

# آواۛ دریا

۲۲۳



دوره آموزشی آشنایی با کارت بازرگانی ویژه فعالان صنایع دستی در بندرعباس برگزار می شود

شنبه ۰۵ خرداد ماه ۱۴۰۳ سال ششم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



شکم دردهایی که در بارداری باید جدی گرفته شود



واکنش دختر تاریخ ساز به بی مدال ماندن در قهرمانی آسیا



تولید داروی ترکیبی خوراکی دیابت در کشور



هورمون درمانی چیست؟

# واکنش دختر تاریخ ساز به بی‌مدال ماندن در قهرمانی آسیا

گزارش : ایستا



دختر رکابزن ایران گفت: اتفاقاتی افتاد که روی عملکردم تاثیر گذاشت و باعث شد نتیجه مسابقه قهرمانی آسیا مطابق آنچه برنامه‌ریزی کردم پیش نرود.

فرانک پرتوآذر درباره‌ی اینکه در مسابقات دوچرخه‌سواری کوهستان قهرمانی آسیا موفق به گرفتن مدال نشد، بیان کرد: مسیر مسابقه نسبت به سال‌های گذشته فنی‌تر بود و این برای من امتیاز مثبت محسوب می‌شد. با توجه به اردو‌هایی که به همراه تیمم از بهمن سال گذشته در آفریقای جنوبی و اروپا داشتیم از لحاظ سطح تکنیکی نسبت به بیشتر رقبایم برتر بودم. با توجه به نتایج مسابقات و آنالیز تمریناتم، می‌دانستم کسب مدال کاملاً امکان پذیر است چون در مسابقه اسپانیا اول شدم و در مسابقه آفریقای جنوبی مقام سوم را کسب کردم.

اتفاقاتی افتاد که نتوانستم موفق شوم او ادامه داد: شرایط آب و هوایی فاکتور مهمی در مسابقات است و باتوجه به اختلاف دمای مالزی میزبان مسابقات نسبت به محل اقامت در سوییس، بدون شک عدم سازگاری با آب و هوا تاثیر زیادی روی عملکردم داشت. پنچری حین مسابقه نیز مزید بر علت شد که نتیجه مسابقه مطابق آنچه برنامه‌ریزی کردم پیش نرود. نیازی به گفتن نیست که ورزش حرفه‌ای برد و باخت، پنچری، مریضی و تاریخ‌سازی دارد. هیچ قهرمانی وجود ندارد که در دوران قهرمانی روزی را پشت سر نگذارد. فکر می‌کنم اینکه شرایط و اتفاقاتی پیش بیاید یا روز خوب ورزشکار نباشد، طبیعی است. همه ورزشکاران حرفه‌ای گاهی اوقات نتوانسته‌اند عملکرد واقعی خود را نشان بدهند، هر چند که بارها رکوردهای خود را در تمرینات زده باشند.

فکر می‌کنم گرفتن وایلدکارت غیر ممکن است دارنده مدال برنز بازی‌های آسیایی در مورد اینکه به دنبال گرفتن سهمیه وایلد کارت المپیک بود، گفت: فقط چند روز تا اعلام نتایج نهایی این سهمیه باقی مانده است. دریافت وایلد کارت بستگی زیادی به مکاتبات کمیته ملی المپیک هر کشور دارد. با توجه به معیارهایی که کمیته بین‌المللی المپیک گذاشته، شرایط برای

حضور ایران در رشته دوچرخه‌سواری بسیار سخت است اما گاهی تبصره‌هایی وجود دارد. با این حال همه چیز منوط به تلاش و پیگیری کمیته ملی المپیک است تا این اتفاق تاریخی رقم بخورد. با توجه به مدت زمان کوتاهی که باقی مانده و انجام نشدن مکاتبات، فکر می‌کنم این اتفاق غیر ممکن است.

می‌خواهم دینم را به دوچرخه‌سواری ادا کنم دختر ملی‌پوش ایران در مورد برنامه‌های آینده خود گفت: همچنان مسابقات مهمی در پیش دارم و بعد از قهرمانی آسیا تمرکزم را روی آماده‌سازی گذاشته‌ام. از هفته آینده به کورس مسابقات برمی‌گردم و تا پایان تابستان در چندین مسابقه اروپایی و قهرمانی جهان شرکت می‌کنم.

او ادامه داد: هدف دیگرم که مشتاق هستم انجام دهم، کمک به بالا بردن سطح دوچرخه‌سواری در ایران است. اهدافی دارم که شاید فکر کردن به آنها برای خیلی‌ها سخت باشد اما در تلاش هستم دیدگاه‌ها را نسبت به دوچرخه‌سواری بانوان ایران تغییر دهم. علاقه‌مندم در کنار رقابت، دین خود را به دوچرخه‌سواری ایران ادا کنم و بتوانم دانش و تجربه‌ام که تا امروز در بالاترین سطح کسب کرده‌ام را به اشتراک بگذارم. امیدوارم در آینده نزدیک نه تنها در المپیک و بازی‌های آسیایی نماینده داشته باشم بلکه به مدال آوری هم فکر کنیم.

## تولید داروی ترکیبی خوراکی دیابت در کشور



متخصصان یک شرکت داروسازی موفق به تولید یک داروی خوراکی ترکیبی دیابت شدند که برای کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ قابل استفاده است.

رضا کریمی مستوفی، مدیرعامل این شرکت داروسازی اظهار کرد: داروی تولیدی ما که ترکیبی از متفورمین، امپاگلیفلوزین و لیناگلیپتین است با سه مکانیسم اثر متفاوت، قند خون را در بیماران دیابتی کاهش می‌دهد. در تولید این دارو ترکیبی از تکنولوژی آزادسازی آهسته رهش و آزادسازی سریع برای مواد مؤثره دارو برای کنترل بهینه و طولانی قند خون در بیماران دیابتی استفاده شده است.

وی با اشاره به آمارهای متفاوتی که از مبتلایان دیابت در کشور منتشر می‌شود، گفت: حداقل ۱۱ درصد جمعیت بالای ۲۰ سال کشور از بیماری دیابت رنج می‌برند و نزدیک به نیمی از این مبتلایان از این بیماری خود آگاه نیستند. امروزه، استفاده از داروهای ترکیبی با کمترین تعداد قرص مصرفی در روز و با اثربخشی بالا، تحولی بزرگ در کنترل بیماری دیابت ایجاد کرده و موفقیت درمان را افزایش داده است.

مستوفی خاطرنشان کرد: امپاگلیفلوزین موجود در قرص تولیدی ما با کاهش مرگ و میر ناشی از عوارض بیماری‌های قلبی-عروقی، نارسایی قلبی یا بیماری‌های کلیوی دیابتی همراه است. مصرف این دارو در افراد دیابتی می‌تواند ریسک مشکلات مربوط به نارسایی قلب و عروق و کلیه را کاهش دهد.

مدیرعامل این شرکت داروسازی با اشاره به تلاش‌های گسترده فناوران این شرکت برای مقابله با بیماری

دیابت، گفت: این مجموعه داروسازی پیش از این با تولید داروهای متعدد به درمان دیابت در کشور کمک کرده است. مستوفی تصریح کرد: داروی اخیر ما که با فناوری روز تولید شده است، در اردیبهشت ماه سال جاری در دسترس بیماران دیابتی قرار گرفته است. به نقل از معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری، مدیرعامل این شرکت داروسازی در پایان با اشاره به تولید نزدیک به ۴۰۰ محصول دارویی در ۱۵ حوزه درمانی در این شرکت که طیف گسترده‌ای از داروهای بیماری‌های عمومی تا آنکولوژی و داروهای پرخطر، هورمونی و بیولوژیک را شامل می‌شود، اظهار کرد: این مجموعه دارویی که در زمینه تولید مواد اولیه دارویی و مکمل‌ها هم فعالیت دارد، در زمینه تولید داروهای شیمیایی و بیولوژیک برای کنترل و درمان بیماری‌های غیر واگیر برنامه‌های زیادی در دست اجرا

دارد. دیابت نوع ۲ که در گذشته به عنوان دیابت بزرگسالان شناخته می‌شد، حدود ۹۰ درصد موارد دیابت را تشکیل می‌دهد. این نوع دیابت که با قند خون بالا، مقاومت به انسولین و کمبود نسبی انسولین مشخص می‌شود در درجه اول در نتیجه چاقی و عدم ورزش رخ می‌دهد. برخی از افراد از نظر ژنتیکی بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به آن هستند.

# ۷ روش برای رهایی از کسالت باری زندگی

این روزها به ندرت می‌شنوید که کسی بگوید حوصله‌اش سر رفته، چرا که همه ما می‌توانیم با یک کلیک به سرعت سراغ برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی برویم. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که اینها تنها راهکارهای فوری هستند که در درازمدت به ما کمک نمی‌کنند. بسیاری از اوقات، این اقدامات ما را از دستیابی به اهدافمان باز می‌دارند و به جای آن، ما را درگیر مصرف دوپامین کرده و لذت بردن از زیبایی‌های روزمره را دشوارتر می‌کنند.

در ادامه ما به سراغ چند راه برای جالب نگه داشتن زندگی بدون ایجاد دوپامین مصنوعی رفتیم، راه‌هایی که شاید ساده به نظر برسند اما می‌توانند با ایجاد تغییرات مثبت و کوچک به زندگی شما تازگی ببخشند:

به سکوت خوشامد بگویید!  
اغلب ما معمولاً فضای خالی و سکوت را به عنوان یک فرصت برای فرار از واقعیت می‌بینیم. اما تا به حال فکر کرده‌اید چطور می‌توانیم از این سکوت به عنوان یک فرصت برای تجربه بیشتر در زندگی مان استفاده کنیم؟

به جای اینکه سکوت و فضا را به عنوان راهی برای فرار از واقعیت بدانیم، می‌توانیم آن را بیشتر در زندگی خود بکنجانبیم. زیرا سکوت مشوق بینش‌های شخصی است. در واقع اگر بتوانیم با ایده یک جا نشستن بدون حواس پرتی کنار بیاییم، تغییرات جالب را به مرور خواهیم دید.

از سکوت استقبال کنید آن وقت خواهید دید سطحی از بینش و خلاقیت را به دست خواهید می‌آورد که شما را در مزیت قابل توجهی نسبت به دیگران قرار می‌دهد و کسالت جای خود را به خلاقیت می‌دهد.

از فکر بی‌حوصله بودن دست بردارید

کسالت معمولاً چیزی است که ما خودمان به وجود می‌آوریم، نه یک واقعیت مستقل. وقتی به خودمان دائم می‌گوییم که کسالت داریم، واقعاً احساس بی‌حوصلگی می‌کنیم. این بی‌حوصلگی می‌تواند مانع مواجهه با واقعیت شود و باعث مقاومت بیشتر ما در برابر رفع این حس می‌شود. در واقع این یک چرخه است که با هربار تکرار کردنش بیشتر در آن فرو خواهید رفت.

یعنی از طریق قدرت تلقین و ذهن، خودمان را در یک حالت ناخوشایند محدود می‌کنیم.

پس راه‌حل چیست؟ تا به حال به بچه‌ها دقت کرده‌اید؟ به نگاه کنجکاوانه و پرسشگرشان به جهان. شاید وقت آن رسیده که کمی از دنیای خاکستری بزرگسالی بیرون بیایید، دوباره به دنیا به شکل یک پدیده قابل احترام، شگفت‌انگیز و جدید نگاه کنید.

در چه چیزی استعداد دارید؟

بسیاری از ما در طول زندگی به اندازه کافی برای زنده ماندن و گذراندن روز در حال کار و تلاش هستیم و من این را درک می‌کنم، تغییر این رویه هم برای همه ممکن و آسان نیست، اما نیمی از دلیلی که ما درگیر این موضوع هستیم این است که اصراری هم به تغییر آن نمی‌کنیم. ما خودمان را در کارهای بیپوده کم‌فروشی می‌کنیم و این حقیقت است.

آن لحظه‌ای که روی یک چیز تمرکز می‌کنید که می‌توانید در آن عالی باشید، کل زندگی شما تغییر می‌کند. دنیا رنگ تازه و جدیدی به خود می‌گیرد. در چه چیزی مستعد هستید؟ این همان مسیری است که باید به آن وارد شوید. مسیری که به شما انرژی می‌دهد و اتلاف وقت دیگر حتی جزو گزینه‌هایتان هم نخواهد بود.



محلی یا برای پیاده‌روی در مغازه‌ها یا سر زدن به بازار شلوغ و سرزنده شهر صرف کنید. همه این تجربیات می‌تواند زندگی‌تان را تازه کند و به شما احساس زنده بودن بیشتری بدهند.

هنر خلق کنید

هر شکلی از خلقت اساساً هنر است، اما نظرتان در مورد تهیه یک بسته مداد یا یک پالت رنگ چیست؟

می‌توانید سراغ هر شکلی از هنر که مطلوبتان است بروید. از سفالگری یا مجسمه‌سازی تا نقاشی یا عکاسی و دیجیتال آرت.

نکته ظریف در اینجا است که جدیتی که اغلب با کار همراه است را حذف کنید، زیرا اگر در ذهن خود فکر کنید که مجسمه‌ها یا نقاشی‌های خود را قرار است بفروشید یا مخاطبان خود را افزایش دهید یا هر چیز دیگر، برایتان استرس‌زا خواهد بود.

اثر هنری را به خاطر خود بسازید، حتی اگر به معنای یک رنگ‌آمیزی ساده باشد. از این فرآیند لذت ببرید و از لذتی که از چنین پروژه‌هایی به دست می‌آورد برای به دست آوردن انرژی برای دیگر کارهایتان استفاده کنید.

بازی کردن

به گزارش تبیان، وقتی صحبت از بازی می‌شود، شاید خیلی از ما آن را ویژه کودکان بدانیم. اما این روزها از بازی‌های ویدیویی گرفته تا بازی‌های رومیزی و کارتی زیادی هستند که مختص بزرگسالان طراحی شده‌اند و از جذابیت و هیجان بالایی هم برخوردارند. بازی‌هایی که علاوه بر سرگرمی می‌توانند به تقویت حافظه، جلوگیری از آلزایمر، بالا بردن هوش هیجانی، سرعت تشخیص و پردازش مغز هم کمک کنند.

معنویت را پرورش دهید

بسیاری از مردم فکر می‌کنند معنویت یک مزخرف ساختگی توسط افرادی است که لباس‌های روان می‌پوشند. و با این حال در اینجا شما نگران پول، موقعیت و خوشبختی هستید که همه اینها ایده‌هایی هستند که در ذهن خود ساخته‌اید.

ارتباط با جنبه‌های معنوی زندگی می‌تواند به طور قابل توجهی تأثیر مثبتی بر کاهش کسل‌کنندگی زندگی داشته باشد. این ارتباطات به افراد اجازه می‌دهند که ارتباط عمیق‌تری با خود، دیگران و جهان اطراف برقرار کنند و احساس معنا و هدف در زندگی داشته باشند. افرادی که این احساس را تجربه می‌کنند، کمتر دچار حالت‌های بی‌حوصلگی و کسالت می‌شوند و عملکرد ارتباطی بهتری با دیگران خواهند داشت.

در نتیجه، ارتباط با بُعد معنوی زندگی می‌تواند به افراد کمک کند تا به راحتی با چالش‌ها و موقعیت‌های روزمره زندگی مقابله کنند. ماجراجویی‌های کوچک داشته باشید

برای افزایش تازگی و ماجراجویی در زندگی، همیشه نیازی به رزرو یک سفر گران‌قیمت به خارج از کشور نیست. معمولاً ما از امکانات ماجراجویی در محیط زندگی خود غافل می‌شویم. اما شما می‌توانید با بازدید از بخش‌هایی از شهر که معمولاً به آنها سر نمی‌زنید، زندگی‌تان را جذاب‌تر کنید. عکاسی از چیزهایی که در روز به چشمتان جالب می‌آید، ولاگ ساختن، بازدید از موزه‌های شهرتان و .. همه و همه کمک می‌کنند از تجربیات روزمره خارج شوید. از ماجراجویی‌های کوچک غافل نشوید، اصلاً هم نیازی به طولانی بودن آنها نیست. می‌توانید حتی نیم ساعت از وقت خود را در پارک

## دوره آموزشی آشنایی با کارت بازرگانی ویژه فعالان صنایع دستی در بندرعباس برگزار می‌شود

### ایجاد شد.

محمدباقر عباسی از ایجاد سامانه تعاملی نام سازمان ثبت احوال کشور برای کاهش میزان مراجعات حضوری خبر داد و افزود: پس از انجام اقداماتی از قبیل بررسی نمونه‌های موجود و تحلیل و شناخت نیازمندی‌ها، با تهیه RFP، تامین زیرساخت مورد نیاز، تست و نصب و راه‌اندازی در محیط آزمایشی و پس از دریافت بازخورد و پیاده سازی آنها این سامانه آماده بهره برداری خواهد بود.

معاون امور هویتی سازمان ثبت احوال کشور گفت: همچنین راه اندازی این سامانه موجب توسعه خدمات الکترونیک سازمان، کاهش میزان مراجعات حضوری، کاهش هزینه‌های انجام خدمات برای شهروندان و سازمان، افزایش بهره‌وری کارکنان، افزایش سرعت ارائه خدمات و میزان رضایت شهروندان خواهد شد. بر اساس گزارش‌های سازمان ثبت احوال کشور، اکنون



معاون امور هویتی سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به ایجاد سامانه تعاملی «نام» در این سازمان، گفت: این سامانه تحت وب برای مشاهده اسامی مجاز با امکان جستجوی اسامی بر اساس معانی و فراوانی نام‌ها، معیارهای انتخاب نام و مطابق با گویش‌های رایج کشور همچنین با داشتن امکان ارائه مشاوره بر خط در زمینه انتخاب «نام»

سازمان ثبت احوال کشور (بند ک تبصره ۱۰ قانون بودجه سال ۱۴۰۲)، پاسخ به درخواست‌های آمارهای انسانی دستگاه‌های اجرایی کشور به ویژه در راستای انجام تکالیف وزارت کشور در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، طراحی و ایجاد داشبورد جمعیتی (در دست اقدام)، رصد مداوم و ارائه پیشنهاد جهت بهبود هرم جمعیتی در آینده و به روزرسانی مداوم و بی‌درنگ آن از طریق اتصال به پایگاه‌های مربوطه، بهبود کیفیت داده‌های پایگاه جمعیتی ثبت احوال به لحاظ ثبت بی‌درنگ وقایع چهارگانه (تولد، وفات، ازدواج، طلاق)، آغاز طرح پالایش پایگاه اطلاعات جمعیت کشور از نقطه نظر کشف و ثبت موارد دیر ثبتی فوت، ثبت بیش از ۹۷ درصدی رویداد ولادت و ۹۵ درصدی رویداد فوت در مهلت قانونی تحلیل و انتشار آمار و اطلاعات جمعیتی به صورت مکان محور و تخصصی است. ایرنا

# شکم دردهایی که در بارداری باید جدی گرفته شود

گزارش: ایرنا



زمانی روی می‌دهد که تخمک بارور به جای رحم، در لوله فالوپ و یا جای دیگری در شکم لانه‌گزینی می‌کند بنابراین این احتمال وجود دارد که قبل از پرئود یا بعد از پرئود نشدن، بارداری خارج از رحم رخ بدهد.

وی گفت: دلیل دیگر تجربه شکم‌درد همراه با خونریزی واژینال، سقط جنین پیش از هفته بیستم بارداری است. برخی از افراد ممکن است بدون اینکه بدانند بارداری، سقط جنین کنند.

متخصص زنان و زایمان دانشگاه هشدار داد: دردهای شکمی به صورت تیر کشیدن، بی‌حسی و یا گرفتگی یا درد در پایین کمر همراه با خونریزی واژینال، زنگ خطر است.

به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه، اگر هنوز به هفته سی و هفتم بارداری‌تان نرسیده‌اید اما شکم‌درد دارید و ترشحات خونی از واژن می‌بینید (یا هر تغییری در ترشحات مثلاً آبکی شدن یا ترشحات پر از موکوس)، می‌تواند علامت زایمان زودرس باشد بنابراین چیزی که باعث می‌شود تشخیص اینکه چه زمانی خونریزی در بارداری خطرناک است و چه زمانی نرمال با پزشک است.

وی در پاسخ به این سوال که برای به حداقل رسیدن دردهای بارداری چه اقدامی موثر است؟ توضیح داد: حتی اگر شما هنوز دچار درد خاصی در بارداری‌تان نشده باشید، اهمیت دادن به سلامت و تندرستی‌تان کمک زیادی به کاهش دردها و ناراحتی‌هایی می‌کند که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید بنابراین زیاد آب بنوشید و رژیم غذایی متعادلی داشته باشید تا در بهترین وضعیت سلامت به سر ببرید.

وی افزود: کمی ورزش و تحرک با نظر پزشک می‌تواند به کاهش شکم‌درد و یبوست و نفخ کمک کرده ضمن اینکه خلق‌وخوی‌تان را بهبود خواهد بخشید، همچنین اگر طی بارداری شکم‌دردهای جدی داشته باشید، پیدا کردن بهترین راه برای کاهش آن‌ها می‌تواند سخت باشد زیرا علت‌های بالقوه زیادی می‌توانند وجود داشته باشند، چیزی که واضح است اینکه شما باید در مورد هرگونه احساس ناراحتی که دارید، پیش از خوددرمانی، با پزشکتان مشورت کنید، خصوصاً اگر قرار است سراغ دارویی بروید.

نباشد، با ایجاد اصلاحاتی در عادت‌های غذایی و پرهیز از غذاهای چرب و سرخ شده، قابل کنترل است، اضافه کرد: گاهی برخی از بیماران به عمل جراحی نیاز پیدا می‌کنند اما در بیشتر موارد، خارج کردن سنگ صفرا را می‌توان به بعد از زایمان موکول کرد.

درد ناگهانی در بالای راست شکم، همراه با تهوع وی با بیان اینکه پره اکلامپسی یکی از عوارض خاص بارداری است که شامل افزایش ناگهانی فشارخون و نوعی آسیب به اندام‌هایی مانند کلیه‌ها و کبد می‌شود افزود: پره اکلامپسی معمولاً در سه ماهه سوم بارداری روی می‌دهد، اما در برخی از خانم‌های باردار که ریسک فاکتورهای این عارضه را دارند، بررسی‌ها و کنترل این عارضه باید زودتر انجام شود، ریسک فاکتورهای پره اکلامپسی شامل سابقه‌ی خانوادگی پره اکلامپسی و فشارخون مزمن است البته سن و نژاد نیز بی‌تاثیر نیست چرا که زنان سیاه‌پوست نسبت به سایر نژادها، بیشتر دچار این عارضه می‌شوند.

نایبجی به شایع‌ترین علامت‌های پره‌اکلامپسی اشاره کرد و ادامه داد: درد در بالای راست شکم و معمولاً زیر دنده‌هاست جایی که کبد قرار گرفته است، ضمناً این عارضه می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، سردردهای غیرقابل تحمل، مشکلات بینایی و تنگی نفس هم شود. متخصص زنان و زایمان دانشگاه اضافه کرد: برخی افراد متوجه کمتر شدن میزان ادرارشان نیز می‌شوند، این موارد را با پزشکتان مطرح کنید، ممکن است نسبت به مشکلات کلیوی مانند پروتئین اضافی در ادرارتان هشدار دهد.

وی هشدار داد: اگر دردی را تجربه می‌کنید که برایتان تازگی دارد و برطرف نمی‌شود، باید مورد ارزیابی قرار بگیرید، ضمن اینکه اگر طی بارداری، مشکلاتی در فشارخونتان دارید، پره اکلامپسی می‌تواند سبب عوارض جدی هم برای مادر و هم برای جنین شود بنابراین اگر در هر مرحله‌ای از بارداری‌تان در بالای سمت راست شکم خود دردی احساس می‌کنید، حتماً این موضوع را به اطلاع پزشک برسانید.

شکم‌درد همراه با خونریزی واژینال نایبجی با بیان اینکه خونریزی واژینال همراه با شکم‌درد می‌تواند، چندین علت داشته باشد، ادامه داد: شکم‌درد همراه با خونریزی واژینال می‌تواند از علامت‌های بارداری خارج از رحم باشد، این اتفاق

متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی بر این باور است، در دوره بارداری دردهای شکمی وجود دارند که ممکن است خطرناک باشند و به همین دلیل زنان باردار باید با نشانه‌های پرخطر در این دوران آشنا باشند تا بتوانند به موقع اقدام لازم را انجام دهند.

اغلب زنان باردار در طول دوره بارداری دردهای مختلفی را در ناحیه شکم و لگن احساس می‌کنند که برای آنها نگران‌کننده است؛ این دردها هرکدام معنا و مفهومی دارند که یک پزشک متخصص زنان می‌تواند آن را تفسیر کند؛ اما کدام دردها را باید جدی گرفت و به پزشک مراجعه کرد؟

متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی بر این باور است، در دوره بارداری دردهای شکمی وجود دارند که ممکن است خطرناک باشند و به همین دلیل زنان باردار باید با نشانه‌های پرخطر در این دوران آشنا باشند تا بتوانند به موقع اقدام لازم را انجام دهند. دکتر زهرا نایبجی با اشاره به اینکه تجربه دوران بارداری در افراد مختلف، متفاوت است، اظهار کرد: از تورم پاها گرفته تا حالت تهوع‌های صبحگاهی یا کمردردهایی که به دلیل بزرگتر شدن جنین در زنان باردار ایجاد می‌شود، گرچه در برخی اوقات ناراحت‌کننده ولی تغییراتی طبیعی هستند، نکته اینجاست که باید با نشانه‌ها و دردهای خطرناک را بشناسید و به موقع به پزشک به مراجعه کنید.

متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی تاکید کرد: اگر احساس ناخوشی می‌کنید و به نظر می‌رسد علائمتان به مرور بدتر می‌شوند، سریع‌تر پزشک را در جریان بگذارید ولی به طور کلی خونریزی، درد شکم و درد زیر شکم، تورم دست و صورت، افزایش وزن سریع، درد و انقباضاتی که آرام نمی‌شود، تاری دید و سر درد، تب، آبریزش و ترشحات از واژن و کاهش حرکات جنین از جمله نشانه‌های خطرناک است که باید فوراً با پزشک مطرح کرد.

وی با تاکید بر اینکه دردهای بارداری وجود دارد که باید آن‌ها را به پزشک اطلاع دهید، خاطرنشان کرد: درد ناگهانی، تیز و سست‌کننده‌ای که در سمت راست شکم احساس می‌کنید، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به التهاب آپاندیس باشد، در میان عوارض بارداری، آپاندیسیت شایع‌ترین علت جراحی اورژانسی طی بارداری است.

متخصص زنان و زایمان دانشگاه ادامه داد: درد آپاندیس معمولاً با تب، عدم توانایی برای خوردن و استفراغ همراه است، بنابراین اگر دردی با این نشانه را تجربه کردید فوراً به پزشک متخصص مراجعه کنید. به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی تشخیص آپاندیسیت خصوصاً در دوران بارداری می‌تواند دشوار باشد چرا که علامت‌هایی مانند تهوع و استفراغ، تفاوت زیادی با سایر نشانه‌های بارداری ندارند اما اگر پزشکتان سابقه پزشکی‌تان را بدانند، به محض معاینه می‌تواند شما را تحت درمان قرار دهد.

دردهای شدید در قسمت بالای سمت راست شکم متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی با بیان اینکه کند شدن گوارش، تخلیه کیسه صفرا را نیز کند می‌کند که می‌تواند منجر به ایجاد سنگ صفرا شود، خاطرنشان کرد: سنگ صفرا اغلب با دردهایی در بالای راست شکم مرتبط است، علاوه بر درد در قسمت راست و بالای شکم، ممکن است دردی در وسط شکمتان، دردی در پشت و میان دو کتف‌تان، درد در شانه راست‌تان و حالت تهوع و استفراغ را نیز تجربه کنید.

دکتر نایبجی با تاکید بر اینکه اگر سنگ صفرا، مورد خیلی شدیدی

## هورمون درمانی چیست؟

شود، افزایش احتمال لخته خون در سیاهرگ می‌باشد که ممکن است با حرکت کردن این لخته به ریه‌ها، مشکلات تنفسی برای بیمار ایجاد شود. از عوارض دیگر آن، احتمال ابتلا به سرطان رحم با شیوع بسیار کم است. اگر پزشک معالجتان تاموکسیفن تجویز کرده، در صورت بروز عوارضی مانند خونریزی واژینال یا لکه‌بینی، حتماً پزشک خود را مطلع سازید، همچنین باید به صورت دوره‌ای توسط متخصص زنان تحت معاینه لگن قرار بگیرید و هرگونه خونریزی یا درد غیرطبیعی را به پزشک اطلاع دهید. اما از جمله منافع بارز این دارو، می‌توان به کاهش خطر پوکی استخوان (به‌خصوص پس از سنین یائسگی) اشاره کرد. لذا با در نظر گرفتن فواید تاموکسیفن، امروزه صاحب نظران استفاده از این دارو را در اغلب مبتلایان به سرطان پستان به‌عنوان درمان کمکی مفید دانسته و توصیه می‌کنند.

هورمون درمانی چقدر طول می‌کشد؟ بیماران که سرطان پستان در آنها محدود به ناحیه پستان است، به هورمون درمانی پاسخ خوبی می‌دهند. استفاده از داروهای هورمون درمانی در درمان سرطان پستان، حداقل به مدت ۵ سال، نتایج خوبی در بیماران داشته است. در حال حاضر بسیاری از محققین عقیده دارند که گروه‌های خاصی از بیماران از هورمون درمانی به مدت طولانی‌تر سود می‌برند. ممکن است بنا به صلاحدید پزشک هورمون درمانی پس از مدتی از یک نوع به نوع دیگر تغییر کند. به گزارش وبگاه پژوهشکده سرطان معتمد، تاموکسیفن (شایع‌ترین دارو در هورمون درمانی) علاوه بر سلول‌های سرطانی بر سایر سلول‌های بدن نیز تاثیر می‌گذارد که عوارض آن ناشی از این امر است. از جمله مهم‌ترین عوارض تاموکسیفن که در موارد نادری ممکن است ایجاد

دارو باعث کاهش سطوح استروژن در بدن می‌شود و لذا سلول‌های سرطانی به استروژن کمتری برای رشد دسترسی پیدا می‌کنند. دارو به گیرنده هورمونی در سطح سلول‌های سرطانی متصل شده و مانع از دسترسی هورمون اصلی به این گیرنده‌ها می‌شود. به این صورت دارو مانع تاثیر هورمون بر سلول‌های سرطانی شده و در نتیجه باعث مهار رشد آنها می‌گردد. هدف در هر دو روش، محروم کردن سلول‌های سرطانی از هورمون‌های طبیعی بدن است که سلول‌های سرطانی زودتر از بین رفته و رشد سلول‌های باقی‌مانده آهسته‌تر شده و با متوقف شود. انواع مختلفی از داروهای هورمون درمانی توصیه می‌شود که ممکن است به صورت قرص و تک دارویی یا ترکیب با آمپول‌های مهارکننده تخمدان تجویز شود.

هورمون درمانی مانند شیمی درمانی، نوعی از درمان در سرطان پستان است که سلول‌های سرطانی را در تمام نقاط بدن درمان می‌کند. هورمون درمانی بیشتر زمانی استفاده می‌شود که سلول‌های سرطانی دارای گیرنده‌های هورمونی (استروژنی و پروژسترونی) باشند.

به عبارت دیگر این درمان در افرادی که در تومور آنها گیرنده‌های استروژن و پروژسترون، مثبت باشد اثر بهتری دارد. البته موارد دیگری نیز در تصمیم‌گیری برای انجام این نوع درمان وجود دارند. به عنوان مثال گاهی در زنانی که بعد از یائسگی به سرطان پستان مبتلا می‌شوند، صرف نظر از اینکه گیرنده‌ها وجود دارند یا خیر، از این نوع درمان استفاده می‌شود.

هورمون درمانی از دو طریق عمل می‌کند:

# با سرآشپز = بستنی خشک

## (بستنی فزانوردان)



**بستنی خشک که با نام بستنی پفکی و بستنی فزانوردان نیز شناخته می‌شود، یکی از تنقلات خوشمزه و مورد علاقه کودکان و بزرگسالان است که ایده اولیه آن به دهه ۱۹۷۰ میلادی باز می‌گردد. این شیرینی فاقد هر نوع رطوبت یا آب اضافی بستنی است، بنابراین نیازی به نگهداری کوتاه مدت در یخچال ندارد.**

بستنی خشک به دلیل بافت سبک و ماندگاری بالا یک ماده غذایی خوب و مقوی برای کوهنوردان و فزانوردان محسوب می‌شود. از همین رو به آن بستنی فزانوردان نیز گفته می‌شود. شما می‌توانید در فصل زمستان که میل کردن بستنی سرد دلچسب نیست از طعم بی‌نظیر انواع بستنی‌های خشک بهره‌مند شوید.

در این مقاله ۲ روش طرز تهیه بستنی خشک همراه با نکات اضافی و فوت و فن‌های خوشمزه شدن بستنی خشک پفکی را با دستگاه و بدون دستگاه به شما آموزش می‌دهیم.

مواد لازم

شیر (پرچرب): ۱ لیتر

خامه ساده: ۱ بسته ۲۰۰ گرمی

زرده تخم مرغ: ۴ عدد

پودر ثعلب: ۲ قاشق چای‌خوری سر پر

وانیل: ۱ قاشق چای‌خوری

شکر: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار + ۲ قاشق چای‌خوری

مدت زمان آماده سازی مواد: ۳ ساعت

مدت زمان آماده شدن بستنی پفکی: ۲۴ ساعت

میزان کالری در ۱۰۰ گرم بستنی خشک: حدود ۲۵۰ تا ۲۷۰ کیلوکالری

طرز تهیه

قبل از هر چیز باید به شما بگویم برای تهیه بستنی پفکی یا بستنی خشک، نیاز به دستگاه «فریزر درایر» دارید. این دستگاه به صورت صنعتی و خانگی در بازار موجود است. خرید دستگاه ممکن است مقرون به صرفه نباشد، اما اگر شما علاقمند به درست کردن بستنی خشک هستید می‌توانید آن را خریداری نمایید. در غیر این صورت باید بستنی خشک آماده بخرید. البته این بستنی خشک پفکی با شیرینی بستنی خشک تبریزی متفاوت است.

در ادامه مرحله به مرحله طرز تهیه بستنی خشک را با دستگاه فریزر درایر آورده‌ایم:

مرحله اول: شیر را روی حرارت ملایم گرم کنید

در ابتدا شیر را داخل یک قابلمه ریخته و اجازه دهید کاملاً گرم شود.

مرحله دوم: زرده تخم مرغ را با شکر خوب هم بزنید

پس از جدا کردن زرده تخم مرغ از سفیده، زرده‌ها را در یک ظرف

مناسب ریخته و با یک لیوان شکر ترکیب کنید. سپس با استفاده از همزن برقی به مدت ۵ دقیقه مواد را خوب با هم ترکیب نمایید تا یکدست شوند.

مرحله سوم: شیر را به ترکیب زرده و شکر اضافه کنید

همزمان که زرده تخم مرغ و شکر را مخلوط می‌کنید، شیر را قاشق قاشق به این ترکیب اضافه کنید تا زرده تخم مرغ لخته نشود. ریختن شیر را تا زمانی ادامه دهید که مواد داخل ظرف به غلظت ماست برسند. بقیه شیر را برای مراحل بعدی نگه دارید.

مرحله چهارم: ثعلب را با شکر ترکیب کنید

در این مرحله از طرز تهیه بستنی خشک فزانوردان باید ثعلب را با ۲ قاشق چای‌خوری شکر ترکیب کنید.

مرحله پنجم: ثعلب و شکر را به شیر اضافه نمایید

ترکیب ثعلب و شکر را به تدریج به باقی‌مانده شیر اضافه کرده و مرتب هم بزنید. ترکیب ثعلب و شکر را به تدریج به باقی‌مانده شیر اضافه کرده و مرتب هم بزنید. ترکیب ثعلب با شکر از گلوله شدن ثعلب جلوگیری می‌کند.

مرحله ششم: زرده تخم مرغ را به ترکیب بالا اضافه کنید

در این مرحله باید وانیل و ترکیب شکر و زرده تخم مرغ همزده را به شیری که با شکر و ثعلب ترکیب شده، اضافه کنید. شیر در این مرحله هنوز گرم است. چون شیر گرم است باید همچنان در حین اضافه کردن تخم مرغ‌های ترکیب شده با شکر، مرتب آن را هم بزنید. مرحله هفتم: خامه را به مواد بالا اضافه کرده و روی حرارت قرار دهید در این مرحله خامه را به مواد بالا اضافه نمایید. بعد از اضافه کردن خامه، مایه بستنی را به مدت ۸ دقیقه روی حرارت ملایم قرار داده و مرتب هم بزنید. سپس مواد آماده شده را از صافی ریز عبور دهید.

مرحله هشتم: مایه بستنی را در فریزر بگذارید

بعد از اینکه مایه بستنی کاملاً از دما افتاد آن را داخل فریزر قرار دهید. حدود نیم ساعت کفایت. سپس بستنی را از فریزر بیرون آورده و ظرف آن را روی یک کاسه یخ قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه هم بزنید. دوباره ظرف بستنی را در فریزر قرار دهید. این کار را ۵ مرتبه تکرار کنید تا زمانی که مواد بستنی شکل جامد به خود بگیرند. در این صورت بستنی شما آماده است.

مرحله آخر: بستنی‌های آماده شده را در دستگاه فریزر درایر قرار دهید در مرحله نهایی از طرز تهیه بستنی خشک قالب مورد نظر خود را انتخاب کرده و بستنی را بعد از اسلایس کردن به قطعات دلخواه، داخل قالب چیده و در دستگاه فریزر درایر قرار دهید. بستنی‌های برش خورده حدود ۲۴ ساعت باید در دستگاه بمانند تا از طریق فرایند انجمادی رطوبت آنها کاملاً از بین رفته و خشک شوند. حالا بستنی

خشک شما آماده است می‌توانید آن را نوش جان کنید.

طرز تهیه بستنی خشک پفکی به روش‌های دیگر

بستنی فزانوردان با روش‌های مختلفی تهیه می‌شود. در ادامه طرز تهیه بستنی خشک به روش‌های دیگر آورده شده است:

روش تهیه بستنی فزانوردان با بستنی لیتری

اگر فرصت و زمان کافی برای تهیه بستنی خانگی را ندارید می‌توانید از بستنی‌های لیتری آماده در بازار استفاده کنید. برای این کار کفایت تا بستنی را با چاقوی تیز به قطعات دلخواه برش داده و در قالب بگذارید. سپس قالب را به مدت ۲۴ ساعت در دستگاه فریزر درایر نگه دارید تا قطعات بستنی کاملاً خشک شوند. حالا بستنی پفکی شما آماده است.

روش تهیه بستنی خشک پفکی با مارشمالو بدون دستگاه

برای تهیه بستنی خشک فزانوردان با مارشمالو نیازی به دستگاه خشک کن بستنی نیست. برای تهیه بستنی خشک به این روش شما باید ۴۰ گرم کره را در یک تابه روی حرارت بسیار کم قرار دهید تا آب شود.

پس از آن ۱۸۰ گرم مارشمالو را به کره‌های آب شده اضافه کرده و خوب روی حرارت کم هم بزنید. حالا مقداری بیسکویت تازه و خرد شده، توت فرنگی خرد شده و مغز آجیل خرد شده با طعم دلخواه را به مواد اضافه کنید. پس از هم زدن کامل مواد، ظرف را از روی حرارت برداشته و در قالب چرب شده مورد نظر بریزید. اجازه دهید مواد بستنی کاملاً خشک شوند.

برای تهیه این بستنی نیازی به دستگاه خشک کن نیست. قرار گرفتن بستنی خشک بعد از آماده شدن در مجاورت هوا برای خشک شدن مواد کفایت.

شما می‌توانید کره، مغز آجیل، بیسکویت و مارشمالو را به صورت حضوری یا اینترنتی از فروشگاه افق کوروش خریداری نمایید.

نکات مهم در طرز تهیه بستنی خشک پفکی

بهتر است برای تهیه بستنی خانگی از شیر پرچرب استفاده کنید. این باعث می‌شود تا بافت نهایی بستنی پفکی لطیف و ترد شود.

هنگامی که بستنی آماده تهیه می‌کنید تا زمانی که بستنی کاملاً یخ و منجمد است، برش دلخواه را روی بستنی ایجاد کنید. نرم شدن بستنی باعث می‌شود تا برش و اسلایس کردن بستنی به راحتی انجام نشود.

برای تهیه بستنی خشک باید از بستنی‌های تازه و با کیفیت استفاده کنید تا نتیجه نهایی از نظر شکل و طعم عالی شود.

توجه داشته باشید که استفاده از دستگاه فریزر درایر برای تهیه بستنی خشک به دلیل مصرف زیاد برق مقرون به صرفه نیست.