

آوای دریا

۲۴۶

شنبه ۱۷ آذرماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تاثیر آلودگی هوا و تشعشعات خورشید
بر پوست



لغو مصوبه درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال
تکذیب شد



واکسن خوراکی روتاویروس به صورت رایگان
به کودکان تجویز می شود



متوسط تولد اولین فرزند پس از ازدواج، بالای ۴ سال است



چرا برخی مادران دچار افسردگی می شوند؟

سرنوشت عجیب و غریب دختران وزنه بردار پس از قهرمانی جهان

گزارش: ایسنا



وزنه برداری زنان ایران برای پنجمین مرتبه در قهرمانی بزرگسالان جهان شرکت می‌کند و این در حالی است که برخی نمایندگان ایران در ۴ دوره قبل سرنوشت عجیبی داشتند.

وزنه برداری زنان ایران برای برای پنجمین دوره در مسابقات بزرگسالان جهان شرکت می‌کند. مسابقات جهانی ۲۰۲۴ در بحرین برگزار می‌شود و ایران تنها یک نماینده در این مسابقات دارد.

الهه رزاقی در حالی برای سومین بار در قهرمانی بزرگسالان جهان شرکت می‌کند که در دو دوره قبل ناکام بود و موفق به ثبت رکورد مجموع نشد.

او در قهرمانی جهان ۲۰۲۲ کلمبیا در حرکت دوزب و در قهرمانی جهان ۲۰۲۳ عربستان در حرکت یک ضرب اوت کرد و اکنون در قهرمانی جهان ۲۰۲۴ باید دید بالاخره موفق به ثبت رکورد مجموع می‌شود یا خیر؟

وزنه برداری زنان ایران برای اولین بار با کمترین تعداد نفرات در قهرمانی بزرگسالان جهان شرکت می‌کند و پیش از این با چهار یا سه نفر در قهرمانی جهان حضور داشت. با این حال هیچ موقع شانس مدال نداشت.

در سال‌های اخیر تاکنون ۱۱ نفر به عنوان ملی پوش زنان ایران در مسابقات قهرمانی جهانی روی تخته رفته‌اند اما تنها سه نفر از آنها برای تیم ملی باقی مانده‌اند.

نتایج وزنه برداری زنان ایران و سرنوشت هر کدام از نفرات به شرح زیر است:

قهرمانی جهان ۲۰۲۳ عربستان

ریحانه کریمی در دسته ۶۴ کیلوگرم با رکورد مجموع ۲۰۱ کیلوگرم سیزدهم شد. او همچنان عضو تیم ملی است.

فاطمه کشاورز در دسته ۶۴ کیلوگرم با رکورد ۱۹۴ کیلوگرم سیزدهم شدند. او از قهرمانی جوانان اسپانیا ۲۰۲۴ به ایران برگشت.

الهه رزاقی در دسته ۷۶ کیلوگرم اوت کرد. او عضو تیم ملی ایران است.

الهام حسینی در دسته ۸۱ کیلوگرم با رکورد مجموع ۲۲۱ کیلوگرم پانزدهم شد. او عضو تیم ملی ایران است.

قهرمانی جهان ۲۰۲۲ کلمبیا

الهه رزاقی در دسته ۷۱ کیلوگرم اوت کرد.

یازدهم شد. پس از قهرمانی آسیا ۲۰۲۲ دیگر به تیم ملی دعوت نشد.

قهرمانی جهان ۲۰۱۹ تایلند

پویک بسامی در دسته ۵۵ کیلوگرم با رکورد مجموع ۱۹۸ کیلوگرم بیست و یکم شد. او دیگر به تیم ملی دعوت نشد و در حال حاضر مربیگری می‌کند.

الهام حسینی در دسته ۷۱ کیلوگرم با رکورد مجموع ۱۹۱ کیلوگرم شانزدهم شد.

ابریشم ارجمندخواه در دسته ۷۱ کیلوگرم با رکورد ۱۷۰ کیلوگرم بیست و چهارم شد. او دیگر وزنه نمی‌زند و مربیگری می‌کند.

پریسا جهانفکرپان در دسته ۸۷ کیلوگرم با رکورد مجموع ۱۹۸ کیلوگرم بیست و یکم شد. او به آلمان مهاجرت کرد.

پریسا نورعلی در دسته ۷۶ کیلوگرم با رکورد مجموع ۲۰۰ کیلوگرم هفدهم شد. پیش از قهرمانی جهان عربستان از اردو انصراف داد و در حال حاضر مشغول مربیگری است.

الهام حسینی در دسته ۸۱ کیلوگرم با رکورد مجموع ۲۲۶ کیلوگرم پانزدهم شد.

زینب شیخ حسن ارباب در دسته ۸۷ کیلوگرم با رکورد مجموع ۲۰۶ کیلوگرم دهم شد. تست دوپینگ او مثبت شد و در دوران محرومیت به سر می‌برد.

قهرمانی جهان ۲۰۲۱ ازبکستان

الهام حسینی در دسته ۸۱ کیلوگرم با رکورد مجموع ۲۲۳ کیلوگرم ششم شد.

یکتا جمالی در دسته ۸۷ کیلوگرم با رکورد مجموع ۲۲۲ کیلوگرم نهم شد. او پس از قهرمانی جوانان جهان ۲۰۲۲ به ایران برگشت.

فاطمه یوسفی در دسته ۸۷+ کیلوگرم با رکورد مجموع ۲۱۹ کیلوگرم

۶ راز در مورد تازه متولد شده‌ها / گریه نوزادان اشک ندارد!



نوزادان حدود ۳۰۰ استخوان در بدن ریز خود دارند. در حالی که بزرگسالان فقط ۲۰۶ استخوان دارند. استخوان‌های اضافی کجا می‌روند؟

زوج‌هایی که هنوز نور و زیبایی فرزند به زندگی شان تابیده نشده، به محض آمدن اولین بچه متوجه شکوه و عظمت، هیجان و لذت زیستن خواهند شد. هرچه برای زوجی که هنوز فرزند ندارند این موهبت وصف شود باز فاصله‌ها دارد با کشف و شهودی که در تولد فرزند با تمام وجود احساس خواهد شد. اینجا برای اولین بار آماده می‌شوی درد و گریه دیگری را با تمام وجودت به خود منتقل کنی، به تدریج کسی می‌آید در زندگی‌ات که دوست داری و افتخار می‌کنی، از خودت جذاب‌تر، موفق‌تر و شادتر باشی.

نوزادان تازه متولد شده پر از نکات عجیب و غریب هستند که آنها را جذاب‌تر می‌کند. از گریه‌های بدون اشک تا جوانه‌های چشایی باورنکردنی‌شان، این انسان‌های کوچک مانند اسرار کوچکی هستند که منتظرند کشف شوند. هرچه بیشتر درباره این حقایق بدانید، آمادگی بیشتری برای شگفت‌زده شدن از کودکان خواهید داشت.

نوزادان تازه متولد شده بسته‌های کوچکی از شادی هستند، اما همچنین پر از شگفتی هستند! در اینجا ۶ عادت و ویژگی جذاب نوزادان که بسیاری از مردم درباره آنها نمی‌دانند، آورده شده است.

نوزادان تازه متولد شده اشک نمی‌ریزند (در ابتدا)

بچه‌ها مدام گریه می‌کنند، اینطور نیست؟ بله، اما وقتی تازه متولد می‌شوند، گریه‌هایشان با اشک همراه نیست. چرا؟ چون مجاری اشکی آنها هنوز در حال توسعه است! در حالی که نوزادان تازه متولد شده می‌توانند رطوبت کافی برای جلوگیری از خشک شدن چشم‌های خود تولید کنند، مجرای اشک کامل مورد نیاز برای

آنها گاهی برای مدت کوتاهی نفس نمی‌کشند قبل از اینکه بترسید، بگذارید توضیح دهیم - این واکنش کاملاً طبیعی است! نوزادان تازه متولد شده می‌توانند چیزی به نام تنفس دوره‌ای را تجربه کنند که در آن برای چند ثانیه بین نفس‌ها مکث می‌کنند. این به این دلیل است که سیستم تنفسی آنها هنوز در حال یادگیری سیستم موسوم به طناب است. این مکث‌ها معمولاً بی‌خطر بوده و در طول خواب بسیار رایج هستند. اگر مکث‌ها طولانی‌تر به نظر می‌رسند یا با علائم دیگری همراه هستند، همیشه خوب است که برای آرامش خاطر با پزشک مشورت کنید.

آنها به طور طبیعی راست سر هستند

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که چگونه نوزاد شما ترجیح می‌دهد هنگام دراز کشیدن سر خود را به سمت راست بچرخاند؟ این پدیده به طور شگفت‌انگیزی رایج است و حدود ۷۰ تا ۸۵ درصد از نوزادان این ترجیح را نشان می‌دهند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ می‌گوید که با رشد مغز و هماهنگی حرکتی آنها مرتبط است. این ترجیح معمولاً با افزایش سن و کنترل بهتر بر روی عضلات گردن یکسان می‌شود.

اولین لبخند آنها زمان می‌برد

آن لبخندهای بی دندان شایان ستایشی است که منتظرش بودید! آنها بلافاصله ظاهر نمی‌شوند! اکثر نوزادان حدود ۶ تا ۸ هفته طول می‌کشد تا اولین لبخند خود را نمایان کنند. در ابتدا، انقباضات صورت که مشاهده می‌کنید، انعکاسی هستند و عمدی نیستند. اما همانطور که آنها شروع به تشخیص چهره‌ها و صداها می‌کنند (مخصوصاً مادر)، با آن پوزخند عزیز و قشنگ به شما پاداش می‌دهند. این روش آنها برای گفتن این جمله است که: هی، من تو را می‌شناسم و دوستت دارم!

ساختاری را که در بزرگسالان می‌بینیم ایجاد می‌کنند. نوزادان ۱۰۰۰۰ جوانه چشایی دارند اگر فکر می‌کنید اهل غذا خوردن هستید، دوباره فکر کنید! نوزادان با حدود ۱۰۰۰۰ جوانه چشایی متولد می‌شوند که بسیار بیشتر از بزرگسالان (که به طور متوسط بین ۲۰۰۰-۱۰۰۰۰ جوانه چشایی دارند) است. این جوانه‌های چشایی فقط روی زبان آنها نیست، بلکه در قسمت داخلی گونه‌ها، سقف دهان و حتی گلو نیز وجود دارد. این حس چشایی افزایش یافته به آنها اجازه می‌دهد تا بین طعم‌های شیرین، تلخ و ترش تمایز قائل شوند، اگرچه آنها ترجیح طبیعی برای طعم‌های شیرین نشان می‌دهند. همانطور که آنها رشد می‌کنند، تعداد جوانه‌های چشایی کاهش می‌یابد و آنها را با نقشه طعمی مشابه بقیه ما باقی می‌گذارد.

اشک‌های قابل مشاهده چند هفته طول می‌کشد تا وارد شوند. بنابراین، آن ناله‌های بلندی که در روزهای اولیه می‌شنوید مثل کوبیر خشک است!

آنها با تقریباً ۳۰۰ استخوان به دنیا می‌آیند، بیشتر از بزرگسالان!

در اینجا یک واقعیت شگفت‌انگیز وجود دارد: نوزادان حدود ۳۰۰ استخوان در بدن ریز خود دارند، در حالی که بزرگسالان فقط ۲۰۶ استخوان دارند. استخوان‌های اضافی کجا می‌روند؟ بسیاری از این استخوان‌ها از غضروف ساخته شده و با رشد کودک به هم جوش می‌خورند. به عنوان مثال، چندین استخوان در جمجمه آنها در بدو تولد از هم جدا هستند تا به آنها کمک کند به طور ایمن از کانال زایمان عبور کنند. با گذشت زمان، این استخوان‌ها به هم می‌پیوندند و

چرا برخی مادران دچار افسردگی می‌شوند؟

گزارش: ایسنا



معمولا چه علامتهایی افسردگی جدی نامیده می‌شود و باید به متخصص مراجعه کرد؟

احساس غم شدید، برانگیختگی خشم، احساس گناه یا بی‌ارزشی، احساس عدم مدیریت در زندگی، وسواس یا حواس پرتی، بی‌علاقگی و میل آسیب زدن به کودک که به صورت نادر دیده شده، این نشانه‌ها اگر بیش از دو هفته استمرار پیدا کند می‌توانیم بگوییم که فرد به کمک و مراجعه به متخصص نیاز دارد. فرد در چنین شرایطی از لحاظ جسمی یک خستگی و رخوت شدید را تجربه کرده و مادام احساس می‌کند نمی‌تواند از کودکش مراقبت کند و وضع زندگی از مدیریت خارج شده است. پایگاه اول ما برای کمک به مادر، روان درمانی است و بعد مراجعه به پزشک. ما ترجیح به مصرف دارو نداریم اما افسردگی وقتی شدت پیدا می‌کند، به فرد توصیه می‌کنیم درمان دارویی را دنبال کند. اغلب مادران از این موضوع احساس نگرانی می‌کنند اما داروهایی وجود دارد که با جذب سروتونین در خون باعث می‌شود که آسیبی به کودک وارد نشود، داروهایی که ملاحظه شیردهی مادر در تجویز آنها صورت گرفته است.

چگونه افسردگی بعد از زایمان را پشت سر بگذاریم؟

به افراد می‌گوییم در این شرایط دو نوع کمک می‌تواند وجود داشته باشد. کمکی که خود فرد می‌تواند به خودش داشته باشد مثل بهداشت خواب و استراحت کافی بعد از زایمان و همچنین مصرف ویتامین‌هایی که ضعف جسمی او را تا حدی جبران کند و دیگری گرفتن حمایت از اطرافیان تا بتواند این ایام را سپری کند. مورد دوم کمک گرفتن از متخصص است، در شرایطی که دیگر خود فرد قادر نیست به مشکلاتش غلبه کند.

آیا خود مراقبتی می‌تواند از احساس منفی در افسردگی جلوگیری کند؟

بله تا حد قابل توجهی می‌تواند موثر باشد. یکی از نشانه‌های افسردگی تنهایی است. وقتی فرد می‌تواند از حمایت‌هایی بهره‌مند شود این مسئله در کاهش احساس اندوه و تنهایی که دارد موثر است. بهبود وضع جسمی با مراقبت کردن از تغذیه و استراحت کافی نوعی خود مراقبتی است. در شرایطی که فرد به متخصص مراجعه کند، احساس استیصالی که دارد با گفتگو از بین می‌رود. **بچه‌هایی که با شرایط خاص و سخت به دنیا می‌آیند چقدر در تشدید افسردگی مادر موثرند؟**

نوزادان اغلب ممکن است با شرایط خاصی به دنیا بیایند مثل زردی مثل مشکلاتی که در نحوه شیر خوردن نوزاد وجود دارد اما این مسائل می‌تواند موثر در افسردگی مادر باشند اما علت افسردگی نیستند. وقتی مادر از قبل ضعیف شده و از طرفی تغییرات هورمونی، عمل زایمان و خونریزی‌های شدید باشد، این‌ها باعث احساس ضعف بیشتر در مادر می‌شود اما مهارت‌هایی در این زمینه وجود دارد که افراد با کمک به مادر می‌توانند او را در سپری کردن این ایام کمک کنند.

یک نکته که شاید کمتر به آن توجه می‌شود این است که افرادی که فرزندان خود را خارج کشور و یا در محلی غیر از محل زندگی خود به دنیا می‌آورند تا ۵۰ درصد بیشتر از سایرین امکان افسردگی دارند چرا که فرهنگ محل جدید متفاوت از محل زیست افراد

برای برخی از زنان تجربه مادری می‌تواند همراه با افسردگی باشد. این احساس اغلب منجر به ضعف نسبت به شرایط جدید و مواجهه با کودک می‌شود. اینکه چه میزان از این مسائل زودگذر و پایدار است یا چه میزان منشا و دلیلی جسمی یا روحی دارد می‌تواند جزء دغدغه‌های آنها باشد.

گاهی تشخیص بین افسردگی، اضطراب و خستگی معمول تازه‌مادران می‌تواند سخت باشد، از طرفی تولد نوزاد از جنبه‌های زیادی مثل تغییرات هورمونی، فیزیکی، عاطفی، روان‌شناختی و شیمیایی ممکن است فرد را به چالش بکشد. موضوعی که اهمیت دارد این است که مادران چگونه می‌توانند بدانند تا چه حد این موضوع طبیعی و دارای علل جسمی است و از چه حدی می‌تواند نگران کننده باشد. کارشناسان معتقدند تشخیص عوامل جسمی از روانی بخش ابتدایی درمان زنان و بهبود تجربه مادری در آن‌ها است. از سویی بین شیوع افسردگی پس از زایمان و عواملی مانند سن مادر، بارداری ناخواسته، میزان تحصیلات، سابقه قبلی افسردگی مادر، ارتباط ضعیف زناشویی و مسائل اقتصادی ارتباطی معنادار وجود دارد.

این پرسش که تشخیص افسردگی چگونه صورت می‌گیرد و افراد چگونه می‌توانند این ایام را سپری کنند؟ و آیا راه حل پیشگیرانه در این زمینه وجود دارد؟ همگی پرسش‌هایی است که دغدغه مادران است. به همین منظور سراغ فاطمه ممدادی مدرس دانشگاه و روانشناس بالینی رفتیم تا با جنبه‌های پیرامون این مسئله آگاه شویم، که در ادامه می‌خوانید.

برای برخی از زنان تجربه مادری همراه با اندوهی است که اغلب نمی‌توانند به درستی آن را درک کنند، آیا این احساس همان افسردگی بعد از زایمان است؟

افسردگی چیزی شبیه به سرماخوردگی است که می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد اما افسردگی بعد از زایمان تجربه‌ای است که با توجه به آمارها ۱۵ درصد از افراد بعد از به دنیا آمدن فرزندشان آن را تجربه می‌کنند، هر چند درصد پنهانی هم می‌تواند وجود داشته باشد که فرد مراجعه نمی‌کند.

من پیش از ورود به بحث می‌خواهم توجه شما را به این مسئله معطوف کنم که اگر فرد سبک زندگی سالمی داشته باشد توانسته است تا حد قابل توجهی از ابتلا به افسردگی جلوگیری کند. یکی از مهمترین مسائلی که در سبک زندگی سالم باید به آن توجه شود بهداشت خواب و تحرک لازم است. پر خوابی یا بی‌خوابی، زمان نامناسب خواب، کاهش میل به فعالیت و کم تحرکی همه این موارد می‌تواند زمینه را برای افسردگی فرد مهیا کند.

افسردگی چه علامتهایی دارد؟

ما در مراجعات معمولا از خواب و خوراک فرد پرسش می‌کنیم چرا که این‌ها برای ما نشانه هستند بر اساس آن می‌توانیم به افسردگی فرد پی ببریم. بی‌اشتها شدن، کاهش میل به فعالیت‌های روزانه، افزایش یا کاهش وزن، نوسانات خلقی و... می‌تواند از نشانه‌های افسردگی در زنان باشد. این مسئله در کشورهای دیگر هم مورد توجه قرار گرفته که ما به جای اینکه در بحث درمان افراد کار کنیم به اهمیت سبک زندگی توجه کنیم که در این زمینه مسئله بهداشت خواب از مهمترین آن‌ها است.

است و از طرفی مادر نمی‌تواند افراد حمایت‌گر را در کنار خود داشته باشد و این مسئله می‌تواند به حس تنهایی فرد بیانجامد و زمینه‌ساز افسردگی مادر باشد.

آیا افسردگی بعد از زایمان یک پدیده به یکباره است یا می‌تواند زمینه‌هایی در گذشته داشته باشد؟

برای برخی از افراد این افسردگی تجربه‌ای است که آن‌ها بعد از زایمان تجربه‌اش می‌کنند اما افرادی هم هستند که به نحوی در گذشته آن را تجربه کرده‌اند و این موقعیت جدید در واقع زمینه برای فعال شدن افسردگی گذشته آن‌ها خواهد شد. در بیماری‌های جسمی وقتی فرد به پزشک مراجعه می‌کند اشاره به جسم می‌کند اما در آلام روحی فرد به بخش‌هایی از روان اشاره می‌کند و آن را با دکتر در میان می‌گذارد. مراجعه کننده یک بخش از صحبت‌هایش در خصوص مشکلات فکری اوست، یک بخش از احساسات یا هیجان‌های خود صحبت می‌کند و بخش سوم اشاره به رفتارهایی می‌کند که او را آزار می‌دهد. این سه حیطه به هم مرتبط هستند اما یک چیزی وجود دارد که به این سه حیطه غلبه دارد و آن هم جسم است.

یک بخش مهم از مسئله افسردگی بعد از زایمان به علل جسمی و به هم ریختن هورمون‌های استروژن و پروژسترون در بدن باز می‌گردد. مادر در دوره بارداری به میزان زیادی در بدن ترشح این هورمون را دارد و وقتی نوزاد به دنیا می‌آید با کاهش سطح پروژسترون و استروژن در بدن مواجه است و بحث دیگر، در خصوص تیروئید است که آن هم می‌تواند در کیفیت زندگی فرد موثر باشد.

آیا افسردگی در احساس گناه و عذاب وجدان در تجربه مادری نقش دارد؟

بله بدون تاثیر نیست. اعتماد به نفس پایین و احساس خود تحقیری می‌تواند زمینه‌هایی برای افسردگی فرد باشند، چرا که او مادام فکر می‌کند که مادر خوبی نیست یا برای تجربه مادری به اندازه لازم آماده نیست. افزون بر این، اگر فرد سابقه افسردگی داشته باشد، حالا یا در دوران بارداری یا در گذشته و یا مادر سن پایینی داشته باشد و یا حتی مجرد طولانی را تجربه کرده باشد همه این‌ها می‌تواند برای فرد فاکتور خطر باشد.

اطرافیان چگونه می‌توانند در این وضعیت به مادر کمک کنند؟ اطرافیان می‌توانند نقش تعیین کننده‌ای داشته باشند. آنها در مواقعی با طرح همدلانه از این تجربه که آنها هم، چنین شرایطی را سپری کرده‌اند می‌تواند تا حدی از فشارهایی که مادر تجربه می‌کند کم کنند. یک بخش از این کلام می‌تواند کمک کننده باشد مخصوصا زمانی که مادر در نگهداری کودک دچار وسواس شده اما اگر نحوه گفتن اطرافیان نازرنده شدن مادر باشد می‌تواند آسیب زا باشد مثلا به او بگویند که تو مهارت نداری و چیزهایی شبیه به این. کلام ما در برخورد با دیگران همان اندازه که می‌تواند حمایت‌گر و همدلانه باشد می‌تواند در مواردی آسیب‌زا هم باشد و عمیق افسردگی فرد را بیشتر کند. مادران اگر اطلاعات کافی در زمینه تغییرات جسمی و خلقی داشته باشند نحوه مواجهه آنها با شرایطشان متفاوت خواهد بود.

درمان یائسگی زودرس پیدا شد

گزارش : مهر



متخصص زنان و زایمان گفت: با توجه به پیشرفت علم ما می‌توانیم جلوی خیلی از یائسگی‌های زودرس را بگیریم و همچنین تا به امروز بیش از ۹۸ درصد توانسته‌ایم این عارضه را درمان کنیم.

فرناز مشیری فوق تخصص زنان و زایمان راجع به اینکه یائسگی چیست و چگونه باید کنترل شود گفت: به طور کلی یائسگی یعنی فعالیتی که از مغز به تخمدان تا به امروز انجام شده است، متوقف خواهد شد، همچنین ترشحات هورمون‌های بدن یک خانم بسیار کم شده و به صفر می‌رسد. یائسگی می‌تواند در سنین پایین هم اتفاق افتد.

وی ادامه داد: یک خانم یائسه در معرض مشکلاتی اعم از خونریزی‌های نامرتب، دچار اختلال در خواب، گرگرفتگی، اضطراب، ایجاد چین و چروک در صورت، تغییر در وزن و دچار اضافه وزن شدن، اختلالات ادراری و پوکی استخوان برای فرد ایجاد شود. مشیری افزود: فرد اگر قبل ۳۵ سالگی زایمان نداشته باشد دچار یائسگی زودرس خواهد شد. یائسگی زودرس ممکن است خطراتی چون مبتلا شدن به سرطان روده، سرطان تیروئید، سرطان رحم را برای فردی که زایمان نداشته است به همراه داشته باشد.

عوامل یائسگی

متخصص زنان و زایمان گفت: یائسگی با عوامل زیادی همراه است که شایع‌ترین آن اختلالات در سیکل عادت ماهیانه است. همچنین فرد دچار گرگرفتگی و تپش قلب می‌شود که این پروسه گرگرفتگی ممکن است سه تا پنج و گاهی هشت سال ادامه پیدا کند.

وی اظهار داشت: زمانی که FSH (هورمون محرک فولیکول) می‌باشد برای تحریک تولید تخمک در تخمدان است (بالای ۱۰۰ باشد فرد به یائسگی کامل رسیده است و دیگر باردار نخواهد شد. همچنین در یک شرایطی نیز کسانی وجود دارند که ممکن است دو سه ماه یکبار دچار عادت ماهانه شوند اما چون FSH آن‌ها به ۱۰۰ نرسیده است عمل بارداری در تخمک‌های آنان اتفاق می‌افتد.

مشیری افزود: خانم‌ها موظف هستند هر سال یک تست هورمون بدهند تا اگر فردی فرزند نداشت و دچار یائسگی شده است بتوان جلوی یائسگی را گرفت. همچنین اگر صاحب فرزند بود بتوان جلوی عوارض یائسگی را گرفت. این آزمایش به طور معمول با نسخه پزشک انجام می‌شود.

وی اذعان کرد: امروزه یائسگی زودرس افزایش داشته است. کسانی نیز دچار یائسگی نشده‌اند اما به دلیل تنبلی تخمدان، ذخیره تخمدانشان خیلی پایین آمده است.

متخصص زنان ادامه داد: دلیل یائسگی زودرس یا به دلیل پایین آمدن ذخیره تخم دان است و یا با قطع عادت ماهیانه در بانوان همراه است.

گرگرفتگی و درمان آن

مشیری اظهار داشت: هدف از درمان گرگرفتگی باید مشخص باشد. گرگرفتگی یا علامتی درمان می‌شود و یا زمینه‌ای. اگر مانعی برای یک خانم وجود نداشته باشد و بتواند از هورمون استفاده کند

بهترین درمان گرگرفتگی هورمون درمانی است که از یک سال قبل چک‌های لازم انجام شده و گرگرفتگی درمان خواهد شد.

وی مطرح کرد: اگر بخواهیم از داروی غیر هورمونی استفاده کنیم باید به داروهای استروژن‌های گیاهی اعم از سویا و همچنین یک سری فیتو استروژن مراجعه کنیم. استروژن گیاهی، برای درمان موقت کار ساز است اما نباید به طور طولانی مدت استفاده شود و این به دلیل این است که ما سطح استروژن در خون را نمی‌توانیم چک کنیم. این باعث می‌شود تا احتمال سرطان در فرد افزایش پیدا کند چون فرد نسبت به این دارو واکنش نشان نمی‌دهد. برای مثال اگر سرطان دهانه رحم داشته باشیم خونریزی قطع نخواهد شد همچنین اگر سرطان سینه بگیرند درد و ورم سینه خوب می‌شود و فرد متوجه علائم بیماری‌های سرطانی نمی‌شود. استروژن‌ها علائم ایجاد سرطان را پنهان می‌کنند.

مکمل‌های مورد نیاز بانوان در یائسگی

متخصص زنان ادامه داد: توصیه می‌شود یک خانم یائسه حتماً از مکمل‌های دارویی استفاده کند.

وی بیان کرد: مکمل‌هایی که فرد باید مصرف کند اعم از کلسیم که روزی ۱۵۰۰ میلی گرم باید استفاده شود و حدود ۵۰۰ میلی گرم را از لبنیات دریافت می‌کند. همچنین قرص کلسیم را صبح استفاده کند. کسانی که دچار معده درد هستند بهتر است از کلسیم سترات به دلیل ایجاد نشدن رسوب در کلیه استفاده کنند. مکمل بعدی ویتامین D۳ است. به خصوص افرادی که در سنین نوجوانی ورزش نکرده‌اند و از خوردن لبنیات امتناع کرده‌اند برای جلوگیری از پوکی استخوان باید ویتامین D۳ نیز مصرف کنند. قرص ویتامین D باید به صورت شبانه به میزان ثابت ۱۰۰۰ یا ۲۰۰۰ دوز مصرف شود مصرف شبانه ویتامین به مرور ویتامین D را در بدن بالا می‌برد.

مشیری ادامه داد: بانوانی که یائسه می‌شوند مشکل کم‌خونی آن‌ها به دلیل عادت ماهیانه نشدن برطرف می‌شود، اما علت کم‌خونی یک خانم یائسه ممکن است سرطان یا زخم‌های روده و معده‌ای باشد و باید علت آن پیدا شود و اگر مشکل خاصی نبود قرص‌های آهن تجویز شده و این قرص‌ها باید ظاهر مصرف شوند.

سن یائسگی پایین آمده است

مشیری مطرح کرد: دلایل زیادی شامل پایین آمدن سن یائسگی در بانوان می‌شود اما مهم‌ترین آن‌ها می‌تواند استرس‌های بیش از حد، طرز زندگی مکانیکی دنیای مدرن امروزی، ورزش نکردن و اضافه وزن داشتن، تغذیه نامناسب و استفاده زیاد از حد فست‌فودها، تخمک‌کشی‌هایی که افراد انجام می‌دهند و عملاً به دلی تنبلی تخمدان به درد نمی‌خورد، سقط جنین‌های مکرر، فشارهای روحی و روانی از دلایلی هستند که باعث یائسگی زودرس در بانوان می‌شوند.

وی اعلام کرد: با توجه به پیشرفت علم ما می‌توانیم جلوی خیلی از یائسگی‌های زودرس را بگیریم. همچنین تا به امروز بیش از ۹۸ درصد توانسته‌ایم درمان کنیم. فقط این نکته بسیار مهم را رعایت کنید که هر مشکلی اعم از نامنظمی عادت ماهانه وجود داشت به پزشک مراجعه کرده و نگذارند یائسگی در بدنشان ایجاد شود.

توصیه پزشکی

مشیری در پایان خاطر نشان کرد: آدم‌ها در مسئله سیکل قاعدگی متفاوت هستند اما کاهش نگرانی و روان درمانی با روان‌گرها، کاهش اضطراب، تغییر روش زندگی تا حد ممکن، استفاده از دارو برای از بین رفتن علائم یائسگی به طور کامل، می‌تواند زندگی افراد را بهبود ببخشد. همچنین به طور منظم هر یک‌سال یک‌بار چک‌اپ انجام دهند تا بدانند بدنشان در چه سطحی قرار دارد.

۵ عادت نادرست والدین که بچه را لجباز می‌کند



تمرکز دقیق و شدید بر رفتار بد و نادیده گرفتن رفتار خوب فرزندان می‌تواند بچه‌ها را از همکاری برای پذیرش بازدارد و باعث لجبازی آنها شود. وقتی احساسات کودک نادیده گرفته می‌شود، این احساس نادیده گرفته شدن یا طرد شدن، به لجبازی به عنوان راهی برای ابراز وجود تبدیل می‌شود.

برخی عادات والدین مانند سهل‌انگاری بیش از حد، تناقض در نظم و انضباط، نداشتن ارتباط واضح، واکنش بیش از حد به سرکشی و نادیده گرفتن رفتار مثبت، می‌تواند منجر به بروز رفتارهای لجبازانه در کودکان شود. شناخت و پرداختن به این عادات برای پرورش نگرش‌های مشارکتی و انعطاف‌پذیرتر در کودکان حیاتی است.

رفتار و شخصیت کودکان بر اساس تجربه سخت و در عین حال ارزشمند والدین شکل می‌گیرد. با این وجود، برخی از سبک‌های فرزندپروری - حتی ناخواسته - می‌تواند کودکان را تشویق به نشان دادن رفتارهای سرسختانه کند. تصدیق این خطاهای معمولی برای کمک به بچه‌ها در ایجاد نگرش‌های انعطاف‌پذیرتر

و مشارکتی ضروری است. در اینجا ۵ عادت که باعث لجبازی کودکان می‌شود آورده شده است:

فرزندپروری بیش از حد سهل‌گیرانه

اگر فرزند شما عصبانی است و شما بدون اصلاح آنها یا تعیین حد و مرز، تسلیم هر خواسته‌ای می‌شوید، می‌تواند مشکل ساز باشد. این رفتار می‌تواند به فرزندان شما بیاموزد که اگر مداوم همین‌طور رفتار کنند، همیشه می‌توانند به آنچه می‌خواهند برسند و منجر به ایجاد

رفتار سرسختانه خواهد شد.

ناهماهنگی و تناقض در نظم و انضباط

اگر در اجرای نظم و انضباط، قوانین و گوشزد کردن عواقب رفتارها، ناهماهنگ و بی‌برنامه باشید، ممکن است کودکان را سردرگم کرده و باعث شود آنها بیشتر از شما سرپیچی کنند. تناقض والدین فقط باعث می‌شود آنها شما را بیشتر امتحان کنند و به لجباز شدن کمک می‌کند.

فقدان ارتباط شفاف

وقتی والدین نمی‌توانند انتظارات را به وضوح بیان کنند، می‌تواند منجر به لجبازی کودکان شود. علاوه بر این، زمانی که والدین نیاز به توضیح دلایل پشت قوانین را کنار می‌گذارند، می‌تواند به رفتارهای سرسختانه دامن بزند، که ممکن است منجر به سوء تفاهم و ناامیدی شود.

واکنش بیش از حد به سرپیچی

والدین باید به جای واکنش با عصبانیت یا تنبیه منفی، برای کودک توضیح دهند که چرا نمی‌تواند راه خود را برود. اگر کودک ناامیدی و لجبازی نشان دهد، می‌تواند درگیری‌ها را تشدید کند و رفتار لجبازانه تقویت می‌شود.

نادیده گرفتن رفتار مثبت

تمرکز دقیق و شدید بر رفتار بد و نادیده گرفتن رفتار خوب فرزندان می‌تواند بچه‌ها را از همکاری برای پذیرش بازدارد و باعث لجبازی آنها می‌شود. وقتی احساسات کودک نادیده گرفته می‌شود، این احساس نادیده گرفته شدن یا طرد شدن، به لجبازی به عنوان راهی برای ابراز وجود تبدیل می‌شود.

چشم امید لباس های محلی به ترندهای خارجی!



یک نمونه سوزن دوزی

بازطراحی یا لباس های مدرن با رویکرد سنتی

این مدرس دانشگاه بازطراحی (redesign) را از اتفاقات مثبت حوزه مد و لباس دانست و گفت: در سال های اخیر خیلی از طراحان با تغییر الگوهای قدیمی و مدرن کردن آنها و استفاده از رنگ ها و طرح های کمی ساده تر دست به خلق لباس های مدرن با رویکرد سنتی زدند و این اتفاق جای خوشحالی دارد. این کار با این هدف انجام شد که نسل جوان هم از لباس های محلی و سنتی استفاده کنند چون معمولاً نسل جوان از سبک ها و طراحی های شلوغ استقبال نمی کنند و به سبک مینیمال گرایش بیشتری دارند؛ بنابراین بهتر است که در بازطراحی ها، علائق نسل جوان را هم در نظر بگیریم.

او افزود: برخی از لباس های محلی آنقدر از لحاظ زیبایی طرح و نقش بی نظیر هستند که با بازطراحی برای نسل جوان جذابیت خواهند داشت و مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

جشنواره مد و لباس فجر به مثابه یک چسب زخم!

اسماعیلی در پاسخ به این پرسش که آیا جشنواره مد و لباس فجر توجه درستی به مقوله لباس های محلی دارد یا خیر؟ توضیح داد: جشنواره فجر یک بستر فرهنگی - هنری است که می تواند در ترویج استفاده از لباس های محلی هم نقش داشته باشد. فرصت هایی مانند نمایش فرهنگ و هویت، رقابت های هنری، آموزش و آگاهی رسانی، حمایت از صنعت مد و لباس محلی و... که تشویق به مشارکت اجتماعی در این جشنواره محیاست و می توان از آن بهره برد.

او با تأکید بر اینکه میزان توجه به فرصت های گفته شده در این جشنواره به برنامه ریزی ها باز می گردد، گفت: این مهم است که حمایت ها و مسائلی که مطرح کردم تنها محدود به زمان جشنواره نباشد. متأسفانه آنچه که شاهدیم این است که در طول دوره برگزاری جشنواره از لباس محلی حمایت می شود، اما بعد از آن مجدداً همه چیز رو به فراموشی می رود درحالی که پیگیری کارهایی که در زمان جشنواره، قول آن را داده اند نیز مهم است. اتفاقات مثبت زمان جشنواره نباید بعد از برگزاری رها شود. اگر طراح ببیند که در طول سال هیچ حمایتی از او نمی شود و حمایت ها تنها معطوف به زمان جشنواره است، طبیعتاً به مرور کمتر از جشنواره مد و لباس فجر استقبال می کند.

چرا «روز ملی لباس محلی» نداریم؟

این طراح لباس با اشاره به اینکه همه استان ها لباس محلی مخصوص به خود را دارند، به طرح یک پرسش پرداخت و گفت: چرا یک روز را به عنوان «روز ملی لباس محلی» در تقویم ثبت نمی کنیم؟ اینکه در یک روز مشخص در همه شهرها افراد لباس های محلی بپوشند؛ باعث تشویق و ترغیب افراد به استفاده بیشتر از لباس های محلی می شود.

گیرد.

یونیفرم هایی اداری از جنس لباس های محلی

این طراح لباس با اشاره به نقش رسانه ها در فرهنگ سازی استفاده از لباس های محلی، اظهار کرد: البته معتقدم فرهنگ ها گاهی با وجود محدودیت ها تغییر می کند؛ به عنوان مثال محدودیت در نحوه پوشش در ادارات که کارمندان ملزم به پوشیدن یونیفرم های اداری هستند و لاجرم باید از یک مدل پوشش تبعیت کنند.

در طول دوره برگزاری جشنواره مد و لباس فجر از لباس محلی حمایت می شود، اما بعد از آن مجدداً همه چیز رو به فراموشی می رود. اتفاقات مثبت زمان جشنواره نباید بعد از برگزاری رها شود. اگر طراح ببیند که در طول سال هیچ حمایتی از او نمی شود، طبیعتاً به مرور کمتر از جشنواره مد و لباس فجر استقبال می کند.

او با اشاره به پوشیدن لباس محلی توسط برخی کارمندان ادارات استان هرمزگان در سالیان قبل، گفت: پوشیدن لباس محلی در ادارات استان هرمزگان به عنوان یک رسم فرهنگی و اجتماعی مورد توجه قرار دارد و در سال های اخیر تلاش هایی برای ترویج آن صورت گرفته است. البته قانون الزام آوری برای پوشش محلی در این استان وجود ندارد، اما در برخی موارد ادارات و نهادهای دولتی به منظور ترویج فرهنگ ملی و ایجاد فضایی دوستانه تر از کارکنان خود خواسته اند که لباس های محلی را در روزهای خاصی بپوشند. البته این نکته قابل ذکر است که در استان هایی مانند هرمزگان و سیستان و بلوچستان پوشیدن لباس های محلی نه تنها یک انتخاب فرهنگی بلکه بخشی از هویت اجتماعی و قومی افراد است و عدم استفاده از این نوع پوشش ممکن است به عنوان نادیده گرفتن فرهنگ و سنت های بومی تلقی شود. اسماعیلی گفت: در ارزش ها و هویت فرهنگی مردم هم تغییراتی به وجود آمده است و الان آنچه که برای مردم بیشتر اهمیت دارد راحتی و کارایی بیشتر لباس است. با این وجود استفاده از لباس های محلی هنوز هم در مراسم های شادی رواج دارد.

احیای لباس سنتی به واسطه ترندهای خارجی!

او در بخش دیگری از صحبت های خود با اشاره به ترند شدن استفاده از کت های سوزن دوزی در سال های اخیر، بیان کرد: این اتفاق زمانی رخ داد که یکی از برندهای اروپایی دست به تولید کت های سنتی و شلواری که تحت عنوان سندبادی می شناسیم، زد. بر این اساس برخی از تولیدکنندگان ایرانی هم که این موضوع می توانست باعث سودآوری آنان شود شروع به طراحی و تولید کت های سوزن دوزی کردند. موضوعی که از یک سو باعث گسترش استفاده از این لباس های سنتی شد و از سوی دیگر از نظر اقتصادی به طراح و تولید کننده کمک کرد.

لباس های محلی نشان دهنده اصالت، تمدن و هویت شهرهای مختلف کشور هستند؛ البته آنچه که در سال های اخیر بیش از گذشته به چشم می آید، استفاده کمتر از لباس های محلی است تا جایی که پوشیدن این نوع لباس را محدود به مناسبت های خاص کرده است. موضوعی که به گفته یک مدرس دانشگاه عوامل مختلفی از شرایط اقتصادی تا غفلت از فرهنگ سازی و عدم حمایت کافی نهادهای تصمیم ساز باعث بروز آن شده است تا جایی که گاهی ترندهای خارجی به داد احیاء لباس های سنتی و محلی ایرانی می رسند.

فربیا اسماعیلی - مدرس دانشگاه و طراح لباس، به کاهش استفاده از لباس های محلی اشاره کرد و در عین حال این پدیده را ناشی از عوامل مختلف دانست و توضیح داد: روند مدرن شدن در دنیا همراه با پیشرفت ارتباطات و فناوری باعث نزدیکی فرهنگ های مختلف شده و لباس های غربی به عنوان نماد پیشرفت و مدرنیته معرفی می شوند. این تغییرات فرهنگی می تواند تأثیرات عمیقی بر هویت و سنت های محلی داشته باشند.

چرا استقبال از لباس های محلی کم شده است؟

او افزود: از طرفی تغییرات اجتماعی و اقتصادی که سبب تغییر سبک زندگی مردم شده است، گرایش آنها را به سمت شهرنشینی افزایش داده و همین دلیل باعث شده بیشتر به دنبال راحتی و کارایی لباس باشند و از آنجایی که لباس های محلی نیاز به مراقبت بیشتری دارند، استفاده از آنها به تدریج کاهش یافته و در زندگی روزمره افراد جای کمتری پیدا کرده اند.

این طراح لباس شرایط اقتصادی را نیز عامل دیگری برای کاهش استقبال از لباس های محلی دانست و توضیح داد: دوخت لباس های محلی نیاز به مترای زیادی پارچه، تزئینات خاص و بیشتر و... دارد که سبب می شود این لباس ها گران تر از لباس های روزمره تهیه شده و در جوامع امروزی با توجه به شرایط اقتصادی، تهیه این لباس های با هزینه بیشتر از اولویت افراد خارج شود.

اهمیت حمایت از تولیدکنندگان پوشاک سنتی

این مدرس دانشگاه با اشاره به اینکه حمایت از صنایع دستی و تولیدکنندگان پوشاک سنتی باید در اولویت قرار گیرد، اظهار کرد: این حمایت از آن جهت مهم است که این صنعت نه تنها به حفظ هویت و فرهنگ ملی کمک می کند بلکه می تواند به عنوان یک منبع درآمد پایدار برای هنرمندان و طراحان محلی عمل کند.

او با بیان اینکه تلاش هایی برای احیای استفاده از لباس های محلی درحال انجام است، گفت: به عنوان مثال طراحان لباس زیادی، اِلمان لباس های سنتی را در طراحی های جدید استفاده کردند، اما موانعی که ذکر کردم نمی گذارند لباس های محلی بیشتر شناخته شده و مورد استفاده قرار

تاثیر آلودگی هوا و تشعشعات خورشید بر پوست

گزارش: باشگاه خبرنگاران جوان



به گفته یک متخصص پوست، آلودگی هوا و تشعشعات خورشید می‌توانند آسیب‌های بلندمدت به پوست وارد کنند.

پروین منصوری، متخصص پوست، مو، زیبایی و استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان درباره عواملی که می‌توانند بر سلامت پوست تأثیر بگذارند؛ گفت: عوامل محیطی اثرات بسیار زیادی بر روی پوست انسان دارند، هم از نظر صدمات و بیماری‌هایی که ممکن است ایجاد کنند و هم از بین بردن سلامت و شادابی پوست.

او ادامه داد: عوامل محیطی به ویژه آلودگی‌ها، ذرات معلق که در هوا هستند و عوامل نوری به ویژه اشعه ماوراء بنفش خورشید ۲ مشکل اصلی در پوست ایجاد می‌کنند. یکی از این مشکلات، پیری زودرس به ویژه پیری نوری است که در اثر اشعه ماوراء بنفش خورشید ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، بسیاری از ما دوست داریم زمانی که با اتومبیل یا هواپیما سفر می‌کنیم، کنار پنجره باشیم تا بتوانیم از زیبایی‌ها و مناظر در طول سفر استفاده کنیم؛ غافل از این که به ویژه در هواپیما که ما به قسمت بالای جو نزدیک‌تر هستیم، اشعه زیان بار اولتراویوله، به اختصار UV یا ماوراء بنفش خورشید بیشتر است و این می‌تواند صدمات زیان‌باری به پوست بزند.

اشعه ماوراء بنفش خورشید چه صدماتی برای پوست ایجاد می‌کند؟

این متخصص پوست توضیح داد: یک نمونه از این آسیب‌ها، ایجاد لک‌های پوستی است که به صورت کک و مک یا لکه‌هایی به نام ملاسما یا لکه‌های تکه‌ای معمولاً در نواحی در معرض تماس خورشید ایجاد می‌شوند و به دلیل تأثیر بر زیبایی، عده زیادی از بیماران برای درمان آن اقدام می‌کنند. اگرچه روش‌های درمانی همچون استفاده از ترکیبات موضعی، روش‌های لیزری، میکرونی‌دینگ و تریقیات داخلی می‌توانند موثر باشند؛ اما در کل درمان این صدمات پوستی بسیار سخت است.

دکتر منصوری ادامه داد: معضل دوم، بروز سرطان‌های پوست است که امروزه نقش اشعه ماوراء بنفش خورشید در بروز این سرطان‌ها صد درصد شناخته شده و پیشگیری از آن‌ها بسیار مهم است. ما به جای این که سرطان را درمان کنیم، باید از آن پیشگیری کنیم. نکته اصلی درباره اشعه ماوراء بنفش خورشید، دوز تجمعی آن است؛ یعنی کسانی که از دوران کودکی بدون ملاحظه در معرض تماس با اشعه بوده‌اند، مانند کودکان کوچکی که کنار ساحل بدون پوشش مناسب بازی می‌کنند، آن تماس با

بنفش خورشید، یک سلول تغییر یافته را در پوست او ایجاد می‌کند و تماس‌های بعدی تعداد این سلول را زیادتر می‌کند و در نهایت در سنین بعد از چهل سالگی می‌تواند منجر به پیری، سرطان یا عوارض دیگر شود.

او در پایان گفت: توصیه می‌کنم همه افراد در برابر اشعه خورشید، پوشش فیزیکی کافی داشته باشند و از کلاه‌هایی استفاده کنند که حداقل ۷ سانتی متر لبه یا نقاب دارند و همچنین گوش‌ها را می‌پوشانند. آستین و شلوار بلند از موارد دیگری هستند که باید به آن‌ها برای در امان ماندن از اشعه فرابنفش توجه کرد. همچنین استفاده از عینک آفتابی توصیه می‌شود؛ چرا که اشعه می‌تواند صدمات بسیار زیادی، چه عمقی و چه سطحی به چشم ما وارد کند و حتی پیری نوری و پیری چشمی ایجاد کند که می‌تواند منجر به اختلال دید شود. من امیدوارم که همه عزیزان پیر و جوان به این نکات توجه کنند تا جمعیتی سلامت با تعداد سرطان پوست کمتر داشته باشیم.

نور اولتراویوله و انعکاس نور از آب به کودک تأثیرات منفی بر پوست می‌تواند داشته باشد که به صورت دوزهای تجمعی کم کم در دوره نوجوانی آثار آن‌ها نمایان می‌شود.

چگونه می‌توان در برابر اشعه خورشید از خود محافظت کرد؟

پروین منصوری، متخصص پوست، مو، زیبایی و استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان گفت: قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش بدون استفاده از پوشش‌های مناسب، مانند چتر، عینک، آستین بلند، شلوار بلند و همچنین عدم استفاده از کرم‌های محافظتی باعث پیری زودرس پوست و پیری ناشی از نور می‌شود که می‌تواند ۲۰ سال زودتر از پیری بیولوژیکی رخ دهد. قرار گرفتن زیاد در معرض اشعه فرابنفش همچنین می‌تواند در سنین بالاتر منجر به ایجاد سرطان‌های پوست شود.

استاد گروه پوست دانشگاه تهران مطرح کرد: مطالعات بسیار جدید نشان می‌دهند که اولین تماس یک نوزاد با اشعه ماوراء

متوسط تولد اولین فرزند پس از ازدواج، بالای ۴ سال است



رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه ایران به سرعت در حال رفتن به سمت چاله جمعیتی است، گفت: در کشور ما متوسط تولد اولین فرزند پس از ازدواج، بالای ۴ سال است یعنی در این جوان‌ها، فرزندآوری در سالیهای اول رخ نمی‌دهد.

صابر جبّاری فاروقی روز یکشنبه با تأکید بر لزوم نگاه جامع به چالش‌های جمعیتی، افزود: ازدواج، فرزندآوری، سقط، ناباروری و مهاجرت، بخشی از چالش‌های جمعیت هستند و نگاه تک بعدی به جمعیت، نادرست است و ما را به خطا می‌اندازد. اکنون سبک زندگی و نگاه به مادری تغییر نکرده و بسیاری از افراد علیرغم تحصیل بالا و درآمد مناسب، اقدام به ازدواج و فرزندآوری نمی‌کنند.

وی اظهارداشت: در سیاست‌های جمعیتی، چند برنامه بالادستی مرتبط با فرزندآوری و جمعیت داریم که شامل سیاست‌های کلی جمعیت، سیاست‌های کلی خانواده، سیاست‌های کلی سلامت و حتی سیاست‌های کلی رفاه و تأمین اجتماعی است.

جبّاری فاروقی با بیان اینکه ۱۳ استان برخوردار کشور که از نظر درآمد، اشتغال و مسکن کمترین مشکل را دارند، صاحب کمترین میزان باروری کلی

خود را به خوبی انجام دادند. به گفته وی، در راستای افزایش نرخ رشد جمعیت، وزارت بهداشت است که با تمام توان برای جوانی جمعیت کار می‌کند. مهمترین مساله در رشد جمعیت و فرزندآوری، فرهنگسازی است تا انگاره‌های ذهنی مردم برای سرمایه دانستن فرزند به جای هزینه، تغییر یابد.

قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بر اساس اصل هشتاد و پنجم قانون اساسی، در یک کمیسیون مشترک بررسی و پس از موافقت مجلس با اجرای آزمایشی آن به مدت هفت سال، در دهم آبان ۱۴۰۰ به تأیید شورای نگهبان رسید.

در این قانون همه وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های زیرمجموعه دولت موظف شدند تا دستورالعمل‌ها، برنامه‌ها و منشورهای مرتبط با خانواده، فرزندآوری و جمعیت را در چهارچوب مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی اجرا کنند.

از اعطای زمین و واحدهای مسکونی به خانواده‌ها گرفته تا تسهیلات برای دانشجویان متاهل، اعطای وام و ورود فرزندان به بورس، سه برابر شدن یارانه و تسهیلات ازدواج و مرخصی زایمان بخشی از مشوق‌هایی است که در قانون جوانی جمعیت دیده شده است.

همه دستگاه‌های اجرایی کشور در حوزه جمعیت، یادآور شد: وزارت بهداشت می‌تواند نقش مهمی در سلامت جمعیت داشته باشد چون مراقبت‌های قبل، حین و بعد بارداری، سلامت نوزادان و کودکان توسط وزارت بهداشت ارائه می‌شود بنابراین وزارت بهداشت در حوزه جمعیت، نقش ویژه‌ای دارد.

جبّاری فاروقی تصریح کرد: در سیاست کنترل جمعیت همه دستگاه‌ها و وزارت بهداشت نقش

در کشور هستند، گفت: اگر ۱۰ میلیون نفری که در سن ازدواج قرار دارند، ازدواج کنند، نرخ باروری در سال‌های آینده رشد می‌کند، چون در کشور ما متوسط تولد اولین فرزند پس از ازدواج، بالای ۴ سال است یعنی در این جوان‌ها، فرزندآوری در سالیهای اول رخ نمی‌دهد.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به ضرورت مشارکت

اخبار حوزه سلامت

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: واکسن خوراکی روتاویروس به صورت رایگان به کودکان تجویز می شود



معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: واکسن خوراکی روتاویروس به صورت رایگان برای کودکان زیر پنج سال در سه مرحله در مراکز بهداشتی و درمانی و خانه های بهداشت تجویز و داده می شود.

علیرضا رئیسی در گفت و گو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا با اشاره به اجرای سراسری واکسیناسیون روتاویروس در کشور افزود: این واکسن به صورت خوراکی بوده و از تشدید بیماری به خصوص اسهال در کودکان جلوگیری می کند.

وی ادامه داد: با توجه به اینکه سالانه بیش از ۲٫۵ میلیون کودک زیر ۵ سال در کشور دچار اسهال و از این تعداد ۱۷۳ هزار کودک زیر پنج سال در مراکز درمانی بستری می شوند، واکسن خوراکی روتاویروس کمک موثری برای پیشگیری از این عارضه در کودکان می شود.

رئیس تاکید کرد: کودکان زیر پنج سال می توانند برای دریافت این واکسن به خانه های بهداشت و مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.

معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه واکسن روتاویروس مورد نیاز به اندازه کافی در کشور تامین شده است، گفت: قرار است با همکاری انستیتو پاستور و رازی و شرکت های دانش بنیان واکسن روتاویروس را بومی سازی کنیم.

وی خاطر نشان کرد: این واکسن بعد از واکسن پنوموکوک به صورت سراسری وارد سبد واکسیناسیون کشوری وارد شده است.

رئیس تصریح کرد: قرار است واکسن فلج اطفال تزریقی را به سبد واکسیناسیون نیز اضافه کنیم و در صورت واکسن HPV نیز نیاز به بررسی میزان شیوع و اثر بخشی آن دارد که در کمیته ملی واکسیناسیون بررسی اپیدمیولوژی بررسی خواهد شد.

واکسن خوراکی روتاویروس به صورت رایگان به کودکان تجویز می شود واکسن روتاویروس از ۱۳ آذر ماه به برنامه سراسری ایمن سازی کشور اضافه شد تا کودکان را در برابر بیماری اسهال شدید و نیاز به بستری ایمن سازد.

پس از ۱۰ سال از تصویب ورود این واکسن ها به برنامه واکسیناسیون ملی، از اواخر سال گذشته با تامین و خریداری واکسن ها، امکان انجام واکسیناسیون سراسری فراهم شد و در کنار آن شرکت های داخلی نیز در صدد هستند در تولید این دو واکسن سهیم باشند.

اجرای این طرح کشوری از اوایل امسال به صورت تدریجی کلید خود و ابتدا واکسن پنوموکوک در استان های جنوب و جنوب شرقی در دستور کار قرار گرفت.

آیین نمادین تزریق واکسین روتاویروس با حضور مسئولان وزارت بهداشت در یکی از مراکز بهداشت غرب تهران برگزار شد.

لغو مصوبه درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال تکذیب شد



معاون درمان وزارت بهداشت گفت: کودکان زیر هفت سال در بیمارستان های دولتی رایگان درمان می شوند و این مصوبه همچنان به قوت خود باقی است.

سعید کریمی، در خصوص شایعاتی درباره لغو درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال، اظهار داشت: این قانون، مصوبه هیئت وزیران را دارد و به هیچ عنوان لغو نشده است.

وی افزود: برخی با استناد به یک عکس که نه مکان آن مشخص است

و نه اصالت آن بررسی شده در فضای مجازی مواردی را مطرح کردند که به هیچ عنوان صحیح نیست.

کریمی با تاکید بر اینکه همچنان در بیمارستان های دولتی هزینه خدمات درمانی برای کودکان رایگان است، ادامه داد: این مصوبه بدین معنی است که بیمه ها تمام هزینه های کودکان را پرداخت می کنند و تعرفه پزشکان و پرستاران از سوی بیمه ها پرداخت می شود.

تاثیر رژیم غذایی مادر باردار بر سلامت کودک



یک مطالعه جدید نشان می دهد مادرانی که در دوران بارداری درست غذا می خورند، فرزندان خود را برای سلامتی بهتر آماده می کنند.

هلث دی نیوز اعلام کرد، محققان دریافتند مادران بارداری که از رژیم غذایی باکیفیت استفاده می کردند بچه هایی با وزن سالم هنگام تولد، الگوهای رشد ثابت تر و کاهش بالقوه خطر چاقی در دوران کودکی داشتند.

"مونیک هدرسون"، محقق ارشد از بخش تحقیقات کالیفرنیا شمالی، در بیانیه ای گفت: «یافته ها نقش یک رژیم غذایی متعادل قبل از تولد را که با دستورالعمل های غذایی در ارتقای وزن های سالم هنگام تولد و رشد متعادل در اوایل دوران کودکی هماهنگ است، حمایت می کند».

برای این مطالعه، محققان بیش از ۲۸۰۰ جفت مادر-کودک را در سراسر ایالات متحده انتخاب کردند. این تیم از پرسشنامه هایی برای سنجش کیفیت رژیم غذایی زنان باردار استفاده کردند و سپس رشد نوزادشان را ردیابی کردند.

به گفته محققان، نتایج نشان می دهد که رژیم غذایی سالم در دوران بارداری اثرات مثبتی بر رشد نوزاد تا ۲ سالگی دارد.

هدرسون گفت: برای مثال، داشتن یک رژیم غذایی سالم در دوران بارداری با احتمال کمتر رشد بسیار سریع نوزاد مرتبط است.

وی توضیح داد: رشد سریع از زمان تولد تا ۲۴ ماهگی یک پیش بینی کننده قوی برای چاقی در ادامه عمر است.

این مطالعه نشان داد که نمرات کیفیت رژیم غذایی بالاتر با کاهش ۱۲ درصدی احتمال تولد نوزادان بزرگ تر از حد معمول و همچنین نرخ پایین تر رشد سریع تا سن ۲ سالگی مرتبط است.

به گفته محققان، در مجموع، یافته ها نشان می دهد که تغذیه خوب مادر باردار می تواند به مقابله با چاقی کودکان کمک کند.

هدرسون گفت: «این نشان دهنده نیاز به برنامه هایی برای کمک به بهبود دسترسی زنان باردار به غذای سالم و مداخلاتی برای حمایت از تغذیه سالم در دوران بارداری است.»

مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال اعلام کرد ثبت بیش از ۲۶ هزار چند قلوزایی در کشور طی هشت ماه ۱۴۰۳



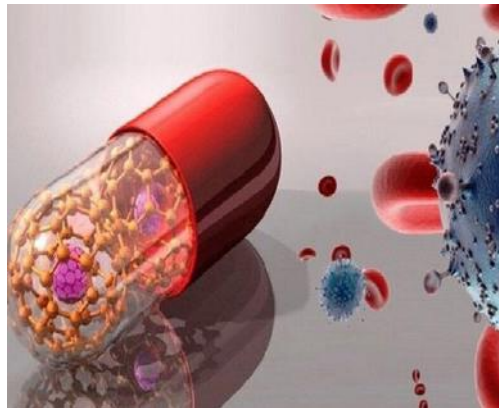
مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال از ثبت بیش از ۲۶ هزار رویداد ولادت حاصل از چند قلوزایی در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳ در کشور خبر داد.

در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳ از مجموع ۶۶۵۸۹۳ واقعه ولادت ثبت شده در کشور، تعداد ۱۲۵۲۷ واقعه دو قلوزایی، ۴۴۵ واقعه سه قلوزایی، ۱۹ واقعه چهار قلوزایی و یک واقعه پنج قلوزایی در کشور به وقوع پیوسته است که در مجموع ۲۶ هزار و ۴۷۰ ولادت حاصل از چند قلو زایی به ثبت

رسیده است.

بر اساس گزارش مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال، حدود ۴ درصد ولادت های ثبت شده در کشور حاصل از چند قلوزایی بوده که استان های تهران با ۲۰۱۲ رویداد، خوزستان با ۱۱۰۰ رویداد و خراسان رضوی با ۱۰۹۴ رویداد بیشترین تعداد چند قلوزایی را در کشور به خود اختصاص داده اند.

ردیابی سلول های سرطانی پستان با استفاده از کوانتوم دات



محققان دانشگاه علوم پزشکی تبریز طی تحقیقاتی که با حمایت بنیاد ملی علم ایران انجام و به چاپ مقاله در انتشارات معتبر Nature منتهی شده، از کوانتوم دات های متصل به آگزوزوم برای انتقال و ردیابی داروی متوتروکسات در سلول های سرطانی پستان استفاده کردند.

تلاش برای به حداقل رساندن عوارض داروها به ویژه داروهای درمان بیماری های صعب العلاج نظیر سرطان یکی از موضوعات مهم و مدنظر محققان و بنیاد ملی علم ایران بوده است.

دانش آموخته دکتری تخصصی شیمی آلی از دانشگاه تبریز و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی تبریز که در طرح پسادکتری خود با راهنمایی محمد نوری، استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تبریز به این دستاورد رسیده در توضیح این طرح گفت: سرطان یکی از مهم ترین بیماری هایی است که در اقصی نقاط جهان سلامت بشر را تهدید می کند و شیمی درمانی یکی از راه های رایج درمان سرطان محسوب می شود.

فهیمة کاظمی نوا خاطر نشان کرد: یکی از معایب بزرگ این روش، اختصاصی نبودن داروی ضد سرطان است؛ به این معنی که دارو علاوه بر اینکه موجب مرگ سلول سرطانی می شود بر سلول های سالم نیز اثر گذاشته و آن ها را از بین خواهد برد. از این رو سیستم های دارورسانی نوین جهت غلبه بر این مشکلات مورد توجه قرار گرفته اند. وی افزود: اگرچه نانوذرات پلیمری یا معدنی اغلب به عنوان ناو حامل استفاده می شوند اما اخیراً از نانومواد جدیدی به نام کوانتوم دات ها به عنوان جایگزینی ارزشمند استفاده می شود. مواد پایه کربنی که با نام نقاط کوانتومی کربنی یا کربن دات ها نیز شناخته می شوند، به دلیل خواص منحصر به فردی نظیر زیست سازگاری بالا، عدم سمیت و حلالیت بالا در محیط های آبی قابلیت این را دارند که بدون هیچ نگرانی برای کاربردهای داروسازی و همچنین تصویربرداری زیست پزشکی مورد استفاده قرار گیرند.

این پژوهشگر بیان کرد: اگرچه نانوذرات مصنوعی هم به عنوان حامل فعالیت می کنند اما آگزوزوم ها نانوذرات طبیعی هستند؛ بنابراین قابلیت سازگاری بیشتری دارند و در محیط زیست تجزیه می شوند و دارای سمیت و ایمنی زایی کمی هستند. وزیکول های خارج سلولی دیگر مثل لیپیدها، پروتئین ها، گیرنده ها و مولکول های اثرگذار نیز بیولوژیک هستند، اما آن ها نسبت به آگزوزوم ها بزرگتر و ناهمگن تر هستند، بنابراین کاربرد آن ها برای بارگذاری و تحویل دارو محدود است. وی ادامه داد: هدف این طرح پژوهشی، سنتز و بررسی نوعی سامانه دارویی جدید است که شامل نقاط کوانتومی بر پایه مواد طبیعی برای ردیابی و تصویربرداری است و داروی متوتروکسات که به عنوان یک داروی مؤثر در درمان بعضی از سرطان ها از جمله سرطان پستان کاربرد دارد در این سامانه بارگذاری می شود.

کاظمی نوا خاطر نشان کرد: با پیشرفت سریع علم و فناوری، تمرکز فزاینده ای روی عوامل درمانی چند منظوره وجود دارد که می توانند سرطان را در داخل بدن تشخیص دهند و درمان کنند. تلاش برای ایجاد روش های انتقال دارو همچون استفاده از نانوذرات برای انتقال کنترل شده دارو به سلول های سرطانی به منظور به حداقل رساندن عوارض جانبی و بهبود کارایی درمانی امری ضروری است.

بر اساس نتایج حاصل در مطالعات برون تنی (in vitro)، نانوحامل سنتز شده با قابلیت دارورسانی هدفمند از اثرات جانبی و مخرب داروهای ضد سرطان بر روی بافت های سالم اطراف تومور کاسته و اثربخشی دارو را نیز افزایش داده است. نتایج این طرح می تواند گامی بزرگ در جهت درمان مؤثر سرطان و به حداقل رساندن عوارض جانبی داروهای شیمی درمانی باشد.

با سرآشپز = کیک لبو

کیکی جذاب برای شب یلدا



کیک لبو جزو انواع کیک خوشمزه پاییزی و زمستانی است که آن را می‌توانید به عنوان شیرینی کم هزینه و آسان شب یلدا هم درست کنید.

کیک لبو یا کیک چغندر قرمز به عنوان یک دسر با لبو آنقدر خوشرنگ و اشتهاآور است که حتی اگر جزو کسانی هستید که طبع‌شان چندان به شیرینی جات متمایل نیست از چشیدن مزه آن پشیمان نمی‌شوید. اگر هم کار کردن با فر برای‌تان دشوار است یا فر در دسترس‌تان نیست، نگران نباشید.

مواد لازم

لبو: ۲۰۰ گرم

تخم مرغ: ۳ عدد

شکر: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

وانیل: ۱/۴ قاشق چای خوری

روغن یا کره: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

آرد: ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دار

بیکنگ پودر: ۱ قاشق غذاخوری

پوست لیموی تازه و رنده شده: ۲ قاشق چای خوری

کشمش پلویی: ۱۵۰ گرم

مغز گردوی خرد شده: ۱۰۰ گرم (اختیاری)

مراحل طرز تهیه کیک لبو بدون شیر در فر

برای تهیه کیک لبو با پف زیاد، ابتدا باید مایه کیک لبو را درست کنید و بعد آن را در قالب ریخته و در فر یا قابلمه بپزید. کیک لبو با شیر هم درست می‌شود اما این طرز تهیه کیک لبو بدون شیر است. ترتیب و جزئیات طرز تهیه کیک لبو را در ادامه بخوانید.

مرحله اول: مواد و وسایل کیک لبو را آماده کنی

برای تهیه کیک ساده و اسفنجی لبو با فر، قبل از هر کاری فر را گرم کنید. اگر فر شما برقی یا گازی و بدون فن است، دمای آن را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید و اگر فرتان از نوع فن دار است، دمای آن را روی ۱۶۰ سانتی‌گراد بگذارید. سفیده و زرده تخم مرغ‌ها را با دقت جدا کنید و در دو ظرف جداگانه بگذارید.

مرحله دوم: لبو را رنده کرده و قالب را آماده کنید

لبوی خام را رنده کنید. اگر می‌خواهید تکه‌های لبو را به چشم ببینید این کار را با قسمت درشت رنده انجام دهید. کف قالب را با کره یا روغن چرب کنید و کف و دیواره آن را کاغذ روغنی ببندازید. می‌توانید به دیواره‌ها و بدنه قالب، کمی آرد هم بپاشید تا در انتها کیک به قالب نچسبد و بعد از پخت، به راحتی از قالب جدا شود.

مرحله سوم: کره، شکر و پوست لیمو را هم بزنید

در این مرحله از طرز تهیه کیک لبو قرمز و پف‌دار، کره را با شکر و پوست لیموی رنده شده مخلوط کنید و با همزن به هم بزنید. طوری کره را به هم بزنید که رنگ مخلوط به دست آمده گرمی و بافت آن هم پف‌دار شود. سپس سفیده تخم مرغ‌ها را اضافه کنید. بعد از اینکه حدود ۲ دقیقه با همزن مواد را مخلوط کردید، زرده‌ها را اضافه کنید و دو دقیقه دیگر به هم بزنید.

مرحله چهارم: بقیه مواد کیک لبو را اضافه کنید

لبوی رنده شده و کشمش را به مواد کیک اضافه کنید و هم زدن را تا جایی ادامه دهید که مایه کیک یکدست شود. آرد و بیکنگ پودر را سه بار الک کنید و در انتها آرد و بیکنگ پودر را هم به تدریج و در سه مرحله بیفزایید و باز هم بزنید. وانیل و مغز گردوی خرد شده را هم اضافه کنید. مخلوط به دست آمده را در قالب کیک بریزید و روی آن را صاف و یکدست کنید.

مرحله پنجم: کیک لبو را در فر بپزید

قالب کیک را در قسمت وسط فر قرار دهید و تا زمان پخت، درب فر را باز نکنید. به خاطر داشته باشید که اگر به هر دلیلی درب فر را قبل از پخت باز کنید، کیک شما به اندازه کافی پف نخواهد کرد. بعد از پخت، کیک لبو را از فر بیرون بیاورید و اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه سرد شود. قالب را در ظرف جدا بگردانید و روی کیک را با خامه فرم گرفته، میوه‌های مختلف یا حتی برش‌های لبوی پخته تزئین کنید.

روش طرز تهیه کیک لبو بدون فر در قابلمه

برای پختن کیک لبو بدون فر، یک قابلمه بزرگ‌تر از قالبی که مواد را در آن ریخته‌اید، انتخاب کنید و وسیله‌ای مثل قالب فلزی کوچک مخصوص برش سبب زمینی کف آن بگذارید تا نقش پایه داشته باشد. قابلمه را روی شعله گاز بگذارید تا گرم شود.

قالبی را که در آن مواد مخصوص کیک لبو ریخته‌اید، روی پایه‌ها بگذارید و دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید. شعله گاز را تا آخرین درجه کم کنید. می‌توانید از شعله‌پخش‌کن هم استفاده کنید. در این حالت اگر درب ظرف را هم برداشتید، نیازی به نگرانی بابت پف نکردن کیک لبو ندارید. بعد از ۴۵ دقیقه یا یک ساعت می‌توانید کیک لبو با پف زیاد و خوشرنگ را میل کنید. در صورت تمایل روی کیک را با خامه فرم گرفته قنادی تزئین کنید. کیک لبو را به صورت کاپ کیک و در قالب‌های کاپ کیک هم می‌توانید درست کنید.

روش تهیه کیک با پودر لبو

یکی دیگر از روش‌های تهیه کیک لبو برای تولد، مهمانی، شب یلدا و ... استفاده از پودر لبو (طرز تهیه پودر لبو) برای رنگ دادن به کیک اسفنجی ساده است. در این روش کمی پودر لبو را با آب جوش مخلوط کنید و به جای رنگ طبیعی از آن در طرز تهیه کیک اسفنجی استفاده

کنید. در این روش، کیک اسفنجی شما، علاوه بر رنگ قرمز، طعم لبو هم به خود می‌گیرد ولی طعم آن به اندازه کیک لبویی که با لبوی تازه درست می‌شود، نیست.

فوت و فن‌های پخت کیک لبو پف و اسفنجی

هنگام هم زدن مواد، مخلوط آرد و بیکنگ پودر را به یکباره به مواد اضافه نکنید. اگر هر بار یک سوم این مخلوط را در مایه خود بریزید، باعث پوک شدن بافت کیک می‌شود.

سعی کنید ظروفی که با لبو تازه در تماس بوده‌اند، به سرعت بشویید تا رنگ نگیرند. می‌توانید از نمک درشت برای از بین بردن لکه رنگی خشک و سفت شده روی تخته برش و ظروف استفاده کنید و راحت‌تر از شر لکه‌ها خلاص شوید.

چرا کیک لبو قرمز نشد؟

ممکن است این سوال برایتان به وجود بیاید که چرا کیک لبویی که درست کرده‌اید، بعد از پخت قرمز نشده است؟! باید بگوییم که کیک لبو در حالت طبیعی، بعد از پخت، رنگ زرد مایل به صورتی یا قرمز کم‌رنگ می‌گیرد. اگر می‌خواهید کیک لبوی‌تان کاملاً قرمز باشد، باید مقداری رنگ خوراکی به مواد کیک اضافه کنید. حتی افزودن آب لبو هم باعث ایجاد رنگ قرمز غلیظ به کیک نخواهد شد.

چه کار کنیم که کیک لبو پف‌دار شود؟

برای ایجاد بافت اسفنجی و پفکی برای کیک لبو، باید مواد را به ترتیب و میزانی که در مراحل طرز تهیه کیک لبو توضیح داده شد، با همزن دستی یا برقی بزنید تا کاملاً پف‌دار شود. در حین پخت کیک نیز، به هیچ وجه درب فر یا قابلمه را باز نکنید تا پف کیک نخواهد.

نخستین بستنی مخصوص کیش در یک قدمی تولید



محصول همخوان با اقلیم کیش انجام شده است، افزود: در نتیجه این تحقیقات، بزودی برای اولین بار بستنی مخصوص کیش با رسی منحصربه‌فرد در کشور عرضه خواهد شد.

وی با اعلام اینکه مشکلات صنعت غذایی و اشریه را با انجام مصاحبات دقیق با فعالان این عرصه در کیش احصا شده است، گفت: راه حل اجرایی برای بهبود کیفیت، تسهیل در تامین اقلام و اقتصادی کردن این صنعت ارائه می‌شود.

خود را به عنوان یک مقصد جهانی پیشرو برای گردشگری غذا ارتقا دهند. وی ادامه داد: در طول تاریخ برترین فعالین صنعت گاسترونومی، در ایران حضور داشتند و باید از این نقطه قوت بی نظیر نهایت بهره را برد.

سرپرست معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش با بیان اینکه مطالعه و تحقیقات میدانی در خصوص تحلیل تصویر مقصد گردشگری و جایگاه خوراک در ذهن گردشگران و تشخیص بهترین

سرپرست معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش با اشاره به توسعه صنعت غذایی و اشریه و برندسازی در این حوزه، گفت: نخستین بستنی مخصوص کیش با رسی منحصربه‌فرد تولید و عرضه می‌شود.

مهدی ذوقی ا، یکی از ارکان مهم صنعت گردشگری را موضوعات خوراک یا گاسترونومی دانست و اظهار کرد: کشورهای مترقی در زمینه گردشگری با برندسازی به دنبال آن هستند تا موقعیت