

# اوله دریا ۲۳۰



ساره امیری ایرانی وزیر آموزش امارات شد

شنبه ۳۰ تیرماه ۱۴۰۲ سال پنجم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



نمایشگاه بین المللی کیش به عنوان کانون اجرای رویدادهای خانواده انتخاب شد



شیخه مهره خطاب به همسرش: طلاق می دهم



چرا زنان بیشتر از مردان سرما را احساس می کنند؟



۲۰۲ میلیارد ریال طرح توسعه‌ای در بیمارستان خلیج فارس بندرعباس افتتاح شد

# فرایند صدور گواهی تولد الکترونیک در بیمارستان‌ها

## تشکیل پرونده سلامت نوزاد با صدور کد ملی

گزارش: ایسنا



رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت فرایند صدور گواهی تولد الکترونیک در بیمارستان‌ها را تشریح کرد و درباره تشکیل پرونده سلامت برای نوزاد و ثبت اطلاعات جامع تولد در آن نیز توضیح داد.

رضا مظهری درباره فرایند صدور گواهی تولد الکترونیک اظهار کرد: صدور گواهی تولد الکترونیک طی دو مرحله انجام می‌شود؛ بخش نخست این فرایند در بلوک‌های زایمان و روسای بیمارستان‌ها نیز مرحله دوم این فرایند را انجام می‌دهند.

وی با بیان اینکه بخش نخست فرایند صدور گواهی تولد در بلوک‌های زایمان انجام می‌شود، افزود: اطلاعات جامع در این مرحله به ثبت می‌رسد که شامل مواردی مانند نحوه زایمان و وضعیت نوزاد متولد شده، است. اطلاعات این مرحله در پرونده سلامت مادر به ثبت می‌رسد اما به دلیل اینکه نوزاد متولد شده کد ملی ندارد، اطلاعات وی ذخیره شده و پس از صدور کد ملی در پرونده سلامت او ثبت می‌شود.

رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت درباره بخش دوم فرایند صدور گواهی تولد الکترونیک گفت: رئیس بیمارستان، فرایند مرحله دوم صدور گواهی الکترونیک را انجام می‌دهد؛ به عبارت دیگر، دسترسی صدور گواهینامه تولد الکترونیک در اختیار روسای بیمارستان‌ها است. پس از اینکه ماما یا متخصصان زنان و زایمان، اطلاعات مرحله اول را ثبت کردند، اطلاعات ثبت شده در کارتابل رئیس بیمارستان قابل مشاهده است. رئیس بیمارستان با مراجعه به کارتابل خود می‌تواند اطلاعات مربوط به هر زایمان را مشاهده کند. پس از اینکه روسای بیمارستان‌ها اطلاعات موجود در کارتابل خود را تایید کردند، گواهینامه ولادت صادر می‌شود.

مظهری با بیان اینکه گواهی تولد به صورت الکترونیک است، افزود: اگرچه می‌توانیم یک نسخه چاپ شده در اختیار خانواده نوزادان قرار دهیم اما از این کار صرف نظر می‌کنیم. گواهینامه ولادت الکترونیک از مسیر تبادل الکترونیک در اختیار ثبت‌احوال قرار می‌گیرد. وی درباره اطلاعاتی که در اختیار ثبت‌احوال قرار می‌گیرد نیز توضیح داد: تمام اطلاعات زایمان در سامانه ثبت گواهینامه ولادت الکترونیک ثبت نمی‌شود؛ چرا که برخی اطلاعات مربوط به مادر است و برخی اطلاعات نیز محرمانه محسوب می‌شود. اطلاعات هویتی، فرزند چندم بودن، اطلاعات پدر و مادر، بیمارستان محل تولد و عامل زایمان به ثبت‌احوال ارسال می‌شود. همچنین یک پیامک برای پدر و مادر نوزاد ارسال می‌شود که حاوی کد رهگیری برای پیگیری و انجام اقدامات لازم است.

مظهری با بیان اینکه صدور شناسنامه و کارت ملی بار حقوقی قابل توجهی دارد، اظهار کرد: میزان کنترل و نظارت بر صدور گواهینامه تولد به صورت کاغذی نسبت به فرایند الکترونیک کمتر بود. بازم تاکید می‌کنم هنگامی که گواهی تولد به صورت الکترونیک با امضای الکترونیک صادر می‌شود، امکان سوءاستفاده از صدور مدرک، نزدیک به صفر می‌شود.

وی با بیان اینکه صدور گواهی تولد به صورت الکترونیک در تمام شهرها اجرا می‌شود، بیان کرد: اگرچه صدور گواهی تولد در تمام شهرها به صورت الکترونیک است اما شهر بهبهان از امضای الکترونیک نیز برخوردار است. صدور گواهی ولادت به همراه امضای الکترونیک به صورت پایلوت در شهر بهبهان اجرا می‌شود. پس از اینکه از نقص‌های احتمالی مطلع شدیم و پیشنهادهای مجموعه‌های عملیاتی شهر بهبهان را دریافت کردیم، صدور گواهی تولد الکترونیک با امضای الکترونیک را در تمام شهرهای ایران اجرا می‌کنیم. صدور گواهی تولد با امضای الکترونیک تا پایان تابستان در تمام شهرها اجرا می‌شود.

رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت درباره گستره عملیاتی صدور گواهی تولد الکترونیک گفت: بهبهان را به عنوان منطقه پایلوت اجرای صدور پرونده الکترونیک به همراه امضای الکترونیک انتخاب کرده‌ایم و شاهد کاربرد امضای الکترونیک در حوزه سلامت برای اولین بار هستیم. براساس برنامه پنج ساله هفتم و قانون بودجه‌ای، موظف هستیم امضای الکترونیک را فعال کنیم.

وی ادامه داد: امضای الکترونیک، بستر انکارپذیری ثبت سند است. سبک و سیاق امضای الکترونیک بسیار محکم است؛ هنگامی که یک سند امضا می‌شود، امضاکننده مسئولیت قانونی امضای یک سند را می‌پذیرد. هنگامی که امضای الکترونیک وجود ندارد، روسای بیمارستان‌ها می‌توانند ادعا کنند که حساب‌کاربری آنها در اختیار یک شخص دیگر بوده یا اکانت آنها هک شده است. امضای الکترونیک با تلفن همراه روسای بیمارستان‌ها منطبق است؛ به همین دلیل، قطعیت ثبت سند توسط رئیس بیمارستان وجود دارد. امضای الکترونیک از سوءاستفاده‌های احتمالی و ثبت اطلاعات خلاف واقع جلوگیری می‌کند.

## اخبار حوزه سلامت

معینی بیشتر می‌شود، سیستم حفاظتی بدن دچار مشکل می‌شود و دچار آفتاب سوختی و تروماهای پوستی می‌شویم.

رئیس پژوهشگاه هوشناسی و علوم جو با بیان اینکه بر اساس منابع علمی بیشترین اشعه فرابنفش از ساعت ۹ تا ۱۶ در سطح زمین دریافت می‌شود، گفت: تابش این اشعه در مناطق مختلف یکسان نیست و در مناطق مرتفع بیشتر از سایر نقاط دریافت می‌شود و در ساعاتی که تابش خورشید شدت بیشتری دارد، اثرگذاری فرابنفش نیز بیشتر خواهد بود. وی توصیه کرد: طی این مدت از کرم‌های ضد آفتاب، لباس‌های پوشیده تر مانند لباس آستین بلند، کلاه و ... استفاده شود. این راهکارها برای حفاظت در مقابل اشعه فرابنفش ثابت و ارزان قیمت است. رئیس پژوهشگاه هوشناسی و علوم جو تصریح کرد: متأسفانه کاهش و افزایش اشعه فرابنفش در اختیار انسان نیست چراکه از خورشید ساطع می‌شود. تنها راه اطلاع‌رسانی و انجام اقدامات پیشگیرانه است بنابراین در سایت پژوهشگاه علوم هوشناسی نقشه‌های پیش‌بینی اشعه فرابنفش برای چهار روز آینده (هر سه ساعت یک بار) اطلاع‌رسانی می‌شود.

رهنما در پایان در پاسخ به این پرسش که آیا می‌توان بر اساس فصول میزان اشعه فرابنفش را تخمین زد؟ گفت: تاکنون امکان تخمین اشعه فرابنفش را بر اساس فصول نداشته‌ایم البته در پژوهشگاه هوشناسی در حال انجام مطالعه درباره تغییرات این اشعه در فصول مختلف هستیم. بر اساس یافته‌های کنونی میزان اشعه فرابنفش در ساعات آفتابی یعنی ساعت تابش مستقیم آفتاب افزایش می‌یابد. این بازه طی زمستان کمتر از تابستان است.

وی با بیان اینکه برای درمان این بیماری علاوه بر استراحت کافی و مصرف فراوان مایعات، باید از استامینوفن برای تسکین درد استفاده کرد، گفت: اگر بتوانیم محیط را برای پشه ناسالم کنیم و اجازه تخم‌ریزی ندهیم، می‌توانیم گام خوبی برای کنترل بیماری برداریم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: در حال حاضر در ۵ استان شامل هرمزگان، سیستان و بلوچستان، بوشهر، گیلان و مازندران پشه آئدس صید شده است. پشه آئدس به تازگی در استان اردبیل هم مشاهده شده اما به گفته مسئولان دانشگاه علوم پزشکی استان اردبیل، هنوز هیچ علائمی از وجود بیماری دنگی که براه‌گزش این پشه بروز می‌کند، در استان اردبیل مشاهده نشده است.

### چه ساعاتی تابش اشعه فرابنفش شدیدتر است؟

رئیس پژوهشگاه هوشناسی و علوم جو گفت: بیشترین اشعه فرابنفش از ساعت ۹ تا ۱۶ در سطح زمین دریافت می‌شود بنابراین لازم است اقدامات لازم برای کاهش اثرات منفی این اشعه بر سلامت انسان مورد توجه قرار بگیرد. هدی رهنما افزود: تابش فرابنفش طول موج خاصی از طیف الکترومغناطیس است که از سمت خورشید به زمین ارسال می‌شود و معمولاً ۲۰۰ تا ۲۵۰ نانومتر و در برخی منابع تا ۲۸۰ نانومتر ذکر شده است. وقتی غلظت ازن استراتوسفر کاهش یابد، اشعه فرابنفش بیشتری در سطح زمین دریافت می‌کنیم. وی اضافه کرد: امواج فرابنفش در مواردی مضر و در مواردی مفیدند. به‌عنوان مثال منبع اصلی تولید ویتامین D اشعه فرابنفش است ولی مقدار دریافت آن از میزان

همچنین شرکت کنندگان در تحقیق یک قرص روزانه به نام Descovy F/TAF را مصرف می‌کردند تا تاثیر آن در مقابل Truvada که به طور موثرتر در بدن توزیع می‌شود، آزمایش شود. هرچند روش پیشگیری فعلی کارآمد است اما چالش‌هایی نیز دارد.

به هرحال نتایج مرحله آزمایش نشان داد ۲۱۳۴ نفر از افرادی که داروی تزریقی Lenacapavir را دریافت کردند، به ویروس اچ آی وی مبتلا نشدند اما زمانی که ۲ مکمل روزانه دیگر مصرف کردند، به بیماری مبتلا شدند. حدود ۱۶ نفر از ۱۰۸۶ فرد دریافت کننده Truvada و ۳۹ نفر از ۱۱۳۶ نفر دریافت کننده Descovy به ویروس اچ آی وی مبتلا شدند.

مرحله دوم آزمایش نیز در راه است و طی آن دیگر عوامل مردم شناختی مانند جنسیت و قابلیت تاثیرگذاری دارو بررسی می‌شود.

**تب دنگی از انسان به انسان منتقل نمی‌شود**  
معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: بیماری تب دنگی از انسان به انسان منتقل نمی‌شود و مهم‌ترین عامل انتقال آن، محیط زیست است که اجازه رشد، گزش، تولید مثل و انتقال بیماری را به پشه آئدس می‌دهد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: بیماری تب دنگی از انسان به انسان منتقل نمی‌شود و مهم‌ترین فاکتور در انتقال بیماری محیط است که اجازه رشد، گزش، تولید مثل و انتقال بیماری را به پشه می‌دهد. فرسیدی افزود: در بیشتر مواقع، بیماری بدون علامت یا با علائم خفیف است که ۴ تا ۱۰ روز پس از گزش پشه ظاهر می‌شود و علائم این بیماری شامل تب، سردرد شدید، درد شدید مفاصل، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ است.

**دارویی که ۱۰۰ درصد از ایدز جلوگیری می‌کند**  
نتایج یک آزمایش بالینی در آفریقای جنوبی و اوگاندا نشان می‌دهد یک داروی تزریقی پیشگیری جدید اچ آی وی بهتر از ۲ داروی دیگر PrEP موجود در بازار، می‌تواند از بروز این عفونت در زنان جلوگیری کند.

به گزارش آوای دریا به نقل از اینترستینگ انجینیرینگ، طی یک آزمایش ۵ هزار شرکت کننده برای بررسی تاثیر Lenacapavir (یک مهارکننده کپسید فیوژن) در برابر دو داروی پیشگیری کننده دیگر اچ آی وی غربالگری شدند. محققان در یک دوره ۶ ماهه متوجه شدند ۲ بار تزریق Lenacapavir در سال نرخ موفقیت ۱۰۰ درصد را در مقایسه با داروی دیگر همراه دارد.

فوندالی نیاتی مدیر ارشد اجرایی شرکت Proactive Health Solutions در این باره گفت: این دارو به طور حتم شیوه جلوگیری از ابتلا به اچ آی وی را دگرگون می‌کند. گروهی از محققان به رهبری لیندا گیل بکر در ۲۵ منطقه در آفریقای جنوبی و اوگاندا کارآمدی ۳ داروی PrEP (که از ایدز جلوگیری می‌کنند) را میان ۵ هزار زن بررسی کردند.

زنان شرکت کننده به ۳ گروه تقسیم شدند و طی آزمایشی دارو یا پلاسیبو را دریافت کردند. در این آزمایش نه پزشکان و نه بیماران نمی‌دانستند که داروی مذکور واقعی یا پلاسیبو است.

این درحالی است که حفظ یک روتین روزانه برای زنان آفریقای کار مشکلی بود زیرا بسیاری از آنها که بین سن ۱۶ تا ۲۵ سال بودند و داروی Truvada F/TDF را مصرف می‌کردند، اما داروی جدید یعنی Lenacapavir فقط به ۲ بار تزریق در سال نیاز دارد و این چالش را برطرف می‌کند.

# چگونه با افزایش وزن فرزندان مقابله کنیم؟

گزارش: ایرنا



مهم است که جنبه روانی کودک خود را تقویت کنید. مشکل چاقی و اضافه وزن یکی از جدی ترین مشکلات سلامتی است که بسیاری از کودکان و نوجوانان از آن رنج می برند و جدیت آن در ارتباط با احتمال ابتلا به بیماری های مزمن مانند فشار خون و کلسترول بالا و همچنین دیابت است. و درد مفاصل موضوع چاقی فرزندان همیشه چالشی پراسررس به همراه دارد. به ویژه برای والدینی که از یک سو متوجه جدی بودن مشکل هستند و از سوی دیگر، مشتاق هستند تا اعتماد به نفس کودک را تقویت کنند و او را متوجه احساس پذیرش بی قید و شرط کنند چون که صحبت کردن در مورد مشکل وزن برای او به موضوعی بسیار حساس تبدیل می شود.

## اضافه وزن و سلامت روان

الجزیره نوشت: «در مطالعه ای که در سال ۲۰۲۳ منتشر شد و شامل بیش از ۱۸۰۰۰ کودک از بریتانیا بود، محققان دریافتند که افزایش رضایت کودکان از ظاهر و اعتماد به نفس خود از اوایل نوجوانی می تواند به محافظت در برابر اثرات منفی اضافه وزن بر سلامت روان آنها کمک کند.

به گفته هانا کریس، نویسنده اول این مطالعه، علیرغم اهمیت حفظ وزن سالم کودک، این امر نباید به بهای سلامت روان او یا از طریق انگ زدن به اضافه وزن اتفاق بیفتد، که منجر به کاهش اعتماد به نفس و طولانی شدن آن می شود. برخی از کودکان به دلیل اضافه وزن دچار مشکلات روزمره مانند آزار و اذیت، قلدری و ناتوانی در شرکت در فعالیت های ورزشی می شوند که بر سلامت روان آنها تأثیر می گذارد. ممکن است کودک خود را در یک دایره بسته گیر ببیند، چون فشارهایی که در نتیجه افزایش وزن در معرض آن قرار می گیرد، او را به دنبال راحتی در خوردن غذا می کشاند، که منجر به افزایش وزن بیشتر می شود و نتیجه نهایی آن این است که باعث می شود فرد احساس کند عادات غذایی او نمی تواند تغییر کند. اگرچه حفظ وزن مناسب برای کودک مهم است، اما این امر نباید به ضرر سلامت روان او باشد.

## افزایش وزن کودک؛ افزایش وزن نوجوان

علل افزایش وزن در کودکان و نوجوانان متفاوت است. این عوامل شامل دلایل ژنتیکی، هورمونی یا رفتاری مرتبط با خوردن کالری اضافی و عدم فعالیت بدنی است. به ویژه اینکه در سال های اخیر ساعاتی که کودکان در مقابل نمایشگرها می گذرانند افزایش یافته و می توان دلایل آن را آموزش های مجلزی دوران همه گیری کرونا و یا شاید دلایل اقتصادی و اجتماعی ناشی از کاهش درآمد خانواده و ناتوانی فرزندان در دسترسی به غذای سالم یا فضاهای ورزشی دانست.

## بدون استرس روانی از شر اضافه وزن خلاص شوید

قبل از شروع کمک به کاهش وزن کودک، ابتدا باید شاخص توده بدن را محاسبه کنید. به خصوص که کودکان برای رشد و تکامل مناسب نیاز به خوردن غذای کافی دارند که به معنای رصد کردن میزان مورد نیاز کالری است. کودک در صورت عدم نیاز واقعی به کاهش وزن باید غذا بخورد که نخوردن و منع خوردن او می تواند بر رشدش تأثیر منفی بگذارد. اگر شک دارید که فرزندان از اضافه وزن رنج می برد یا نه، اولین قدم این است که به پزشک مراجعه کنید که بتواند این

وضعیت را ارزیابی کند. مهم است که تقویت جنبه روانشناختی فرزندان را در نظر بگیرید و کارشناسان توصیه می کنند که مکالمه شما مستقیماً روی کاهش وزن متمرکز نباشد بلکه بر حفظ سلامت عمومی متمرکز کند تا حساسیت فرد در مورد اضافه وزن تقویت نشود. اطمینان حاصل کنید که کل خانواده به رفتارهای سالم پایبند هستند تا کودک احساس تبعیض یا انزوا نکند. رفتن به یک گردش خانوادگی که شامل فعالیت بدنی مانند شنا یا دوچرخه سواری و یا پیاده روی می شود و برنامه ریزی برای داشتن وعده های غذایی سالم با هم، کارهایی هستند که باعث می شود او احساس کند تنها نیست. یک تیم، در حالی که او برای کاهش وزن تلاش می کند، همراه و کمک او هستند.

## هدفگذاری در حد توان کودک باشد

اهداف کوچک و قابل دستیابی روزانه را تعیین کنید تا کودک در مواجهه با اهداف بزرگ ناامید نشود. توصیه می شود که کودک را در فعالیت های ورزشی غیر رقابتی درگیر کنید. این نوع فعالیت به دلیل تأثیر روانی مثبت آنها در افزایش اعتماد به نفس کمک شایانی برای اوست. انجام برخی فعالیت های ورزشی علاوه بر ورزش، کودک را به شرکت در فعالیت های دیگر مانند بازی، نقاشی و غیره تشویق می کند، زیرا باعث ایجاد حس اعتماد به نفس می شود و به او کمک می کند تا احساسات خود را راحتتر بیان کند.

## رژیم غذایی چطور باشد؟

کودک خود را مجبور به پیروی از رژیم های غذایی افراطی نکنید، زیرا این برنامه های رژیمی لزوماً تمام نیازهای غذایی او را در مرحله رشد برآورده نمی کنند. پس در ابتدا مطمئن شوید که جایگزین های سالمی برای تنقلات و غذایی که کودک می خورد، چه نوع و چه مقدار و چه رفتارها و الگوهای مرتبط با آن در نظر گرفته اید، مانند پاپ کورن، میوه ها و سبزیجات تمیز و جو دوسر.

## عادات های دیگر موثر در وزن

برخی از مطالعات، کیفیت پایین خواب را به افزایش وزن مرتبط می دانند. پس مطمئن شوید که یک برنامه درست برای خواب تنظیم کنید. حداقل یک ساعت قبل از خواب از استفاده از صفحه نمایش جلوگیری کنید. حتی در روزهای تعطیل از یک برنامه خواب ثابت پیروی کنید. به یاد داشته باشید که هدف شما این است که به فرزندان کمک کنید تا چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی زندگی سالم و شادی داشته باشند. فقط روی خلاص شدن از شر چند کیلوگرم از وزنش تمرکز نکنید و حتماً کودک را تشویق کنید تا با شما ارتباط سالم و پویایی برقرار کند. احساسات خود را بیان کند و درک خود را از فشارهایی که متحمل می شود نشان دهد. اگر به جایی برسید که نتوانید به او کمک کنید، کمک گرفتن از یک روانشناس ضرری ندارد، زیرا روانشناس می تواند به شما در یافتن ریشه های فشارهای عاطفی و روانی کمک کند.»

## اخبار حوزه سلامت

سالی است که شرکت های دانش بنیان داخلی با فناوری بالای بومی سازی شده، انسولین را تولید می کنند.

رییس سازمان غذا و دارو بیان کرد: ۵۰ درصد انسولین های قلمی موجود در بازار انسولین های خارجی و وارداتی و ۵۰ درصد داخلی است و بسته به نیاز بیماران توزیع می شود.

محمدی تصریح کرد: امکان تامین ۱۰۰ درصد نیاز انسولین کشور به صورت واردات میسر نیست و نمونه داخلی انسولین به میزان کافی موجود است.

رییس سازمان غذا و دارو اظهار کرد: طبق آمارها، سال ۱۴۰۲ بیش از ۹۹ درصد داروهای مورد نیاز کشور تولید داخلی و فقط یک درصد وارداتی بود.

حدود هفت میلیون نفر ایرانی به دیابت مبتلا هستند. آخرین بررسی های وزارت بهداشت نشان می دهد، بیش از ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۰ سال کشور یعنی چیزی حدود هفت میلیون نفر ایرانی به دیابت مبتلا هستند و این روند رو به افزایش در آینده نزدیک به بیش از ۱۰ میلیون مبتلا خواهد رسید.

**کمبود خواب می تواند به اندازه اعتیاد به الکل خطرناک باشد**

یک مطالعه اخیر نشان داد کمبود خواب مزمن بر کبد فشار وارد می کند که در دراز مدت منجر به بیماری کبد چرب غیر الکلی می شود که به سیروز یا سرطان کبد تبدیل می شود.

در نتیجه کم خوابی، فرد می تواند به دیابت، چاقی، فشار خون بالا و سایر بیماری ها مبتلا شود. برای جلوگیری از این، شما باید حداقل ۷-۸ ساعت بخوابید.

سازمان غذا و دارو اعلام کرده بود، اخیراً یکی از انسولین های قلمی برند به دلیل مشکلات تولید در شرکت تولیدکننده خارجی، دچار کمبود جهانی شده بود که طبق اقدامات صورت گرفته طرف چند هفته آینده کمبود انسولین قلمی برند نیز رفع خواهد شد و تا آن زمان بیماران می توانند نمونه داخلی تمامی انسولین هایی که در بازار موجود است را استفاده و یا از سامانه تیتک داروی خود را از نزدیکترین داروخانه تهیه کنند.

معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو سیدحیدر محمدی نیز افزوده بود: با افزایش اقبال بیماران مبتلا به دیابت به انسولین های قلمی طی سال های گذشته برای تامین این نوع دارو کاملاً وابسته به کشورهای دیگر بودیم اما در سال های اخیر با ورود شرکت های مختلف دانش بنیان به حوزه تولید انسولین های قلمی، امروز انواع انسولین های قلمی در کشور تولید می شود. در حال حاضر دو شرکت در حال تولید انسولین هستند و دو شرکت دیگر هم به آن اضافه می شوند. معاون وزیر بهداشت تأکید کرد که هنوز میزان تولید داخل انسولین قلمی در حد تامین بازار داخلی نیست.

نیاز انسولین کشور؛ فقط یک درصد وارداتی است  
معاون وزیر بهداشت و درمان و رییس سازمان غذا و دارو پیشتر از علت کمبود انسولین قلمی در کشور گفته بود: علت کمبود انسولین قلمی وارداتی (نومیکس) در بازار کاهش سهمیه به یک چهارم از سوی شرکت تولیدکننده خارجی است.

وی اظهار کرد: در گذشته داروی انسولین به صورت ویال بود، اکنون چند

**کمبود جهانی انسولین های قلمی / هفت میلیون نفر ایرانی به دیابت مبتلا هستند**

معاون برنامه ریزی اداره کل داروی سازمان غذا و دارو با بیان این که کمبود انسولین قلمی، جهانی است، گفت: بیماران مبتلا به دیابت می توانند با مشورت پزشک خود از داروی مشابه تولید داخل استفاده کنند.

ناصر هیراد افزود: انسولین نومیکس تولیدی در کشور به دلیل کمبود جهانی، نصف مصرف ماه توسط شرکت نونوردیسک تامین می شود و میزان عرضه محصول از ۸۰۰ هزار عدد ماهانه به ۴۴۰ هزار عدد افت کرده، اما منجر به قطع عرضه نشده است.

وی با بیان اینکه در حال حاضر کمبود انسولین نومیکس در استرالیا، اندونزی، کره جنوبی، مالزی، هند، ترکیه و ... با بحران مواجه شده است، افزود: سازمان غذا و دارو تلاش می کند تا از طریق واردات موازی انسولین مورد نیاز بیماران را تامین کند که اقدامات لازم را در این زمینه نیز انجام داده است و سعی می شود این دارو را در کوتاه ترین زمان ممکن وارد کند.

معاون برنامه ریزی اداره کل داروی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: در حال حاضر درمورد انسولین های برندهای دیگر مشکلی در تامین بازار وجود ندارد و بیماران مبتلا به دیابت می توانند با مشورت پزشک خود، تا زمان رفع دسترسی دشوار به برند مصرفی، از داروی مشابه تولید داخل استفاده کنند.

کمبود انسولین مشکل جدید دنیا، معضل دیرینه ای ما  
در تیرماه سال جاری نیز کشور با کمبود انسولیم مواجه شده بود که رئیس

# اخبار حوزه زنان

## آذربایجان به زنان بسکتبالیست ایران ویزا نداد

بدلیل عدم صدور ویزا از سوی سفارت جمهوری آذربایجان سفر تیم بسکتبال سه نفره زنان منتخب ایران به مسابقات سری زنان (Women's series) لغو شد.

فدراسیون بسکتبال اعلام کرد در حالی که بلیت و مقدمات سفر تیم سه نفره زنان آماده شده بود تا در مسابقات سری زنان شرکت کند و این حضور در رنکینگ بسیار حائز اهمیت بود، بدلیل عدم صدور روادید از سوی سفارت جمهوری آذربایجان این سفر لغو شد. مسابقات سری زنان (Women's series) به میزبانی کشور جمهوری آذربایجان در شهر Guba آغاز خواهد شد.

## دختران ووشو کار هرمزگانی عازم تهران شدند

ووشوکاران منتخب دختر استان به پیکارهای قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی اعزام شدند.

مسابقات قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی جوانان در رده های سنی دختران طی روزهای ۲۹ تا ۳ مردادماه به میزبانی آکادمی ملی ووشو تهران با حضور تمامی استانهای سراسر کشور برگزار می شود. در این مسابقات دختران جوان استان در چهار وزن به ترتیب ریحانه ذاکری در وزن ۴۸- کیلوگرم، هانیه جافری در وزن ۵۲- کیلوگرم، نجلا کیخا در وزن ۵۶- کیلوگرم و پرینسا پریسای در وزن ۶۰- کیلوگرم در بخش ساندا و مانده امانی و نرجس عسکری خیرآبادی در بخش تالو برای استان به میدان خواهند رفت. در رقابت های قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی جوانان اعظم نکویی به عنوان سرپرست، سمیره کهوری به عنوان مربی ساندا و مهدیه سلجوقی به عنوان مربی تالو هدایت تیم استان را برعهده خواهند داشت. دختران نونهال و نوجوان استان ۳۰ تیرماه جهت حضور در این رقابت ها به تهران اعزام شد. نفرات برتر این پیکارها جهت حضور در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۴ در بروئی به اردوی تیم ملی جوانان و رده های سنی دعوت خواهند شد.

## حضور ۴ دختر فوتبالیست ایران در لیگ قهرمانان اروپا

چهار دختر فوتبالیست ایران با یک تیم ارمنستانی در مرحله مقدماتی لیگ قهرمانان اروپا شرکت می کنند.

چهار دختر فوتبالیست ایران به تیم پیونیک ارمنستان پیوسته اند و همراه این تیم در مرحله مقدماتی لیگ قهرمانان اروپا شرکت می کنند.

مینا نافی، هاجر دباغی، فاطمه عادل و شقایق روزبهان چهار فوتبالیستی هستند که تیم ارمنستانی را در مرحله مقدماتی لیگ قهرمانان اروپا همراهی می کنند.

تیم پیونیک ارمنستان در پیچ اینستاگرام خود از همراهی چهار فوتبالیست ایرانی خبر داده و از آن ها رونمایی کرده است.

## پست جنجالی دختر حاکم دبی؛ شیخه مهره خطاب به همسرش: طلاق می دهم

دختر شیخ محمد آل مکتوم، حاکم دبی، پستی منتشر کرده و خطاب به همسرش به زبان انگلیسی نوشته است که او را طلاق می دهد.

به گزارش صبح ساحل، به نقل از فرارو، در حساب کاربری رسمی مهره آل مکتوم، دختر شیخ محمد آل مکتوم، حاکم دبی و نخست وزیر امارات متحده عربی، پستی منتشر شد که خطاب به همسرش به زبان انگلیسی نوشته است که او را طلاق می دهد.

به گزارش فرارو، در این پست نوشته شده: «از آنجایی که شما با سایر همراهمان مشغول هستی، بدین وسیله طلاق خود را اعلام می کنم. تو را طلاق می دهم، تو را طلاق می دهم، تو را طلاق می دهم.»

در پایان این پست نوشته شده: «همسر سابق شما» کاربران فضای مجازی، واکنش گسترده ای به این پست داشتند. برخی درباره صحت این پست سوال کردند. برخی هم نوشتند: «آیا حساب هک شده؟»، برخی هم نوشته اند: «آیا دلیل خیانت است.» برخی خواستار حذف شدند، چرا که به عقیده آن ها، چنین رفتاری «شایسته جایگاه خانواده آل مکتوم و حکومت دبی نیست.» تا کنون جز در فضای مجازی، درباره این پست، خبری منتشر نشده است.

حکومت دبی یا اعضای خاندان حاکم نیز در این باره سخن نگفته اند. حساب کاربری «مانع بن محمد بن راشد بن مانع آل مکتوم» همسر «مهره بنت محمد آل مکتوم» در اینستاگرام نیز درباره پست منتشر شده در حساب کاربر همسرش، چیزی منتشر نکرده است.

مادر «مهره»، زیو گریگوریوکوس، همسر یونانی حاکم دبی است.

او ماه می سال گذشته با «مانع آل مکتوم» در مراسمی که توجه رسانه های منطقه ای و بین المللی را به خود جلب کرد، ازدواج کرد. این زوج ماه می گذشته، به دنیا آمدن نخستین فرزندانشان را اعلام کردند.

## ساره امیری ایرانی وزیر آموزش امارات شد

ساره امیری پیشتر رئیس آژانس فضایی و شورای دانشمندان این کشور بوده است.

ساره امیری به عنوان وزیر آموزش و پرورش امارات متحده عربی منصوب شد.

شیخ محمد بن راشد آل مکتوم، نخست وزیر امارات متحده عربی روز یکشنبه ۲۴ تیر این خبر را در پستی در شبکه اجتماعی ایکس اعلام کرد.

خانم امیری پیشتر رئیس آژانس فضایی و شورای دانشمندان این کشور بوده است.

پس از پرتاب موفقیت آمیز کاوشگر امارات به مریخ در سال ۱۳۹۹، بسیاری از ایرانی ها به ویژه در شبکه های اجتماعی، درباره مدیر این پروژه بزرگ یعنی «ساره امیری» سخن گفتند.

خانواده خانم امیری، اهل سیستان و بلوچستان، پس از انقلاب ۵۷ از ایران به امارات مهاجرت کردند.

نقش ها و دستاوردهای ساره امیری

پروژه مریخ امارات (امید): ساره امیری به عنوان معاون پروژه مریخ امارات (Hope Mars Mission) و رئیس شورای علوم پیشرفته امارات متحده عربی خدمت می کند. این پروژه با هدف ارسال یک کاوشگر به مدار مریخ و مطالعه جو این سیاره طراحی شده است. این کاوشگر در سال ۲۰۲۰ با موفقیت پرتاب شد و در سال ۲۰۲۱ به مدار مریخ رسید، که این یک دستاورد بزرگ برای برنامه فضایی امارات محسوب می شود.

وزارت علوم پیشرفته: در سال ۲۰۱۷، ساره امیری به عنوان وزیر دولت برای علوم پیشرفته منصوب شد. این نقش او را مسئول پیشبرد و توسعه علوم و فناوری در کشور قرار می دهد. هدف این وزارتخانه ترویج تحقیقات علمی و نوآوری های تکنولوژیک در امارات متحده عربی است.

ترویج علوم و فناوری: او به عنوان رئیس شورای امارات برای دانشمندان جوان، نقش مهمی در ترویج و حمایت از دانشمندان جوان و محققان آینده دار در کشور ایفا می کند. این شورا به هدف تشویق جوانان به سمت رشته های علمی و پژوهشی تشکیل شده است.

افتخارات و جوایز: ساره امیری به خاطر تلاش ها و دستاوردهایش در زمینه علوم و فناوری، جوایز و افتخارات متعددی دریافت کرده است. از جمله، او در سال ۲۰۱۵ به عنوان یکی از ۱۰۰ زن تاثیرگذار جهان توسط بی بی سی انتخاب شد.

تایم ۱۰۰: در ۲۸ مارس ۲۰۲۳، ساره امیری جایزه TIME ۱۰۰ Impact خود را در موزه آینده در دبی دریافت کرد. او گفت که با «طنینان از اینکه تنوع به یک هنجار تبدیل می شود» و «اعتراف به اینکه تفاوت های ما نوآوری بزرگی ایجاد می کند»، مردم می توانند «خلافت درون همه ما را مهار کنند و تأثیر واقعی را برانگیزند».

## تقدیر از نقاشان قشم در اختتامیه رویداد به رنگ دریا

مراسم اختتامیه رویداد به رنگ دریا با حضور مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم، اساتید و پیشکسوتان و نقاشان جوان و نوجوان جزیره برگزار شد.

محمد غفاری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم، در این آیین اظهار کرد: رویداد به رنگ دریا اتفاقی مبارک و حسن مطلع بسیاری از اتفاقات دیگر در حوزه هنرهای تجسمی جزیره است.

وی ادامه داد: ظرفیت های هنری جزیره به ویژه در حوزه هنرهای تجسمی بسیار بالا است و از همه حاضران درخواست دارم تا با همدلی و مشارکت در تولید آثار فاخر و ماندگار، نام جزیره قشم را بیش از پیش بلندآوازه کنند.

غفاری با دعوت از هنرمندان برای شرکت در رویداد نقش حماسه، از برپایی نمایشگاه آثار مرتبط با هنر عاشورایی در دهه سوم محرم خیر داد. در ادامه این مراسم، ابراهیم محمدنژاد مسئول انجمن هنرهای تجسمی جزیره قشم به ارائه گزارشی از فرآیند اجرای رویداد به رنگ دریا از اردیبهشت ماه سال جاری پرداخت و تعداد شرکت کنندگان و آثار تولید شده را اعلام کرد.

بنابراین گزارش، در این مراسم ۳۰ تن از نقاشان شرکت کننده در رویداد به رنگ دریا ویژه بزرگداشت هفته خلیج فارس تقدیر به

عمل آمد و آثار برگزیده در بخش های مختلف شناخته شد. در بخش رنگ روغن اثنا ارشادی رتبه اول، سارا طاهری رتبه دوم و عایشه اسلامی رتبه سوم را کسب کردند.

همچنین در بخش طراحی با مداد رویا بارگاه سلیمانی رتبه اول، وندا اسدی رتبه دوم و ستیا کیامهر رتبه سوم را به دست آوردند. داوری این رویداد بر عهده سودابه شیرانیا، ملیحه پایداری و منوچهر صادقیور بودند و از آنان نیز تقدیر به عمل آمد. در پایان هنرمندان حاضر در جلسه بوم و وسایل مورد نیاز خود را جهت شرکت در نقش حماسه دریافت و برای شرکت در نمایشگاه ثبت نام کردند.

## ۲۰۲ میلیارد ریال طرح توسعه ای در بیمارستان خلیج فارس بندرعباس افتتاح شد

۲۰۲ میلیارد و ۳۳۰ میلیون ریال طرح توسعه ای و ارتقای هتلینگ بخش زنان و نوزادان در بیمارستان خلیج فارس بندرعباس افتتاح شد.

در آیین افتتاح طرح های توسعه ای بیمارستان خلیج فارس بندرعباس که با حضور ویدئو کنفرانسی میرهاشم موسوی مدیر عامل سازمان تامین اجتماعی برگزار شد، سه طرح ارتقای هتلینگ بخش زنان یک، ۲ و بخش نوزادان به بهره برداری رسید.

بخش زنان یک، ۶۱۰ مترمربع زیربنا دارد و برای بهره برداری از این طرح ۷۹ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال هزینه شده است.

بخش زنان ۲ نیز دارای ۶۱۰ متر مربع زیربنا بوده که برای بهره برداری از این طرح ۴۳ میلیارد و ۳۳۰ میلیون ریال هزینه شده است.

بخش نوزادان بیمارستان خلیج فارس نیز ۶۱۰ مترمربع زیربنا دارد که ۷۹ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال هزینه شده است.

## نمایشگاه بین المللی کیش به عنوان کانون اجرای رویدادهای خانواده انتخاب شد

معاون فرهنگی و اجتماعی سازمان منطقه آزاد کیش گفت: بواسطه گرمای هوا و نبود امکان برگزاری رویداد ها در فضای باز، نمایشگاه بین المللی کیش به عنوان کانون اجرای رویدادهای خانواده انتخاب شد.

علیرضا فاطمیان پور طی نشستی با اصحاب رسانه اظهار کرد: تا پایان شهریور ماه هر پنجشنبه و جمعه برنامه های ویژه برای پر کردن اوقات فراغت خانواده ها تحت عنوان «هفت شنبه» برگزار و از این فرصت برای معرفی و تجمیع مناسبت های ملی و مذهبی تقارن یافته در طول هفته استفاده می شود.

وی با اشاره به لزوم غنی سازی اوقات فراغت کیشوندان و ایجاد زمینه مناسب برای محیطی نشاط آور و تفریحات لذت بخش متناسب با الگوهای فرهنگی جامعه برای خانواده ها گفت: اوقات فراغت را از جمله فرصت های مهم در شکوفایی استعداد های کودکان و نوجوانان در کشور می دانیم.

معاون فرهنگی و اجتماعی سازمان منطقه آزاد کیش ادامه داد: رویدادهای خانواده در قالب چهار بخش «فعالیت های هنری، فرهنگی»، «سرگرمی و تفریح»، «فعالیت های تفریحی، فرهنگی و خدماتی بومیان» و «خدمات فروش» برگزار می شود.

وی با بیان اینکه هر بخش شامل گذرهایی است که گذر «رنگ و خیال نقاشی» شامل بازی و نقاشی کودکان و عکاسی و «گذر یکی بود، یکی نبود» شامل فعالیت های فرهنگی، ادبی و مذهبی کودکان از طریق خواندن و تولید محتوای گفتار و نوشتار در زیر مجموعه فعالیت های هنری و فرهنگی تعریف شده است، اضافه کرد: گذرهای بخش فعالیت های سرگرمی و تفریحی شامل «گذر لی لی» شامل بازی های حرکتی و مهارتی «گذر معرکه در معرکه» در قالب چالش استعداد کودکان، «گذر مارپله» شامل بازی های فکری و مهارتی و «گذر چیستان و رمز» شامل چالش حل بازی های فکری - حرکتی برای حل معما ویژه خانواده ها خواهد بود.

طبق گفته فاطمیان پور گذر «الک دو لک» شامل بازی های بومی کودکان، «قلیه ماهی» در قالب خدمات پذیرایی با غذاهای محلی و «لگیم» خدمات پذیرایی با چای، میان وعده و نوشیدنی های محلی از زیر مجموعه فعالیت این بخش است.

به گزارش ایرنا، این رویداد از ساعت ۱۹ تا ۲۲ پنج شنبه و جمعه هر هفته برگزار می شود.

گفتنی است برای رفاه کیشوندان و رفت و آمد راحت آنان به نمایشگاه بین المللی کیش پیش بینی های لازم صورت پذیرفته است که اطلاع رسانی خواهد شد.

# از این رفتارهای کودک خود نترس!

گزارش: ایرنا



عجیب به نظر می رسد اما طبیعی است. بازی تخیلی برای کودک طبیعی و سرگرم کننده تلقی می شود و مهارت های اجتماعی، عاطفی، شناختی و حرکتی او را تقویت می کند. بسیاری از والدین ممکن است تعجب کنند که رفتارهایی مانند مکیدن شست یا کوبیدن سر در میان کودکان خردسال عادی و رایج است. اگر فرزندان این رفتارها یا رفتارهای دیگر را انجام دهد، محتمل است احساس اضطراب و گاهی انزجار یا خجالت را دارد تجربه می کند.

اما جای نگرانی نیست، زیرا این رفتارها و سایر رفتارها بین سنین یک تا سه سالگی عادی و رایج تلقی می شوند و با رشد ذهنی کودک مرتبط هستند و به همین دلیل ممکن است با گذشت زمان این رفتارها کاهش یابد اگر بعد از این مرحله سنی ادامه پیدا کند، نگران کننده است و توصیه می شود در مورد رفتار کودک با روانشناس مشورت کنید. شناخت این رفتارها، علل احتمالی آنها و نحوه برخورد با آنها گام مهمی در کاهش احساس اضطراب و شرم والدین است.

## ضربه به سر

اگر کودک شما زمانی که احساس عصبانیت، خواب آلودگی یا خستگی می کند به ضربه زدن به زمین یا دیوار متوسل می شود، این رفتار ممکن است باعث نگرانی شما در مورد امنیت کودک شود، اما این یک رفتار عادی و رایج در بین کودکان است و نیازی به نگرانی نیست. نگران نباش مگر زمانی که به خودش صدمه بزند.

هدر ویتنبرگ، دکتر روانشناس، دلیل ضربه زدن کودکان به سرشان را اینطور توضیح می دهد. ضربه زدن به سر نیز می تواند برای کودک آرامش بخش باشد. او توصیه میکند که هنگامی که کودک این کار را انجام میدهد از اظهار نظر در مورد این رفتار خودداری کنید تا هر زمان که نیاز به جلب توجه داشت، آن را تکرار نکند.

## بازی تخیلی

صحبت کردن کودک با خود یا دوستان خیالی اش، بازی با صدای بلند با آنها و دادن نام و شخصیت به آنها حتی اگر ترجیح دهد که با وجود حضور سایر کودکان به همبازی خیالی اش بپردازد، امری بسیار عادی تلقی می شود و جای نگرانی نیست. بازی تخیلی نه تنها برای کودک طبیعی و سرگرم کننده تلقی می شود، بلکه به تقویت مهارت های اجتماعی، عاطفی، شناختی و حرکتی کودک نیز کمک می کند، همانطور که کاندیس جونز، متخصص اطفال آمریکایی به وب سایت "Perients" اشاره کرد.

## برهنه شدن کودک

تمایل کودکان به درآوردن لباس و برهنه ماندن می تواند ناشی از تمایل آنها به یادگیری تفاوت های جنسیتی و کشف بدن آنها باشد. در این صورت باید به کودک آموزش داد که این رفتار غیرقابل قبول است و بدون تنبیه یا خجالت کشیدن در مقابل دیگران و قرار گرفتن

در معرض رفتار صحیح رفع خواهد شد. گاهی اوقات ممکن است به این دلیل باشد که لباس هایشان راحت نیست. کارا کیف، که دارای دکترای روان شناسی کودک و نوجوان است، توضیح می دهد که «حساسیت حسی در بین کودکان رایج است، زیرا ممکن است به راحتی با برخی صداها آشفته شوند. احساسات بدنی و دما، ممکن است پیراهن های خشن که ناراحت کننده هستند را تحمل نکنند و کودک هر لحظه بخواهند از شر آنها خلاص شوند.» او توصیه می کند که به پارچه های لباسی که کودک ترجیح می دهد توجه کنید و به او اجازه دهید لباس خود را انتخاب کند. همچنین می توان زمان ها و مکان های مناسب برهنه شدن را در صورت تمایل به او آموزش داد.

اگرچه رفتار برهنگی در میان کودکان رایج و عادی تلقی می شود، اما باید به رفتار کودک توجه شود و سوزان هانت، استاد روانشناسی، در این باره می گوید: «یکی از نشانه هایی که زنگ خطر را به صدا در می آورد این است که والدین متوجه وجود رفتار جنسی با سایر کودکان یا ادامه رفتار برهنگی او شوند. کودکان معمولاً به تغییر جهت پاسخ می دهند، اما اگر رفتار ناسالم ادامه پیدا کند، ممکن است یک زنگ خطر باشد، در این لحظه است که باید با یک متخصص مشورت شود.»

## دست زدن به اندام شخصی

یکی دیگر از رفتارهای عجیب و غریب رایج در بین کودکان، قرار دادن دست هایشان در ناحیه خصوصی یا داخل شلوار است و ممکن است علیرغم تلاش های مادر برای منحرف کردن یا تنبیه آنها، این رفتار را به راحتی متوقف نکنند. حتی ممکن است این موضوع احساس ناامیدی و شرمندگی والدی که فرزندش را حین انجام این رفتار ببیند، را افزایش دهد که حتی ممکن است توهین آمیز به نظر برسد. این رفتار صرفاً به دلیل کنجکاوی کودکان و تلاش آنها برای کشف بدن آنها است و جونز به والدین توصیه می کند که این رفتار کودک را نادیده بگیرند یا توجه خود و کودک را به چیز دیگری منحرف کنند و از ایجاد هیاهو در مورد این رفتار خودداری کنند.

## مکیدن لباس

برخی از کودکان لباسشان را تا زمانی که خیلی خیس شوند می مکند و این یک رفتار طبیعی رایج در بین کودکان و خردسالان است. مونا پاتل، روان درمانگر می گوید که تحریک دهان نقش مهمی در رشد کودک دارد و از ابتدای زندگی اش از مکیدن برای رفع نیازهای اولیه غذا و نوشیدنی استفاده می کند و بعداً ممکن است برای آرام کردن خود، به شکل مکیدن انگشت شست یا جویدن لباس به همین رفتار روی بیاورد.

اگر کودکان لباس هایش را می جود شما می توانید با شناسایی چیزهایی که باعث ایجاد این رفتار می شوند، قبل از رسیدن به این

مرحله، سعی کنید برای او غذا تهیه کنید. اگر حوصله اش سر رفته است، سعی کنید توجه او را به یک اسباب بازی یا چیز دیگری جلب کنید که حواس او را از مکیدن لباس منحرف کند.

## پوشک را بردارید

هیچ چیز ناپسندتر از این رفتار نیست، وقتی می بینید کودک پوشک خود را برداشته و با مدفوع و سطح داخلی پوشک که آغشته به ادرار است، شروع به بازی کرده و بدن و تخت و لباسش را لکه دار کرده است و احساس نمی کند چیز عجیبی وجود دارد. نکته جالب اینجاست که او دارد از کاری که انجام می دهد و کاوش می کند لذت می برد. جدای از نجس بودن که اعتقاد مسلمانان است و برای رفع آن روش های مشخصی وجود دارد، چون از نظر بهداشتی برای کودک امکان ضرر ایجاد می شود، والدین در این لحظات نگران و حتی عصبانی می شوند. این رفتار مانند بسیاری از رفتارهای عجیب کودکان، به دلیل کنجکاوی و تلاش آنها برای کشف بدن و محیط اطراف است.

جونز اعتقاد دارد که این رفتار ممکن است نشانه مثبتی از آمادگی کودک برای شروع آموزش در آوردن پوشک و استفاده از حمام. دستشویی باشد و اکنون می توان به او آموخت که چه چیزی از بدنش خارج می شود و به کجا باید برود.

اگر کودک بارها و بارها پوشک خود را برمی دارد و با چیزی که داخل آن است بازی می کند، می توانید اسباب بازی های جایگزین دیگری که شامل برخی آشفته های قابل قبول است، مانند بازی با خاک رس و ماسه یا ساختن قلعه های سفالی با هم تهیه کنید.

## کمانچه با بینی

یکی دیگر از رفتارهای غیرقابل قبول این است که کودک انگشت خود را داخل بینی خود فرو کند و با آن بازی کند و گاهی موضوع به همین جا ختم نمی شود و با بازی کردن، بوئیدن و یا چسبیدن چیزهایی که در بینی خود پیدا کرده پیش می رود. این رفتار همچنین از عشق کودکان به اکتشاف ناشی می شود و برای کمک به کودک خود می توانید از دستمال کاغذی استفاده کنید و هر بار این کار را به او یادآوری کنید.

علاوه بر کنجکاوی کودکان و عشق به اکتشاف، دلایل دیگری نیز وجود دارد که ممکن است پشت رفتار دستکاری بینی باشد، از جمله اینکه کودک از خارش ناشی از حساسیت بینی یا گرفتگی بینی یا هر درد در این ناحیه رنج می برد و در این مورد باید با پزشک مشورت کرد. این رفتارها و سایر رفتارها ممکن است عجیب و شرم آور به نظر برسند و مادر نباید آشکار کند که فرزندش این کار را انجام می دهد. اما جای نگرانی نیست و مطرح کردن موضوع با افراد معتمد ممکن است به شما کمک کند بدانید که تنها نیستید و کودک شما عادی است و رفتار او در بین افراد در این سن رایج و عادی است.

# با سرآشپز = موهیتو هلو



موهیتو هلو یکی از گواراترین انواع موهیتو رستورانی است که هم ظاهر چشمگیر و شبکی دارد و هم درست کرد این موهیتو میوه‌ای بسیار آسان است. با ما در این مقاله همراه باشید تا طرز تهیه موهیتو هلو به روش کافی شاپی را به شما آموزش بدهیم.

مواد لازم برای تهیه موهیتو هلو

هلو: ۵ عدد

شکر: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

لیموترش: ۲ عدد

برگ نعنا خرد شده: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

آب گازدار: ۴ لیوان فرانسوی دسته‌دار

مرحله اول: هلو را آماده کنید

در اولین مرحله از این طرز تهیه موهیتو میوه‌ای خانگی ساده با هلو، باید هلوها را به خوبی بشویید. سپس، پوست آن‌ها را بگیرید و قطعه‌شان کنید.

مرحله دوم: مواد موهیتو را با هم ترکیب کنید

حالا، قطعات هلو پوست‌کنده را همراه با شکر و آب لیموترش تازه در مخلوط‌کن یا غذاساز بریزید. این مواد را تا جایی هم بزنید که به خوبی با یکدیگر ترکیب و یکدست شوند. همان‌طور که می‌بینید، روش درست کردن موهیتو هلو هم درست مشابه طرز تهیه موهیتو لیمو نعنا خانگی است؛ فقط باید به جای قطعات لیمو در آن از هلو استفاده کنید.

مرحله سوم: نعنا را تازه را هم اضافه کنید

در این مرحله از طرز تهیه موهیتو هلو نوبت به اضافه کردن برگ‌های تر و تازه نعنا می‌رسد. بنابراین، مقدار قابل توجهی از نعنا را هم داخل مخلوط کن بریزید و به خوبی هم بزنید تا عطر و طعم نعنا هم به ترکیب قبلی اضافه شود. باقی برگ‌ها را برای تزئین موهیتو نگهدارید.

مرحله چهارم: آب گازدار را اضافه کنید

در این بخش از طرز تهیه این موهیتو میوه‌ای کافی شاپی و پس از آماده شدن ترکیب اصلی، لازم است آب گازدار را هم به آن اضافه کنید و این مخلوط را کاملا هم بزنید.

مرحله پنجم: موهیتو هلو را سرو کنید

امیدواریم تا این‌جا مراحل طرز تهیه موهیتو هلو را بدون مشکل دنبال کرده باشید. حالا، زمان آن است که داخل هر یک از لیوان‌های مورد نظرتان مقداری یخ خرد شده بریزید. سپس، نوشیدنی را به لیوان اضافه کرده و آن را با چند برگ نعنا تازه، قطعات هلو و اسلایس‌های باریک لیموترش تزئین کنید.

طرز تهیه موهیتو هلو به روش‌های دیگر

روش تهیه موهیتو هلو با اسپریت‌مراحل طرز تهیه موهیتو هلو با اسپریت هم درست مانند دستور بالاست. با این تفاوت که به جای آب گازدار و

شکر باید از نوشابه اسپریت استفاده کنید.

روش تهیه موهیتو هلو با سیروپ

طرز تهیه موهیتو هلو با سیروپ هم عینا مانند همان چیزی است که در بالا به آن اشاره کردیم. تنها فرقی که این است که به جای شکر باید از سیروپ استفاده کنید. سیروپ همان شربت غلیظ است که می‌توان آن را به صورت آماده خریداری کرده یا با استفاده از آب و شکر و جوشاندن و قوام آوردن آن‌ها در منزل تهیه کرد.

در ضمن برای اضافه کردن سیروپ موهیتو به ازای هر ۳۰۰ سی سی نوشیدنی باید ۳۰ سی سی سیروپ اضافه کنید.

نکات مهم در طرز تهیه موهیتو هلو

در صورت تمایل و بسته به ذائقه، به جای آب گازدار و شکر می‌توانید از اسپریت استفاده کنید. بسته به ذائقه، می‌توانید مقداری زست لیمو (پوست سبز لیموترش به صورت رنده شده) یا حتی یکی دو قطعه لیموترش تازه را هم همراه با سایر مواد در مخلوط‌کن بریزید.

در صورت تمایل، به جای شکر می‌توانید از شربت غلیظ (سیروپ) در

موهیتو استفاده کنید.

در صورت تمایل، به جای آب گازدار می‌توانید از عرق نعنا یا حتی آب خالص یا ترکیب این دو استفاده کنید.

آیا موهیتو هلو را می‌توانم بدون آب گازدار تهیه کنم؟ بله. طرز تهیه موهیتو خانگی بدون آب گازدار هم درست مانند دستور بالاست. با این تفاوت که بسته به ذائقه و میل‌تان به جای آب گازدار باید از آب خالص، عرق نعنا یا اسپریت استفاده کنید. توجه داشته باشید، اسپریت یک نوشیدنی شیرین و حاوی قند است. بنابراین، اگر برای درست کردن موهیتو از این نوشیدنی استفاده می‌کنید لازم است شکر را هم حذف کنید.

چطور می‌توانم موهیتو هلو را به صورت دو رنگ درست کنم؟

طرز تهیه موهیتو دو رنگ بسیار آسان است. کافی است ابتدا ترکیب هلو، شکر، برگ نعنا و آب لیموترش را در مخلوط‌کن آماده کنید. سپس، این ترکیب را به نسبت مساوی داخل لیوان‌های حاوی یخ بریزید. پس از آن، مقدار مورد نیاز از آب گازدار را به لیوان‌ها اضافه کنید.

## چرا زنان بیشتر از مردان سرما را احساس می‌کنند؟

در ژورنال Nature Climate Change نشان داد که بیشتر ساختمان‌های اداری دما را بر اساس فرمول چند دهه‌ای تنظیم می‌کنند که از نرخ متابولیک مردان به عنوان استاندارد استفاده می‌کند.

این مطالعه که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد، به این نتیجه رسید که ساختمان‌ها باید نگاه جنسیتی را در آسایش حرارتی کاهش دهند.

غلبه بر سرما - برای غلبه بر تفاوت‌هایی که ممکن است به دلیل دما و احساس سرما ایجاد شود، می‌توان مراحل زیر را دنبال کرد: ۱- پتوهای مجزا: استفاده از پتوهای جداگانه برای زن و شوهر راه خوبی برای غلبه بر تفاوت در ترجیحات دما است. ۲- گرم کردن پاها و دست‌ها: احساس سردی از این اندام‌ها شروع می‌شود، یعنی گرم نگه داشتن دست‌ها و پاها گرما را به کل بدن می‌فرستد. ۳- سیستم‌های گرمایش شخصی: در محیط کار می‌توان از سیستم‌های راحتی شخصی استفاده کرد. منظور سیستم‌های حرارتی ای است که مکانی را که در آن قرار می‌گیرند بدون تأثیر بر محیط اطراف گرم یا خنک می‌کنند و فرد می‌تواند با گرم کردن یا سرمایش آنها را کنترل کند.

این وسایل کوچک فردی را می‌توان روی میز و صندلی یا نزدیک پاها قرار داد. این دستگاه‌ها ممکن است راه حلی برای غلبه بر سرما در محیط کار برای زنان باشد. به خصوص اگر محل کار متکی به دستگاه‌های خنک‌کننده مرکزی باشد که البته باید در نظر داشت که کنترل این موضوع بدون تغییر کل سیستم بسیار دشوار است.

شود زنان احساس سرما کنند و استروژن باعث گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود و اجازه می‌دهد گرمای بیشتری از طریق سطح پوست از دست برود. هنگامی که یک زن از داروهای ضد بارداری هورمونی استفاده می‌کند، سطح استروژن افزایش می‌یابد. زیرا بسیاری از داروهای ضد بارداری هورمونی حاوی استروژن هستند. همچنین در طول تخمک‌گذاری نیز استروژن افزایش می‌یابد که این تغییرات معمولاً ۲۴ ساعت طول می‌کشد و حدود ۱۴ روز پس از چرخه قاعدگی رخ می‌دهد. نرخ متابولیک: که به فرآیند شیمیایی اشاره دارد که در آن بدن غذا را به انرژی تبدیل می‌کند. افزایش سرعت سوخت و ساز بدن به این معنی است که بدن غذا را سریعتر می‌سوزاند و در طی این فرآیند دمای بدن افزایش می‌یابد. در حالی که میزان متابولیسم زنان در مقایسه با مردان پایین‌تر است و همین موضوع باعث می‌شود احساس سردی بیشتری داشته باشند.

توده عضلانی و توزیع چربی بدن: اکثر زنان معمولاً کوچکتر از مردان هستند و بافت عضلانی کمتری برای تولید گرما دارند، در حالی که مردان توده عضلانی بیشتری دارند که به آنها اجازه می‌دهد احساس گرما کنند. در عین حال، چربی بدن زنان بیشتر از مردان است. برخلاف ماهیچه، چربی بدن را گرم نگه نمی‌دارد.

چگونه بر سرما غلبه کنیم؟ - گاهی اوقات تفاوت دمای بدن و احساس سرما باعث ایجاد مشکلاتی بین مردان و زنانی که با هم زندگی می‌کنند، مانند زوج‌ها و یا همکاری‌هایی که در یک دفتر کار می‌کنند، ایجاد می‌کند. مطالعه‌ای

است که زنان ۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری رینود هستند. در این بیماری کاهش دما، باعث بی‌حس شدن برخی از قسمت‌های بدن مانند انگشتان دست و پا می‌شود، زیرا رگ‌های خونی در آنها دچار اسپاسم می‌شوند. این رگ‌ها خون را به اندام‌ها می‌رسانند و در پاسخ به سرما با استرس بیش از حد منقبض می‌شوند.

انگشتان دست و پا به دلیل کمبود خون و اکسیژن می‌توانند سفید و سپس آبی شوند. پس از گرم شدن قسمت‌های سرد بدن، جریان خون طبیعی در عرض حدود ۱۵ دقیقه باز می‌گردد.

بر اساس مطالعه‌ای که توسط دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند انجام شد و در وب‌سایت تحقیقات پزشکی JAMA منتشر شد، زنان بیشتر احساس سرما می‌کنند، اما میانگین دمای بدن آنها بیشتر از مردان است. این اختلاف بین دمای اولیه و احساس سرما توسط مشاور بیماری‌های قلبی عروقی، مارگاریتا پرادا، توضیح داده شده است که اگر بدن به گرما عادت کرده باشد، ممکن است هوا سردتر از حد معمول به نظر برسد.

بردا در مقاله‌ای که در وب‌سایت پزشکی "Guys & ST Thomas Specialist Care" منتشر شد، گفت که برخی از تفاوت‌های بیولوژیکی بین زن و مرد می‌تواند بر دمای بدن تأثیر بگذارد که به نابرابری در درک گرما بین جنس‌ها کمک می‌کند. این عوامل عبارتند از:

چطور از سردی رابطه بعد از بچه‌دار شدن جلوگیری کنیم؟ سطح هورمون‌ها: تغییر سطح هورمون‌های زنانه باعث می‌شود

دمای پوست زنان به خصوص در دست‌هایشان پایین‌تر است، که ممکن است باعث شود احساس سردی بیشتری نسبت به مردان داشته باشند

حتماً برای شما هم پیش آمده که در یک اتاق، در یک زمان، ممکن است آقایان بخواهند کولر را راه‌اندازی کنند، در حالی که خانم‌ها ترجیح می‌دهند از سیستم‌های گرمایشی استفاده کنند. در یک مطالعه علمی این موضوع بررسی شده که طی آن دریافته‌اند که ترجیحات دما ممکن است بسته به جنسیت متفاوت باشد. به طور کلی، مردان محیط‌های خنک‌تر را ترجیح می‌دهند در حالی که زنان اغلب محیط‌های گرم‌تر را ترجیح می‌دهند. پس چرا زنان بیشتر از مردان احساس سرما می‌کنند؟

در مطالعه علمی که در سال ۱۹۹۸ منتشر شد، مشخص شد که دمای پوست زنان به خصوص در دست‌هایشان، پایین‌تر است. همین موضوع باعث می‌شود آن‌ها نسبت به آقایان بیشتر احساس سردی بکنند. این مطالعه که در مجله انگلیسی The Lancet منتشر شد، نشان داد که در بین ۲۱۹ شرکت‌کننده، دست‌های شرکت‌کننده زن حدود ۳ درجه فارنهایت سردتر از دست‌های شرکت‌کننده مرد بود.

با سرد شدن دست‌ها، زمانی که اعصاب پوست در مورد دمای پوست به مغز تکانه‌هایی می‌فرستند، احساس سرما به‌طور خودکار به بقیه بدن منتقل می‌شود. بنابراین، وقتی زنان احساس سرما می‌کنند، اغلب به دلیل کاهش دمای انگشتان دست و پا یا به‌طور کلی اندام‌هاست.

فایزر، شرکت جهانی تحقیقات دارویی و پزشکی، فاش کرده