوپدیدي مواجهیم،

راهکارهایی برای درمان بی‌اشتهایی کودکان

گزارش ایرنا



کودکان بیش از هر چیز به غذا، لباس و سرپناه و همچنین مقدار کافی خواب نیاز دارند. علاوه بر این برخی از والدین نگران بی‌اشتهایی کودکان خود هستند.

بی‌اشتهایی یک اختلال غذا خوردن است که با مصرف بسیار کم غذا یا فعالیت بدنی بیش از حد مشخص می‌شود. اغلب ناشی از ترس از افزایش وزن و تصویر مخدوش بدن است. بی‌اشتهایی می‌تواند منجر به بروز علائم شدیدی مانند توقف رشد، تحلیل استخوان، آسیب به اندام‌های اصلی مانند قلب و حتی مرگ شود. کودک مبتلا به بی‌اشتهایی ممکن است گرسنگی خود را ابراز نکند یا در زمان معین به اندازه کافی مواد غذایی مصرف نکند. این مساله می‌تواند بر وزن کودک اثر بگذارد. در این حالت بیشترین نگرانی والدین در ارتباط با رشد کودک خود است. علت بی‌اشتهایی در کودکان مشخص نیست اما به نظر می‌رسد که ژنتیک و دنیای اطراف آن‌ها در این اختلال نقش دارند.

عوامل خطر بی‌اشتهایی می‌تواند هم در دختران و هم در پسران رخ دهد، اما در دختران بسیار شایع‌تر است. مواردی که خطر بی‌اشتهایی کودک را افزایش می‌دهد عبارتند از:

- سابقه خانوادگی اختلالات خوردن
- عزت نفس پایین
- انگیزه شدید برای کمال
- ترس از اضافه وزن
- احساس فشار برای لاغری
- اختلالات خلقی، مانند اضطراب، یا ویژگی‌های وسواسی
- سابقه کودک آزاری عاطفی یا جنسی

یکی از بهترین اقداماتی که والدین می‌توانند برای کمک به بهبودی فرزندشان انجام دهند، ارائه حمایت و محبت بی‌قید و شرط به فرزند قبل، در طول و بعد از درمان بی‌اشتهایی است. در این گزارش به راهکارهایی برای درمان بی‌اشتهایی کودکان اشاره شده است.

۱. عادات غذایی سالم برای کودک خود داشته‌باشید
۲. بگذارید کودک شما میزان غذایش را خودش انتخاب کند. غذا را در بشقاب‌های کوچک سرو کنید و به آنها این فرصت را بدهید تا برای غذای بیشتر از شما درخواست کنند. با مشاوره تغذیه می‌توان یک برنامه غذایی مفید و مقوی برای کودکان تهیه کرد که تمامی ویتامین‌های مورد نیاز بدن کودکان را تامین نماید.
۳. برای فرزند خود الگوی خوبی باشید
۴. برای این که فرزندتان را به غذا خوردن تشویق کنید، لازم است

هستند به ندرت دچار بی‌اشتهایی می‌شوند.

۵. تأثیر دمای محیط بر اشتهاى کودک
- دمای محیط بر اشتهاى بزرگسالان و کودکان تأثیر دارد. معمولاً کودکان در فصل تابستان و در هوای گرم بی‌اشتهای می‌شوند. در حالی که به نظر می‌رسد در زمستان و در هوای سرد اشتهاى کودکان افزایش پیدا می‌کند. دمای محیط بر میزان انرژی مصرف شده جهت گرم نگه داشتن بدن اثر می‌گذارد. با خنک نگه داشتن دمای محیط، فرایند سوخت و ساز بدن کودک با سرعت طبیعی انجام می‌شود و در نتیجه اشتهاى کودک افزایش پیدا می‌کند.
۶. مصرف روی جهت رفع بی‌اشتهایی کودک
- مصرف عنصر روی جهت بهبود عملکرد گوارش ضروری است. در صورتی که میزان اسید کلریدریک در معده طبیعی باشد، فرایند هضم غذا تنظیم می‌شود. در کنار مصرف مواد غذایی حاوی روی، طبق دستور پزشک متخصص کودکان، می‌توان از مکمل‌های روی نیز استفاده کرد.

برای کودک خود الگوی خوبی باشید. در صورتی که تمام اعضای خانواده انواع غذاهای سالم را مصرف کنند، کودک نیز به خوردن آن‌ها تشویق می‌شود و سعی می‌کند مزه آن‌ها را امتحان کند.

۳. از غذا خوردن لذت ببرید
- اگر غذا خوردن لذت بخش باشد، کودک شما تمایل بیشتری برای آن دارد؛ صحبت کردن در مورد مسائل منفی و استدلال گویی را در زمان صرف غذا کنار بگذارید. بهتر است در زمان غذا خوردن تمام اعضای خانواده دور هم جمع شوند و محیط شادی را برای کودک ایجاد کنند. هنگام غذا خوردن از بحث و دعوا کردن بپرهیزید. با تهیه غذاهایی که کودکان دوست دارند میل و اشتهاى آنان را تحریک نمایید تا به خوبی غذا بخورند.
۴. فعالیت جسمانی
- ورزش کردن دارای فواید بسیاری برای کودک است. فعالیت جسمانی باعث مصرف انرژی در بدن می‌شود. مصرف انرژی باعث تحریک دستگاه گوارش شده و اشتهاى کودک را افزایش می‌دهد. معمولاً کودکانی که به مقدار زیادی ورزش می‌کنند و دارای فعالیت‌های جسمانی زیادی

این غذاها باعث کاهش یادگیری دانش آموزان می‌شود

رو بهتر است از ساندویچ‌های سبک که مواد فاسد شدنی ندارند استفاده کنید.

غذاهایی موجب خستگی در کلاس درس می‌شود این فوق تخصص تغذیه با اشاره به عوارض دادن غذاهای سنگین برای وعده ناهار به دانش آموزان ادامه می‌دهد: «در هیچ کجای دنیا وعده ناهار را برای دانش آموزان سنگین در نظر نمی‌گیرند زیرا بیش از حد غذا خوردن در وعده ناهار موجب می‌شود تا خون در بدن جمع شود و به سمت دستگاه گوارش برود. همین موضوع موجب خواب‌آلودگی و خستگی دانش آموزان در کلاس می‌شود.»

مصرف بی‌رویه ویتامین، ممنوع!

دکتر درستی توجه به میان‌وعده دانش آموزان را بسیار مهم می‌داند و در این باره می‌گوید: «والدین به هیچ عنوان از میان‌وعده‌ها غافل نشوند. بهترین گزینه برای میان‌وعده میوه‌ها هستند. سیب، هویج، ساقه کرفس، خیار و ... و شیر و کیک خانگی می‌توانند یک میان‌وعده فوق‌العاده باشند. مغزی جات مانند بادام هم برای این گروه‌های سنی بسیار مفید و پرخاشیت است. اینکه بگوییم دانش آموزان از دستور غذایی خاصی استفاده کنند، اصلاً درست نیست. همین که تمام مواد غذایی را به اندازه و درست مصرف کنند کافی است و موجب می‌شود تا بدن مقاومی داشته باشند. علاوه بر این اصلاً توصیه نمی‌کنیم که والدین فرزندانشان را مدام به مصرف ویتامین‌های d و c مجبور کنند زیرا مصرف زیاد این ویتامین‌ها عوارضی بدتری دارد و در زمان شیوع بیماری کرونا و افزایش مصرف این ویتامین‌ها شاهد عوارض آن در کودکان بودیم. بنابراین تأمین این ویتامین‌ها با میوه‌ها و سبزیجات و لبنیات سالم و تازه بهتر است و شرایط رشدی مناسبی را برای دانش آموزان ایجاد می‌کند.

قرار بگیرد

این فوق تخصص تغذیه درباره تأمین نیازهای غذایی دانش آموزان نظر متخصصان را مهم ارزیابی می‌کند: اگر والدین اصول تهیه غذای سالم برای دانش آموزان را بدانند، می‌توانند در ساعاتی که فرزندشان در مدرسه است تمام نیازهای او را برطرف کنند. برای تأمین غذای مورد نیاز دانش آموزان باید ابتدا به بحث ایمنی غذا و سپس تأمین نیازهای بدن توجه کنند. موضوع این است که بسیاری از والدین این تصور را دارند که هر چه دانش آموزان تغذیه سنگین‌تر و بیشتری داشته باشند و از مواد پرچرب و پر کالری بیشتر استفاده کنند وضعیت سلامت بهتری خواهند داشت. در حالی که این نوع غذاها نه تنها ارزش غذایی ندارد بلکه زمینه‌ساز بیماری‌های مزمن دیگر می‌شود. پس بنابراین لازم است که در سال حداقل یک بار به متخصص تغذیه مراجعه شود تا با توجه به شرایط کودک و نوجوان رژیم غذایی سالم برای آن‌ها در نظر گرفته شود. تأمین نیازهای غذایی متناسب با هر دانش‌آموز مهم است و تشخیص درست در این زمینه با مراجعه به متخصص تغذیه امکان پذیر می‌شود.

اهمیت شرایط نگهداری غذا در مدرسه دکتر درستی شرایط مدرسه‌ها را در نوع غذایی که باید والدین برای دانش آموزان آماده کنند بسیار مهم می‌داند و می‌گوید: اگر مدرسه‌ای مجهز به یخچال و سرویس گرم کننده غذا باشد شما می‌توانید هر نوع برنج و خورش را برای دانش‌آموزان آماده کنید اما بهتر است به جای برنج سفید از برنج قهوه‌ای استفاده کنید و همچنین از تهیه خورش‌های بسیار چرب هم پرهیز کنید. اما اگر مدرسه‌ای این امکانات را ندارد باید از تهیه ساندویچ مرغ هم برای کودکان اجتناب کنید زیرا هنوز هوا گرم است و مرغ به راحتی در هوای بیرون فاسد و خراب می‌شود. از همین

خبرنگار ایرنا زندگی درباره بهترین دسته‌های مواد غذایی برای دانش آموزان با دکتر احمد درستی فوق تخصص تغذیه و رژیم درمانی گفتگوی پیش رو را انجام داده است که آن را می‌خوانید.

تعطیلی سلف مدارس تصمیم درستی بود

دکتر احمدرضا درستی، فوق تخصص تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید دانش آموزان شرایط جسمانی مختلفی دارند. نیازهای بدن هر یک با دیگری متفاوت است و این درست نیست که در مدت یک سال تحصیلی یک برنامه غذایی برای همه در نظر گرفته شود. اینکه در سال تحصیلی جاری برخی از مدارس تصمیم گرفته‌اند تا سلف غذای دانش آموزان را جمع کنند اتفاق اصلاً بدی نیست بلکه برعکس بسیار هم اتفاق خوبی است زیرا افراد برحسب شرایط جسمی نیازهای غذایی متفاوتی دارند و این می‌تواند به تنوع در مصرف دسته‌های غذایی کمک کند.

این متخصص تغذیه می‌گوید برنامه غذایی باید در مسیر درست و ایجاد سلامتی و بالابردن سطح یادگیری در دانش‌آموزان باشد: «یک دانش‌آموز چاق و دیگری لاغر است و یا دانش‌آموزی کوتاه قد و دیگری بسیار قد بلند است. همه این افراد دستور غذایی متفاوتی را باید رعایت کنند تا نیازهای بدنشان تأمین شود. برای همین است که می‌گوییم بهتر است به جای ارائه غذا در مدارس والدین غذای مورد نیاز فرزندانشان را تهیه کنند. این غذاها باید طوری انتخاب شوند که یادگیری در دانش‌آموزان را بالا ببرند. بسیاری از غذاها مخرب یادگیری هستند. تمرکز را از بین می‌برند و موجب بدحالی یا بی‌حالی دانش‌آموزان می‌شوند. پس باید در انتخاب نوع غذایی که در مدرسه مصرف می‌شود هوشمندانه عمل کنیم.»

تأمین نیازهای بدن دانش‌آموز در اولویت



فوق تخصص تغذیه و رژیم درمانی حذف سلف‌های غذا در برخی مدارس را اتفاق خوبی می‌داند و در این باره می‌گوید: این اتفاق بسیار خوب است زیرا شرایط جسمی دانش‌آموزان با یکدیگر بسیار متفاوت بوده و ارائه یک مدل غذا برای همه آنها اصلاً درست نبود.

مدرسه خانه دوم دانش آموزان است. کودکان و نوجوانان ساعات زیادی را در این محیط‌های آموزشی می‌گذرانند و نوع تغذیه و انتخاب دسته‌های غذایی برای آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. طبق آمار در زمان آموزش آنلاین و همه‌گیری ویروس کرونا بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل تحرک کمتر چاقی و افزایش وزن را تجربه کرده‌اند. متخصصان می‌گویند نوع تغذیه در مدرسه در کنترل افزایش وزن کودکان و نوجوانان بسیار با اهمیت است و می‌تواند زمینه‌ساز یادگیری عالی یا برعکس آن بی‌حالی و بیماری و افزایش آن‌ها باشد.

اختلال خواب در دانش آموزان را جدی بگیرید

گزارش: ایرنا



- اجازه ندهید کودکان بعد از ظهر و عصر نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه، چای، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و برخی نوشابه‌های گازدار را بنوشد.

- درست قبل از رفتن به رختخواب با کودک بازی‌های تحرکی انجام ندهید چون باعث افزایش انرژی کودک می‌شود.

- اجازه ندهید کودکان برنامه‌های تلویزیونی یا فیلم‌های ترسناک را نزدیک به زمان خواب تماشا کند زیرا تماشای این فیلم‌ها می‌تواند در خواب کودک اختلال ایجاد کند.

اضطراب خواب کودک را جدی بگیرید

به گفته رحمانی، تمام شرایط ذکر شده برای تنظیم ساعت خواب مختص کودکانی بود که از نظر روانی در حالت طبیعی قرار دارند اما گاهی کم‌خوابی و بی‌خوابی در کودکان علل دیگری غیر از عادت به دیر خوابیدن دارد.

رحمانی می‌گوید: راهکارهای تنظیم ساعت خواب در کودکانی که اضطراب خواب و ترس شبانه دارند، زمانی امکان‌پذیر است که والدین ابتدا اضطراب و ترس شبانه را توسط متخصص کودک درمان و سپس قوانین و شرایط خواب زودهنگام را اجرایی کنند.

اضطراب در مدرسه در اختلال خواب تأثیرگذار است

گاهی کودکان به دلیل شروع مدارس دچار اضطراب شده و به تبع آن، دچار اختلال خواب می‌شوند؛ رحمانی در این باره می‌گوید: تا زمانی که عملکرد کودک در طول روز و شب مختل نشود، اضطراب مدرسه طبیعی است چون به‌رحال کودک قرار است شرایط جدیدی را تجربه کند و با دوستان جدید، معلم جدید و درس‌های جدید آشنا شود و همه این‌ها می‌تواند برای کودک اضطراب‌آور باشد اما این نوع اضطراب با حرف زدن کودک درباره شرایط موجود به‌مرور کاهش می‌یابد.

او ادامه می‌دهد: والدین باید دقت کنند گاهی اضطراب کودک ارتباطی با شروع سال تحصیلی جدید ندارد بلکه گاهی کودک با اضطراب‌های قدیمی و حل‌نشده‌ای روبرو است که این اضطراب‌ها در یک شرایط زمانی خاص مثل شروع سال تحصیلی جدید خودش را نشان می‌دهد.

دکتر رحمانی با تأکید بر توجه به نوع اضطراب در کودکان می‌گوید: «اضطراب غیرطبیعی در کودکان نشانه‌هایی دارد که ارجاع به یک متخصص کودک را برای والدین شفاف و ضروری می‌کند؛ این نشانه‌ها عبارت است از حالت تهوع، دل‌درد شدید، سرگیجه، گریه‌های زیاد، پایین آمدن آستانه تحمل، چسبندگی به والدین و... اگر این علائم در کودکی شدت گرفت و ادامه دار بود حتماً باید به پزشک و سپس به روانشناس مراجعه شود. اضطراب ریشه بسیاری از دیگر بیماری‌های روحی و روانی است و درمان به موقع آن می‌تواند آینده‌ای با سلامت بیشتر برای فرد رقم بزند.

عملکرد روزانه کودکان تأثیر می‌گذارد. اغلب دانش‌آموزانی که در طول روز و سر کلاس خواب‌آلودند و تمرکز و توجه کافی برای یادگیری دروس را ندارند، خواب کافی و باکیفیتی نداشته‌اند.

این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «بچه‌هایی که از خواب کافی برخوردار نیستند معمولاً در طول روز آرامش کافی ندارند چون خواب شبانه بر روی عملکرد روزانه تأثیرگذار است و وقتی کودک در طول شب خواب باکیفیتی را تجربه نمی‌کند در روز دچار پرخاشگری، بی‌حوصلگی و اختلال در یادگیری می‌شود. تجربه این موارد به‌طور کلی منجر به این خواهد شد که کودک مرتباً احساس اضطراب کند زیرا از عملکرد روتین زندگی عقب‌تر است.»

به گفته رحمانی، اختلال خواب کودکان در طول شب دو دلیل دارد: «اضطراب و تنظیم نبودن ساعت خواب کودکان.»

رحمانی به‌منظور تنظیم ساعت خواب کودکان می‌گوید: به‌عنوان والد قوانین خواب را برای کودکان توضیح دهید چون کودک به‌طور کلی اگر به حال خودش رها شود و زمان خواب مشخصی نداشته باشد، حتماً دوست دارد پا به پای بزرگ‌ترها بنشیند. اغلب کودکان احساس می‌کنند با زود خوابیدن زمان را از دست می‌دهند و متوجه نمی‌شوند اطرافشان چه اتفاقی می‌افتد.

او ادامه می‌دهد: لازم است والدین اولاً، ساعت خواب مشخصی را با توجه به شرایط تعیین کنند تا کودک بداند که رأس فلان ساعت باید بخوابد؛ دوماً، والدین باید تنظیم ساعت خواب کودک را تدریجی انجام دهند. اگر کودک شما عادت داشته در تعطیلات تابستان ساعت ۱۲-۱ بخوابد، شما نمی‌توانید از او انتظار داشته باشید که با شروع مدارس رأس ساعت ۱۰ بخوابد؛ دقت کنید تغییر ناگهانی در ساعت خواب به‌خودی‌خود می‌تواند منجر به ایجاد اضطراب در کودک شود؛ بنابراین برای تنظیم ساعت خواب کودک بهتر است هر شب یک ربع زودتر او را به رختخواب ببرید تا به تدریج به زمان خواب ایده‌آل برسد. با توجه به شروع سال تحصیلی جدید یکی دیگر از راهکارهای مؤثر برای تنظیم ساعت خواب کودکان، توجه به خواب روزانه بچه‌ها است: گاهی بچه‌ها بعد از تعطیل شدن از مدرسه، ساعت ۴-۵ بعد از ظهر می‌خوابند و ۷ شب بلند می‌شوند؛ طبیعتاً این روند در ساعت خواب شبانه تأثیرگذار است لذا بهتر است والدین به هر طریقی کودک را بیدار نگه‌دارند چراکه هرچقدر کودک در طول روز خسته‌تر شود، شب زودتر و راحت‌تر می‌خوابد.

علاوه بر این‌ها، راهکارهای دیگری وجود دارد که در تنظیم خواب زودهنگام کودکان تأثیرگذار است:

- تلویزیون، کامپیوتر و تلفن همراه را حداقل یک ساعت قبل از زمان خواب از دسترس کودک خارج کنید.

دکتر نرگس رحمانی، روانشناس کودک در گفتگو با ایرنا زندگی می‌گوید اختلال خواب کودکان در طول شب دو دلیل دارد: اضطراب و تنظیم نبودن ساعت خواب کودکان.

با شروع سال تحصیلی جدید اغلب والدین گلابه می‌کنند که فرزندشان با زود خوابیدن در شب و زود بیدار شدن در صبح مشکل دارد اما یکی مؤثرترین روش‌ها برای حل این مشکل، تنظیم و پایبندی به زمان خواب زودهنگام است. خواب زودهنگام می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر سلامت کودک شما از نظر عاطفی، ذهنی و جسمی تأثیر بگذارد اما اینکه چگونه می‌توانیم زود خوابیدن را برای کودکان به یک عادت تبدیل کنیم، موضوعی است که درباره آن با دکتر نرگس رحمانی، روانشناس تربیتی و مدرس دانشگاه به گفت‌وگو پرداختیم.

میزان خواب کودکان ۶ تا ۱۰ سال

دکتر رحمانی می‌گوید: کودکان شش تا ۱۰ سال حدوداً به ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت نیاز دارند چون گاهی کودکان در اثر اختلال خواب، اضطراب یا کابوس وسط خواب بیدار می‌شوند که این باعث کاهش کیفیت خواب می‌شود اما به‌طور کلی ۷ تا ۹ ساعت خواب می‌تواند برای تمرکز بچه‌ها در طول روز کافی باشد.

اهمیت خواب زودهنگام برای کودکان

به گفته این روانشناس کودک، خواب زودهنگام ساعت زیستی بدن کودک را تنظیم می‌کند: بدن همه انسان‌ها خیلی راحت شرطی می‌شود؛ حتی زمان خواب انسان که از آن بانام ساعت زیستی بدن نام‌برده می‌شود را می‌توان شرطی کرد. حتماً تجربه کردید که خود ما بزرگسالان اغلب اوقات رأس یک‌ساعتی می‌خوابیم و روز تعطیل تصمیم می‌گیریم کمی بیشتر بخوابیم اما می‌بینیم ناخودآگاه همان ساعتی از خواب بیدار می‌شویم که روزهای غیر تعطیل بلند می‌شویم؛ این همان ساعت زیستی است که بدن را آگاه می‌کند که چه ساعتی از خواب بیدار شود.

او ادامه می‌دهد: عادت به زود خوابیدن در کودکان نیز می‌تواند ساعت بیولوژیک بدن آن‌ها را تنظیم کند که این امر، با برنامه‌ریزی ساعت خواب کودکان توسط والدین امکان‌پذیر خواهد بود.

خطرات کم‌خوابی یا بی‌خوابی در کودکان

به گزارش CDC (مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها)، کودکان و نوجوانانی که به‌اندازه کافی نمی‌خوابند در معرض خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامتی از جمله چاقی، دیابت نوع ۲ و سلامت روان هستند. همچنین کم‌خوابی می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن که با میکروب مبارزه می‌کند و مانع بیمار شدن می‌شود، تأثیر بگذارد.

علاوه بر این‌ها، کم‌خوابی یا بی‌خوابی خطرات دیگری دارد که دکتر رحمانی با اشاره به آن‌ها می‌گوید: کم‌خوابی به‌شدت در

راز سر به مهر:

اعتراف پزشک ایرانی بعد از ۴۰ سال / ربودن ۱۱ نوزاد در

بیمارستانی در تهران

L گزارش: عصر ایران



به سرقت رفته بود. اما همه پیگیری‌ها به بن‌بست رسید و پرونده با وجود محرز شدن سرقت نوزاد سه روزه به در بسته خورد. آقای هاشمی از امارات، اما همچنان در جست‌وجوی ابوالفضل گمشده‌اش بود. تا اینکه در بیمارستان راز سر به مهری فاش شد.

راز تلخ

یک دکتر ماما که به ونکوور کانادا مهاجرت کرده بود، پیش از مرگش در حضور دخترش اعتراف کرده بود ۱۱ نوزاد را از همان بیمارستان تهران ربوده و به خانواده‌های بی‌فرزند سپرده است. راز بزرگ و تلخی که خانواده هاشمی را پیش از پیش رنجورتر کرد. دکتر مامایی که به دلیل کهولت سن هیچ نشانی از کودکان به سرقت رفته نداشت و حتی نمی‌دانست کدام نوزاد را به چه خانواده‌ای فروخته است. ۱۱ راز بزرگی که با خود به گور می‌برد. تنها اصل ماجرا فاش می‌شود و به مسئولان بیمارستان انتقال می‌یابد.

خانواده‌های بی‌نشان

با بر ملا شدن این راز تلخ کلاف سردرگم ناپدید شدن ابوالفضل پیچیده‌تر شد. هیچ نشانی از خانواده‌های تحویل‌گیرنده وجود نداشت. به همین خاطر آقای هاشمی بار دیگر خود به تنهایی دست به کار می‌شود. با کمک رئیس دفتر اسناد متوفیان بهشت زهرا لیستی از نوزادان فوت‌شده تهیه کرد. نوزادانی که در مدت ۶ ماه دوم سال ۶۳ در همان بیمارستان به دلایل مختلف جان باخته بودند.

او با موارد مشابه سرنوشت ابوالفضل برخورد می‌کند. مواردی که نشان می‌داد کودکان دیگری هم قربانی سرقت هولناک خانم دکتر ماما شده‌اند.

آقای هاشمی در بین این موارد به نوزادی برخورد می‌کند که تاریخ تولدش هشت روز پیش از ابوالفضل بوده است. این نوزاد که ابوالحسینی نام دارد، در قبر شماره ۲۸ دفن است. اما پس از اعلام مرگ این کودک هیچ نشانی از این خانواده نیست. نه آدرسی از آن‌ها وجود دارد و نه شماره کدملی درج شده در پرونده بیمارستانی صحیح است. نه ردی است و نه نشانی. آقای هاشمی تصور می‌کند نوزادش را به خانواده آقای ابوالحسینی سپرده‌اند و ابوالفضل ۲۸ سال است که پسر خوانده این خانواده بی‌نام و نشان شده است.

بزرگ‌ترین آرزوی آقای هاشمی

این پدر همچنان دست از جست‌وجو نکشیده و با وجود دو فرزند دیگر تنها آرزویش دیدار با بزرگ‌ترین فرزندش ابوالفضل است.

که نوزادشان را از دست داده بودند.

تناقضات در مرگ ابوالفضل

سال‌ها گذشت تا اینکه متوجه شدند دکتر مامای پسرشان به کانادا سفر کرده است. پزشکی که مرگ ابوالفضل را اعلام کرد؛ بدون هیچ گواهی فوتی.

علت مرگ نارسایی مغزی و قلبی نوزاد بود، اما هیچ مدرکی نه وجود دارد و نه به خانواده آقای هاشمی ارائه کردند. این پدر که ۳۸ سال چشم انتظار پسر گمشده‌اش است، می‌گوید: «جسدی به ما تحویل ندادند و خود بیمارستان اقدام به تدفین جسد پسر کرد. تاریخ اعلامیه فوت ۱۴ دی ماه یعنی هشت روز پس از تولد ابوالفضل صادر شد. اعلامیه‌ای که نه اسم پدر و مادر و نه جنسیت بچه در آن دیده نمی‌شود.» تناقضات زیاد بود، اما پدر و مادر در شوک مرگ نوزادشان بودند. بیمارستان به بهانه بدتر شدن اوضاع روحی خانواده آقای هاشمی، جسدی تحویل نمی‌دهد. کارهای کفن و دفن را خود بیمارستان انجام می‌دهد. این درحالی است که ابوالفضل پس از به دنیا آمدنش هیچ مشکلی نداشت.

روزهای تلخ سال ۶۳

این پدر که حالا در امارات ساکن است، دوباره خاطرات تلخ آن روزها را مرور می‌کند: «همسرم بعد از زایمان دور از نوزادش و در طبقه دیگری بستری شد. در همان روز تولد به توصیه دکتر و قبل از معاینه نوزادش توسط دکتر از بیمارستان مرخص شد.

هنگام ترخیص اجازه ندادند فرزندمان را ملاقات کنیم، در حالی که به ما گفتند او سالم است و همانند دیگر نوزادان در اتاق نوزادان نگهداری می‌شود. دو روز متوالی به ملاقات نوزادم رفتم و پرستارهای بخش هم سلامتی او را تایید کردند. اما روز سوم دکتر به ما اعلام کرد که نوزادتان فوت شده است. در حالی که مدارک بیمارستانی و امضای دکتر برخلاف این اظهارات بود. پس از مرگ نوزادمان کاملاً شوکه بودیم. مادرش روزهای سختی را گذرانده بود. درد و رنج آن روزها کم نبود.»

خانواده آقای هاشمی وقتی متوجه این تناقضات شدند که دیر شده بود. بیمارستان نه هزینه‌ای برای بستری سه روزه نوزاد گرفته بود و نه گواهی فوتی برای ابوالفضل صادر کردند. بدون نشان دادن جسد او را به گور سپرده بودند. حتی مدارک بهشت زهرا نیز نشان می‌دهد که دو نوزاد در یک مزار مربوط به آن اعلامیه دفن شده است.

جست‌وجو پس از ۱۱ سال

پس از ۱۱ سال اخبار سرقت نوزاد از بیمارستان شد کلید معمای مرگ ابوالفضل. نوزاد دیگری که در خاموشی مطلق

یک دکتر ماما که به ونکوور کانادا مهاجرت کرده بود، پیش از مرگش در حضور دخترش اعتراف کرده بود ۱۱ نوزاد را از بیمارستانی در تهران ربوده و به خانواده‌های بی‌فرزند سپرده است. دکتر مامایی که به دلیل کهولت سن هیچ نشانی از کودکان به سرقت رفته نداشت و حتی نمی‌دانست کدام نوزاد را به چه خانواده‌ای فروخته است. ۱۱ راز بزرگی که با خود به گور می‌برد.

از ۲۷ سال پیش دنبال ردی از پسرش می‌گردد. باوجودی که پرونده ناپدید شدن نوزاد سه روزه‌اش مختومه شده است. همچنان کورسوی امیدی دارد. پسری که حالا باید ۳۸ ساله باشد. شاید شبیه به پدر یا برادر کوچک‌ترش. در فضای مجازی هر روز عکس و نوشته‌ای درج می‌کند تا پلی شود برای دیدار با پسر ناپدیدشده‌اش. می‌گوید تنها سه روز شاهد نفس کشیدن پسرش در بیمارستان بود.

به گزارش شهروند، همانجایی که مرگ کودکش را به دلیل نارسایی قلبی و مغزی اعلام کردند. باور کردند و بدون اینکه جسدی تحویل بگیرند در غم از دست دادن نخستین کودک‌شان سال‌هاست که در رنج‌اند. تنها نشانی که داشتند گور شماره ۳۹ قطعه ۹۳ بود. جایی که ابوالفضل در آن برای همیشه آرام گرفته بود.

نبش قبر

فاضل هاشمی پدر همین نوزادی است که در دی‌ماه سال ۶۳ کودکش را از دست داد. حالا ۳۸ سال از آن روزها می‌گذرد. روزهای سخت جدایی برایش هنوز مثل روزهای اول است. دست از جست‌وجو نکشیده است. بارها شکایت کرد تا توانست دستور نبش قبر شماره ۳۹ ردیف ۱۲۱ از قطعه ۹۳ بهشت زهرا را بگیرد.

یک نوزاد در آن گور دفن شده بود، اما نه آن نوزاد متعلق به خانواده آقای هاشمی بود و نه آن گور. آقای هاشمی می‌گوید: «پس از نبش قبر و آزمایش‌های دی‌ان‌ای مشخص شد اندازه استخوان‌هایی که از قبر به دست آمده از اندازه استخوان‌های نوزادم بزرگ‌تر است، همچنین آزمایشگاه ژنتیک ثابت کرد که آن استخوان‌ها مربوط به نوزادم نیست.

در ضمن در آن قبر هیچ‌گونه بقایای استخوان مربوط به نوزاد دیگری پیدا نشد که این امر به تایید پزشکی قانونی هم رسید و سرقت نوزاد از نظر دادگاه محرز شد.»

پرونده مختومه شد

پیگیری‌ها انجام شد، اما هیچ مدرک دیگری به دست نیامد تا اینکه پرونده برای بار دوم مختومه شد. خانواده آقای هاشمی، اما همچنان به دنبال ردی از ابوالفضل بودند. بارها برای پیدا کردن تنها یک نشان به همان بیمارستانی رفتند

اخبار حوزه زنان

نوبل ادبیات ۲۰۲۲ به نویسنده فرانسوی رسید



جایزه نوبل ادبیات ۲۰۲۲ به «آنی ارنو» نویسنده ۸۲ ساله اهل فرانسه رسید.

کمیته شش نفره نوبل ادبیات، آنی ارنو را به عنوان برنده سال ۲۰۲۲ معرفی کرد.

این آکادمی اعلام کرد: آنی ارنو برای شجاعت و تیزهوشی واقع بینانه‌ای که به واسطه آن ریشه‌ها، بیگانگی‌ها و محدودیت‌های جمعی حافظه شخصی را کشف می‌کند، شایسته دریافت جایزه نوبل ادبیات ۲۰۲۲ می‌داند.

آنی ارنو؛ نویسنده و استاد دانشگاه قرن بیستم میلادی اهل فرانسه است. آثار ادبی او که اغلب خودزندگی‌نامه هستند رابطه تنگاتنگی با جامعه‌شناسی دارند.

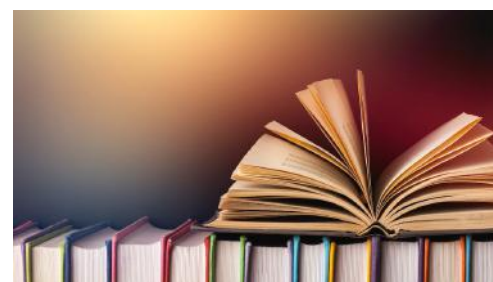
از این نویسنده آثار بسیاری در ایران ترجمه و چاپ شده‌است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به جایگاه و سال‌ها، یک زن و شرم اشاره کرد.

نوبل ادبیات در سال ۲۰۲۰ به لویی گلیک؛ شاعر گمنام آمریکایی و در سال گذشته نیز به عبدالرزاق گورنا؛ نویسنده گمنام تونس اعطا شد.

آنی ارنو هفدهمین زن برنده نوبل ادبیات است.

رسانه‌های مختلف، طی روزهای گذشته، فهرستی بلندبالا از نامزدهای دریافت نوبل ادبیات ۲۰۲۲ منتشر کرده بودند که از جمله این نامزدها می‌توان به میشل ولبک؛ نویسنده فرانسوی، آن کارسون؛ نویسنده کانادایی، لاسلو کراسناهورکایی؛ نویسنده مجارستانی، نگوگی واتیونگو؛ نویسنده کنیایی، ادویچ دانتیکا؛ رمان‌نویس آمریکایی، یون فوسه؛ نویسنده نروژی، آنی ارنو؛ نویسنده فرانسوی، آدونس؛ شاعر سوری، شولاستیک موكاسونگا؛ نویسنده فرانسوی، ماریز کنده؛ نویسنده فرانسوی، سلیم برکات؛ شاعر و نویسنده سوری و گاریل لوتز؛ شاعر و نویسنده آمریکایی اشاره کرد.

مراسم رونمایی از کتاب "آینه ی سربی" اثر فاطمه درغال در شهر رویدر



رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی بندرخمیر از برگزاری مراسم رونمایی از کتاب "آینه سربی" خبر داد.

موسی رونما در این خصوص گفت: در شامگاه ۲۷ شهریور در فرهنگسرای ایران زمین رویدر مراسم رونمایی از کتاب "آینه ی سربی" اثر فاطمه درغال با استقبال اهالی فرهنگ و ادب و شهروندان برگزار گردید.

در ابتدای مراسم سید یوسف حسینی مدیر انجمن ادبی رویدر به حاضرین خوش آمد گفت و از استقبال بی نظیر آن‌ها تشکر کرد.

در ادامه ی برنامه خانم مژده ی زاهدی که اجرای برنامه را بر عهده داشتند سوالاتی را از خانم درغال مطرح کردند و ایشان ضمن خواندن بخشی از کتاب به روند شکل گیری و انگیزه ی خود در مورد نگارش کتاب اشاره کردند.

سپس علی آموخته نژاد شاعر، نویسنده و منتقد هرمزگانی به نقد و بررسی کتاب و جنبه های مثبت و منفی آن پرداخت و ضمن برشمردن ویژگی ادبیات اقلیمی در فضای ادبی ایران، کتاب آینه ی سربی را در این حوزه قابل تعریف دانست و این که نویسنده کتاب توجه ویژه ای به محیط و اقلیم زندگی خود داشته است و از احمد محمود، غلامحسین ساعدی، حسن کرمی به عنوان نویسندگانی که فضای اقلیمی هرمزگان را به خوبی در آثار خود بازتاب داده اند نام برد و برای نشان دادن تاثیر اقلیم در کتاب آینه سربی بخش هایی از آن را قرائت کردند.

خانم طاهره طاهری رئیس شورای اسلامی رویدر از انجمن ادبی و نویسنده کتاب تقدیر و تشکر به عمل آوردند.

در ادامه مهمانان برنامه مسلم محبی؛ فضیله یگانه و احمد فهیم و عبدالرحمن احمدنیا اشعار زیبایی را قرائت کردند.

رونمایی از کتاب با حضور جمعی از شاعران، نویسندگان و مهمانان حاضر در جلسه صورت گرفت و پوستر یادبود کتاب توسط حاضرین امضا شد.

در حاشیه ی این مراسم همچنین از خبرنگاران شهر رویدر و فاطمه درغال نویسنده کتاب تقدیر به عمل آمد.

در انتها نویسنده، کتاب را برای مهمانان حاضر در جلسه امضا و خانم فاطمه درغال از اداری ارشاد اسلامی بندرخمیر و شهرداری شهر رویدر و شورای اسلامی و انجمن ادبی رویدر بابت زحماتشان در برگزاری این مراسم تشکر به عمل آوردند.

مادران باردار ۴۳ روز پس از زایمان می‌توانند دُز چهارم واکسن کرونا را تزریق کنند



مدیر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: مادران باردار ۴۳ روز پس از زایمان از وضعیت و شرایط خاصی که دارند خارج می‌شوند و پس از گذشت این فاصله زمانی به یک فرد عادی تبدیل می‌شوند و بدون هیچ گونه محدودیتی می‌توانند دُز چهارم واکسن کرونا را دریافت کنند.

دکتر محمد احمدیان افزود: طبق دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تزریق دُزهای اول، دوم و سوم واکسن کرونا به مادران باردار بلامانع است و این ممنوعیت تنها در دُز چهارم این واکسن است. وی ادامه داد: طبق اعلام کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا مناسب‌ترین واکسن برای مادران باردار سینوفارم است ضمن این که این نوع واکسن برای مادران شیرده هم مناسب تر از سایر واکسن‌هاست و توصیه ما به این ۲ گروه از مادران جامعه دریافت این نوع واکسن، آن هم به‌موقع و بدون تأخیر بوده است.

مدیر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بیماری کووید ۱۹ بر سلامت بسیاری از افراد تأثیر می‌گذارد، اما گروه‌های خاصی مانند سالمندان، بیماران خاص و مادران باردار به علت شرایط خاص، بیشتر ممکن است در معرض خطر بیماری شدید و عوارض بیماری کرونا باشند به همین دلیل، افزایش ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کرونا در این گروه‌ها اهمیت بیشتری دارد.

رئیس اداره شیر خشک سازمان غذا و دارو:

کمبود شیر خشک رژیمی در کشور نداریم/ از ابتدای سال تا آخر شهریور، دو میلیون و ۶۰۰ هزار قوطی شیر خشک وارد کشور شده است



رئیس اداره شیر خشک سازمان غذا و دارو گفت: شیر خشک‌های رژیمی معمولاً از کشورهای فرانسه، سوئیس، انگلیس، هلند و اسپانیا خریداری و وارد کشور می‌شوند.

«بهادر صید محمدیان»، رئیس اداره شیر خشک سازمان غذا و دارو گفت: از ابتدای سال تا آخر شهریور دو میلیون و ۶۰۰ هزار قوطی شیر خشک رژیمی نوزادان وارد کشور و ترخیص شده‌اند و فرآیند واردات شیرخشک رژیمی به کشور ادامه دارد.

به گفته وی در حال حاضر کمبود شیر خشک رژیمی در کشور گزارش نشده است. این شیر خشک به صورت مداوم وارد ایران می‌شود. افراد می‌توانند سهمیه شیر خشک رژیمی خود را با نسخه پزشک از

داروخانه‌ها دریافت کنند.

وی افزود: شیرخشک‌های رژیمی معمولاً از کشورهای فرانسه، سوئیس، انگلیس، هلند و اسپانیا خریداری و وارد کشور می‌شوند. برای شیر خشک رژیمی ارز دولتی تخصیص داده شده است.

رئیس اداره شیر خشک سازمان غذا و دارو گفت: شیرخشک‌ها توسط داروخانه‌ها تهیه می‌شوند و معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هر منطقه پاسخگوی تلفنی و حضوری مردم هستند.

درخشش هرمزگان در هفتمین دوره مسابقات بین المللی ابن سینا / سه مدال بین المللی در یک خانواده



در هفتمین جشنواره بین المللی ابن سینا در بخش دستاورد های پژوهشی و اختراعات مرضیه سالمی، فاطمه سالمی، اسما سالمی هر یک موفق به کسب سه مدال نقره شدند. در این دوره از مسابقات مرضیه سالمی دانشجوی دانشگاه علامه طباطبایی تهران، با ارائه مقاله در بخش دستاوردهای پژوهشی و اختراعات در محور محیط زیست موفق به دریافت مدال نقره گردید. وی همچنین با ارائه دو مقاله دیگر در محور علوم انسانی موفق به کسب رتبه دوم گردیدند. گفتنی است در این مسابقات خواهران دیگر این خانواده نیز به کسب مقام دست یافتند و فاطمه سالمی دانش آموز پایه دوازدهم و اسما سالمی دانش آموز پایه پنجم از دبیرستان و دبستان دخترانه سما بندر عباس با ارائه دو مقاله متفاوت دیگر در محور علوم انسانی هر یک موفق به کسب مقام دوم و دو مدال نقره بین المللی دیگر شدند. قابل ذکر است خواهران این خانواده در سالهای گذشته نیز به موفقیت‌های بین المللی متعددی نظیر عضویت در فدراسیون بین المللی مخترعین ژنو IFIA و کسب مدال طلای این فدراسیون دست یافته‌اند.

مدیرکل بیمه سلامت: شرایط پوشش بیمه‌ای خدمات مامایی در هرمزگان فراهم شد



مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان گفت: شرایط پوشش بیمه‌ای خدمات مامایی در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در این استان فراهم شد.

علی علیزاده با بیان اینکه تعداد متخصصان بانوان در هرمزگان کافی نیست، افزود: نیاز است مادران از دانش و تخصص فرد کارشناس و آموزش دیده بهره‌مند شوند که بیمه سلامت در این مسیر گام‌هایی برداشته که یکی از آنها فراهم شدن شرایط برای عقد قرارداد با مطب‌هایی مامایی است. وی ادامه داد: این اقدام بیمه سلامت در راستای جوان سازی جمعیت بوده و امکانی فراهم شده تا هزینه خانوارهای زیر پوشش برای دریافت خدمات مامایی کاهش یابد.

علیزاده اضافه کرد: مطب‌های مامایی دارای پروانه در این راستا می‌توانند با مراجعه به نشانی اینترنتی

eservices.ihio.gov.ir/psc نسبت به ثبت نام اولیه و بارگذاری پروانه خود برای عقد قرارداد اقدام کنند. مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان با اشاره به وجود ۳۲ مطب مامایی و ۱۱ مرکز مشاوره مامایی در هرمزگان، گفت: تسهیل همکاری و انعقاد قرارداد با ماماها به صورت حضوری بوده و لازم است پس از بارگذاری مدارک بر روی سایت اعلام شده برای مراحل بعدی مراجعه حضوری داشته باشند. علیزاده خاطرنشان کرد: ضوابط و دستورالعمل پذیرش بیماران توسط ماماهاهی که با این نهاد بیمه‌گر اقدام به عقد قرارداد می‌کنند در آینده اعلام می‌شود. یک میلیون و ۳۰ هزار نفر از جمعیت هرمزگان تحت پوشش خدمات بیمه سلامت قرار دارند.

با سر آشپز = خورش بزقرمه



حرارت ملایم گاز قرار دهید و زمان دهید تا روغن کمی گرم و آماده شود و بعد به آن نعنا خشک را اضافه کنید و چند ثانیه ای نعنا را با حرارت ملایم و کم سرخ کنید سپس آن را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید. بعد از گذشت زمان مورد نظر و پخت مواد در کنار یکدیگر قابلمه را از روی حرارت برداشته و مواد آن را داخل ظرفی جدا به همراه آب خورش بریزید و سپس تمامی آن ها را با یکدیگر به وسیله گوشکوب له و پوره کنید تا کاملاً یکدست و آماده شوند و بعد مواد را به ماهیتابه ای که در آن نعنا داغ را تهیه کرده بودید اضافه کنید و خوب آن ها را با نعنا داغ نیز مخلوط و ترکیب کنید. در آخر نیز با نوبت اضافه کردن کشک به مواد است پس آن را نیز با مقداری آب جوش رقیق کنید سپس آن را به مواد اضافه کنید و مجدد تمامی مواد را به همراه کشک با یکدیگر ترکیب کنید و هم بزنید و بعد از گذشت ۱ الی ۲ دقیقه دیگر نیز خورش خوشمزه شما آماده سرو است آن را بلافاصله از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید و داخل ظرف مورد نظر خود سرو کنید و از خوردن آن نیز لذت ببرید. نوش جان

نکات کلیدی در تهیه خورش بزقرمه خوشمزه و مجلسی اضافه کردن دنبه به این غذا کاملاً سلیقه ای بوده و در صورت دلخواه می توانید آن را از این دستور حذف کنید. در صورت تمایل می توانید به جای گوشت گوسفندی از گوشت بزغاله نیز برای تهیه این غذا استفاده کنید. در صورت تمایل می توانید از مقداری پیاز داغ و سیر داغ و نعنا داغ اضافی برای تزئین روی خورش بزقرمه استفاده کنید.

کنید و کنار بگذارید. قابلمه ای برداشته و داخل آن کمی روغن مایع به همراه دنبه گوسفندی بریزید و آن را روی حرارت گاز قرار دهید و زمان دهید تا روغن مقداری گرم و آماده شود و دنبه گوسفندی نیز به آرامی با حرارت ملایم داخل روغن آب شود و بعد به آن پیاز را اضافه کنید و آن را مقداری تفت دهید تا سبک و شفاف شود سپس به آن سیر های ساطوری شده را نیز اضافه کنید و آن ها را هم چند دقیقه ای با پیاز تفت دهید و بعد به آن ها کمی زردچوبه هم اضافه کرده و آن را نیز ۱ دقیقه ای با مواد تفت دهید تا عطر زردچوبه هم بلند شود.

پس از تفت دادن مواد با یکدیگر تکه های گوشت را نیز کمی با آب سرد بشویید و سپس آن ها را به قابلمه اضافه کنید مقداری دو طرف آن ها را با پیاز و سیر تفت دهید و سرخ کنید و بعد نخود ها را نیز آبکش کنید و به گوشت و پیاز اضافه کنید و در آخر هم به مواد مقداری آب جوشیده شده را نیز در حدی که کمی روی مواد را بپوشانند به قابلمه اضافه کنید سپس درب قابلمه را بگذارید و به مواد ۳ ساعتی زمان دهید تا در این مدت مواد در کنار یکدیگر به آرامی با حرارت ملایم و کم و با درب بسته پخته و آماده شوند. بعد از گذشت زمان مورد نظر سیب زمینی را نیز با آب بشویید و پوست آن را بگیرید و آن را به ۴ قسمت برش دهید و خرد کنید و سپس آن را به همراه مقداری نمک به قابلمه اضافه کنید و مجدد درب قابلمه را برای ۱ ساعت دیگر قرار دهید و به مواد زمان دهید تا کاملاً با درب بسته و حرارت ملایم پخته و آماده شوند.

داخل ماهیتابه ای جدا مقداری روغن بریزید و آن را روی

خورش بزقرمه یکی از انواع خورش های محلی و اصیل ایرانی است که اصل آن متعلق به شهر زیبای کرمان می باشد و در این شهر به عنوان یکی از غذا های محبوب و شناخته شده در بین مردم محسوب می شود. این غذای لذیذ و خوشمزه علاوه بر طعم و مزه بسیار خوب و منحصر به فردی که دارد به دلیل مواد اولیه ای که در آن استفاده می شود نیز بسیار سالم و مقوی بوده و همین امر نیز یکی از دلایل محبوبیت این غذاست.

مواد لازم
گوشت گوسفندی چربی دار ۳۰۰ گرم
پیاز ۱ عدد بزرگ
سیب زمینی ۱ عدد متوسط
نخود ۱ پیمانه
کشک پاستوریزه ۲ قاشق غذاخوری
نعنا خشک ۲ قاشق غذا خوری
سیر ۴ حبه
نمک و فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم
دنبه گوسفندی ۱ قاشق غذا خوری
زعفران دم کرده به مقدار لازم

ابتدا از روز قبل نخود ها را با آب سرد طی چندین مرحله بشویید و بعد ظرفی برداشته و داخل آن مقداری آب بریزید و به آن نخود شسته شده را اضافه کنید و ۲۴ ساعتی به آن زمان دهید تا نخود ها در این مدت خیس بخورند و آماده شوند.

پیاز و سیر ها را با آب بشویید و پوست آن ها را بگیرید و بعد پیاز را به شکل نگینی و ریز و یکدست خرد کنید و سیر ها را هم به شکل ساطوری شده و ریز ریز خرد