

آاوله دريا

۲۳۲

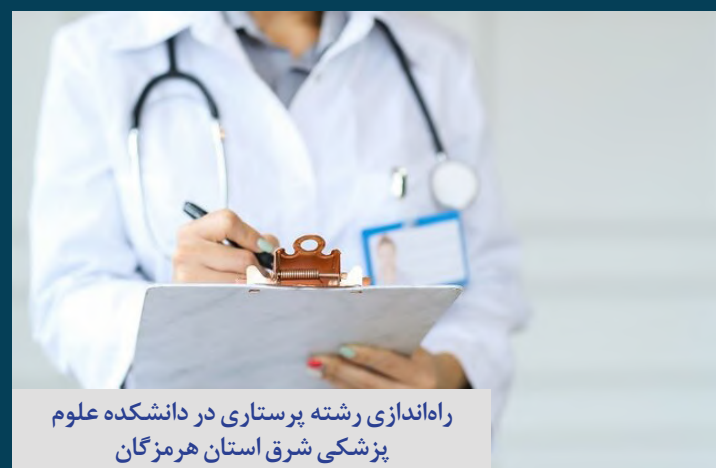


IRNA

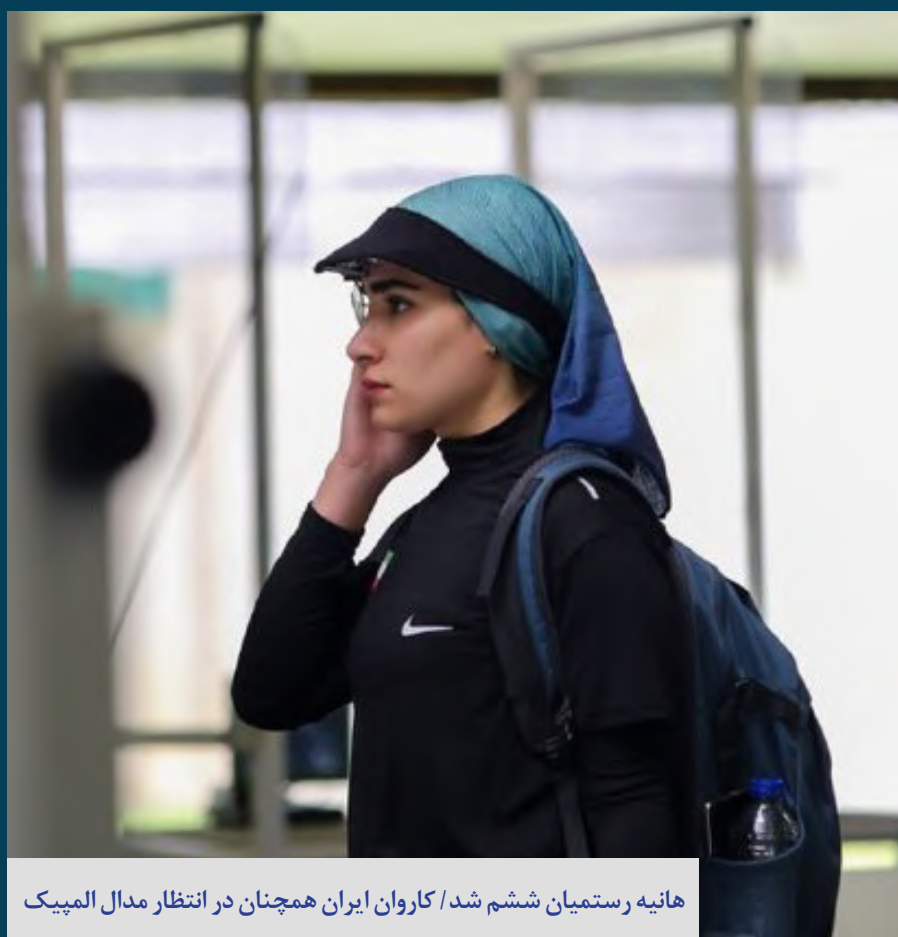
۱۹ بانوی کونگ فوکار منطقه آزاد قشم به مسابقات کشوری راه یافتند

شنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



راه اندازی رشته پرستاری در دانشکده علوم پزشکی شرق استان هرمزگان



هانیه رستمیان ششم شد / کاروان ایران همچنان در انتظار مدال المپیک



مادران باردار؛ وبار کنید اما نه زیاد!



اصلاح سبک زندگی در کنترل دیابت حرف اول را می زند

اصلاح سبک زندگی در کنترل دیابت

حرف اول را می زند

گزارش: ایسنا

قند خون را خیلی سریع تر بالا می‌برد، اما میوه تازه چون فیبر هم داخلش است، قند خون خیلی آهسته‌تر آزاد می‌شود. پس میوه‌ها باید به صورت تازه (نه به صورت میوه خشک، لواشک و آب میوه) و به اندازه (۲-۴ واحد) مصرف شوند. مصرف بی‌رویه میوه‌جات شیرین باعث چاقی و کبد چرب می‌شود. واضح است که در یک رژیم غذایی سالم انواع غذاهایی که فیبر دارند مثل سبزیجات، محصولات دریایی، حبوبات، تخم مرغ و لبنیات کم چرب باید وجود داشته باشد.

اهمیت ورزش در کاهش وزن چیست؟

نکته‌ای که باید توجه داشته باشیم این است که راه حل اصلی کاهش وزن کاهش کالری دریافتی است. ورزش باعث کاهش وزن نمی‌شود اما ما حتما توصیه می‌کنیم، که فردی که رژیم کاهش وزن گرفته کنارش حتما ورزش داشته باشد، چون ورزش کردن باعث می‌شود عضلات ما حفظ شود و عضله از دست ندهیم و مسئله دوم این است که ورزش کردن باعث می‌شود که وزن ما ثابت بماند، یعنی به نگهداری آن کاهش وزن کمک می‌کند، اما اگر فردی رژیم غذایی خودش را رعایت نکند و فقط صرفا بخواهد با ورزش به کاهش وزن برسد این موضوع امکان ندارد. هیچ دمنوش گیاهی وجود ندارد که چربی‌سوز باشد، بلکه مصرف بی‌رویه آن‌ها گاه باعث صدمات جدی به کلیه و کبد می‌شود همه آدم‌ها باید در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط تا شدید داشته باشند. البته ۱۵۰ دقیقه باید در سه تا پنج روز تقسیم شود و بیشتر از ۴۸ ساعت هم فاصله بین تمرین‌ها نباشد. به مرور باید زمان ورزش افزایش یابد، اما برای شروع در حد ۱۵۰ دقیقه در هفته مناسب است. البته ورزش به تنهایی کفایت نمی‌کند و در کنار آن باید فرد در طول روز به میزان کافی تحرک داشته باشد، یعنی اگر فردی کل روز کم تحرک است، اصطلاحا پشت میز نشین است و هر جایی که می‌خواهد برود با ماشین می‌رود حتی با ورزش روزانه نیم ساعت هم به هدف مطلوب نمی‌رسد. پس مهم است در عین حالی که مریض ورزش روزانه و هفتگی مناسبی دارد، در طول روز هم تحرک به اندازه کافی داشته باشد. یعنی یک مسافت‌هایی را پیاپی برود، همه جا با ماشین نرود یا اگر کارش جوری است که پشت میز می‌نشیند هر نیم ساعت یا ۴۰ دقیقه بلند شود و قدمی بزند، تا جایی که می‌تواند از پله‌ها بالا و پایین برود، از آسانسور خیلی استفاده نکند. برعکس آن هم هست تحرک روزانه جای ورزش منظم را نمی‌گیرد.

مثلا وقتی به خانم‌ها توصیه می‌شود ورزش کنند، اکثرا می‌گویند که صبح تا غروب داریم در خانه کار می‌کنیم، تحرک داریم و نیاز به ورزش نداریم! درست است که تحرک داشتن خوب است اما جای ورزش را نمی‌گیرد یعنی ورزش منظم در کنار یک سبک زندگی پرتحرک می‌تواند اثرات مثبت بسیار بهتری داشته باشد تا هر کدام تنهایی.

اصلاح سبک زندگی در کنترل دیابت حرف اول را می‌زند

به جز رژیم غذایی کم کالری و ورزش برای کاهش وزن چه راه‌حلی وجود دارد؟

در بیماران با وزن‌های خیلی بالا رژیم غذایی و ورزش به تنهایی جهت کاهش وزن و نگهداری آن کمک کننده نیست، برای این دسته افراد می‌توان از درمان‌های دارویی و یا جراحی برای کاهش وزن استفاده کرد. جدای از داستان ورزش و تغذیه و کاهش وزن، خیلی مهم است که از سیگار و الکل پرهیز شود. یک باور غلط دیگری که در بین مردم وجود دارد این است که مصرف مشروبات الکلی می‌تواند باعث پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی شود این مسئله در مطالعات تایید نشده است. مصرف الکل می‌تواند باعث بیماری‌های جدی کبدی شود و کنترل قند خون را هم مختل کند.

آیا تنها اصلاح سبک زندگی برای فرد مبتلا به پیش دیابت، کافی است؟

خیر. در برخی موارد پزشکِ غدد یا داخلی ممکن است برای بیماران که به نظر پرخطرتر باشند، مثل افرادی که سابقه خانوادگی دارند، افرادی که وزن بالاتری دارند، یا چربی خون و فشار خون دارند، دارو با دوزهای پایین شروع کند، تا از ابتلای فرد به دیابت جلوگیری شود و یا حداقل به تاخیر بیافتد. در نهایت این که برای پیشگیری از کنترل عوارض قند خون، صرفاً پایین آوردن قند خون کافی نیست و مهم این است که در کنار آن، فشارخون و چربی خون فرد هم تنظیم شود.

مبتلا به دیابت می‌شود، شروع نمی‌شود از زمانی شروع می‌شود که فرد مبتلا به پیش دیابت است یعنی هنوز بیمار قندش به ۱۲۶ نرسیده، شاید یک قند معمولی‌تر در حد مثلا ۱۱۰ یا ۱۰۵ داشته باشد، اما از همان زمان آن روند تصلب شریین فرد شروع شده است، پس شناسایی زود هنگام از این جهت هم اهمیت دارد.

مهم‌ترین قدم برای جلوگیری از دیابت

یک متخصص داخلی و غدد می‌گوید: مهم‌ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرقت می‌شود و فرد قند خون نرمالی می‌تواند، پیدا کند. در عصر حاضر با توجه به سبک زندگی افراد که معمولا بی‌تحرکی، نداشتن فعالیت‌های ورزشی روزانه و استفاده از غذاهای چرب و فست فودها از مشخصه‌های آن است، بیماری‌های زیادی هم با توجه به این شیوه و سبک زندگی گریبان‌گیر آن‌ها شده است. از جمله این بیماری‌ها، دیابت است، که بسیار شایع است، به طوری که از هر ده نفر در دنیا یک نفر درگیر این بیماری است، اما چگونه می‌توان با استفاده از سبک زندگی درست از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد یا کسانی که به پیش دیابت مبتلا می‌شوند یا در مراحل اولیه بیماری هستند، با رعایت چه نکاتی می‌توانند، مانع پیشرفت این بیماری شوند؟ در این زمینه با دکتر نسرين بابازاده متخصص داخلی و غدد به گفت‌وگو نشستیم.

چه کسانی باید غربالگری دیابت را انجام دهند؟

همه افراد با سن ۳۵ سال و بیشتر باید سالی یک بار آزمایش غربالگری از جهت دیابت انجام دهند. البته در بعضی از افراد ضروری است از سنین پایین‌تر غربالگری انجام شود، مثلا بیماران که اضافه وزن یا سبک زندگی بی‌تحرکی دارند، سابقه خانوادگی دیابت، چربی خون یا فشار خون بالا دارند یا خانم‌هایی که مبتلا به سندروم تخمدان پلی‌کستیک یا همان تنبلی تخمدان هستند.

در مرحله پیش دیابت فرد با چه اقداماتی می‌تواند مانع پیشرفت آن شود؟

مهم‌ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرقت می‌شود و فرد قند خون نرمالی می‌تواند، پیدا کند. مثلا فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم با کاهش وزنی حدود پنج تا هفت کیلوگرم وزن می‌تواند قند خون نرمالی داشته باشد. کاهش وزن باید به صورت اصولی، به تدریج و با صبر و حوصله باشد، راه حل جادویی که بتواند کاهش وزن سریع و بدون عارضه بدهد، وجود ندارد، کاهش وزن مناسب و ایده‌آل در طول یک ماه چیزی بین دو تا چهار کیلوگرم است. وقتی کاهش وزن سریع و ناگهانی باشد، فرد به جای چربی، عضله از دست می‌دهد، یعنی این کاهش وزن نه تنها به کاهش قند و چربی خون کمکی نکرده است، بلکه به محض این که فرد رژیم غذایی‌اش را ول کند، وزن با سرعت و شدت بیشتری بر می‌گردد. جدای از آن کاهش وزن ناگهانی، احتمال ابتلا به کبد چرب را هم بالا می‌برد. هیچ دمنوش گیاهی وجود ندارد که چربی‌سوز باشد، بلکه مصرف بی‌رویه آن‌ها گاه باعث صدمات جدی به کلیه و کبد می‌شود. راه حل اصلی کاهش وزن کاهش کالری دریافتی است. ورزش باعث کاهش وزن نمی‌شود اما ما حتما توصیه می‌کنیم، که فردی که رژیم کاهش وزن گرفته کنارش حتما ورزش داشته باشد، چون ورزش کردن باعث می‌شود عضلات ما حفظ شود و عضله از دست ندهیم و مسئله دوم این است که ورزش کردن باعث می‌شود که وزن ما ثابت بماند.

چگونه می‌توان کالری دریافتی را کم کرد؟

باید میزان کربوهیدرات و غذاهای نشاسته‌ای (نان، برنج، ماکارانی، سیب زمینی و...) و چربی‌ها محدود شود. از مصرف قندهای ساده باید حتما خودداری شود. منظور از قندهای ساده، انواع نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی و شکلات هستند که به شدت سطح قند خون را بالا می‌برند و به سرعت در بدن تبدیل به چربی می‌شوند. قندهای ساده طبیعی هم می‌توانند باعث افزایش قند خون، باعث کبد چرب و چاقی شوند. خیلی وقت‌ها مریض‌های ما فکر می‌کنند، خرما، عسل، کشمش، مویز و... را به هر اندازه‌ای می‌توانند استفاده کنند، که این باور کاملا اشتباه است. باور اشتباه دیگری که وجود دارد این است که آب میوه طبیعی ضرر ندارد و مفید است. در حالی که یک لیوان آب میوه، عصاره سه یا چهار میوه است، مضاف بر این که چون در آب میوه فیبر وجود ندارد

یک متخصص داخلی و غدد می‌گوید: مهم‌ترین عاملی که می‌تواند نشان بدهد، فرد در سال‌های آینده مبتلا به دیابت می‌شود یا نه، پیش دیابت بودن است.

دکتر نسرين بابازاده متخصص داخلی و غدد در گفت‌وگو درباره سبک زندگی، عدم تحرک و رژیم‌های غذایی نامناسب که باعث بیماری گوناگون از جمله دیابت می‌شود و یکی از چالش‌های مهم حوزه سلامت در سراسر دنیا است، گفت: دیابت تبدیل به یک معضل جهانی شده است. در حال حاضر در دنیا چیزی حدود ۵۰۰ میلیون بیمار دیابتی وجود دارد، یعنی از هر ۱۰ نفری که در کره زمین هستند، یک نفر آن‌ها مبتلا به دیابت است. عدد، عدد زیادی است، به نظر می‌رسد طی ۲۰ سال آینده این ۵۰۰ میلیون تبدیل به چیزی حدود ۷۰۰ تا ۷۵۰ میلیون بیمار دیابتی شود، که آمار بالایی است. این متخصص در ادامه گفت: دیابت یک بیماری متابولیکی است، که قند خون بیمار به صورت مزمن بالاست و این بالا بودن قند خون بیمار در طول زمان، یک سری عوارض قلبی و عروقی، کلیوی و چشمی است. اما در کنار این عوارض می‌تواند باعث آسیب به اعصاب محیطی شود. خیلی وقت‌ها بیماران دیابتی اگر دقت کرده باشید می‌گویند، پاهایمان حس ندارد یا گزگز یا درد شدید دارد در حدی که بیمار نتواند حتی شب‌ها بخوابد، این‌ها باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن‌شان می‌شود. ممکن است باعث ایجاد یک سری زخم‌ها در پاهایشان شود که در نهایت منجر به قطع عضو شود. دیابت بیماری است که شاید خیلی از وقت‌ها، بیماران آن را جدی نمی‌گیرند، اما در نهایت موقعی متوجه اهمیت این بیماری و درمان آن می‌شوند که عملا عوارض اتفاق افتاده است و دیگر در آن فاز، کار زیادی نمی‌شود برای این بیمار انجام داد.

مکانیزم دیابت در بدن

وی افزود: وقتی غذا می‌خوریم و قند خون ما بالا می‌رود از لوزالمعده یا همان پانکراس هورمون انسولین ترشح می‌شود، اگر به هرعلتی پانکراس نتواند انسولین ترشح کند یا نه، پانکراس انسولین را ترشح کند اما سلول‌های بدن نسبت به این پانکراس مقاوم باشند در واقع انسولین نتواند روی آن سلول‌ها اثر بگذارد که بتوانند قند را از خون وارد سلول کنند، دیابت اتفاق می‌افتد.

عوامل موثر در ایجاد دیابت

بابازاده خاطر نشان کرد: چاقی، سبک زندگی بی‌تحرک، رژیم غذایی نامناسب و ژنتیک (خیلی نقش مهمی دارد)، نارسایی پانکراس یا لوزالمعده (به هر علتی که باشد)، یک سری از بیماری‌های خودایمنی (یعنی این که خود سیستم ایمنی بدن باعث آسیب به سلول‌های لوزالمعده می‌شود تا نتواند انسولین ترشح کند) و در نهایت یک سری از داروها می‌توانند قند خون فرد را بالا ببرند. وی در ادامه می‌گوید: مهم‌ترین عاملی که می‌تواند نشان بدهد فرد در سال‌های آینده مبتلا به دیابت می‌شود یا نه، پیش دیابت بودن است افرادی که مبتلا به پیش دیابت هستند، سالانه چیزی حدود ۱۰ درصد این افراد تبدیل به بیماران دیابتی می‌شوند و در نهایت ۷۰ درصد بیماران که مبتلا به پیش دیابت هستند، تا آخر عمرشان به دیابت مبتلا می‌شوند. در ایران آماری که از افراد پیش دیابتی داریم، تقریبا ۲۵ درصد است، که باز عدد قابل ملاحظه‌ای است، یعنی تقریبا از هر چهار فردی که در ایران زندگی می‌کنند یک فرد مبتلا به پیش دیابت است.

پیش دیابت چیست؟

این متخصص در تعریف پیش دیابتی گفت: وضعیتی است، که قند خون فرد نرمال نیست، اما در حدی هم نیست که ما بخواهیم لفظ بیمار دیابتی را به این فرد اطلاق کنیم، چیزی ما بین این دو است. تشخیص پیش دیابت را ما بر اساس قند خون ناشتا، قند خون سه ماهه یا بر اساس تست تحمل گلوکز می‌گذاریم. در این تست، یک محلول شیرینی که حاوی ۷۵ گرم گلوکز است به مریض می‌دهیم تا بنوشد، دو ساعت بعد قند خون‌اش را چک می‌کنیم و بر اساس آن می‌توانیم بگوییم که فرد مبتلا سالم یا مبتلا به پیش دیابت است.

اهمیت شناسایی بیماران پیش دیابتی

وی در پایان تاکید کرد: به خاطر این که اگر در این مرحله بیمار شناسایی شود با یک سری از اقدامات می‌تواند قند خون‌اش را نرمال کند و احتمال ابتلا به دیابت را کم یا صفر کند. مسئله دومی که وجود دارد این است که مطالعاتی که طی سال‌های اخیر انجام شده است نشان داده است که یک سری از عوارض مثل بیماری‌های قلبی یا عروقی یا بیماری‌های کلیوی از زمانی که فرد

مادران باردار؛ ویار کنید اما نه زیاد!



عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: نیاز به انرژی در دوره بارداری افزایش پیدا می‌کند، این افزایش باید با یک تغذیه متعادل و متناسب تامین شود این به این معنا نیست، که مادر هر چه قدر که دلش خواست، غذا بخورد.

تغذیه مناسب نقش مهمی در سلامت، پیشگیری و کنترل بیماری‌ها در همه دوران زندگی دارد. ولی در بعضی دوره‌ها نقش مهم و حیاتی دارد. یکی از این‌ها دوران بارداری و جنینی است. همان‌طور که می‌دانیم تغذیه در ۱۰۰۰ روز اول زندگی یعنی از زمان لقاح تا پایان دو سالگی می‌تواند، دوران کودکی سالم و سلامت در بزرگسالی را تضمین کند. اگر مادر در دوران بارداری تغذیه مناسب داشته باشد، هم افزایش وزن مناسبی خواهد داشت و هم از تولد نوزاد کم وزن یا نارس جلوگیری کرده و هم از زایمان زودرس یا مرگ مادر در حین زایمان پیشگیری می‌کند. تغذیه مناسب باعث می‌شود مادر ذخایر کافی برای یک شیردهی موفق را داشته باشد. اهمیت تغذیه با شیر مادر و به خصوص تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی بر کسی پوشیده نیست. در این رابطه با دکتر دلارام قدسی عضو هیات علمی و استادیار انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

اهمیت تغذیه مناسب در دوران بارداری بر روی مادر و نوزاد چیست؟ تغذیه مادر و کودک باهم ارتباط دارند اگر مادر تغذیه مناسب داشته باشد مطمئناً میزان وزن‌گیری و افزایش وزن او تضمین‌کننده وزن نوزاد در زمان تولد است. در دوره بارداری به واسطه افزایش حجم خون و افزایش بافت‌های مرتبط با رشد جنین، مادر باید افزایش وزن مناسب را داشته باشد. نیاز به انرژی در دوره بارداری افزایش پیدا می‌کند، این افزایش باید با یک تغذیه متعادل و متناسب تامین شود این به این معنا نیست، که مادر هر چه قدر که دلش خواست، غذا بخورد. بعضاً این را زیاد می‌شنویم: «باردار است باید زیاد غذا بخورد، چون نیاز جنین زیاد است».

در حالی که این افزایش نیاز، مشخص است. باید از مواد غذایی که دارای ارزش تغذیه‌ای هستند تامین شود نه مواد غذایی که انرژی بالا یا چربی و قند بالایی دارند. تغذیه با این مواد عملاً می‌تواند منجر به افزایش وزن زیاد مادر شود.

در صورتی که مادر تغذیه مناسب و متعادل در دوران بارداری نداشته باشد، یا با کمبود ریزمغذی‌ها مواجه شود برای سلامت خودش مخاطره آمیز است یا منجر به ایجاد مشکلات سلامتی برای جنین می‌شود. به عنوان مثال کم‌خونی و کمبود آهن می‌تواند موجب خستگی و بی‌حالی مادر در دوران بارداری شود و یا برای زایمان مشکل ایجاد کند و برای جنین هم می‌تواند اختلال رشد مغزی ایجاد کند. یا کمبود روی می‌تواند موجب تولد نوزاد کم وزن یا زایمان زودرس شود. از طرف دیگر زیاده‌خواری و خوردن مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای پایین و کالری بالا موجب افزایش وزن بیش از حد مادر و جنین، فشار خون، دیابت بارداری، زایمان زودرس و مسمومیت بارداری می‌شود. نوزاد این مادر هم مستعد ابتلا به اضافه وزن، دیابت و چاقی در دوران‌های بعدی زندگی خود خواهد بود.

تغذیه مناسب در دوران بارداری شامل استفاده از چه مواد غذایی یا مکمل‌هایی می‌شود؟

مادر در دوران بارداری باید افزایش وزن مناسب داشته باشد، به صورتی که این افزایش وزن هم با تولد نوزاد با وزن طبیعی همراه باشد و هم بتواند ذخایر مادر برای شیردهی موفق را تامین کند. همچنین مواد مغذی مورد نیاز مادر تامین شود. توجه داشته باشیم که در سه

متعادل و مناسب می‌شود اغلب این مواد مغذی تامین شود. البته برخی از این مواد مغذی به دلیل افزایش نیاز فیزیولوژیک باید از طریق مکمل تامین شود تا اطمینان حاصل شود کمبودش وجود ندارد. باید توجه کنیم که در کنار تغذیه صحیح و متعادل و پرهیز از غذاهای پرچرب، شور و شیرین، داشتن فعالیت بدنی مناسب و به اندازه کافی و باتوجه به شرایط جسمی مادر، می‌تواند به سلامت مادر و جنین کمک کند.

آیا ویار مینای علمی دارد؟

بعضی از مادران در دوران بارداری دچار به اصطلاح ویار می‌شوند. حالا این ویار می‌تواند به صورت تمایل به خوردن بعضی از مواد غذایی خودش را نشان بدهد یا بعضی مواقع به صورت تنفر و حالت تهوع و استفراغ.

علت این مسایل می‌تواند تغییرات هورمونی ناشی از بارداری باشد که روی حس چشایی یا بویایی اثرگذار هستند. اما در بعضی از موارد هم گفته شده مثلاً کمبود بعضی از ریزمغذی‌ها مثل آهن باعث تمایل مادر به خاک خواری یا یخ خواری می‌شود. به هر حال آنچه مهم است این است که در تمایل به خوردن، باید مادر توجه کند که غذاهای غیرتغذیه‌ای را نخورد و این باور که در بین مردم رایج است که جنین به آن غذا تمایل دارد و مادر باید حتماً آن غذا را بخورد، جنبه علمی ندارد. مادر باید سعی کند در چارچوب تغذیه صحیح و متعادل مواد غذایی را مصرف کند اما در مواردی که بی‌زاری از غذا یا تهوع و استفراغ وجود دارد هم باید به دریافت کافی از مواد غذایی لازم و متناسب با وضعیت مادر دقت شود. برای کاهش تهوع دوران بارداری هم توصیه می‌شود که مادر حجم وعده غذایی را کوچک و تعداد وعده‌ها را افزایش بدهد. بوییدن لیمو می‌تواند به کاهش تهوع کمک کند. خوردن موز و منابع حاوی ویتامین B ۶ هم مفید است.

ماهه اول بارداری نیاز به انرژی با قبل از بارداری تفاوتی ندارد و مادر نباید اضافه وزن آنچنانی داشته باشد. عمده اضافه وزن مادر در سه ماهه سوم خواهد بود و میزان اضافه وزن مادر بستگی به وضعیت وزن او قبل از بارداری دارد و در این مورد لازم است که با متخصص تغذیه مشاوره داشته باشند.

نیاز به انرژی مادر در سه ماهه دوم و سوم افزایش پیدا می‌کند. این افزایش نیاز باید با مواد غذایی سالم و مغذی مانند لبنیات کم چرب، سبزی، میوه و غلات سبوس‌دار تامین شود. نیاز به پروتئین مادر هم افزایش پیدا می‌کند که توصیه می‌شود از گوشت‌های کم چرب، ماهی و حبوبات این افزایش نیاز تامین شود. مغزها هم منابع خوب پروتئین، مواد معدنی مثل روی و اسیدهای چرب مفید هستند. مادران باردار باید این مواد غذایی را به صورت خام (نه شور) و به میزان متعادل در برنامه غذایی خودشان داشته باشند. مادر باید از خوردن قندهای ساده، مواد چرب، غذاهای آماده اجتناب کند. آب و مایعات هم به اندازه کافی مصرف شود. نکته بعدی نظم وعده‌های غذایی است. بخصوص این که بعضی از زنان به دلیل تغییرات هورمونی و تهوع یا در ماه‌های آخر بارداری، به دلیل مشکلات گوارشی، نمی‌توانند به اندازه کافی از مواد غذایی استفاده کنند. به این افراد توصیه می‌شود حجم وعده غذایی‌شان را کم کنند و تعداد وعده‌ها را افزایش دهند.

کم‌خونی و کمبود آهن می‌تواند موجب خستگی و بی‌حالی مادر در دوران بارداری شود و یا برای زایمان مشکل ایجاد کند و برای جنین هم می‌تواند اختلال رشد مغزی ایجاد کند. یا کمبود روی می‌تواند موجب تولد نوزاد کم وزن یا زایمان زودرس شود علاوه بر پروتئین، بعضی از مواد مغذی مثل روی، آهن، اسید فولیک، ید، ویتامین ث، اسیدهای چرب امگا ۳، کلسیم و ویتامین د برای سلامت مادر و رشد کافی جنین لازم و ضروری هستند، که با داشتن یک برنامه غذایی

پیشرفت کشورهای توسعه یافته مرهون جمعیت جوان آن‌هاست

مدیران، دکتر ابراهیم کوهکن در حوزه نخبگان، علی ذاکری، احسان دشتیان، عطا معروف خوانی در حوزه شرکت‌ها و موسسات خصوصی، راضیه سالاری، سمانه کمالی باغستانی، رویا جهانگیری و فرخنده جلالی در حوزه رسانه همچنین دکتر بهشته شمسایی، فاطمه نیکخو، زهرا تجاره در حوزه سازمان‌های مردم نهاد تقدیر شدند. همچنین از بین دوازده تیم شرکت کننده در کارگاه‌های آموزشی تربیت کنشگران جوانی جمعیت نیز سه تیم بشاگرد، میناب و بندرعباس بعنوان برگزیده معرفی و تقدیر شدند.



دانست و گفت: دانشگاه علوم پزشکی و دیگر سازمان‌ها در حوزه جوانی جمعیت اقدامات سازنده‌ای انجام داده‌اند اما باید با برنامه مدون خود را برای انجام کارهای بزرگ آماده کنیم.

کامرانی ضمن اشاره به چشم‌انداز توسعه استان هرمزگان و شهر بندرعباس در سال‌های آتی نیز گفت: یکی از نیازهای مهم در این مسیر جذب و آموزش نیروی انسانی می‌باشد چرا که زیربنای توسعه با نیروی انسانی متخصص و دانشمند جوان شکل خواهند گرفت.

به گزارش ایسنا، در این آیین که فراخوان آن در اردیبهشت ماه اطلاع‌رسانی شده بود از فعالان حوزه جهانی جمعیت در ۷ محور خانواده باشکوه، رسانه، دستگاه‌های اجرایی، شرکت‌ها و موسسات خصوصی، سازمان‌های مردم‌نهاد، مدیران و نخبگان قدردانی شد که عیسی مجرد در حوزه خانواده باشکوه دارای فرزند دوقلو و سه قلو، عبدالرضا سالاری فرماندار منتخب، غلامعلی جاودان، حجت الاسلام غلامحسین حقانی، منوچهر دانشمند، ابراهیم هویدا، حمید باصره در حوزه دستگاه‌های اجرایی، پروین پشتکوهی، عصمت ناظری، سامیه جهانشاهی، احمد ظاهری، عباس اکبری در حوزه

معاون سیاسی امنیتی استانداری هرمزگان، پیشرفت کشورهایی که در حوزه توسعه حرفی برای گفتن دارند را مرهون جمعیت جوان آن‌ها دانست.

احسان کامرانی معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان، سه شنبه ۹ مردادماه در آیین اختتامیه دومین رویداد استانی جایزه ملی جوانی جمعیت گفت: نداشتن جمعیت جوان باعث عقب ماندگی کشورهاست و کشورهایی که در حوزه توسعه حرفی برای گفتن دارند پیشرفت‌شان را مرهون جمعیت جوان خود هستند.

احسان کامرانی با تأکید بر حرکت همسو و مداوم در زمینه جوانی جمعیت، افزود: تمامی سازمان‌ها باید همگام اقدام نمایند تا بتوان در بحث جوانی جمعیت مسائل مهمی چون تأمین زیرساخت‌ها را بطور کامل برطرف کرد. وی اظهار داشت: تاکنون اقدامات مؤثری در حوزه زیرساخت‌ها انجام شده ولیکن کافی نیست. در بحث مسکن، اشتغال و کاهش هزینه‌های نیازمندان ضرب‌العجل هستیم.

معاون استاندار هرمزگان ضرورت حرکت براساس برنامه مدون را دوچندان

اخبار حوزه زنان

مرکز رصد زنان و خانواده رونمایی شد

مرکز رصد زنان و خانواده با هدف بررسی شاخص های جنسیتی و گردآوری داده های آماری در حوزه زنان در معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده رونمایی شد.

در آیینی که روز سه شنبه با حضور انسیه خزعلی معاون ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و زهرا پزشکیان دختر رئیس جمهور برگزار شد، از مرکز رصد زنان و خانواده رونمایی شد. این مرکز قرار است ضمن رصد شاخص های مربوط به عدالت جنسیتی، نسبت به گردآوری اطلاعات و داده های آماری در حوزه زنان اقدام نماید.

فاطمه محمد بیگی نماینده مجلس شورای اسلامی در جریان رونمایی از این مرکز با اشاره به عبارت عدالت جنسیتی که در یکی از جداول برنامه های این مرکز درج شده بود، اظهار داشت: حوزه زنان به شدت ظریف است و تک تک اصطلاحات و آمار با کوچکترین جا به جایی، ممکن است محتوای دیگری را به مردم برساند.

وی با بیان اینکه قرار بود ایجاد این مرکز در دولت سیزدهم اتفاق بیفتد، از معاونت زنان ریاست جمهوری برای راه اندازی این مرکز قدردانی و تاکید کرد: اشکالاتی در کار وجود دارد که طبیعی است و باید اصلاح شود.

انسیه خزعلی معاون ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده نیز در این آیین بر ضرورت عدالت در جامعه تاکید کرد و اظهار داشت: در شغل منعطف در برنامه هفتم پیشرفت، بحث برابری مطرح نیست بلکه بحث عدالت مطرح شده است. وی افزود: هم چنین در قانون کار، وضعیت باید به گونه ای باشد که به بانوان و خانواده آنان صدمه ای وارد نشود. وی، بحث آمار را برای برنامه ریزی صحیح و آرایه آمار درست به مجامع بین المللی ضروری دانست و با اشاره به آمار آرایه شده در خصوص رتبه ۱۴۳ ایران در شکاف جنسیتی گفت: علت این آمار این است که اطلاعات ایران به درستی به این مجامع منتقل نشده است. خزعلی مرکز رصد زنان و خانواده را مرجعی برای آرایه آمار معتبر به مجامع بین المللی برشمرد و افزود: یکی از فعالیت های این دوره معاونت، رصد دستگاه ها برای اعمال قانون، و نظارت اجرای برنامه های تصویب شده ستاد ملی زن و خانواده است که در رصدی که هر شش ماه یکبار انجام شد، باید گفت مواردی که در این دولت تصویب شده به خوب اجرا می شود.

وی افزود: امیدواریم همه قوانین مجلس شورای اسلامی و قوانین مرتبط به ازدواج قابلیت اجرا داشته باشد.

خزعلی، هماهنگی معاونت زنان با سایر دستگاه های اجرایی را از تاکیدات رئیس جمهور شهید عنوان کرد.

نماینده مجلس:

اساسنامه و مرامنامه فراکسیون زنان تدوین می شود / تغییر الگوی ارتقای امنیت زنان

نماینده مردم قزوین در مجلس شورای اسلامی درباره ادامه روند بررسی لایحه ارتقای امنیت زنان گفت: اساسنامه و مرامنامه فراکسیون زنان با هدف تغییر الگو در این حوزه و حمایت از کاهش آسیب های اجتماعی تدوین می شود.

فاطمه محمد بیگی درباره بررسی لایحه ارتقای امنیت زنان در مجلس دوازدهم شورای اسلامی اظهار داشت: مجلس بنا دارد یک فراکسیون قوی، منسجم، متعادل و پیشرو در دوره جدید ایجاد کند و اکنون در حال بررسی و تدوین اساسنامه و مرام نامه برای فراکسیون زنان هستیم.

وی افزود: اساسنامه و مرام نامه دقیقی برای فراکسیون در دوره های قبل، یا وجود نداشته و یا اگر وجود داشته، اکنون موجود نیست از این رو در حال نوشتن یک سند هستیم.

نماینده مردم قزوین در مجلس شورای اسلامی ادامه داد: این اساسنامه با رویکرد زنان پیشران و تراز مسلمان انقلاب اسلامی با اهداف سیاست های کلی خانواده و جمعیت و با هدف رسیدن به اهداف قانون اساسی، تدوین می شود.

محمدبیگی تاکید کرد: طرح های متعددی در فراکسیون زنان وجود دارد و بعد از تصویب اساسنامه به بررسی طرح ها و لوایح موجود در حوزه زنان و خانواده می پردازیم.

وی با بیان اینکه این تفکر که تلقی ما به عنوان قانون گذار با تلقی زنان جامعه، یکی باشد خیلی مهم است، گفت: هر چقدر ما به مردم و مشکلات زنان نزدیک تر باشیم، می توانیم قوانین جذاب تر، به روز تر و مبتنی بر حل نیاز جامعه و مسائل بنویسیم.

نماینده مردم قزوین در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه یکی از این قوانین، قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت است، یادآور شد: این قانون از آنجا که نیاز جامعه بود، هر بند آن تقریباً

به یک خانواده مربوط می شود و خانواده های ایرانی با آن ارتباط گرفتند.

محمدبیگی با تاکید بر اینکه ما به قوانین جامع از این دست نیاز داریم، تاکید کرد: الگویی که در حوزه ارتقای امنیت زنان و حمایت از کاهش آسیب های اجتماعی وجود دارد باید تغییر کند و نباید گرته برداری از کشورهای غربی باشد.

وی اضافه کرد: این الگو باید بر اساس قوانین داخل کشور خودمان باشد و ما هم تلاش می کنیم در بررسی و تدوین لوایح و قوانین جدید، نیازهای واقعی مردم را با بهره گیری از نظر اندیشمندان و صاحب نظران حوزه زنان و خانواده و همچنین بررسی لوایح قبلی، بررسی و مشکلات را رفع کنیم و قوانین جدیدی هم با موضوعات مختلف زنان تصویب کنیم.

کلیات لایحه یک فوریتی پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار در جلسه علنی روز یکشنبه ۲۰ فروردین سال ۱۴۰۲ در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید. یک فوریت این لایحه پیشتر در جلسه علنی ۲۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ تصویب شده بود.

لایحه «پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار» از دولت دهم آغاز شد و پس از رفت و آمدهای بسیار میان مجلس و قوه قضائیه و دولت سرانجام این لایحه اواخر سال ۹۹ به مجلس ارجاع شد.

۱۹ بانوی کونگ فوکار منطقه آزاد قشم به مسابقات کشوری راه یافتند

رییس اداره ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم از راهیابی ۱۹ بانوی کونگ فوکار این جزیره به مسابقات کشوری خبر داد.

رضا ذاکری اظهار کرد: مسابقات قهرمانی انتخابی کشور در رشته هنرهای رزمی کونگ فو در بخش بانوان و چهار رده سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان به میزبانی باشگاه حرا آداک قشم برگزار شد.

وی ادامه داد: این رقابت ها روز پنجم مردادماه جاری برگزار شد و این ۱۹ ورزشکار در بخش «مایانا» بانوان (فدراسیون کونگ فو و هنرهای رزمی) در قالب تیم حرا آداک برای اعزام و شرکت در مسابقات قهرمانی کشور در روز ۲۳ مردادماه در استان خراسان رضوی انتخاب شدند.

رییس اداره ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم ادامه داد: در رده نونهالان، زاهده پورمحمدی، آوینا سفاری، آریانا فولادی، الینا بازماندگان قشمی، نهال صادقی و یسنا ارحمی به این مسابقات اعزام می شوند. ذاکری همچنین از سانیا خالدی، حوا حیدری، فاطمه حبیبی، هستی رزاقی و یسنا آدینه به عنوان برترین های رده نوجوانان و فادیا مدنی، درسا خالدی، دیانا بقراطی، اسرا دادی نسب، فاطمه نقوی، شیما صدیق، زهرا صادقی و روژان کیوانی هم به عنوان رده های جوانان و بزرگسالان انتخاب شده این مسابقات از جزیره جهانی قشم نام برد. به گزارش ایرنا، رشته ورزشی کونگ فو یکی از رشته های رزمی است که به اعتقاد برخی از فعالان و ورزشکاران با حمایت همه جانبه، برنامه ریزی اصولی، داشتن حامی مالی و افزایش برگزاری مسابقات و اعزام ها شرایط ثبت جهانی و افزودن آن به رشته های المپیک را دارد.

کونگ فو توآ، کونگ فو پرتوآ، کونگ فو آزاد، فول کونگ فو، هنر رزمی توآ دو، نیو کونگ فو، جنگاوران، کونگ فو توتایما، پرشین کونگ فو، رزم گیلما، انزان رزم، دوچوب، کونگ فو توآ سنتی، تک رزم، تو کی ما، گرات سان، ماتوآ، کمپو، اسپدا کونگ فو، هنرهای رزمی پارسیان و گنگ توان از جمله سبک های کونگ فو در ایران به شمار می رود. این رشته رزمی در ایران سابقه ای نزدیک به ۴۵ ساله دارد که فعالیت آن همواره با فراز و نشیب همراه بود تا جایی که در یک دوره به صورت یک کمیته مستقل فعالیت کرد و در پاره ای از زمان به زیر مجموعه دیگر فدراسیون های ورزشی رفت، اما در نهایت از سال ۱۳۸۴ به صورت یک فدراسیون مستقل کار خود را آغاز کرد و تاکنون این فعالیت ادامه داشته است.

جزیره قشم با وسعت یک هزار و ۵۰۰ کیلومتر مربع از تنگه هرمز به موازات ساحل جنوبی ایران به طول ۱۳۵ کیلومتر و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر از توابع هرمزگان است و ۳۰۰ کیلومتر خط ساحلی دارد. شهرستان قشم شامل جزیره های قشم، هنگام و لارک از تنگه هرمز به موازات ساحل استان هرمزگان به طول ۱۵۰ و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر در میان آب های خلیج فارس گسترده شده است.

روز هشتم بازی های المپیک ۲۰۲۴ پاریس

هانیه رستمیان ششم شد / کاروان ایران همچنان در انتظار مدال المپیک

هانیه رستمیان در پایان مرحله فینال تپانچه ۲۵ متر بازی های المپیک پاریس در رده ششم ایستاد.

هانیه رستمیان ملی پوش تیراندازی ایران در هشتمین روز از بازی های المپیک ۲۰۲۴ پاریس در مرحله فینال تپانچه ۲۵ متر در کنار تیراندازانی از کشورهای مجارستان، ویتنام، آمریکا، کره، هند، چین و فرانسه رقابت کرد. او در رده ششم ایستاد و به مدال نرسید. او روز گذشته در پایان مرحله مقدماتی در مجموع بخش دقت و سرعت با ۵۸۸.۱۸ امتیاز در رده سوم ایستاده و به فینال رسیده بود. رستمیان پیش از این در ماده تپانچه ۱۰ متر المپیک پاریس به فینال نرسیده و بیست و دوم شده بود.

رستمیان پرچمدار کاروان ایران در المپیک توکیو به عنوان اولین ورزشکار ایرانی سهمیه المپیک پاریس را در ماده ۲۵ متر کسب کرده بود.

تیرانداز کره ای قهرمان شد، فرانسه و مجارستان دوم و سوم شدند. نتایج کامل تیراندازان ایران در بازی های المپیک پاریس:

هانیه رستمیان در تپانچه ۲۵ متر: ششم

هانیه رستمیان در تپانچه بادی: بیست و دوم

فاطمه امینی در تفنگ بادی: بیست و ششم

شرمینیه چهل امیرانی در تفنگ بادی: یازدهم

محمد بیرانوند در تراپ مردان: بیست و چهارم

مسابقات تیراندازی بازی های المپیک از ۶ تا ۱۳ مرداد انجام می شود. تیراندازی ایران در این مسابقات چهار نماینده (شرمینیه چهل امیرانی، فاطمه امینی، هانیه رستمیان و محمد بیرانوند) داشت که در تفنگ بادی، تپانچه بادی و ۲۵ متر و تراپ رقابت کردند.

دختر ۱۴ ساله قهرمان المپیک شد

یک دختر ۱۴ ساله ژاپنی قهرمان المپیک در رشته اسکیت برد شد کوکو یوشیزاوا ژاپنی قهرمان المپیک در رشته اسکیت برد شد. این ورزشکار ۱۴ ساله برنده فینال در رشته "خیابان" شد که سکوهايي با موانعی که محیط شهری دارند را در خود جای داده است. یوشیزاوا ۲۷۲.۷۵ امتیاز کسب کرد.

مقام دوم را هموطن ۱۵ ساله او آکاما لیز (۲۶۵.۹۵ امتیاز) به خود اختصاص داد و رایسا لیل ۱۶ ساله از برزیل با امتیاز (۲۵۳.۳۷) به مدال برنز دست یافت.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:

تربیت کنشگران جوانی جمعیت هدف مهم رویداد جایزه ملی است

مدیرکل امور بانوان استانداری هرمزگان، شناسایی و معرفی فعالان و برگزاری دوره آموزشی ویژه کنشگران جوانی جمعیت را اهداف مهم رویداد جایزه ملی دانست.

محدثه درویشی در خصوص دومین رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت در هرمزگان، گفت: این دوره از رویداد با رویکرد تخصصی و همکاری مرکز جهاد دانشگاهی استان در حال برگزاری است مرحله اطلاع رسانی فراخوان این رویداد از اردیبهشت ماه آغاز و آثار فعالان این بخش در محورهای رسانه، هنر، نخبگان، خانواده، مدیران و دستگاه های اجرایی، سازمان های مردم نهاد، گروه های جهادی دریافت شده است. درویشی درخصوص آثار رسیده به دبیرخانه رویداد، توضیح داد: بیش از ۱۲۰ اثر در بخش های مختلف به دبیرخانه رسیده که توسط داوران بررسی و آثار برگزیده انتخاب شدند و فردا سه شنبه ۹ مردادماه در آیین اختتامیه، برگزیدگان معرفی و تقدیر خواهند شد. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با اشاره به ضرورت ایجاد روحیه و جلب توجه بیشتر اقشار مختلف به موضوع جمعیت و فرزندآوری در سطح استان اظهار کرد: تربیت کنشگر جمعیت از اهداف مهم رویداد است که در کنار شناسایی و معرفی فعالان این عرصه، دنبال می شود در همین راستا با هدف گفتن سازی مسئله جمعیت و بیان آثار مثبت افزایش جمعیت، دوره آموزشی دو روزه ای نیز از روز گذشته آغاز شده و ۱۳۰ نفر از فعالان و علاقمندان به این حوزه مهم در این دوره شرکت دارند. وی ضمن قدردانی از همکاری اموربانوان سازمان تبلیغات اسلامی استان در برگزاری باکیفیت کارگاه آموزشی، افزود: در این دوره اساتید صاحب نظر در زمینه جمعیت مباحثی درخصوص اثرات افزایش و جوانی جمعیت در زمینه های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با ارائه راهکارها و افزایش توان پاسخگویی به شبهات جمعیتی را با کنشگران و کارشناس مطرح می کنند.

آیین اختتامیه دومین رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت در هرمزگان باحضور شرکت کنندگان، فعالان، داوران و اساتید رویداد همچنین مدیران و مسئولان استانی، فردا سه شنبه ۹ مردادماه در سالن تأمین اجتماعی بندرعباس برگزار خواهد شد.

با سرآشپز = لوه کباب مازندرانی؛

خوشمزه ترین غذای شمالی



تهیه این غذا استفاده کنید. استفاده از رب گوجه فرنگی به خوش رنگ تر شدن غذا کمک می کند.

می توانید به جای پودر دارچین از یک تکه چوب دارچین استفاده کنید و در پایان پخت آن را از قابلمه خارج کنید.

بنا بر ذائقه خود می توانید از مقداری آلو خورشتی و زرشک تفت داده شده نیز در طرز تهیه لوه کباب استفاده کنید.

چرا لوه کباب ته می گیرد؟
از آنجایی که این غذا با آب کمی طبخ می شود، روی شعله ملایم لوه کباب را بپزید و همچنین در هنگام پخت چند باری به آن سر بزنید و آن را هم بزنید تا ته نگیرد. در هر مرحله هرگاه احساس کردید آب غذا بیش از اندازه کم شده کمی آب جوش از کنار قابلمه به آن اضافه کنید.

چرا گوشت لوه کباب سفت می شود؟
سفت شدن گوشت در غذا به سه عامل بستگی دارد:

رب گوجه و نمک دو عاملی هستند که باعث دیرپز شدن گوشت می شوند؛ بنابراین تا وقتی گوشت نیخته و جا نیفتاده اصلاً به آن نمک و رب گوجه اضافه نکنید.

گوشت باید با حرارت کم و برای مدت طولانی تر بپزد. اگر دمای پخت گوشت بالا باشد، بافت پروتئینی آن سریع سفت می شود، و هرچه بماند و بپزد دیگر نرم نمی شود.

برای آنکه گوشت خوب بپزد و دیرپز نشود، وقتی گوشت را با پیاز و ادویه سرخ کردید، روی گوشت به هیچ عنوان آب سرد نریزید. آب سرد باعث می شود گوشت دیر بپزد. برای پختن گوشت از آب جوش استفاده کنید.

مرحله چهارم: گوشت لوه کباب را بپزید
در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب با گوشت باید یک لیوان آب جوش به ترکیب گوشت و پیاز اضافه کنید. حرارت را زیاد کنید تا محتویات داخل قابلمه به جوش آید. زمانی که ترکیب به جوش آمده حرارت را کم کنید و درب قابلمه را بگذارید. گوشت به ۳ تا ۴ ساعت زمان نیاز دارد تا کاملاً بپزد و بافت آن نرم و لطیف شود.

مرحله پنجم: نمک، زعفران و آب نارنج را اضافه کنید
در نیم ساعت انتهایی پخت لوه کباب نصف لیوان آب نارنج و یک قاشق غذاخوری زعفران غلیظ دم کرده را اضافه کنید. در این مرحله همچنین باید نمک غذا را اندازه کنید. نمک را به تدریج اضافه کنید و مقدار آن را اندازه کنید تا غذا شور نشود. مجدداً درب قابلمه را ببندید و اجازه دهید غذا تا نیم ساعت دیگر روی حرارت ملایم بپزد و خوب جا بیفتد و غلیظ شود.

مرحله آخر: لوه کباب گوشت را سرو کنید
بعد از حدود ۳ تا ۴ ساعت زمانی که گوشت کاملاً پخته شد و لوه کباب حساسی غلیظ شد، غذای شما آماده است. لوه کباب گوشت را در یک ظرف مناسب بریزید و با برنج کته یا برنج آبکشی ساده یا زعفرانی به همراه کره یا نان سرو کنید.

روش تهیه لوه کباب مرغ
لوه کباب مازندرانی را با مرغ نیز می توانید طبخ کنید. برای تهیه لوه کباب با مرغ کافی است گوشت گوسفندی را از مواد اولیه این غذا حذف و دو عدد سینه مرغ را جایگزین کنید. سینه مرغ را به خوبی بشویید و به صورت مکعبی برش دهید.

سینه های مرغ را با پیازهای خرد شده در روغن کافی تفت دهید. در ادامه مطابق مراحل لوه کباب گوشت پیش بروید. لوه کباب مرغ به زمان بسیار کمتری نسبت به لوه کباب جهت طبخ نیاز دارد. لوه کباب مرغ بعد از حدود دو ساعت آماده سرو است.

نکات مهم
لوه کباب با رب انار یکی از رسی های پرتکرار این غذا در شمال کشور است. برای تهیه این غذا کافی است به جای آب نارنج از یک قاشق غذاخوری رب انار (طرز تهیه رب انار) استفاده کنید.

میزان ترشی این غذا کاملاً به ذائقه شما بستگی دارد. می توانید از مقدار کمتر یا بیشتری از آب نارنج یا رب انار در طبخ غذا استفاده کنید.

اگر عکس لوه کباب را دیده باشید حتماً می دانید که لوه کباب یک غذای بسیار غلیظ است و نباید آب زیادی داشته باشد.

هرچه پیاز این غذا بیشتر باشد آب بیشتری می اندازد. پخت گوشت با آب پیاز به خوش طعم شدن کمک می کند.

علاوه بر راسته گوسفندی از گوشت گردن گوسفندی و یا ماهیچه نیز می توانید در طبخ این غذای سنتی مازندرانی استفاده کنید.

می توانید از مقدار بسیار کم از رب گوجه فرنگی (طرز تهیه رب گوجه) در

لوه کباب یا لبی کباب یک غذای سنتی مازندرانی است که در واقع نوعی کباب دیگی محسوب می شود. این نوع از کباب مازندرانی با گوشت گوسفندی (و گاهی با مرغ) و در قابلمه و روی حرارت گاز تهیه می شود.

لوه کباب مازندرانی یک غذای لذیذ مجلسی برای عروسی و مهمانی شمالی ها است که روش طبخ آسانی دارد و برای پخت آن به گوشت و پیاز فراوان نیاز دارد. در این مقاله به آموزش طرز تهیه لوه کباب می پردازیم و همچنین نکات مهم طرز تهیه و خوشمزه شدن لوه کباب عروسی و مجلسی را به شما می گوئیم.

مواد لازم
گوشت گوسفندی: نیم کیلوگرم - پیاز (برای پیاز داغ): ۵ عدد متوسط زعفران (دم کرده غلیظ): ۱ قاشق چای خوری - زردچوبه، نمک و فلفل سیاه و دارچین: به مقدار لازم روغن مایع سرخ کردنی: به مقدار کافی

آب نارنج: نصف لیوان فرانسوی دسته دار
کره: به مقدار دلخواه - نان و برنج: برای سرو لوه کباب

طرز تهیه
لوه کباب در شمال ایران یک غذای مجلسی و رسمی محسوب می شود که در گذشته و همین حالا هم، اغلب در روستاها، به عنوان غذای عروسی آن را سرو می کنند. مراحل طرز تهیه لوه کباب یا لبی کباب گوشت مازندرانی را دنبال کنید.

مرحله اول: گوشت لوه کباب را آماده کنید
در اولین مرحله از طرز تهیه لوه کباب مازندرانی به روش محلی، پانصد گرم گوشت راسته گوسفندی را با استفاده از یک چاقوی تیز و تخته کار به صورت قطعات درشت مستطیلی خرد کنید. قطعه های گوشت را با آب کاملاً بشویید. سپس آنها را در یک آبکش قرار دهید و اجازه دهید تا آب اضافه از گوشت خارج شود.

مرحله دوم: پیاز را سرخ کنید
مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

مقدار مناسب از پیاز را بردارید و آنها را پوست بگیرید. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خالی درشت خرد کنید.

پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ) این غذا باید حتماً درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بماند. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خالی شده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را تا زمان طلایی شدن آنها ادامه دهید.

مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید
قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشتها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویهها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می شود گوشت دیرتر بپزد.

اخبار حوزه سلامت

۱۴۰۱ اجرای طرح بهسازی سه بخش به مساحت ۱۸۲۰ متر مربع و به ارزش ۲۰۰ میلیارد ریال را آغاز کرده و در هفته تأمین اجتماعی امسال به بهره برداری رسید.

راه اندازی رشته پرستاری در دانشکده علوم پزشکی شرق استان هرمزگان

معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: رشته پرستاری مقطع کارشناسی پیوسته در دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شرق استان هرمزگان پذیرش می شود.

مهدی حسنی آزاد اظهار کرد: دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان به مرکزیت شهر میناب طی دولت سیزدهم راه اندازی شد و پذیرش دانشجویان نیز در آن آغاز شده است.

وی افزود: این دانشکده قطعاً منجر به افزایش کیفیت خدمات درمانی و بهداشتی منطقه شرق هرمزگان خواهد شد. معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خاطر نشان کرد: به استناد رأی صادره در جلسه ۲۹۳ شورای گسترش دانشگاه های علوم پزشکی با راه اندازی رشته پرستاری مقطع کارشناسی پیوسته در دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شرق استان هرمزگان به مرکزیت شهرستان میناب موافقت شد.

وی افزود: ظرفیت پذیرش این رشته برای یک دوره ۲۰ دانشجو است که برای سال تحصیلی پیش رو ثبت نام انجام خواهد شد.

می توانند در تمام بیمارستان های دولتی و دانشگاهی سراسر کشور به صورت رایگان از خدمات بستری بهره مند شوند. این طرح با هدف کاهش هزینه درمان افراد بالای ۶۵ سال تحت پوشش تأمین اجتماعی، حفظ کرامت و شأن مستمیری بگیران و بیمه شدگان و توزیع عادلانه منابع انجام می شود. بر اساس طرح حفاظت مالی که از اسفندماه ۱۳۹۹ اجرا شده، هزینه بستری در مراکز دولتی و دانشگاهی برای تمامی بیماران بیمه شده تأمین اجتماعی که در شهرستان های فاقد مراکز ملکی سکونت دارند، پرداخت می شود. همچنین، هزینه بستری بیماران ۶۵ سال و بالاتر در کلیه بیمارستان های دولتی و دانشگاهی، حتی در شهرستان های دارای مرکز ملکی نیز پرداخت می شود.

پرداخت ۶۵ میلیارد ریال برای درمان بیماران خاص و صعبالعلاج

دکتر مومنی بیان کرد: ۱۰۰ درصد هزینه درمان بیماران خاص شامل هموفیلی، تالاسمی، دیالیزی، اوتیسم، ام اس و پروانه های رایگان است. در هرمزگان برای ۶۸۴ بیمار خاص پرونده تشکیل شده و مبلغ ۶۵ میلیارد ریال هزینه شده است. همچنین، هزینه درمان بیماران رادیوتراپی و شیمی درمانی که به مراکز دولتی مراجعه می کنند، به صورت کامل توسط سازمان تأمین اجتماعی پرداخت می شود.

وی افزود: بیمارستان خلیج فارس بندرعباس از سال

اولیه به زوج هایی اطلاق می شود که پس از یک سال تلاش برای بارداری بدون پیشگیری، موفق به بارداری نشده باشند؛ این مدت زمان برای بانوان بالای ۳۵ سال، شش ماه است. ناباروری ثانویه نیز به زوج هایی گفته می شود که یک فرزند دارند و با مشکل باروری مواجه هستند. درمان بانوان نابارور تا سن ۴۹ سالگی در تعهد تأمین اجتماعی است.

پرداخت ۲۵۵ میلیارد ریال برای بستری بیماران سالمند در مراکز دولتی و دانشگاهی

دکتر مومنی در ادامه افزود: بر اساس طرح حفاظت مالی که از اسفند ۱۳۹۹ اجرا شده، هزینه بستری در مراکز دولتی و دانشگاهی برای تمامی بیمه شدگان تأمین اجتماعی در شهرستان هایی که فاقد مراکز ملکی هستند، پرداخت می شود. همچنین، هزینه بستری بیماران ۶۵ سال و بالاتر در تمامی بیمارستان های دولتی و دانشگاهی، حتی در شهرستان هایی که دارای مرکز ملکی هستند، نیز پرداخت می شود.

وی افزود: از ابتدای اجرای این طرح تاکنون در استان هرمزگان، ۶۴،۷۴۴ پرونده مشمول طرح تشکیل شده و بیماران به صورت رایگان بستری شده اند که مبلغ ۲۵۵ میلیارد و ۸۷۹ میلیون ریال هزینه شده است.

بیمه شدگان دارای بیمه تکمیلی و یا تحت پوشش بیمه مشاغل آزاد از این طرح مستثنی هستند.

دکتر مومنی تأکید کرد: بیمه شدگان ۶۵ ساله و بالاتر

تخصیص ۳۱ میلیارد ریال برای حمایت از زوج های نابارور بیمه شده در هرمزگان

مدیر درمان تأمین اجتماعی هرمزگان اعلام کرد: ۳۱ میلیارد و ۷۰۰ میلیون ریال برای حمایت از زوج های نابارور در این استان هزینه شده است. دکتر غلامعباس مومنی همچنین از پوشش هزینه های بستری سالمندان و بیماران خاص خبر داد.

دکتر غلامعباس مومنی، اعلام کرد که در دولت سیزدهم، ۳۱ میلیارد و ۷۰۰ میلیون ریال برای حمایت از زوج های نابارور در هرمزگان هزینه شده است که این طرح بر اساس دستورالعمل حمایت از زوج های نابارور که در دولت سیزدهم مصوب شده، اجرا می شود و تاکنون ۱،۳۷۵ پرونده برای زوج های نابارور تشکیل شده است.

دکتر مومنی توضیح داد: در این طرح، چهار خدمت اصلی شامل «آی یو آی»، «آی وی اف»، «میکرو انجکشن» و «فت یا انتقال جنین یخ زده» ارائه می شود. ۹۰ درصد هزینه های زوج ها در مراجعه به مراکز دولتی، ۷۰ درصد هزینه ها در مراکز خصوصی، و ۹۰ درصد هزینه ها در مراکز عمومی غیردولتی پرداخت می شود. بیمه شدگان تأمین اجتماعی هرمزگان می توانند با مراجعه به مرکز ناباروری بیمارستان شهید محمدی بندرعباس از این خدمات بهره مند شوند.

وی افزود: افرادی که شامل حمایت درمانی ناباروری می شوند، دارای ناباروری اولیه و ثانویه هستند. ناباروری