

# آوا دریا

۲۱۸



مبلغ وام فرزندآوری افزایش یافت

شنبه ۱۸ فروردین ماه ۱۴۰۳ سال پنجم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



خاتون بهم قهرمان لیگ فوتبال زنان ایران شد



برپایی بیش از ۱۵۰ غرفه صنایع دستی در هرمزگان



پوشش بیمه ای درمان ناباروری برای  
بیماران مبتلا به سرطان



به بهانه روز جهانی آگاهی از اوتیسم

# به بهانه روز جهانی آگاهی از اوتیسم

گزارش : شرق



می‌تواند به خانواده‌هایی که فرزند یا عضو اوتیسم دارند، کمک کند پذیرش این اختلال است. این کار در ایران بسیار سخت است چرا که ما همیشه عادت کرده ایم کسی را بپذیریم و دوست داشته باشیم که دلخواه ما باشد و حرف ما را قبول کند؛ اما در افراد اوتیسم این چنین نیست. اگر خانواده عضو اوتیسمی خود را بپذیرفت، نیازهایش را درک کرد و دوستش داشت، می‌تواند با او راحت‌تر زندگی کند.»

## اهمیت آموزش و اجتماعی شدن افراد اوتیسم

صالحی توضیح می‌دهد: «در بیشتر جوامع، افراد اوتیسمی می‌توانند محیط عادی زندگی را تجربه کنند و در خانه ایزوله نباشند. ریشه بسیاری از مشکلات ایزوله بودن آنهاست که نتیجه نبود و کمبود مراکز نگهداری و آموزشی است. برای مثال فرد اوتیستیک که به صدا حساس است اگر در محیطی شلوغ قرار بگیرد واکنش نشان می‌دهد و وحشت زده می‌شود چرا که تا به حال در محیط شلوغ قرار نگرفته. آنها باید آموزش ببینند چرا که کنترل کمتری بر رفتار خود دارند و اگر امکان ورود به اجتماع را داشته باشند راحت‌تر می‌توانند حساسیت‌هایشان را کم یا کنترل کنند.»

جای خالی نبود مراکز نگهداری احساس می‌شود

راه حل فوری ضعفی چشم، آستیگمات و پیرچشمی!

افراد اوتیسمی بیش از همه چیز به مراکز نیاز دارند که بتوانند در آن زندگی کردن را یاد بگیرند. آنها جایی جز خانه ندارند و کمبود مراکز و هزینه‌های بالای نگهداری در مراکز (ماهانه ۱۴ تا ۲۰ میلیون تومان) باعث شده تا ارتباط دائمی و تنگاتنگ افراد اوتیستیک با مادر، بیش از همه مادر را فرسوده و روند اجتماعی شدن فرد را هم مختل کند. باید مراکز وجود داشته باشد تا بچه‌های اوتیسم حداقل روزانه ۵ یا ۶ ساعت را در آنجا بگذرانند تا هم نیرویی برای مادر و اعضای خانواده بماند هم آنها بتوانند روند اجتماعی شدن را طی کنند.

به حق خانواده‌های اوتیسم احترام بگذاریم

علایم ظاهری اوتیسم مانند سندروم داون چندان مشخص نیست اما باید این را بپذیریم که در مواجهه با فرد اوتیسم به خود فرد و خانواده او و حریم شخصیشان احترام بگذاریم؛ چیزی که در ایران زیاد دیده نمی‌شود. تجربه کیان دخت صالحی هم گویای همین موضوع است. او می‌گوید: «در خارج از ایران وقتی پسر من به هم می‌ریخت افراد به واسطه آشنایی با این اختلال از من می‌پرسیدند آیا می‌توانیم به شما کمک کنیم؟ و با شنیدن یک نه من را تنها می‌گذاشتند اما در ایران به من گفتند بچه‌ام را آزار می‌دهم و با پلیس تماس گرفتند.» تنها چیزی که خانواده‌های اوتیسم از مردم می‌خواهند احترام به حق و حقوق خانواده‌ها و فرد است.

۲- حساسیت بالا به صداها، لمس‌ها، بوها یا مناظری که برای افراد دیگر عادی به نظر می‌رسد

۳- طیف محدودی از علایق یا علاقه شدید به موضوعات خاص

۴- انجام چندباره کارها، مانند تکرار کلمات یا عبارات، تکان دادن خود به جلو و عقب، یا چرخاندن اهرم، ...

۵- نگاه نکردن یا گوش ندادن به دیگران

۶- وقتی شخص دیگری به چیزها اشاره می‌کند به آنها نگاه نمی‌کند

۷- مشکلات در درک یا استفاده از گفتار، حرکات، حالات چهره یا لحن صدا

۸- عدم تمایل به در آغوش گرفتن یا در آغوش گرفته شدن

۹- مشکل در سازگاری با تغییرات روال

۱۰- صحبت کردن با صدای آواز، صاف یا رباتیک

البته تشنج هم می‌تواند جزئی از علائم این اختلال باشد که عمدتاً از دوران نوجوانی آغاز می‌شود.

## درمانی برای اوتیسم وجود دارد؟

آنطور که پزشکان می‌گویند هنوز هیچ درمان قطعی برای این اختلال وجود ندارد و تا پایان عمر با فرد می‌ماند، اما نکته مثبت این است که اگر خانواده‌ها زود به این اختلال پی ببرند می‌توانند آن را کنترل کنند. موارد زیر می‌تواند برای خانواده‌ها کمک کننده باشد. اگر در این سنین به رفتار غیرطبیعی برخورد کردید سریعاً با پزشک متخصص مطرح کنید:

۶ ماهگی، لبخند نمی‌زند و علامتی از شادی در صورتش دیده نمی‌شود

۹ ماهگی، صداها و حرکات صورت را تقلید نمی‌کند

۱۲ ماهگی، صداها یا بامزه از خودش در نمی‌آورد

۱۴ ماهگی، اشاره نمی‌کند یا دست تکان نمی‌دهد

۱۶ ماهگی، حتی به صورت تک کلمه‌ای هم حرف نمی‌زند

۱۸ ماهگی، بازی وانمودی نمی‌کند

۲۴ ماهگی، دو کلمه‌ای حرف نمی‌زند

در هر سنی مهارت‌های زبانی و اجتماعی خود را از دست داده است

افراد اوتیستیک را بپذیریم

کیان دخت صالحی، بنیانگذار مرکز نگهداری از مبتلایان به اختلال اوتیسم «میثا» و مادر پسر ۲۷ ساله که به اختلال اوتیسم دچار است در گفت و گو با «شبکه شرق» می‌گوید: «افرادی که دچار اختلال اوتیسم هستند افرادی با حساسیت‌های بالا و متفاوتند. یکی به نور حساس است، دیگری به صدا، فردی دیگر به بو و خلاصه هر کدام از آنها حساسیت‌های خاص خود را دارند. اصلی‌ترین مسئله‌ای که

اوتیسم از آن دسته اختلالاتی است که بیشتر از آنکه آن را بشناسیم، اسمش را شنیده‌ایم. در سال‌های اخیر گزارش‌های زیادی در مورد افراد اوتیستیک منتشر شده و در فضای مجازی هم در مورد آن صحبت شده است. برخی از خانواده‌هایی که یکی از افراد آنها دچار این اختلال هستند ترجیح داده‌اند،

در شبکه‌های اجتماعی درباره این اختلال بنویسند تا جامعه را با این موضوع بیشتر آشنا کنند. در تقویم هم روز ۱۳ فروردین برای آشنایی بیشتر با این افراد انتخاب شده و هدف این گزارش آشنایی، شناخت و درک بهتر افراد و خانواده‌های اوتیسم است.

## از اوتیسم چه می‌دانیم؟

اوتیسم نوعی اختلال رشدی است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی غیر طبیعی مشخص می‌شود و می‌تواند چالش‌های زیادی را در زندگی اجتماعی افراد مبتلا به آن ایجاد کند. نحوه برقراری ارتباط، رفتار و یادگیری افراد اوتیستیک با دیگران متفاوت است. یادگیری، تفکر و توانایی حل مسئله در این افراد می‌تواند متفاوت باشد.

مهارت‌های آنها ممکن است به طور نابرابر رشد کند. به عنوان مثال، شاید آنها در برقراری ارتباط مشکل داشته باشند، اما در هنر، موسیقی، ریاضیات یا حافظه به طور غیرعادی خوب هستند. در واقع آنها در درک آنچه دیگران فکر و احساس می‌کنند مشکل دارند. این باعث می‌شود که آنها نتوانند خود را با کلمات یا از طریق حرکات، حالات چهره و لمس بیان کنند.

## دلایل اختلال اوتیسم چیست؟

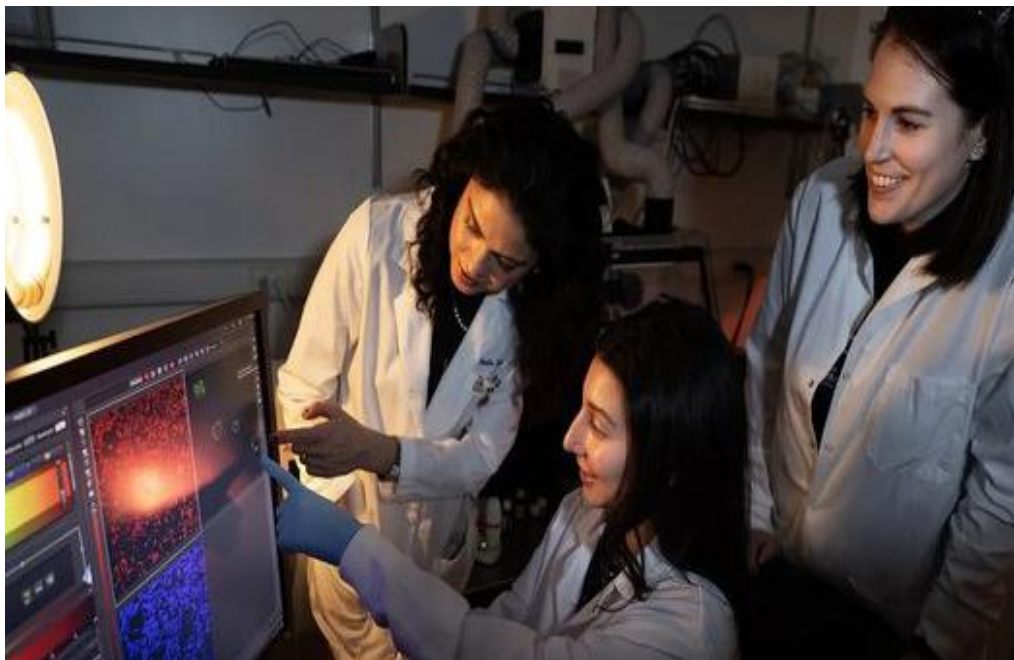
اینکه چرا اوتیسم رخ می‌دهد هنوز مشخص نیست. برخی معتقدند این امر می‌تواند ناشی از مشکلات بخش‌هایی از مغز باشد که ورودی حسی را تفسیر و زبان را پردازش می‌کند. اوتیسم در پسران چهار برابر بیشتر از دختران است و می‌تواند در افراد از هر نژاد، قومیت یا پیشینه اجتماعی رخ دهد. درآمد خانواده، سبک زندگی یا سطح تحصیلات روی خطر ابتلای کودک به اوتیسم تأثیری ندارد. اما برخی از عوامل خطر از جمله سابقه اوتیسم در خانواده و ترکیب برخی از ژن‌ها، سن بالای والدین، قرار گرفتن مادران باردار در معرض برخی داروهای شیمیایی، الکل و داروهای ضد تشنج، دیابت و چاقی ممکن است به این اختلال دامن بزنند.

## با علایم اختلال اوتیسم آشنا شویم

معمولاً علائم این اختلال در سال‌های ابتدایی خصوصاً ۳ سال اول زندگی بروز می‌کنند. در زیر به برخی از علائم شایع اوتیسم اشاره شده است:

۱- عدم توانایی در برقراری ارتباط چشمی

# پیشرفت در حل مشکلات باروری با ایجاد اولین اطلس تخمدان انسان



دانشمندان با ردیابی تمام فعالیت ژن در نمونه‌های بافتی تخمدان، اولین اطلس از تخمدان انسان را با نوید به حل مسائل باروری ایجاد کردند.

اولین اطلس تخمدان انسان می‌تواند به بازگرداندن تولید هورمون تخمدان و توانایی داشتن فرزندان مرتبط بیولوژیکی منجر شود. به نقل از آی‌ای، پژوهشگران دانشگاه میشیگان (U-M) که بخشی از پروژه اطلس سلول انسانی با هدف نقشه برداری از تمام سلول‌های مختلف هستند، مرزهای قابل توجهی را درنوردیده‌اند. آنها ابزار بالقوه‌ای برای ایجاد تخمدان‌های مصنوعی با استفاده از بافت‌هایی که قبل از قرار گرفتن در معرض شیمی درمانی و پرتودرمانی ذخیره و منجمد شده‌اند، ایجاد کرده‌اند.

تخمندان مصنوعی در حال حاضر، جراحان می‌توانند بافت تخمدان منجمد قبلی را برای بازگرداندن هورمون و تولید تخمک، البته به طور موقت کاشت کنند، اما این راهکار برای مدت طولانی کار نمی‌کند. به گفته پژوهشگران، تعداد کمی از فولیکول‌هایی که هورمون تولید و تخمک را حمل می‌کنند، از طریق کاشت مجدد زنده می‌مانند. حالا این اطلس جدید بسیار مهم است، زیرا فاکتورهایی را کشف کرده که به بلوغ فولیکول کمک می‌کنند، چرا که اکثر فولیکول‌ها بدون ترشح هورمون یا تخمک محو می‌شوند.

پژوهشگران با ابزار جدیدی که مشخص می‌کند چه ژن‌هایی در سطح تک سلولی در بافت بیان می‌شوند، توانستند فولیکول‌های تخمدانی را که حامل پیش‌سازهای نابالغ تخمک هستند، صفر کنند. اینها به عنوان تخمک شناخته می‌شوند. بسیاری از شرایط می‌توانند از بلوغ و رها شدن تخمک‌ها جلوگیری کنند. این عوامل شامل عوامل ژنتیکی، عدم تعادل هورمونی و قرار گرفتن در معرض سموم و آلاینده‌های محیطی خاص است. حتی برخی درمان‌های پزشکی مانند شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی می‌توانند به بافت تخمدان آسیب برسانند و بر بلوغ تخمک‌ها تأثیر بگذارند.

این تیم از رونویسی فضایی (spatial transcriptomics) برای ردیابی تمام فعالیت ژن در نمونه‌های بافتی استفاده کردند. این فناوری جدید قادر است رشته‌های RNA را بخواند.

آریلا شیکانوف استاد مهندسی زیست پزشکی در دانشگاه میشیگان در بیانیه‌ای گفت: اکنون که می‌دانیم کدام ژن‌ها در تخمک‌ها بیان می‌شوند، می‌توانیم آزمایش کنیم که آیا تأثیر این ژن‌ها می‌تواند به ایجاد یک فولیکول عملکردی منجر شود یا خیر. وی افزود: این کار می‌تواند برای ایجاد یک تخمدان مصنوعی

مصنوعی صحبت نمی‌کنیم. جادویی که ما روی آن کار می‌کنیم این است که بتوانیم یک سلول نابالغ را به بلوغ برسانیم، اما بدون اینکه بدانیم کدام مولکول‌ها این فرآیند را هدایت می‌کنند، ما به نوعی کور هستیم.

وی افزود: این اولین باری است که توانستیم فولیکول‌ها و تخمک‌های تخمدان را هدف قرار دهیم و آنالیز رونویسی انجام دهیم. این کار، ما را قادر می‌سازد تا ببینیم کدام ژن‌ها فعال هستند. اکثر فولیکول‌های تخمدانی که در بدو تولد وجود دارند، هرگز وارد حوضچه رشد نمی‌شوند و در نهایت تخریب می‌شوند. این داده‌های جدید به ما اجازه می‌دهد تا درک خود را از آنچه که یک تخمک خوب می‌سازد، شروع کنیم. اینکه چه چیزی تعیین می‌کند کدام فولیکول قرار است رشد کند، تخمک‌گذاری کند، بارور شود و تبدیل به نطفه شود.

این مطالعه امروز در مجله Science Advances منتشر شده است.

استفاده شود که در نهایت می‌تواند دوباره به بدن پیوند زده شود. بیشتر فولیکول‌ها غیرفعال می‌مانند و در لایه بیرونی تخمدان به نام قشر (cortex) قرار دارند. تعداد کمی به شکل دوره‌ای فعال می‌شوند و به تخمدان مهاجرت می‌کنند. فقط چند فولیکول از میان فولیکول‌های در حال رشد، تخمک‌های بالغ تولید می‌کنند که در لوله رحم آزاد می‌شوند.

پژوهشگران بر این باورند که بافت مهندسی شده تخمدان با توانایی هدایت رشد فولیکول و تنظیم محیط تخمدان می‌تواند طولانی‌تر عمل کند.

این برای بیماران چه معنایی دارد؟

این به معنای یک پنجره باروری طولانی‌تر و یک دوره طولانی‌تر است که در آن بدن هورمون تولید می‌کند.

این هورمون‌ها به تنظیم چرخه قاعدگی کمک می‌کنند و از سلامت عضلانی، اسکلتی، جنسی و قلبی عروقی حمایت می‌کنند.

جون زی لی صاحب کرسی در دانشگاه میشیگان و نویسنده همکار این مطالعه می‌گوید: ما در مورد استفاده از مادر جایگزین یا لقاح

## کمبود کدام ویتامین‌ها سبب ریزش مو می‌شود؟

و تکثیر سلول‌های «پاپیلا پوستی» نقش اساسی دارد. این سلول‌ها، فیبروبلاست‌های اختصاصی هستند که نقش مهمی در رشد فولیکول‌های مو ایفا می‌کنند.

### آیا کمبود آهن موجب ریزش مو می‌شود؟

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مطالعات انجام شده روی زنان نشان می‌دهد که کمبود آهن موجب باطاسی منطقه‌ای، آندروژنی، طاسی کامل فرق سر و ریزش مو ارتباط دارد. براساس پژوهشی که روی زنان و مردان مبتلا به ریزش مو با آسیب دائمی فولیکولی و غیرفولیکولی صورت گرفت، طول دوره درمان ریزش مو در افراد مبتلا به کمبود آهن طولانی‌تر از سایر افراد بود. هنوز علم نتوانسته است بطور قطع رابطه بین کمبود آهن و ریزش مو را به اثبات برساند، اگرچه در بسیاری از مطالعات این رابطه مشاهده شده است.

### نقش اسیدهای آمینه ضروری در آئمی

نقش اسیدهای آمینه ضروری در آئمی به خوبی شناخته شده است اما اثر احتمالی آن‌ها بر رشد مو تا به حال بررسی نشده است. با توجه به ذخایر اسیدهای آمینه معمولاً احتمال کمبود کم است البته در این مورد اسید آمینه لیزین مستثنی است. با توجه به زیست دسترسی پایین این اسید آمینه در مواد غذایی، احتمال کمبود آن وجود دارد. در زمان کمبود، بدن اولویت را تامین نیاز بافت‌های ضروری قرار می‌دهد و بافت‌های غیرضروری نظیر فولیکول‌ها موی سر حذف می‌شوند.

لیزین نقش مهمی در برداشت روی و آهن ایفا می‌کند. در زنان مبتلا به کم خونی فقر آهن مکمل یاری روزانه با ۲-۱.۵ گرم لیزین همراه با آهن بطور معنی داری غلظت فریتین را افزایش داد. سیستین و متیونین اسیدهای آمینه تامین کننده سولفور مورد نیاز بدن هستند. سولفور ماده اصلی تشکیل دهنده پوست و مو است و سبب استحکام آن‌ها می‌شود. به همین دلیل این دو اسید آمینه به مقدار زیاد در پروتئین‌های تشکیل دهنده بافت مو و پوست یافت می‌شوند و کمبود آنها استحکام و سلامت این بافت‌ها را به مخاطره می‌اندازد.



کاهش برخی از ریزمغذی‌ها بر سلامت مو اثر دارد و سبب ریزش مو می‌شود.

مو یک فیلامنت پروتئینی است که از فولیکول‌های موجود در پوست می‌روید. اگرچه مو یک بافت مرده به حساب می‌آید اما فولیکول‌های موجود در پوست سلول‌های زنده به حساب می‌آید. با توجه به اینکه مو از فولیکول‌های موجود در پوست رشد می‌کنند سلامت مو به سلامت فولیکول وابسته است.

کمبود مواد مغذی بر رشد و سلامت مو اثر می‌گذارند و موجب ریزش مو می‌شود.

کمبود ویتامین E می‌تواند بر رشد و سلامت مو اثر بگذارد، مطالعات بیانگر این است رابطه معنی‌داری میان «طاسی» و «استرس اکسیداتیو» وجود دارد. به طور کلی افراد مبتلا به طاسی معمولاً ظرفیت آنتی‌اکسیدانی کمتری به ویژه در پوست سر نسبت به سایر افراد دارند. نتایج یک کارآزمایی بالینی حاکی از آن است دریافت روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم مشتقات ویتامین E در بیماران مبتلا به ریزش مو به مدت هشت ماه سبب افزایش تعداد مو در مقایسه با گروه دارونما شد.

### کمبود ویتامین‌های گروه B

کمبود ویتامین‌های گروه B نیز بر سلامت مو اثرگذار است. کمبود بیوتین یا ویتامین B۷ با درماتیت (التهاب پوستی)، ریزش مو و طاسی ارتباط دارد. به طور قطع تامین نیاز روزانه ویتامین BV در پیشگیری از ریزش مو اثر دارد همچنین کمبود شدید نیاسین یا ویتامین B۳ سبب بیماری پلاگر می‌شود. ورم‌ها، زخم‌های پوستی و ریزش مو از عوارض اصلی بیماری پلاگر به حساب می‌آید.

همچنین کمبود اسیدفولیک یا ویتامین B۹ می‌تواند موجب اختلال ساخت کلاژن موجود در پوست و مو شود. کلاژن یک پروتئین سه‌رشته‌ای به حساب می‌آید و فراوان‌ترین پروتئین بدن انسان‌ها محسوب می‌شود. اسیدفولیک در تکثیر DNA نیز نقش دارد. میزان تکثیر سلول‌های پوست و مو زیاد است. اسیدفولیک با انتقال گروه متیل در ساخت اسیدآمینه‌های گوگردار در ساختار کلاژن نقش

دارد. کمبود کوبالامین یا B۱۲ می‌تواند سبب سفیدی مو شود، به نحوی که مصرف ویتامین B۱۲ به مقدار کافی می‌تواند سبب مشکی شدن موهای سفید ناشی از کمبود کوبالامین شود.

### کمبود «روی» و «مس» در ریزش مو نقش دارد

نتایج برخی از مطالعات بیانگر این است کمبود «روی» می‌تواند از دلایل احتمالی ریزش مو باشد. روی در درمان ریزش مو در افراد دچار کمبود این ماده معدنی و حتی بدون کمبود می‌تواند موثر باشد. روی به عنوان کوفاکتور (هم‌عامل) متالوآنزیم‌ها تقریباً در تمام فرآیندهای متابولیسمی بدن نقش دارد و روی رشد مو نیز موثر است و نقش عملکردی مهمی در چرخه فولیکول‌های مو ایفا می‌کند.

مس مانند «روی» بر کوفاکتورهای بسیاری از آنزیم‌های دخیل در متابولیسم فعالیت‌های بدن از جمله «آنزیم لیزیل اکسیداز» اثر می‌گذارد که در ساخت کلاژن نقش دارد. مس همچنین در افتراق

# اخبار حوزه زنان

در نخستین ماموریت هواپیمای اورژانس هرمزگان انجام شد:

## انتقال دختر ۱۵ ساله مصدوم ترومایی به بیمارستان شیراز

در نخستین ماموریت هواپیمای اورژانس هرمزگان انتقال دختر ۱۵ ساله مصدوم ترومایی به بیمارستان شیراز انجام شد.

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان: هواپیمای اورژانس در نخستین ماموریتش، یک دختر ۱۵ ساله که به دنبال تصادف، دچار پارگی طحال شده بود را، جهت انجام عمل پیوند، به شیراز منتقل کرد.

طی هماهنگی های انجام شده، بیمار به وسیله آمبولانس اورژانس از بیمارستان خلیج فارس به فرودگاه منتقل و از آنجا به شیراز اعزام شد.

در مقصد نیز، بیمار به وسیله آمبولانس اورژانس ۱۱۵ از فرودگاه به بیمارستان ابوعلی سینا شیراز منتقل و تحت عمل جراحی و مراقبت های ویژه قرار گرفت. طول مدت پرواز حدوداً دو ساعت می باشد و این پرواز در ساعت ۰۰:۱۰ دقیقه بامداد مورخ ۲۹ اسفند ۱۴۰۲ از مبدا بندرعباس به شیراز انجام شد. طی روزهای گذشته نیز، کروی پروازی به همراه کادر درمانی برای شناخت منطقه پرواز های آزمایشی را به جزایر ابوموسی، کیش، تنب بزرگ، عسلویه و قشم داشتند.

هواپیمایی بال ثابت اورژانس، از نوع تربو کوماندر بوده و این دومین پایگاه هوایی بال ثابت در سطح کشور می باشد که در جنوب ایران راه اندازی شده است.

## دختران ایران قهرمان های روی یخ آسیا شدند

رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان از قهرمانی تیم ملی های روی یخ بانوان ایران با حضور دختران دشت ورامین در رقابت های قهرمانی آسیا خبر داد.

حامد رستمی اظهار کرد: تیم های روی یخ زنان ایران در دیدار فینال رقابت های های روی یخ آسیا و اقیانوسیه به مصاف فیلیپین رفت و با نتیجه ۴ بر صفر به پیروزی رسید.

وی در ادامه با بیان اینکه ورزش بانوان در کشور از قهرمان بیشماری برخوردار است، افزود: با این نتیجه دختران های باز ایران به مقام قهرمانی رسیدند و پرچم پرافتخار ایران اسلامی را به اهتزاز درآوردند.

رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان ورامین گفت: تیم ملی های روی یخ با حضور بازیکنان دشت ورامین همچون فاطمه اسماعیلی، زهرا قاسمی، فاطمه شاهسون، زهرا رضایی و آذین قارونی بدون گل خورده به این مهم دست یافتند.

رستمی در پایان اشاره کرد: دختران کشورمان در مقابل تیم های امارات، قرقیزستان، هند و فیلیپین با ۴۰ گل زده به پیروزی قاطع دست یافتند و جام قهرمانی را از آن خود کردند.

## نخستین نوزاد سال ۱۴۰۳ در بیمارستان

### پیامبر اعظم (ص) قشم متولد شد

رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم گفت: نخستین نوزاد سال ۱۴۰۳ در بیمارستان پیامبر اعظم شهرستان قشم متولد شد. «سید محمود احمدی»، رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم گفت: این نوزاد در ساعت چهار و ۵۰ دقیقه بامداد روز چهارشنبه یکم فروردین به دنیا آمد.

احمدی اضافه کرد: این نوزاد پسر، از مادر ۲۴ ساله ساکن در روستای گیاهدان جزیره قشم متولد شده است.

وی ادامه داد: در نخستین روز سال ۱۴۰۳، ۵ نوزاد در بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم متولد شدند که یک زایمان دوقلو ثبت شد. رئیس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم افزود: آخرین نوزاد سال ۱۴۰۲ نیز در ساعت هفده و بیست و پنج دقیقه با جنسیت دختر از مادر ۱۶ ساله در این بیمارستان به دنیا آمد.

## پوشش بیمه ای درمان ناباروری برای بیماران

### مبتلا به سرطان

معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت گفت: خدمات جدید انجماد و ذخیره سازی بافت تولید مثل در درمان ناباروری برای بیماران سرطانی تحت پوشش بیمه قرار گرفت.

مهدی رضایی افزود: زوج های نابارور در اولویت خدمات بیمه ای سازمان بیمه سلامت قرار دارند و در سال ۱۴۰۲ بیش از ۸۰ هزار زوج نابارور، در سامانه های بیمه سلامت نشان دار شدند و از خدمات درمان ناباروری با پوشش بیمه ای بهره مند شدند.

وی ادامه داد: این گروه از بیماران از ۶۹ قلم داروی تخصصی درمان ناباروری با پوشش ۹۰ درصد، ۲۹ قلم تجهیزات پزشکی، ۴۵ کد جراحی عمل های فوق تخصصی درمان ناباروری و ۱۶ قلم آزمایشات ژنتیک و همچنین خدمت جدید انجماد و ذخیره سازی

بافت تولید مثل برای بیماران صعب العلاج و سرطانی که ممکن است قدرت باروری آنها از دست برود و به خدمات تحت پوشش بیمه درمان ناباروری اضافه شده است، می توانند بهره مند شوند.

رضایی با بیان اینکه در سال ۱۴۰۲ بیش از ۷۸۰ میلیارد تومان برای این بیماران هزینه کردیم، گفت: در همه مؤسسات دولتی، ۹۰ درصد پوشش بیمه و در بخش های خیریه و خصوصی ۷۰ درصد پوشش بیمه را ایجاد کردیم و قدم های خوبی را نسبت به سال های گذشته برداشتیم.

وی با بیان اینکه از آذر ۱۴۰۲ شورای عالی بیمه مصوب کرد که خدمات در بخش خصوصی هم تحت پوشش قرار گیرد، ادامه داد: این مصوبه به تازگی اجرایی شده و در بخش دولتی و خصوصی هم زوج های نابارور می توانند از خدمات ناباروری با پوشش بیمه ای استفاده کنند.

## قطع انگشت دست دختر بچه ۸ ساله با چرخ گوشت

رئیس سازمان آتش نشانی بندرعباس از قطع انگشت کودکی ۸ ساله با چرخ گوشت خبر داد.

محمد امین لیاقت رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس تشریح کرد: چهارشنبه ۸ فروردین ماه ۱۴۰۳ ساعت ۱۵:۵۰ طی تماس تلفنی اورژانس با مرکز ۱۲۵ گزارش گیر کردن دست کودک در چرخ گوشت دریافت میکند. وی افزود: بلافاصله اکیپ عملیات نجات از ایستگاه شماره ۱ جهت همکاری با کادر پزشکی به بیمارستان شهید محمدی اعزام میشوند.

لیاقت جزئیات حادثه را این چنین عنوان کرد: بررسی ها نشان داد دختر بچه ای ۸ ساله، در یک لحظه غفلت والدین، دستش را به داخل گلولی چرخ گوشت فرو برده و از قسمت انگشتان تا آرنج در چرخ گوشت گیر میکند. که اکیپ عملیاتی با برش کاری از دو ناحیه گلولی و انتهای، دست دختر بچه را از چرخ گوشت خارج کرده و برای پیوند تحویل کادر بیمارستان دادند.

لیاقت گفت: در زمان وقوع چنین حادثه، افراد بزرگ تر بلافاصله سیم را از پریز برق کشیده و ضمن حفظ خونسردی و اطلاع سریع و دقیق حادثه به سازمان آتش نشانی و اورژانس از مشاوره تلفنی و کمک حضوری نیروهای متخصص عملیاتی استفاده کنند.

وی ادامه داد: والدین باید در صورت نیاز به استفاده از چرخ گوشت آن را در ارتفاع بالاتری از سطح زمین قرار دهند به طوری که برای کودکان قابل دسترس نباشد و در زمان هایی که با آن کار نمی کنند حتماً دوشاخه برق چرخ گوشت یا سایر وسایل را از پریز خارج کنند و آن را در جای امن و دور از دسترس کودکان قرار دهند و هرگز حتی برای چند لحظه کودک را با وسایل برقی تنها نگذارند.

## مبلغ وام فرزندآوری افزایش یافت

وام فرزندآوری در سال ۱۴۰۳ تغییراتی مانند افزایش مبلغ و حذف کارت پایان خدمت به عنوان یکی از شروط دریافت وام را دارد.

طبق اعلام بانک مرکزی، مشمولان وام فرزندآوری، والدین فرزندان متولدین یکم فروردین ۱۴۰۰ به بعد هستند و شروع اقساط آن با شش ماه دوره تنفس آغاز می شود. همچنین کارمزد این وام چهار درصد به صورت سالانه است.

وثیقه مورد نیاز برای دریافت این وام شامل یکی از موارد داشتن حساب یارانه، سهام عدالت، سفته یک نفر ضامن و یک نفر بستگان درجه اول می شود.

همچنین داشتن کارت پایان خدمت برای دریافت این وام الزامی نیست.

مبلغ وام و مدت بازپرداخت آن بازپرداخت اقساط وام فرزندآوری ۱۴۰۳ متناسب با حجم مبلغ دریافتی محاسبه می شود.

بر این اساس، مبلغ وام فرزندآوری ۱۴۰۳ به ازای فرزند اول ۴۰ میلیون تومان (سه ساله)، فرزند دوم ۸۰ میلیون تومان (چهار ساله)، فرزند سوم ۱۲۰ میلیون تومان (پنج ساله)، فرزند چهارم ۱۵۰ میلیون تومان (شش ساله) و برای فرزند پنجم به بعد ۲۰۰ میلیون با بازپرداخت هفت ساله دنظر گرفته شده است.

نحوه مراجعه و دریافت

والدین می توانند برای دریافت این وام ابتدا با مراجعه به آدرس [www.vc.cbi.ir](http://www.vc.cbi.ir)، در سامانه بانک مرکزی ثبت نام کرده و در

مرحله دوم کد رهگیری از سامانه را دریافت کنند.

پس از دریافت کد رهگیری، ۱۲ روز فرصت دارند به بانک مراجعه کرده و پس از مراجعه به بانک متقاضیات برای تکمیل مدارک ۶۰ روز فرصت دارند تا مدارک مورد نیاز را ارائه دهند.

# با سرآشیز = دسریخچالی با بیسکویت؛ ساده و خوشمزه



دسریخچالی با بیسکویت پتی بور بسیار ساده است و نیاز به هیچ پخت و پزی ندارد. این دسر یونانی با ترکیبات دلچسبی همانند خامه شیرینی و گاناش شکلاتی به دسری خوشمزه تبدیل شده است.

مواد لازم  
کره ۱۱۵ گرم  
شکر گرانول نصف فنجان  
تخم مرغ بزرگ ۱ عدد  
شکلات تلخ ۸۵ گرم  
اسپرسو نصف فنجان  
بیسکویت پتی بور ۶۴ عدد  
شکلات رنده شده مقداری برای تزیین  
طرز تهیه

برای تهیه دسر با بیسکویت پتی بور ساده، ابتدا باید کره را در کاسه کوچکی بریزید و آن را با کفگیر سیلیکونی، هم بزیند تا یکدست شود. سپس، یکدوم فنجان شکر را به آن اضافه کنید و دوباره با کفگیر هم بزیند تا کاملا مخلوط شود.

زرد و سفیده تخم مرغ را جدا کنید، زرده را در فنجان و سفیده را در کاسه کوچکی بریزید. سفیده را با همزن بزیند تا حالت فومی به خود بگیرد. سپس، زرده را سریع هم بزیند تا کرمی شده و آن را به سفیده اضافه کنید و با هم مخلوط کنید.

در نهایت، شکلات ذوب شده به روش بن ماری را به مخلوط کرم کره اضافه کنید و هم بزیند تا زمانی که یکدست شود. سپس، مخلوط را بچشید. باید بتوانید دانه‌های شکر را روی زبان خود احساس کنید. چیدن لایه‌های دسر

پس از تهیه اسپرسو آن را در کاسه پهن و کم عمق بریزید و ۱ قاشق غذاخوری شکر باقی‌مانده را به آن اضافه کنید و هم بزیند. هر طرف

در آخرین مرحله طرز تهیه دسریخچالی با بیسکویت پتی بور باید آن را در یخچال بگذارید. حدود ۳ ساعت زمان نیاز هست تا کرم و بیسکویت‌ها خودشان را بگیرند و بسته شوند. این دسریخچالی با بیسکویت پتی بور را می‌توان تا ۳ روز در یخچال نگهداشت. همچنین، زمانی که فرستینگ یا فرایند سفت شدن دسر در یخچال، کامل شد می‌توان آن را بسته‌بندی کرد و به مدت ۲ ماه در فریزر نگه داشت. برای سرو آن، اجازه دهید که حدود ۴ ساعت در یخچال یا ۱ ساعت در دمای اتاق باشد تا یخ آن باز شود.

بیسکویت‌ها را به مدت ۳ ثانیه در کاسه بریزید. سپس، بیسکویت آغشته به اسپرسو را در بشقاب سرو بچینید تا سطح بشقاب کاملا پوشیده شود. با استفاده از کاردک کوچکی یا چاقو، یک چهارم کرم کره‌ای را روی بیسکویت‌ها بمالید. سپس، دوباره بیسکویت روی آن بگذارید و همین روند را تا ۳ لایه بیسکویت و کرم کره‌ای ادامه دهید. در آخرین مرحله تهیه دسر با بیسکویت پتی بور ساده، روی کرم کره‌ای که لایه آخر است، کمی شکلات رنده شده برای تزیین بریزید. استراحت دادن به دسر در یخچال برای سرو

## اخبار حوزه سلامت

در زنان با بی نظمی‌های دوران قاعدگی همراه است. علاوه بر این قاعدگی دردناک و یبوست نیز از عوارض دیگر هستند.

**مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران:**  
**۲۰ بیماری دیگر به فهرست صندوق بیماران خاص اضافه می‌شود**



مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران از اضافه شدن ۲۰ بیماری خاصی به فهرست صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج خبر داد.

«محمد مهدی ناصحی»، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: در سال گذشته حدود ۲ میلیون بیمار از خدمات درمانی صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج با پوشش بیمه‌ای تا بیش از ۹۵ درصد تا ۱۰۰ درصد بهره‌مند شدند.

وی افزود: در حال حاضر بیمه شدگان سازمان تأمین اجتماعی نیز از طریق سامانه این صندوق، خدمات خود را با پوشش بیمه‌ای دریافت می‌کنند و این صندوق همچنان در حال تکمیل است. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران تأکید کرد: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۲۰ بیماری دیگر به فهرست بیماری‌های تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج اضافه می‌شود و دارو و خدمات توانبخشی بیماران اوتیسم و سایر خدمات بیماران دیگر در این صندوق گسترش خواهد شد.

ناصری گفت: بیماری‌های متابولیک جدید، بیماری‌های اعصاب و روان و داروهای بیماران متابولیک از جمله خدمات جدید در سامانه این صندوق است و معاونت درمان وزارت بهداشت در این زمینه کمیته‌های تخصصی برگزار کرده و به زودی با تأیید شورای عالی بیمه این بیماران از خدمات بیشتر این صندوق استفاده خواهند کرد.

پر فشاری خون در بین زنان ۲۰ درصد و خطر ابتلا به دیابت نوع دوم در مردان حدود ۳۰ درصد افزایش می‌یابد.

**رابطه سلامت بدن و چاقی با خوردن یا نخوردن صبحانه**



عدم مصرف صبحانه می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد و موفقیت در اجرای رژیم‌های کاهش وزن را بکاهد.

مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیش‌تری ذخیره کند و افرادی که صبحانه می‌خورند کم‌تر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن کنید نیز احساس گرسنگی تان بیشتر خواهد شد. حذف اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید.

نخوردن صبحانه خطر ابتلا به کاهش قند خون را افزایش می‌دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن و سریع شدن ضربان قلب، یکی از دلایل ضعف و احساس گرسنگی مداوم است.

کودک‌هایی که صبحانه نمی‌خورند به میزان کافی عناصر ضروری مانند آهن، کلسیم، منیزیم و پروتئین را دریافت نمی‌کنند، لذا در طول روز احساس خستگی بیش‌تری کرده و نمی‌توانند به درستی تمرکز داشته باشند و بهره‌مندی پایین‌تری دارند.

به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، زمانیکه روز خود را بدون صبحانه آغاز می‌کنید معده شما به مغز پیام می‌فرستد و از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدن تان شکل گرفته و باقی می‌ماند. حذف وعده صبحانه

شیرخشک نوزادان خود را دریافت کنند.

**۱۷ درصد نوجوانان مبتلا به چربی خون هستند / چاقی رو به افزایش است**



رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: غلظت‌های غیر طبیعی چربی خون سبب بروز بیماری‌های غیر واگیر از جمله قلبی و عروقی و پرفشاری خون خواهد شد.

«علیرضا زالی»، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بر اساس آخرین پیمایش انجام شده، چربی خون در گروه سنی نوجوانان حدود ۱۴ تا ۱۷ درصد است که این عدد در بزرگسالان ۱۹ تا ۲۸ درصد گزارش شده است.

وی بیان کرد: مطالعات نشان می‌دهند که با توجه به افزایش روند چاقی، سبک زندگی نادرست و عدم تحرک بدنی مناسب در افراد تغییرات چربی خون در بزرگسالان مطلوب بوده است که این موضوع نشان دهنده افزایش دانش سلامت مردم از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: مطالعات نشان می‌دهند که با توجه به این که میزان تغییر غلظت خونی چربی‌ها کاهش چشمگیری پیدا کرده اما این عدد در بیماران قلبی و عروقی مورد درمان قرار نگرفته است.

زالی تأکید کرد: غلظت‌های غیر طبیعی چربی خون سبب بروز بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشاری خون و دیابت در افراد خواهد شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: با افزایش یک واحدی در نسبت کلسترول خطر ابتلا به

**توزیع شیر خشک یارانه‌ای تا سقف ۱۰ قوطی در هر ماه**



سرپرست اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو اعلام کرد: هر نوزاد ماهانه تا سقف ۱۰ قوطی شیرخشک را با نرخ یارانه‌ای دریافت می‌کند.

سرپرست اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو گفت: هر نوزاد ماهانه تا سقف ۱۰ قوطی شیرخشک را با نرخ یارانه‌ای دریافت می‌کند. علیرضا رستمی با بیان اینکه صنعت شیرخشک کشور صنعت نسبتاً خودکفایی است، اظهار کرد: اکثر شیرخشک‌های مورد نیاز در کشور تأمین می‌شود و فقط در حدود ۵ درصد وارداتی هستند.

وی با اشاره به بروز برخی مشکلات در تأمین شیرخشک‌های معمولی نوزادان در سال گذشته اظهار کرد: از مهرماه سال ۱۴۰۲، با تشکیل قرارگاه اصلاح سیاست‌های ارزی شیرخشک یک جراحی اقتصادی در این حوزه صورت گرفت به این مفهوم که مابه‌التفاوت قیمت ارزی در قالب یارانه از سوی دولت پرداخت شد و قیمت شیرخشک برای مصرف‌کننده ثابت باقی ماند.

سرپرست اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو خاطر نشان کرد: خانواده‌ها برای تهیه شیرخشک در تعداد منطقی با افزایش قیمت مواجه نمی‌شوند و هر نوزاد ماهانه تا سقف ۱۰ قوطی شیرخشک را با نرخ یارانه‌ای دریافت می‌کند.

به گفته وی، شیرخشک نوزادان تازه‌متولدشده‌ای که هنوز برای آنها شناسنامه صادر نشده است، با شناسنامه مادر و پدر در تعداد محدود قابل ارائه و ثبت است، همچنین اتباع مجاز هم با ارائه کد اقامت اتباع، می‌توانند