

آوای دریا

۲۶۴



آماده‌اید کودک‌تان را از پوشک بگیریید؟
!نشانه‌ها را بشناسید

شنبه ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



داروی جدید فشار خون از راه رسید



تولد در کشور ۷ درصد کاهش یافت



افزایش ابتلا به کبد چرب در ایرانیان / ۶۰
درصد مردم اضافه وزن دارند



سخنگوی دولت: مادران شاغل با کودک خردسال، ساعت شروع کارشان شناور می‌شود

ساعت کار مدارس ۶ صبح شد کاهش زمان فعالیت مدارس دوشیفته



معاونت برنامه ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش در خصوص ساعت آغاز کار ادارات، مدارس و امتحانات دانش آموزان، اطلاعیه‌ای صادر کرد.

طبق مصوبه هیات وزیران موضوع اصلاح تغییر ساعت رسمی کشور و به منظور مدیریت بهینه مصرف انرژی و کاهش ناترازی موجود، معاونت برنامه ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش در خصوص ساعت آغاز کار ادارات آموزش و پرورش و مدارس و امتحانات اطلاعیه‌ای صادر کرد که به شرح ذیل است:

۱. ساعت آغاز کار اداری از ۶:۰۰ صبح تا ۱۳:۰۰ خواهد بود و در صورت نیاز، کسری ساعت موظف همکاران بر اساس مفاد آیین نامه دورکاری کار در خانه موضوع تصمیم نامه شماره ۷۶۴۸۱/۴۴۷۲۶ مورخ ۷ تیرماه ۱۳۸۹ است.

۲. ساعت کار مدارس اعم از نوبت اول و دوم از ساعت ۶ صبح الی ۱۳ خواهد بود.

الف) در مدارس یک نوبته امکان حضور دانش آموزان از ساعت ۶ صبح الی ۱۳ فراهم و برنامه ریزی آن بر عهده مدرسه خواهد بود.

ب) مدارس دو نوبته، نوبت اول از ساعت ۶ صبح الی ۹:۳۰ و نوبت دوم (بعدازظهر) از ۱۰ صبح تا ۱۳:۳۰ فعالیت خواهند داشت.

۳. ساعت برگزاری امتحانات دوره متوسطه:

الف) تمام امتحانات نهایی دانش آموزان پایه‌های یازدهم و دوازدهم از ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ الی ۲۲ خرداد ۱۴۰۴ و تمام آزمون‌ها در نوبت صبح و فاصله زمانی اعلام شده توسط مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش برگزار خواهد شد.

ب) امتحان پایه دهم به صورت داخلی و سه درس پایه نهم به صورت هماهنگ در نوبت صبح برگزار می‌شود.

تذکر ۱: تمام امتحانات مذکور در فاصله زمانی ۶ صبح الی ۱۳ برگزار

خواهد شد.

تذکر ۲: برنامه‌ریزی لازم از طریق مرکز سنجش اعمال و اعلام می‌شود.

۴. همه مدارس موظفند شرایط حضور دانش آموزان را از ساعت ۶ صبح فراهم کرده به نحوی که ورودی مدارس قبل از ساعت ۶ صبح باز بوده و با حضور مدیر، معاونین و سایر عوامل اجرایی مدرسه ورود دانش آموزان تسهیل شود.

۵. دمای ساختمان‌ها و مدارس حداقل در دمای ۲۵ درجه سانتی

گراد تنظیم شود و سیستم سرمایش همه مدارس و ساختمان‌ها از ساعت ۱۳ الی ۶ صبح روز بعد خاموش شود.

در پایان انتظار دارد با توجه به مصوبه هیات وزیران، ادارات و نهادهای دولتی و غیر دولتی با والدین دانش آموزان نهایت همراهی و همکاری را با استفاده از ظرفیت حضور شناور در فاصله ساعت ۶ صبح الی ۱۳ معمول و در امر تعلیم و تربیت دانش آموزان تسهیل کنند.

ساعات فعالیت مدارس از (۲۳ اردیبهشت) تغییر کرد.

چند خبر کوتاه ...

احوال در سال ۱۴۰۳، اختلاف سنی مرد و زن در ازدواج های ثبت شده، ۷۷.۷ درصد سن مرد بیشتر از سن زن و ۱۰.۶ درصد از ازدواج های ثبت شده سن زن بیشتر از سن مرد بوده است.

بر اساس این گزارش، همچنین ۱۱.۷ درصد از ازدواج ها در بین هم سن ها صورت گرفته است.

پیش از این سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرده بود که در سال ۱۴۰۳ تعداد ۳۲ هزار و ۱۹۶ مورد ازدواج در گروه سنی بالای ۵۰ سال در کشور به ثبت رسیده است که از این تعداد ۲۲ هزار و ۶۶۹ واقعه ازدواج مردان بالای ۵۰ سال و در این مدت برای ۹ هزار و ۵۲۷ مورد واقعه ازدواج زنان بالای ۵۰ سال در کشور ثبت شده است.

سخنگوی دولت: مادران شاغل با کودک

خردسال، ساعت شروع کارشان شناور می‌شود
سخنگوی دولت گفت: شناورسازی ساعت کار برای مادران شاغل دارای فرزند خردسال لحاظ شده است فاطمه مهاجرانی با اشاره به مصوبه جدید هیأت وزیران، نسبت به تغییر ساعات کاری ادارات دولتی از ساعت ۶ صبح تا ۱۳ بعدازظهر تصریح کرد: در این مصوبه، رویکرد حمایتی از خانواده‌ها به‌ویژه مادران شاغل مورد توجه ویژه قرار گرفته است. طبق تبصره‌های ۱ و ۴ مصوبه، دستگاه‌های اجرایی موظفند یک ساعت شناوری در آغاز به کار را برای مادران دارای فرزند زیر ۶ سال یا دانش‌آموز در مقاطع پیش‌دبستان و دبستان در نظر بگیرند.

وی تصریح کرد: هدف از این تصمیم، تسهیل شرایط حضور زنان در محیط کار و کاهش فشارهای ناشی از وظایف خانوادگی است. دولت تلاش دارد با چنین تدابیری، تعادل بین زندگی شغلی و خانوادگی کارکنان، به‌ویژه زنان شاغل، را تقویت کند.

سخنگوی در ادامه گفت: این مصوبه شامل همه دستگاه‌های اجرایی کشور است و نظارت بر اجرای دقیق آن بر عهده سازمان اداری و استخدامی قرار دارد. مهاجرانی در پایان تأکید کرد: اجرای هم‌زمان تغییر ساعات کاری و تسهیلات شناور برای مادران، گامی عملی در مسیر تحقق عدالت اداری و حمایت از حقوق زنان و ساختار خانواده است.

اهمیت تثبیت جایگاه بازارچه صنایع دستی جزیره هرمز گفت: این فضا باید به‌عنوان بازارچه دائمی با ساختار منظم و امکانات اولیه مورد بهره‌برداری قرار گیرد تا هنرمندان صنایع دستی جزیره بتوانند محصولات خود را در فضایی درخرو، به‌گردشگران عرضه کنند.

او خاطرنشان کرد: بازدید از این بازارچه‌های صنایع دستی در راستای سیاست‌های کلان وزارت میراث فرهنگی برای تقویت شبکه توزیع و بازاریابی صنایع دستی در استان‌ها، به‌ویژه در مناطق کمتر برخوردار انجام شده و امید است با پیگیری‌های صورت‌گرفته، روند توسعه زیرساخت‌ها سرعت بیشتری بگیرد.

وام ودیعه مسکن به مجردها

هم تعلق گرفت

در حالی که هزینه‌های اجاره مسکن به معضلی بزرگ برای مستأجران تبدیل شده، دولت با هدف کاهش فشارهای اقتصادی و کنترل بازار مسکن، اقدام به اجرای طرح وام ودیعه مسکن کرده است. در این طرح، مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۳۵ سال می‌توانند در این طرح شرکت کنند.

دولت ثبت‌نام وام ودیعه مسکن را با سقف ۲۷۵ میلیون تومان در تهران و ۱۴۰ میلیون در سایر شهرها درحالی آغاز کرده است که اولویت با زوج‌های جوان، خانوارهای پرجمعیت و مددجویان نهادهای حمایتی است.

همچنین برای افرادی که تحت پوشش نهادهای حمایتی همچون کمیته امداد و بنیاد شهید هستند تسهیلات قرض‌الحسنه ۴۰۰ میلیون تومانی با بازپرداخت ۱۰ ساله در نظر گرفته شده است.

در مورد افراد مجرد، طبق دستورالعمل‌ها، مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۳۵ سال می‌توانند در این طرح شرکت کنند

پیش از ۵۵ هزار رویداد ازدواج در بین هم‌سن‌ها

ثبت شد

مرکز رصد جمعیت سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۵۵ هزار و ۴۵ رویداد ازدواج با اختلاف سن کمتر از یکسال بین زوجین به ثبت رسیده است. بر اساس داده‌های مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت

زیرساخت‌های صنایع دستی از بازارچه‌های سنتی و فروشگاه‌های صنایع دستی استان بازدید کردند. ساناز رمجی، معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، از بازدید میدانی خود به‌همراه پروانه حیدری، معاون اداره کل تجاری‌سازی و بازاریابی وزارت میراث فرهنگی، از بازارچه‌های سنتی و فروشگاه‌های صنایع دستی استان خبر داد.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: این بازدیدها با هدف ارزیابی ظرفیت‌های زیرساخت‌های صنایع دستی در سطح استان و حمایت از توسعه اشتغال محلی انجام شد.

او در ادامه افزود: در جریان این سفر، بازارچه صنایع دستی جزیره هرمز نیز مورد بازدید قرار گرفت که این بازارچه یکی از ظرفیت‌های مهم جزیره برای عرضه محصولات صنایع دستی بومی است.

معاون صنایع دستی هرمزگان عنوان کرد: پس از بازدید میدانی، جلسه‌ای با حضور شهردار و اعضای شورای شهر هرمز برگزار شد که در آن به بررسی وضعیت فعلی بازارچه، چالش‌ها و ضرورت تأمین اعتبار برای تکمیل آن پرداخته شد.

او افزود: مهم‌ترین موضوع مطرح‌شده در جلسه، همکاری متقابل بین شهرداری و اداره کل میراث فرهنگی برای حفظ و ارتقای کاربری بازارچه به‌عنوان فضای دائمی عرضه صنایع دستی بود.

رمجی با تأکید بر نقش این بازارچه در توانمندسازی اقتصادی زنان جزیره اظهار داشت: یکی از اهداف اصلی ما ایجاد اشتغال پایدار برای بانوان بومی است و بازارچه صنایع دستی هرمز می‌تواند با ایجاد بستری مناسب، این نقش را به‌خوبی ایفا کند.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اظهار کرد: بر همین اساس، مقرر شد شهرداری هرمز در امور نگهداری و فراهم‌سازی زیرساخت‌های ضروری بازارچه صنایع دستی، به‌ویژه زیر ساخت‌های بهداشتی، با اداره کل میراث فرهنگی استان همکاری کند. پروانه حیدری، معاون اداره کل تجاری‌سازی و بازاریابی وزارت میراث فرهنگی با اشاره به

لرزم توسعه زنجیره ارزش در صنایع دستی هرمزگان

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان به همراه معاون اداره کل تجاری‌سازی و بازاریابی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی از ظرفیت‌های صنایع دستی شهرستان‌های میناب و بندرعباس بازدید کردند.

در جریان این بازدید، پروانه حیدری معاون تجاری‌سازی و بازاریابی وزارت میراث فرهنگی، با اشاره به اهمیت پیوند میان تولید و بازار، بر توسعه زنجیره ارزش در حوزه صنایع دستی تأکید کرد.

او گفت: برای رسیدن به اقتصاد پایدار در صنایع دستی، باید از تولید صرف عبور کنیم و حلقه‌های تولید، پشتیبانی، فروش و بازاریابی را در قالب زنجیره‌ای منسجم تقویت کنیم.

حیدری تشکیل تعاونی‌های تخصصی و طرح‌های پشتیبان را یکی از راهکارهای مؤثر دانست و افزود: پشتیبان‌ها می‌توانند با ایفای نقش واسط میان هنرمند و بازار، مسیر فروش را تسهیل و کیفیت محصولات را ارتقا دهند. معاون اداره کل تجاری‌سازی و بازاریابی وزارت میراث فرهنگی حضور زنجیره‌های تولید در نمایشگاه‌های ملی را یکی از عوامل موفقیت این بخش خواند و گفت: نمایشگاه‌ها فقط محل فروش نیستند، بلکه باید به فرصتی برای ارتباط مؤثر و معرفی ظرفیت‌های بومی تبدیل شوند.

او در پایان خاطرنشان کرد: هرمزگان با برخورداری از ظرفیت‌های منحصر به فرد در صنایع دستی، می‌تواند الگویی برای پیاده‌سازی زنجیره‌های ارزش باشد؛ موضوعی که هم به حفظ فرهنگ بومی کمک می‌کند و هم زمینه‌ساز رونق اقتصادی برای جوامع محلی خواهد بود

توسعه زیرساخت‌های صنایع دستی با محوریت اشتغال بانوان

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان و معاون اداره کل تجاری‌سازی و بازاریابی وزارت میراث فرهنگی، در راستای توسعه

ناباروری، دغدغه‌ای که باید جدی گرفته شود

گزارش: ایسنا



بلکه بار روانی و مالی درمان را برای زوج‌ها کاهش داده‌اند. **گام بلند بیمه سلامت در حمایت از مادران ناباور** مدیرکل بیمه سلامت استان زنجان، با اشاره به هفته جوانی جمعیت و در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، به خبرنگار ما می‌گوید: خوشبختانه از اواخر سال ۱۴۰۰، خدمات ناباروری در تعهد بیمه‌های پایه قرار گرفته و این تعهدات از سال ۱۴۰۱ تاکنون عمیق‌تر شده‌اند.

سعید کرمی‌زنجانی می‌افزاید: خدمات دارویی، پاراکلینیکی، آزمایشگاهی و تصویربرداری مرتبط با درمان ناباروری نیز در بسته‌های حمایتی بیمه قرار گرفته‌اند. همچنین، همه کودکان زیر هفت سال در مراکز دولتی می‌توانند از خدمات درمانی رایگان (به جز داروهای سرپایی) بهره‌مند شوند.

وی ادامه می‌دهد: بیمه سلامت نیز برای مادران باردار و شیرده فاقد بیمه، بر اساس آزمون وسیع، تمهیداتی اندیشیده که در دهک‌های پایین به پوشش کامل و در دهک‌های بالاتر به تخفیف‌هایی بین ۵۰ تا ۸۰ درصد منجر می‌شود.

به گفته کارشناسان بیمه سلامت، هم‌اکنون در مراکز دولتی و دانشگاهی تا ۹۰ درصد هزینه‌های درمان ناباروری توسط بیمه‌ها پرداخت می‌شود و از اردیبهشت سال گذشته، ۷۰ درصد از هزینه‌ها در بخش خصوصی نیز تحت پوشش بیمه قرار گرفته‌اند؛ اتفاقی که کم سابقه است.

سخن آخر....

ناباروری، تجربه‌ای پر از ناگفته‌هاست. از حسرت مادران بزرگان برای در آغوش گرفتن نوه، تا خستگی روانی زوج‌ها در مسیرهای درمانی. آنچه مهم است، افزایش آگاهی، پرهیز از تأخیر در اقدام به فرزندآوری، و اتخاذ سبک زندگی سالم است. چرا که باروری، نعمتی‌ست که حفظ آن نیازمند دانایی، زمان‌شناسی و مراقبت است. با توجه به ابعاد چندوجهی و اثرگذار ناباروری بر سلامت فردی، خانواده و جامعه، ضروری است این موضوع به عنوان یکی از اولویت‌های نظام سلامت و سیاست‌گذاری اجتماعی کشور مورد توجه قرار گیرد. برنامه‌ریزی، سرمایه‌گذاری و فرهنگ‌سازی در این حوزه می‌تواند نقش مؤثری در کاهش آلام زوج‌های ناباور، افزایش امید به زندگی و حفظ پویایی جمعیت ایفا کند.

نیازمند تشخیص دقیق و درمان به‌موقع هستند. در مردان نیز شایع‌ترین علت ناباروری، واریکوسل عنوان می‌شود؛ وضعیتی که در آن رگ‌های بیضه گشاد شده و موجب کاهش کیفیت اسپرم می‌گردد. افزون بر آن، اختلال در فرآیند ساخت اسپرم، انسداد مجاری انتقال‌دهنده اسپرم، تماس با مواد شیمیایی مضر، مصرف سیگار، الکل، استروئیدها و همچنین قرار گرفتن در معرض گرمای زیاد (نظیر سونا و حمام داغ) از دیگر عوامل مؤثر در کاهش توان باروری مردان محسوب می‌شوند.

کارشناس مامایی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، می‌گوید: یکی از بهترین راه‌های مقابله با ناباروری، آگاهی‌بخشی و مراجعه زودهنگام به پزشک است. به‌ویژه برای زنانی که بالای ۳۵ سال هستند، چون کیفیت و تعداد تخمک‌ها کاهش چشمگیری پیدا می‌کند و احتمال بارداری طبیعی افت می‌کند.

فرشته محمدی می‌افزاید: برای افرادی که ازدواج یا فرزندآوری را به تأخیر می‌اندازند، روش‌هایی مانند انجماد تخمک یا جنین می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

راضیه موسوی کارشناس تغذیه نیز به خبرنگار ایسنا می‌گوید: تغذیه نامناسب، استعمال دخانیات، مصرف الکل و کافئین بیش از حد می‌توانند احتمال سقط خودبه‌خود را افزایش دهند. از طرفی بیماری‌های مزمن مانند دیابت کنترل‌نشده یا اختلالات تیروئید نیز زمینه‌ساز مشکلات باروری هستند.

او همچنین با اشاره به نقش عوامل محیطی مانند تماس با آفتکش‌ها، مواد شیمیایی و برخی مشاغل صنعتی، ادامه می‌دهد: در صورت تأخیر در بارداری یا وجود مشکلات باروری، مراجعه به مراکز درمان ناباروری نباید به تعویق بیفتد.

هوش مصنوعی در درمان ناباروری؛ آینده‌ای هوشمند

در سال‌های اخیر، هوش مصنوعی (AI) وارد حوزه درمان ناباروری شده است و انقلابی در تشخیص و درمان پدید آورده.

استفاده از الگوریتم‌های یادگیری ماشین، می‌توان بهترین تخمک یا اسپرم را با دقت بالا انتخاب کرد، یا موفق‌ترین زمان برای لقاح را پیش‌بینی کرد. همچنین سامانه‌های مبتنی بر AI می‌توانند تصاویر جنین‌ها را تحلیل کرده و احتمال موفقیت لانه‌گزینی را پیش‌بینی کنند. این فناوری‌ها، نه‌تنها شانس موفقیت IVF را افزایش داده‌اند،

ناباروری یکی از مسائل مهم و در عین حال کمتر مورد توجه در حوزه سلامت عمومی و خانواده است که می‌تواند پیامدهای روانی، اجتماعی و جمعیتی قابل توجهی به همراه داشته باشد.

بر اساس آمارهای جهانی و ملی، میانگین شیوع ناباروری در زوج‌ها حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد تخمین زده می‌شود. این میزان، در برخی مناطق به‌ویژه مناطق شهری یا با آلودگی‌های زیست‌محیطی بالا، بیشتر است.

در کشور ما نیز مسئله ناباروری به‌ویژه در دهه اخیر با رشد عوامل خطرناک نظیر تأخیر در ازدواج، افزایش سن باروری، سبک زندگی ناسالم، آلودگی‌های محیطی، استرس، مصرف دخانیات و مواد شیمیایی، به موضوعی جدی تبدیل شده است. در عین حال، هزینه‌های بالای درمان ناباروری و محدودیت در دسترسی به خدمات تخصصی، سبب شده است بسیاری از زوج‌های ناباور از دریافت خدمات مناسب باز بمانند.

از منظر اجتماعی، ناباروری می‌تواند منجر به بروز مشکلات خانوادگی، کاهش کیفیت زندگی، طرد اجتماعی و حتی افزایش نرخ طلاق شود. از سوی دیگر، در شرایطی که کشور با روند کاهش نرخ رشد جمعیت مواجه است، بی‌توجهی به موضوع ناباروری می‌تواند این روند را تشدید کند و در بلندمدت به چالش‌های جمعیتی و اقتصادی منجر شود.

روسی‌اش را مرتب می‌کند. آرام جایه‌جا می‌شود و با دختری که کنار دستش نشسته است صحبت می‌کند. داخل مطب شلوغ است ولی همه در سکوتی عمیق فرو رفته‌اند صدای نفس‌ها را می‌توان شمرد، انگار زمان در همین لحظه در این مکان متوقف شده است. منشی اسم یکی از مراجعه‌کنندگان را صدا می‌زند. آرام از زن کنار دستم می‌پرسد: آمده‌اید؟ انگار منتظر بود با کسی حرف بزنم تا حجم استرس خود را کم کند، می‌گوید: لایلا هستم، ۵۹ ساله. یک مادر خانه‌دار با سه فرزند. دختر وسطی‌ام، نازنین، نزدیک به ۸ سال است که ازدواج کرده، اما هنوز بچه‌دار نشده‌اند.

وی ادامه می‌دهد: اوایل فکر می‌کردیم زمان می‌برد و طبیعی است. اما کم‌کم دیدیم هر بار که حرفی از بچه می‌زنیم، نازنین اخم می‌کند و اشکش در می‌آید. بالاخره خودش گفت که دکتر گفتن شانس بارداری‌اش کم است.

لایلا می‌افزاید: دلم شکست. برای دخترم، نه برای خودم. چون می‌دانستم چقدر عاشق بچه است. همیشه با بچه‌های فامیل بازی می‌کرد، لباس برایشان می‌خرید. وقتی شنیدم، فقط بغلش کردم و گریه کردم. از آن روز به بعد، چیزی ته قلبم خالی شده است ولی به خودم قول داده‌ام تنهاش نگذارم و در روند درمان مشوقش هستم تا این مسیر سخت را طی کند. حتی گفته‌ام نگران هزینه‌ها نباشد و من کمک‌حالم هستم.

این صحبت‌ها، تنها روایت یک مادر نیست؛ صدای بسیاری از خانواده‌هایی‌ست که با چالش ناباروری دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

ناباروری چیست و چرا اتفاق می‌افتد؟

ناباروری به معنای ناتوانی یک زوج در باردار شدن، پس از یک سال تلاش منظم برای فرزندآوری بدون استفاده از روش‌های پیشگیری است. تشخیص قطعی آن تنها با بررسی‌های تخصصی و توسط پزشک ممکن است.

به عبارتی ناباروری پدیده‌ای است که می‌تواند از مشکلات و اختلالات مرتبط با هر یک از زوجین ناشی شود. در زنان، علل شایع ناباروری شامل اختلالات تخمک‌گذاری، انسداد لوله‌های رحمی، ابتلا به بیماری‌های التهابی لگن، آندومتریوز، افزایش سن، اختلالات غدد درون‌ریز و برخی ناهنجاری‌های مادرزادی دستگاه تناسلی است. این عوامل می‌توانند روند باروری را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار دهند و



تحقیقی جدید نشان می‌دهد یک داروی احتمالی جدید می‌تواند فشار خون را ظرف چند روز ۱۵ نقطه کاهش دهد.

داروی جدید فشار خون از راه رسید

به گفته محققان دانشگاه سن دیگو کالیفرنیا، این دارو که لرون‌دواستات (lorundrostat) نام دارد می‌تواند فشار خون بالای مقاوم به درمان یا کنترل نشده را برطرف کند. پژوهشگران طی آزمایش‌ها متوجه شدند شرکت کنندگانی که این دارو را دریافت کردند به‌طور میانگین شاهد ۱۵ نقطه کاهش فشارخون سیستولیک (عدد بالا در قرائی فشار خون) بودند. حال آنکه فشار خون سیستولیک دریافت کنندگان هفت نقطه کاهش یافته بود.

در آزمایش مذکور ۲۸۵ نفر شرکت کردند. فشار خون بالای یکی از دلایل اصلی بیماری قلبی و مرگ و میرهای مرتبط با آن در سراسر جهان است اما فشار خون بالا به‌طور معمول هیچ نشانه یا علائمی ندارد. مطالعات پیشین نشان داده بود هورمون آلدسترون نقش مهمی در تنظیم فشار خون بدن انسان دارد و هنگامیکه دچار اختلال می‌شود به فشار خون بالا دامن می‌زند.

مایکل ویلکینسون مولف تحقیق می‌گوید: ما به طور خاص روشی نوین برای برطرف کردن عدم توازن آلدسترون را به کار گرفتیم. تمام شرکت کنندگان طی ۱۲ هفته داروی استاندارد ضد فشارخون بالا را دریافت کردند و علاوه بر آن ۱۹۰ فرد مقدار مشخصی از لوروندروستات برای توقف تولید آلدسترون دریافت کردند. ۹۵ شرکت‌کننده دیگر نیز پلاسیبو مصرف کردند. تمام شرکت‌کنندگان در سه هفته نخست آزمایش و قبل از دریافت داروی مورد نظر یا پلاسیبو، داروهای استاندارد برای کنترل فشار خون را مصرف کردند. همین امر به محققان اجازه داد تا تأثیرگذاری دارو را به دقت متوجه شوند. پژوهشگران متوجه شدند در مقایسه با پلاسیبو، درمان مذکور فشار خون سیستولیک شرکت‌کنندگان را کاهش داد.

تولد در کشور ۷ درصد کاهش یافت



معاون بهداشت وزارت بهداشت تأکید کرد: نرخ باروری در حال حاضر ۱.۴۸ است که نرخ پایینی محسوب می‌شود؛ در همین راستا، طرح «آمایش امید» در دستور کار قرار دارد که هدف آن افزایش نرخ باروری به ۲.۵ تا سال ۱۴۰۷ است. وی یادآور شد: پوشش مراقبت از بارداران از ۳۹ درصد به ۵۵ درصد افزایش یافته است.

در پاسخ به پرسش خبرنگار تسنیم مبنی بر اینکه "هزینه‌های بالای زایمان طبیعی در بیمارستان‌های خصوصی، به علاوه برخی رفتارهای ناخوشایند با مادران باردار در بیمارستان‌های دولتی، موجب کاهش تمایل به انجام زایمان طبیعی در بخش خصوصی با هزینه کمتر شده است؛ وزارت بهداشت برای رفع این مشکل چه برنامه‌ای دارد؟"، توضیح داد: رضایت‌سنجی از مادران زایمان‌کرده از طریق سامانه ملی باروری سالم انجام می‌شود.

تاکنون بر اساس گزارش‌های دریافت‌شده، میزان نارضایتی بیش از ۴۰ درصد و رضایت حدود ۶۰ درصد بوده است. مهم‌ترین مشکلی که از سوی مادران مطرح شده، نامناسب بودن شرایط محیطی برای زایمان بوده است.

هنوز زایمان بدون درد در کشور به‌طور مطلوب رواج نیافته که دلایل مختلفی دارد. یکی از راهکارهای مؤثر برای کاهش آمار سزارین، گسترش زایمان طبیعی بدون درد است؛ چراکه اگر مادری تجربه زایمان دردناکی داشته باشد، ممکن است دیگر تمایلی به زایمان طبیعی یا حتی فرزندآوری نداشته باشد.

بنابراین باید تلاش کنیم زایمان بدون درد در کشور ترویج یابد. وی با تأکید بر اینکه نرخ زایمان طبیعی باید افزایش یابد، افزود: باید کرامت مادران باردار در بلوک‌های زایمان حفظ شود.

همچنین، ترویج روش‌های زایمان بدون درد، فرهنگ‌سازی برای افزایش نرخ زایمان طبیعی و تعیین تعرفه مناسب برای این نوع زایمان‌ها، ضروری است. معاون بهداشت وزارت بهداشت در ادامه با اشاره به آمار طلاق افزود: خوشبختانه در سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳، آمار طلاق با کاهش حدود ۷ درصدی همراه بوده است.

این کاهش، هرچند محدود، نشانه‌ای مثبت در راستای تحکیم بنیان خانواده محسوب می‌شود. وی درباره آموزش‌های پیش از ازدواج تصریح کرد: مطابق ماده ۲۸ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، تعداد مراکز آموزش هنگام ازدواج در کشور به ۴۶۰ مرکز افزایش یافته است.

این مراکز سالانه به‌طور میانگین به حدود ۴۹۰ هزار زوج خدمات آموزشی رایگان ارائه می‌دهند. در برخی از استان‌ها میزان مشارکت زوجها در این دوره‌ها بسیار بالا و در کلان‌شهرها کمی پایین‌تر از میانگین است. وی همچنین با اشاره به فعالیت مراکز نجات فرزندان سقط (نفس) در سراسر کشور بیان کرد: تاکنون ۱۸ هزار نفر به این مراکز مراجعه کرده‌اند که از این تعداد، موفق شده‌ایم ۱۵ هزار و ۲۶۷ نفر را از انجام سقط منصرف کنیم.

معاون وزارت بهداشت گفت: تعداد موالید در سال ۱۴۰۳ نسبت به سال ۱۴۰۲ هفت درصد کاهش یافته است. وی افزود: حدود ۶۰ درصد زنان متأهل در سنین باروری در سن ۳۵ تا ۵۰ سال هستند که باید برای تسهیل فرزندآوری این گروه تدابیر ویژه‌ای اتخاذ شود.

رئیس‌ی با بیان اینکه اجرای قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده باعث کاهش سرعت روند نزولی موالید شده است، اظهار کرد: بر اساس اطلاعات سازمان ثبت احوال، تعداد موالید سال گذشته ۹۷۹ هزار و ۹۳۰ نفر بوده که این آمار نسبت به سال ۱۴۰۲ حدود ۷ درصد کاهش داشته است.

وی با اشاره به اینکه آمار ازدواج حدود ۲ درصد کاهش یافته، افزود: میانگین سن ازدواج برای زنان و مردان به ترتیب ۲۴ و ۲۸.۳ سال است؛ این در حالی است که فاصله زمانی تولد فرزند اول با زمان ازدواج، حدود ۴.۵ سال برآورد می‌شود.

رئیس‌ی در مورد افزایش تولد فرزندان سوم و بیشتر توضیح داد: اگرچه در سال گذشته مجموع تعداد موالید کشور کاهش یافته، اما تعداد زایمان‌های سوم، چهارم، پنجم و بیشتر افزایش داشته است.

به عنوان مثال، سهم زایمان سوم در سال گذشته به ۱۸.۵ درصد رسیده، در حالی که این رقم در سال ۱۴۰۲ معادل ۱۷.۸ درصد بوده است. معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به ساختار سنی زنان متأهل تصریح کرد: در سال ۱۳۶۵ از میان ۱۰ میلیون زن متأهل، ۲ میلیون موالید گزارش شده بود، اما در سال ۱۴۰۳، با وجود ۱۶ میلیون زن متأهل، تنها ۹۷۹ هزار تولد به ثبت رسیده است.

این آمار نشان می‌دهد که اگرچه تعداد زنان متأهل کاهش نیافته، تعداد موالید کاهش چشمگیری داشته است. رئیس‌ی با اشاره به اینکه گروه سنی ۲۵ تا ۳۹ سال بیشترین سهم را در موالید دارند، خاطرنشان کرد: استان‌های تهران، خراسان رضوی، خوزستان و فارس بیشترین آمار ازدواج را به خود اختصاص داده‌اند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه میانگین سن زنان و مردان هنگام تولد اولین فرزند به ترتیب ۲۷.۵ و ۳۲.۳ سال است، گفت: بالاترین میانگین سنی زنان هنگام تولد مربوط به استان تهران با رقم ۳۰.۶ سال و پایین‌ترین مربوط به سیستان و بلوچستان با میانگین ۲۲.۶ سال است.

همچنین بالاترین میانگین سن مردان هنگام تولد اولین فرزند برای تهران با عدد ۳۴.۸ سال و پایین‌ترین برای سیستان و بلوچستان با میانگین ۲۷.۱ سال گزارش شده است.

رئیس‌ی با اشاره به اینکه سن فیزیولوژیک بارداری بین ۱۵ تا ۴۹ سال تعریف می‌شود اما سن مطلوب بارداری زیر ۳۰ سال است، یادآور شد: در حال حاضر، میزان مرگ‌ومیر مادران در سال ۱۴۰۳ ۲۲ نفر در هر صد هزار نفر رسیده است که حاکی از کاهش مرگ مادران باردار است و نشان می‌دهد که با اجرای قانون جوانی جمعیت، نه تنها تغییر منفی در مرگ‌ومیر مادران ایجاد نشده بلکه دستاورد مثبتی نیز حاصل شده است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: تعداد موالید سال ۱۴۰۳ نسبت به سال ۱۴۰۲ هفت درصد کاهش داشته است.

علیرضا رئیسی امروز، دوشنبه، در نشست خبری هفته ملی جمعیت در وزارت بهداشت اظهار کرد: امیدواریم شروع این هفته با هشدار و حساس‌سازی مسئولین و مردم همراه باشد، بحث جوانی جمعیت باید موردتوجه جدی همه قرار بگیرد.

وی افزود: زمانی که صحبت از جمعیت می‌شود، جمعیت یک بحث اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و حتی امنیتی است و نیاز است به‌صورت همه‌جانبه به آن نگاه شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: در اتفاقی که در بندر شهیدرجایی رخ داد بلافاصله به‌دلیل آلودگی احتمالی، خیلی سریع تیم‌هایی برای سنجش آلاینده‌ها اعزام شدند و هشدارهایی به زنان باردار داده و توصیه شد مردم از ماسک استفاده کنند، این اتفاق افتاد و بهداشت محیط و حرفه‌ای وزارت بهداشت آنجا مستقر شدند و سنجش‌ها تا یک هفته انجام شد و پس از یک هفته دوباره سنجش انجام و وضعیت عادی اعلام شد.

وی با اشاره به اینکه مشکل جوانی جمعیت مشکلی جهانی است و یکی از بحث‌ها همواره این است که آیا می‌توان جمعیت یک کشور را با مهاجرین جبران کرد یا خیر، گفت: ما باید افزایش جمعیت را از طریق فرزندآوری انجام دهیم.

دولت مجارستان ۴ درصد تولید ناخالص داخلی را به موضوع جوانی جمعیت اختصاص داده است درحالی که کل سهم سلامت در کشور ما از درآمد ناخالص داخلی کمتر از ۵ درصد است. مادران مجارستان از مالیات معاف شده‌اند این اقدام در کشور ما نیز مصوب شده و در حال انجام است.

کره جنوبی نیز یکی از کشورهایی است که با سقوط آزاد جمعیت تا سال ۲۰۲۳ روبه‌رو بوده اما با اقدامات حمایتی که انجام داده توانسته است جمعیت را افزایش دهد، در ژاپن نیز دولت توکیو برای کارکنان خود هفته کاری چهارروزه را اجرا کرده است تا با بهبود تعادل بین کار و زندگی به افزایش جمعیت کمک کند.

رئیس‌ی راجع به اقدامات وزارت بهداشت در حوزه جوانی جمعیت تصریح کرد: ستاد مرکزی هماهنگی جوانی جمعیت با مسئولیت مستقیم وزیر در وزارت بهداشت تشکیل شد و ۹ کمیته تشکیل شد و وضعیت جمعیت رصد می‌شود.

وی با اشاره به واحدهایی که در بحث جوانی جمعیت در وزارت بهداشت فعال هستند گفت: نزدیک ۱۸ هزار خانه بهداشت و ۵۷۰۰ پایگاه سلامت شهری و روستایی و ۵۱۰۰ مرکز جامع خدمات سلامت و ۴۶۰ مرکز آموزش و مشاوره ازدواج در حال فعالیت در این حوزه هستند. تعداد بهورزان و مراقبین سلامت بیش از ۵۴ هزار نفر است. ۱۳ هزار و ۷۳۱ ماما در شبکه بهداشت کشور مشغول فعالیت هستند، ۱۰۲۰۰ ماما نیز در بلوک‌های زایمانی و بیش از ۲۰۸۶ متخصص زنان در بخش دولتی مشغول به کارند.

چیپس میوه خشک؛ میان وعده سالم و مغذی

گزارش : ایرنا



در بیشتر مواقع، بهتر است میوه تازه را به جای میوه خشک انتخاب کنید.

کالری و میزان قند از دلایل مهم برتری میوه تازه هستند، اما مزایای دیگری نیز وجود دارد:

- میوه تازه آبرسانی بیشتری دارد. بیشتر میوه‌ها و انواع توت ها حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد وزن خود را از آب تشکیل می‌دهند.
- در فرآیند خشک شدن، هیچ ویتامین، ماده مغذی یا آنتی اکسیدانی از بین نمی‌رود.
- میوه تازه به طور طبیعی کالری و قند کمتری دارد.
- برخی تولیدکنندگان به میوه خشک شکر اضافه می‌کنند.
- بعضی از انواع میوه خشک برای حفظ رنگ با مواد نگهدارنده پردازش می‌شوند.
- با این حال، این بدان معنا نیست که باید کاملاً از میوه خشک اجتناب کنید. درست است که قند و کالری بالایی دارد و باید مراقب میزان مصرف آن باشید، اما خشک کردن میوه باعث می‌شود که ماندگاری آن از چند روز در یخچال به چند ماه در انبار افزایش یابد. این یعنی هر زمان که بخواهید از فواید میوه بهره ببرید، بدون نیاز به خرید روزانه، می‌توانید میوه خشک در دسترس داشته باشید.
- علاوه بر این، اگر به یک منبع سریع انرژی نیاز داشته باشید مثلاً هنگام کوهنوردی سنگین، اسکی، یا دوچرخه سواری طولانی میوه خشک می‌تواند یک گزینه خوشمزه و قابل حمل برای تامین انرژی باشد.

نتیجه گیری

چیپس میوه خشک یک میان وعده سالم، خوشمزه و مغذی است که می‌تواند در رژیم غذایی روزانه جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. این محصول با تامین ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌های لازم، به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کرده و جایگزین مناسبی برای تنقلات ناسالم محسوب می‌شود. با انتخاب انواع طبیعی و بدون افزودنی‌های مضر، می‌توان از تمام فواید این خوراکی لذت بهره مند شد.

چیپس میوه خشک یکی از بهترین گزینه‌ها برای میان وعده‌های سالم و مغذی است که علاوه بر طعم خوشایند، دارای ارزش غذایی بالایی نیز است. این میان وعده طبیعی، بدون مواد افزودنی مضر، می‌تواند جایگزین مناسبی برای تنقلات ناسالم باشد.

چیپس میوه خشک یک میان وعده سالم، خوشمزه و مغذی است که می‌تواند در رژیم غذایی روزانه جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. این محصول با تامین ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌های لازم، به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کرده و جایگزین مناسبی برای تنقلات ناسالم محسوب می‌شود. با انتخاب انواع طبیعی و بدون افزودنی‌های مضر، می‌توان از تمام فواید این خوراکی لذت بهره مند شد.

این میان وعده‌ها علاوه بر طعم دلپذیر، دارای فواید بسیاری برای سلامت بدن است. این میان وعده جایگزینی عالی برای تنقلات ناسالم بوده و می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل باشد. در این مقاله به بررسی خواص چیپس میوه خشک و مزایای آن برای سلامتی می‌پردازیم.

۱. حفظ ارزش غذایی میوه‌ها

میوه‌های خشک شده، اگر به روش صحیح و بدون افزودن شکر یا مواد نگهدارنده تهیه شوند، بسیاری از مواد مغذی موجود در میوه‌های تازه را حفظ می‌کنند. فرآیند خشک کردن باعث کاهش میزان آب در میوه شده اما ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر آنها همچنان باقی می‌مانند.

۲. سرشار از فیبر

فیبر موجود در چیپس میوه خشک به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و از مشکلاتی مانند یبوست جلوگیری می‌کند. همچنین فیبر بالا می‌تواند باعث افزایش احساس سیری شده و به کنترل وزن کمک کند.

۳. منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی

میوه‌های خشک سرشار از ویتامین‌های مهم مانند ویتامین C، ویتامین A و گروه ویتامین‌های B هستند. همچنین مواد معدنی مهمی مانند پتاسیم، منیزیم و آهن در آنها یافت می‌شود که نقش حیاتی در حفظ سلامت بدن دارند.

۴. انرژی زا و مناسب برای ورزشکاران

چیپس میوه خشک یک منبع عالی از کربوهیدرات‌های طبیعی است که می‌تواند به عنوان یک میان وعده انرژی زا برای ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند، استفاده شود.

۵. تقویت سیستم ایمنی

آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌های خشک، مانند پلی فنول‌ها و فلاونوئیدها، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند.

۶. بهبود سلامت قلب

مصرف میوه‌های خشک مانند زردآلو، کشمش و انجیر به دلیل داشتن فیبر بالا و چربی‌های سالم می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و حفظ سلامت قلب کمک کند.

۷. کنترل قند خون

برخی میوه‌های خشک مانند زغال اخته و آلو دارای ترکیباتی هستند که می‌توانند سطح قند خون را تنظیم کنند. البته افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف آنها اعتدال را رعایت کنند و از انواع بدون شکر افزوده استفاده کنند.

۸. بهبود سلامت پوست و مو

ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌های خشک به افزایش تولید کلاژن کمک کرده و باعث حفظ سلامت و جوانی پوست می‌شوند. همچنین ویتامین A و آهن موجود در این میوه‌ها به تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن کمک می‌کند.

۹. جایگزین سالم برای تنقلات ناسالم

چیپس میوه خشک یک گزینه سالم و طبیعی برای جایگزینی با

تشنج و ایست قلبی از عوارض مصرف نابجای داروی زولپیدم

نظر پزشک تجویز می‌شود، در صورت مصرف نادرست، عوارض شدید و حتی تهدیدکننده حیات دارد.

نازیلا یوسفی افزود: در پی گزارش‌های جهانی از زولپیدم به عنوان یکی از داروهای سوءمصرف‌شده در مهمانی‌ها برای ایجاد فراموشی و انجام اعمال مجرمانه و افزایش آمار مسمومیت‌های ناشی از مصرف نابجای آن، دارای عوارض شدید مانند تشنج و ایست قلبی بوده و حتی منجر به مرگ می‌شود.

وی با بیان اینکه مصرف نادرست این دارو می‌تواند اعتیادآور باشد، گفت: قطع ناگهانی این دارو پس از مصرف مکرر می‌تواند باعث علائم ترک مانند بی‌قراری شدید و تشنج شود.

وی تصریح کرد: مصرف خودسرانه دز بالای زولپیدم ممکن است منجر به کما، تشنج، ایست تنفسی یا حتی مرگ شود و مصرف همزمان این



سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: مصرف غیرمجاز و تفتنی داروی زولپیدم که صرفاً برای درمان کوتاه مدت بی‌خوابی تحت

دارو با الکل یا مواد مخدر، خطرات آن را چند برابر خواهد کرد.

یوسفی با اشاره به دیگر عوارض خطرناک زولپیدم، تصریح کرد: افسردگی، افکار خودکشی، توهم و رفتارهای پرخطر، رانندگی، رفتارهای غیرعادی مانند راه رفتن در خواب، رانندگی ناخودآگاه، خشونت و از دست دادن حافظه از سایر موارد گزارش شده از این دارو در پی استفاده خودسرانه است.

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با تأکید بر ضرورت مصرف این دارو صرفاً با تجویز پزشک گفت: این دارو باید تنها برای درمان کوتاه‌مدت بی‌خوابی مصرف شود و در صورت استفاده نادرست می‌تواند عوارض خطرناک و جبران‌ناپذیری داشته باشد، از مصرف زولپیدم بدون نسخه پزشک جداً خودداری کنید و هرگز آن را با دیگران

به اشتراک نگذارید. وی توصیه کرد: در صورت مصرف زولپیدم تحت نظر پزشک، باید حتماً پزشک معالج را از مشکلات کبدی یا کلیوی، سابقه مشکلات سلامت روان، از جمله افسردگی یا افکار خودکشی، مشکلات ریوی یا تنفسی، میاستنی گراویس، آپنه خواب، بارداری یا شیردهی مطلع کنید، زیرا در این موارد یا در صورت تداخل با سایر داروها، ممکن است پزشک داروی دیگری را جایگزین کند.

یوسفی خاطرنشان کرد: در صورت بروز علائم واکنش آلرژیک جدی مانند مشکلات تنفسی، تپش قلب، تب، تورم غدد لنفاوی، تورم صورت، لب‌ها، دهان، زبان یا گلو، مشکل در بلع، خارش، بی‌ثبات پوستی، تهوع، سرگیجه، احساس سبکی سر، یا غش، بلافاصله مصرف دارو را متوقف و با پزشک خود مشورت کنید.

آماده‌اید کودک‌تان را از پوشک بگیرید؟ نشانه‌ها را بشناسید!

گزارش: ایرنا



یکی دیگر از علائم اینکه کودک آماده از پوشک گرفتن است این است که کم‌کم مدت‌زمان خشک ماندن پوشکش طولانی‌تر می‌شود. یعنی کودک قادر است ادرار یا مدفوعش را کنترل کند و تا رسیدن به دستشویی نگه دارد و این بخش خیلی مهمی از پروسه دستشویی رفتن است.

کودک قادر به پایین کشیدن یا درآوردن شلوارش است

هر چند لازم نیست در ابتدا کودک خودش این کار را انجام بدهد؛ اما بعضی از بچه‌ها نشان می‌دهند که بلدند خودشان لباسشان را در بیاورند. پس اگر کودک این مهارت را دارد علامت خوبی است که آماده دستشویی رفتن است.

اگر کودک دو سه علامت بالا را نشان می‌دهد پس می‌توانید آموزش دستشویی رفتن را شروع کنید.

چه زمانی باید آموزش دستشویی رفتن کودک را به تأخیر بیندازید؟ کارشناسان توصیه می‌کنند حتی اگر ظاهراً کودک آماده از پوشک گرفتن است و علائمی دارد؛ اما در مرحله استرس برانگیز یا خاصی از زندگی‌اش است، این کار را عقب بیندازید. مثلاً اگر در حال جابه‌جایی خانه یا محل زندگی‌تان هستید، نوزادی به خانواده اضافه شده، پرستار کودک را عوض کرده‌اید یا در حال جدایی از همسرتان هستید، از پوشک گرفتن کودک را به تأخیر بیندازید تا حداقل یک ماه از موقعیتی که پیش آمده بگذرد و کودک تقریباً در شرایط ثابتی قرار بگیرد. کودک در شرایطی که آرامش دارد و خیالش راحت است، مهارت جدید را بهتر یاد خواهد گرفت.

توصیه‌هایی برای شروع آموزش دستشویی رفتن به کودک

بعد از یک‌سالگی کودک، صحبت و قصه گفتن در مورد دستشویی رفتن را کم‌کم شروع کنید، مثلاً می‌توانید از کتاب‌هایی در مورد دستشویی رفتن بچه‌ها استفاده کنید و گاهی برایش بخوانید.

بعضی وقت‌ها که احساس می‌کنید کودک آماده است و تمایل دارد در مورد دستشویی رفتن با هم حرف بزنید. مثلاً به‌لای حرف‌هایتان بگویید: «عزیزم من الان باید به دستشویی بروم.

یک روتین تعیین کنید. در مورد آموزش دستشویی رفتن، برنامه منظم و روتین داشتن مهم است. شما باید زمان‌هایی را طی روز مشخص کنید تا کودک را به دستشویی ببرید تا کم‌کم تبدیل به عادت شود. هر دو ساعت یک‌بار از کودک بخواهید روی صندلی توالتش بنشیند، چه دستشویی داشته باشد و چه نه مثلاً صبح به‌محض بیدار شدن یا قبل از بیرون رفتن از خانه و یا شب قبل از رفتن به رختخواب زمان‌های خوبی هستند.

از کودک بخواهید ابتدا شلوار یا لباس زیر یا پوشک شورتی‌اش را پایین بکشد و سپس یکی دو دقیقه روی صندلی توالتش بنشیند (یا اگر زمان بیشتری برای مدفوع کردن لازم است). می‌توانید برایش کتابی بخوانید یا بازی کوتاهی مثل بیست‌سوالی انجام بدهید تا

استفاده از دستشویی، مهارتی مهم در زندگی بچه‌هاست. یادگرفتن این مهارت می‌تواند استرس برانگیز و پُرچالش نیز باشد. یکی از نکات مهم در یادگرفتن دستشویی رفتن این است که صبر کنید تا زمانی که خود کودک آماده شود. معمولاً کودک علائمی نشان می‌دهد که می‌توانید متوجه شوید آماده از پوشک گرفتن و دستشویی رفتن است.

این سؤال در ذهنتان است که چه زمانی کودک‌تان آماده است تا او را از پوشک بگیرد و دستشویی رفتن را به او یاد بدهید؟ استفاده از دستشویی، مهارتی مهم در زندگی بچه‌هاست. یادگرفتن این مهارت می‌تواند استرس برانگیز و پُرچالش نیز باشد. یکی از نکات مهم در یادگرفتن دستشویی رفتن این است که صبر کنید تا زمانی که خود کودک آماده شود. معمولاً کودک علائمی نشان می‌دهد که می‌توانید متوجه شوید آماده از پوشک گرفتن و دستشویی رفتن است.

چه علائمی نشان می‌دهد کودک آماده از پوشک گرفتن است؟
یادگرفتن دستشویی رفتن برای همه کودکان در یک سن اتفاق نمی‌افتد و همیشه باید منتظر بمانید تا زمانی که کودک آماده شود. بیشتر کودکان بین ۱۸ ماهگی و چهارسالگی دستشویی رفتن را یاد می‌گیرند، اما فاکتوری که از سن مهم‌تر است این است که کودک واقعاً آماده باشد.

علائم زیر نشان می‌دهند چه زمانی کودک آماده است دستشویی رفتن را یاد بگیرد و چه زمانی باید بیشتر صبر کنید تا کودک آمادگی پیدا کند:

کودک پوشک خیس و کثیف را دوست ندارد
کودک نشان می‌دهد که از پوشک خیزی که به بدنش چسبیده ناراحت است و مدام پوشکش را می‌کشد یا کلاً آن را درمی‌آورد.

وقتی شکمش کار می‌کند خودش را مخفی می‌کند
اگر کودک به هنگام مدفوع کردن به گوشه‌ای می‌رود و معمولاً خودش را از دید دیگران پنهان می‌کند پس به احتمال زیاد آماده از پوشک گرفتن است. البته انتظار نداشته باشید فوراً دستشویی رفتن را بیذبرد.

کودک به دستشویی رفتن دیگران دقت می‌کند
بچه‌ها از دیگران الگوبرداری می‌کنند و با نگاه کردن به اطرافیان مهارت‌ها را یاد می‌گیرند. اگر می‌بینید کودک به دستشویی رفتن اعضای خانواده نگاه می‌کند و توجه دارد، پس تمایل دارد خودش هم همان کار را انجام دهد.

کودک به شما می‌گوید که الان در حال ادرار یا مدفوع کردن است
اگر کودک می‌تواند به شما اعلام کند که در حال ادرار یا مدفوع کردن است، پس علامت خوبی است که نشان می‌دهد نسبت به کارهایش آگاه است و احتمالاً می‌تواند دستشویی رفتن را یاد بگیرد.

پوشک کودک مدت‌زمان طولانی‌تری خشک می‌ماند

زمان برایش راحت‌تر بگذرد.
تشویق و پاداش یادتان نرود. وقتی کودک آموزش دستشویی رفتن را شروع می‌کند کاملاً طبیعی است که گاهی نتواند خودش را کنترل کند و شلوارش را خیس کند. تا پنج یا شش‌سالگی (یا بیشتر) هنوز کودک ممکن است گاهی خودش را خیس کند. هرگز کودک را به‌خاطر این کار سرزنش و دعوای نکنید. او هنوز در حال یادگرفتن است. در عوض هر وقت با موفقیت از دستشویی استفاده کرد تشویقش کنید یا اگر لازم شد جایزه کوچکی به او بدهید.

بهداشت را به کودک یاد بدهید. عادت‌های بهداشتی که به کودک یاد می‌دهید در تمام طول زندگی با او خواهند بود. شستن دست‌ها را از همان روز اول به کودک یاد بدهید. به او یاد بدهید همیشه خودش را خشک کند، سیفون را بکشد و در آخر دست‌هایش را با آب و صابون بشوید.

آموزش دستشویی رفتن به زمان و تلاش نیاز دارد

احتمالاً دوست دارید پروسه آموزش دستشویی رفتن به کودک‌تان زودتر تمام شود و کودک خیلی زود همه چیز را یاد بگیرد. چنین چیزی که خیلی خوب است؛ اما اغلب این اتفاق نمی‌افتد. اگر بخواهید خیلی زود کودک را به حال خودش رها کنید و در کنارش نباشید، پس دور از انتظار نیست که طی روز کودک چند بار شلوارش را خیس نکند.

بعضی از بچه‌ها ممکن است چند روز بعد از اینکه دستشویی رفتن را یاد گرفتند بگویند می‌خواهند دوباره پوشک بشوند. در این موارد اگر قرار باشد کودک مقاومت کند و مدفوعش را نگه دارد ممکن است درگیر بی‌بوست شود و عادات روده‌اش به هم بریزد. در این موارد می‌توانید چند ساعتی از پوشک برای کودک استفاده کنید؛ اما هم‌زمان مرتباً و طبق روتینی منظم از کودک بخواهید به دستشویی برود. بهتر است برای استفاده از پوشک دو انتخاب به کودک بدهید و انتخاب را برایش باز نگذارید، مثلاً: «دوست داری همین الان پوشک را باز کنم یا تا بعد از ناهار صبر می‌کنی؟».

فرایند از پوشک گرفتن کودک چقدر می‌تواند طول بکشد؟

اگر همه شیوه‌ها را امتحان کردید؛ اما همچنان کودک شما دستشویی رفتن را یاد نگرفته است، هیچ شکالی ندارد مدتی استراحت کنید و دست از آموزش بردارید. مثلاً یک ماه فاصله بیندازید و دوباره شروع کنید. آموزش دستشویی رفتن به سرعت اتفاق نمی‌افتد و باید صبور باشید. پادتان باشد هیچ مدت‌زمان مشخص شده‌ای برای فراگرفتن مهارت دستشویی رفتن وجود ندارد، حتی برای یک کودک ۳ ساله، چون ممکن است کودک هنوز آماده از پوشک گرفتن نباشد. هر کودکی مراحل رشد و تکامل خودش را دارد؛ اما اگر سؤالی دارید یا نیاز به کمک دارید حتماً به مشاور کودک مراجعه کنید.

با سرآشپز = پلو قشقایی؛ خوشمزه ترین غذای عشایری



غذاهای سنتی نشان دهنده فرهنگ و آداب و رسوم خاص هر منطقه‌ای هستند. غذاهای محلی درواقع به نوعی میراث فرهنگی مردمان هر کشوری محسوب می‌شوند.

برخی از این غذاها با گذشت زمان و مدرن شدن زندگی و آشنایی با غذاهای جدید، کم کم از یاد رفته‌اند و با روش طبخ آنها متفاوت شده است. اگر به هر نقطه از ایران سفر کنید، قطعاً با غذاهای بسیار خوشمزه و محلی آشنا می‌شوید که برخی از آنها را تازه حال نخورده‌اید یا حتی نامش را شنیده‌اید.

پلوهای مخلوط در سفره غذای ایرانی‌ها جایگاه مخصوص به خود را دارند. باقالی پلو، کلم پلو، هویج پلو، شیرین پلو، کشمش پلو مرصع پلو و... از انواع پلوهای مخلوطی هستند که در مهمانی‌ها طرفداران خاص خود را دارند. پلو قشقایی نوعی پلو مخلوط خوشمزه عشایری است که از ترکیب برنج با کشمش، زرشک، گردو، گوشت و... تهیه می‌شود و بسیار خوشمزه و مقوی است. اگر دوست دارید این غذای خوشمزه و مقوی را با روشی آسان در منزل تهیه کنید، در ادامه این مطلب با آموزش پلو قشقایی خوشمزه همراه ما باشید.

مواد لازم

برنج: ۵ پیمانه

گوشت گوسفندی: ۲۵۰ گرم

کشمش پلویی: سه چهارم پیمانه

زرشک: سه چهارم پیمانه

مغز گردو خرد شده: سه چهارم پیمانه

دانه انار: ۱ پیمانه

پیاز: ۳ عدد

سیب زمینی: ۱ عدد

نمک و زردچوبه: به میزان لازم

زعفران دم کرده غلیظ: به میزان لازم

چوب دارچین: ۱ عدد

روغن: به میزان لازم

طرز تهیه

برای درست کردن این پلوی خوشمزه ابتدا برنج را همراه با آب و کمی نمک خیس کنید و به مدت ۴ ساعت کنار بگذارید تا خیس بخورد. در مرحله بعد، گوشت را همراه با ۱ عدد پیاز، چوب دارچین، کمی زردچوبه، ۱ قاشق زعفران دم کرده و نصف لیوان آب داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا گوشت بپزد. در مرحله بعد ۲ عدد پیاز را پوست و به صورت خالی خرد کنید و همراه با مقداری روغن داخل یک ماهی تابه مناسب بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز کمی نرم و طلایی شود. حالا کمی زردچوبه روی پیاز بریزید و کشمش پلویی خیس خورده، زرشک شسته و مغز گردو خرد شده را به آن اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا با پیاز تفت بخورد.

در مرحله بعد کمی نمک روی مواد بریزید و زعفران و دانه‌های انار را اضافه کنید و مواد را هم بزنید و بعد اجاق گاز را خاموش کنید. برنج را آبکش کنید و سیب زمینی را خرد و همراه با روغن کف قابلمه قرار دهید. نیمی از برنج را داخل قابلمه بریزید و مایه‌ای که آماده

کرده‌اید روی برنج بریزید، سپس گوشت پخته را روی مواد بچینید و مقداری زعفران و نمک روی گوشت بریزید. حالا بقیه برنج را روی مواد بریزید و دوباره کمی زعفران روی سطح برنج پخش کنید. حالا دمکنی بگذارید و برنج را به مدت ۴۵ دقیقه روی اجاق گاز قرار دهید تا برنج دم بکشد. بعد از این مدت زمان، پلو قشقایی خوشمزه ما آماده سرو است.

نکات مهم

برای آبکش کردن برنج به این نکات توجه کنید. بعد از اینکه برنج را شستید، به آن آب گرم و نمک اضافه کنید. نمک را به اندازه‌ای اضافه کنید که کمی شورتر از حد معمول باشد. بگذارید برنج چند ساعت خیس بخورد. بهتر است برنج حداقل ۳ ساعت با نمک خیس بخورد تا کیفیت بهتری داشته باشد.

اگر وقت دارید، حتماً از شب قبل برنج را خیس کنید. برای آبکش کردن برنج قابلمه را تا دو سوم از آب پر کنید و روی حرارت بگذارید. نمک را به آن اضافه کنید. وقتی آب به جوش آمد، باید برنج را اضافه کنید. آبی را که به برنج اضافه شده بود و برنج با آن خیس خورده بود، خالی کنید و برنج خیس خورده را داخل آب درحال جوش بریزید. حرارت برنج درحال جوش نباید کم باشد و شعله گاز باید متوسط رو به زیاد باشد.

درب قابلمه را نگذارید و صبر کنید تا آب برنج جوش بیاید. وقتی آب دوباره به جوش آمد، چندبار با فاصله و البته با دقت برنج را هم بزنید تا دانه‌ها از هم باز شود. دقت کنید برنج را خرد نکنید. تقریباً برنج حدود ۱۰ تا چهارده دقیقه باید بجوشد. البته زمان جوشیدن برنج به نوع آن بستگی دارد.

زمانی برنج برای آبکش کردن مناسب است که دانه‌های آن نرم شود؛ ولی هنوز مغز آن سفت باشد. بعد از اینکه برنج را آبکش

کرده‌اید روی برنج بریزید، سپس گوشت پخته را روی مواد بچینید و مقداری زعفران و نمک روی گوشت بریزید. حالا بقیه برنج را روی مواد بریزید و دوباره کمی زعفران روی سطح برنج پخش کنید. حالا دمکنی بگذارید و برنج را به مدت ۴۵ دقیقه روی اجاق گاز قرار دهید تا برنج دم بکشد. بعد از این مدت زمان، پلو قشقایی خوشمزه ما آماده سرو است.

نکات مهم

برای آبکش کردن برنج به این نکات توجه کنید. بعد از اینکه برنج را شستید، به آن آب گرم و نمک اضافه کنید. نمک را به اندازه‌ای اضافه کنید که کمی شورتر از حد معمول باشد. بگذارید برنج چند ساعت خیس بخورد. بهتر است برنج حداقل ۳ ساعت با نمک خیس بخورد تا کیفیت بهتری داشته باشد.

اگر وقت دارید، حتماً از شب قبل برنج را خیس کنید. برای آبکش کردن برنج قابلمه را تا دو سوم از آب پر کنید و روی حرارت بگذارید. نمک را به آن اضافه کنید. وقتی آب به جوش آمد، باید برنج را اضافه کنید. آبی را که به برنج اضافه شده بود و برنج با آن خیس خورده بود، خالی کنید و برنج خیس خورده را داخل آب درحال جوش بریزید. حرارت برنج درحال جوش نباید کم باشد و شعله گاز باید متوسط رو به زیاد باشد.

درب قابلمه را نگذارید و صبر کنید تا آب برنج جوش بیاید. وقتی آب دوباره به جوش آمد، چندبار با فاصله و البته با دقت برنج را هم بزنید تا دانه‌ها از هم باز شود. دقت کنید برنج را خرد نکنید. تقریباً برنج حدود ۱۰ تا چهارده دقیقه باید بجوشد. البته زمان جوشیدن برنج به نوع آن بستگی دارد.

زمانی برنج برای آبکش کردن مناسب است که دانه‌های آن نرم شود؛ ولی هنوز مغز آن سفت باشد. بعد از اینکه برنج را آبکش

اخبار حوزه سلامت

دکتر راضیه کشاورز ملکی با اشاره به مشکلات ناشی از فروش داروهای نوزادان در محیط‌های غیرمجاز گفت: عرضه این اقلام در سیستمی فروشی‌ها به دلیل نبود شرایط استاندارد نگهداری و عدم آگاهی لازم، خطرات جدی برای سلامت کودکان به همراه دارد. وی تأکید کرد: تنها داروخانه‌ها با نظارت متخصصان و رعایت شرایط مناسب می‌توانند داروهای نوزادان را توزیع کنند و عرضه این محصولات در محیط‌های غیراستاندارد مانند سیستمی فروشی‌ها و فروشگاه‌های آنلاین، می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو؛ کشاورز ملکی از والدین خواست تا برای تهیه داروهای نوزادان تنها به داروخانه‌های معتبر مراجعه کرده و از تجویز پزشک استفاده کنند تا از هرگونه تهدید احتمالی برای سلامت فرزندان‌شان جلوگیری شود.

انواع بیماری‌ها می‌شود و امیدوارم با هوش مصنوعی و شناخت دقیق ژن‌ها و ژن‌تراپی، سرطان را ریشه کن کنیم. وی اضافه کرد: با ژن‌تراپی، حتی داروهای پادزیست و آنتی‌بیوتیک نیز کنار می‌روند و کل طبابت متحول خواهد شد ولی تا آن موقع باید تحرک کافی داشته باشیم، ورزش کنیم، غذای سالم بخوریم و از سیگار و الکل دور شویم.

سازمان غذا و دارو هشدار داد فروش داروهای نوزادان در سیستمی فروشی‌ها

سرپرست گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو نسبت به عرضه داروهای نوزادان در سیستمی فروشی‌ها هشدار داد و این اقدام را از نظر قانونی ممنوع و تهدیدی برای سلامت کودکان اعلام کرد.

گوارش معده، مری و کولون بیشترین آمار ابتلا را به خود اختصاص می‌دهد.

دبیر علمی سی و پنجمین کنگره سالانه انجمن پزشکان متخصص داخلی ایران تصریح کرد: در بانوان بعد از سرطان سینه، سرطان‌های دستگاه گوارش شایع و مرگبار است.

این پزشک تغذیه نادرست را عامل ابتلا به سرطان معده دانست و افزود: افرادی که علائمی مانند ورم معده دارند و باید درمان شوند و پولیپ‌های معده و روده باید به موقع تشخیص داده و برداشته شوند.

این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: عامل مهم دیگر ابتلا به سرطان مصرف غذاهای شور، فست فودها و دخانیات است و امروزه مصرف سیگار در بین برخی دختران جوان رواج پیدا کرده است.

اسحاق حسینی تصریح کرد: کم تحرکی، زندگی ماشینی و غذاهای سرشار از چربی موجب گسترش ابتلا به

افزایش ابتلا به کبد چرب در ایرانیان/ ۶۰ درصد مردم اضافه وزن دارند

عضو انجمن پزشکان متخصص داخلی ایران گفت: بیماری کبد چرب ارتباط نزدیکی با چاقی و کم تحرکی دارد.

سید محمود اسحاق حسینی، دبیر علمی سی و پنجمین کنگره سالانه انجمن پزشکان متخصص داخلی ایران با بیان اینکه شایعترین بیماری قرن، دیابت و چاقی است، افزود: حدود ۶۰ درصد افراد جامعه با درجات مختلف افزایش وزن و دیابت روبه‌رو هستند.

وی در تشریح بیماری‌های غیرواگیر و اینکه بیماری‌های گوارشی و اسهال شیوع بیشتری پیدا کرده است، گفت: سرطان بعد از بیماری‌های قلب و عروق و تصادفات رانندگی، شایعترین عامل مرگ و میرا است و در مردان بعد از سرطان پروستات، سرطان دستگاه