

آوای دریا

۲۷۰

مالیات بر مهریه تکذیب شد
مهریه از مالیات معاف است

شنبه ۲۸ تیرماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



حذف سرخک و سرخجه در ایران/تبریک مدیر
منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت به وزیر بهداشت



انتخابی جام ملت‌های آسیا؛ دختران
فوتبال ایران بوتان را هفت تایی کردند



چیستا؛ روایتگر قصه‌ی لباس‌ها از جنوب ایران تا جشنواره فجر



شهررمكان نخستین پایلوت غربالگری ژنتیکی در جزیره قشم شد

چیستا؛ روایتگر قصه‌ی لباس‌ها از جنوب ایران تا جشنواره فجر

گزارش: زهره کرمی



در سیزدهمین جشنواره بین‌المللی مد و لباس فجر که خردادماه ۱۴۰۴ در تهران و با نظارت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد، برند «چیستا» با طراحی الهام افشار و اعضای تیمش موفق به کسب مقام برگزیده در بخش مفهومی شد.

چهار اثر ارائه‌شده با عنوان‌های «راز دریا»، «راز بادگیر»، «نقش بی‌پایان» و «آوای خاموش» که با الهام از المان‌های جنوب ایران، فرهنگ بومی و معماری اصیل ایرانی طراحی شده بودند، مورد توجه داوران قرار گرفتند و موفق به دریافت جوایز این جشنواره شدند.

خانم الهام افشار، طراح مجموعه و مؤسس برند چیستا، با بیش از بیست سال سابقه فعالیت هنری در حوزه طراحی و نقاشی، تدریس، صنایع دستی و غیره، در کنار تیم خود شامل خانم‌ها پانته‌آ نقیب‌پور (راوی قصه‌ها و مربی پته و نقاشی روی پارچه)، سارا پورتنقی (مدرس دانشگاه و طراح پارچه و لباس)، و طاهره رحیمی (مستندساز و پژوهشگر هنری) این افتخار را رقم زدند.

مجموعه لباس‌های مفهومی «چیستا» حاصل سه سال فعالیت تخصصی، پژوهشی و اجرایی یک تیم هنرمند در بندرعباس که از طراح، خیاط، پژوهشگر، راوی و مدرس تشکیل شده، دارنده‌ی دو مهر اصالت ملی و در چند جشنواره ملی و بین‌المللی حضور موافقی داشتند.

برند چیستا، که بر اصالت، تولید تک‌نسخه بودن آثار، و اجرای تمام مراحل به‌صورت دست‌ساز تأکید دارد، لباس‌هایی خلق می‌کند که هر یک عنوان، داستان و شخصیت مستقل دارند. از بافت پارچه تا نقاشی، چاپ، سوزن‌دوزی سنتی، استفاده از نوارهای شک، ودوو و زری ... همه با دستان هنرمندان جنوبی تولید می‌شوند.

این تیم پس از کسب مقام اول در جشنواره استانی «گلایتون»، با انگیزه‌ای بیشتر در سیزدهمین جشنواره فجر شرکت کرد و چهار اثر مفهومی ارائه داد:

نقش بی‌پایان

این پیراهن مفهومی زنانه با الهام از ساختار آرامگاه خیام طراحی شده است. فرم هفتی‌هشتی جلوی لباس با دکمه به تنه اصلی متصل شده و یادآور هندسه‌ی ستاره‌ای مقبره‌ی خیام است. روی لباس با خط نستعلیق و شکسته‌نستعلیق، رباعیات خیام به‌صورت دستی نگاشته شده و ترکیب با پارچه بافت‌دار کرم‌رنگ، بیانی لطیف از خوشنویسی فارسی ارائه می‌دهد.

راز بادگیر

جلیقه‌ی زنانه با الهام از بادگیرهای سنتی جنوب طراحی شده است. فرم عمودی و منحنی‌های آن یادآور عبور نسیم از سازه‌های کویریست. از نوارهای دست‌بافت شک و ودوو استفاده شده که توسط زنان هنرمند جنوب بافته شده‌اند. پارچه با رنگ گرم و الیاف طبیعی انتخاب شده تا حس بومی اثر حفظ شود.

راز دریا

با حفظ فرم جلیقه‌ی «راز بادگیر»، این اثر به زبان دریا سخن می‌گوید. پارچه با تکنیک‌های رنگریزی سنتی، تصویری از سطح دریا را بازآفرینی می‌کند. استفاده از نوارهای زری و ودوو معنا و بافتی تازه به اثر می‌دهد. آرامش، عمق و حرکت دریا در این طراحی لمس‌پذیر است.

آوای خاموش

کت مردانه‌ای با طراحی نامتقارن که از ریتم و موسیقی الهام گرفته است. فرم غیرقرینه، چاپ دستی قلمکار نوین و رنگ‌آمیزی خاص، به لباس روحی معنادار داده است. این اثر پیوندی میان هنر سنتی و مدرن برقرار کرده و برای مردانی با سلیقه‌ی هنری، انتخابی خاص است.

حضور در جشنواره فجر نه‌فقط یک موفقیت، بلکه تأکیدی بود بر اینکه لباس می‌تواند زبان روایت، حافظ هویت و بازتابی از روح زمانه باشد. چیستا، قصه‌گوی پارچه‌ها و رنگ‌ها، نماینده‌ی جنوبی‌ترین روایت‌ها در قلب پایتخت شد.

جوایز کسب‌شده از سوی تیم چیستا، به احترام و یادبود جان‌باختگان حادثه‌ی اسکله شهید رجایی به آنها تقدیم شده است.

از پازل تا رباتیک؛ معرفی بازی‌هایی که مغز کودکان را فعال می‌کند

گزارش : ایرنا



طبق گزارش انجمن روان‌شناسی آمریکا (۲۰۲۳)، بازی‌های آموزشی مانند «Osmo Coding» و «Scratch Jr» باعث تقویت توانایی‌های منطقی و مهارتی کودکان ۵ تا ۱۰ سال شده‌اند.

بازی‌های ریتمیک و موسیقی

موسیقی باعث تقویت توانایی‌های مغزی در پردازش صدا و ریتم می‌شود و به بهبود توجه و حافظه کمک می‌کند. به عنوان مثال، بازی با سازهای ساده مثل طبل یا بازی «Simon Says» که هماهنگی گوش و حرکت را افزایش می‌دهد.

پژوهشی در دانشگاه هاروارد (۲۰۱۸) اثبات کرد کودکان که آموزش موسیقی می‌بینند، در مهارت‌های زبانی و ریاضی بهتر عمل می‌کنند.

توصیه به والدین

بازی‌ها تنها سرگرمی نیستند؛ آنها ابزارهای قدرتمندی برای رشد و تقویت هوش و مهارت‌های کودکان هستند. والدین نقش کلیدی در انتخاب و همراهی کودک در این بازی‌ها دارند. بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که بازی‌ها با توجه به سن، علاقه و نیازهای ذهنی کودک انتخاب شده و همراه با تعامل مثبت والد-فرزند انجام شود. به یاد داشته باشید که بازی‌های متنوع و هدفمند، نه تنها هوش منطقی یا کلامی کودک را تقویت می‌کند، بلکه مهارت‌های اجتماعی، هیجانی و خلاقیت او را نیز پرورش می‌دهد. فضای بازی باید فرصت تجربه، خطا و یادگیری بی‌دغدغه را فراهم کند تا کودک با اعتماد به نفس و شور یادگیری بزرگ شود.

پس به جای محدود کردن بازی به زمان‌های کوتاه یا بازی‌های صرفاً تفننی، با آگاهی و دانش، بازی را به ابزاری برای ساختن آینده‌ای روشن و هوشمندانه برای کودک خود تبدیل کنید.

شطرنج و بازی‌های استراتژیک مشابه

این بازی‌ها مهارت‌های تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و پیش‌بینی را افزایش می‌دهند. مطالعه دانشگاه آکسفورد (۲۰۱۸) نشان داده است که آموزش شطرنج به مدت ۶ ماه، موجب بهبود ۲۰ درصدی در نمرات ریاضی و خواندن کودکان مدرسه‌ای می‌شود.

نکته: حتی کودکان کم‌سن با آموزش مرحله‌ای و بازی‌های ساده‌تر شطرنج، می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند.

بازی‌های نقش‌آفرینی (دراماتیک) و تخیلی

این بازی‌ها مهارت‌های اجتماعی، زبان و هوش هیجانی را رشد می‌دهند. مجله رشد کودک (۲۰۲۰) نشان داده است کودکانی که بیش از ۴ ساعت در هفته بازی‌های نقش‌آفرینی دارند، توانایی حل تعارض و همدلی بهتری دارند. به عنوان مثال، بازی با عروسک‌ها، نمایش‌نامه‌های کودکان، بازی‌های تخیلی مانند «خانه بازی» یا «دکتر بازی».

بازی‌های حرکتی و تعادلی

رشد هماهنگی چشم و دست، تعادل و مهارت‌های حرکتی، ارتباط مستقیم با توسعه شناختی و عملکرد اجرایی مغز دارد. تحقیقات دانشگاه استنفورد (۲۰۱۷) نشان داده است کودکانی که تمرینات تعادلی مثل یوگا کودکان یا بازی با توپ‌های تعادلی انجام می‌دهند، در تست‌های توجه و تمرکز بهتر عمل می‌کنند.

بازی‌های کدنویسی و رباتیک

در دنیای دیجیتال امروز، مهارت‌های برنامه‌نویسی به عنوان «زبان قرن ۲۱» شناخته می‌شود. بازی‌های کدنویسی کودکان، مهارت‌های حل مسئله و تفکر الگوریتمی را پرورش می‌دهند.

مغز کودک شما یک زمین بازی شگفت‌انگیز است! اما آیا می‌دانستید که هر بازی، یک تمرین هدفمند برای تقویت مسیرهای عصبی و توسعه‌ی هوش‌های چندگانه است؟ از پازل‌های ساده تا چالش‌های رباتیک، ما به شما نشان می‌دهیم که چگونه با انتخاب درست بازی‌ها، می‌توانید به طور علمی و موثر، مغز کودکان را فعال کنید.

تصور کنید کودکی دارید که با حل هر پازل، یک قدم به سوی تفکر منطقی‌تر برمی‌دارد و با برنامه‌ریزی هر ربات، مهارت‌های کدنویسی‌اش قوی‌تر می‌شود. بازی‌ها فقط برای وقت‌گذرانی نیستند؛ آن‌ها سرمایه‌گذاری در آینده‌ی فرزند شما هستند. در این مقاله، سفری خواهیم داشت از دنیای پازل‌ها تا شگفتی‌های رباتیک، تا شما را با بازی‌هایی آشنا کنیم که مغز کودکان را به چالش می‌کشند و استعداد‌های پنهانش را شکوفا می‌سازند.

مطالعات عصبی‌شناسی جدید نشان می‌دهند که مغز کودکان تا سنین نوجوانی در حال شکل‌گیری و پالایش مسیرهای عصبی است و بازی‌های هدفمند، با ایجاد چالش‌های مناسب، این مسیرها را تقویت می‌کنند. بازی، زبان طبیعی رشد مغز و ابزار اصلی کودکان برای شناخت دنیا و تمرین مهارت‌های زندگی است.

از طرفی، بازی‌های مختلف، بخش‌های متفاوتی از هوش کودک را هدف قرار می‌دهند: هوش منطقی، هوش کلامی، هوش هیجانی، و هوش فضایی-دیداری. در این گزارش، به معرفی دقیق و علمی بازی‌هایی می‌پردازیم که بر اساس تحقیقات معتبر، رشد هوش کودکان را به طور قابل توجهی بهبود می‌بخشند.

بازی، زبان طبیعی رشد مغز و ابزار اصلی کودکان برای شناخت دنیا و تمرین مهارت‌های زندگی است.

بازی پازل‌های پیچیده

پازل‌ها علاوه بر تقویت توانایی حل مسئله، توجه و حافظه دیداری، مهارت‌های برنامه‌ریزی و تفکر فضایی را هم در کودکان تقویت می‌کنند.

پژوهش منتشر شده در مجله علمی علم رشد - Developmental Science (۲۰۲۱) نشان داد کودکانی که هفته‌ای حداقل ۳ بار پازل‌های پیچیده‌تر (بیش از ۵۰ قطعه) بازی می‌کنند، به طور متوسط ۱۵ درصد در تست‌های هوش فضایی و مهارت حل مسئله پیشرفت داشته‌اند. نوع پازل: پازل‌های سه‌بعدی، پازل‌های تصویری با جزئیات زیاد، و پازل‌های منطقی مثل پازل‌های «کانگو» (Kangaroo) که نیاز به تفکر چند مرحله‌ای دارد، به شدت موثر هستند.

لگو و بازی‌های ساختنی خلاقانه

بازی‌های ساختنی، ارتباط بین دو نیمکره مغز را افزایش داده و مهارت‌های برنامه‌ریزی و خلاقیت را تقویت می‌کنند. دانشگاه MIT (موسسه فناوری ماساچوست) در مطالعه‌ای روی کودکان ۵ تا ۱۲ ساله نشان داد که بازی با لگو باعث افزایش فعالیت در بخش‌های مربوط به حل مسئله و خلاقیت مغز می‌شود.

پیشنهاد: بازی‌های چالش‌برانگیز مثل ساخت ربات‌های ساده، استفاده از لگوهای موتوردار، و مدل‌های مهندسی پیشرفته.

جذب مشارکت‌های مردمی در بهزیستی قشم ۱۲ درصد افزایش یافت

کرد: هم اکنون پنج نفر توان‌یاب دارای اختلال pku (فنیل کتونوری) تحت پوشش بهزیستی این شهرستان مرزی هستند. به گفته شمس الهی، توان‌یاب سال گذشته از کمک هزینه مناسب‌سازی به مبلغ ۲ میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال بهره‌مند و --- نفر دیگر نیز از پلاک ویژه معلولان استفاده کردند. بهزیستی سازمانی ارزشمند، خدمت‌رسان و نهادی خیرخواهانه برای رفع مشکلات مردم نیازمند، ۴۵ سالی است که بی‌منت و صادقانه برای بهتر زیستن مردم تلاش می‌کند.

۲ هزار و ۵۷۸ معلول تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان مرزی قشم قرار دارند که از این تعداد هزار و ۱۴۵ نفر به تفکیک معلولیت ها (۴۴۱ معلول جسمی، ۴۲۸ معلول ذهنی، ۱۳۸ معلول بینایی و ۸۹ معلول روانی) و هزار و ۴۳۳ نفر دیگر نیز دارای سایر معلولیت هستند که به دلیل معلولیت شدید و نداشتن درآمد ثابت و کافی مستمری ماهیانه دریافت می‌کنند.

قشم جز شهرستانهایی است که پوشش ۱۰۰ درصدی در اجرای طرح توانبخشی مبتنی بر جامعه (سی. بی. آر) را دارد. همچنین ۳۵۴ نفر از زنان سرپرست خانوار (۱۷۵ نفر شهری و ۱۷۹ نفر روستایی) تحت پوشش بهزیستی قشم هستند که علاوه بر مستمری از سایر خدمات مشاوره‌ای و آموزشی در صورت نیاز بهره‌مند می‌شوند.

در حال حاضر ۲۱۱ نابینای مطلق و کم بینا (۲۲ زن و ۱۳۹ مرد) در مناطق شهری و روستایی این جزیره (۴۲ نفر شهری و ۱۶۹ نفر روستایی) تحت پوشش بهزیستی این شهرستان قرار دارند که از این تعداد ۳۴ نفر نابینای مطلق و ۱۷۷ نفر کم بینا می‌باشند.

وی گفت: همچنین در این مدت ۵۰۰ میلیون ریال معافیت از عوارض صدور پروانه ساختمانی و رایگان کردن امتیازهای آب، فاضلاب، برق و گاز برای مسکن ۲۰ نفر از مددجویان این جزیره انجام شده است. رییس اداره بهزیستی شهرستان قشم بیان کرد: در چند سال گذشته ۱۹ پرونده فرزند خواندگی در این اداره تشکیل شده اما با توجه به روند بالا رفتن نابواری زوج‌های جوان، این رقم در حال رشد است به طوری که در سه ماه نخست امسال ۱۰ پرونده فرزند خواندگی پشت نوبت و ۲ پرونده سرپرستی ۶ ماهه آزمایشی در این اداره تشکیل شده است. وی پرداخت حق بیمه خویش‌فرمایی به مبلغ ۷۶ میلیون و ۷۵۰ هزار ریال و پرداخت حق بیمه کارفرمایی به میزان ۷۳ میلیون ریال را از دیگر فعالیت‌های اداره شهرستان قشم برشمرد. شمس الهی افزود: سه میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال طی سال گذشته برای تأمین وسایل و تجهیزات کمک‌توانبخشی شامل انواع ویلچر و صندلی مخصوص افراد دارای معلولیت، ویلچر برقی، ویلچر حمام، انواع تشک‌های موج، به دید، درشت‌نما، کالسکه، جفت انواع عصا، توالت فرنگی و انواع واکر برای جامعه هدف دارای معلولیت جسمی برای مددجویان زیر پوشش بهزیستی این جزیره خریداری شده است. وی یادآور شد: همچنین طی یک سال گذشته ۲ دستگاه سمعک به افراد دارای معلولیت شنوایی در این جزیره تحویل شده است. رییس اداره بهزیستی شهرستان قشم اعلام کرد: ۲۳۰ دانش آموز سال گذشته از کمک هزینه دانش‌آموزی این اداره بهزیستی به مبلغ ۲ میلیارد و ۲۳۲ میلیون ریال استفاده کردند و ۱۱ توان‌یاب دانشجوی نیز از خدمات کمک هزینه تحصیلی دانشجویی به مبلغ ۹۲۵ میلیون و ۱۷۱ هزار ریال بهره‌مند شدند. وی عنوان

رییس اداره بهزیستی شهرستان قشم گفت: میزان جذب مشارکت‌های مردمی بهزیستی این شهرستان مرزی در سه ماهه نخست امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۲ درصد افزایش یافته است.

سیروس شمس الهی به فعالیت‌های بهزیستی این شهرستان برای جامعه هدف اشاره کرد و اظهار داشت: افراد دارای معلولیت، زنان سرپرست خانوار و فرزندان و افراد مبتلا به اعتیاد سه گروه هدفی هستند که این نهاد حمایتی به آنها خدمات‌رسانی می‌کند.

وی ادامه داد: بهزیستی قشم در سه ماهه نخست امسال در مجموع ۱۷۶ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال مشارکت نقدی و چهار میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال غیرنقدی از سوی مردم، خیرین و نیکوکاران این جزیره جذب کرد که به نسبت مدت مشابه سال قبل ۱۲ درصد رشد داشته است. رییس اداره بهزیستی شهرستان قشم توضیح داد: از هفته بهزیستی سال گذشته (۲۵ تا ۳۱ تیرماه) تاکنون ۱۵ میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال کمک هزینه تهیه و ساخت مسکن نیز به ۱۹ نفر از مددجویان، کمک هزینه بلاعوض ودیعه مسکن به مبلغ چهار میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال به هشت نفر از مددجویان و یک میلیارد ریال تسهیلات ودیعه مسکن به یک نفر از مددجویان زیر پوشش این نهاد حمایتی پرداخت شده است. شمس الهی اضافه کرد: همچنین در یک سال گذشته به ۴۸ نفر از مددجویان زیرپوشش دارای شرایط قانونی، ۷۰ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال وام اشتغال‌زایی در این شهرستان با همکاری بانک‌های عامل برای اجرای طرح‌های مختلف خدماتی، کشاورزی، دامداری، تولیدی و همچنین مشاغل خانگی پرداخت شد.

دیابت رو جدی بگیر؛ تغذیه مناسب کلید سلامتی

گزارش : ایرنا

اصول تغذیه دیابتی ها



باشد. با این حال، به دلیل کالری بالای آن‌ها، مصرف متعادل بسیار مهم است.

روغن‌های گیاهی (روغن کانولا و روغن زیتون): روغن کانولا و روغن زیتون، حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و به خصوص اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ هستند که برای سلامت قلب و عروق بسیار مفیدند. این روغن‌ها را می‌توان به جای روغن‌های اشباع یا ترانس در پخت و پز استفاده کرد.

ماهی‌های چرب (مانند سالمون و ساردین): ماهی‌های چرب، منبع خوبی از چربی‌های امگا-۳ هستند که برای سلامت قلب، مغز و سیستم ایمنی بدن ضروری‌اند.

در حالی که چربی‌های غیراشباع برای سلامت ضروری هستند، مصرف بیش از حد آن‌ها نیز می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. به منظور بهره‌مند شدن از مزایای این چربی‌ها، مصرف آن‌ها را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل و با توجه به نیازهای کالری فردی، مدیریت کنید.

غذاهایی که در برنامه غذایی دیابتی باید از آن‌ها پرهیز شود در رژیم غذایی افراد دیابتی، اجتناب از برخی غذاها به دلیل تأثیرات منفی آن‌ها بر قند خون و سلامت کلی بدن بسیار مهم است. دیابت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد، بنابراین حذف مواد غذایی مضر برای قلب از رژیم غذایی باید در اولویت قرار گیرد. این مواد غذایی عمدتاً شامل چربی‌های اشباع و کلسترول هستند. باید از مصرف کره‌های حیوانی، روغن‌های حیوانی، و پروتئین‌های حیوانی پرچرب خودداری شود. همچنین، کیک‌ها، کلوچه‌های صنعتی، شیرینی‌ها و شکلات‌ها نیز باید به طور جدی محدود شوند، زیرا چربی‌های اشباع موجود در این مواد غذایی می‌توانند به سخت شدن دیواره عروق و افزایش خطر بیماری‌های قلبی منجر شوند.

علاوه بر چربی‌های اشباع، مصرف کلسترول نیز باید به دقت کنترل شود. محصولات لبنی پرچرب، پروتئین‌های حیوانی پرچرب، زرده تخم‌مرغ و جگر حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند. هدف در رژیم غذایی دیابتی، محدود کردن مصرف کلسترول به کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز است. این محدودیت به حفظ سلامت قلب و عروق و کاهش خطر عوارض ناشی از دیابت کمک می‌کند.

مصرف سدیم (نمک) نیز یکی دیگر از مواردی است که باید در رژیم غذایی دیابتی به دقت مورد توجه قرار گیرد. مصرف روزانه نمک باید به کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم محدود شود، و در صورت وجود فشار خون بالا، این مقدار باید کمتر از این هم باشد. مصرف بیش از حد نمک می‌تواند فشار خون را افزایش داده و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را در افراد دیابتی تشدید کند. بنابراین، کاهش مصرف نمک از طریق محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده، کنسروها و افزودن نمک کمتر به غذاها، برای حفظ سلامت افراد دیابتی ضروری است.

غلات سبوس‌دار (مانند لوبیا و عدس)
لبنیات کم‌چرب (مانند شیر کم‌چرب و پنیر کم‌نمک)
در مقابل، از مصرف کربوهیدرات‌های مضر مانند قند و شکر، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین‌شده و خوراکی‌های فرآوری‌شده خودداری کنید

فیبر: فیبرها که در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند، برخلاف سایر مواد مغذی، توسط بدن هضم نمی‌شوند و در نهایت دفع می‌گردند. با این حال، نقش حیاتی در تنظیم متابولیسم، کاهش اشتها و جذب کمتر کالری ایفا می‌کنند. همین ویژگی‌ها باعث می‌شود که فیبرها تأثیر چشمگیری در کنترل و کاهش سطح قند خون داشته باشند. یکی از مزایای اصلی فیبرها، ایجاد حس سیری طولانی‌مدت است. به دلیل ساختار حجیم و تجزیه تدریجی آن‌ها در دستگاه گوارش، سیگنال سیری به مغز ارسال می‌شود و این امر به کاهش تمایل به پرخوری و مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند. این فرآیند آهسته، از نوسانات شدید قند خون جلوگیری کرده و به پایداری آن کمک می‌کند.

مواد غذایی سرشار از فیبر که توصیه می‌شود در رژیم غذایی گنجانده شوند، عبارتند از:

سبزیجات: انواع سبزیجات برگ سبز، کلم بروکلی، هویج، اسفناج و ...

میوه‌ها: سیب، گلابی، توت‌ها، پرتقال و ... (بهتر است با پوست مصرف شوند، در صورت امکان)

آجیل‌ها: بادام، گردو، پسته و ...

حبوبات: لوبیا، عدس، نخود و ...

غلات سبوس‌دار: جو دو سر، نان گندم کامل، برنج قهوه‌ای و ...

چربی‌های خوب
چربی‌های غیراشباع، نقش مهمی در سلامت قلب و عروق و کنترل کلسترول خون ایفا می‌کنند. این چربی‌ها، برخلاف چربی‌های اشباع، به بهبود متابولیسم کمک می‌کنند و می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش و سطح کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهند. مصرف متعادل و حساب شده این چربی‌ها، برای سلامت کلی بدن ضروری است، اما مهم است که از زیاده‌روی اجتناب شود، زیرا حتی چربی‌های غیراشباع نیز منبع بالایی از کالری هستند.

منابع غذایی غنی از چربی‌های غیراشباع مفید عبارتند از: آووکادو: آووکادو سرشار از چربی‌های مونوئنی اشباع است که به کنترل کلسترول خون کمک می‌کند. همچنین حاوی فیبر، پتاسیم و ویتامین‌های مختلف است.

مغزها (بادام، گردو، پسته و ...): مغزها منابع غنی از چربی‌های غیراشباع، پروتئین و فیبر هستند. انتخاب مغزها به جای تنقلات پرکالری، می‌تواند در کنترل اشتها و بهبود سلامت کلی نقش داشته

مدیریت قند خون برای افراد مبتلا به دیابت از اهمیت بالایی برخوردار است و رژیم غذایی مناسب، با تنوع و شامل تمامی گروه‌های غذایی، نقش اساسی در این زمینه دارد. یک رژیم غذایی سالم نه تنها به بهبود سلامت کلی فرد کمک می‌کند، بلکه می‌تواند از بروز عوارض ناشی از دیابت، از جمله بیماری‌های قلبی، نیز جلوگیری کند.

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در سطح جهان است و میلیون‌ها نفر از افراد در سنین مختلف به آن مبتلا هستند. این بیماری علل متعددی دارد که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به تغذیه نامناسب، عوامل ژنتیکی و کم‌ تحرکی اشاره کرد. افرادی که از مادران دیابتی به دنیا می‌آیند و به لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به این بیماری هستند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. در این مقاله، به بررسی تغذیه و برنامه غذایی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت خواهیم پرداخت.

رعایت یک رژیم غذایی سالم برای افراد مبتلا به دیابت، نقش حیاتی در کنترل قند خون، حفظ وزن سالم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عوارض طولانی‌مدت دیابت، نظیر آسیب‌های عصبی و کلیوی، ایفا می‌کند. کنترل دقیق میزان کالری و کربوهیدرات‌ها می‌تواند از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کند و با ایجاد تعادل در مصرف مواد غذایی، به حفظ سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

در ادامه، به بررسی نکات کلیدی در انتخاب مواد غذایی مناسب برای افراد دیابتی خواهیم پرداخت و راهکارهایی برای ایجاد یک برنامه غذایی مؤثر ارائه خواهیم کرد.

برنامه غذایی دیابتی باید شامل چه موادی باشد؟
پروتئین‌ها : غذاهای پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، ماست یونانی کم‌چرب، آجیل‌ها و پروتئین‌های گیاهی می‌توانند در تنظیم قند خون نقش مؤثری داشته باشند. پروتئین‌ها با ایجاد حس سیری در مغز، مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش داده و در نتیجه جذب قند را در بدن کمتر می‌کنند. به همین دلیل، می‌توان در وعده صبحانه به جای مربا از تخم‌مرغ آب‌پز پرپروتئین استفاده کرد. در هر وعده‌ای که حاوی کربوهیدرات است، مصرف پروتئین نیز توصیه می‌شود تا احساس سیری زودتر ایجاد شود و از پرخوری جلوگیری شود.

کربوهیدرات‌های سالم :
کربوهیدرات‌ها پس از جذب در روده به گلوکز (قند خون) تبدیل می‌شوند. با اینکه بدن به کربوهیدرات نیاز دارد و حذف کامل آن از برنامه غذایی ممکن نیست، انتخاب انواع سالم آن می‌تواند از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کند. مهم‌ترین کربوهیدرات‌های سالم عبارتند از:

میوه‌ها
سبزیجات

چگونه می‌توانیم به خواب آرامش بخش پس از بحران دست یابیم؟

گزارش : ایرنا



پس از تجربه بحران و استرس‌های شدید، خواب ما ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. بی‌خوابی، کابوس‌ها و بیدار شدن‌های مکرر در طول شب، بخشی از واکنش طبیعی مغز به این تجربیات هستند. اگرچه بدن ممکن است از بحران عبور کرده باشد، اما ذهن ممکن است همچنان درگیر احساسات و افکار مضطرب باشد.

تجربه بحران‌های شدید مانند جنگ، بلایای طبیعی، مهاجرت یا فقدان عزیزان، اغلب با اختلال در الگوی خواب همراه است. این بی‌خوابی‌ها، کابوس‌ها و بیداری‌های مکرر، نه تنها نشان‌دهنده فشار روانی، بلکه واکنشی طبیعی و قابل درک از سوی سیستم عصبی بدن است.

هنگامی که فرد در معرض تهدید یا استرس شدید قرار می‌گیرد، سیستم عصبی وارد حالت "آماده‌باش" برای بقا می‌شود. این حالت، مغز را هوشیار نگه می‌دارد و مانع از استراحت کافی می‌شود. حتی پس از پایان یافتن بحران فیزیکی، مغز ممکن است همچنان در این وضعیت هشدار باقی بماند و نتواند به حالت عادی بازگردد. این "هوشیاری مداوم" باعث می‌شود فرد با وجود آرامش محیط اطراف، در ذهن خود همچنان درگیر بحران باشد.

حتی در روزگاران آرامش نیز، مدیریت خواب چالش‌هایی را به همراه دارد. اما هنگامی که با شرایط نامساعد، مانند بحران‌های زیست‌محیطی، ناآرامی‌های اجتماعی، یا حتی استرس‌های روزمره روبرو هستیم، خواب می‌تواند به سادگی از دسترس خارج شود. در این شرایط، حفظ آرامش و اجرای راهکارهای موثر برای مدیریت خواب، نه تنها به بازیابی انرژی، بلکه به حفظ سلامت روان نیز کمک شایانی می‌کند.

خواب تنها یک نیاز فیزیولوژیکی نیست، بلکه نشانه‌ای حیاتی از بازگشت مغز به حالت "ایمنی" و رهایی از تهدید است. در طول خواب، مغز فرصت می‌یابد تا وضعیت هشدار را کنار گذاشته و به آرامش بازگردد. اما برای افرادی که دوره‌های طولانی استرس و تهدید را تجربه کرده‌اند، این فرآیند به سادگی رخ نمی‌دهد. حتی پس از پایان یافتن بحران، مغز به دلیل عادت به هوشیاری مداوم، همچنان در حالت آماده‌باش باقی می‌ماند.

درک این نکته که بی‌خوابی پس از بحران، صرفاً یک "بی‌نظمی در خواب" نیست، بلکه ریشه‌ای روان‌عصبی دارد و پاسخی طبیعی به تروما است، اولین و مهم‌ترین گام در مسیر بهبود است. با پذیرش این موضوع که این وضعیت، بازتابی از تلاش مغز برای محافظت از خود در شرایط سخت است، می‌توانیم با همدلی و صبر بیشتری به دنبال راهکارهای درمانی باشیم. این درک به ما کمک می‌کند تا با دیدی بازتر و رویکردی صحیح‌تر، به سمت بازیابی آرامش و کیفیت خواب حرکت کنیم.

بازگشت به آرامش؛ راهکارهای موثر برای بهبود خواب پس از بحران
علل اختلال خواب در شرایط پس از بحران
کمبود خواب عمیق و مستمر بعد از بحران مانع از بازسازی صحیح ذهن می‌شود. خواب سالم نقش حیاتی در حفظ حافظه، تنظیم احساسات، هورمون‌ها و تعادل روانی دارد. به همین دلیل، بهبود کیفیت خواب بعد از تجربه بحران و جنگ نه تنها به عنوان یک هدف درمانی مطرح می‌شود، بلکه به عنوان یک پیش‌نیاز اساسی برای حفظ سلامت روان و جلوگیری از بروز اختلالات مزمن مانند افسردگی و اضطراب نیز اهمیت دارد.

مغز آسیب‌دیده ناشی از بحران بدون خواب کافی نمی‌تواند به ترمیم خود بپردازد. خواب مناسب به مغز این امکان را می‌دهد که خاطرات دردناک را سازماندهی کرده و شدت عاطفی آن‌ها را کاهش دهد،

سعی کنید هر روز در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن کمک کرده و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

محیط خواب آرام:

اتاق خواب باید تاریک، خنک و ساکت باشد. استفاده از پرده‌های ضخیم، گوش‌گیر یا ماشین‌های تولید صداهای سفید می‌تواند به کاهش مزاحمت‌های صوتی و نوری کمک کند.

مدیریت استرس:

تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق می‌توانند به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند ذهن را آرام کرده و آماده خواب شوند.

محدود کردن مصرف کافئین و الکل:

اجتناب از مصرف کافئین (قهوه، چای، نوشابه) و الکل چند ساعت قبل از خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. این مواد می‌توانند چرخه خواب را مختل کنند.

فعالیت بدنی منظم:

ورزش منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. با این حال، بهتر است از انجام فعالیت‌های شدید نزدیک به زمان خواب خودداری شود، زیرا ممکن است باعث افزایش انرژی و بیداری شود.

مشاوره روانشناختی:

اگر با مشکلات جدی‌تری مواجه هستید، مراجعه به مشاور یا روانشناس می‌تواند بسیار مفید باشد. مشاوران می‌توانند به افراد کمک کنند تا با تجربیات خود کنار بیایند و تکنیک‌های مقابله‌ای مؤثر را یاد بگیرند.

با رعایت این راهکارها، افراد می‌توانند کیفیت خواب خود را بهبود بخشند و از تأثیرات منفی کمبود خواب بر روی سلامت روانی و جسمی خود جلوگیری کنند.

همچنین بدن را از حالت هشدار دائمی خارج کند. بنابراین، توجه به بهبود خواب بعد از بحران نه تنها برای بازسازی ذهنی ضروری است، بلکه پایه‌ای برای سلامت روانی پایدار نیز محسوب می‌شود. در اینجا به تأثیراتی که کمبود خواب بر بدن انسان می‌گذارد و همچنین آرایه راهکارهایی برای بهبود کیفیت خواب اشاره می‌کنیم.

تأثیرات کمبود خواب

کمبود خواب عمیق و مستمر تأثیرات منفی بر روی عملکرد مغز دارد. این موضوع می‌تواند منجر به:

کاهش توانایی یادآوری و یادگیری:

خواب به فرآیندهای یادگیری و حافظه کمک می‌کند. در طول خواب، مغز اطلاعات را پردازش و ذخیره می‌کند. کمبود خواب می‌تواند باعث کاهش توانایی یادآوری اطلاعات جدید و همچنین مختل شدن یادگیری مهارت‌های جدید شود.

افزایش حساسیت عاطفی

خواب ناکافی می‌تواند به افزایش احساسات منفی منجر شود. افرادی که خواب کافی ندارند، ممکن است بیشتر تحت تأثیر احساسات منفی قرار گیرند و به راحتی دچار اضطراب یا افسردگی شوند.

اختلال در تنظیم هورمون‌ها

خواب بر تولید هورمون‌هایی مانند کورتیزول (هورمون استرس) و لپتین (هورمون سیری) تأثیر می‌گذارد. کمبود خواب می‌تواند منجر به افزایش سطح کورتیزول و کاهش سطح لپتین شود، که می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات متابولیکی منجر گردد.

افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی:

خواب ناکافی مزمن می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانی را افزایش دهد. این امر ممکن است به دلیل عدم تعادل شیمیایی مغز ناشی از کمبود خواب باشد.

راهکارهای بهبود کیفیت خواب:

ایجاد یک روتین خواب منظم:

مهرداد طاهری - شعر هفته

و آسمان برای ثبت خاطرات خوب ما ستاره ای
بیاورد
درخت کاج کوچی، مادری کند برای جوجه سارها
سپید رنگ هر دری
تمام قفلها گشوده و
کسی برای دیگری نمی‌کشد نشان و خط
پرنده کاش بگذرد ز کوی ما
پرنده کاش بشنود
سفر کند به شهر من
بیاورد نسیم را
به گوش هر مسافری
بخواند از یکی شدن
صدا کند عطارد و ونوس را
ضیافتی به پا کند
پرنده کاش

خواب می‌دیدم سبیدی و سیاهی،
اشک‌ها .. لیخندها،
بیم و امید و یأس و لیخنند شگفت انگیز مادر
خواب می‌دیدم، خدایا خواب می‌دیدم

بیا زیبا بیا ناگفته‌ها را باز گو با من
بیا زیبا بیا راز دلت را باز گو با من
برایت خورجینی از ستاره پیشکش دارم
برایت سبزی چای و نبات و نان و ریحان
برایت یک سبد گل
یک بغل احساس دارم
قصه دارم عشق دارم
بوسه و آغوش دارم ...
بیا زیبا برایت حرف دارم ...

پرنده کاش بگذرد ز بام ما

پائیزم
غم انگیزم
بهارم باش با من باش
می‌ترسم، من از آوار می‌ترسم

خواب می‌دیدم خدا را
بوی خوب یاس و باران
شاخه نیلوفر و گل‌دان مریم
خواب می‌دیدم هوای شعر، بوی خاک، رقص
آتش و زلف رها را
کودک احساسی،
کاج خسته در آغوش باد
پچ پچ ماهی و رود،
خواب می‌دیدم هم آغوشی دریا و صدف را،
اشک مروارید،
موج و ساحل و قایق،
یکی تیماردار زخم پای پیر ماهیگیر خسته ...

من از نیرنگ می‌ترسم
من از آتش
صدای جنگ می‌ترسم
من از باران خاکستر
من از آوار می‌ترسم
یکی تنها، یکی دنبال مادر
یک نفر بی‌جان
یکی خاموش
می‌ترسم
من از دشمن من از فریاد می‌ترسم
صدایم کن
بیا
بگشای در را
و
مرا تیمار کن
من خسته ام .. دل‌سرد .. آشفته
هوا دلگیر

آیا «هوش» ارثی است؟

گزارش: ایسنا



دانشمندان در مطالعه‌ای جدید، پاسخی برای ارثی بودن یا نبودن هوش در انسان ارائه کردند.

دانشمندان یک حالت مغزی را کشف کرده‌اند که ارثی است و منجر به قدرتمند شدن انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود. پویایی مغز و شناخت، ریشه‌های ژنتیکی مشترک دارند. این امر ممکن است مطالعات آینده در مورد سلامت مغز را هدایت کند.

مطالعه‌ای جدید شواهد قوی ارائه می‌کند مبنی بر اینکه بحرانی بودن مغز (brain criticality) یعنی تعادل ظریف بین تحریک و مهار عصبی، به شدت تحت تأثیر عوامل ژنتیکی است و ارتباط نزدیکی با توانایی‌های شناختی دارد.

به نقل از اس‌تی‌دی، این مطالعه به سرپرستی پروفیسور «نینگ لیو» (Ning Liu) و پروفیسور «شان یو» (Shan Yu) از «مؤسسه زیست‌فیزیکی آکادمی علوم چین» (CAS) از داده‌های «تصویربرداری تشدید مغناطیسی کارکردی حالت استراحت» (rs-fMRI) در پروژه جدید خود استفاده کردند. این مجموعه داده شامل اسکن‌هایی از ۲۵۰ دوقلوی همسان، ۱۴۲ دوقلوی ناهمسان و ۴۳۷ فرد بدون رابطه خانوادگی بود که به دانشمندان اجازه می‌داد تا به طور موثر سهم ژنتیکی در بحرانی بودن مغزی را ارزیابی کنند.

"تصویربرداری تشدید مغناطیسی کارکردی حالت استراحت" روشی از تصویربرداری تشدید مغناطیسی کارکردی است که برای اندازه‌گیری، آن دسته از فعل و انفعالات نواحی مغز که در حالت استراحت اتفاق می‌افتند، به کار می‌رود.

یافته‌ها نشان داد که عوامل ژنتیکی نقش مهمی در شکل‌دهی بحرانی بودن در مغز دارند و نفوذ ژنتیکی بارزتری در قشر حسی اولیه نسبت به نواحی ارتباطی مرتبه بالاتر شناسایی شده است. این نشان می‌دهد که توانایی مغز در حفظ پویایی نزدیک به بحرانی که قبلاً با پردازش کارآمد اطلاعات و سازگاری شناختی مرتبط بود، تا

حد زیادی ارثی است.

دانشمندان برای بررسی بیشتر زیست‌شناسی زیربنایی این پدیده، داده‌های «rs-fMRI» را با نقشه‌های بیان ژن expression maps gene از اطلس مغز انسان (Allen Human Brain Atlas) ترکیب کردند. این تجزیه و تحلیل الگوهای بیان ژنتیکی خاصی را شناسایی کرد که با بحرانی بودن مغزی منطقه‌ای مرتبط هستند و در فرآیندهای زیست‌شناسی مرتبط با اختلالات عصبی نقش دارند. این مطالعه همچنین نشان داد که بحرانی بودن مغزی و عملکرد شناختی دارای یک پایه ژنتیکی مشترک هستند و

بینش ارزشمندی در مورد چگونگی حمایت صفات ارثی از عملکرد شناختی بالاتر ارائه می‌دهند.

پروفیسور «لیو» گفت: حفظ بحرانی بودن برای عملکرد مغز ضروری است. کشف مبنای ژنتیکی آن، مسیرهای جدیدی را برای درک شناخت و بیماری‌های عصبی باز می‌کند.

این کار پایه‌ای برای مطالعات آینده در مورد مکانیسم‌های مولکولی پویایی بحرانی مغز و پیامدهای آن برای سلامت مغز است.

این مطالعه در مجله PNAS منتشر شده است.

قطره آهن در نوزادان باعث پوسیدگی دندان‌ها نمی‌شود



مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت درباره این باور که «آیا قطره آهن در کودکان باعث پوسیدگی دندان می‌شود؟»، گفت: کودکان برای خونسازی، رشد و تکامل همچنین افزایش مقاومت بدن در برابر ابتلا به عفونت‌ها به آهن نیاز دارند.

احمد اسمعیل زاده اظهار کرد: کمبود آهن اثرات نامطلوبی بر تکامل عصبی و رفتار کودکان می‌گذارد که برخی از آنها تغییرناپذیر است. در سنین ۶ تا ۲۴ ماهگی به دلیل رشد سریع شیرخوار، نیاز به آهن به ازای کیلوگرم وزن بدن نسبت به سایر دوره‌های زندگی بیشتر است.

وی ادامه داد: ذخیره آهن شیرخواران تا ۶ ماهگی آهن مورد نیاز آنان را تامین می‌کند. به دلیل نیاز زیاد به آهن در شیرخواران و تامین نشدن آهن مورد نیاز از طریق غذای کمکی، از پایان ۶ ماهگی یا هم زمان با شروع تغذیه تکمیلی استفاده از مکمل آهن ضروری است.

اسمعیل زاده افزود: برای شیرخوارانی که با وزن طبیعی متولد می‌شوند (اعم از شیر مادرخوار یا شیر مصنوعی‌خوار) از پایان ماه ششم (۱۸۰ روزگی) و هم‌زمان با تغذیه تکمیلی، باید مکمل آهن به میزان یک میلی گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن به صورت روزانه ۱۵ میلی گرم آهن (معادل ۱۵ قطره آهن) تا پایان ۲۴ ماهگی داده شود و در صورتی که به دلیل اختلال رشد کودک، تغذیه تکمیلی بین چهار تا ۶ ماهگی شروع شود، قطره آهن هم زمان با شروع غذای کمکی به میزان ۱۵ قطره در روز باید داده شود. به گفته وی، سازمان جهانی بهداشت نیز مصرف مکمل آهن برای کودکان را از پایان ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی توصیه کرده است و در برخی کشورها به دلیل

غنی سازی غذای کودک با آهن و تامین آهن مورد نیاز از طریق غذای تکمیلی، برنامه مکمل یاری با قطره آهن اجرا نمی‌شود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: برخی ترکیبات آهن ممکن است موجب تغییر رنگ موقت دندان‌ها شود که در پایان دو سالگی و با قطع قطره آهن، این رنگ از بین می‌رود.

اسمعیل زاده اضافه کرد: برای جلوگیری از تغییررنگ دندان‌ها قطره آهن باید در عقب دهان کودک چکانده و پس از دادن قطره، دندان‌ها با یک پارچه تمیز پاک شود.

وی ادامه داد: قطره آهن نه تنها باعث پوسیدگی دندان نمی‌شود بلکه از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند اما در کودکانی که به دلیل نداشتن

بهداشت دهان و دندان و مصرف زیاد قند، پوسیدگی زیادی دارند، قطره آهن می‌تواند وارد ناحیه متخلخل شود و باعث تغییر رنگ در دندان‌ها شود. در واقع، در این کودکان قطره آهن به دیدن پوسیدگی‌هایی کمک می‌کند که والدین تا آن زمان ندیده‌اند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: نتایج مطالعات در ارتباط بین کم خونی فقر آهن و پوسیدگی دندان نشان داده است که احتمال پوسیدگی دندان در کودکان مبتلا به کم خونی فقر آهن در مقایسه با کودکانی که به کم خونی فقر آهن مبتلا نیستند، به طور قابل توجهی بالاتر است و کودکان مبتلا به کم خونی فقر آهن در معرض خطر بیشتری برای پوسیدگی دندان هستند زیرا کم خونی فقر آهن ممکن است عملکرد غدد بزاقی را تغییر دهد و ترشح بزاق کاهش یافته و خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد.

وی تأکید کرد: در سال‌های اولیه زندگی، کمبود آهن می‌تواند به دلیل اینکه مرحله حیاتی رشد و معدنی شدن دندان‌ها است، مستقیم بر رشد دندان تأثیر بگذارد. در کودکان زیر ۶ سال کمبود آهن می‌تواند مبنای دندان را به خطر بیندازد و حساسیت به پوسیدگی را افزایش دهد؛ بنابراین کم خونی فقر آهن در سنین پایین می‌تواند بر سلامت دهان تأثیر بگذارد و به دلیل تغییرات در بزاق و میکروبیوتای دهان، زمینه را برای شدت بیشتر پوسیدگی فراهم کند.

اسمعیل زاده خاطر نشان کرد: بر اساس نتایج مطالعات متعدد انجام شده قطره آهن نه تنها موجب پوسیدگی دندان نمی‌شود بلکه به دلیل تامین آهن و پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن از پوسیدگی دندان‌های کودکان جلوگیری می‌کند.

کدامیک مقصر «چاقی» هستند: غذاهای پرکالری یا ورزش نکردن؟

گزارش: ایرنا



یافته‌های یک پژوهش نشان می‌دهد چاقی، بیشتر نتیجه پیروی از رژیم غذایی پرکالری و مصرف غذاهای فوق فراوری شده است تا ورزش نکردن.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه ایمیکال اکسپرس آورده است:

همه روی این موضوع اتفاق نظر دارند که چاقی یک همه‌گیری جهانی، به‌ویژه در کشورهای صنعتی است و عامل مهم بیماری‌ها و ضعف سلامت عمومی به‌شمار می‌رود؛ اما درباره اینکه علت اصلی چاقی، رژیم غذایی است یا ورزش نکردن، اختلاف نظرهایی وجود داشته است. کالری‌های مصرفی باید به‌عنوان انرژی مصرف شوند؛ چه از طریق فعالیت بدنی و چه از طریق فعالیت‌های پایه فرآیندهای ذاتی درون بدن هستند که انرژی مصرف می‌کنند، مانند تنفس یا هضم غذا. آنچه مشخص نشده و به عنوان سوال باقی مانده، این است که «چاقی» به کدام علت، ایجاد می‌شود؛ چون به طور متوسط کالری زیادی دریافت شده که بیش از میزان لازم برای فعالیت‌های عادی است و یا اینکه میزان کالری دریافت‌شده معقول بوده اما فعالیت کافی برای مصرف آن انجام نشده است.

در پژوهشی که یافته‌های آن به‌تازگی به صورت مقاله‌ای در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم / Proceedings of the National Academy of Sciences منتشر شده، محققان روی مقوله رژیم غذایی در برابر ورزش تمرکز کردند.

بر اساس یافته‌های آنان، چاقی در کشورهای توسعه‌یافته‌تر از نظر اقتصادی شایع‌تر است، اما به نظر می‌رسد که مردم این کشورها در کل، انرژی بیشتری نیز مصرف می‌کنند. با این حال، این شامل حال همه افراد نمی‌شود.

محققان اذعان کردند که اندازه بدن، مانند قد، به طور کلی در مناطق صنعتی بزرگ‌تر است. در وزن و مصرف انرژی نیز به دلیل سن و جنس، نوساناتی وجود دارد. محققان با تنظیم این عوامل، داده‌های خود را بیشتر اصلاح کردند. آنان دریافتند که کل انرژی مصرفی روزانه (مجموع کالری‌هایی که بدن در طول روز می‌سوزاند)، ارتباط ضعیفی با چاقی دارد و حدود ۱۰ درصد از افزایش بروز چاقی در کشورهای توسعه‌یافته‌تر را تشکیل می‌دهد. در

تأکید می‌کنند، اما قصد دارند به مطالعه درباره آنچه باعث می‌شود برخی غذاها به چاقی منجر شوند، ادامه دهند؛ زیرا به نظر می‌رسد غذاهای فوق فراوری شده به روش‌های منحصربه‌فردی بر بدن تأثیر می‌گذارند.

در این مقاله آمده است: خوش طعمی بیش از حد، چگالی انرژی، ترکیب مواد مغذی و ظاهر غذاهای فوق فراوری شده ممکن است سیگنال‌دهی سیری را مختل و افراد را به خوردن بیش از حد تشویق کند. همچنین مشخص شده است که فراوری باعث می‌شود درصد کالری مصرفی بیشتری به جای دفع، جذب بدن شود.

عوض، مصرف بیشتر غذاهای فوق فراوری شده (UPF)، مانند گوشت‌های فراوری‌شده، غذاهای آماده و کیک‌های میان‌وعده، از عوامل ایجاد چاقی است و درصد غذاهای فوق فراوری‌شده در رژیم غذایی با درصد چربی بدن همبستگی مثبت دارد.

این پژوهشگران با اینکه معتقدند ورزش نکردن عامل اصلی چاقی نیست؛ اما ورزش منظم را توصیه می‌کنند؛ زیرا در هر حال کلید پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت روان بهتر محسوب می‌شود.

آن‌ها همچنین بر لزوم تأکید بر کاهش مصرف غذاهای فراوری‌شده به‌منظور کمک به مقابله با بحران چاقی

غذای نوزاد تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر است نوشیدن آب ممنوع

پوره‌های ساده برای آشنایی نوزاد با مزه‌های مختلف قابل انجام است و پس از آن می‌توان به آرامی از سوپ رقیق شروع کرد و به تدریج غلظت آن را افزایش داد.

وی با هشدار نسبت به مصرف میوه برای نوزادان زیر یک سال، ادامه داد: میوه‌هایی مانند سیب و گلابی که هضم آسانی دارند و حساسیت‌زا نیستند، در مقدار کم و بدون پوست، آن‌هم با مراقبت بسیار زیاد قابل استفاده هستند، چرا که احتمال ورود تکه‌های میوه به مجاری تنفسی نوزاد وجود دارد.

غذای سفره بزرگسالان برای نوزادان بسیار مضر است این متخصص کودکان با تأکید بر اینکه غذای سفره بزرگسالان برای نوزادان بسیار مضر است، تصریح کرد: وجود نمک، ادویه‌جات، رب، سس و سایر چاشنی‌ها در غذای خانواده، سلامت نوزاد را تهدید می‌کند. مصرف نمک برای کودک زیر یک سال می‌تواند باعث افزایش فشار خون و مشکلات دیگر شود، و ادویه‌جات نیز می‌توانند عامل بروز آلرژی یا حتی آسم در آینده باشند.

وی به نقش مکمل‌های دارویی اشاره کرد و گفت: قطره مولتی‌ویتامین و قطره ویتامین A باید از روز سوم تا پنجم تولد زیر نظر پزشک شروع شود و تداخلی با تغذیه انحصاری ندارد. از پایان ۶ ماهگی، مصرف قطره آهن نیز باید آغاز شود و این قطره‌ها باید تا دو سالگی ادامه داشته باشند.

ارجمند خاطرنشان کرد: در صورت مشاهده هرگونه واکنش کودک نسبت به ماده غذایی جدید، باید موضوع به‌طور جدی بررسی شود و ادامه یا قطع مصرف آن تنها با نظر پزشک متخصص انجام گیرد.



زود هنگام برخی مواد غذایی ممکن است خطر آلرژی در بزرگسالی را افزایش دهد، افزود: از پایان ۶ ماهگی می‌توان تغذیه کمکی را با غذاهای سبک و قابل هضم مانند فرنی و حریره بادام آغاز کرد. توصیه می‌شود در دو هفته اول، تنها این دو ماده غذایی به مقدار کم استفاده شوند و به تدریج میزان و تنوع غذاها افزایش پیدا کند.

به گفته ارجمند، از نیمه دوم ماه هفتم، مصرف

نوزاد در ۶ ماه نخست زندگی است. علی ارجمند افزود: نوزاد تا پایان ۶ ماهگی نباید هیچ تغذیه‌ای جز شیر مادر و داروهای تجویز شده توسط پزشک دریافت کند؛ حتی آب نیز در این مدت نباید به نوزاد داده شود زیرا می‌تواند باعث بروز اختلال در رشد و سلامت او شود.

امکان افزایش خطر آلرژی در بزرگسالی این متخصص کودکان با اشاره به اینکه مصرف

نوزاد تا پایان شش‌ماهگی تنها باید از شیر مادر تغذیه کند و مصرف هر نوع ماده غذایی دیگر حتی آب، می‌تواند برای سلامت او خطرناک باشد.

از نظر پزشکی و علمی، انسان فقط تا پایان ۲۸ روز اول زندگی (۴ هفته) به طور دقیق «نوزاد» (Newborn/ Neonate) تلقی می‌شود؛ از ۲۹ روزگی تا ۱۲ ماهگی، کودک در مرحله «شیرخوارگی» (Infancy) قرار دارد در اصطلاح «شیرخوار» (Infant) نامیده می‌شود و سازمان جهانی بهداشت (WHO) و آکادمی‌های پزشکی این تقسیم‌بندی را به رسمیت می‌شناسند.

دوره نوزادی تا ۲۸ روزگی و دوره شیرخوارگی از ۲۹ روزگی تا ۱۲ ماهگی است که کودک در مرحله شیرخوارگی رشد سریع جسمی و عصبی دارد و نیازهای مراقبتی با هم متفاوت است؛ اما در گفتار عامیانه برخی افراد ممکن است به اشتباه کل سال اول زندگی را دوره نوزادی بنامند که این موضوع از نظر علمی صحیح نیست. به کودک زیر ۶ ماه یا ۱ سال معمولاً شیرخوار گفته می‌شود؛ متخصصان معتقدند در دوران نوزادی و شیرخوارگی تا ۶ ماهگی هر نوع تغذیه به جز شیرمادر برای کودک مناسب نیست و نوزاد تا پایان ۶ ماهگی تنها باید از شیر مادر تغذیه کند و مصرف هر نوع ماده غذایی دیگر، حتی آب می‌تواند برای سلامت او خطرناک باشد.

لزوم رعایت کامل تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه نخست زندگی

متخصص کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک بر لزوم رعایت کامل تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه نخست زندگی تأکید کرد و گفت: تغذیه انحصاری با شیر مادر پایه‌ای‌ترین اصل سلامت

اخبار حوزه بهداشت

شهر رمکان نخستین پایلوت غربالگری ژنتیکی در جزیره قشم شد

با امضای تفاهم‌نامه میان سازمان منطقه آزاد قشم و اداره کل بهزیستی هرمزگان، شهر رمکان نخستین پایلوت غربالگری ژنتیکی در جزیره قشم شد.

همزمان با آغاز هفته بهزیستی، تفاهم‌نامه همکاری میان سازمان منطقه آزاد قشم و اداره‌کل بهزیستی هرمزگان با هدف پیشگیری از معلولیت‌های ژنتیکی در جزیره قشم به امضا رسید.

مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان در حاشیه امضای این تفاهم‌نامه ضمن تبریک فرارسیدن چهل‌وپنجمین سالگرد تأسیس سازمان بهزیستی کشور، از آغاز رسمی اجرای طرح غربالگری ژنتیکی در شهر رمکان قشم خبر داد.

سامیه جهانشاهی گفت: بر اساس تفاهم‌نامه امضا شده، حدود چهار هزار نفر از ساکنان رمکان مورد غربالگری و مشاوره تخصصی ژنتیک قرار می‌گیرند تا زمینه شناسایی و کنترل ژن‌های معیوب فراهم شود.

وی با اشاره به یک بیماری نادر ژنتیکی موسوم به سندروم سنیر-لوکن در این منطقه افزود: این بیماری موجب نابینایی در خردسالی و نارسایی کلیه در سنین نوجوانی می‌شود و فشارهای سنگینی را از نظر جسمی، روانی و اقتصادی به خانواده‌ها تحمیل می‌کند.

مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان تصریح کرد: بهره‌گیری از توان تخصصی پونه نکویی، مشاور ژنتیک بهزیستی استان، نقشی مهم در موفقیت این طرح خواهد داشت و گام بزرگی در ارتقای سلامت عمومی استان هرمزگان به‌شمار می‌رود.

رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم نیز به خبرنگاران، گفت: این طرح با همکاری حوزه امور بانوان سازمان و همراهی متخصصان بهزیستی، با تمرکز بر غربالگری ژنتیکی حدود چهار هزار نفر از جمعیت منطقه رمکان اجرایی می‌شود.

عادل پیغامی هدف از اجرای این برنامه را کاهش آسیب‌های انسانی و اجتماعی ناشی از معلولیت‌های ژنتیکی و دستیابی به تولد صفر کودک دارای ناهنجاری ژنتیکی در آینده عنوان کرد.

وی با اشاره به ماهیت علمی و تخصصی طرح، آن را سرمایه‌گذاری مؤثری در حوزه سلامت و توسعه انسانی استان هرمزگان دانست و افزود: اجرای این طرح علاوه بر کاهش بار اقتصادی ناشی از درمان، زمینه‌ساز ارتقای سطح کیفیت زندگی در جزیره خواهد بود.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم ابراز امیدواری کرد که این همکاری به الگویی پایدار برای سلامت اجتماعی در منطقه تبدیل شود.

سه‌میه جدید شیرخشک کودکان اعلام شد

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو با بیان این‌که وضعیت ذخایر نیز مطلوب ارزیابی شده است، گفت: ممکن است در مراجعه اول به داروخانه، فقط بخشی از سه‌میه شیرخشک نوزاد تحویل داده شود و مابقی در دفعات بعد ارائه شود.

محمد هاشمی درباره وضعیت تأمین و توزیع شیرخشک‌های اطفال اظهار کرد: تولید شیر خشک معمولی و رژیمی در کارخانه‌ها به‌صورت شبانه‌روزی در حال انجام است و وضعیت ذخایر نیز مطلوب ارزیابی شده است.

وی با بیان این‌که توزیع شیر خشک نوزادان بر اساس کد ملی و سن آن‌ها انجام می‌شود، افزود: توزیع شیر خشک رگولار تحت نظارت معاونت‌های غذا و دارو به‌صورت پراکنده و کنترل‌شده انجام می‌شود و شیرخشک‌های رژیمی نیز با معرفی معاونت غذا و داروی محل سکونت از داروخانه‌های منتخب قابل دریافت است.

مدیر روابط عمومی سازمان غذا و دارو در پاسخ به این سؤال که «برخی مخاطبان اعلام کرده‌اند تعداد سه‌میه شیرخشک نوزاد آن‌ها کاهش یافته است، آیا تغییری در سه‌میه شیرخشک اطفال ایجاد شده؟» بیان کرد: سامانه تأمین شیرخشک با استفاده از کد ملی و سن نوزاد، امکان پایش سه‌میه و تخصیص آن در طول ماه را فراهم کرده و ممکن است در مراجعه اول فقط بخشی از سه‌میه تحویل داده شود و مابقی در دفعات بعد ارائه شود. با توجه به توصیه‌های معاونت بهداشت و متخصصان تغذیه، سه‌میه شیر خشک یارانه‌ای برای کودکان شش‌ماهه و بالاتر کاهش یافته تا به مصرف غذا و شیر مادر تشویق شوند. در گذشته، سه‌میه این گروه ۱۰ قوطی یارانه‌ای و ۱۰ قوطی آزاد بود که اکنون به ۱۰ قوطی یارانه‌ای و ۴ قوطی آزاد کاهش یافته است.

شیرخشک براساس سن و کد ملی نوزادان عرضه می‌شود مشاور رئیس سازمان غذا و دارو تأکید کرد: ذخیره‌سازی غیرضروری

می‌تواند موجب اختلال در روند توزیع و تزییع حقوق سایر نوزادان شود. دریافت شیر خشک باید صرفاً بر اساس نیاز واقعی انجام شود.

وی ادامه داد: در صورت بروز مشکل، امکان پیگیری موضوع از طریق سامانه‌های شکایات معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌ها و سازمان غذا و دارو فراهم است.

کووید ۱۹؛ شایعترین ویروس بیماری‌های تنفسی در خرداد ۱۴۰۴ مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: مطابق آخرین بررسی‌ها از وضعیت بیماری‌های حاد تنفسی در کشور، خرداد امسال کووید ۱۹ در حالی که از آستانه هشدار بالا فراتر رفته بود با نسبت ۱۱.۷ درصد نمونه‌های بررسی شده، شایعترین پاتوژن تنفسی (ویروس) در گردش بود.

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی آخرین وضعیت بیماری‌های حاد تنفسی در کشور تا تاریخ ۲۰ تیر ۱۴۰۴ را اعلام کرد.

بر اساس این گزارش و طبق داده‌های نظام مراقبت دیده‌وری تنفسی دو پاتوژن (آنفلوآنزا و کووید - ۱۹)؛ در هفته سوم تیر ۱۴۰۴ (برابر با هفته شانزدهم سال جاری)؛ ۱۰.۲ درصد از مراجعین سرپایی دارای علائم شبه آنفلوآنزا (ILI) بودند؛ همچنین ۷.۷ درصد از مراجعین بستری دارای علائم تنفسی شدید (SARI) بودند.

این اطلاعیه با اشاره به روند هفتگی سندرم‌های تنفسی در سال ۱۴۰۴ (دیده وری حاد تنفسی دو پاتوژن) اعلام کرده است، از میان ۱۷۹ نمونه تنفسی دریافت شده از مراجعین با تظاهرات ILI یا SARI از نظر آنفلوآنزا ۱.۶ درصد و از نظر کووید - ۱۹، ۹.۸ درصد نتیجه آزمایش‌ها (با روش پی سی آر) مثبت بوده است.

همچنین نسبت نمونه‌های تنفسی مثبت از نظر کووید-۱۹، در بیماران سرپایی روند کاهشی و در بیماران بستری روند افزایشی نشان داده است.

بر اساس نتایج آزمایش نمونه‌های اخذ شده در خرداد امسال، کووید ۱۹ (در حالی که از آستانه هشدار بالا فراتر رفته بود) با نسبت ۱۱.۷ درصد نمونه‌های بررسی شده شایعترین پاتوژن تنفسی در گردش بود.

رینوویروس با ۵.۴ درصد، پارا آنفلوآنزا ۳.۲، ۳ و ۴ HMPV (هر کدام با نسبت ۴.۵ درصد) در رتبه‌های بعدی قرار داشتند.

اهمیت تزریق به‌موقع واکسن هپاتیت «ب» نوزادان در پیشگیری از عوارض بیماری

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با تأکید بر اهمیت پیشگیری از هپاتیت «ب» از آمادگی مراکز سلامت استان برای واکسیناسیون گروه‌های هدف و تزریق نزدیک به هفت هزار دوز واکسن به نوزادان خبر داد. یحیی میرزاده اظهار کرد: هپاتیت «ب» نوعی عفونت ویروسی است که باعث عفونت و التهاب کبد می‌شود. هپاتیت مزمن می‌تواند به سیروز و حتی سرطان کبد تبدیل شود که مشورت با پزشک درمانگر جهت مراقبت و درمان ضروری است. وی بیان کرد: تمام مراکز جامع سلامت شهری و روستایی و خانه‌های بهداشت در استان آمادگی تزریق واکسن هپاتیت در گروه‌های هدف را دارند و لزوم تزریق به هنگام واکسن موجب پیشگیری از بیماری‌های ناشی از این عفونت می‌شود.

رئیس مرکز بهداشت استان هرمزگان افزود: در راستای پیشگیری از انتقال بیماری از مادر به نوزاد، تزریق واکسن هپاتیت «ب» بدو تولد طی ۲۴ ساعت اول تولد، برای تمام نوزادان و انجام تست HBsAg در همه خانم‌های باردار از برنامه‌های وزارت بهداشت است.

میرزاده اعلام کرد: از اول سال تاکنون شش هزار و ۹۵۷ دوز واکسن هپاتیت به نوزادان در بدو تولد تزریق شده است.

تلاش کارشناسان اورژانس جان‌آفرین شد / احیای موفق خانم ۷۰ساله در سیریک

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی هرمزگان از احیای موفق خانم ۷۰ساله و برگشت به زندگی توسط کارشناسان اورژانس پیش بیمارستانی سیریک خبر داد.

دکتر حسین قاسمی بیان کرد: بدنبال مراجعه حضوری به درمانگاه کوهسک خانمی ۷۰ساله که حین صرف غذا بعلت انسداد راه هوایی، متعاقباً دچار ایست قلبی-تنفسی شده بود، سریعاً پرسنل پایگاه جاده ای کوهسک کد ۲۲۳۲ بر بالین وی حاضر شدند.

وی افزود: پس از بازگشایی راه هوایی، ساکنش ترشحات، لوله گذاری راه هوایی انجام، پس از ۲۰ دقیقه از شروع سیکل احیای قلبی -ریوی و شوک توسط دستگاه الکترشوگ خودکار، بابرگشت ریتم قلبی ونبض بیمار و اکسیژن پایدار به آمبولانس منتقل وبا

مانیتورینگ، علائم حیاتی نرمال، پایش حین مسیر جهت بررسی بیشتر و دریافت خدمات تخصصی به بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) میناب منتقل شد.

دکتر قاسمی گفت: این نجات نفس‌گیر و موفقیت‌آمیز، جلوه‌ای دیگر از تعهد، دانش و توانمندی مثال‌زدنی پرسنل اورژانس در حفظ جان بیماران بحرانی را به نمایش گذاشت. بدون تردید، اقدام حرفه‌ای این تیم فداکار، حلقه حیاتی زندگی را دوباره برای یک انسان سال‌خورده به جریان انداخت.

وی در پایان از زحمات کارشناسان شیفت چاکر رئیسی وجود ترکمانی در جهت انجام موفقیت آمیز احیای بیمار تقدیر واز درگاه ایزد منان برایشان آرزوی توفیق روز افزون کرد.

حذف سرخک و سرخچه در ایران/تبریک مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت به وزیر بهداشت

مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در منطقه مدیترانه شرقی (امرو) حذف سرخک و سرخچه در ایران را به وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تبریک گفت و اعلام کرد: جمهوری اسلامی ایران موفق شده است تا پایان سال ۲۰۲۳ این بیماری‌ها را به طور کامل حذف کند.

بر اساس ارزیابی رسمی کمیسیون منطقه‌ای تأیید حذف سرخک و سرخچه (RVC MR) وابسته به سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سرخک و سرخچه تا پایان سال ۲۰۲۳ به طور کامل در ایران حذف شده و این موضوع در نامه‌ای رسمی از سوی دفتر نمایندگی سازمان جهانی بهداشت در ایران به وزارت بهداشت اعلام و با تبریک دکتر «حنان بلخی» مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت همراه بوده است.

مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت ضمن قدردانی از تعهد و تلاش‌های مستمر وزارت بهداشت در زمینه مقابله با این بیماری‌ها، این دستاورد را نقطه عطفی در نظام سلامت کشور توصیف کرد.

بر اساس گزارش «هفتمین نشست کمیسیون منطقه‌ای تأیید حذف سرخک و سرخچه در منطقه مدیترانه شرقی»، ایران با موفقیت معیارهای بین‌المللی حذف این دو بیماری را محقق کرده است. این موفقیت حاصل سال‌ها برنامه‌ریزی منسجم، واکسیناسیون گسترده، نظارت دقیق اپیدمیولوژیک و مشارکت فراگیر نظام سلامت کشور است.

این موفقیت، نه تنها نقطه عطفی در ارتقای سلامت عمومی در کشور محسوب می‌شود بلکه جایگاه جمهوری اسلامی ایران را در تحقق اهداف سلامت جهانی در سطح منطقه‌ای و بین‌المللی تثبیت می‌کند.

رنگ‌های دارو در جلوگیری از خطاهای مصرف نقش مؤثر دارد

رئیس اداره مواد اولیه اداره کل داروی سازمان غذا گفت: رنگ دارو صرفاً به‌منظور زیبایی نیست، کاربرد آن فراتر از ظاهر است و در حوزه ایمنی دارویی، تمایز بین اشکال و دُزهای مختلف، افزایش پایبندی به درمان و جلوگیری از خطاهای مصرف نقش مؤثری دارد. محمد رضا عالمی اظهار کرد: رنگ‌هایی که در تولید دارو استفاده می‌شود باید از نظر ایمنی، سمیت، حساسیت‌زایی و میزان جذب در بدن، مطابق با استانداردهای سازمان غذا و دارو بررسی و تأیید شوند. تأمین سلامت بیماران در گرو انتخاب دقیق اجزای فرمولاسیون از جمله رنگ‌هاست.

به گفته وی، رنگ‌گذاری هدفمند در محصولات دارویی، نقش مهمی در پذیرش بهتر دارو ایفا می‌کند. به‌ویژه در گروه‌های حساس مثل کودکان و سالمندان که ظاهر قرص یا شربت می‌تواند تأثیر روانی مستقیمی بر روند مصرف داشته باشد.

رئیس اداره مواد اولیه اداره کل دارو با اشاره به جهت‌گیری جهانی در حوزه رنگ‌های دارویی افزود: حرکت به سمت استفاده از رنگ‌های طبیعی، کاهش رنگ‌های شیمیایی و تولید رنگ‌های هوشمند با فناوری‌های نوین، در دستورکار صنایع دارویی دنیاست و ایران نیز باید در این مسیر گام بردارد.

رنگ‌های دارو در جلوگیری از خطاهای مصرف نقش مؤثر دارد عالمی از آمادگی سازمان غذا و دارو برای حمایت از تولید داخلی رنگ‌های دارویی خبر داد و گفت: علاوه بر کنترل دقیق کیفی، این سازمان مسیر تأمین و واردات مواد اولیه با کیفیت را نیز تسهیل کرده تا نیاز صنایع بدون وقفه پاسخ داده شود.

وی تأکید کرد: ثبت رنگ اختصاصی برای یک برند (ویژند) دارویی ایرانی و تبدیل آن به نماد هویتی در بازار، اقدامی راهبردی در حوزه برندینگ دارویی است که می‌تواند هم در داخل کشور و هم در بازارهای صادراتی اثرگذار باشد.

با سرآشپز = کیک دلمه برگ مو

«کیک دلمه» یکی از انواع دلمه است که همان طعم و عطر دلمه برگ مو ساده را دارد.
طبخ کیک دلمه در مراحل اولیه عینا مانند روش تهیه دلمه برگ مو است؛ اما مرحله پیچیدن دلمه برگ در آن حذف شده است. این دلمه قالبی مجلسی را می‌توانید به صورت مدرن و لایه‌لایه در فر یا بدون فر در تابه روی گاز درست کنید تا ظاهری شبیه کیک پیدا کند. این غذای شیک و خوشمزه برای سرو در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها گزینه مناسبی است.

برای تهیه کیک دلمه برگ مو در فر، ابتدا لیه را بخیسانید و ببزید؛ برنج را نیز نیم‌پز کنید و کنار بگذارید. سبزی دلمه (ترکیبی از جعفری، شوید، مرزه، ترخون، پیازچه و نعنا) را آماده کنید؛ اگر خشک یا منجمد است، پیش از استفاده آن را بخیسانید یا ديفراست کنید. پیاز را تفت دهید، گوشت چرخ‌کرده را بیفزایید و با زردچوبه، رب گوجه، نمک، فلفل، شکر، سرکه و در صورت تمایل ادویه دلمه مزه‌دار کنید. سپس، سبزی دلمه، لپه و برنج را نیز به این مواد اضافه کرده و همه مواد را به خوبی ترکیب کنید.

پس از آن، برگ‌های مو را در آب جوش نرم کنید؛ این برگ‌ها را روی کف و دیواره‌های یک قالب چرب شده، نجسب و گود بچینید و مایه دلمه را داخل آن بریزید. برگ‌های اضافه را روی مواد برگردانید تا کاملا پوشیده شوند. روی قالب را با فویل بپوشانید و فویل را با چنگال سوراخ کنید. سپس، این قالب را در در فر گرم با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا مواد بپزند و کیک منسجم شود. پس از کمی خنک شدن، کیک دلمه را در ظرف برگردانید و با کمی زرشک تفت داده شده، تزئین و سرو کنید.

مواد لازم

برنج خام (ایرانی یا نیم دانه): ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دار – لپه: ۱۰۰ گرم – سبزی دلمه (پیازچه، مرزه، شوید، نعنا، جعفری و ترخون): ۲۰۰ گرم
پیاز (برای پیاز داغ): ۱ عدد متوسط – گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم
شکر: ۲ قاشق غذاخوری – سرکه: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار
برگ مو (تازه یا برگ مو کنسروی): به مقدار کافی – رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری
نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار کافی – زرشک: برای تزئین کیک دلمه
روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

طرز تهیه

کیک دلمه برگ مو در مراحل اولیه درست مانند دلمه برگ مو مجلسی بوده و تنها تفاوت در این است که به‌جای پیچیدن دلمه، ترکیبات این غذا به صورت لایه‌لایه و مدرن چیده می‌شود. این غذا را به دلخواه می‌توانید در فر یا بدون فر در تابه روی گاز آماده کنید.

مرحله اول: لپه‌ها را آماده کنید – در اولین مرحله از طرز تهیه کیک دلمه برگ مو، ابتدا باید لپه‌ها را به خوبی بشوید و با مقداری آب در ظرف مناسبی بریزید تا به مدت ۲ ساعت خیس بخورند. حجم آب باید به اندازه‌ای باشد که حدود یک سانتی‌متر بالاتر از سطح لپه‌ها قرار گیرد. سپس، لپه‌ها را آبکش کنید و همراه با دو لیوان آب و اندکی زردچوبه روی حرارت زیاد بگذارید تا بجوشد. پس از جوشیدن آب، حرارت را کم کنید و اجازه بدهید لپه‌ها تا کامل بپزند. این دستور درباره تمامی مراحل پخت صدق می‌کند. پس از پخت کامل، لپه را دوباره آبکش کنید و کنار بگذارید.

مرحله دوم: برنج را نیم‌پز کنید – همزمان با پخت لپه، برنج را بشوید و همراه با مقداری آب و کمی نمک روی حرارت ملایم قرار دهید تا نیم‌پز شود. پس از گذشت ۸ الی ۱۰ دقیقه، برنج را امتحان کنید تا از نیم‌پز شدن برنج مطمئن شوید. برای این منظور، یک دانه برنج را بین انگشتان‌تان فشار دهید. اگر اطراف برنج کاملاً نرم و مغز آن سفت باشد یعنی نیم‌پز شده است.

مرحله سوم: سبزی دلمه را آماده کنید – در این مرحله، درست مانند طرز تهیه دلمه برگ مو، باید سبزی دلمه را آماده کنید. برای این منظور، ابتدا باید سبزی دلمه (ترکیبات سبزی انواع دلمه چیه؟) شامل پیازچه، مرزه، شوید، نعنا، جعفری و ترخون را به دقت پاک کنید و سپس در چند مرحله بشوید تا تمام آلودگی‌های سبزی‌ها برطرف شود. سپس، سبزیجات پاک شده را در آبکش بریزید و صبر کنید

تا آب اضافی آن‌ها خارج شود. پس از آن، سبزیجات را روی یک دستمال پارچه‌ای تمیز یا حوله کاغذی قرار دهید تا کاملاً خشک شوند.

حالا، این سبزی‌ها را به صورت ریز ساطوری کنید. اگر به سبزی تازه دسترسی ندارید، می‌توانید از سبزی دلمه خشک یا منجمد شده استفاده کنید. در این صورت، باید سبزی منجمد را از چند ساعت قبل در یخچال بگذارید تا ديفراست شود. سبزی خشک را هم باید حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بخیسانید و سپس، آب اضافی آن را با فشار دست بگیرید.

مرحله چهارم: پیاز را تفت دهید – در این مرحله از طرز تهیه کیک دلمه برگ مو مجلسی، پیاز شسته شده و بدون پوست را به صورت نگینی ریز خرد کنید. سپس، مقداری روغن را در تابه مناسبی بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا داغ شود. پس از آن، تکه‌های پیاز را به این تابه اضافه کنید و تفت دهید تا کاملاً سبک و طلایی شوند. در ثانیه‌های آخر، مقداری زردچوبه هم به پیاز در حال سرخ شدن اضافه کنید. مواد داخل تابه را هم برزید تا عطر زردچوبه آزاد شود.

مرحله پنجم: گوشت چرخ‌کرده را اضافه کنید – حالا، وقت آن است که گوشت چرخ کرده را هم داخل تابه به پیاز و زردچوبه اضافه کنید. مواد داخل تابه را به خوبی هم برزید تا کاملاً ترکیب شوند. سپس، گوشت چرخ کرده را چند دقیقه همراه پیاز تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.

مرحله ششم: رب گوجه فرنگی و چاشنی‌ها را اضافه کنید – پس از آن، مقداری نمک، فلفل، شکر و سرکه را نیز داخل این تابه بریزید تا گوشت چرخ کرده مزه‌دار شود. در صورت تمایل، می‌توانید کمی ادویه دلمه برگ مو هم به این ترکیب اضافه کنید. در ادامه، مواد داخل تابه را کنار برزید تا برای رب گوجه فرنگی جا باز شود. حالا، رب گوجه را در جای خالی بریزید و به خوبی تفت دهید تا رب گوجه رنگ باز کند.

مرحله هفتم: سبزی دلمه را اضافه کنید – حالا، عینا مانند روش درست کردن دلمه برگ مو، باید سبزی دلمه ساطوری شده را نیز به این تابه اضافه کنید و هم برزید تا کمی همراه با گوشت چرخ کرده تفت ببیند. پس از آزاد شدن عطر سبزی‌ها، حرارت را خاموش کنید.

مرحله هشتم: برنج و لپه را اضافه کنید – در این مرحله از طرز تهیه دلمه برگ مو قالبی مجلسی، برنج نیم‌پز و لپه پخته شده را هم به تابه اضافه کنید و خوب هم برزید تا همه مواد کاملاً با هم ترکیب شوند. پیشنهاد می‌کنیم طعم مایه دلمه را بجشید و در صورت لزوم مقداری نمک و فلفل سیاه یا فلفل قرمز به آن اضافه کنید. مرحله نهم: برگ مو را آماده کنید – برای آماده‌سازی برگ مو، ابتدا باید برگ‌ها را به خوبی بشوید. سپس، قابلمه مناسبی را تا نیمه پر از آب کنید. ابعاد قابلمه باید طوری باشد که برگ‌ها کاملاً در آن آزاد باشند. مقداری نمک هم داخل آب بریزید و قابلمه را روی حرارت زیاد بگذارید تا بجوشد. پس از جوشیدن آب، برگ مو را فقط به مدت یک دقیقه داخل قابلمه در حال جوش قرار دهید. سپس، برگ‌ها را فوراً در سبد بریزید و زیر آب سرد بگیرید.

مرحله دهم: برگ‌ها را در قالب بچینید – حالا، ابتدا فر را روشن کرده و روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید تا گرم شود. سپس، یک قالب مناسب (ترجیحا گرد، گود و نجسب) را انتخاب کرده و چرب کنید. کف و دیواره‌های قالب را با برگ‌های مو بپوشانید؛ به‌گونه‌ای که لبه‌های برگ‌ها از قالب بیرون برزند.

مرحله یازدهم: مایه دلمه را در قالب بریزید – در این مرحله از طرز تهیه کیک دلمه برگ مو قالبی مجلسی، نیمی از مایه دلمه را داخل قالب بریزید و با پشت قاشق فشار دهید تا یکدست و فشرده شود. سپس، باقی مایه را بیفزایید و دوباره صاف و فشرده کنید. برگ‌های بیرون‌مانده را روی مایه برگردانید تا برگ‌ها روی مایه را کاملاً بپوشانند. مرحله دوازدهم: کیک دلمه برگ مو را ببزید – تا الان مطمئنا فر کاملاً گرم و آماده شده؛ بنابراین، روی قالب را با فویل بپوشانید و با چنگال سوراخ کنید. سپس، این قالب را در طبقه میانی فر قرار دهید و کیک دلمه برگ مو را به مدت یک ساعت ببزید. مرحله آخر: کیک دلمه برگ مو را سرو کنید – پس از گذشت این مدت، کیک دلمه برگ مو را از فر بیرون بیاورید و برای چند دقیقه به حال خودش بگذارید

چند خبر کوتاه ...

مالیات‌های مستقیم، هدایای ازدواج از قبیل جهیزیه و مهریه که در اسناد رسمی ازدواج قید می‌شوند، از پرداخت هرگونه مالیات معافند.
بنابراین فارغ از میزان مهریه، مشمولان این قانون از پرداخت مالیات معاف هستند.

۸۸ درصد پایه اولی‌های جزیره قشم برای سال تحصیلی جدید ثبت‌نام شدند

معاون آموزشی آموزش و پرورش قشم با بیان اینکه هنوز ۱۲ درصد دانش آموزان پایه اول این شهرستان برای سال تحصیلی جدید ثبت نام نکرده‌اند از والدین خواست برای ثبت نام فرزندان خود اقدام کنند.
عبدالحسین اصغری ، اظهار کرد: از سه هزار و ۳۱۱ دانش آموز آماده ورود به پایه اول در این شهرستان مرزی تاکنون ۸۸ درصد ثبت‌نام کرده‌اند و ۱۲ درصد ثبت‌نام در کل دوره ابتدایی را انجام نداده‌اند. وی با اشاره به اینکه نظام تعلیم و تربیت برای استقبال از دانش آموزان

در سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴ آماده می شود؛ افزود، در سال تحصیلی جدید ۱۲۴ کلاس درس برای سه هزار و ۳۱۱ دانش آموز پایه اول ابتدایی در شهرستان قشم برای مدارس دولتی و غیر دولتی پیش بینی شده است.
معاون آموزشی آموزش و پرورش شهرستان قشم توضیح داد: از این تعداد ۹۶ کلاس درس در مدارس دولتی و ۳۲ کلاس در مدارس غیر دولتی به طور مستقل آماده پذیرش نوآموزان در پایه اول مقطع ابتدایی است.
اصغری به اطلاعات درج شده در سامانه سیدا اشاره کرد و یادآور شد: آمار دانش آموزان پایه ابتدایی که تاکنون در مدارس شهرستان قشم ثبت نام کرده‌اند نسبت به سال گذشته ۱۸۹ نفر کاهش یافته است.
وی اضافه کرد: سال گذشته سه هزار و ۳۵۰ نفر کلاس اولی در مدارس قشم ثبت‌نام کرده بودند.

انتخابی جام ملت‌های آسیا؛ دختران فوتبال ایران بوتان را هفت‌تایی کردند

تا کمی خنک شود. سپس، کیک دلمه برگ مو در ظرف سرو برگردانید و با زرشک تفت داده شده تزئین کنید.

برای تهیه کیک دلمه برگ مو در تابه و بدون استفاده از فر، ابتدا برگ‌های مو را چند دقیقه در آب جوش قرار دهید تا نرم شوند. سپس، برگ‌ها را کف و دیواره‌های تابه نجسب چرب شده بچینید. پس از آن، نیمی از مایه دلمه را که طبق دستور بالا تهیه کرده‌اید داخل تابه روی برگ‌های مو بریزید و با قاشق فشار دهید. باقی مواد را نیز اضافه کرده و سطح آن را صاف کنید. برگ‌های باقی‌مانده را روی مواد برگردانید تا کاملاً پوشیده شود. این تابه را روی حرارت ملایم بگذارید و با استفاده از شعله پخش‌کن، حدود یک ساعت ببزید تا برگ‌ها برشته و طعم‌ها ترکیب شوند. پس از کمی خنک شدن، کیک را در ظرف برگردانید و برش برزید.

نکات مهم در طرز تهیه کیک دلمه برگ مو

برگ مو را بیش از حد نبزید. قرار دادن برگ مو در آب جوش فقط برای نرم شدن آن است؛ بیش از یک دقیقه زمان ندهید تا پاره یا له نشود و هنگام پیچیدن یا پوشاندن قالب سالم بماند.

کف و دیواره‌های قالب یا تابه را با برگ‌ها طوری بچینید که هیچ فضای بازی باقی نماند و لایه یکنواختی تشکیل شود. برگ‌ها باید بخشی از روی قالب را هم بپوشانند تا هنگام برگرداندن کیک، ظاهر زیبایی داشته باشد.

پس از ریختن مواد در قالب، با قاشق یا کف‌گیر آن را فشار دهید تا منسجم شود و کیک هنگام برگرداندن وا نرود.

چه از فر استفاده کنید چه از تابه روی گاز، حرارت باید کم باشد تا برگ‌ها نسوزند و مایه میانی به خوبی بپزد.

کیک دلمه داغ حالت نرمی دارد و ممکن است وا برود. بنابراین، حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه پس از پخت صبر کنید تا مواد کمی خودشان را بگیرند، سپس برگردانید.

استفاده از سرکه و شکر به اندازه متعادل طعم دلمه را بهتر می‌کند؛ اما زیاده‌روی باعث ترشی یا شیرینی بیش از حد می‌شود. می‌توانید ابتدا مخلوطی از آن‌ها را آماده و مزه کنید.

اگر از سبزی خشک دلمه استفاده می‌کنید، حتما آن را بخیسانید و خوب آبگیری کنید؛ در غیر این صورت، مایه دلمه شل خواهد شد.

آیا می‌توانیم کیک دلمه برگ مو را بدون فر تهیه کنیم؟
بله. به جای فر می‌توانید از یک تابه نجسب گود و درب‌دار استفاده کنید. غذا را با شعله پخش‌کن روی حرارت ملایم ببزید. نتیجه مشابه خواهد بود، به ویژه اگر مواد خوب فشرده شده باشند.
آیا برگ مو شور یا کنسروی هم قابل استفاده است؟
بله، فقط پیش از استفاده باید آن را چند بار با آب سرد بشوید تا شوری یا طعم نگهدارنده آن کاهش یابد.

برای تهیه کیک دلمه برگ مو از چه نوع گوشتی می‌توانیم استفاده کنیم؟

گوشت چرخ کرده گوسفندی، گوساله یا ترکیبی از هر دو مناسب است. در صورت تمایل، می‌توانید مثل طرز تهیه دلمه برگ مو با مرغ از گوشت مرغ چرخ کرده نیز استفاده کنید؛ ولی طعم سنتی دلمه با گوشت قرمز بهتر خواهد بود.

نسبت برنج به لپه چگونه باشد؟
به طور معمول، برای هر پیمانه برنج از حدود نصف پیمانه لپه پخته استفاده می‌شود. این مقدار با توجه به سلیقه و بافت دلخواه قابل تنظیم است. می‌توانیم مواد کیک دلمه را از شب قبل آماده کنیم؟
بله. می‌توانید مایه دلمه را از شب قبل تهیه کنید و در یخچال نگه دارید. این کار حتی باعث می‌شود طعم‌ها بهتر به خورد هم بروند.

در صورت استفاده از سبزی خشک، چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟
- سبزی خشک را باید حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در آب ولرم بخیسانید؛ سپس، سبزی خیس خورده را با دست بفشارید و به خوبی آبگیری کنید. سبزی خشک اگر خیس نخورده باشد، باعث خشکی و تلخی غذا می‌شود.

چگونه می‌توانیم از وا رفتن کیک هنگام برگرداندن جلوگیری کنیم؟

مواد باید کاملاً فشرده شده باشند و پس از پخت، حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه در قالب یا تابه بمانند تا کمی خنک شوند. این کار باعث می‌شود کیک فرم منسجم‌تری پیدا کند.