

آوای دریا

۲۱۶

شنبه ۱۹ اسفند ماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



فولاد هرمزگان قهرمان لیگ برتر فوتسال بانوان ایران شد

گزارش : زهره کرمی



ISNA PHOTO
Parisa Behzadi

تیم فولاد هرمزگان در هفته چهاردهم و پایانی لیگ برتر فوتسال بانوان کشور با شکست تیم زاگرس تهران، به مقام قهرمانی دست یافت. در آخرین دیدار پایانی لیگ برتر فوتسال بانوان، فولاد هرمزگان شامگاه چهارشنبه میزبان تیم زاگرس تهران در سالن فجر بندرعباس بود. در این دیدار شاگردان «کلثوم دارا» از تیم فولاد هرمزگان در یک بازی برتر با نتیجه ۲ بر صفر تیم زاگرس تهران را شکست دادند و با کسب ۳۹ امتیاز عنوان قهرمانی را از آن خود کردند و راهی سوپرلیگ فوتسال بانوان کشور شدند. آدینه حسن‌زاده و فریده رهی در این دیدار برای فولاد هرمزگان گلزنی کردند. لیگ برتر فوتسال بانوان باشگاه‌های کشور با رقابت هشت تیم به پایان رسید.

جزئیات ثبت نام سهام نوزادان متولد ۱۴۰۱ از طریق سامانه

Sahamedalat



خاندوزی وزیر اقتصاد اعلام کرد که بستر ثبت نام برای سهام نوزادان متولد ۱۴۰۱ آماده شده است.

سید احسان خاندوزی (چهارشنبه ۱۶ اسفندماه) در حاشیه نشست هیات دولت در جمع خبرنگاران از واریز منابع لازم برای خرید سهام عدالت نوزادان متولد سال ۱۴۰۱ از سوی سازمان برنامه و بودجه خبر داد و اظهار داشت: سازمان بورس و اوراق بهادار برای واریز این سهام کاملاً آماده است.

وزیر اقتصاد خطاب به والدین متولدین ۱۴۰۱ گفت: از آنها درخواست می‌کنیم که حداکثر تا پایان اسفند ماه سال جاری به پنجره ملی الکترونیک خدمات دولت مراجعه کنند و ثبت نام خود را انجام بدهند.

وی ادامه داد: به محض ثبت نام مراحل به شکل کاملاً خودکار و الکترونیک برای تخصیص یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان سهام عدالت برای متولدین سال ۱۴۰۱ انجام خواهد شد.

خاندوزی با تأکید بر اینکه این زمان اعلام شده تنها برای نوزادان متولدین سال ۱۴۰۱ خواهد بود، تصریح کرد: سهام متولدین سال ۱۴۰۲ در سال ۱۴۰۳ تخصیص می‌یابد و ثبت نام آن‌ها نیز انجام خواهد شد.

ثبت نام سهام نوزادان متولد ۱۴۰۱

آموزش نحوه ثبت نام و نکات ثبت نام نوزادان متولد ۱۴۰۱ برای دریافت سهام

۱- ثبت نام توسط ولی باید انجام بشه

۲- هم ولی و هم فرزند در سجام ثبت نام و احراز هویت شده باشند

۳- متولدین نیز به شرح ماه تولد از ابتدای سال ۱۴۰۱ برای ثبت نام توسط والدین فراخوان می‌شوند که در حال حاضر برای متولدین سه ماه نخست امکان ثبت نام وجود دارد و برای متولدین سه فصل دیگر به زودی برای ثبت نام اعلام خواهد شد

۴- ثبت نام از طریق سایت زیر انجام خواهد شد :

<https://sso.my.gov.ir/login>

۵- برای ثبت نام در سجام و احراز هویت از طریق سایت زیر اقدام کنید :

<https://profilesejam.csdiran.ir>

۶- متولدین از ابتدای سال ۱۴۰۰، معادل ۱۰ میلیون

در اطلاعیه‌های منتشر شده در خصوص ثبت نام اوراق مشارکت عدالت، هیچ اطلاعاتی در خصوص سامانه نام نویسی و ... به صورت قطعی در دسترس نیست، ولی بیش تر متقاضیان به دنبال فرم ثبت نام سهام عدالت ۱۴۰۲ می‌باشند.

ورود به سامانه سهام عدالت با کد ملی

ورود به وب سایت مربوطه با آدرس، sahamedalat.ir

انتخاب دکمه "مشاهده دارایی سهام عدالت"

پذیرفتن تمامی قوانین و شرایط

درج کد ملی و کد امنیتی و دریافت کد اعتبار سنجی

وارد کردن کد دریافتی در فیلد مربوطه

ورود به پنل کاربری و مشاهده جزئیات

والدین متولدین ۱۴۰۱ برای ثبت نام سهام عدالت نوزادان اقدام کنند وزیر اقتصاد در حاشیه دولت گفت: والدین کودکان متولد ۱۴۰۱ حداکثر تا پایان اسفندماه، ثبت نام سهام نوزادان خود را در پنجره ملی الکترونیک خدمات دولت انجام دهند.

سهام عدالت توسط شرکت سپرده گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه جهت مشاهده وضعیت دارایی سهام عدالت، ویرایش شماره شبا و شماره تلفن همراه راه اندازی شده است. لذا با ورود به این سامانه امکان مشاهده ارزش روز سهام عدالت به همراه برخی جزئیات وجود دارد.

خوشبختانه سازمان بورس اوراق بهادار، جهت تسهیل در فرایند نام نویسی سهام عدالت، روش غیر حضوری و آنلاین را در نظر گرفته، البته تاکنون هیچ سامانه و یا آدرس خاصی برای نام نویسی اعلام نشده است.

پیش بینی می‌شود، نام نویسی توسط سامانه سهام عدالت با آدرس، sahamedalat.ir با گوشی و کد ملی انجام پذیرد.

البته در صورتی که قصد مشاهده دارایی خود را دارید می‌توانید با ورود به سامانه، این موضوع را پیگیری نمایید. (برای دریافت اطلاعات بیش تر می‌توانید با کارشناس سهام، مجموعه وکیل کمک تماس بگیرید) فرم ثبت نام سهام عدالت ۱۴۰۲

ریال سهام صندوق‌های قابل معامله در بورس و متولدین ۱۴۰۱ مبلغ ۱۵ میلیون ریال اختصاص داده شده است و برای متولدین ۱۴۰۲ مبلغ ۲۰ میلیون ریال در نظر گرفته شده است

۷- در حال حاضر امکان ثبت نام متولدین ۱۴۰۱ فراهم است، برای متولدین ۱۴۰۰ با توجه به گذشت زمان باید برای تأمین اعتبار اقدامات لازم انجام شود تا برای این گروه نیز شرایط ثبت نام و اختصاص سهام فراهم شود که به محض انجام مقدمات و تأمین اعتبار اعلام خواهد شد

۸- بانک‌های ملی ایران و پست بانک به عنوان بانک عامل جهت واریز وجه ریالی به حساب نوزادان تعیین شده‌اند

۹- سود این اوراق نیز به حساب واریز خواهد شد و انتظار می‌رود با پس انداز سود سالانه سهام‌های اختصاص داده شده و رشد قیمت آنها در پایان ۲۴ سالگی، فرد با سرمایه اولیه مطلوبی در بازار بورس به فعالیت خود ادامه دهد

سامانه [sahamedalat](http://sahamedalat.ir)

سامانه سهام عدالت sahamedalat.ir می‌باشد. سامانه

ژنتیک افراد با مشاغل پرخطر جمع آوری می شود!



رئیس سازمان پزشکی قانونی با بیان اینکه در نظر داریم ژنتیک افراد با مشاغل پرخطر را جمع آوری کنیم، گفت: افراد دارای مشاغل پرخطر مانند خبرنگاران، آتش نشانان، کادر پرواز، نیروهای مسلح، جنگل بانان، کارگران معادن و ... از گروه های هدف این طرح هستند.

عباس مسجدی؛ رئیس سازمان پزشکی قانونی کشور اظهار کرد: سازمان پزشکی قانونی در نظر دارد تا ژنتیک افراد با مشاغل پرخطر را جمع آوری کند.

وی با بیان اینکه قرار است تا این کار به صورت گسترده در کل کشور انجام شود، تصریح کرد: بنابراین مقامات عالی رتبه کشوری، افراد دارای مشاغل پرخطر چون آتش نشانان، کادر پرواز، نیروهای مسلح، جنگل بانان، کارگران معادن، خبرنگاران و افرادی که در صحنه های پرخطر حضور دارند از گروه های هدف این طرح هستند. رئیس سازمان پزشکی قانونی کشور با بیان اینکه نمونه گیری از کادر پروازی کشور آغاز شده است، تصریح کرد: از طرف ما به عنوان سازمان پزشکی قانونی مشکلی برای جمع آوری ژنتیک خبرنگاران وجود ندارد چراکه تجهیزات آزمایشی و کیت های مورد نیاز را در اختیار داریم.

مسجدی خاطر نشان کرد: اما تاکنون سازمان هایی که باید لیست خبرنگاران را در اختیار سازمان پزشکی قانونی قرار دهند پای کار نیامده اند؛ جمع آوری بانک ژنتیک افراد با مشاغل حساس در اکثر کشورها انجام می شود و یک ضرورت است.

رئیس سازمان پزشکی قانونی کشور تاکید کرد: هم اکنون ۱۰ آزمایشگاه ژنتیک قانونی در راستای تهیه پروفایل های ژنتیکی مورد نیاز در سطح کشور با بانک هویت ژنتیک ایران همکاری دارند و در این چهارچوب پروفایل های ژنتیکی پس از بررسی و صحت سنجی در سامانه جامع بانک ژنتیک بارگذاری می شود.

مسجدی گفت: بانک اطلاعات هویت ژنتیک ایران، یک پروژه ارزشمند ملی است که با کشف علمی جرم، موجبات آرامش و ارتقای امنیت عمومی در جامعه را فراهم می کند و این مهم ترین دستاورد این بانک اطلاعاتی برای کشور است؛ بنابراین همکاری

هر چه بیشتر نهادها و دستگاه های مسئول در امر کشف و پیشگیری از وقوع جرم، بانک اطلاعات هویت ژنتیک ایران را در رسیدن به هدف نهایی خود مساعدت خواهد کرد.

۸۰ درصد بیماری های نادر ژنتیکی است



عضو کمیته مشورتی بیماری های نادر وزارت بهداشت با اشاره به ژنتیکی بودن ۸۰ درصد بیماری های نادر، مهمترین موضوع در این زمینه را پیشگیری از بروز موارد جدید بیماری عنوان کرد.

دکتر شاداب صالح پور - عضو کمیته مشورتی بیماری های نادر وزارت بهداشت و دانشیار گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همزمان با روز ملی حمایت از بیماری های نادر گفت: به بیماری هایی که دارای فراوانی یا شیوع کمی در جمعیت های انسانی هستند، بیماری نادر گفته می شود. البته این میزان کم شیوع در کشورهای مختلف تعاریف متفاوتی دارد و از پنج تا ۷۶ نفر در ۱۰۰ هزار نفر متغیر است.

به گفته دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عارضه های نادر در آمریکا به شمار می رود که کمتر از ۲۰۰ هزار مبتلا به آن وجود داشته باشد. در حالی که این میزان در اروپا یک در هر دو هزار نفر جمعیت و در هند این شاخص یک نفر در هر پنج هزار نفر جمعیت در نظر گرفته می شود. در ایران نیز به دلیل عدم وجود مطالعات اپیدمیولوژی گسترده، در حال حاضر بنیاد بیماری های نادر فراوانی یک مورد ابتلا در هر ۱۰ هزار نفر را به عنوان تعریف بیماری نادر در نظر می گیرد.

مشاور وزیر در امور بیماری های نادر با اشاره به انواع این بیماری در جهان و ایران گفت: بر اساس برخی منابع حدود هشت هزار تیپ مختلف از بیماری های نادر و اختلالات مربوط به آن در جهان وجود دارد. اما تاکنون در بنیاد بیماری های نادر ایران ۳۶۱ نوع بیماری مختلف به ثبت رسیده که به مرور موارد جدیدی نیز به آن اضافه می شود. در این میان نوروفیبروماتوز، میاستنی گراویس، آلپوسی (یونیورسال)، موکوپلی ساکاریدوز و اسکلوئودرمی از شایع ترین بیماری های نادر در ایران هستند.

این دانشیار دانشگاه با اشاره به علل و عوامل موثر در بروز بیماری های نادر گفت: علل مختلفی برای بیماری های نادر وجود دارد، اما ۸۰ درصد این بیماری ها ژنتیکی هستند و به دلیل بروز تغییرات در ژن ها یا کروموزوم ها بروز می کنند. این تغییرات ژنتیکی می تواند از نسلی به نسل دیگر منتقل شود یا به صورت تصادفی و برای اولین بار در یک فرد در یک خانواده رخ دهد.

این فوق تخصص بیماری های غدد و متابولیسم کودکان با اشاره به ناشناخته بودن علت بروز بسیاری از بیماری های نادر گفت: بسیاری از این بیماری ها نظیر بیماری های نادر عفونی، سرطان های نادر و برخی بیماری های نادر

ناشی از عوامل محیطی، ژنتیکی و ارثی نیستند و هنوز علل بسیاری از آنها ناشناخته است.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این متخصص ژنتیک بالینی با تاکید بر اهمیت پیشگیری از بروز بیماری های نادر تاکید کرد: غربالگری، آزمایشات ژنتیک، مشاوره های قبل از ازدواج، عدم مصرف داروهای تراتوژن در دوران بارداری، عدم استعمال سیگار و الکل و عدم مواجهه با آلاینده ها تا حدودی می تواند از بروز این بیماری ها پیشگیری کند.

به گفته وی، کمتر از پنج درصد بیماری های نادر دارای درمان تایید شده هستند و در مابقی، درمان ها صرفا نگهدارنده و تسکین دهنده هستند یا اصلا درمان خاصی وجود ندارد. بنابراین مهمترین موضوع در مواجهه با بیماری های نادر، پیشگیری از بروز موارد جدید بیماری است.

مشاور وزیر بهداشت در امور بیماری های نادر با اشاره به طراحی بسته های حمایتی برای این بیماران یادآور شد که پس از تصویب و اجرایی شدن،

خدمات توانبخشی، کاردرمانی، چشم پزشکی، شنوایی سنجی، مغز و اعصاب، ارتوپدی، قلبی و غیره به صورت رایگان در اختیار این بیماران قرار می گیرد.

وی پوشش کامل بیمه ای، دریافت رایگان آزمون های خاص در مبتلایان به اختلالات متابولیک نادر، انجام پیوند مغز استخوان رایگان در برخی سرطان های نادر را از جمله حمایت های در نظر گرفته شده برای بیماران مبتلا به بیماری های نادر عنوان کرد.

به گفته صالح پور، مبتلایان به بیماری های نادر برای بهره مندی از خدمات حمایتی باید ضمن ثبت نام در سایت

www.radoir.org/sabna، مدارک بیماری و معرفی نامه پزشک معالج خود را به صورت حضوری به بنیاد بیماری های نادر ایران تحویل دهند تا در کمیسیون های تخصصی مورد بررسی قرار گیرد و درخصوص خدمات حمایتی تصمیم گیری شود.

مادران تلفن همراه خود را به کودکان بدهند یا خیر؟

گزارش: ایرنا



سالگی آمادگی داشتن موبایل مستقل را داشته باشند؛ درحالی که برخی دیگر ممکن است به زمان بیشتری نیاز داشته باشند.»
او تأکید می‌کند: «والدین باید نظارت را جدی بگیرند و به این مسئله توجه داشته باشند که دستگاه‌های مشترک با خانواده امکان کنترل کردن نحوه کاربری و محتوا را برای والدین آسان‌تر می‌کند.»
موبایل نباید جایگزین بازی‌های فیزیکی شود

صادق‌زاده می‌گوید: «زمانی که بچه‌ها هم‌بازی ندارند و در خانه یا مهمانی تنها هستند، بچه‌ها می‌توانند با موبایل مشغول شوند؛ مثل استفاده کردن از برنامه‌های آموزشی یا پرداختن به بازی‌های تعاملی، پرورش خلاقیت و یادگیری؛ اما یادتان باشد که اعتدال و نظارت در آن رعایت شود.»

او بیان می‌کند: «والدین باید مطمئن شوند که زمان کار با موبایل جایگزین بازی فیزیکی، تعاملات اجتماعی یا کاوش در فضای باز نشود. در واقع، دستگاه‌های تلفن همراه باید مکمل سایر اشکال بازی و فعالیت‌های تعاملی باشند؛ نه این‌که جایگزینشان شوند.»

والدین باید به الگویی برای کودکان خود تبدیل شوند به اعتقاد صادق‌زاده، سواد رسانه‌ای برای پدران و مادرانی که تربیت‌کننده نسل‌های آینده هستند، مهم و ضروری است. او می‌گوید: «در عصر دیجیتال امروز، تسلط داشتن به پیام‌های رسانه‌ای، ارزیابی منابع و شناخت اطلاعات نادرست مهارت‌هایی حیاتی هستند.»

او در رابطه با راهکارهای ارتقای سواد رسانه‌ای والدین افزود: «والدین باید به الگویی برای کودکان خود تبدیل شوند. به همین منظور، آنها باید تفکر انتقادی را با بحث کردن درباره اخبار، تبلیغات و محتوای آنلاین به کودکان نشان دهند.»

این روان‌شناس کودک ادامه داد: «والدین باید تنظیمات دستگاه به‌ویژه برنامه‌های مدیریت محتوا و زمان صفحه‌نمایش را یاد بگیرند. تا از استفاده آگاهانه کودکان از این تجهیزات مطمئن شوند. همچنین والدین باید به همراه کودکان در فضای مجازی و رسانه رصد کنند و درباره چگونگی فعالیت در فضای مجازی و اطلاعات صحیح و غیرمعتبر صحبت نمایند.»

مؤثرترین راهکار برای درآمان‌ماندن از آسیب‌های فضای مجازی به گفته صادق‌زاده، تضمین امنیت آنلاین کودکان رویکردی چندجانبه را می‌طلبد. اولاً باید قوانین اولیه شفافیت را تعیین کنید؛ به بچه‌ها بیاموزید که اطلاعات شخصی و عکس‌هایشان را به اشتراک نگذارند یا با غریبه‌ها به‌صورت آنلاین تعامل نکنند. ثانیاً از حضور کودکان در فضای مجازی محافظت کنید؛ از برنامه‌ها یا اپلیکیشن‌های کنترل والدین استفاده کنید که زمان صفحه‌نمایش را مدیریت و محتوا را فیلتر می‌کنند و امکان رصد کردن سابقه فعالیت کودک را در اختیاران می‌گذارند. از طرفی، باید به طور منظم با فرزندتان درباره ایمنی آنلاین صحبت کنید تا یاد بگیرد هر مسئله یا تعامل نامناسب را به شما گزارش دهد.

کودکان را از استفاده از موبایل منع نکنید
صادق‌زاده در پاسخ به این سؤال که " آیا والدین به‌طور کلی باید فرزندشان را از استفاده از موبایل منع کنند؟" می‌گوید: «ممنوعیت کامل کودکان از کار با گوشی شاید رویکرد مناسبی نباشد، بلکه استفاده کردن متعادل و آگاهانه از این تجهیزات اهمیت بیشتری دارد.»

این روان‌شناس کودک تصریح می‌کند: «دستگاه‌های تلفن همراه حاوی برنامه‌ها و منابع آموزشی مفیدی هستند که می‌توانند به رشد یادگیری کودکان کمک کنند. همچنین، بچه‌ها به کمک آن‌ها می‌توانند با خانواده و دوستانشان ارتباط برقرار کنند یا در مواقع اضطراری، کمک بخواهند؛ اما باید توجه کنید که استفاده کردن بیش از حد و کنترل نشده از این دستگاه‌ها می‌تواند منجر به اختلالات خواب، مشکلات توجه و افت تحریک حسی کودکان شود.»

دادن موبایل به دست کودکان باید تحت ملاحظات خاصی صورت گیرد

صادق‌زاده معتقد است که گوشی‌های هوشمند می‌توانند ابزارهای ارزشمندی برای کودکان باشند، اما به شرطی که به طور صحیح استفاده شوند. او با اشاره به برخی ملاحظات برای دادن تلفن همراه به دست کودکان می‌گوید: «نمی‌توانیم سن ثابتی را برای دادن تلفن همراه به دست کودکان در نظر بگیریم، اما خانواده‌ها عمدتاً در سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی برای کودکان گوشی می‌خرند و مهم این است که بلوغ و آمادگی فرزندتان را در نظر بگیرید.»

او مسئولیت‌پذیری را یکی دیگر از ملاحظات برای دادن تلفن همراه به کودکان عنوان می‌کند: «باید ببینید که آیا فرزندتان نسبت به گوشی حس مالکیت و مسئولیت نشان می‌دهد یا خیر؛ چرا که ممکن است آن را گم کند.»

او در توصیه‌ای به والدین افزود: «والدین باید قوانین واضحی را درباره استفاده کردن از تلفن همراه، دسترسی به محتوا و مدت کار با آن تعیین نمایند. همچنین آنها باید کاربرد مسئولانه و حفظ حریم خصوصی را به کودکان بیاموزند.»

سن مناسب برای داشتن موبایل مستقل در کودکان نشانه‌هایی دارد والدین ممکن است تحت‌فشار فرزندان خود قرار بگیرند تا در سنین پایین برای آنها تلفن همراه تهیه کنند، اما مطمئن نیستند که چه زمانی کودکان واقعاً برای این مسئولیت آماده هستند. صادق‌زاده در این باره می‌گوید: «مهم‌تر از تعیین کردن سن مناسب کودک برای داشتن تلفن همراه و تبلت توجه کردن به این مسئله مهم است که آیا فرزندتان به رشد و آمادگی لازم برای کار کردن با این تجهیزات رسیده است یا خیر.»

این روان‌شناس با اشاره به برخی نشانه‌ها برای داشتن شرایط موبایل مستقل در کودکان افزود: «والدین باید نشانه‌هایی مانند بهبود استدلال، درک لحن گفتار، همدلی و برنامه‌ریزی بلندمدت را در کودکان رصد کنند. برخی کودکان شاید حدود ۱۰ تا ۱۴

این روزها بچه‌ها خیلی زود با تلفن همراه آشنا می‌شوند، چون آن را دست پدر و مادرهای خودشان می‌بینند؛ اما اغلب والدین ترس از این دارند که مبدا فرزندشان از آنها تقاضای داشتن تلفن همراه مستقل داشته باشد.

با این حال، این روزها شرایط تفریح، آموزش و سرگرمی به‌گونه‌ای پیش رفته که کودکان ناخودآگاه به سمت گوشی‌های والدین کشیده می‌شوند و والدین نیز بدون در نظر گرفتن ملاحظات مختلف، گوشی خود را به کودکان می‌سپارند. این موضوع کم‌کم برای کودکان به عادت تبدیل می‌شود تا جایی که در هر شرایطی حتی زمانی که در کنار هم سن و سالانشان هستند تقاضای بازی با تلفن همراه والدینشان را می‌کنند؛ اما به گفته دکتر رقیه صادق‌زاده، روان‌شناس کودک و نوجوان، معضل دسترسی کودکان به تلفن همراه مادران مسئله چالش برانگیزی است که می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد.

دادن تلفن همراه مادر به کودک حریم شخصی را از بین می‌برد صادق‌زاده می‌گوید دادن تلفن همراه مادران به کودکان باعث از بین رفتن حریم شخصی می‌شود: «با دادن تلفن همراه مادر به دست فرزندش از یک طرف، مادر حریم شخصی‌اش را از دست می‌دهد و از طرف دیگر، باعث می‌شود تا کودک برای حریم شخصی والدین خود ارزشی قائل نشود.»

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: «والدین باید مفهوم حریم شخصی را برای کودکان جا بیندازند و اگرچه خودشان غیرمستقیم باید بر کودکان نظارت داشته باشند؛ اما در عمل نیز باید به حریم شخصی کودکان احترام بگذارند. به همین منظور، در صورت استفاده از تلفن همراه مشترک این مسئله باید برای کودک تفهیم شود که کودک حق باز کردن پیام‌های تلفن همراه والدش را ندارد.»
وقت‌گذرانی کنترل نشده کودکان بر سلامت روان آنها تأثیر می‌گذارد

صادق‌زاده دادن تلفن همراه به کودکان را دارای پیامدهای مثبت و منفی مختلفی می‌داند و می‌گوید: «اگرچه تلفن همراه می‌تواند سواد فناوری کودکان را افزایش دهد؛ اما باید توجه کنید که وقت‌گذرانی بیش از حد پای گوشی یا تبلت یا دسترسی داشتن کنترل نشده کودکان به این تجهیزات ممکن است باعث مشکلات رشد در آن‌ها شود؛ لذا زمان محدود کار با این دستگاه‌ها به‌ویژه برای کودکان بسیار مهم است.»

او اختلال خواب، مشکلات توجه و سلامت روان و چاقی را از پیامدهای منفی رعایت نکردن شرایط اصولی کار با تلفن همراه در کودکان عنوان می‌کند و می‌گوید: «استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند منجر به سبک زندگی بی‌تحریک شود که با مشکلات سلامت جسمانی و به طور غیرمستقیم با مشکلات سلامت روان همراه است. همچنین استفاده از تلفن همراه قبل از خواب می‌تواند با الگوهای خواب تداخل داشته باشد که این مسئله تأثیر مخربی بر سلامت روان خواهد داشت.»

اخبار حوزه زنان

آریانا ولی‌نژاد، دختر رکابزن ایران در گذشت



دختر رکابزن ایران به دلیل عوارض ناشی از سوختگی دارفانی را وداع گفت. آریانا ولی‌نژاد، دختر رکابزن ایران، که دچار سوختگی شده بود، دار فانی را وداع گفت. ولی‌نژاد به دلیل نشت گاز از بخاری و سوختگی ۷۰ درصد در بیمارستان بستری بود و (چهارشنبه گذشته) به دلیل عوارض ناشی از سوختگی درگذشت. او از خرم‌آباد به بیمارستانی در اصفهان منتقل شد و در همان اصفهان هم درگذشت.

کمیته ملی پارالمپیک تجلیل شورای پارالمپیک آسیا از مادر قهرمان ایرانی



شورای المپیک آسیا با گرمی‌داشتن روز زن از ۲ بانوی پرافتخار ایران در ادوار پارالمپیک تجلیل کرد. در تقویم بین‌المللی ۸ مارس، روز جهانی زن نام‌گذاری شده و شکل و

سازمان‌های مختلف در این روز از زنان مطرح و افتخار آفرین در حوزه‌های مختلف نیز تجلیل می‌کنند. شورای پارالمپیک آسیا به مناسبت روز جهانی زن از بانوان افتخار آفرین قاره کهن نام برد. این شورا با انتشار تصویری از ورزشکاران نامدار پارالمپیک آسیا نوشت: روز جهانی زن روزی برای تجلیل از عزم، شجاعت و موفقیت زنان ورزشکار آسیایی در همه ورزش‌های مختلف پارالمپیک است.

در صفحه رسمی شورای پارالمپیک ایران تصویر چند بانوی پرافتخار ورزشی این قاره منتشر شده که در بین این تصاویر نام ۲ بانوی طلایی ایران دیده می‌شود. شورای پارالمپیک آسیا با انتشار تصاویر ساره جوانمردی و زهرا نعمتی ۲ بانوی قهرمان از آنان تجلیل کرد. این دو تا کنون موفق به کسب عناوین مختلف جهانی و پارالمپیک شده‌اند. نعمتی سه مدال طلا و یک نقره پارالمپیک و جوانمردی سه مدال طلا و یک برنز پارالمپیک را در کارنامه دارد.

معاون درمان وزارت بهداشت اعلام کرد تغییر سامانه اطلاعات بیمارستان‌ها برای درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال



این شورا همچنین از عکس ساره جوانمردی با کودکش در سکوی مدال استفاده کرده تا نشان دهد مادر قهرمان ایرانی تنها در ورزش مطرح نیست بلکه او یکی از مروجان ارزش‌های خانواده در ایران و جهان به شمار می‌رود. افتخار آفرینی بانوی اسکی باز ایران در مسابقات آسیایی



بانوی اسکی‌باز کشورمان در رقابت‌های ماریچ بزرگ الپاین قهرمانی جوانان آسیا مدال برنز کسب کرد. رقابت‌های اسکی الپاین قهرمانی جوانان آسیا در ۱۹ اسفند در رشته ماریچ بزرگ به میزبانی کشور چین آغاز شده است. در جریان رقابت‌های امروز در بخش جوانان بانوان، آتنا کیاشمشکی نماینده شایسته کشورمان مدال برنز این مسابقات را از آن خود کرد. نماینده کره جنوبی در این بخش قهرمان شد و اسکی‌باز چین در رده دوم قرار گرفت.

اخبار حوزه سلامت

ماست‌های پروبیوتیک بهتر با روش جدید غنی‌سازی با ویتامین E

پژوهشگران کشورمان در یک تحقیق دانشگاهی، موادی را برای وارد کردن مناسب ویتامین E در ماست‌های پروبیوتیک و نگهداری بهتر میکروگوانیسیم‌های این نوع از ماست‌ها در کنار بهبود خواص بافتی آن‌ها معرفی کرده‌اند.

ویتامین E، یک ریزمغذی ضروری و محلول در چربی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌نماید. این ترکیب دارای گونه‌های متعددی است که فعالیت و دسترسی زیستی هرکدام متفاوت است. در بین خانواده ویتامین E موسوم به توکوفرول ها، آلفا-توکوفرول بیشترین فعالیت زیستی را داراست؛ به طوری که در محافظت از بافت‌های بدن در برابر یک فرایند نابودگر به نام «پراکسیداسیون لیپیدی کنترل نشده» نقش مهمی را ایفا می‌کند. حلالیت کم در آب و حساسیت به اکسیداسیون و دام‌های بالا، مشکل اصلی استفاده از آلفا-توکوفرول در غنی‌سازی و فرمولاسیون مواد غذایی است که منجر به کاهش دسترسی زیستی آن می‌گردد.

در سال‌های اخیر به گفته محققان، مطالعه‌های زیادی با هدف محافظت از آلفا-توکوفرول در برابر عوامل محیطی نامطلوب نظیر دمای بالا، pH پایین، نور و غیره در طول فرایند تولید غذا انجام شده است. استفاده از روشی به نام ریزپوشانی یا درون پوشانی در سیستم‌های حامل مناسب، عملکرد آلفا-توکوفرول را حفظ کرده و آن را در طول فرآوری و ذخیره‌سازی بدون تغییر نگه می‌دارد. علاوه بر این، استفاده از روش درون پوشانی، دسترسی زیستی آلفا-توکوفرول را به حداکثر رسانده و با مکانیسم کنترل رهاش آن در دستگاه گوارش، عوارض جانبی احتمالی آن را به حداقل می‌رساند. اگرچه انجام فرایند درون پوشانی آلفا-توکوفرول در محصولات غذایی از مدت‌ها پیش آغاز شده است، اما هنوز مشکلاتی دارد که بایستی با انجام مطالعات پژوهشی حل شوند.

در همین زمینه، یک تیم پژوهشی سه نفره از مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی مشهد، شرکت فرآورده‌های لبنی تین (داماران) و دانشگاه تهران، تحقیقی را سازماندهی و اجرا کرده اند که در آن سعی شده است زنده‌مانی پروبیوتیک‌های ماست، توسط میکروکپسول‌های ویتامین E یا آلفا-توکوفرول بهبود داده شود.

در این مطالعه محققان برای غنی‌سازی ماست کم‌چرب، فرایند درون‌پوشانی آلفا-توکوفرول را در ریزدرانی از ژلاتین و همچنین ماده ای به نام مالتودکسترین انجام داده و نتایج را بررسی کرده

انجام ورزش نقش مهمی در سوزاندن چربی بدن دارند اما مصرف این میوه‌ها و خوراکی‌ها نیز می‌تواند به این روند کمک کند.

از سوی دیگر بسیاری از افرادی که به دنبال سوزاندن چربی‌های اضافی بدن هستند به اشتباه فکر می‌کنند که مصرف هرگونه خوراکی آنها را از هدفشان دور می‌کند. این در حالی است که به واقع یار کمکی افراد برای رسیدن به هدفشان هستند.

سیب: متخصصان تغذیه مصرف یک تا دو سیب در روز را برای کاهش چربی توصیه می‌کنند. دلیل این امر وجود زیاد نوعی فیبر به نام پکتین است که توانایی سلول‌ها در جذب چربی را کاهش می‌دهند. فیبر زیاد در سیب باعث می‌شود که فرد احساس سیری کند.

نتیجه چند پژوهش نشان داده است که مصرف سیب بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از وعده غذایی باعث کاهش کالری دریافتی می‌شود. از سوی دیگر بنا به تحقیقات انجام شده آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب از ابتلا به سندرم متابولیسم (نشانه‌های سوزختن و ساری) جلوگیری می‌کند.

سندرم متابولیسم به ترکیب چند عامل تهدیدکننده سلامتی از جمله کلسترول بالا، فشار خون بالا و وضعیت پیش‌دیابت (Prediabetes) که معمولاً همراه با جمع شدن چربی به دور کمر روی می‌دهد اطلاق می‌شود.

جو دوسر: جو دوسر فیبرهای انحلال پذیر زیادی دارد و در نتیجه به کاهش کلسترول و چربی خون کمک می‌کند. جو دوسر همچنین آهسته هضم می‌شود و به این ترتیب هم احساس سیری ایجاد می‌کند و هم سطح قند خون را افزایش نمی‌دهد.

از سوی دیگر از بلغور جو دوسر به عنوان یکی از بهترین غذاهای برای کمک به خواب خوب یاد می‌شود. برخی دیگر از کربوهیدرات‌ها مانند برنج سفید و بلغور مانند جو دوسر فیبر زیادی دارند و به این ترتیب سطح انسولین را پایین نگه می‌دارند. دانشمندان بر این باور هستند که پایین نگه داشتن سطح انسولین به سوزاندن چربی سلول‌ها کمک می‌کند.

بدن انسان برای جذب جو دوسر، برنج سفید و بلغور نسبت به برنج معمولی یا نان سفید وقت بیشتری صرف می‌کند.

دانشمندان در چین خوراکی نیست و در میان ادویه‌ها طبقه‌بندی می‌شود. هر چند این امر را نیز می‌توان یکی از مزایای آن دانست زیرا بدون اضافه کردن کالری می‌تواند به سوزاندن چربی‌های بدن کمک کند.

نتیجه پژوهش‌ها نشان داده است که دارچین می‌تواند به سوخت

انجام ورزش نقش مهمی در سوزاندن چربی بدن دارند اما مصرف این میوه‌ها و خوراکی‌ها نیز می‌تواند به این روند کمک کند.

از سوی دیگر بسیاری از افرادی که به دنبال سوزاندن چربی‌های اضافی بدن هستند به اشتباه فکر می‌کنند که مصرف هرگونه خوراکی آنها را از هدفشان دور می‌کند. این در حالی است که به واقع یار کمکی افراد برای رسیدن به هدفشان هستند.

سیب: متخصصان تغذیه مصرف یک تا دو سیب در روز را برای کاهش چربی توصیه می‌کنند. دلیل این امر وجود زیاد نوعی فیبر به نام پکتین است که توانایی سلول‌ها در جذب چربی را کاهش می‌دهند. فیبر زیاد در سیب باعث می‌شود که فرد احساس سیری کند.

نتیجه چند پژوهش نشان داده است که مصرف سیب بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از وعده غذایی باعث کاهش کالری دریافتی می‌شود. از سوی دیگر بنا به تحقیقات انجام شده آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب از ابتلا به سندرم متابولیسم (نشانه‌های سوزختن و ساری) جلوگیری می‌کند.

سندرم متابولیسم به ترکیب چند عامل تهدیدکننده سلامتی از جمله کلسترول بالا، فشار خون بالا و وضعیت پیش‌دیابت (Prediabetes) که معمولاً همراه با جمع شدن چربی به دور کمر روی می‌دهد اطلاق می‌شود.

جو دوسر: جو دوسر فیبرهای انحلال پذیر زیادی دارد و در نتیجه به کاهش کلسترول و چربی خون کمک می‌کند. جو دوسر همچنین آهسته هضم می‌شود و به این ترتیب هم احساس سیری ایجاد می‌کند و هم سطح قند خون را افزایش نمی‌دهد.

از سوی دیگر از بلغور جو دوسر به عنوان یکی از بهترین غذاهای برای کمک به خواب خوب یاد می‌شود. برخی دیگر از کربوهیدرات‌ها مانند برنج سفید و بلغور مانند جو دوسر فیبر زیادی دارند و به این ترتیب سطح انسولین را پایین نگه می‌دارند. دانشمندان بر این باور هستند که پایین نگه داشتن سطح انسولین به سوزاندن چربی سلول‌ها کمک می‌کند.

بدن انسان برای جذب جو دوسر، برنج سفید و بلغور نسبت به برنج معمولی یا نان سفید وقت بیشتری صرف می‌کند.

دانشمندان در چین خوراکی نیست و در میان ادویه‌ها طبقه‌بندی می‌شود. هر چند این امر را نیز می‌توان یکی از مزایای آن دانست زیرا بدون اضافه کردن کالری می‌تواند به سوزاندن چربی‌های بدن کمک کند.

نتیجه پژوهش‌ها نشان داده است که دارچین می‌تواند به سوخت

انجام ورزش نقش مهمی در سوزاندن چربی بدن دارند اما مصرف این میوه‌ها و خوراکی‌ها نیز می‌تواند به این روند کمک کند.

از سوی دیگر بسیاری از افرادی که به دنبال سوزاندن چربی‌های اضافی بدن هستند به اشتباه فکر می‌کنند که مصرف هرگونه خوراکی آنها را از هدفشان دور می‌کند. این در حالی است که به واقع یار کمکی افراد برای رسیدن به هدفشان هستند.

سیب: متخصصان تغذیه مصرف یک تا دو سیب در روز را برای کاهش چربی توصیه می‌کنند. دلیل این امر وجود زیاد نوعی فیبر به نام پکتین است که توانایی سلول‌ها در جذب چربی را کاهش می‌دهند. فیبر زیاد در سیب باعث می‌شود که فرد احساس سیری کند.

نتیجه چند پژوهش نشان داده است که مصرف سیب بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از وعده غذایی باعث کاهش کالری دریافتی می‌شود. از سوی دیگر بنا به تحقیقات انجام شده آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب از ابتلا به سندرم متابولیسم (نشانه‌های سوزختن و ساری) جلوگیری می‌کند.

سندرم متابولیسم به ترکیب چند عامل تهدیدکننده سلامتی از جمله کلسترول بالا، فشار خون بالا و وضعیت پیش‌دیابت (Prediabetes) که معمولاً همراه با جمع شدن چربی به دور کمر روی می‌دهد اطلاق می‌شود.

جو دوسر: جو دوسر فیبرهای انحلال پذیر زیادی دارد و در نتیجه به کاهش کلسترول و چربی خون کمک می‌کند. جو دوسر همچنین آهسته هضم می‌شود و به این ترتیب هم احساس سیری ایجاد می‌کند و هم سطح قند خون را افزایش نمی‌دهد.

از سوی دیگر از بلغور جو دوسر به عنوان یکی از بهترین غذاهای برای کمک به خواب خوب یاد می‌شود. برخی دیگر از کربوهیدرات‌ها مانند برنج سفید و بلغور مانند جو دوسر فیبر زیادی دارند و به این ترتیب سطح انسولین را پایین نگه می‌دارند. دانشمندان بر این باور هستند که پایین نگه داشتن سطح انسولین به سوزاندن چربی سلول‌ها کمک می‌کند.

بدن انسان برای جذب جو دوسر، برنج سفید و بلغور نسبت به برنج معمولی یا نان سفید وقت بیشتری صرف می‌کند.

دانشمندان در چین خوراکی نیست و در میان ادویه‌ها طبقه‌بندی می‌شود. هر چند این امر را نیز می‌توان یکی از مزایای آن دانست زیرا بدون اضافه کردن کالری می‌تواند به سوزاندن چربی‌های بدن کمک کند.

نتیجه پژوهش‌ها نشان داده است که دارچین می‌تواند به سوخت

با سرآشپز = شیرینی پاشا پسته



شیرینی پاشا پسته یکی از انواع شیرینی های خوشمزه و ساده خاورمیانه است که با طعم های متنوعی تهیه می شود

مواد لازم	
آرد سمولینا	۸۰ گرم
پسته	۲۰۰ گرم
کره	۳۰ گرم
پودر هل	۱ قاشق چایخوری
پودر قند	۵۰ گرم
شیر عسلی	۱۰۰ گرم
مواد لازم شربت	
آب	۱۰۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
گلاب	۱ قاشق غذاخوری
رنگ خوراکی سبز	چند قطره
طرز تهیه	
مرحله اول	

برای تهیه شیرینی پاشا پسته در ابتدای کار شربت شیرینی را آماده می کنیم، برای این منظور آب را به همراه شکر درون یک قابلمه مناسب می ریزیم، سپس قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا شکر به طور کامل حل شود.

مرحله دوم

پس از اینکه شکر به طور کامل حل شد، رنگ خوراکی سبز را به همراه گلاب به قابلمه اضافه کرده و اجازه می دهیم شربت شروع به جوشیدن کند. پس از اینکه شربت ۳۰ ثانیه جوشید، حرارت را روی کمترین درجه قرار می دهیم تا شربت داغ بماند.

مرحله سوم

برای تهیه مایه شیرینی ابتدا پسته را به طور کامل پودر می کنیم، سپس با پودر قند مخلوط می کنیم و کنار می گذاریم. در ادامه کره را درون یک قابلمه مناسب می ریزیم و روی حرارت ملایم قرار داده و به آرامی مخلوط می کنیم تا کره ذوب شود.

مرحله چهارم

در این مرحله آرد سمولینا را به قابلمه اضافه کرده و مواد را مخلوط می کنیم تا یکدست شوند، سپس به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم مایه شیرینی را هم می ریزیم. در آخر پودر هل را اضافه کرده و به خورد مواد می دهیم.

مرحله پنجم

حالا شربت را به صورت داغ به قابلمه اضافه کرده و مواد را به صورت مرتب هم می ریزیم تا بافت مایه شیرینی غلیظ شود. پس از اینکه بافت مایه شیرینی کمی غلیظ شد، قابلمه را از روی حرارت کنار می گذاریم.

مرحله ششم

در این مرحله مایه شیرینی را به همراه مخلوط پودر پسته درون میکسر می ریزیم و میکس می کنیم. در ادامه مایه شیرینی را درون یک کاسه مناسب می ریزیم، سپس شیر عسلی را اضافه می کنیم.

مرحله هفتم

حالا مواد را با دست مخلوط می کنیم تا بافت شان یکدست شود. در ادامه مایه شیرینی را درون قالب سیلیکونی می ریزیم و به مدت چند دقیقه درون فریزر قرار می دهیم تا خودش را بگیرد، سپس در ظرف مورد نظرمون می چینیم و سرو می کنیم.

۱۰

آموزش کامل تهیه سبزه عید با تخم شربتی



سبزه یکی از مهمترین سبب‌های سفره هفت سین است. گیاه زیبای تخم شربتی که روش درست کردن ساده‌ای دارد، از جمله پرطرفدارترین سبب‌های عید است.

سبزه یکی از اصلی‌ترین اجزای سفره هفت سین است. در بازار سبب‌های مختلفی وجود دارند که از مواد متفاوتی تهیه شده‌اند. تخم شربتی از گیاهان زیبا و زینتی است که برای کاشت سبزه عید استفاده می‌شود. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید خودتان در خانه سبزه عید را تهیه کنید، می‌توانید با راحتی و بدون دردسر سبزه تخم شربتی برای عید بکارید و در سفره هفت سین قرار دهید.

مقدار لازم تخم شربتی برای کاشت سبزه عید دانه تخم شربتی دارای رنگ خاکستری، قهوه‌ای، سیاه و سفید است. برای کاشت یه سبزه ساده تخم شربتی شما به ۲ قاشق چای‌خوری تخم شربتی نیاز خواهید داشت. می‌توانید تخم شربتی را همراه با بذرهای دیگر مانند شبدر یا کنجد یا ارزن بکارید تا سبب‌های ترکیبی و زیبا داشته باشید.

خیس کردن بذر سبزه تخم شربتی دو قاشق تخم شربتی و یک چهارم فنجان آب را درون ظرفی بریزید و خوب هم بزنید و صبر کنید تا ۲۴ ساعت بگذرد و آنها به حالت زله‌ای در بیایند. پس از گذشت زمان ۲۴ ساعت خواهید دید که جوانه‌هایی بسیار کوچک رشد کرده است. ظرف مناسب کاشت بذر سبزه تخم شربتی

بعد از اینکه بر روی تخم شربتی جوانه‌هایی را مشاهده کردید، آنها را روی یک دستمال نخی مرطوب ریخته و داخل ظرفی درب دار و تیره رنگ و در جای تاریک و گرم بگذارید. پس از ۳ روز جوانه‌ها

را به ظرف مورد نظر منتقل کنید. شکل ظرف برای تهیه سبزه تخم شربتی به سلیقه شما بستگی دارد.

میزان نور سبزه عید

همانطور که گفتیم تخم شربتی تا زمانی که درون پارچه قرار دارد باید در جای تاریک و گرم قرار بگیرد اما بعد از انتقال به ظرف اصلی می‌توانید ظرف را در جایی قرار دهید که نور خورشید به صورت مستقیم به آن بخورد. توجه داشته باشید هنگام قرار دادن سبزه تخم شربتی در آفتاب ظرف را ۱۸۰ درجه بچرخانید تا هر دو سمت از آفتاب

تغذیه کند.

آب دادن به سبزه تخم شربتی

در زمانی که تخم شربتی درون پارچه قرار دارد، شما باید مرتب دستمال را با اسپری نرم دار کنید. مقدار آبی که تخم شربتی نیاز دارد، باید به میزان کافی باشد و از کم یا زیاد دادن آب پرهیز کنید. پس از گذشت ۷ روز سبزه تخم شربتی زیبای شما آماده شده است.

سبزه تخم شربتی را چه زمانی بکاریم؟

بهتر است ۹ روز مانده به عید نوروز سبزه تخم

شربتی بکارید، سبزه تخم شربتی به زمانی بین ۷ تا ۹ روز نیاز دارد تا به یک سبزه پر و زیبا تبدیل شود.

روش کاشت سبزه تخم شربتی ترکیبی

در بالا روش کاشت تخم شربتی ساده را آموزش دادیم. برای کاشت سبزه تخم شربتی ترکیبی می‌توانید به روش زیر عمل کنید.

مواد مورد نیاز

یک قاشق غذاخوری شبدر یا کنجد یا ارزن

۲ قاشق چای خوری تخم شربتی

یک چهارم فنجان آب

آموزش کامل تهیه سبزه عید با تخم شربتی

طرز تهیه

بذر شبدر یا... را با تخم شربتی مخلوط کنید و بذر را خوب بشویید تا تمیز شوند.

ترکیب بذر را در ظرفی ریخته و به آن آب بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۸ ساعت در آب خیس بخورند.

پس از گذشت این مدت بذر را آبکشی کنید و در ظرفی در دار بریزید.

در ظرف را با یک پارچه توری ببندید تا هوا در ظرف گردش پیدا کند.

ظرف را در جای تاریک قرار دهید.

چند ساعت یک بار آن‌ها را بررسی کنید و اگر لازم بود آب بدهید.

بعد از گذشت ۳ تا ۴ روز که بذر ها شروع به جوانه زن می‌کنند، آنها را در ظرف اصلی بریزید.

در روش دیگر می‌توانید بر روی زمینه دلخواه تخم شربتی خیس خورده را و روی آن بذر شبدر بریزید.

ظرف مورد نظر و مکانی بر نور انتقال دهید.

به جای بذر شبدر می‌توانید از کنجد و یا ارزن هم استفاده کنید.