

آوازه دریا

۲۲۹



بازدید کودکان و نوجوانان روستای بنوبند
از اکوسیستم دریایی و ...مجمع آفرینش

شنبه ۲۳ تیرماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



شرکت ۹۱ نوجوان
در کارگاه‌های حال خوش زندگی



رونمایی از کتاب سرزمین نفرین شده در
موزه مردم‌شناسی خلیج فارس بندرعباس



بلوغ زودرس دختران با افزایش وزن مرتبط است



کاپ آزاد کشوری قایقرانی آب‌های آرام ، کمال زاده یک مدال طلا و یک نقره
کسب کرد

کودکان باید مفاهیم اقتصادی را بدانند

گزارش: ایرنا



کودک شما اگر زندگی مبتنی بر صرفه جویی را یاد بگیرد، در بزرگسالی می‌تواند مدیریت مالی خوبی روی درآمد خود داشته باشد. برای آموزش مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها سعی کنید از روش‌های تشویقی استفاده کنید تا توجه آن‌ها بیشتر جلب شود.

مضرات حرص و طمع

از و طمع از خصلت‌های بد اخلاقی هستند که زندگی را به کام انسان تلخ کرده و از پیشرفت او جلوگیری می‌کنند. کودکان نیز رفتارهای طمع کارانه مخصوصی را از خود نشان می‌دهند. برای مثال لحظه‌ای از عروسک خود جدا نمی‌شوند یا اسباب بازی‌های دیگران را تنها برای خود می‌خواهند. توصیه می‌شود در کنار آموزش مفاهیم اقتصادی به کودک، مفهوم طمع را نیز برای او شرح دهید. همچنین در مورد عواقب این صفت اخلاقی نیز با کودک خود صحبت کنید. به عنوان مثال، اشخاصی که همواره طمع می‌ورزند، به صفات اخلاقی منفی دیگری همچون دروغ، تجسس و... نیز دچار خواهند شد.

شما می‌توانید با قصه‌گویی مضرات حرص و طمع را برای فرزند خود توضیح دهید. همچنین بازی فکری مثل «Cash and Guns» نیز برای آموزش مضرات طمع به کودک مناسب خواهد بود. بازی فکری رومیزی برای کودکان بالای ۱۰ سال مناسب بوده و مفاهیم اقتصادی همچون سود، تقسیم کردن پول و... را به آن‌ها آموزش می‌دهد. در این بازی سارقان مسلح در این بازی دور هم جمع شده‌اند و اکنون باید پول و سودی که به جیب زده‌اند را بین خود تقسیم کنند. اما هر بازیکن در طول بازی طمع کرده و هیچ کدام به توافق نمی‌رسند. در نتیجه باید با استفاده از تفنگ‌های اسباب بازی، بازیکنان دیگر را از بازی بیرون کنند.

استفاده از بازی‌ها و انیمیشن‌ها برای آموزش مفاهیم به بچه‌ها بازی‌ها، کتاب‌های داستان و انیمیشن‌های بسیار خوبی برای آموزش مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها وجود دارد. سعی کنید در این زمینه تحقیق کنید. از جمله بازی‌های مناسب برای این منظور می‌توان به ایروپولی اشاره کرد که کاملاً با تمرکز بر ارتقای سواد مالی افراد طراحی شده است. این محصول با الگوبرداری از بازی مشهور «مونوپولی» طراحی شده و هوش اقتصادی کودکان را افزایش می‌دهد. البته نکته حائز اهمیت آن که در این بازی احکام شرعی اسلام در حوزه اقتصادی رعایت نشده و خوب است که حین بازی با کودک این موضوعات را پیش بکشید تا علاوه بر آموزش‌های سواد مالی و بالا بردن هوش اقتصادی کودکان، آنها را از همین ابتدا نسبت به رعایت موازین شرعی معاملات اقتصادی حساس و آگاه کنید. حتماً در طول هفته ساعتی را به همراه کودک خود صرف این بازی‌ها، تماشای انیمیشن‌ها و مطالعه کتاب‌ها کنید.

کلام پایانی

واقعیت این است که آمارهای علمی نشان می‌دهد که وضعیت کشور ما از نظر سواد مالی عمومی مردم در جایگاه مطلوبی در سطح دنیای قرار ندارد. اگر می‌خواهیم که در آینده این وضعیت را دگرگون کنیم، باید از همین امروز به فکر باشیم. با آموزش مدیریت مالی به کودک می‌توان طرحی نو در انداخت و مسیر زندگی آینده او را هموارتر ساخت. شما چه راهکارهای دیگری برای آموختن مفاهیم اقتصادی به کودکان را پیشنهاد می‌کنید؟ آن را با ما و دیگر خوانندگان این مقاله به اشتراک گذارید.

مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها حتماً پس از آن‌ها تمرین کنید. کودک شما باید یاد بگیرد که هر مقدار سرمایه‌ای که در اختیار دارد، برای خرج کردن در امروز نیست. بلکه می‌تواند با ذخیره بخشی از آن پول، در آینده یک اقدام بزرگ انجام دهد. آموزش پس انداز کردن به کودکان کار دشواری نیست.

حتماً یک یا چند قلک برای کودک خود تهیه کنید. هر قلک را با مشورت کودک به یک کار خاص اختصاص دهید. در ادامه به او توضیح دهید که با پس انداز کردن پول توجیبی‌هایی که می‌گیرد، می‌تواند فلان وسیله یا اسباب بازی مورد علاقه‌اش را تهیه کند. همچنین در زمانی که وسیله‌ای برای خانه خود تهیه می‌کنید هم به کودک‌تان توضیح دهید که آن را از محل پس اندازهایتان تهیه کرده‌اید. این کار تأثیر زیادی خواهد داشت. یکی از موثرترین بازی‌های فکری برای آموزش پس انداز کردن، بازی مشهور «مونوپولی» شناخته می‌شود. این بازی با افزایش دقت، تمرکز و هوش کودک، توانایی‌های اقتصادی را به او آموزش می‌دهد. همچنین این بازی قدیمی برای کودکان بالای هشت سال مناسب بوده و با ۲ تا ۸ بازیکن برگزار می‌شود. بازیکنان در طول بازی باید به صورت پنهانی بر روی خانه‌های شهری خیالی سرمایه‌گذاری کرده و منابع مالی خود را مدیریت کنند. کسی که بیشترین خانه را خریداری کرده و سود خوبی به جیب زده باشد، برنده‌ی بازی خواهد بود. در ورژن جدید بازی مونوپولی یک کارتخوان اسباب بازی نیز تعبیه شده که کودکان را با مفاهیم دیگر اقتصادی آشنا خواهد کرد.

خرید کردن را به بچه‌ها آموزش دهید

در ادامه آموزش مدیریت مالی به کودکان، باید سعی کنید هنر خرید کردن را نیز به او یاد دهید. چند مسئله مهم در هنگام خرید کردن وجود دارد که عبارت‌اند از:

- حتماً به کودک خود آموزش دهید که برای خرید یک کالا، قیمت چند محصول مشابه را بررسی کند و بهترین گزینه را خریداری کند.

- به آن‌ها یاد بدهید که کدام محصول را باید از کجا تهیه کنند تا قیمت آن مقرون به صرفه شود.

- جمع و تفریق اعداد را برای محاسبه مجموع هزینه خرید به او بیاموزید.

- این موضوعات را به طور طبیعی هنگامی که به خرید می‌روید، می‌توانید به فرزند خود آموزش دهید.

اسراف نباید کرد

یکی از مشکلاتی که امروز جامعه ما به شدت با آن دست و پنجه نرم می‌کند، مسئله اسراف است. ما در زمینه‌های مختلف از مصرف منابع انرژی گرفته تا مواد غذایی به شدت مسرف هستیم. هزینه‌ها و خسارت‌های سنگینی هم از محل این اسراف‌ها به خانواده‌ها و کشور تحمیل می‌شود. سعی کنید از همان ابتدای دوره کودکی رفتارهای مصرفی درست را به کودک خود بیاموزید. از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خاموش کردن چراغ‌های اضافی

- باز نگذاشتن زیادی آب در حمام در زمان شستشوی بدن

- پوشیدن لباس گرم در منزل در فصل سرد سال برای جلوگیری از هدر رفتن انرژی

- مصرف مواد غذایی به اندازه نیاز

تمام این رفتارها در کاهش هزینه‌های جاری زندگی اثرگذار است.

آیا می‌دانستید که آموزش مفاهیم اقتصادی به کودکان از نظر روانشناسان مورد تأیید قرار گرفته است. برای اینکه کودک شما آینده بهتری داشته باشد.

آیا آموزش مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها لازم است؟ اگر پاسخ مثبت است از چه سنی باید مفاهیم مالی را به کودک خود آموزش دهیم؟ بهترین روش برای آموزش مدیریت مالی به کودک چیست؟ این‌ها فقط بخشی از سؤالات متعددی است که والدین در خصوص تربیت اقتصادی فرزندانشان خود مطرح می‌کنند. در صورتی که قرار است در آینده، کودک شما در مدیریت اقتصادی زندگی خود موفق عمل کند، باید از دوران کودکی به این موضوع اهمیت دهید. در این مقاله قصد داریم به معرفی چند راهکار مناسب برای آموزش مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها بپردازیم پس با ما همراه باشید.

سن آغاز آموزش مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها

واقعیت این است که نمی‌توان بازه سنی دقیقی را برای این مسئله تعیین کرد؛ چرا که کودکان از ویژگی‌های فردی متفاوتی در مقایسه با یکدیگر برخوردار هستند. اما روی هم رفته اگر قرار است به آموزش مدیریت مالی به کودک خود بپردازید، باید توجه داشته باشید که قبل از ۴ یا ۵ سالگی زمان مناسبی برای این منظور نیست. چرا که کودک شما درک درستی از موضوعات اقتصادی نخواهد داشت. لزومی هم ندارد که تا قبل از ۵ سالگی در این خصوص با او صحبت کنید. اما از ۵ سالگی به بعد می‌توانید کم‌کم شروع به توضیح دادن در خصوص برخی از موضوعات اقتصادی برای کودک خود کنید.

چه موضوعاتی در آموزش مفاهیم اقتصادی باید باشد؟

حال که سن و سال مناسب برای آموزش مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها را شناختیم، باید در ادامه به این نکته اشاره کنیم که چه موضوعات اقتصادی را باید با بچه‌ها در میان بگذاریم. باید توجه داشته باشید که متناسب با حد درک و فهم بچه‌ها از موضوعات به ساده‌ترین شکل ممکن برخی از مفاهیم پایه‌ای را به آن‌ها آموزش دهید. در همین راستا مهم‌ترین موضوعاتی که باید به فرزندانشان خود بیاموزید، عبارت‌اند از:

آدم‌ها چطور پول به دست می‌آورند؟

خیلی از بچه‌ها متوجه هستند که برای خرید اسباب بازی‌ها، لباس‌ها و... باید پول پرداخت کرد؛ اما نمی‌دانند که این پول از کجا می‌آید؟ حتی برخی از آن‌ها فکر می‌کنند که پول همیشه وجود دارد و به هر میزان که نیاز داشته باشند، به آن دسترسی خواهند داشت. والدین باید سعی کنند به فرزندانشان خود در این زمینه توضیح دهند. در واقع فرزند شما باید بداند که پول در ازای کار کردن به دست می‌آید.

منابع مالی محدود است

یکی از موضوعات مهمی که در زمینه آموزش مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها باید مورد توجه قرار بگیرد، روشن کردن مسئله محدودیت منابع مالی برای بچه‌ها است. کودک شما باید به خوبی بداند که هر چیزی را به هر قیمتی که اراده کند، نمی‌تواند در اختیار داشته باشد. برای آموزش این موضوع در زمان خرید خوراکی کودک را همراه خود ببرید. بودجه‌ای که برای خرید خوراکی کودک‌تان اختصاص داده‌اید را به طور شفاف به او توضیح دهید. در ادامه به او بگویید که با این پول می‌تواند تنها بخشی از خوراکی‌های مورد علاقه‌اش را تهیه کند.

در این شرایط کودک یاد می‌گیرد که با منابع مالی محدودی که در اختیار دارد، باید بین خوراکی‌های مورد علاقه‌اش اولویت بندی کند. این داستان و گزاره به ظاهر ساده بخش عمده‌ای مشکلات اقتصادی امروز جامعه ما را شامل می‌شود. به سادگی از کنار آن عبوری نکنید زیرا با این کار هنر مدیریت منابع مالی را به فرزند خود آموزش می‌دهید. استفاده از بازیهای آموزشی که با این هدف طراحی شده‌اند نیز توصیه می‌شود. برای مثال «بازی فکری پایاپای هوا» با هدف آموزش نحوه‌ی داد و ستد به کودکان طراحی شده است. این بازی فکری کارتی برای کودکان ۷ سال به بالا مناسب بوده و فعالیت‌های اقتصادی را به آن‌ها آموزش می‌دهد. طرح داستانی بازی به یک بازار قدیمی اشاره دارد که بازیکنان در آن به عنوان تاجران شهر به داد و ستد می‌پردازند. بازیکنان باید یکی از کارت‌های خود را با بالاترین امتیاز انتخاب کرده و کارت‌های دیگر را با اعضای دیگر بازی تعویض کند. بازی تا جایی پیش می‌رود که یک تاجر تمام کارت کالای مورد نظر خود را به دست آورده باشد. به این ترتیب کودک در می‌یابد که در مواقع ضروری می‌تواند دست به داد و ستد زده و از منابع مالی محدود خود بهترین بهره را ببرد.

پس انداز کردن

هنر پس‌انداز کردن یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اقتصادی است که هر فرد در طول زندگی به آن نیاز پیدا می‌کند. در زمینه آموزش

بلوغ زودرس دختران با افزایش وزن مرتبط است

گزارش: ایرنا



محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ژن‌ها ممکن است به طور غیرمستقیم بر سن دختران با تسریع افزایش وزن در دوران کودکی، که عاملی برای خطر بلوغ زودرس است، تأثیر بگذارد. بر اساس این مطالعه، ژن‌های دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند به طور مستقیم بر بلوغ تأثیر بگذارند.

طبق یک مطالعه در بریتانیا «بلوغ زودرس منجر به نرخ بالاتر اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی می‌شود». خانواده‌ها و پزشکان می‌توانند با پیش‌بینی اینکه چه کسی با خطر بلوغ زودرس مواجه می‌شود، اقداماتی را برای کاهش این خطر انجام دهند، که با افزایش خطر ابتلا به تعدادی از بیماری‌ها در سنین بالاتر از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی مرتبط است. بر اساس این مطالعه، بلوغ دیررس با سلامتی در بزرگسالی و طول عمر بیشتر همراه است.

مطالعه ای شامل ۸۰۰۰۰۰ زن

یک تیم بین‌المللی به رهبری محققان واحد اپیدمیولوژی در شورای تحقیقات پزشکی در دانشگاه کمبریج DNA در بزرگترین مطالعه در نوع خود تا به امروز، حدود ۸۰۰۰۰۰ زن از اروپا، آمریکای شمالی، چین، ژاپن و کره را مورد مطالعه قرار دادند. محققان به این نتیجه رسیدند که بیش از ۱۰۰ متغیر (تغییرات محدودی در DNA) وجود دارد که بر سنی که برای اولین بار قاعدگی اتفاق می‌افتد تأثیر می‌گذارد. در این مطالعه، حدود ۶۰۰ مورد از این انواع برای اولین بار مشاهده شد.

پروفسور جان بری، یکی از نویسندگان این مطالعه و مسئول ارتباطات، گفت: «بسیاری از ژن‌هایی که ما پیدا کردیم، ابتدا با تسریع افزایش وزن در نوزادان و کودکان خردسال، بر بلوغ اولیه تأثیر می‌گذارند.» وی افزود: «این می‌تواند بعداً منجر به مشکلات بالقوه جدی سلامتی شود، زیرا بلوغ زود هنگام منجر به افزایش نرخ اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی می‌شود.»

پروفسور کن اونگ از دانشگاه کمبریج، یکی از محققان شرکت‌کننده در این مطالعه، گفت که ارتباط با خطرات مربوط به بیماری‌های جدی در مراحل بعدی زندگی، اهمیت بهداشت عمومی اجتناب از بلوغ زودرس را برجسته می‌کند. وی افزود: «برای کودکان و خانواده‌ها، تأثیر مستقیم بلوغ زودرس ممکن است اتخاذ رفتارهای پرخطر از طریق تماس با افراد بزرگتر و تأثیرات منفی بر عملکرد در مدرسه باشد.» او گفت: «پیش‌بینی مواجهه کودکان خردسالی با خطر بالای بلوغ زودرس، ممکن است با بهبود سبک زندگی یا به کارگیری برخی دستورات عملی‌های رفتاری یا پزشکی ساده به کاهش این خطر کمک کند.»

معرض خطر بلوغ زودرس و چاقی زودرس هستند.» در مطالعه جدید که نتایج آن در مجله Nature Genetics منتشر شد، محققان مجموعه‌ای از نکات ژنتیکی را مشخص کردند که پیش‌بینی می‌کند احتمال بلوغ دختر در سنین بسیار پایین یا بسیار دیررس وجود دارد. نتایج نشان داد که دخترانی که در ۱ درصد از این امتیازات ژنتیکی حضور داشتند، تقریباً ۱۱ برابر بیشتر احتمال دارد که بعد از ۱۵ سالگی خیلی دیر به بلوغ برسند. از سوی دیگر، دخترانی که در ۱ درصد پایین نمرات ژنتیکی قرار گرفتند، حدود ۱۴ برابر بیشتر احتمال داشت که خیلی زود، قبل از تولد ۱۰ سالگی، به بلوغ برسند. محقق و متخصص اطفال، گفت: «در آینده، ممکن است بتوانیم این امکان را فراهم کنیم که از این نقاط ژنتیکی در کلینیک‌ها برای شناسایی دخترانی که خیلی زود یا خیلی دیر به بلوغ می‌رسند استفاده کنیم.»

در مورد دختران، بلوغ و چرخه قاعدگی معمولاً بین سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی شروع می‌شود، اما کارشناسان می‌گویند که این امر در دهه‌های اخیر بسیار زودتر شده است. محققان توضیح دادند که کمتر از نیمی از واریانت‌های ژنتیکی تحت نظارت این مطالعه، یا ۴۵ درصد، بلوغ را به طور غیرمستقیم، از طریق افزایش وزن در اوایل کودکی، تحت تأثیر قرار می‌دهند. تحقیقات قبلی نشان داده است که یک جزء گیرنده در مغز وجود دارد که وضعیت تغذیه بدن را کنترل می‌کند و زمان بلوغ و سرعت رشد را در کودکان تنظیم می‌کند. کارترین کنتیسنتو، محقق ارشد این مطالعه گفت: «این اولین بار است که می‌توانیم انواع ژنتیکی نادر را در این مقیاس تجزیه و تحلیل کنیم و ژن‌ها را شناسایی کرده‌ایم که به شدت بر بلوغ تأثیر می‌گذارند.» وی گفت: «اگرچه این ژن‌ها در دختران کشف شده‌اند، اما اغلب تأثیر یکسانی بر زمان بلوغ در پسران دارند. همچنین مکانیسم‌های جدیدی که ارائه می‌کنیم می‌تواند مبنای مداخلات برای افرادی باشد که در

تمرینات یوگا راهی نوین برای کاهش کمردرد مزمن

با «یوگا» کمردرد خود را درمان کنید



پژوهشگران کشور تأثیر توان‌بخشی یوگا بر متغیرهای روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری عضلات کمر و همسترینگ در زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی را بررسی کرده و نتایج جالبی را به دست آورده‌اند.

کمر درد مزمن یکی از مشکلات رایج پزشکی در جهان است که می‌تواند کیفیت زندگی افراد را به شدت کاهش دهد و موجب ناتوانی و هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی زیادی شود. شیوع این مشکل حدود ۸۴ درصد است و نزدیک به ۱۰ درصد از افرادی که به کمر درد حاد مبتلا می‌شوند، در خطر تبدیل آن به کمردرد مزمن هستند. در چنین مواردی، دوره درد بیش از سه ماه طول می‌کشد. این مشکل به طور مساوی بین مردان و زنان رخ می‌دهد و علت آن می‌تواند به عوامل مختلف داخلی و خارجی برگردد. به رغم پیشرفت‌های پزشکی، در ۸۵ درصد موارد علت دقیق کمر درد مشخص نمی‌شود و به عنوان «غیراختصاصی» شناخته می‌شود، زیرا با استفاده از روش‌های تصویربرداری جدید نیز نمی‌توان علت قطعی آن را تشخیص داد.

این نوع کمر درد می‌تواند تأثیرات منفی بر کیفیت زندگی فرد بگذارد، از جمله ایجاد افسردگی، خستگی، اختلال در خواب و استرس. علاوه بر این، درد و محدودیت حرکت، کاهش قدرت و استقامت عضلات، اسپاسم عضلانی و اختلالات موضعی یا پاسچرال نیز از دیگر علائم این مشکل هستند. طبق مطالعات انجام شده، کمر درد نه تنها بر عملکرد جسمانی فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه عوامل روانی

گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که پس از ۱۲ هفته توان‌بخشی با یوگا، کاهش معناداری در میزان درد، ناتوانی، استرس، اضطراب و افسردگی مشاهده شد. علاوه بر این، برخی از مقیاس‌های کیفیت زندگی از جمله عملکرد جسمانی، سلامت عمومی و تغییر سلامتی بهبود یافتند. همچنین، افزایش قابل توجهی در انعطاف‌پذیری عضلات ناحیه کمر و همسترینگ مشاهده شد. این نتایج نشان می‌دهند که تمرینات یوگا نه تنها بر عوامل جسمانی بلکه بر عوامل روانی نیز اثر مثبتی دارند. لذا مربیان، متخصصان و فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند از این پروتکل ورزشی به عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر برای بهبود و درمان کمر درد مزمن غیراختصاصی در مرحله توان‌بخشی استفاده کنند. در مجموع، نتایج این پژوهش که در فصلنامه «ابن سینا» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی آجا به چاپ رسیده‌اند نشان می‌دهند که توان‌بخشی با یوگا می‌تواند به طور معنادار و قابل توجهی میزان درد، ناتوانی، استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد و انعطاف‌پذیری عضلات ناحیه کمر و همسترینگ را افزایش دهد. این نتایج اهمیت استفاده از یوگا به عنوان یک روش تمرینی هم‌زمان مؤثر بر عوامل جسمانی و روانی را تأیید می‌کند و پیشنهاد می‌کند که یوگا می‌تواند به عنوان یک روش مناسب و محافظه‌کارانه در مدیریت کمردرد مزمن غیراختصاصی مورد استفاده قرار گیرد. ایرنا

۱۲ هفته توان‌بخشی با یوگا بر متغیرهای روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری عضلات ناحیه کمر و همسترینگ در زنان مبتلا به این نوع کمر درد پرداخته است. در این پژوهش، ابتدا ۲۸ زن مبتلا به کمر درد مزمن غیراختصاصی در دو گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند. سپس شدت درد، ناتوانی، میزان استرس، افسردگی و اضطراب، و کیفیت زندگی این افراد قبل و بعد از طی کردن دوره آزمایشی توسط گروه تجربی مورد ارزیابی قرار

و اجتماعی مرتبط با فرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این رو، استفاده از روش‌های تمرینی که به طور هم‌زمان بر عوامل جسمانی و روانی مؤثر باشند، می‌تواند برای بهبود کمر درد مفید باشد. در این زمینه، علی یلفانی و سه همکارش از دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بوعلی سینا، تحقیقی را در خصوص تأثیر تمرینات یوگا بر کمر درد مزمن غیراختصاصی انجام داده‌اند. این تحقیق به بررسی اثرات

اخبار حوزه بانوان

حمایت کمیته امداد از ۶۰ بانوی باردار و نیازمند بندرعباس

رئیس کمیته امداد منطقه دو بندرعباس از حمایت این نهاد از ۶۰ مادر باردار و دارای فرزند شیرخوار نیازمند خبر داد. محمود جاودان، در این خصوص گفت: یکی از برنامه‌های حمایتی این نهاد کمک به رفع سوء تغذیه مادران باردار و دارای فرزند شیرخوار نیازمند است که بر همین اساس کمیته امداد منطقه دو بندرعباس با همکاری مرکز بهداشت این شهرستان، نسبت به بررسی وضعیت این بانوان معزز اقدام کرده و تعداد ۶۰ مادر باردار و دارای فرزند شیرخوار را که در معرض خطر سوء تغذیه بوده‌اند، شناسایی و تحت پوشش حمایت‌ها و برنامه‌های تغذیه‌ای این نهاد قرار داده است. جاودان با بیان اینکه برای هر یک از مادران تحت پوشش در این طرح سرانه نقدی ماهانه مبلغ ۶۰۰ هزار تومان تخصیص داده شده است، افزود: طی سه ماهه نخست سال جاری مبلغ ۱۰۸ میلیون تومان از اعتبارات کمیته امداد بابت تهیه و تامین سبد غذایی و پروتئینی متناسب با نیاز این تعداد از مادران باردار و دارای فرزند شیرخوار هزینه شده است.

رئیس کمیته امداد منطقه دو بندرعباس ادامه داد: مدت ارائه خدمت در این طرح حمایتی از مقطع زمانی چهار ماهگی دوران بارداری مادران تا پایان دوره دو ساله شیردهی مادر به نوزاد خواهد بود که کار شناسایی و معرفی این مادران گرامی به این نهاد توسط کارشناسان مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس انجام می‌شود.

درخشش دختران جودوکار شهرستان بستک در مسابقات منطقه ۴ کشور

مسابقات جودو دختران منطقه ۴ کشور به میزبانی جزیره قشم با حضور ورزشکارانی از استان های فارس، کهگیلویه و بویراحمد، بوشهر و هرمزگان برگزار شد. در این مسابقات ابتسام شادکامی از شهر جناح در وزن مثبت ۷۰ کیلوگرم دوم شد و مدال نقره را به گردن آویخت. همچنین، نازنین چشم بشر؛ جودوکار شهر هنگویه بر سکوی سوم ایستاد و صاحب مدال برنز شد.

همسر ابوبکر البغدادی به اعدام محکوم شد

عالی ترین نهاد قضایی در عراق از صدور حکم اعدام برای همسر سرکرده پیشین تروریست‌های داعش خبر می‌دهد. خبرگزاری رسمی عراق (واع) در پایگاه اینترنتی خود نوشت که شورای عالی قضایی این کشور با صدور بیانیه ای، اعلام کرد که دادگاه کیفری منطقه «کرخ» به عنوان بخش غربی شهر بغداد، برای همسر «ابوبکر البغدادی»، سرکرده اسبق داعش به جرم همکاری با این گروهک تروریستی حکم اعدام صادر کرده است.

عالی ترین نهاد قضایی عراق در بیانیه خود در این باره آورده که همسر البغدادی اقدام به بازداشت زنان ایزدی در منزل خود کرده و پس از آن نیز، تروریست های داعش آنها را در منطقه ایزدی نشین سنجار (شنگال) در شمال غرب استان مرزی نینوا در شمال غرب این کشور می ربودند.

در ادامه بیانیه شورای عالی قضایی عراق همچنین آمده که حکم اعدام همسر سرکرده اسبق تروریست های داعش با استناد به مواد دوم، سوم و چهارم قانون مبارزه با تروریسم سال ۲۰۰۵ میلادی این کشور و ماده هفتم قانون زنان ایزدی بازمانده در سال ۲۰۲۱ صادر شده است.

کاپ آزاد کشوری قایقرانی آب‌های آرام، کمال زاده یک مدال طلا و یک نقره کسب کرد

رقابت‌های قایقرانی کاپ آزاد کشوری آب‌های آرام در بخش کایاک و کانو برگزار شد. رقابت‌های قایقرانی کاپ آزاد کشوری آب‌های آرام در بخش کایاک و کانو برگزار شد و قایقران هرمزگانی دو مدال کسب کرد.

در رقابت‌های قایقرانی کاپ آزاد کشوری آب‌های آرام کیانا کمال زاده قایقران هرمزگانی یک مدال طلا و یک نقره کسب کرد. کمال زاده در کایاک تک نفره مسافت ۵۰۰۰ متر صاحب مدال طلا و در مسافت ۲۰۰ متر نیز نقره کسب کرد. این مسابقات در دریاچه آزادی تهران برگزار شد و نفرات اول هر ماده به اردوی تیم ملی بزرگسالان دعوت شدند.

اولین «قرص بارداری» ساخته شد

دانشمندان می‌گویند اثربخشی یک قرص به نام OXO ۰۰۱ -روی بهبود باروری در یک کارآزمایی بالینی فاز ۲ که در ۲۸ مرکز در اروپا انجام شد، مناسب ارزیابی شد.

داروی جدیدی به نام OXO ۰۰۱ -نتایج امیدوارکننده‌ای را در افزایش نرخ موفقیت ایجاد رویان در لقاح آزمایشگاهی (IVF) نشان داده است که شاید منجر به افزایش قابل توجه تولد شود.

یک شرکت زیست‌فناوری موسوم به اُکسولایف (Oxolife) واقع در اسپانیا این داروی خوراکی را ایجاد کرده است. به گفته گاردین، این داروی جدید لقاح مصنوعی در این کارآزمایی مرحله ۲ منجر به افزایش ۷ درصدی تولد موفق شد. دکتر ایگناسی کانالز مدیر ارشد علمی در این شرکت در یک بیانیه مطبوعاتی گفت: ما از نتایج این کارآزمایی هیجان‌زده هستیم که پتانسیل OXO ۰۰۱ -را برای تبدیل شدن به اولین درمان برای افزایش موفقیت کاشت رویان با یک داروی غیر هورمونی با استفاده از مکانیسم اثر جدید که به طور مستقیم بر روی آندومتر اثر می‌کند، نشان می‌دهد. رویان (embryo) یک یوکاریوت چند سلولی دیپلوئید در نخستین مرحله رشد از زمان اولین تقسیم سلولی تا زایش، تخم‌شکنی یا رویش را می‌گویند. در انسان‌ها یاخته رشد کننده از لحظه لقاح تا پایان هفته هشتم، رویان نام دارد و پس از آن جنین نامیده می‌شود. نام پژوهشگاه رویان ایران برگرفته از همین واژه است.

این خبر خوبی برای زوج‌هایی است که با مشکل ناباروری دست و پنجه نرم می‌کنند، به ویژه آنهایی که درمان‌های ناموفق لقاح مصنوعی (IVF) داشته‌اند. لقاح در خارج از بدن یا آی‌وی‌اف روشی است که در آن سلول‌های تخمک را در شرایط آزمایشگاهی با اسپرم بارور می‌کنند و یک یا چند سلول تخم به دست آمده را پس از گذشت چند مرحله تقسیم سلولی «۸ سلولی» یا «جنین ۵ روزه»، در رحم قرار می‌دهند تا روند رشد جنین به طور طبیعی ادامه پیدا کند. در این روش ابتدا تخمک‌گذاری در زن را القا می‌کنند و پس از اینکه تعداد مناسبی تخمک به دست آمد، آنها را در آزمایشگاه کشت می‌کنند. پس از اینکه تخمک‌ها بالغ شدند با اسپرم مناسب، تخمک را بارور می‌کنند. ناباروری یک مشکل شایع است که تقریباً از هر شش نفر در سراسر جهان یک نفر را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. با وجود پیشرفت و افزایش روش‌های لقاح مصنوعی که سالانه بیش از ۳ میلیون بار انجام می‌شود، هنوز یک مانع بزرگ بر سر این راه باقی مانده است که دستیابی به کاشت موفق رویان است.

اکنون شرکت Oxolife کارآیی این قرص خوراکی را برای افزایش میزان موفقیت لقاح مصنوعی ارزیابی کرده است.

بر خلاف سایر داروهای باروری که از هورمون‌ها استفاده می‌کنند، داروی خوراکی OXO ۰۰۱ -به شکل مستقیم روی پوشش داخلی رحم تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که رحم، رویان کاشته شده را بیشتر پذیرا باشد. در حالی که مکانیسم دقیق OXO ۰۰۱ -توسط شرکت Oxolife فاش نشده است، این شرکت می‌گوید که این دارو بر تولید مولکول‌های خاصی که برای کاشت رویان حیاتی هستند، تأثیر می‌گذارد. این مولکول‌ها به رویان کمک می‌کنند تا به دیواره رحم بچسبند و از حرکت آن جلوگیری کرده و لانه‌گزینی موفقیت‌آمیز آن را تسهیل می‌کند. اثربخشی داروی خوراکی OXO ۰۰۱ -در یک کارآزمایی بالینی فاز ۲ که در ۲۸ مرکز در اروپا انجام شد، ارزیابی شد. این کارآزمایی شامل ۹۶ زن زیر ۴۰ سال بود که تنها یک رویان به آنها انتقال داده شده بود. آنها به دو گروه تقسیم شدند و ۴۲ نفر از آنها دارونما دریافت کردند، در حالی که ۵۴ نفر دوزی روزانه از OXO ۰۰۱ -دریافت کردند. طبق بیانیه مطبوعاتی پژوهشگران، این درمان از یک سیکل قاعدگی قبل از انتقال رویان شروع شد و تا پنج هفته پس از آن ادامه داشت. نتایج امیدوارکننده بود. گروهی که این داروی خوراکی را مصرف می‌کردند، به طور قابل‌توجهی نرخ بارداری بالاتری (۷۶٪) در مقایسه با گروه دارونما (۵۲٪) نشان دادند. این شامل نرخ بالاتر «بارداری زیست‌شیمیایی»، ضربان قلب قابل تشخیص در هفته دهم و در نهایت تولد زنده جنین بود. پروفیسور کارن سرمون رئیس انجمن اروپایی تولید مثل انسان و جنین شناسی (ESHRE) در بیانیه مطبوعاتی گفت: با وجود پیشرفت‌های مداوم در تحریک تخمدان، دستکاری و کشت جنین، بهبود نرخ تولد زنده در تولید مثل با کمک پزشکی در بهترین حالت افزایشی بوده است. جهش نزدیک به هفت درصدی، خبر بسیار خوبی برای بیماران ماست و امیدواریم بتوان این موضوع را در گروه‌های بزرگ‌تر بیماران تأیید کرد. این یک گام مهم در رسیدن به یک بارداری موفق است. مطالعات بیشتر این یافته‌ها را در کارآزمایی‌های بزرگ‌تر تأیید خواهند کرد. این شرکت همچنین در حال بررسی استفاده از OXO ۰۰۱ - برای درمان سایر شرایط مرتبط با باروری مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک است.

این یافته‌ها در چهلمین نشست سالانه انجمن اروپایی تولید مثل انسان و جنین شناسی در آمستردام ارائه شد.

با «توران تور» عباس جهانگیریان میسر شد؛

اردوی دختران نوجوان مجتمع آفرینش

به زندان ضحاک

اعضای نوجوان دختر مجتمع آفرینش با حضور در کارگاه نیم روزه

رمان‌خوانی ضمن خوانش «توران تور» عباس جهانگیریان به نقد و بررسی این رمان پرخواننده پرداختند.

به گفته فاطمه غفاری سروسناری مسئول مجتمع آفرینش: این نشست از سری برنامه‌های نوجوان محور و برای ارتقای مطالعه و توسعه و ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی در نوجوانان در مرکز الگوی تربیتی استان شد.

غفاری افزود: اعضا شرکت کننده در این نشست در بدو ورود می‌بایست تلفن همراه خود را تحویل و به جای آن کتاب انتخابی برای نقد و بررسی را دریافت نمایند. وی گفت: در این نشست کتاب، نقاط قوت و ضعف کتاب «توران تور» توسط اعضای مجتمع آفرینش به بحث و بررسی گذاشته شد. مسئول مجتمع آفرینش اظهار داشت: به گفته اعضا رمان «توران تور» دارای نثری ساده و زبانی یک دست و قابل فهم است، خبری از جملات طولانی، توصیفات پیچیده و مبهم نیست. این رمان در عین حال از ظرافت و طنازی خاصی برخوردار است که آن را برای گروه سنی نونگاه و نوجوان خواندنی و جذاب می‌کند. رمان «توران تور» درونمایه‌ای طنز دارد و از تراژدی فقر و مشکلات خانوادگی به سفری پر ماجرا ختم می‌شود. زبان طنز و محبوبیت خاصی بین اعضای نوجوان دارد و نویسنده نیز به خوبی و بدون آنکه به بیراهه برود داستان را به سرانجام رسانده است.

به گفته دیگر عضو این نشست اگرچه کشش داستان بالاست اما آغاز داستان چندان جذابیتی ندارد اما از نیمه راه ارتباط مخاطب با کتاب بالا می‌رود. به گفته اکثر اعضای حاضر در نشست رمان خوانی کتاب کشش لازم را برای خوانش دارد و این اشتیاق خواننده نشان می‌دهد نویسنده در نوشتن رمان موفق عمل کرده است. از دیگر مزایایی که نوجوانان برای این رمان مطرح کردند عنوان جذاب این رمان و تصویر روی جلد آن بود. سارا در کتاب «توران تور» دختر نوجوانی است که در حادثه ای صدمه دیده و از آن زمان با عصا راه می‌رود. پدر او شغل های بسیاری داشته و سرانجام مینی بوسی می‌خرد تا با آن زندگی را بگذرانند. اما درآمدش پایین است و برای همین خانواده به او پیشنهاد می‌دهند که با مینی بوس، یک تور مسافرتی راه بیاندازند تا کارشان رونق بگیرد. تور به نام «توران تور» نام گذاری می‌شود. در سفری به «زندان ضحاک»، «سارا» همراه خواهرش «حمیده» همراه پدر می‌شوند و ماجراهای ترسناک و عبرت آموزی را تجربه می‌کنند. لازم به ذکر است، رمان «توران تور» نوشته عباس جهانگیریان و ویژه گروه سنی نونگاه و نوجوان است. جهانگیریان نویسنده، پژوهشگر و مدرس دانشگاه است و حدود ۴۵ کتاب، فیلمنامه و نمایشنامه در کارنامه خود دارد.

از جمله آثار وی می‌توان به «هامون و دریا»، «شازده کدو» و «نقل رستم و سهراب»، «سایه هیولا» اشاره کرد.

در راستای نوجوان محوری و اجرای طرح یاری گران زندگی صورت گرفت؛

شرکت ۹۱ نوجوان در کارگاه‌های حال خوش زندگی

در مرکز الگوی تربیتی استان در تابستان امسال تا کنون ۹۱ نوجوان در کارگاه‌های حال خوش زندگی شرکت کرده‌اند.

ثبت‌نام کارگاه‌های «حال خوش زندگی» ویژه نوجوانان گروه سنی ۱۲ تا ۱۷ سال کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان در مرکز الگوی تربیتی مجتمع آفرینش همچنان ادامه دارد.

به گفته فاطمه غفاری سروسناری مسئول مجتمع آفرینش برگزاری این کارگاه‌ها در راستای نوجوان محوری و اجرای طرح یاری گران زندگی به جهت کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌باشد.

غفاری سروسناری گفت: این کارگاه‌ها با شعار "تابستانتو بساز" و تاکید بر هشت مهارت مثبت روان‌شناختی و با هدف تقویت و توانمندی نوجوانان در حوزه هیجانات و صفات مثبت با رویکرد پیشگیرانه و آینده‌نگر و آگاهی بخشی و به‌روزرسانی توانمندی مربیان به‌منظور شناخت مهارت‌های مثبت و به‌کارگیری آن در فعالیت‌های کانون برگزار می‌شود. مسئول مجتمع آفرینش افزود: در این کارگاه‌ها با بهره‌گیری از مربیان و کارشناسان با تجربه هشت مهارت، امید، خوش‌بینی، شادی و نشاط، خودباوری، جرات مندی، هوش هیجانی، روابط مثبت و معنویت برای نوجوانان برگزار می‌شود. وی ادامه داد: در تابستان ۱۴۰۳ تاکنون ۹۱ نوجوان با شرکت در کارگاه‌های مهارت‌های مثبت گام‌های نخستین خود را در راستای توانمندسازی برمی‌دارند. غفاری افزود: علاقه‌مندان شرکت در این کارگاه‌ها می‌توانند با مراجعه به مرکز فرهنگی هنری کانون پرورش فکری مجتمع آفرینش بندرعباس ثبت‌نام کنند. وی افزود: در مرکز الگوی تربیتی استان تاکنون ۹۱ نوجوان در کارگاه‌های "حال خوش زندگی" با حضور فاطمه غلامزاده نخلی شرکت کرده‌اند و مهارت خودباوری و روابط مثبت را گذرانده‌اند.

شیرین کننده‌های مصنوعی را از رژیم غذایی خود حذف کنید



سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که مردم باید روی کاهش کلی شیرین کننده‌ها در رژیم غذایی از اوایل زندگی کار کنند، زیرا شیرین کننده‌های غیر قندی، ارزش غذایی ندارند.

سازمان بهداشت جهانی، رهنمود (گایدلاین) جدیدی در خصوص شیرین کننده‌های غیر قندی که اغلب با عنوان شیرین کننده‌های مصنوعی یا کم کالری شناخته می‌شوند، منتشر کرده که بر پرهیز از مصرف شیرین کننده‌های غیر قندی جهت کنترل وزن بدن یا کاهش خطر بیماری‌های غیر واگیر، توصیه کرده است.

محققان بعد از انجام یک مطالعه مروری، نتیجه گرفتند که جایگزینی شیرین کننده‌های قندی با شیرین کننده‌های غیر قندی، پیشرفتی در کاهش وزن افراد بزرگسال و کودکان در طولانی مدت ایجاد نمی‌کند.

با این وجود، داده‌های کارآزمایی بالینی نشان داد که دریافت بالای شیرین کننده‌های غیرقندی زمانی که جایگزین شکر یا نوشیدنی‌ها و حتی غذاهای شیرین شده با شکر شوند، منجر به کاهش دریافت کالری می‌شود.

همچنین شیرین کننده‌های غیر قندی روی سطوح گرسنگی یا سیری، هیچ تاثیر قابل ملاحظه‌ای نداشتند. بعضی از کارآزمایی‌ها، گرسنگی کمتر با مصرف شیرین کننده‌های غیر قندی را نشان دادند، اما بعضی دیگر، اشتها قوی تری (افزایش اشتها) در شرکت کنندگان با دریافت بالای نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های غیرقندی، نشان دادند.

به گزارش دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مطالعات نشان داد که مصرف طولانی مدت نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های غیرقندی با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی و مرگ زودرس در بزرگسالان مرتبط است.

همچنین دریافت بالای شیرین کننده‌های غیرقندی، در نوشیدنی‌ها یا اضافه شده به غذاها با افزایش خطر پیشرفت دیابت نوع ۲، ارتباط دارد.

سازمان جهانی بهداشت اشاره کرده است که "علیت معکوس" ممکن است به ارتباط مثبت کمک کرده باشد به طوری که شرکت کنندگان با دریافت بالای شیرین کننده‌های غیر قندی، تمایل به نمایه توده بدنی بالاتر و چاقی یا فاکتورهای خطر سندرم متابولیک دارند و بنابراین ممکن است از قبل در معرض خطر بیماری مزمن قرار گرفته باشند.

در این مطالعه هیچ ارتباطی بین دریافت نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های غیر قندی با سرطان یا مرگ ناشی از سرطان، یافت نشد.

وزن کمتر در طول زمان ارتباط داشته که هم راستا با مطالعات کارآزمایی کوچک، کوتاه مدت است.

براساس مدل‌های آماری، تخمین زده شده است که جایگزینی یکی از نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر با نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی با کاهش ۴ درصدی خطر مرگ و میر کل، کاهش ۵ درصدی خطر مرگ مرتبط بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش ۴ درصدی خطر مرگ مرتبط سرطان، ارتباط دارد.

البته، وقتی سر بحث بر مصرف نوشیدنی ایده آل برای سلامت طولانی مدت می‌آییم، باید سایر گزینه‌ها را نیز بررسی کنیم. فرانک هو، رئیس گروه تغذیه دانشگاه هاروارد توضیح می‌دهند که می‌توان برای مصرف کنندگان همیشگی نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی به عنوان جایگزین موقتی، استفاده کرد. اگرچه، بهترین انتخاب‌ها، آب و قهوه شیرین نشده یا چای خواهد بود.

با توجه به این یافته‌ها، سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که مردم باید روی کاهش کلی شیرین کننده‌ها در رژیم غذایی از اوایل زندگی کار کنند، زیرا شیرین کننده‌های غیر قندی، ارزش تغذیه‌ای ندارند.

آسه سولفام، کاسپارتام، ساخارین، سوکروز و استویا از جمله این شیرین کننده‌های مصنوعی به شمار می‌روند که آنالیزشان، روی قندهای الکلی (پلی اول‌ها) از قبیل مالتیتول، زایلیتول و سوربیتول، که به غذاها و نوشیدنی‌های زیادی، اضافه می‌شوند، انجام نشده است. متخصصان هاروارد با توصیه سازمان جهانی بهداشت برای کنترل مصرف شیرینی‌ها موافقت، اما انتقادهایی دارند که متانالیز انجام شده، مطالعات بزرگی را حذف کرده است.

مطالعه کوهورت حذف شده که شامل بیش از ۱۰۰ هزار فرد است، نشان داد افزایش مصرف نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی به همان نسبت نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر با افزایش

چند خبر کوتاه ...

رییس بیمارستان بقیه الله (ع) بشارگرد گفت: کودک شیرخوار یک سال و چهارماهه ساکن روستای «اکبرآباد آخران» این شهرستان بر اثر عقرب گزیدگی و دیر مراجعه کردن بیمار به بیمارستان، جان باخت.

«دکتر مظاهر نجفی»، رییس بیمارستان بقیه الله (ع) بشارگرد در خصوص جزئیات این حادثه گفت: عصر دوشنبه خانواده‌ای بشارگردی از توابع بخش سیت و ماستی شهرستان بشارگرد برای احیای شیرخوار یک ساله خود به بیمارستان بقیه الله (ع) مراجعه کرده که کودک این خانواده از علائم حیاتی برخوردار نبود. وی بیان کرد: این کودک بدون علائم حیاتی توسط خانواده و دایی اش به مرکز درمانی بیمارستان بقیه الله (ع) بشارگرد آورده شد که با وجود تلاش‌های بیش از ۴۵ دقیقه‌ای برای احیاء، راه به جایی نبرد. رییس بیمارستان بقیه الله (ع) بشارگرد به نقل از گفته‌های دایی کودک فوت شده، اضافه کرد: نیمه شب گذشته این کودک از ناحیه پهلو چپ مورد گزش عقرب قرار گرفته است و خانواده وی از این موضوع بی‌اطلاع بوده‌اند تا اینکه ظهر امروز هنگام شیردادن به بچه، متوجه حالت تهوع و استفراغ کودک شده و همچنین خون در ادرار نوزاد مشاهده می‌کنند. نجفی ادامه داد: هنگامی که این خانواده به بیمارستان مراجعه کرده‌اند، ساعت ۱۸:۳۰ دقیقه بوده و بچه شیرخوار قبل از رسیدن به این مرکز درمانی جان خود را از دست داده است. وی بر لزوم رسیدن به موقع به مراکز درمانی جهت درمان انواع گزش تاکید و اضافه کرد: بی‌توجهی و دیر رساندن بیمار مورد گزش قرار گرفته به خصوص از نوع نیش مار و عقرب، باعث به خطر افتادن جان بیمار می‌شود. عبدالجبار ذاکری معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان نیز پیش از این هشدار داد: فعالیت عقرب‌ها با گرم شدن هوا در فصل تابستان افزایش پیدا کرده که باید موارد ایمنی بیش از گذشته مدنظر مردم قرار گیرد تا شاهد حادثه ناگواری نباشیم.

سال گذشته ۶ هزار و ۶۲۰ مورد عقرب زدگی در استان هرمزگان رخ داده که ۲ مورد منجر به فوت شده است.

تبلیغات اغواگرانه محصولات دفع حشرات بویژه پشه آندس در فضای مجازی اعلام کرد: این فراورده‌ها که بصورت انواع روغن‌های گیاهی و سایر محصولات و با ادعای مشابه هستند، فاقد مستندات علمی موثق می‌باشند.

بنا بر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به تب دنگی محافظت از خود در برابر نیش پشه آلوده با روش‌های استفاده از لباس‌های پوشیده، مجهز کردن پنجره‌ها به توری است؛ ضمن آنکه استفاده از محصولات دفع حشرات مانند پشه می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو همچنین در بخش دیگری از اعلام خود با اشاره به ورود محصولات جدید با مجوز سازمان غذا و دارو برای دفع پشه آندس آورده است: در حال حاضر محصولات دفع کننده حشرات در اشکال اسپری، استیک، لوسیون یا ماده موثره deet در داروخانه‌ها و مراکز معتبر در دسترس هستند. با توجه به شرایط کنونی بر اساس هماهنگی‌های انجام شده با کارخانجات تولید کننده، محصولات جدیدی در این زمینه به زودی وارد بازار خواهد شد و بدیهی است تمامی اقلام مورد تایید سازمان غذا و دارو در داروخانه‌ها و مراکز معتبر در دسترس عموم قرار دارند و از محصولات فاقد مجوز بهداشتی به دلیل عدم اطمینان از ایمنی و کارایی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

اسامی محصولات غیرمجاز کودک اعلام شد
سازمان غذا و دارو اسامی محصولات غیرمجاز کودک را اعلام کرد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو، انواع محصولات کودک با نام تجاری Johnson's Baby و Johnsons Baby را غیر مجاز معرفی کرد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو با اعلام اینکه این اطلاع رسانی صرفاً شامل نام تجاری با دیکته بالا بوده، از مردم خواست در صورت مشاهده محصولات مذکور در سطح عرضه اقدام به اطلاع رسانی به نزدیکترین معاونت‌های غذا و دارو در سراسر کشور نمایند.

نیش عقرب، جان نوزاد یک سال و چهارماهه در بشارگرد را گرفت

مرکز علوم مجتمع آفرینش بازدید کردند. بازدید اعضای کتابخانه پستی بندرعباس از اکوسیستم دریایی، جانوری، بخش سنگ‌ها و صدف‌ها مجتمع آفرینش ویژه عموم علاقمندان صورت پذیرفت. به گفته مریم قنبری مربی کتابخانه پستی بندرعباس این بازدید در راستای ترویج فعالیت‌های علمی و آشنایی بیشتر کودکان و نوجوانان روستایی با مباحث علمی صورت پذیرفت. وی افزود: در این بازدید علمی که در تقویت فرهنگ‌سازی حفاظت از محیط‌زیست که وظیفه شهروندی همه ماست، کودکان و نوجوانان روستای بنوبند به شکل رایگان از اکوسیستم‌های دریایی، جانوری و بخش سنگ‌ها و صدف‌ها دیدن کردند. قنبری افزود: اعضا در این بازدید با گونه‌های مختلف دریایی و جانوری، گیاهی، سنگ و کانی‌ها و صدف‌ها آشنا شدند. قنبری همچنین از برگزاری کارگاه کاردستی، معرفی شخصیت، کارت پستال‌سازی، شعرخوانی و قصه‌گویی ویژه کودکان و نوجوانان روستای بنوبند در این روز خبر داد. لازم به ذکر است کتابخانه پستی بندرعباس یکی از فعال‌ترین کتابخانه‌های پستی کشور است که از معاونت فرهنگی کشور مورد تقدیر قرار گرفته است.

تب بالای کاسبی با تب‌دنگی / روغن‌های گیاهی فاقد مستندات علمی موثق هستند

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، فراورده‌های دفع حشرات از قبیل انواع روغن‌های گیاهی و سایر محصولات با ادعای مشابه فاقد مستندات علمی موثق هستند و بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به بیماری تب دنگی محافظت در برابر نیش پشه آلوده است.

این روزها تب دنگی حساسی سر و صدا کرده و این بیماری تبدیل به روشی برای کاسبی بسیاری از افراد شده است. اگر سری به فضای مجازی بزنید با تبلیغات مختلف فروش روغن برای دفع پشه مواجه می‌شوید. به عنوان مثال تبلیغاتی در برخی پلتفرم‌های فروش آنلاین درج شده که روغن دفع پشه آندس را به قیمت ۱۷۸ هزار تومان می‌فروشند. روابط عمومی سازمان غذا و دارو در خصوص

تب بالای کاسبی با تب‌دنگی / روغن‌های گیاهی فاقد مستندات علمی موثق هستند

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، فراورده‌های دفع حشرات از قبیل انواع روغن‌های گیاهی و سایر محصولات با ادعای مشابه فاقد مستندات علمی موثق هستند و بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به بیماری تب دنگی محافظت در برابر نیش پشه آلوده است.

این روزها تب دنگی حساسی سر و صدا کرده و این بیماری تبدیل به روشی برای کاسبی بسیاری از افراد شده است. اگر سری به فضای مجازی بزنید با تبلیغات مختلف فروش روغن برای دفع پشه مواجه می‌شوید. به عنوان مثال تبلیغاتی در برخی پلتفرم‌های فروش آنلاین درج شده که روغن دفع پشه آندس را به قیمت ۱۷۸ هزار تومان می‌فروشند. روابط عمومی سازمان غذا و دارو در خصوص

رئیس سازمان ثبت احوال خبر داد:

سامانه تعاملی «نام» رویکرد نوین ثبت احوال
معاون وزیر کشور و رئیس سازمان ثبت احوال از ایجاد سامانه تعاملی نام با هدف ارائه خدمت انتخاب نام نوزادان برای والدین خبر داد.

هاشم کارگر گفت: انتخاب نام نوزادان در بدو تولد یکی از دغدغه‌های اصلی والدین است که همواره قبل یا بعد از تولد نوزاد مورد توجه خانواده قرار می‌گیرد و در دهه‌های اخیر با توجه به اقتضات فرهنگی با پدیده افزایش فراوانی نام‌های نوپدید روبرو بوده‌ایم.

وی بیان کرد: سازمان ثبت احوال کشور در راستای ارائه خدمات بهتر و کمک به خانواده‌ها برای انتخاب نام مناسب و مشاوره تخصصی در این خصوص، سامانه جامع هوشمند با عنوان «سامانه تعاملی نام» را طراحی و در بستر سامانه متمرکز ارائه خدمات ثبت احوال (سهیم) در دسترس عموم قرار داده است. معاون وزیر کشور و رئیس سازمان ثبت احوال افزود: این سامانه مرجع خدمات مشاوره برای نام گذاری نوزادان در زمینه‌های مختلف و همچنین ارائه خدمات ویژه برای انتخاب نام‌های اصیل ایرانی و اسلامی با توجه به اقتضات ملی، قومی و محلی است و سبب ترویج نام‌های جدید جذاب، زیبا و نوآورانه متناسب با فرهنگ اسلامی، ایرانی می‌شود.

کارگر تصریح نمود: والدین می‌توانند در بستر اینترنت و همچنین با تلفن همراه خود با مراجعه به نشانی sahim.sabteahval.ir و بخش سامانه تعاملی نام از خدمات آن بهره‌مند شوند.

بازدید کودکان و نوجوانان اعضای کتابخانه پستی روستای بنوبند از اکوسیستم دریایی، جانوری و بخش سنگ‌ها و صدف‌ها

کودکان و نوجوانان اعضای کتابخانه پستی روستای بنوبند از مرکز تخصصی علوم کودکان و نوجوانان روستای بنوبند از اکوسیستم دریایی، جانوری و بخش سنگ‌ها و صدف‌ها

بازدید کودکان و نوجوانان اعضای کتابخانه پستی روستای بنوبند از مرکز تخصصی علوم کودکان و نوجوانان روستای بنوبند از اکوسیستم دریایی، جانوری و بخش سنگ‌ها و صدف‌ها

بازدید کودکان و نوجوانان اعضای کتابخانه پستی روستای بنوبند از مرکز تخصصی علوم کودکان و نوجوانان روستای بنوبند از اکوسیستم دریایی، جانوری و بخش سنگ‌ها و صدف‌ها

با سرآشیز = چلو گوشت هویج؛ غذایی که تبریزی‌ها برای محرم می‌پزند



چلو گوشت هویج، یکی از غذاهای محلی تبریز است که معمولاً در ایام عزاداری مخصوصاً عاشورا و تاسوعا، به عنوان غذای نذری محرم پخته می‌شود. مواد اصلی این چلو مجلسی گوشت گوساله مرغوب یا ماهیچه گوسفند، برنج، پیاز، هویج، سیر و ادویه‌های دلخواه هستند.

چلو گوشت هویج در ماه رمضان هم به عنوان افطاری پخته می‌شود. شاید جالب باشد بدانید که چلو گوشت هویج، در اکثر کشورهای همسایه مثل کشورهای شوروی سابق هم با همان نام و با تفاوت‌های جزئی درست می‌شود. در این مطلب به طرز تهیه چلو گوشت هویج تبریزی می‌پردازیم و فوت و فن‌های پخت چلو گوشت تبریزی را به شما خواهیم گفت. با ما همراه باشید.

مواد لازم

برنج: ۳ لیوان دسته‌دار فرانسوی

گوشت گوسفند یا گوساله (خورشتی): ۷۰۰ گرم

روغن (مایع، زیتون یا کره): یک سوم لیوان دسته‌دار فرانسوی

پیاز: ۲ عدد متوسط

سیر: ۵ حبه بزرگ

هویج: ۳ عدد متوسط

فلفل سیاه: یک دوم قاشق چای‌خوری

زردچوبه: یک دوم قاشق چای‌خوری

پودر زیره: یک دوم قاشق چای‌خوری

برگ بو: ۳ تا ۴ عدد (در صورت دلخواه)

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

زرشک: یک دوم لیوان فرانسوی دسته‌دار

نمک: به میزان لازم

زعفران دم کرده غلیظ: ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

مرحله اول: گوشت را قیما می‌خرد کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه چلو گوشت هویج، گوشت را به خوبی بشویید و در آبکش بریزید تا آب اضافی خود را از دست بدهد. تکه‌های گوشت را به قطعات متوسط خرد کنید (گوشت گوسفند یا گوساله اختیاری است و به ذائقه شما بستگی دارد). بهتر است گوشت‌ها را با دستمال خشک کنید تا موقع سرخ کردن بد رنگ نشود.

مرحله دوم: پیاز و سیر را خرد کنید و در روغن تفت دهید

پوست پیاز و سیر را بگریید. پیاز را نگینی ریز یا خلالی باریک خرد کنید. سیر را خیلی ریز، خرد یا له کنید. یک قابلمه با سایز مناسب را روی حرارت قرار دهید و کمی روغن (مایع، زیتون یا کره) در آن بریزید. بعد از داغ شدن روغن، پیازها را در آن بریزید. اجازه دهید پیازها کاملاً سرخ و طلایی شوند.

بعد از سبک شدن پیازها، سیر را به آن اضافه کنید و تفت دهید. عطر سیر که بلند شد، کافی است. لازم نیست سیر رنگ طلایی بگیرد.

مرحله سوم: گوشت، رب گوجه و ادویه‌ها را اضافه کنید

گوشت را به پیاز و سیر اضافه کنید و تفت دهید، در حدی که رنگ گوشت عوض شود و کمی سرخ شود. پودر زیره، زردچوبه، فلفل سیاه و برگ بو را در این مرحله از طرز تهیه چلو گوشت هویج به گوشت و پیاز اضافه کنید.

مواد را دوباره تفت دهید تا طعم خام ادویه‌ها گرفته شود. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه کنید. اجازه دهید رب گوجه فرنگی طعم خامی خود را از دست بدهد و رنگ باز کند. مواد را روی حرارت به آرامی تفت دهید. طرز تهیه رب گوجه فرنگی در خانه را بلد هستید؟

مرحله چهارم: هویج‌ها را خرد و اضافه کنید

هویج‌ها را بشویید و پوست آن‌ها را بگریید. آن‌ها را به صورت خلالی نازک خرد کنید. هویج‌ها را به قابلمه اضافه کنید و به آرامی تفت دهید و ۵ دقیقه صبر کنید تا کمی نرم شوند. سپس ۲ لیوان آب جوش اضافه کنید. درب قابلمه را روی آن بگذارید و حرارت را روی ملایم تنظیم کنید. ۱ ساعت صبر کنید تا گوشت نرم شود و با سایر مواد جا بیفتد.

اگر گوشتتان به زمان بیشتری برای پخت نیاز دارد، تا زمان پخت گوشت صبر کنید. اگر آب غذا در این فاصله تمام شد و مجبور به اضافه کردن آب شدید، حتماً از آب جوش استفاده کنید تا به گوشت شوک وارد نشود.

مرحله پنجم: برنج را به سایر مواد اضافه کنید

برنج را بشویید. بهتر است آن را از قبل به مدت حداقل ۱ ساعت در مقداری آب و نمک بخیسانید و موقع پخت، آبکش کنید. وقتی گوشت پخت، برنج شسته شده را به همراه مقدار کافی نمک، به قابلمه اضافه کنید.

روی برنج آب جوش بریزید تا حدی که به اندازه ۱ بند انگشت روی

آن آب باشد. درب قابلمه را باز بگذارید و حرارت را روی متوسط قرار دهید تا آب جوش بیاید و جذب برنج شود. لایه خارجی برنج باید نرم و داخل آن دندان‌گیر باشد.

مرحله ششم: چلو گوشت هویج را دم کنید

بعد از این که آب برنج بخار و نرم شد، برگ بوها را از قابلمه خارج کنید. درب قابلمه را به همراه دم‌کنی روی آن بگذارید و وقتی بخار داخل قابلمه جمع شد، حرارت را روی حالت ملایم تنظیم کنید. ۴۰ دقیقه دیگر صبر کنید تا چلو گوشت هویج کاملاً دم بکشد. در ۱۰ دقیقه پایانی پخت روی برنج زعفران دم کرده غلیظ بریزید تا عطر آن در چلو گوشت پخش شود. سپس چلو گوشت هویج را در ظرف مناسب سرو کنید.

نکته: در صورت تمایل زرشک‌ها را در مقداری آب به مدت ۳۰ دقیقه خیس کنید. سپس زرشک‌ها را جداگانه در مقداری کره و شکر تفت دهید و روی چلو گوشت هویج را با آن تزیین کنید.

می‌توانید به جای گوشت قرمز در صورت دلخواه از مرغ یا سویا در طرز تهیه چلو گوشت هویج استفاده کنید. می‌توانید از گوشت با استخوان یا بدون استخوان استفاده کنید.

هویج‌ها را می‌توانید در یک تابه به صورت جداگانه در مقداری روغن یا کره سرخ کنید. سپس آن‌ها را به گوشت در حال پخت اضافه کنید. برای خلالی کردن هویج‌ها هم می‌توانید از رنده مخصوص خلال درشت استفاده کنید.

می‌توانید کمی از خلال‌های هویج سرخ شده را کنار بگذارید و بعد از پخت به همراه زرشک روی چلو گوشت هویج بریزید و غذا را با آن‌ها تزیین کنید.

در صورت تمایل می‌توانید در طرز تهیه چلو گوشت با هویج و فلفل دلمه‌ای سیر را به صورت بوت‌های در غذا قرار دهید. برای این کار باید بوت‌ها سیر را از انتهای آن برش دهید. سپس بوت‌ها سیر را در وسط برنج قرار دهید تا عطر آن در غذا پخش شود. بعد از پخت برنج می‌توانید بوت‌ها سیر را بردارید.

در طرز تهیه چلو گوشت نذری به هیچ عنوان نمک را در ابتدای پخت به غذا اضافه نکنید، این کار موجب سفت شدن گوشت می‌شود.

ادویه‌ها و چاشنی‌ها در طرز تهیه چلو گوشت تبریزی

یکی از بهترین ادویه‌ها برای گرفتن بوی زهم گوشت، پودر فلفل پاپریکا است. به اندازه ۱ قاشق چای‌خوری به چلو گوشت هویج، پودر پاپریکا اضافه کنید. دارچین هم یکی از بهترین ادویه‌ها برای خوش طعم و خوش عطر کردن غذاست. می‌توانید چند چوب دارچین به گوشت اضافه کنید و بعد از اضافه کردن برنج، آن‌ها را خارج کنید.

استفاده از مقداری گلاب هم در طرز تهیه چلو گوشت هویج متداول است. می‌توانید گلاب را بعد از پخت گوشت به آن اضافه کنید تا عطر

آن بیشتر و غذایتان مجلسی‌تر شود. اگر می‌خواهید طعم چلو گوشت هویج، ملس شود، به آن کمی شکر اضافه کنید. اگر هم می‌خواهید طعم شیرین هویج از بین برود، از ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری ابلیموی تازه استفاده کنید.

روش‌های دیگر پخت چلو گوشت هویج

اگر می‌خواهید ته دیگ داشته باشید، در یک قابلمه جداگانه ته دیگ دلخواهتان (حلقه‌های سیب زمینی یا نان لواش) را قرار دهید. بعد از این که برنج و مخلوط گوشت، روی حرارت، آب خود را از دست داد، مواد را به قابلمه دیگر اضافه کنید.

یک راه دیگر در طرز تهیه چلو گوشت تبریزی این است که برنج را جداگانه با آب جوش، به صورت آبکش درست کنید. سپس آن را در قابلمه بریزید و مایه چلو گوشت هویج را به صورت لایه لایه بین برنج بریزید تا مواد تمام شوند. روی برنج را در انتها زعفران دم کرده بریزید. سپس دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید تا غذا دم بکشد.

یک روش دیگر هم این است که برنج را جداگانه به روش چلو رستورانی دم کنید. مایه گوشت و هویج را هم جداگانه درست کنید. در پایان کار چلو را در دیس بکشید و مایه گوشت و هویج را روی آن بریزید و با زرشک یا خلال پسته و بادام در صورت دلخواه تزیین کنید. برای تهیه چلو گوشت هویج تبریزی می‌توانید از گوشت ماهیچه گوسفند هم استفاده کنید.

سوالات متداول

برای خوش‌رنگ شدن چلو گوشت هویج تبریزی چه کار کنیم؟
برای این که رنگ قهوه‌ای غذا حفظ شود، گوشت را بعد از شستن، با یک پارچه خشک کنید تا آب اضافی آن از بین برود. سپس آن را در مقداری روغن سرخ کنید تا بعد از پخت، رنگ گوشت حفظ شود. همچنین استفاده از ادویه‌جات و زعفران دم کرده غلیظ می‌تواند علاوه بر طعم لذیذ، رنگ این غذا را اشتها آور کند. البته گوشت حتماً باید بعد از سرخ کردن کاملاً بپزد. اگر هم از گوشت چرخ‌کرده استفاده می‌کنید، باید بعد از سرخ کردن، با مقداری آب، آن را بپزید.

از چه چاشنی در طرز تهیه چلو گوشت هویج استفاده می‌شود؟
در کنار هویج، هم می‌توانید از مقداری شکر و هم از کمی ابلیمو برای طعم دادن به غذایتان استفاده کنید. اگر می‌خواهید چلو گوشت هویج طعم ملس رو به شیرین بگیرد، به غذا شکر اضافه کنید و اگر طعم ترش را می‌پسندید، ابلیمو گزینه بهتری است.

در طرز تهیه چلو گوشت تبریزی از چه نوع گوشتی استفاده می‌شود؟
در طرز تهیه چلو گوشت تبریزی با هویج باید از گوشت گوساله یا گوسفند خورشتی استفاده کنید. در صورت تمایل می‌توانید از ماهیچه گوسفندی برای درست کردن چلو گوشت هویج استفاده کنید.