

آوای دریا

۲۵۹

کلاژن خوراکی؛ سلاحی در برابر
چین و چروک پوست

شنبه ۱۶ فروردین ماه ۱۴۰۴ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

DEPRESSION

چرا دختران نوجوان بیشتر افسرده
می شوند



برای مقابله با آلرژی بهاری از همین حالا اقدام کنید



جایگزینی طبیعی و گیاهی برای شکر
در بستنی



بانوان موتورسوار؛ واقعیتی که باید دید

برای مقابله با آلرژی بهاری از همین حالا اقدام کنید

گزارش: ایرنا



زمستان تمام شده و وقت آن است که خود را برای آلرژی های بهاری آماده کنید. با افزایش دما، گرده ها و دیگر آلرژن ها هوا را پُر خواهند کرد و شاید خیلی وقت ها به جای اینکه بتوانید از هوای بهاری لذت ببرید، درگیر عطسه و خس خس سینه و آبریزش چشم و بینی شوید.

برای اینکه در مقابل آلرژی های بهاری مجهز شوید باید داروهایتان را حداقل دو هفته پیش از ظاهرشدن علائم شروع کنید. برای خیلی از افراد اواسط ماه اسفند، زمان ایده آلی برای شروع مصرف داروهای آلرژی است. در واقع بیشتر داروهای آلرژی زمانی بهترین اثر را دارند که هر روز و تقریباً یکی دو هفته پیش از شروع فصل آلرژی مصرفشان را آغاز کنید. وقتی دارو در بدنتان است و در معرض آلرژنی قرار می گیرید، این دارو بهتر اثر می کند.

پنجره ها را ببندید

به احتمال زیاد دلتان می گیرد اگر بعد از تمام شدن زمستان و سرما باز هم بخوابید پنجره ها را بسته نگه دارید و هوای تازه تنفس نکنید، اما بهتر است این کار را نکنید. اگر پنجره ها را باز بگذارید، آلرژن هایی مانند گرده ها را به خانه دعوت خواهید کرد.

در صورت امکان از فیلتر استفاده کنید

حتی اگر پنجره ها را بسته نگه دارید باز هم آلرژن ها می توانند راه ورود به خانه تان را پیدا کنند. پس خوب است یک دستگاه تصفیه هوا با فیلتر هپا (HEPA) تهیه کنید و هوای یکی از اتاق ها را تمیز نگه دارید.

به محض برگشتن به خانه لباس ها را عوض کنید

تعویض لباس بعد از برگشتن به خانه کمکتان می کند آلرژی خود را مدیریت کنید. گرده ها و دیگر آلرژن ها می توانند به کفش و لباس و کلاه و دیگر وسایلتان بچسبند و با شما به داخل خانه بیایند. پس عادت کنید به محض رسیدن به خانه لباس ها را عوض کنید. لباس های بیرون تان را فوراً در ماشین لباسشویی بیندازید.

عادت کنید شب ها دوش بگیرید

اگر عادت ندارید شب ها دوش بگیرید حالا بهتر است عادت کنید. دوش گرفتن قبل از خواب باعث می شود هر گونه آلرژنی که احتمالاً روی مو و صورت و بدنتان طی روز چسبیده از شما جدا شود و با خود به رختخواب نبرید. یک دوش فوری آب گرم پیش از خواب به خواب بهتر شما هم کمک می کند.

محرك های آلرژي خود را بشناسيد

علت آلرژي ها می تواند بسیار متفاوت باشد. شما چه به گرده ها حساسیت داشته باشید، چه به موی حیوانات و چه به مایت خاک، به هر حال ایده خوبی است که به متخصص آلرژي مراجعه کنید تا به شما بگوید آلرژي تان را چگونه مدیریت کنید و از آلرژن هایی دوری کنید. ضمناً شما باید نسبت به شروع فصل آلرژي در محل زندگی تان آگاه باشید. سطح گرده ها در زمان و منطقه خاصی که مدنظر تان است را می توانید در اینترنت جستجو کنید.

از داروی مناسب خودتان استفاده کنید

آیا داروهایی که در حال حاضر مصرف می کنید در مدیریت علائم آلرژي تان مؤثر هستند؟ اگر نه پس حتماً بررسی دوباره انجام دهید. مثلاً اگر آنتی هیستامین ها به شما جواب نمی دهند شاید لازم باشد اسپری بینی را امتحان کنید. علاوه بر این نسبت به داروها و راهکارهای تأیید نشده محتاط باشید. عده ای ممکن است به برخی گیاهان حساسیت داشته باشند و علائمشان بدتر شود.

بدنتان را سیراب کنید

به عنوان بخشی از واکنش آلرژیک بدن، آلرژن ها می توانند باعث تورم و گرفتگی شوند. نوشیدن آب فراوان بدنتان را هیدراته نگه می دارد و کمک می کند موکوس بینی تان رقیق بماند. اسپری سالین بینی یا محلول های مخصوص شستشوی بینی نیز کمک می کنند موکوس رقیق شده و آلرژن هایی که در بینی تان گیر افتاده اند راحت تر خارج شوند.

اگر داروهای آلرژي خواب آلودتان کرد

به گزارش وب گاه تیبیان، داروهایی وجود دارند که خواب آلودتان نمی کنند مثل اسپری های کورتیکواستروئید بینی. ضمناً هر دارویی که تهیه می کنید پیش از مصرف دستورالعمل آن را بخوانید تا دوز درست از آن را مصرف کنید. اگر دارویی شما را خواب آلود و کسل می کند به جای کلاکتا گذاشتن دارو با پزشک مشورت کنید تا داروی دیگری را جایگزین کند.

جایگزینی طبیعی و گیاهی برای شکر در بستنی



بستنی یکی از محبوب ترین دسرهای لبنی در جهان است که افراد در تمام گروه های سنی از آن لذت می برند؛ اما مقدار زیاد شکر در این محصول می تواند مشکلاتی مانند چاقی و دیابت را تشدید کند. پژوهشگران در تحقیقی جدید تأثیر یک شیرین کننده طبیعی بومی ایران را در بستنی بررسی کرده اند تا جایگزینی سالم تر برای شکر بیابند.

بستنی ترکیبی از شیر، محصولات لبنی و شیرین کننده هاست که به دلیل طعم دلپذیر و بافت منحصر به فرد خود طرفداران زیادی دارد. شکر علاوه بر ایجاد طعم شیرین، نقش مهمی در بافت بستنی دارد و بر عواملی مانند دمای انجماد، ویسکوزیته یا غلظت مایع و لطافت محصول نهایی تأثیر می گذارد. با این حال، مصرف بیش از حد شکر می تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی از جمله بیماری های قلبی، دیابت و چاقی شود. این نگرانی ها باعث شده تا محققان به دنبال جایگزین های سالم تر برای شکر در بستنی باشند.

در سال های اخیر، شیرین کننده های مصنوعی به عنوان جایگزین هایی برای شکر معرفی شده اند، اما برخی از این ترکیبات اثرات جانبی نامطلوبی مانند افزایش خطر برخی بیماری های متابولیکی و حتی مشکلات قلبی دارند. به همین دلیل، توجه زیادی به استفاده از شیرین کننده های طبیعی جلب شده است. یکی از این شیرین کننده ها، عصاره ریشه شیرین بیان است که بیش از ۴۰۰ سال در طب سنتی مورد استفاده قرار گرفته و علاوه بر خاصیت

بستنی های حاوی مقدار بیشتری از شیرین بیان، دیرتر شروع به آب شدن کردند. نمونه ای که دارای ۲ درصد شیرین بیان بود، طولانی ترین زمان ذوب را داشت و اولین قطره آن پس از ۱۱ دقیقه ظاهر شد.

همچنین مشخص شد که افزایش میزان عصاره شیرین بیان باعث تغییر رنگ بستنی شده و باعث کاهش روشنایی آن شد، درحالی که شاخص های رنگی قرمز و زرد افزایش یافتند. از نظر طعمی، بیشترین پذیرش حسی در میان داوران برای بستنی حاوی ۱ درصد عصاره شیرین بیان ثبت شد.

این تحقیق نشان داد که شیرین بیان می تواند جایگزین مناسبی برای شکر در بستنی باشد، اما میزان آن باید کنترل شود. اگر مقدار زیادی از این شیرین کننده طبیعی استفاده شود، ممکن است طعم تلخی ایجاد کند که از نظر مصرف کنندگان چندان مطلوب نیست. بنابراین، بهترین میزان برای افزودن این عصاره ۱ درصد تشخیص داده شد، زیرا در این مقدار، هم از نظر طعمی قابل قبول بود و هم ویژگی های فیزیکی مناسب بستنی حفظ می شد.

به طور کلی، یافته های این پژوهش که در فصلنامه «پژوهش های صنایع غذایی» وابسته به دانشگاه تبریز نشان می دهند که استفاده از یک شیرین کننده طبیعی مانند شیرین بیان می تواند به تولید بستنی سالم تر کمک کند. این موضوع به ویژه برای افرادی که به دنبال کاهش مصرف قند در رژیم غذایی خود هستند، اهمیت دارد. البته، مطالعات بیشتری لازم است تا اثرات طولانی مدت این جایگزینی بررسی شود.

شیرین بیان (در غلظت های مختلف از ۰.۵ تا ۲ درصد) را به ترکیب بستنی اضافه کردند. سپس ویژگی های فیزیکی و شیمیایی محصول نهایی مانند pH (معیار اسیدی یاقلیایی بودن)، وزن مخصوص، غلظت، حجم، رنگ و میزان آب شدن بستنی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین ارزیابی حسی توسط گروهی از داوران انجام شد تا میزان پذیرش طعمی بستنی های تولید شده سنجیده شود.

نتایج این پژوهش نشان دادند که با جایگزینی شیرین بیان در ترکیب بستنی، میزان pH کاهش یافت که به معنی افزایش اسیدیته محصول بود. نمونه هایی که ۲ درصد عصاره شیرین بیان داشتند، کمترین pH را نشان دادند. همچنین افزایش مقدار شیرین بیان باعث افزایش ویسکوزیته (غلظت) بستنی و کاهش مواد جامد کل شد.

یکی از یافته های جالب این مطالعه آن بود که

شیرین کنندگی، دارای فواید دارویی نیز هست. این ماده نه تنها طعم شیرین ایجاد می کند، بلکه ۵۰ برابر از شکر معمولی شیرین تر است و خواصی مانند بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کاهش التهاب را دارد. این ویژگی ها باعث شده تا محققان بررسی کنند که آیا می توان از شیرین بیان در بستنی به جای شکر استفاده کرد.

پژوهشگران دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری، با همکاری سازمان ملی استاندارد، تحقیقی را در این زمینه انجام داده اند. آن ها تأثیر استفاده از شیرین بیان را بر کیفیت بستنی بررسی کردند تا مشخص شود که آیا این شیرین کننده طبیعی می تواند جایگزین مناسبی برای شکر باشد و در عین حال، ویژگی های فیزیکی و طعمی مطلوب بستنی را حفظ کند.

در این پژوهش، محققان مقدار مشخصی از عصاره

بانوان موتورسوار؛ واقعیتی که باید دید

گزارش: ایرنا



گواهینامه موتور برای بانوان نامه نگاشته است، تصریح کرد: در این نامه از دولت مطالبه شد که این مشکل را باز کند و مسیر صدور گواهینامه برای بانوان تسهیل شود.

وی تصریح کرد: براساس اطلاعاتی که دارم این موضوع در دست اقدام و در حال گردش کار در دولت است تا میان مجموعه های مرتبط هماهنگی ایجاد شود.

خانم ها با ایمنی بیشتری رانندگی کرده و حتی از کلاه ایمنی استفاده می کنند.

مدیرعامل صندوق تامین خسارت های بدنی با بیان اینکه خانم ها از موتورهای کم حجم تری استفاده می کنند، ادامه داد: خانم ها با ایمنی بیشتری رانندگی کرده و حتی از کلاه ایمنی استفاده می کنند.

وی تاکید کرد: باید حاکمیت این موضوع را براساس اصل حکمرانی خوب اصلاح کند و صندوق تامین خسارت های بدنی در این زمینه مطالبه کننده است.

قمصریان با بیان اینکه ارایه گواهینامه به موتورسواران اقتضاء جامعه است و باید صورت گیرد، تصریح کرد: صندوق تامین خسارت بدنی به مقصران هیچ خسارتی پرداخت نمی کند و وقتی زنان نمی توانند گواهینامه دریافت کنند، بنابراین در حوادث مقصر شناخته شده و صندوق تامین نمی تواند خسارت مقصران را بپردازد.

وی تاکید کرد به همین دلیل صندوق تامین خسارت های بدنی در مقام مطالبه برای ارایه گواهینامه به بانوان است.

بر این اساس، زهرا بهروز آذر معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در واپسین روزهای اسفند ۱۴۰۳ گفت: در حال حاضر شاهد هستیم که بانوان از موتورسیکلت استفاده می کنند و دولت موافق صدور گواهینامه موتورسیکلت برای بانوان است؛ بانوان توانایی خلبانی هواپیما را دارند، موتورسیکلت چه اشکالی می تواند ایجاد کند؟

نکته اینجاست که صدور گواهینامه رانندگی عادی و حتی پایه یک که ویژه رانندگی خودروهای سنگین مثال اتوبوس و کامیون است، از سوی پلیس صادر می شود و مشکلی از این بابت وجود ندارد اما این ممنوعیت فقط شامل موتورسیکلت است و بسیاری از بانوان موتورسوار به استناد گواهینامه رانندگی پایه دو، موتورسیکلت هم می رانند.

اما در زمانی که حادثه ای رخ دهد و راکب موتورسیکلت خانم باشد، پلیس به دلیل فقدان گواهینامه او را مقصر حادثه می داند؛ در این صورت بر اساس ماده ۲۱ قانون بیمه شخص ثالث پرونده برای پرداخت خسارت به صندوق تامین خسارت بدنی ارجاع می شود تا مبلغ به زیان دیدگان پرداخت و از مقصر حادثه بازپایست شود.

شناسایی بیش از ۷۸ بانوی موتورسوار مقصر و پرداخت حدود ۷ میلیارد تومان خسارت

مهدی قمصریان مدیرعامل صندوق تامین خسارت های بدنی با بیان اینکه از سال ۹۵ تاکنون بیش از ۷۸ موتورسوار زن مقصر در حوادث رانندگی شناسایی شده اند، اظهار داشت: این صندوق تاکنون بالغ بر ۶۹ میلیارد و ۹۱۷ میلیون ریال بابت خسارات وارده پرداخت کرده است. وی در گفت و گو با خبرنگار اقتصادی ایرنا درباره پرداخت خسارت بانوان موتورسوار اظهار داشت: چون خانم هایی که موتور سواری می کنند، فاقد گواهینامه هستند، نمی توانند بیمه نامه تهیه کنند، به همین دلیل اگر اتفاقی برای آنها رخ دهد طبق قانون باید صندوق تامین خسارت های بدنی به حادثه دیده پرداخت خسارت کند به همین دلیل آمار موتورسواران خانم مقصر وجود دارد.

وی ادامه داد: بر همین اساس از سال ۹۵ تاکنون ۷۸ مقصر موتورسوار خانم شناسایی شده اند که از صندوق تامین خسارت های بدنی تاکنون ۶۹ میلیارد و ۹۱۷ میلیون و ۵۵۹ هزار و ۲۲۰ ریال بابت خسارات وارده پرداخت کرده است.

قمصریان با بیان اینکه این صندوق چندی پیش به معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده درباره فراهم سازی زمینه دریافت

وجود یک تبصره در قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی، در حدود یک دهه گذشته ۷ میلیارد تومان خسارت به بیت المال وارده کرده و رفع آن نیازمند اصلاح قانونی است که لایحه مربوط به آن همراه امسال به دولت مسترد شده است.

از فروردین ۱۳۹۰ که قانون جدید رسیدگی به تخلفات رانندگی مبنای عمل پلیس بوده و به استناد تبصره ۱ ماده ۲۰ آن که صدور گواهینامه رانندگی موتورسیکلت را فقط برای مردان مجاز دانسته است، هیچ گواهینامه رانندگی برای بانوان صادر نشده اما این ممنوعیت قانونی در همه این سال ها مانع از آن نشده که زنانی که علاقه مند به موتور سواری هستند، از این کار چشم پوشی کنند.

شاهد مثالی آن بانوان ورزشکاری هستند که در رشته موتورسواری خیره شده اند و حتی در مسابقات جهانی شرکت می کنند و یا حتی در سال های اخیر کمابیش زنانی را دیده ایم که پا به رکاب شده اند و موتور می رانند؛ حتی در برخی آثار نمایشی شخصیت زن داستان با موتور در سطح شهر تردد می کند و بر همین اساس شرکت های موتورسازی نیز موتورهای رنگارنگ تولید می کنند از موتورهای صورتی و زرد و نارنجی گرفته تا سبز و آبی که پشت وپتیرین مغازه ها چشم نوازی می کند.

اما با وجود همه این علاقه ها، قانون می گوید که پلیس نمی تواند گواهینامه موتورسواری برای زنان صادر کند؛ بر همین اساس وقتی شهریور ماه ۱۴۰۲ لایحه اصلاح قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی با کسب نظر نهادهای مرتبط از جمله پلیس تدوین و در دولت تصویب و با امضای رئیس جمهور وقت راهی مجلس شد، آنچه از دید بسیاری از رسانه ها مخفی ماند، ماده ۱۳ لایحه بود که در آن مقرر شده بود «تبصره ماده (۲۱) حذف می شود» یعنی در لایحه دولت این ممنوعیت قانونی حذف شده بود.

هرچند این لایحه مجال بررسی در کمیسیون ها و صحن مجلس را نیافت و ۱۷ مهر ماه ۱۴۰۳ دولت در نامه ای به مجلس درخواست استرداد برخی لوایح ارسالی دولت پیشین را مطرح کرد که لایحه مذکور نیز در بین این لوایح قرار داشت.

در مدت یک سال و نیم گذشته، رسانه ها بیش از مسئولان پیگیر رفع ممنوعیت موتور سواری بانوان بوده اند و موضوع را از معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده چه در دولت سابق و چه در دولت فعلی جویا شده اند؛ پاسخ آنها هم این بوده که چون ممنوعیت به دلیل قانون است، رفع آن نیاز به اصلاح قانون دارد.

حتی سیدتیمور حسینی رئیس پلیس راهور فراجا در این رابطه به ایرنا گفته بود: با توجه به اینکه بانوان نمی توانند گواهینامه موتورسیکلت دریافت کنند باید تکلیف قانونی اخذ گواهینامه موتورسیکلت برای زنان حل شود زیرا زمانی که یک خانم موتورسوار وارد خیابان می شود، به این معنی است که فاقد گواهینامه است و در این صورت، در کنترل ها باید به تمام موارد برابر مقررات برخورد صورت گیرد.

از نظر پلیس زمانی که یک خانم موتورسوار وارد خیابان می شود، به این معنی است که فاقد گواهینامه است

در این رابطه همراه امسال مدیرعامل صندوق تامین در نامه ای به معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده از وی خواسته بود که با توجه به اینکه این روزها با گسترش موتورسیکلت های کلاس اسکوتر، شاهد افزایش چشمگیر بانوانی هستیم که از موتورسیکلت استفاده می کنند، این موضوع تبعاتی را در مورد بیمه شخص ثالث برای آنها به وجود آورده است، این مشکل هرچه سریعتر رفع و ابهامات و موانع قانونی برداشته شود.

یافتن درمان مناسب برای سرطان با استفاده از تخم مرغ

استراتژی محققان استفاده از سرتالین، یک داروی ضد افسردگی رایج، برای مهار SHMT2 و قطع دسترسی تومور به یک منبع انرژی کلیدی بود.

تکثیر تومور در تخم مرغ

این گروه برای آزمایش ایده خود از روشی استفاده کردند که شامل رشد یک قطعه کوچک از تومور بیمار بر روی تخم مرغ است که به عنوان میزبان برای تومور عمل می کند. رشد یک تومور یکسان در خارج از بدن بیمار به آنها راهی داد تا در عرض چند هفته پاسخ دارویی شخصی سازی شده را آزمایش کنند.

این روش روند ارزیابی یک گزینه درمانی را به گونه ای سرعت می بخشد که با روش های سنتی امکان پذیر نیست. به سرعت می توان تایید کرد که آیا دارویی که از طریق پروتئومیکس شناسایی کرده ایم واقعا می تواند برای تومور بیمار مؤثر باشد یا خیر.

نتایج دلگرم کننده، اما نیاز به مطالعه بیشتر

نتایج امیدوارکننده بود اما کافی نبود. پس از شروع درمان سرتالین، رشد تومور بیمار کند شد اما متوقف نشد و این بدان معناست که هنوز به درمان اضافی نیاز است.

در حالی که مطالعه بیشتری برای انجام دادن وجود دارد، این مطالعه نشان می دهد که رویکرد محققان می تواند توصیه های درمانی شخصی سازی شده را با سرعت کافی ارائه دهد تا در واقع به بیماران مبتلا به سرطان های نادر کمک شود.



پس از اینکه شیمی درمانی استاندارد شکست خورد و تومور در برابر دارویی انتخاب شده توسط ژئومیکس مقاوم عمل کرد محققان به پروتئومیکس روی آوردند و متوجه شدند که متابولیسم تومور به شدت به آنزیمی به نام SHMT2 متکی است.

محققان روش جدیدی برای یافتن درمان مناسب برای بیماران جوان مبتلا به سرطان ابداع کرده اند.

یک گروه پان کانادایی راه جدیدی را برای یافتن سریع درمان های شخصی برای بیماران جوان مبتلا به سرطان ابداع کرده اند. آنها با رشد تومورهای سرطان در تخم مرغ و تجزیه و تحلیل پروتئین های آنها به این روش جدید دست یافتند.

این گروه به سرپرستی محققان دانشگاه و موسسه تحقیقاتی بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا، اولین گروهی هستند که در کانادا این دو روش را برای شناسایی و آزمایش دارویی برای تومور یک بیمار جوان در زمان معالجه با هم ترکیب کرده اند.

موفقیت آنها در یافتن داروی جدید برای بیمار نشان می دهد که چگونه مطالعه پروتئین هایی موسوم به پروتئومیکس، می تواند مکمل ارزشمندی برای مطالعه ژن ها (ژئومیک) در درمان های مربوط به سرطان باشد.

پروتئومیکس: رویکردی مکمل برای شناسایی درمان

در حالی که ژن ها دستورالعمل های ساخت پروتئین را با خود حمل می کنند، پروتئین ها خود واحدهای سازنده عملکردی سلول های ما هستند. بیشتر داروها با تغییر فعالیت پروتئین ها کار می کنند، بنابراین محققان به این فکر افتادند که آیا پروتئومیکس می تواند نقاط ضعف پنهان تومورها را که آزمایش های ژنتیکی به تنهایی ممکن است در کشف آن ناتوان باشد، آشکار کند.

به بهانه روز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی؛

نجات زندگی با ذخایر ژنتیکی و سلول های بنیادی

گزارش: ایسنا



بند ناف شامل موارد متعددی است. ما توانسته ایم بزرگترین ظرفیت سلول های بنیادی خون ساز را در کشور ایجاد کنیم و بیش از ۲۳۰ هزار نمونه خون بند ناف را از سراسر کشور جمع آوری و ذخیره کنیم. ضرابی بیان می کند: در حال حاضر، بزرگترین ظرفیت ذخیره سازی خون بند ناف در خاورمیانه را در اختیار داریم، به طوری که هیچ یک از کشورهای منطقه چنین ظرفیتی را دارا نیستند. علاوه بر این، یک بانک جامع از سلول های بنیادی از منابع مختلف تأسیس شده که شامل سلول های بنیادی مزانشیم مشتق از بند ناف، پالپ دندان، مغز استخوان و خون محیطی است. این سلول ها در مراکز پیوند مورد استفاده قرار گرفته و تاکنون نزدیک به ۵۰ پیوند موفق برای درمان بیماری های خونی در اطفال و بزرگسالان انجام شده که تأمین این سلول ها توسط شرکت فناوری رویان صورت گرفته است. از جمله مهم ترین دستاوردها، ایجاد یک ظرفیت سلولی غنی و متنوع از نظر ژنتیکی است که از قومیت های مختلف سراسر کشور جمع آوری شده و به عنوان یک منبع ارزشمند برای پیوند سلولی مورد استفاده قرار گرفته است. وی با بیان اینکه در خصوص ذخیره سازی خون بند ناف، توصیه می شود تمام خانواده هایی که در آستانه تولد فرزند هستند از این فرصت استفاده کنند، زیرا این منبع سلولی در آینده می تواند برای خود کودک یا سایر افراد با تطابق ژنتیکی مناسب مورد استفاده قرار گیرد، خاطرنشان می کند: این اقدام، ظرفیت سلولی مناسبی را برای ارتقای سلامت جامعه فراهم می کند. علاوه بر این، خانواده هایی که دارای فرزند مبتلا به بیماری های خونی یا ژنتیکی هستند، به طور ویژه باید از فرصت ذخیره سازی خون بند ناف فرزند بعدی خود بهره ببرند. بسیاری از پیوندهای موفقی که تاکنون انجام شده، مربوط به پیوندهای خواهر و برادری بوده که فرصتی برای استفاده از سلول های بنیادی برای درمان بیماری ها فراهم کرده است. مدیرعامل بانک خون بند ناف رویان در پاسخ به این سؤال که آیا سلول های بنیادی خون بند ناف می توانند در آینده برای بیماری های غیرخونی نیز مورد استفاده قرار گیرند، می گوید: در حال حاضر، بیشترین کاربرد این سلول ها برای درمان بیماری های خونی است، اما تحقیقات نشان داده که این سلول ها پتانسیل درمان بیش از ۸۰ نوع بیماری مختلف را دارند.

ضرابی می افزاید: وقتی صحبت از سلول های بنیادی بند ناف می شود، منظور دو دسته سلول بنیادی خون ساز و سلول های بنیادی مزانشیم است. امروزه کارآزمایی های بالینی متعددی در سراسر جهان در حال انجام است تا از این سلول ها در درمان دیابت نوع ۱، سکت های مغزی، سکت های قلبی، بیماری های ارتوپدی و بیماری های خودایمنی استفاده شود. یکی از ویژگی های مهم سلول های بنیادی مزانشیم، خاصیت تنظیم کنندگی سیستم ایمنی (ایمونومولیشن) است که باعث شده این سلول ها برای درمان بیماری های خودایمنی مورد توجه قرار گیرند. وی با بیان اینکه در ایران نیز کارآزمایی های بالینی مختلفی با استفاده از سلول های بنیادی خون بند ناف و یافت بند ناف آغاز شده است، اظهار می کند: تاکنون کارآزمایی های بالینی فاز ۱ و ۲ برای درمان کودکان مبتلا به فلج مغزی و اوتیسم انجام شده است. همچنین، کارآزمایی هایی برای درمان آرتروز، بیماری ALS در بزرگسالان و دیابت در کودکان آغاز شده و به زودی فازهای بعدی آن اجرا خواهد شد.

از بین برود، سلول های آن می توانند ذخیره شده و در آینده برای تحقیقات و شبیه سازی به کار گرفته شوند. نمونه موفق این فناوری را در شبیه سازی بین گونه ای دیده ایم، جایی که توانستیم قوچ را با استفاده از تخمک و رحم گوسفند اهلی بازسازی کنیم، بنابراین این امید وجود دارد که بتوان بسیاری از گونه های در حال انقراض را حفظ کرد و حتی برخی را دوباره به طبیعت بازگرداند. وی با اشاره به اینکه در ایران، مراکز مختلفی در زمینه ذخایر ژنتیکی فعالیت می کنند، می افزاید: یکی از مهم ترین آن ها مرکز ذخایر ژنتیک جهاد دانشگاهی است که تلاش کرده بانکی از رده های گیاهی، جانوری و سایر منابع زیستی ایجاد کند. این مرکز، علاوه بر شناسنامه دار کردن گونه های زیستی، زمینه را برای تحقیقات آینده فراهم می کند و نقش اساسی در مدیریت ذخایر ژنتیکی کشور دارد. بنیانگذار مرکز باروری و ناباروری اصفهان می گوید: حفظ ذخایر ژنتیکی، فرایندی هزینه بر است. این فرایند شامل شناسایی و نمونه گیری از حیوانات در حال انقراض، فریز کردن سلول ها در شرایط خاص و نگهداری طولانی مدت در دمای بسیار پایین است. یکی از چالش های اساسی، هزینه های بالا برای نگهداری نمونه ها است. نگهداری در تانک های ازت مایع مستلزم شارژ روزانه ازت مایع است که هر تانک می تواند روزانه ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان هزینه داشته باشد. این هزینه ها باعث شده که بسیاری از مراکز، علی رغم علاقه و توان علمی، در اجرای این پروژه ها با محدودیت مواجه شوند. نصرافهانی بیان می کند: تکنولوژی شبیه سازی و ذخیره سازی ژنتیکی، فرصتی ارزشمند برای حفظ تنوع زیستی ایران فراهم کرده است. با سرمایه گذاری در این حوزه، می توان حیوانات در حال انقراض را حفظ و حتی احیا کرد، اما برای موفقیت در این مسیر، حمایت های مالی و توسعه زیرساخت ها ضروری است. هرچند چالش های مالی وجود دارد، اما دستاوردهای علمی و زیست محیطی این حوزه، اهمیت تلاش برای حفظ ذخایر زیستی و ژنتیکی را دوچندان می کند. بزرگترین ظرفیت ذخیره سازی خون بند ناف در خاورمیانه را در اختیار داریم مرتضی ضرابی، مدیرعامل بانک خون بند ناف رویان نیز با بیان اینکه خون بند ناف به عنوان یک منبع غنی از سلول های بنیادی خون ساز شناخته می شود، به ایسنا می گوید: این خون، همان خونی است که در بند ناف و جفت جریان دارد و سرشار از سلول های بنیادی خون ساز است که در صورت جمع آوری، می تواند در درمان بیماری هایی با منشأ خونی مورد استفاده قرار گیرد. وی می افزاید: سلول های بنیادی خون ساز از منابع مختلفی مانند مغز استخوان، خون محیطی و خون بند ناف قابل جمع آوری هستند، اما خون بند ناف به دلیل دسترسی آسان، ایمنی بالا و نیاز نداشتن به جراحی، به عنوان یکی از منابع ارزشمند مورد توجه قرار گرفته است. این خون که در دوران بارداری، ارتباط حیاتی میان مادر و جنین را برقرار می کند، می تواند در درمان بیماری هایی مانند سرطان های خون، تالاسمی، نقص های سیستم ایمنی و کم خونی های مادرزادی مورد استفاده قرار گیرد. خوشبختانه تاکنون ده ها پیوند موفق با استفاده از این سلول ها برای بیماران مبتلا به بیماری های خونی انجام شده است. مدیرعامل بانک خون بند ناف رویان ادامه می دهد: دستاوردهای پژوهشگاه رویان در زمینه ذخیره سازی و استفاده از سلول های بنیادی خون

ذخیره سازی سلول های بنیادی و ذخایر ژنتیکی، گامی نوین در حفظ گونه های در حال انقراض و درمان بیماری های صعب العلاج است.

ذخایر زیستی و ژنتیکی، میراث گرانبهایی از طبیعت هستند که قرن ها در دامن زمین تکامل یافته اند. این منابع نه تنها ضامن پایداری زیست بوم ها و امنیت غذایی ما هستند، بلکه پایه و اساس بسیاری از دستاوردهای علمی، دارویی و بیوتکنولوژیک را نیز تشکیل می دهند. گیاهان دارویی که بیماری ها را درمان می کنند، نژادهای مقاوم دام و طیور که امنیت غذایی را تقویت می کنند، میکروارگانیسم هایی که در صنایع تخمیری و داروسازی نقش کلیدی دارند، همگی بخشی از این ثروت عظیم اند.

در دنیای امروز، با افزایش تغییرات اقلیمی، تخریب زیستگاه ها و انقراض گونه ها، حفظ این ذخایر بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. در ایران، به عنوان یکی از غنی ترین کشورهای جهان از نظر تنوع زیستی، مسئولیت ما در حفاظت از این گنجینه طبیعی دوچندان است. ثبت، شناسایی، ذخیره سازی و بهره برداری پایدار از این منابع، نیازمند همکاری بین المللی، حمایت های قانونی و مشارکت علمی گسترده است. روز ملی ذخایر زیستی و ژنتیکی فرصتی است تا اهمیت این منابع را یادآور شویم، تلاش های علمی در این زمینه را ارج نهیم و به سمت برنامه ریزی های راهبردی برای حفاظت و بهره برداری هوشمندانه از آن ها گام برداریم. این روز، یادآور این حقیقت است که سرمایه های ژنتیکی نه فقط برای امروز، بلکه برای آیندگان نیز حیاتی اند. اگر امروز هوشمندانه عمل نکنیم، فردا ممکن است بسیاری از این گونه های ارزشمند را برای همیشه از دست دهیم.

حفظ ذخایر ژنتیکی، فرایندی هزینه بر است

محمدحسین نصرافهانی، رئیس پژوهشکده زیست فناوری و بنیانگذار مرکز باروری و ناباروری اصفهان به ایسنا می گوید: پژوهشکده های سلول های بنیادی، تولیدمثل و زیست فناوری، هر یک در حوزه تخصصی خود، نقش مهمی در توسعه علم زیستی و پزشکی دارند. وی با بیان اینکه یکی از مهم ترین دستاوردهای پژوهشکده زیست فناوری رویان اصفهان که وابسته به جهاد دانشگاهی است، موفقیت در شبیه سازی حیوانات بوده که در سطح ملی و بین المللی بازتاب گسترده ای داشته است، می افزاید: این فناوری، علاوه بر پیشرفت های علمی، ظرفیت بالایی برای حفظ گونه های در حال انقراض دارد.

رئیس پژوهشکده زیست فناوری اصفهان ادامه می دهد: ما توانسته ایم با ذخیره سازی سلول های حیوانات در حال انقراض، گامی مهم در حفظ تنوع زیستی ایران برداریم. نمونه ای از این کار، ذخیره سازی سلول های قوچ قمیشلو است. در این روش، حتی از یک نمونه کوچک مانند چند سلول مو یا تکه ای از پوست، می توان سلول ها را تکثیر کرده، در دمای حدود ۱۹۶- درجه سانتی گراد فریز و در آینده برای شبیه سازی استفاده کرد.

نصرافهانی با بیان اینکه یکی از مهم ترین کاربردهای این فناوری، امکان حفظ و حتی بازسازی یوز ایرانی است، اظهار می کند: اگر یک یوز، به هر دلیلی اعم از کهولت سن، تصادف یا مشکلات هنگام تولد

ترفندهای تازه ماندن؛ چه غذاهایی را نباید فریز کرد؟

گزارش : ایرنا



فریز کردن مواد غذایی یک روش ساده و کاربردی برای استفاده از آن در زمانی دیگر است. در واقع فریز کردن با افزایش طول عمر غذاها این فرصت را به شما می‌دهد تا چند ماه بعد نیز غذا و خوراکی مورد نظر خود را نگهداری کنید اما برخی غذاها با فریز کردن فاسد می‌شوند.

کدام مواد غذایی را نباید فریز کرد؟ فریز کردن مواد غذایی یک روش ساده و کاربردی برای استفاده از آن در زمانی دیگر است. در واقع فریز کردن با افزایش طول عمر غذاها این فرصت را به شما می‌دهد تا چند ماه بعد نیز غذا و خوراکی مورد نظر خود را نگهداری کنید. اما آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که کدام غذاها را نباید فریز کنید؟ آیا در مورد مضرات فریز کردن غذا چیزی شنیده‌اید؟ در این مقاله از سرویس خانه‌داری می‌توانید با لیست غذاهای فریزری و غذاهایی که هرگز نباید در فریزر گذاشت آشنا شوید.

دلیل فریز کردن مواد غذایی چیست؟

فریز کردن مواد غذایی روشی کاربردی برای نگه داشتن تازگی آن‌ها است. غذاهای زیادی هستند که در لیست غذاهای فریزری قرار دارند و با فریز کردن مشکلی در آن‌ها ایجاد نمی‌شود. شما به راحتی می‌توانید لبنیات شامل: کره، پنیر، بستنی، خامه و... انواع گوشت، مرغ و ماکیان، ماهی، بیکن، خردچنگ، صدف، میگو و انواع سبزیجات سبز و رنگی را در فریزر نگهداری کنید.

اما در مقابل برخی از خوراکی‌ها هستند که نباید فریز شوند. به طور معمول این غذاها با فریز کردن خاصیت خود را از دست می‌دهند و خراب می‌شوند و حتی ممکن است برای بدن مضر باشند.

لیست غذاهایی که نباید فریز شوند

شیوه فریز کردن مواد غذایی متفاوت است. همچنین برخی غذاها هستند که اصلاً به هیچ عنوان نباید آن‌ها را فریز کنید. در این بخش می‌توانید با لیست غذاهایی که نباید فریز شوند آشنا شوید.

۱- غذاهای کنسروی را فریز نکنید

برای نگهداری غذاهای کنسروی هیچ‌گاه نباید آن‌ها را با قوطی کنسرو داخل فریزر قرار دهید. برای این کار می‌توانید غذا را از داخل قوطی خارج کنید و در یک ظرف مناسب فریزر بریزید.

۲- چطور تخم مرغ را فریز کنیم؟

تخم مرغ خام با پوست از آن مواد غذایی است که نمی‌توانید فریزر کنید. قرار دادن تخم مرغ خام در فریزر موجب شکستن آن می‌شود و از همین رو فریز کردن تخم مرغ خام امکان‌پذیر نیست. برای فریز کردن تخم مرغ باید ابتدا آن را در یک ظرف بشکنید. سپس با کمک چنگال کمی بزنند و در آخر داخل قالب‌ها یا ظرف‌های مناسب بریزید.

۳- میوه‌ها و سبزیجات آبدار را فریز کنیم؟

میوه‌ها و سبزیجات آبدار در لیست سبزیجاتی که نباید فریزر کرد قرار دارند. زمانی که یخ این سبزیجات آب می‌شود، به دلیل خارج شدن آب یخ‌زده از آن‌ها به شدت له و پلاسیده می‌شوند.

از همین رو بهتر است این نوع میوه‌ها و سبزیجات را به صورت تازه مصرف کنید. به علاوه میوه و سبزیجات آبدار فریز شده دیگر به صورت میوه و سبزی عادی قابل خوردن نیستند و تنها می‌توانید از آن به صورت له شده در غذا استفاده کنید.

۴- نگهداری غذاهای پخته و سرخ شده در فریزر

به طور معمول فریز کردن غذاهای پخته نباید خیلی طولانی باشد. زمانی که شما یک غذای سرخ شده یخ‌زده را از فریزر خارج می‌کنید، کیفیت غذا به شدت پایین می‌آید. از طرف دیگر فریز کردن غذاهای پخته و سرخ شده موجب نرم شدن آن می‌شود و دیگر قابل خوردن نخواهد بود.

توجه داشته باشید که مثلاً بعد از فریز کردن خورش قورمه سبزی حتماً برای چند دقیقه آن را روی گاز قرار دهید و اجازه دهید تا دوباره جا بیفتد. برای نگهداری خورش فسنجان در فریزر هم بهتر است از یک ظرف درب‌دار استفاده کنید و حتماً بعد از خارج کردن غذا از فریزر آن را روی شعله متوسط گاز قرار دهید تا دوباره جا بیفتد و گرم شود.

۵- فریز کردن سس‌های تهیه شده با آرد و نشاسته ذرت

نگهداری غذا در فریزر برای هر غذایی مناسب نیست. برای مثال زمانی که سس‌های آردی یا نشاسته‌ای یا سس مایونز خانگی با تخم مرغ یا بدون تخم مرغ و همچنین سس مایونز کارخانه‌ای را در فریزر قرار می‌دهید، بعد از آب شدن مشاهده می‌کنید که سس کاملاً جدا و خراب شده و دیگر قابل استفاده نخواهد بود.

۶- روش صحیح فریز کردن ماکارونی پخته

ماکارونی پخته نیز در لیست غذاهایی که نباید فریزر شوند قرار دارد، چون این کار موجب نرم و خیس شدن غذا می‌شود. برای نگهداری ماکارونی در فریزر بهتر است آن را به صورت نیمه‌پخته در فریزر قرار دهید.

۷- مضرات فریز کردن دسرهای خامه‌ای و ماستی

اگر با این تصور دسرهای خامه‌ای را در فریزر قرار می‌دهید که بعداً دوباره از آن‌ها استفاده کنید، سخت در اشتباه هستید. معمولاً بعد از فریز کردن این دسرهای خامه‌ای متوجه می‌شود که لایه‌ای آب روی آن‌ها ایجاد شده و کاملاً ظاهر و طعمی متفاوت با قبل پیدا کرده است. از مضرات فریز کردن غذاهای خامه‌ای بریده بریده شدن دسر و آب شدن خامه آن است که طعم و ظاهر بسیار بدی به آن می‌دهد.

۸- پودر قهوه را فریز کنیم یا نه؟

قرار دادن پودر قهوه در فریزر به شدت روی کیفیت آن تأثیر می‌گذارد. برعکس بسیاری از مواد غذایی که لازم است برای حفظ کیفیت در فریزر نگهداری شوند، نگه داشتن پودر قهوه در فریزر موجب تغییر مزه و بوی آن می‌شود و به همین دلیل اصلاً توصیه نمی‌شود.

۹- طریقه فریز کردن قارچ

قارچ خام مقدار رطوبت زیادی دارد و از همین رو لازم است برای نگهداری قارچ در منزل باید یکسری جزئیات را رعایت کنید. در اولین روش فریزر کردن قارچ باید آن‌ها را به خوبی بشویید و اجازه دهید خوب خشک شوند. سپس برای اینکه قارچ در فریزر پلاسیده و نرم نشود، می‌توانید قبل از قرار دادن آن در فریزر، قارچ‌ها را خرد کنید و در مقداری روغن سرخ نمایید. سپس اجازه دهید خنک شوند. در نهایت قارچ‌ها را در کیسه‌ای مناسب بریزید و درب آن را محکم کرده و در فریزر قرار دهید. این طرز فریز کردن قارچ از آب افتادن و خراب شدن آن جلوگیری می‌کند.

در روش دیگر فریز کردن قارچ می‌توانید قارچ را بلانچ کنید. برای این کار قارچ‌های خرد شده را داخل آب جوش بیندازید و بعد از اینکه کمی نرم شدند، آن‌ها را روی سینی پهن کنید تا خنک شوند. سپس قارچ‌ها را بسته‌بندی کنید و در فریزر قرار دهید.

۱۰- سیب زمینی را فریزر کنیم؟

سیب زمینی میزان آب زیادی دارد و اگر منجمد شود، بافت و طعم خود را از دست می‌دهد. هر چند فریز کردن سیب زمینی پخته هم چندان توصیه نمی‌شود، اما برای نگهداری سیب زمینی در فریزر می‌توانید سیب زمینی را بپزید و برای چند روز در فریزر قرار دهید.

۱۱- آیا می‌توان پنیر صبحانه را فریز کرد؟

به طور کلی پنیر صبحانه ماندگاری بالایی دارد و می‌توانید آن را در یخچال نگهداری کنید. قرار دادن پنیر صبحانه در فریزر موجب تغییر بافت آن می‌شود. در صورتی که از پنیر صبحانه در پخت غذاهایی مثل پنیر برشته استفاده می‌کنید، می‌توانید پنیر برشته را برای مدت محدود در فریزر بگذارید.

۱۲- شیر در لیست مواد غذایی که نباید فریزر کنید قرار دارد

منجمد کردن «شیر» موجب از دست رفتن شفافیت و بریده بریده شدن آن می‌شود. در صورتی که قصد دارید از شیر برای تهیه غذا استفاده کنید، می‌توانید آن را برای مدت زمان محدود در فریزر بگذارید. برای مصرف شیر منجمد شده باید آن را ابتدا در یخچال قرار دهید تا به آرامی یخ آن باز شود.

۱۳- آیا می‌توان ماست را فریز کرد؟

«ماست» درست مثل شیر در دمای پایین فریزر بریده بریده می‌شود و بافت خود را از دست می‌دهد. ماست منجمد شده برای مصرف روزانه مناسب نیست و می‌توانید از آن برای تهیه دسر یا کیک استفاده کنید.

۱۴- آیا می‌توان نوشابه‌های گازدار را منجمد کرد؟

فریز کردن نوشابه‌های گازدار موجب افزایش گاز و حتی انفجار بطری می‌شود. در صورتی که قصد دارید نوشابه را منجمد کنید باید فقط یک سوم از حجم یک بطری را با نوشابه پر کنید تا بعد از زیاد شدن حجم آن به بیرون از ظرف نریزد.

۱۵- آیا نگهداری جگر در فریزر امکان‌پذیر است؟

«جگر» از آن مواد غذایی است که بهتر است به صورت تازه مصرف شود. البته برای نگهداری جگر می‌توانید آن را بسته‌بندی کنید و تا ۴ ماه در فریزر قرار دهید.

۱۶- این خوراکی‌ها را هم در فریزر نگهداری نکنید

برخی از غذاها به خوبی منجمد نمی‌شوند و از همین رو با قرار دادن در فریزر خراب و فاسد می‌شوند. آشنایی با لیست غذاهای فریزری و غیر فریزری به شما کمک می‌کند تا تنها از خوراکی‌های مجاز در فریزر استفاده کنید. فریز کردن این مواد غذایی کار اشتباهی است و کیفیت آن‌ها را از بین می‌برد:

سفیده تخم مرغ پخته شده

سوپ‌ها و سس‌های تهیه شده از خامه

خیار

دسرهای تخم مرغ

غذاهای سرخ شده

نگهداری برنج پخته در فریزر

ژلاتین

تخم مرغ آب پز شد

سالادهای آغشته به سس

خامه ترش

کاه

پیاز

پرتقال، لیمو، گریپ فروت

هندوانه

انواع سس سالاد

مضرات نگهداری غذا در فریزر

از اولین و مهم‌ترین مضرات فریز کردن غذا می‌توان به کم شدن ویتامین‌ها و پایین آمدن کیفیت غذا و سبزیجات اشاره کرد. همان‌طور که گفته شد در رأس سبزیجاتی که نباید فریزر کرد، سبزیجات نرم و تازه هستند. این کار موجب له شدن و خراب شدن بافت این سبزی‌ها می‌شود. به علاوه برخی از خوراکی‌ها مثل سیب زمینی خام قابل فریز کردن نیستند و به سرعت فاسد می‌شوند. از همین رو بهتر است حواستان به آن‌ها باشد.

به علاوه به یاد داشته باشید که فریز کردن غذاهای پخته موجب پایین آمدن زمان نگهداری آن می‌شود. برای مثال اگر قرار باشد یک غذای خام را برای ۲ ماه در فریزر نگهداری کنید، برای فریز کردن غذاهای پخته تنها ۱ ماه زمان دارید. از همین رو بهتر است همیشه غذاها را به صورت خام فریز کنید.

یکی از مهم‌ترین مضرات فریز کردن غذا مربوط به خوراکی‌هایی است که در آن‌ها نیترات به کار رفته است. بهتر است چنین خوراکی‌هایی را به هیچ عنوان فریز نکنید. زیرا با فریز کردن، نیترات به نیتريت تبدیل می‌شود و به شدت برای بدن مضر است. معمولاً غذاهایی مثل سوسیس و کالباس که مواد نگه‌دارنده دارند، حاوی نیترات هستند.

از دیگر مضرات فریز کردن غذا و سبزیجات تغییر در مزه و رنگ آن‌ها است. برای بالا بردن کیفیت سبزیجات در فریزر بهتر است آن‌ها را برای چند ثانیه در آب جوش بیندازید و بعد بیرون بیاورید. این کار مانع تغییر رنگ سبزیجات می‌شود. به علاوه قرار دادن سبزیجات در آب جوش حجم آن‌ها را کاهش می‌دهد و موجب می‌شود تا این سبزیجات فضای کمتری را در فریزر اشغال کنند.

به یاد داشته باشید که برای نگهداری غذا در فریزر حتماً درب پلاستیک را محکم کنید یا از پلاستیک‌های زیپ‌دار استفاده نمایید. توجه داشته باشید که بهترین روش برای نگهداری مرغ پخته در فریزر این است که آن را به صورت ریش ریش کنید و بعد در غذاهایی مثل سالاد الویه استفاده نمایید.

سوالات متداول

مدت زمان نگهداری نان در فریزر چقدر است؟

نان در لیست مواد فریزری است و می‌توانید آن را بین ۲ تا ۳ ماه در فریزر قرار دهید.

آیا می‌توان میوه به را منجمد کرد؟

برای منجمد کردن میوه به باید آن را خرد کنید و در ظرف درب‌دار بریزید و در فریزر قرار دهید. از آن جایی که میوه به بعد از منجمد شدن بافت و رنگش تغییر می‌کند، برای مصرف خام مناسب نیست و می‌توانید از به منجمد شده برای تهیه انواع غذا، مربای به و دسر استفاده کنید.

آیا نگهداری مواد کنسلی در فریزر امکان‌پذیر است؟

برای نگهداری مواد کنسلی گوشت می‌توانید آن را برای ۲ تا ۳ روز در فریزر قرار دهید. برای این کار بهتر است مواد را در قالب‌های مناسب بریزید و مایه کنسلی را مستقیماً بعد از خارج کردن از فریزر در روغن سرخ کنید.

اخبار حوزه سلامت



جریان کامل وضعیت و میزان ویروس و بیماری در استان هستند.

در صورت صلاحدید و دستور وزارت بهداشت، پوشش واکسیناسیون بوستر در گروه‌های مختلف به‌طور هدفمند و محدود انجام خواهد شد. با این حال، تا این لحظه، با توجه به شرایط پایدار بیماری و پوشش واکسیناسیون بالا، نیازی به دوز تقویتی مشاهده نشده است.

تاثیر تجربیات ناخوشایند کودکی بر زندگی عاطفی بزرگسالی



افرادی که در کودکی، آزار یا بی‌توجهی می‌بینند، در بزرگسالی از مشکلات روزمره، احساس ناراحتی بیشتری می‌کنند و از لحظات خوب کمتر لذت می‌برند.

وبگاه نوروساینس نیوز در گزارشی آورده است: یافته‌های جدید پژوهشگران دانشگاه هریوت وات در اسکاتلند نشان می‌دهد که تجربیات ناخوشایند دوران کودکی باعث می‌شود افراد به رویدادهای بد واکنش منفی‌تری نشان دهند؛ ضمن اینکه بر نحوه واکنش آن‌ها به رویدادهای خوشایند زندگی روزمره نیز تأثیر می‌گذارد.

پژوهشگران روی دو هزار بزرگسال ۳۵ تا ۸۶ ساله مطالعه کردند تا دریابند تأثیر ناملايمات دوران کودکی بر واکنش افراد به تجربیات روزمره، خوب و بد، چگونه است. افراد شرکت‌کننده در پژوهش به مدت هشت روز، تجربیات و احساسات خود را نوشتند.

دکتر سوفی پاتر (Sophie Potter)، سرپرست گروه پژوهشی گفت: افرادی که در کودکی آزار جسمی و عاطفی را تجربه کرده‌اند، واکنش‌های عاطفی قوی‌تری به مشکلات روزمره نشان می‌دهند. آن‌ها واکنش منفی بیشتری به اتفاقات بد نشان می‌دهند؛ ضمن اینکه درباره اتفاقات خوب، کمتر احساس خوشحالی می‌کنند. در واقع، به نظر می‌رسد در برخی موارد رویدادهای خوب نیز واکنش‌های منفی آن‌ها را برمی‌انگیزند.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، تجربیات ناخوشایند دوران کودکی به‌طور نامحسوس، زندگی عاطفی دوران بزرگسالی را شکل می‌دهد. ممکن است این افراد از یک اختلال بالینی عمده رنج نبرند، اما ناملايمات دوران کودکی تأثیری نامحسوس بر زندگی روزمره آن‌ها داشته باشد. دکتر پاتر توضیح داد: فهم این موضوع که تجربیات ناخوشایند دوران کودکی ممکن است در دوران بزرگسالی بر نحوه تجربه وقایع خوب و بد تأثیر بگذارد، احتمالاً به افراد کمک می‌کند تا رفتارهای خود را تنظیم کنند و سازگار شوند.

گزارش این پژوهش در مجله ایموشن (Emotion) انجمن روانشناسی آمریکا منتشر شده است.

چرا دختران نوجوان بیشتر افسرده می‌شوند
پژوهشگران به‌تازگی دریافته‌اند چرا دختران نوجوان بیشتر از پسران نوجوان به افسردگی مبتلا می‌شوند؛ این کشف به آن‌ها کمک می‌کند به

شناسایی ۷۰ مبتلا به سرخک در هرمزگان واکسن مؤثر اما کافی نیست



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از شناسایی ۷۰ نفر مبتلا به بیماری سرخک در استان هرمزگان خبر داد که تنها دو کودک با سابقه دریافت واکسن ضد سرخک به این بیماری مبتلا شده‌اند.

یحیی میرزاده، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان درباره شناسایی ۷۰ فرد مبتلا به سرخک اظهار کرد: از ابتدای پارسال تا امروز، طی فرآیند نظارت بر بیماری‌های بثور و تب‌دار، ۲۸۳ مورد بیمار مشکوک به سرخک در استان شناسایی شده که از این تعداد، ۷۰ مورد به‌طور قطعی به بیماری سرخک مبتلا بوده‌اند. این موارد در شهرستان‌های بندرعباس، جاسک، قشم، میناب، بشارگرد، بندرخمیر و رودان گزارش شده است. بیشترین مبتلایان از جمعیت حاشیه‌نشین و افرادی هستند که فاقد سابقه واکسیناسیون بوده‌اند. تنها دو کودک با سابقه دریافت واکسن ضد سرخک به این بیماری مبتلا شده‌اند.

میرزاده افزود: در راستای شناسایی سریع و بیماری‌یابی موارد تماس، پیگیری‌های لازم انجام شده و بازدید از بیش از ۱۴ هزار خانوار در سطح استان صورت گرفته است. در این فرآیند، آموزش‌های ضروری به خانوارها ارائه و ۶۵۴ دوز واکسن تکمیلی یا تأخیری طبق دستورالعمل‌های کشوری به افراد در تماس با مبتلایان تزریق شده است.

وی درباره وضعیت پوشش واکسیناسیون در استان نیز گفت: پوشش واکسیناسیون در استان همچنان بالای ۹۵ درصد است، اما هدف ما این است که هیچ تأخیری در واکسیناسیون هیچ‌یک از کودکان و افراد در معرض خطر نداشته باشیم و واکسیناسیون بموقع در تمامی مناطق استان بویژه در مناطق حاشیه‌ای بطور کامل انجام شود. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به مسری بودن بیماری سرخک تصریح کرد: هر بیمار مبتلا به سرخک می‌تواند موجب ابتلای هشت تا ۱۰ نفر دیگر شود. بنابراین، واکسیناسیون مهم‌ترین سد حفاظتی در برابر این بیماری است و باید پوشش واکسیناسیون در سطح بالایی باقی بماند تا از شیوع و گردش ویروس جلوگیری شود. میرزاده در ادامه افزود: از ابتدای سال ۱۴۰۴ تاکنون هیچ مورد مثبتی از بیماری سرخک در استان گزارش نشده است، که این نشان‌دهنده تأثیر اقدامات پیشگیرانه و واکسیناسیون به‌موقع از گذشته تا کنون در کنترل وضعیت بیماری در استان بوده است.

وی در ادامه تأکید کرد: آمار و وضعیت بیماران مشکوک و قطعی بیماری سرخک به‌طور روزانه تحت رصد دقیق وزارت بهداشت قرار دارد و معاونت محترم بهداشت وزارت بهداشت و مدیر محترم بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در

نوجوانانی که در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند کمک کنند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای تک‌دیلی در گزارشی آورده است:

افسردگی یک بیماری روانی است که نزدیک به ۲۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند. این بیماری در زنان دو برابر مردان شایع است؛ این تفاوت در دوران نوجوانی ظاهر می‌شود. پژوهشگران قبلاً مکانیسم‌های زیست‌شناختی زمینه‌ساز افسردگی در بزرگسالان را بررسی کرده و به نقش احتمالی مسیر کینورنین در آن پی برده بودند. پژوهشگران کینگز کالج لندن نیز به‌تازگی برای اولین بار مسیر کینورنین را در نوجوانان با توجه به جنسیت آنان بررسی کردند.

مسیر کینورنین یک فرآیند متابولیک (مربوط به سوخت‌وساز) است که تریپتوفان (اسید آمینه موجود در بسیاری از غذاها) را تجزیه می‌کند. در مغز، این تجزیه می‌تواند دو مسیر متمایز را دنبال کند: یکی که ترکیبات محافظ نورونی تولید می‌کند و دیگری که به تولید سموم عصبی (نوروتوکسین) منجر می‌شود. یکی از فرآورده‌های مهم متابولیسم (سوخت‌وساز) طبیعی تریپتوفان، «اسیدکینورنیک» است، که از سلول‌های مغز محافظت می‌کند، و دیگری «اسیدکینولینیک» است که می‌تواند برای آن‌ها مضر باشد.

این پژوهشگران دریافته‌اند نوجوانانی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار دارند یا آن‌هایی که مبتلا به افسردگی تشخیص داده شده‌اند، میزان کمتری اسید کینورنیک، که یک ترکیب محافظ نورونی است، دارند. این کمبود در دختران نوجوان آشکارتر بود که نشان می‌دهد دختران احتمالاً در برابر اثرات مضر مسیر نامتعادل کینورنین در دوران نوجوانی آسیب‌پذیرتر هستند، و توضیحی است برای اینکه چرا تعداد زنان مبتلا به افسردگی در مقایسه با مردان بیشتر است.

آن‌ها همچنین دریافته‌اند دختران نوجوان مبتلا به افسردگی مداوم در مقایسه با آن‌هایی که در طول زمان بهبود می‌یابند متابولیت‌های (مواد شرکت‌کننده در سوخت‌وساز سلولی) نوروتوکسیک بیشتری دارند که نشان می‌دهد افزایش فعالیت نوروتوکسیک در مسیر کینورنین می‌تواند غلبه برخی از نوجوانان بر افسردگی را سخت‌تر کند.

نغمه نیک خصلت، سرپرست گروه پژوهشی توضیح داد: پژوهش ما نشان می‌دهد که اندازه‌گیری مواد شیمیایی درگیر در مسیر کینورنین احتمالاً می‌تواند به شناسایی افراد، به‌ویژه زنان در معرض خطر ابتلا به افسردگی مداوم، و همچنین انتخاب روش‌های مناسب برای حمایت از آنان به‌ما کمک کند. این یافته‌ها کمک می‌کند با مداخلاتی که به روش‌های مختلف از تجویز دارو گرفته تا تغییر در سبک زندگی با رژیم غذایی و ورزش، در مسیر کینورنین تأثیر می‌گذارند به گونه‌ای هدفمندتر از نوجوانان مبتلا به افسردگی حمایت کنیم.

کلاژن خوراکی؛ سلاحی در برابر چین و چروک پوست

گزارش: ایسنا



تفاوت منابع کلاژن است. کلاژن به دست آمده از ماهی به دلیل فراهمی زیستی بالاتر و ایمنی بهتر، در مقایسه با کلاژن های مشتق شده از گاو، مرغ یا خوک مؤثرتر به نظر می رسد. مطالعات نشان داده اند که استفاده از کلاژن ماهی می تواند بهبود بیشتری در خاصیت ارتجاعی و رطوبت پوست ایجاد کند. همچنین، تفاوت در جمعیت های مورد مطالعه نیز عاملی است که بر تعمیم پذیری نتایج تأثیر می گذارد. بسیاری از مطالعات تنها بر زنان بالغ در بازه سنی ۳۵ تا ۶۵ سال متمرکز بوده و نیاز است تحقیقات گسترده تری برای بررسی اثرات کلاژن بر سایر گروه های جمعیتی انجام شود. گفتنی است نتایج این پژوهش جالب در فصلنامه «پوست و زیبایی» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران، منتشر شده اند.

مطالعات نشان داده اند که مصرف مکمل های حاوی کلاژن هیدرولیز شده می تواند این روند را کند کرده و به بهبود کیفیت پوست کمک کند. با این حال، تفاوت در دوز مصرفی و مدت زمان استفاده از مکمل ها در مطالعات مختلف، مانع از نتیجه گیری قطعی شده است.

در نتیجه گیری این تحقیق آمده است که مکمل های کلاژن خوراکی پتانسیل بالایی برای بهبود ویژگی های پوستی دارند. با وجود این، انجام تحقیقات بیشتری با حجم نمونه بزرگ تر و مدت زمان طولانی تر برای مشخص شدن دوز بهینه و تأثیرات دقیق آن ضروری است. همچنین، بررسی نقش سایر ترکیبات موجود در این مکمل ها، مانند ویتامین C و اسید هیالورونیک، برای درک بهتر اثرات خالص کلاژن اهمیت دارد.

از جمله اطلاعات تکمیلی ارائه شده در این تحقیق، اشاره به

پوست انسان، به عنوان بزرگ ترین اندام بدن، نقش مهمی در حفاظت ما در برابر آسیب های محیطی و حفظ رطوبت دارد. اما با افزایش سن، تغییراتی در ساختار پوست ایجاد می شود که به بروز چین و چروک، افتادگی و خشکی منجر می شود. دانشمندان برای مقابله با این علائم پیری به بررسی تأثیر مکمل های خوراکی کلاژن پرداخته اند.

پوست از سه لایه اصلی تشکیل شده است: اپیدرم (لایه سطحی)، درم (لایه میانی) و هیپودرم (لایه عمقی). درم، جایی است که کلاژن و الاستین، دو پروتئین اصلی ساختاری پوست، حضور دارند. کلاژن باعث استحکام و حفظ شکل پوست می شود و الاستین به آن خاصیت ارتجاعی می بخشد. با افزایش سن، تولید کلاژن به طور طبیعی کاهش می یابد و آنچه باقی می ماند نیز بر اثر عواملی مانند تابش نور خورشید و آلودگی ها تجزیه می شود. این فرایندها به نازک شدن و شل شدن پوست و ایجاد چین و چروک منجر می شود. از این رو، حفظ تولید کلاژن و جلوگیری از تجزیه آن به یکی از موضوعات مهم در تحقیقات پوست تبدیل شده است.

از آنجا که پوست سالم و جوان یکی از معیارهای زیبایی است، تلاش برای یافتن راه های حفظ یا بهبود کیفیت آن اهمیت بسیاری پیدا کرده است. در سال های اخیر، مکمل های خوراکی کلاژن به دلیل توانایی بالقوه در بهبود ظاهر و سلامت پوست مورد توجه قرار گرفته اند. گفته می شود این مکمل ها می توانند تولید کلاژن را تحریک کنند و به هیدراته نگه داشتن پوست، بهبود خاصیت ارتجاعی و کاهش عمق و تعداد چین و چروک ها کمک کنند.

در همین راستا، گروهی از پژوهشگران از مرکز آموزش و پژوهش بیماری های پوست و جدام در دانشگاه علوم پزشکی تهران، تحقیقی برای بررسی اثربخشی مکمل های کلاژن خوراکی انجام داده اند. این تحقیق به تأثیر مصرف کلاژن هیدرولیز شده بر جلوگیری از علائم پیری پوست پرداخته است.

محققان برای انجام این تحقیق، مطالعات موجود در زمینه تأثیر مکمل های کلاژن را بررسی کردند. در این پژوهش، تأثیر این مکمل ها بر ویژگی های مختلف پوست از جمله هیدراتاسیون (رطوبت رسانی)، خاصیت ارتجاعی و کاهش چین و چروک ها ارزیابی شده است. بررسی ها نشان داده است که مصرف منظم کلاژن خوراکی می تواند در بهبود این ویژگی ها مؤثر باشد.

یافته های این تحقیق حاکی از آن است که با افزایش سن، کاهش تولید کلاژن در بدن باعث بروز علائمی مانند چین و چروک، افتادگی و خشکی پوست می شود.

”چرت بعد از ظهر“ مهارت حل مسئله را تقویت می کند

چرت زده ها قبل از استراحت در حل مسائل امتیاز مشابهی کسب کرده بودند.

چرت زده ها در قیاس با گروه بیدار، در شناسایی شباهت های میان مسائل در مجموعه اول و دوم بهتر عمل کردند.

محققان نوشتند: این نتایج نشان می دهد خواب توانایی حل مسائل هدف را که ابتدا قابل حل نبودند بهبود می بخشد و خواب REM به بهبود استفاده از انتقال مشابهت ها کمک می کند، از راه برجسته کردن شباهت های میان مسائل مبدا و هدف که قبل از چرت زدن نادیده گرفته شده بودند.

ما نمی توانیم با اطمینان بگوییم رابطه علت و معلولی مستقیم وجود دارد، اما این یک پیوند قوی است. این یافته ها هم راستا با تحقیقات قبلی است که نشان داده بود خواب با مهارت های حل مسئله خلاقانه بهتر و چابکی ذهنی بهتر در زمینه های مختلف مرتبط است.

محققان معتقدند روشی که مرحله خواب REM به طور خاص به ما کمک می کند خاطرات جدید را به خاطرات قدیمی متصل کنیم، می تواند در این نوع معماها که نیاز به یادآوری مهارت های موجود دارند، مفید باشد.

به گزارش وب گاه فرادید، شاید درخواست چرت زدن ۱۱۰ دقیقه ای در طول روز به منظور افزایش بهره وری بعد از ظهر از رئیس تان سخت و نشدنی باشد، اما این مطالعه ثابت کرده که پس از چرت زدن می توانیم در حل مسائل بهتر عمل کنیم.

داوطلبان یک چرت ۱۱۰ دقیقه ای زدند، در حالی که از ۳۰ نفر دیگر خواسته شد بیدار بمانند. زمان REM گروهی که چرت زدند با استفاده



از هدست EEG اندازه گیری شد.

مواقعی که چرت زدن توصیه نمی شود

بعد از استراحت، آزمایش ادامه پیدا کرد و به همه شرکت کنندگان فرصتی داده شد تا دوباره به مسائل مجموعه دوم که نتوانسته بودند حل کنند نگاه کنند.

معلوم شد کسانی که چرت زدند، در حل مسائلی که ابتدا برایشان دشوار بود بهتر عمل کردند و مقدار خواب REM آن ها با احتمال حل این مسائل ارتباط داشت. این در حالی است که چرت زده ها و

مطالعه جدید نشان داده که چرت های بعد از ظهر مهارت های حل مسئله را تقویت می کند و در این زمینه، خواب با حرکت سریع چشم (REM) (مرحله ای از خواب که با رویاها و با ذخیره سازی خاطرات و پردازش احساسات مرتبط است) به ویژه اهمیت دارد.

محققان دانشگاه ایالتی تگزاس موضوع «حل مسائل مشابه» را در افراد مختلفی آزمایش کردند؛ «حل مسائل مشابه» زمانی اتفاق می افتد که مغز از روش های موفقیت آمیز گذشته برای حل مسائل مشابه جدید استفاده می کند. آن ها دریافتند افرادی که چرت می زدند در حرکت ذهن به سمت راه حل ها بهتر عمل می کنند.

محققان در مقاله خود نوشتند: «نتایج کنونی نشان می دهد وقتی مسئله ای غیر قابل حل به نظر می رسد، اصطلاح انگلیسی «sleep on it» به معنای «فکر کن و تصمیم عجولانه نگیر» بجا و درست است با این تفسیر که یک خواب شب خوب، فکر را باز و روشن می کند و موجب تصمیم گیری های بهتر می شود، به ویژه اگر خواب REM باشد.

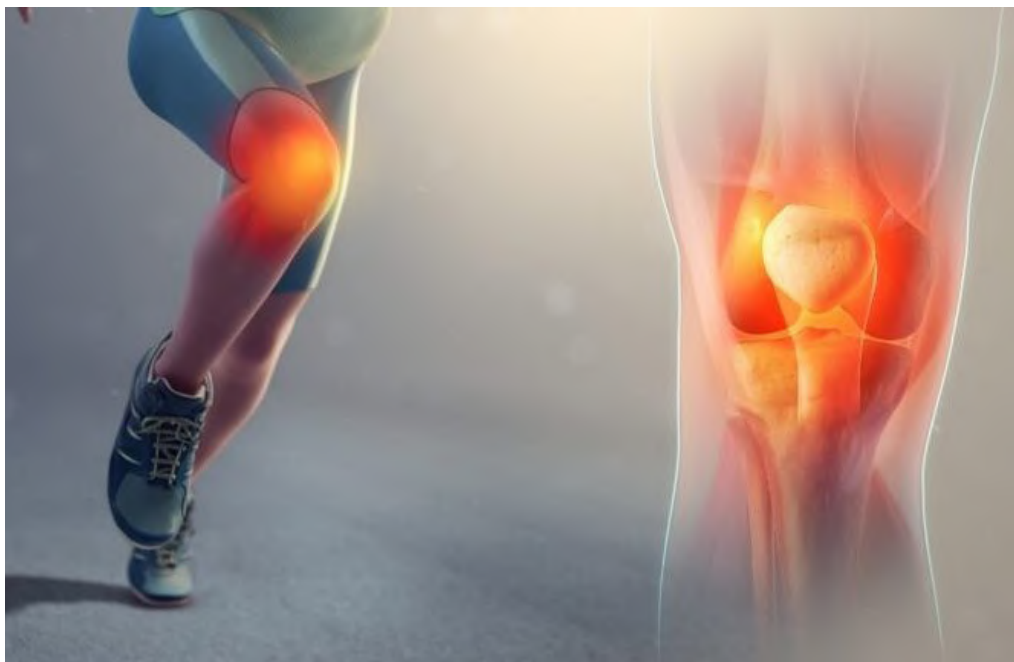
این مرحله از خواب ممکن است نقشی کلیدی در استفاده بهتر از تجربیات گذشته ایفا کند و ارتباطاتی را که در بیداری به راحتی قابل مشاهده نیستند، ایجاد و تقویت کند.

این مطالعه شامل ۵۸ شرکت کننده میشد که مجموعه ای از مسائل را مشاهده کردند و سپس راه حل های آن ها را دیدند. سپس مجموعه ای دیگر از مسائل مشابه به آن ها ارائه شد، این بار بدون هیچ راه حلی، اما معماها می توانستند با استفاده از همان فرآیندهای ذهنی مجموعه اول حل شوند.

در ادامه، یک فاصله دوساعته وجود داشت که طی آن ۲۸ نفر از

چرا بهتر است گاهی «عقب عقب» راه بروید؟

گزارش: ایرنا



می‌توان سرعت و شیب مسیر را تغییر داد تا تمرین شدت بیشتری پیدا کند.

تردیده‌ها و توصیه‌های ایمنی با این حال، همه متخصصان کاملاً متقاعد نشده‌اند که پیاده‌روی معکوس از سایر تمرینات ورزشی بهتر باشد. جاناتان جری، محقق علمی در دانشگاه مک‌گیل، معتقد است: بیشتر شواهد موجود درباره فواید پیاده‌روی به عقب از مطالعات فیزیوتراپی ناشی می‌شود که آن‌هم روی گروه‌های بسیار کوچکی از افراد انجام شده است. این مطالعات نشان داده‌اند که چنین تمریناتی می‌توانند برای کسانی که مشکلات زانو دارند مفید باشند، اما برای افراد عادی، این تمرین بیشتر شبیه یک فعالیت عجیب و غریب است که احتمالاً از ورزش‌های معمولی مؤثرتر نیست. ضمن اینکه خطر زمین خوردن را هم افزایش می‌دهد.

نیکول هاس، متخصص ارتوپدی، در این زمینه توضیح می‌دهد: مطالعاتی که درباره فواید پیاده‌روی به عقب برای کاهش درد زانو و کمر یا افزایش تناسب‌اندام انجام شده، اغلب روی گروه‌های کوچک و با بیماری‌های خاص متمرکز بوده‌اند. بنابراین نمی‌توان این نتایج را به طور کلی به همه افراد تعمیم داد.

به گزارش وب گاه فرادید، با توجه به این موارد، رعایت نکات ایمنی برای کسانی که قصد امتحان این روش را دارند ضروری است. دوفک در این زمینه توصیه می‌کند: «هنگام تمرین، دقت کافی داشته باشید. استفاده از تردمیل می‌تواند خطرات احتمالی را کاهش دهد. همچنین قبل از شروع اطمینان حاصل کنید که مسیر شما عاری از موانع است. اگر احساس نگرانی می‌کنید، می‌توانید از یک همراه بخواهید که مسیر را برای شما بررسی کند».

عضلات مفید نیست، بلکه عملکرد شناختی را نیز تقویت می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که افرادی که هفته‌ای ۳ تا ۴ بار و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به عقب راه می‌رفتند، در مقایسه با کسانی که فقط به جلو راه می‌رفتند یا تحرک نداشتند، پیشرفت بیشتری در تعادل و ثبات بدن داشتند.

دکتر آشوی نی نادکاری، استادیار روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد، درباره فواید شناختی پیاده‌روی معکوس می‌گوید: راه رفتن به عقب باعث بهبود عملکرد ذهنی می‌شود، زیرا آگاهی مکانی و هماهنگی حرکتی را تقویت می‌کند. از آنجا که این فعالیت نیازمند تمرکز و دقت بیشتری است، می‌تواند عملکرد اجرایی مغز را نیز بهبود بخشد.

تحقیقات نشان داده‌اند که پیاده‌روی معکوس به افزایش سرعت واکنش و بهبود حافظه کوتاه‌مدت نیز کمک می‌کند.

کاهش درد مفاصل و آرتروز

این روش برای افرادی که از درد مفاصل یا آرتروز رنج می‌برند نیز مفید است. برخلاف پیاده‌روی معمولی که فشار زیادی بر کشکک زانو وارد می‌کند، پیاده‌روی به عقب فشار کمتری بر این ناحیه وارد کرده و در عوض عضلات چهارسر ران را تقویت می‌کند. این عضلات به ثبات زانوها کمک می‌کنند و از بروز آسیب جلوگیری می‌نمایند. مطالعه‌ای که در ژورنال پزشکی آمریکای شمالی منتشر شد، نشان داد اضافه کردن پیاده‌روی معکوس به برنامه فیزیوتراپی، به میزان قابل توجهی ناتوانی بیماران مبتلا به آرتروز زانو را کاهش داده است. جانت دوفک، متخصص علوم حرکتی، درباره میزان تأثیرگذاری این تمرین می‌گوید: مانند هر تمرین ورزشی دیگر، فواید پیاده‌روی به عقب به سطح آمادگی جسمانی هر فرد بستگی دارد. همچنین

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین روش‌ها برای حفظ تناسب‌اندام است، اما اگر چند قدم هم به صورت رو به عقب بردارید، ممکن است مزایای بیشتری به دست آورید!

این حرکت که در نگاه اول غیرمعمول به نظر می‌رسد، «پیاده‌روی معکوس» یا پیاده‌روی رو به عقب نام دارد و به دلیل تأثیر مثبت بر تعادل، تقویت عضلات کمتر استفاده‌شده و حتی بهبود عملکرد شناختی مورد توجه قرار گرفته است.

این روش چندان جدید نیست؛ اسناد تاریخی نشان می‌دهند که پیاده‌روی به عقب قرن‌هاست که در تمرینات سنتی چین جای داشته است. بعدها ورزشکاران و مربیان از آن برای افزایش عملکرد ورزشی بهره گرفتند. اکنون تحقیقات نشان می‌دهند که این تغییر کوچک در نحوه حرکت، فواید چشمگیری برای بدن دارد.

مزایای پیاده‌روی رو به عقب

برخلاف پیاده‌روی رو به جلو که بیشتر روی مچ پا تأثیر می‌گذارد، پیاده‌روی به عقب فشار بیشتری بر روی لگن و زانوها وارد می‌کند. این تغییر ظریف در حرکت، گروه‌های عضلانی متفاوتی را فعال کرده و به بهبود قدرت و انعطاف‌پذیری کمک می‌کند.

نیکول هاس، متخصص ارتوپدی در کلرادو، درباره این روش می‌گوید: به نظر من یکی از مهم‌ترین مزایای پیاده‌روی به عقب روی تردمیل، تغییر در نحوه توزیع فشار بر بدن و ایجاد چالشی جدید برای مغز و سیستم تعادل است. این حرکت الگوی راه رفتن را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود عضلات، تاندون‌ها، بافت‌های همبند و مفاصل به شکل متفاوتی درگیر شوند.

جانت دوفک، استاد علوم حرکتی و تغذیه در دانشگاه نوادای لاس‌وگاس، بیش از ۲۰ سال است که روی تأثیرات پیاده‌روی معکوس تحقیق می‌کند. مطالعات او نشان داده‌اند که این روش انعطاف‌پذیری کمر و همسترینگ را افزایش می‌دهد، درد کمر را کاهش می‌دهد و تعادل و ثبات بدن را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل، این شیوه اغلب در فیزیوتراپی و برنامه‌های توان‌بخشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اما فواید این روش فقط به افزایش انعطاف‌پذیری محدود نمی‌شود. کالج آمریکایی پزشکی ورزشی اعلام کرده که پیاده‌روی معکوس در هر دقیقه ۴۰ درصد بیشتر از پیاده‌روی سریع به جلو کالری می‌سوزاند. همچنین طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در ژورنال بین‌المللی انتشارات علمی و پژوهشی منتشر شد، زنانی که اضافه‌وزن داشتند و بین ۲۰ تا ۴۰ ساله بودند، پس از یک برنامه ۶ هفته‌ای پیاده‌روی به عقب، کاهش چربی بدن و بهبود تناسب‌اندام را تجربه کردند.

داین مک‌کیبن رایس، مدیر کلینیک Validus Sports Injury در لندن، در این باره می‌گوید: اگر به دنبال تمرینی مؤثر برای تقویت عضلات همسترینگ و سרینی هستید، یک کمر بند به یک سورت‌مه وزنه‌دار ببندید و فقط ۱۰ تا ۱۵ یارد به عقب راه بروید. نتیجه‌اش شما را شگفت‌زده خواهد کرد.

تقویت مغز با پیاده‌روی رو به عقب

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که پیاده‌روی معکوس فقط برای

بهروز آذر: نیمی از داوطلبان هلال احمر بانوان هستند



نیروهای جوان هلال احمر، بسیار دوست داشتنی است و این حضور با پوشش مهم و اثرگذار «بهرفت» در نوروز ۱۴۰۴، معنای دیگری پیدا کرده است.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به آنکه مسائل ایران در سایه هماهنگی بخش خصوصی، جامعه مدنی و دولت قابل حل است، هلال احمر را نقطه ثقل تماس این سه رکن دانست.

وی افزود: ایده‌های نوآورانه و خلاقانه مانند طرح آسیب ستیز «یاس» برای دختران که در این مجموعه ابداع و تثبیت شده، مثال خوبی از کارآفرینی اجتماعی است.

پویش ملی بهرفت (بهبود رفتارهای ترافیکی) چند سالی است که از سوی جمعیت هلال احمر همگام و همراه پلیس در راستای کاهش تصادفات و تلفات جاده‌ای راه‌اندازی شده است.

براساس این گزارش، در حاشیه ستاد نوروزی هلال احمر، زهرا بهروز آذر معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور به پویش ملی «بهرفت» پیوست.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به حضور بیش از سه میلیون داوطلب در هلال احمر گفت: نیمی از این داوطلبان بانوان هستند و این موضوع بسیار ارزشمند است.

زهرا بهروز آذر در جلسه ستاد یکپارچه خدمات نوروزی هلال احمر اظهار کرد: امدادگران و نجاتگران در هلال احمر قهرمانان ایران هستند و حضور در بحران‌ها و حوادث، آن زمان که خود را به دل خطر می‌زنند، مثال‌زدنی است.

وی خطاب به کارکنان هلال احمر گفت: باور شما این است که حتی نجات جان یک انسان هم مهم و حیاتی است و این مطلب به عنوان باور قلبی بسیار ارزشمند و ستودنی است.

بهروز آذر با بیان اینکه حضور شما در جاده‌ها با نشان هلال احمر مایه آرامش خاطر مردم است، ادامه داد: در سفرهای متعدد شاهد بودم که چگونه جاده‌های هلال و نشان هلال سرخ موجب آرامش شده است. حتی در جایی که برای مسافر غریبه باشد، پذیرش اولیه توسط

با سرآشپز = کباب تتالی اراکی



کباب تتالی یا کباب ته تالی یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای سنتی شهر اراک است. طرز تهیه کباب تتالی به عنوان یک غذا با گوشت چرخ کرده ایرانی بسیار راحت است و شما می‌توانید این کباب خوشمزه ایرانی را با گوشت یا مرغ تهیه کنید.

مواد لازم

گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم

پیاز: ۲ عدد

سیر: ۳ حبه

سیب زمینی: ۳ عدد

گوجه فرنگی: ۳ عدد

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

آب جوش: یک پنجم لیوان فرانسوی دسته دار

گرد غوره: نصف قاشق چای خوری

نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، پودر سیر، فلفل قرمز: به مقدار لازم

طرز تهیه

ته تالی یا تتالی یک غذای اصیل در اراک است که شباهت زیادی به کباب تابه‌ای دارد. در زبان اراکی به ماهیتابه «تال» گفته می‌شود و چون گوشت را ته ماهیتابه می‌گذارند، از همین رو به این غذا ته تالی می‌گویند. جالب است بدانید که ته تالی کمتر در رستوران‌های اراک سرو می‌شود و بیشتر یک غذای محلی و خانگی است.

در این غذا از چاشنی‌های مختلفی استفاده می‌شود و از همین رو طعم بسیار لذیذی دارد. اگر عکس غذای تتالی را ببینید به نظرتان بسیار شبیه به تاس کباب است اما، طعم آن تا حد زیادی با این غذا متفاوت است. در ادامه می‌توانید با طرز تهیه کباب تتالی خوشمزه آشنا شوید.

مرحله اول: ترکیب کردن گوشت و پیاز

در اولین مرحله از دستور پخت تتالی اراکی باید یکی از پیازها را پوست بگیرید و سپس با رنده ریز رنده کنید. آب اضافی پیاز را بگیرید و دور بریزید. گوشت چرخ کرده را به پیاز رنده شده اضافه نمایید.

مرحله دوم: اضافه کردن چاشنی‌ها به مایه ته تالی

در این مرحله از دستور پخت تتالی باید مقداری نمک، زردچوبه، پودر سیر، فلفل و نمک به مواد گوشتی اضافه کنید. سپس یک دستکش به دست کنید و شروع به ورز دادن مواد گوشتی کنید.

مرحله سوم، قرار دادن مایه کباب ته تالی در یخچال

بعد از این که مواد گوشتی را خوب ورز دادید، باید آن را داخل یک کاسه مناسب بریزید. سپس یک پلاستیک روی آن بکشید و ظرف را برای حدود ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا به خوبی منسجم شوند.

مرحله چهارم: آماده کردن سس کباب تتالی

در این فرصت که مواد گوشتی را در یخچال گذاشته‌اید، می‌توانید به سراغ درست کردن سس ته تالی گوشت اراکی بروید. برای این کار مقداری روغن در ماهیتابه بریزید. سپس پیاز را به صورت

نگینی خرد کنید و داخل روغن تفت دهید. مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به آن بزنید.

بعد از این که پیاز سبک شد، سیر رنده شده و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید. رب را در روغن تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند.

مرحله پنجم: آماده کردن کباب تتالی با گوشت

در این مرحله از طرز تهیه کباب تتالی باید مواد گوشتی را از یخچال خارج کنید. سپس می‌توانید به اندازه گردو از مواد گوشتی بردارید و آن را با دست گرد کنید و بعد پهن کنید. این کار را برای همه گوشت‌ها انجام دهید. سپس گوشت‌ها را به سس در حال جوش اضافه کنید.

مرحله ششم: اضافه کردن سیب زمینی و گوجه به ته تالی بعد از این که همه گوشت‌ها را داخل سس قرار دادید، در این مرحله از طرز تهیه کباب تتالی باید سیب زمینی‌ها را به صورت حلقه‌ای خرد کنید. بهتر است قطر سیب زمینی‌ها یکسان و حدود ۱ سانتی‌متر باشد. سیب زمینی‌ها را روی گوشت قرار دهید. سپس گوجه فرنگی‌ها را به صورت حلقه برش دهید و روی سیب زمینی‌ها بگذارید.

مرحله هفتم: پختن تتالی اراکی

در این مرحله از طرز تهیه تتالی گوشت اراکی باید کمی گرد غوره به مواد اضافه کنید. مقداری آب جوش روی غذا بریزید و صبر کنید تا آب داخل قابلمه شروع به جوشیدن کند. سپس شعله گاز را کم کنید و درب قابلمه را روی آن قرار دهید تا سس غذا غلیظ شود. در انتها می‌توانید این غذای خوشمزه را همراه با نان و سبزی خوردن میل کنید.

طرز تهیه تتالی مرغ

مواد لازم برای تهیه تتالی مرغ

سینه مرغ چرخ شده: ۳۰۰ گرم

پیاز متوسط: ۲ عدد

سیب زمینی کوچک: ۳ عدد

گوجه فرنگی: ۱ عدد

روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین و ادویه مرغ: به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق مرباخوری

زرشک: ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

اگر می‌خواهید کباب تتالی شما کالری کمتری داشته باشد آن را با گوشت مرغ یا بوقلمون تهیه کنید. برای درست کردن کباب ته تالی با مرغ یا بوقلمون باید سینه مرغ میکس شده را با پیاز رنده شده که آب آن گرفته شده ترکیب کنید. سپس ادویه‌ها را به آن اضافه کنید. مواد را خوب ورز دهید و به شکل توپی درست کنید.

مقداری روغن زیتون در ماهیتابه بریزید. سپس پیاز حلقه شده و گوجه خرد شده را داخل ماهیتابه بچینید. کمی نمک و آویشن به پیاز و گوجه بزنید.

کباب مرغ تتالی را به صورت گرد آماده کنید و روی گوجه‌ها بچینید. سپس نصف لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و درب قابلمه را روی آن بگذارید تا غذا به آرامی پخته شود. در انتها رب گوجه فرنگی را همراه با زرشک اضافه نمایید و ۳۰ دقیقه صبر کنید تا غذای شما آماده شود.

نکات و فوت و فن‌های طرز تهیه کباب تتالی اراکی

*در طرز تهیه کباب تتالی می‌توانید مقداری ترخون و مرزه خشک نیز به مواد گوشتی اضافه کنید تا طعم بهتری بگیرد.

*برای طرز تهیه کباب تابه‌ای اراکی باید سس غذا را خیلی غلیظ درست کنید.

*اضافه کردن گرد غوره در دستور پخت تتالی کاملاً اختیاری است و در صورت تمایل می‌توانید از طعم دهنده دیگر یا غوره تازه نیز استفاده کنید.

*از پخت بیش از حد کباب ته تالی اجتناب کنید. این کار موجب سفت شدن گوشت و له شدن غذا می‌شود.

*اگر طعم سیر را در غذا دوست ندارید، می‌توانید آن را حذف کنید. *در صورت تمایل می‌توانید در دستور پخت تتالی مقداری فلفل دلمه خرد شده نیز اضافه کنید.

*در زمان تهیه خوراک تتالی استان مرکزی برای این که کباب تتالی شما ظاهر جذاب‌تری پیدا کند، می‌توانید سیب زمینی‌ها را با قالب قلب یا هر قالبی که دوست دارید خرد کنید.

*برای خوش طعم تر شدن کباب تتالی می‌توانید مقداری سبزیجات خرد شده مثل گشنیز و جعفری به مواد گوشتی کباب اضافه کنید.

*در طرز تهیه کباب تتالی اراکی به منظور خوش عطر و طعم شدن کباب می‌توانید مقداری زعفران به غذا اضافه کنید.

*برای پخت کباب تتالی باید شعله گاز را کم کنید تا غذا به آرامی و با روغن و آب خود گوشت پخته شود.

*در صورت تمایل می‌توانید موقع سرو کردن خوراک تتالی شهر اراک مقداری سماق به غذا اضافه کنید.

سوالات متداول

در طرز تهیه کباب تتالی برای خوش طعم شدن غذا از چه ادویه‌هایی استفاده می‌شود؟

برای طرز تهیه ته تالی از ترکیب زردچوبه، فلفل سیاه، پودر سیر، فلفل قرمز و در صورت تمایل پودر غوره و سماق استفاده می‌شود.

ته تالی غذای محلی کدام شهر است؟

کباب تتالی یا کباب ته تالی یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای سنتی شهر اراک است که برای پذیرایی از مهمان و روزهای عید هم آن را درست می‌کنند.

معنی ته تالی چیست؟

در زبان اراکی به ماهیتابه یا هر ظرفی شبیه ماهیتابه که ته گود دارد «تال» گفته می‌شود و چون گوشت را ته ماهیتابه می‌گذارند، از همین رو به این غذا ته تالی می‌گویند.