

آوای دریا

۲۷۱



درمان‌های خانگی مؤثر برای عرق سوز شدن

شنبه ۰۴ مرداد ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



ذخیره خون بند ناف نوزادان در هرمزگان ۱۰
درصد افزایش داشت



مرحله نهایی مسابقات انتخابی تیم ملی کاتا؛ بانوی هرمزگانی در
تهران قضاوت کرد



مرحله سوم واریز یارانه مادران باردار آغاز
شد



نایب قهرمانی بانوان بسکتبال ایران در کاپ آسیا/ شاگردان النی به دیویژن A نرسیدند

تعطیلات رویایی در تابستان؛ با تغذیه، ورزش و آرامش خاطره بسازید

گزارش: ایرنا



دارید، در بهترین حالت خود هستید. این به معنای همه چیز از عدم اضافه کاری گرفته تا اجتناب از موضوعات خاص در طول دوره‌های خانوادگی است.

نکات و توصیه‌های سلامت روان برای فصل تعطیلات:

- برای استراحت و تجدید قوا، مراقبت از خود را تمرین کنید. به بیرون بروید، پیاده‌روی کنید، مطالعه کنید، مدیتیشن کنید، به یک سرگرمی بپردازید و به اندازه کافی بخوابید.
- وظایف و تعهدات تعطیلات را در اولویت قرار دهید. اشکالی ندارد که به سنت‌ها و دعوت‌هایی که دیگر برای شما جذاب نیستند، نه بگویید. درخواست کمک اشکالی ندارد.
- از خریده‌های ناگهانی خودداری کنید، بودجه خود را حفظ کنید و برای کاهش عوامل استرس‌زای مالی، به دنبال تخفیف باشید.
- مکالمات را به سمت موضوعات فراگیری هدایت کنید که همه بتوانند از آن لذت ببرند. اگر مکالمه‌ای شروع به تنش کرد، تکنیک‌های زمینه‌سازی مانند تنفس عمیق را تمرین کنید یا به فرد بگویید: "من در مورد آن راحت نیستم" و از مکالمه فاصله بگیرید.

نکاتی برای جلوگیری از مشکلات ورزشی تعطیلات

- از استفاده از هوای گرم به عنوان بهانه‌ای برای بیرون رفتن و فعال نبودن خودداری کنید. به یاد داشته باشید، مراقب شرایط خطرناک و شدید باشید تا در صورت نیاز بتوانید تمرین خود را به بیرون از منزل منتقل کنید.
- هنگام سفر در طول تعطیلات، سعی کنید کش‌های مقاومتی، وزنه‌های کوچک یا طناب بازی را با خود همراه داشته باشید.
- روال روزانه شما ممکن است با یک برنامه شلوغ تعطیلات دچار مشکل شود. سعی کنید از قبل برنامه‌ریزی کنید و فعالیت بدنی خود را تقسیم کنید تا همچنان بتوانید آن را انجام دهید - به جای پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای معمول هنگام ناهار، ممکن است مجبور شوید آن را به جلسات ۵ یا ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید.
- اگر ترجیح می‌دهید با دیگران ورزش کنید، سعی کنید یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود را به عنوان «رفیق تناسب اندام» در طول تعطیلات پیدا کنید. برای حفظ مسئولیت‌پذیری، با یکدیگر ملاقات کنید یا به طور منظم با یکدیگر ارتباط برقرار کنید.
- هر لحظه را به حساب بیاورید! اگر در یافتن وقت مشکل دارید، فعالیت بدنی را در هر کاری که انجام می‌دهید بگنجانید. سعی کنید هنگام خرید مواد غذایی کمی سریع‌تر راه بروید، یا هنگام آشپزی چند حرکت اسکات انجام دهید.

ترجمه: <https://extension.sdstate.edu/keep-moving-holi-day-season>

- گرسنه به مهمانی نروید. در طول روز، سبزیجات، غلات کامل و میوه بخورید و آب بنوشید. در مهمانی، به سنت‌ها احترام بگذارید و از خوراکی‌های مورد علاقه تعطیلات خود بدون زیاده‌روی لذت ببرید.

چالش‌های فعالیت بدنی، نکاتی برای فصل تعطیلات

فعالیت بدنی باید در فصل تابستان در اولویت باشد زیرا به ما کمک می‌کند تا با هر چیز دیگری که توجه ما را به خود جلب می‌کند، مقابله کنیم. فعالیت بدنی به سوزاندن کالری، بهبود هضم، مدیریت استرس و افزایش خواب کمک می‌کند. به گفته آلی ترینور، مربی شخصی دارای گواهینامه و مدیر خدمات تناسب اندام در مرکز سلامت و تناسب اندام، حفظ فعالیت بدنی مداوم به افزایش خلق و خو و سطح انرژی شما کمک می‌کند.

نکات و توصیه‌های تناسب اندام برای فصل تعطیلات:

- با گنجانیدن تناسب اندام در برنامه خود، آن را در طول تعطیلات در اولویت قرار دهید.
- با تغییر برنامه‌ها در طول فصل تعطیلات و چیزهای مختلفی که توجه شما را به خود جلب می‌کنند، ممکن است زمان زیادی برای ورزش نداشته باشید. به یاد داشته باشید که انجام یک تمرین کوتاه بهتر از انجام ندادن آن است.
- در طول روز تحرک داشته باشید. در طول استراحت‌های کاری، پیاده‌روی سریع انجام دهید. به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. بعد از کار، با فرزندان خود پیاده‌روی کرده و یا با آنها بازی کنید. حرکت و گام‌های اضافی ضربه‌ان قلب و خلق و خوی شما را افزایش داده و کالری می‌سوزاند.
- حرکت را به دوره‌های خانوادگی اضافه کنید. بعد از صرف غذای خانوادگی، از اعضای خانواده دعوت کنید تا لباس‌هایشان را بپوشند و برای پیاده‌روی یا بازی با بچه‌ها در فضای باز بیرون بروند. بعضی از خانواده‌ها میز بینگ‌پنگ یا فوتبال دستی دارند. بازی‌های بعد از غذا می‌تواند کالری بسوزاند و خاطرات خوشی را رقم بزنند.
- اگر یک یا دو جلسه تمرین را از دست دادید، نگران نباشید. فقط در اسرع وقت به برنامه‌ی روتین خود برگردید.
- به گفته کیتی سیسیس، دارای مدرک کارشناسی ارشد LPC، مدیر سلامت رفتاری مبتنی بر جامعه در Trillium Place در گفتگو با سایت کارل، حفظ سلامت روان در طول فصل تعطیلات بسیار مهم است زیرا ما با عوامل استرس‌زای مختلفی دست و پنجه نرم می‌کنیم، فشار عملکرد و اضطراب‌های خانوادگی را احساس می‌کنیم.

پائولا آلی-اسمیت، دارای مدرک دکترا، NCSF، روانشناس بالینی در گفتگو با سایت Carle گفت: از خودتان مراقبت کنید. با مرزهای محکم از خود محافظت کنید. وقتی برای مراقبت از خود وقت

فصل تعطیلات تابستان فرصتی عالی برای استراحت و بازیابی انرژی است، اما حفظ سلامت جسمی و روانی در این دوران نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. با رعایت چند نکته کلیدی، می‌توانید تعطیلاتی سرشار از سلامتی و شادی را تجربه کنید. کلید این موفقیت در سه اصل مهم نهفته است: تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و مراقبت از سلامت عاطفی.

با ورود به فصل شلوغ تعطیلات و پشت سر گذاشتن آب و هوای زیبای بهاری، فعال ماندن می‌تواند چالش برانگیز باشد. با این حال، فعال ماندن از نظر جسمی در ماه‌های تابستان به اندازه هر زمان دیگری از سال مهم است. در واقع، فعال بودن از نظر جسمی مزایای بسیاری دارد که ممکن است در فصل شلوغ تعطیلات تابستانی حتی بیشتر مورد نیاز باشد، از جمله کاهش احساس استرس، بهبود کیفیت خواب، بهبود قدرت سیستم ایمنی بدن و کمک به حفظ وزن سالم.

چالش‌های تغذیه سالم، نکاتی برای فصل تعطیلات

آلیسون جونز، هماهنگ‌کننده سلامت و تندرستی در گفت وگو با نشریه الکترونیک carle.org در ارتباط با تغذیه در تعطیلات اظهار داشت: در طول تعطیلات، بسیاری از دوره‌های شامل غذاهایی می‌شود که معمولاً سرشار از قند و کربوهیدرات هستند و طعم خوبی دارند.

کریستینا آدامز اسمیت، متخصص تغذیه بالینی در همین ارتباط ادامه داد: غذا برای بسیاری از مردم مایه آرامش است. این در حالی است که عادات غذایی نامناسب خطر سرماخوردگی و آنفولانزا را افزایش داده و غذاهای ناسالم سیستم ایمنی بدن ما را در معرض خطر قرار می‌دهند.

راهکارهای تغذیه‌ای برای تعطیلات

- تا حد امکان یک برنامه غذایی منظم و برنامه غذایی دقیق داشته باشید.
- هنگام پخت شیرینی‌های تعطیلات قبل از یک رویداد، آنها را در یک ظرف قرار دهید و درب ظرف را ببندید تا قبل از مهمانی به شیرینی‌ها دسترسی پیدا نکنید. برای محدود کردن تعداد خوراکی‌های موجود در خانه، دستور پخت را به نصف کاهش دهید. بعد از مهمانی، اگر مقداری از آنها باقی ماند، در صورت تمایل یک وعده برای خودتان نگه دارید و بقیه را ببخشید. به هر حال، فصل بخشش است.
- برای افرادی که اختلال خوردن دارند، که می‌تواند ناشی از استرس باشد، عوامل محرک خود را بشناسید و با داشتن یک برنامه و در میان گذاشتن آن با یک فرد مورد اعتماد که می‌تواند از شما حمایت کند، استرس خود را مدیریت کنید.
- با اضافه کردن سبزیجات بیشتر و استفاده از غلات کامل، لبنیات کم چرب و شکر و نمک کمتر، غذاهای تعطیلات را سالم‌تر کنید.

تابستان ها قدر پاهایتان را بیشتر بدانید

گزارش : ایرنا



سرکه سبب به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی و خنک‌کنندگی خود، می‌تواند در کاهش داغی کف پا مؤثر باشد. برای استفاده از آن، کافی است یک لگن را با آب ولرم پر کنید و یک فنجان سرکه سبب و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون یا نارگیل به آن اضافه کنید. سپس پاهای خود را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این محلول قرار دهید. پس از آن با سنگ پا سلول‌های مرده را جدا کنید. سپس پاها را خشک کرده و مرطوب‌کننده بزنید. این کار به کاهش التهاب و بهبود گردش خون در پاها کمک می‌کند.

استفاده از گرما و سرمادرمانی گرما و سرمادرمانی دو روش مکمل برای کاهش درد و التهاب در پا هستند. گرما درمانی با افزایش جریان خون و شل کردن عضلات، به کاهش سفتی و درد کمک می‌کند. سرما درمانی با کاهش جریان خون و التهاب، به کاهش تورم و بی‌حس کردن موضعی درد مؤثر است. انتخاب بین این دو روش به نوع آسیب و شرایط فرد بستگی دارد. برای این کار لگن را با آب گرم پر کنید و پاها را ۱۰ دقیقه در آن بگذارید. این کار کمک می‌کند رگ‌ها باز شده و جریان خون بهتری برقرار شود و مواد مغذی به عضلات کف پاهایتان برسد. سپس پاها را ۱۰ دقیقه در آب سرد بگذارید تا رگ‌ها جمع شده و التهاب و تورم کاهش پیدا کند.

بشوید. پس از بیرون آمدن از حمام، پاها و کف پای خود را مرطوب کنید تا به پوست شما کمک کند رطوبت بیشتری جذب کند و آن را ببندد. این کار از پاهای شما در برابر زبری یا ترک خوردن مجدد محافظت می‌کند.

اگر پاهایتان درد می‌کند، ممکن است مجبور شوید این روند را طی چند روز تکرار کنید. به عنوان یک اقدام پیشگیرانه، متخصصین توصیه می‌کنند این کار را روزانه انجام دهید تا به محافظت طولانی مدت از پاهای شما کمک کند.

کرم یا لوسیون سبک هم می‌تواند احساس خوبی به پاهای خسته و گرم‌زده‌تان بدهد. با حرکاتی به سمت بالا پاهایتان را ماساژ دهید و لوسیون بمالید تا گردش خون پاهایتان بهتر شود.

استفاده از روغن مخصوص پا این نوع از روغن‌ها برای فصل گرم سال عالی و سبک هستند و هیچ ردی از چربی به جا نمی‌گذارند و فوراً جذب می‌شوند. روغن را در کف دستتان گرم کنید و به آرامی پاهایتان را ماساژ دهید و روی نواحی خشک و ترک‌خورده بیشتر تمرکز کنید. بین انگشت‌ها، روی قوزک پا و قوس کف پا را فراموش نکنید.

سرکه سبب

پای انسان بعنوان قلب دوم دارای اهمیت خاصی است و باید به صورت ویژه از آن نگهداری و مراقبت کرد، به خصوص که در تابستان و گرما آسیب پذیرتر نیز خواهد بود.

گرما که آغاز می‌شود شرایط جسمی انسان کمی تغییر می‌کند، تابش شدید خورشید، تعرق بالای بدن و تحرک بیشتر نسبت به سایر فصول از جمله عوامل ایجاد این تغییرات است. در این میان پاها حتی کمی متفاوت‌تر از بخش‌های دیگر بدن است.

افزایش دمای هوا آن هم با توجه به فضای بسته کفش‌ها و فعالیت بیشتر و یا برعکس، حتی نشستن بر روی صندلی در گرما می‌تواند پاها را سنگین کرده، باعث ورم و داغی آنها شود. تعرق آنها می‌تواند باعث بوی بد و یا ایجاد قارچ در لایه‌ای انگشتان شود. برای همین پاها بعنوان قلب دوم بدن باید مورد رسیدگی ویژه قرار بگیرد. ما در این مطلب برای شما از این نوع رسیدگی‌ها خواهیم گفت.

اهمیت مراقبت از پاها

وقتی پاها خنک باشد، خستگی آنها نیز کاهش پیدا کرده و باعث آرامش روان شما خواهد شد. توجه به این اندام بدن به شما راه رفتن‌های طولانی را راحت‌تر و باعث افزایش کیفیت خواب شما خواهد شد. در نظر داشته باشید این توجه باید به صورت مستمر انجام گیرد.

شیوه‌های رسیدگی به پاها هنگام گرما

حمام کردن پاها

یکی از اقداماتی که می‌توان برای بهینه شدن فعالیت پا انجام داد استفاده از آب سرد است. لگنی از آب خنک تهیه کرده و درون آن چند قاشق نمک حل کنید. ۳۰ دقیقه پاها را داخل آن بگذارید. این اقدام به کاهش درد و التهاب پا کمک کرده و به بهبود گردش خون کمک می‌کند.

اسکراب کف پا

معمولاً فعالیت زیاد و در نتیجه تعریق زیاد و همچنین خشکی هوا از عوامل مهم در ترک پوست خواهد بود. برای رفع این مشکل نیاز است که تا بخش‌های مورد نظر مخصوصاً سلول‌های مرده از کف پاشنه پا تمیز شوند.

از سنگ پا یا سوهان پا برای مالش دادن لکه‌های زبر پوست در کف پا استفاده کنید. در طول تابستان، معمولاً به دلیل هوای گرم، کفش‌های باز معمولی هستند، اما این امر می‌تواند پاهای شما را در معرض دید قرار دهد و بیشتر مستعد سفت شدن پوست باشد. بیشترین مناطقی که باید روی آن تمرکز کنید پاشنه پا، پهلوها و قسمت زیرین انگشت شست پا هستند. کرم اسکراب و یا صابون لایه‌بردار هم می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند.

استفاده از مرطوب کننده و لوسیون

همچنین پس از لایه برداری، می‌توانید زیر دوش رفته و پاهای خود را

گرم‌زدگی در کمین است؛ توصیه‌های کاربردی از زبان مادران

میوه‌ها جبران کرد. من همیشه در زمانهای گرم سال شربت خاکشیر، گلاب، سکنجبین، آلبیوم در کنار عرق‌جاتی مانند کاسنی و بیدمشک را به همراه دارم این نوشیدنی‌ها می‌توانند یک نوشیدنی خنک کننده و آبرسان قوی برای کودکان باشند. علاوه بر این مصرف میوه‌هایی مانند، هندوانه، خیار، هلو، آلبالو و... نیز به رفع عطش و جلوگیری از گرم‌زدگی کودکان کمک میکند.

درفصول گرم سال غذای سبک به کودکان بدهید

هائیه ۵۳ ساله مادر ۳ فرزند ۱۳، ۱۸ و ۲۱ ساله- درروزهای گرم سال ما سعی می‌کنیم غذاهای سبک، متعادل و منظم بخوریم. آب دوغ خیار، نان و پنیر و انگور، نان و پنیر و هندوانه، سالادهای کاهو و کرفس و غذاهای اینچینی در کنار اینکه سبک است به هیدراته ماندن و خنک شدن بدن آنها نیز کمک می‌کند.

بازی و فعالیت بدنی را به ساعات خنک‌تر روز موکول کنید

سارا ۴۵ سال دارد و در کنار اینکه خود یک فرزند ۸ ساله دارد، مربی مهد کودک نیز هست- بازی و فعالیت‌های بدنی جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی کودکان است و نمی‌توان فعالیت آنها را به دلیل گرما به کل مختل کرد اما میتوان آنها را به ساعات خنک روز مانند صبح‌های زود، بعد از ظهر و یا غروب‌ها موکول کرد. به یاد داشته باشید در زمان بازی و فعالیت کودکان حتماً آب به همراه داشته باشید تا آب بدن کودکان تمام نشود. چنانچه در زمان بازی متوجه علائمی مانند؛ گیجی، بی حالی، سر درد در کودکان‌تان شدید حتماً مانع فعالیت آنها شده و به حد کافی به آنها مایعات بدهید.

با وجود تمام این راهکارها گرم‌زدگی در کودکان را جدی بگیرید و در صورت مشاهده علائم شدید گرم‌زدگی مانند تب بالا، تشنج و اختلال هوشیاری، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



روشهای مختلفی را برای خنک کردن بچه‌ها از گرما استفاده می‌کنم که مهمترین آنها عبارتند از: خیس کردن یک تی‌شرت و خیس نگه داشتن آن، استفاده از یک اسپری آب برای خنک‌کردن، دوش آب خنک در حدی که بچه‌ها سرما نخورند. گاهی با قرار دادن دست‌ها و پاهایشان در آب سرد، میتوان به سرعت آنها را خنک کرد. میچ دست‌ها و میچ پا نقاط نبض زیادی دارند که رگ‌های خونی در نزدیکی پوست قرار دارند، بنابراین با این روش سریع‌تر خنک می‌شوند.

نوشیدن آب و مایعات و میوه‌ها به حد نیاز

شیرین ۷۲ ساله مادر ۴ فرزند و مادر بزرگ ۷ نوه- از قدیم گفته اند نوشیدن آب بهترین راه خنک شدن و در امان ماندن از گرما زدگی است. از آنجایی که در گرما میزان تعرق کودکان نیز همانند بزرگترها بیشتر می‌شود باید این آب از دست رفته را با نوشیدن آب، مایعات و

کودکان یکی از اقل‌تأثیر پذیر در برابر گرما هستند. مادران همانطور که همیشه تمام تلاش خود را برای محافظت از کودکان خود انجام می‌دهند، در زمان گرما نیز راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند تا از بیماری و گرما زدگی فرزندانشان جلوگیری کنند.

طبق اخبار هواشناسی موج گرما در این هفته از تابستان در راه است. با افزایش دما و افزایش موج گرما، خنک ماندن فقط به معنای راحتی نیست، بلکه به معنای ایمن ماندن است. چه در حال لذت بردن از آفتاب باشید و چه سعی کنید خانه خود را قابل تحمل نگه دارید، گرمای شدید می‌تواند خطرات جدی برای سلامتی، به ویژه برای کودکان، ایجاد کند. ما راهکارها، نکات عملی و نجات‌بخشی را برخی از مادران محافظت از خود و فرزندانشان پیشنهاد داده‌اند را به شما ارائه می‌دهیم.

در برابر آفتاب هوشیار باشید

هدی ۳۸ ساله مادر دو فرزند ۳ و ۵ ساله - من تا حد امکان سعی میکنم از بیرون رفتن در گرم‌ترین ساعات روز خودداری کنم، اما گاهی اوقات نمی‌توان از این کار اجتناب کرد. در این مواقع سعی میکنم حتماً از کرم ضد آفتاب کودک برای بچه‌ها استفاده کنم و مرتباً آن را تجدید کنم. سر بچه‌ها کلاه آفتابگیر بگذارم، پوشیدن لباس‌های روشن و گشاد نیز به خنک ماندن بچه‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این شربت آلبیوم، گلاب یا خاکشیر را برای جلوگیری از گرما زده شدن بچه‌ها همیشه به همراه دارم.

هر چه خیس‌تر بهتر

مهتا ۴۵ ساله مادر یک دوقلو ۶ ساله و یک کودک ۱۲ ساله- من از قدیم شنیده‌ام که گرما از طریق پوست، وارد و خارج می‌شود. بنابراین، هر چه پوست را خنک‌تر نگه دارید بدن خنک‌تر می‌ماند. من

پدر و مادر؛ واکسیناسیون کودکان را جدی بگیرید

گزارش : ایرنا



کودکان از بدو تولد نیازمند مراقبت و نگهداری هستند و یکی از این مراقبت‌ها، حفاظت در قبال بیماری‌هاست. بهترین شیوه از نظر متخصصین برای این اقدام واکسیناسیون است.

داشتن اطلاعات مربوط به واکسیناسیون برای خانواده‌هایی که دارای نوزاد هستند الزامی است. یکی از این الزامات تکمیل کردن معلومات پدر و مادر درباره واکسیناسیون است. ما در این مطلب تلاش می‌کنیم که دانسته‌های شما را در قبال این اقدام افزایش دهیم.

واکسیناسیون در حقیقت ابزاری برای قرار دادن بدن انسان در مقابل ویروس تضعیف شده و کنترل شده است. این اقدام باعث می‌شود که جسم انسان به برای مقابله با این ویروس شروع به تولید پادتن کند. بدینوسیله بدن در قبال انواع بیماری‌های خطرناک کاملاً ایمن می‌شود.

اگرچه بر اساس اطلاعات منتشر شده توسط سازمان بهداشت جهانی اکثر بیماری‌های خطرناک توسط تزریق واکسن به کودکان از میان رفته است اما برای ایمنی بیشتر، به نوزادان تا سن ۶ سالگی واکسن‌های مورد نیاز تزریق خواهد شد.

دلیل استفاده از واکسن

هنگام تزریق واکسن این امکان فراهم می‌شود که مکانیزم دفاعی بدن فعال شود. چگونگی این اتفاق با ورود ویروس تضعیف شده و یا کشته شده اتفاق می‌افتد. در حقیقت این نوع ویروس سیستم دفاعی بدن را تحریک کرده و جسم انسان پس از تشخیص نوع بیماری، پادتن مقابله با آن را تولید می‌کند. این پادتن می‌تواند مدت‌های مدیدی در بدن انسان حضور داشته و در صورت بروز بیماری مجدداً با آن مقابله کند.

توضیح اینکه در صورتی که بر اساس زمان‌های تعیین شده، کودک بتواند واکسن‌های ضروری را دریافت کند، جسم او در مقابل انواع بیماری آسیب نخواهد دید. بنابراین پیشنهاد می‌شود این زمانبندی با نظر پزشک متخصص رعایت شده تا سلامتی نوزاد تضمین گردد.

بر اساس زمانبندی استاندارد در تزریق واکسن لازم است که واکسن‌ها از ابتدای تولد یعنی به دنیا آمدن نوزاد در بیمارستان تا بزرگسالی تزریق شود. رعایت پروتکل‌ها در تنظیم زمان و همچنین فهرست در این نوع از واکسن‌ها جزو مهمترین اقدامات در پیشگیری از بیماری است و لازم که والدین نسبت به رعایت آن اقدام لازم را انجام دهند.

واکسن پنتاوالان یا واکسن پنجگانه

این نوع واکسن برای مقابله با ۵ نوع بیماری از جمله دیفتری، کزاز، هپاتیت نوع B، هموفیلوس آنفولانزای نوع B تزریق شده و در سه نوبت ۲ ماهگی، ۴ ماهگی و ۶ ماهگی انجام می‌شود.

واکسن سه گانه

این واکسن به انسان را در برابر سه بیماری دیفتری، کزاز و سیاه سرفه مصونیت می‌بخشد. اگرچه استفاده از این واکسن با وجود واکسن پنجگانه کمتر انجام می‌شود زیرا واکسن پنتاوالان این سه بیماری را پوشش می‌دهد.

واکسن هپاتیت A

استفاده از واکسن هپاتیت A بدن کودک را در برابر هپاتیت از نوع A مقاوم می‌کند. اگرچه باید گفت این واکسن اختیاری است و در لیست واکسن‌های اجباری قرار ندارد اما والدین می‌توانند آن در صورت تمایل از ۱۲ ماهگی تا ۲۳ ماهگی تزریق کنند.

قطره و واکسن فلج اطفال

این نوع واکسن در بدو تولد نوزادان و برای مقابله با بیماری فلج اطفال انجام می‌شود. شامل دو نوع تزریقی و خوراکی تزریق است. نوع تزریقی آن در چهارماهگی اما نوع خوراکی آن هنگام تولد، دو، چهار، ۶ و هجده ماهگی قابل استفاده است

واکسن آنفولانزا

یکی از بیماری‌هایی که در دوران کودکی بسیار مشهود است آنفولانزای فصلی است. تزریق این نوع واکسن پس از ۶ ماهگی و در اوایل پاییز و یا زمستان انجام می‌شود.

واکسن آبله مرغان

آبله مرغان هم از دیگر واکسن‌های ضروری است که انجام آن در سنین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی و دوباره در سن ۴ تا ۶ سالگی انجام می‌شود. این واکسن به منظور پیشگیری از عفونت ناشی از ویروس واریسلا زوستر استفاده می‌شود

واکسن HPV

نوعی دیگری از واکسن‌های ضروری که بدن انسان را در برابر نوعی

از ویروس با عنوان پاپیلوماویروس مصونیت می‌بخشد، واکسن HPV است. تزریق این واکسن به کودکان در سن یازده تا دوازده سالگی انجام می‌شود. به یاد داشته باشید انجام آن حتماً با مشورت پزشک باشد.

علائم پس از واکسیناسیون

معمولاً واکسن‌های دارای عارضه نبوده و در صورت وجود عارضه، میزان آن خفیف است و پس از مد کوتاهی (مثلاً چند روز) از بین می‌رود. از جمله این علائم درد در ناحیه تزریق و نیز تب خفیف است. در صورتی که علائم دیگر با مدت زمان طولانی‌تری مشاهده شد نیازمند مشاوره با پزشک و یا ارجاع به اورژانس است. تنگی نفس، تب شدید همراه با تشنج، عفونت در ناحیه تزریق و تورم از جمله این عوارض غیرعادی است.

مراقبت‌های لازم پس از واکسیناسیون

لازم است پس از تزریق واکسن مراقبت‌های ویژه‌ای برای کاهش علائم انجام شود که رعایت آن الزامی است:

هرگز محل تزریق واکسن را فشار ندهید

به کودک خود لباس راحتی و نرم بپوشانید

برای رفع تب که معمولاً از عوارض واکسیناسیون است، نوزاد را حتماً

پاشویه کنید

تغذیه نوزاد توسط شیر مادر در کاهش تب موثر است

در صورت استفراغ، نوزاد را به پهلو یا پشت بخوابانید.

پدر و مادر؛ واکسیناسیون کودکان را جدی بگیرید

چند نکته که حتماً در صورت مشاهده باید به اورژانس مراجعه کنید:

بیدار نشدن کودک حتی برای شیرخوردن

تنفس سریع ادامه دار پس از پایین آمدن تب

بی حالی شدید و نخوردن غذا

هر علامت غیرمعمول نگران کننده

پوشک خشک برای بیش از ۶ تا ۸ ساعت (علائم کم آبی)

گریه بی وقفه و آرام نشدن (۲ ساعت یا بیشتر)

چند نکته کلیدی

تب معمولاً ظرف یک هفته پس از واکسیناسیون ممکن است ظاهر شود

نداشتن تب به معنی بی اثر بودن واکسن نیست

پیش از واکسن استامینوفن ندهید؛ ممکن است ایمنی واکسن

کاهش یابد

نام واکسن	سن نوزاد	بیماری‌های قابل پیشگیری
ب‌ت‌ژ (BCG)	بدو تولد	سل
هپاتیت B (دوز اول)	بدو تولد	هپاتیت B
پنج‌گانه	۲ ماهگی	دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه، هپاتیت B، هموفیلوس آنفولانزا نوع B
فلج اطفال (خوراکی - دوز اول)	۲ ماهگی	فلج اطفال
پنج‌گانه (دوز دوم)	۴ ماهگی	دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه، هپاتیت B، هموفیلوس آنفولانزا نوع B
فلج اطفال (خوراکی - دوز دوم)	۴ ماهگی	فلج اطفال
پنج‌گانه (دوز سوم)	۶ ماهگی	دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه، هپاتیت B، هموفیلوس آنفولانزا نوع B
فلج اطفال (خوراکی - دوز سوم)	۶ ماهگی	فلج اطفال
MMR (دوز اول)	۱۲ ماهگی	سرخک، سرخچه و اوریون
پنج‌گانه (یادآور اول)	۱۸ ماهگی	فلج اطفال
لج اطفال (خوراکی - دوز چهارم)	۱۸ ماهگی	دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه، هپاتیت B، هموفیلوس آنفولانزا نوع B
MMR (دوز دوم)	۱۸ ماهگی	سرخک، سرخچه و اوریون

نایب قهرمانی بانوان بسکتبال ایران در کاپ آسیا

شاگردان النی به دیویژن A نرسیدند

گزارش: ایرنا



تیم ملی بسکتبال زنان ایران در فینال مسابقات کاپ آسیا دیویژن B با شکست برابر چین تاییه نایب قهرمان شد و باز هم دیویژن A را از دست داد.

تیم ملی بسکتبال زنان ایران در مرحله فینال مسابقات بسکتبال کاپ آسیا دیویژن B برابر چین تاییه با نتیجه ۵۵ بر ۷۴ و با ۱۹ اختلاف شکست خورد و حضور در دیویژن A را از دست داد.

تیم ملی ایران در دوره قبل با یک اختلاف امتیاز برابر اندونزی صعود به دیویژن A را از دست داده بود.

نیمه اول: ایران ۳۱ - چین تاییه ۴۰

- در کوارتر اول چین تاییه بازی را بهتر شروع کرد و چند امتیاز پیشی گرفت اما ملی پوشان ایران همه تلاش خود را کردند تا بازی را پایایی بیش ببرند و در پایان کوارتر اول هم موفق شدند با یک اختلاف بازی را به سود خود و با نتیجه ۱۸ بر ۱۷ پایان دهند.

- شاگردان النی در کوارتر دوم شروع کننده بازی بودند اما در اواسط این کوارتر ۸ امتیاز عقب ماندند و تا پایان این کوارتر نتوانستند اختلاف را کاهش دهند. آنها در پایان نیمه اول با نتیجه ۳۱ بر ۴۰ بازی را واگذار کردند.

نیمه دوم: ایران ۵۵ - چین تاییه ۷۴

- نیمه دوم نیز با برتری چین تاییه آغاز شد و آنها در طول کوارتر سوم بازی را در دست داشتند و اختلاف را به ۲۰ امتیاز رساندند. ملی پوشان ایران در این کوارتر در دفاع و حمله خوب ظاهر نشدند تا در نهایت با نتیجه ۴۳ بر ۶۳ بازی را واگذار کنند.

- کوارتر چهارم نیز شرایط برای تیم ملی ایران تغییر نکرد و ملی پوشان اختلاف زیاد ایجاد شده را نتوانستند کاهش دهند و در نهایت هم با نتیجه ۷۴ بر ۵۵ شکست خوردند تا حضور در دیویژن A را از دست بدهند.

تیم ملی بسکتبال زنان ایران در مرحله مقدماتی این مسابقات با سه برد برابر جزایر کوک، مغولستان و تایلند به عنوان صدرنشین به طور مستقیم همراه چین تاییه به نیمه نهایی صعود کرده و با برد برابر تایلند به فینال رسیده بود.

دلارام وکیلی، فائزه شهریاری، نگین رسولی پور خامنه، کیمیا یزدیان

ایران ۸۲ - جزایر کوک ۳۲

ایران ۸۹ - مغولستان ۵۵

ایران ۸۰ - تایلند ۶۲

ایران ۷۸ - تایلند ۵۲

فینال: ایران ۴۳ - چین تاییه ۶۳

این مسابقات از ۲۱ تیر با ۸ تیم آغاز شد و ۲۹ تیر با برگزاری فینال به پایان رسید. ایران نایب قهرمان این مسابقات شد و چین تاییه با کسب قهرمانی به دیویژن A صعود کرد.

تهرانی، ناهیده اسدی، فرناز خدامرادی، مهلا عابدی، شیدا شجاعی، مهسا کرانی، غزل زمانی، آیدا گل محمدی و رکسانا برهمن ترکیب تیم ملی در این مسابقات را تشکیل می دادند.

النی کاپوچانی سرمربی یونانی هدایت تیم ملی ایران را برعهده داشت. افسانه حسن ناییبی به عنوان سرپرست، محمدرضا اسلامی مشاور فنی، آزاده زمانپور مربی، روزانو محمودی آنالیزور و شیوا خرمشاهی به عنوان بدنساز کادر فنی تیم را تشکیل می دادند.

نتایج تیم ملی ایران در مرحله مقدماتی مسابقات کاپ آسیا دیویژن B:

کوتاه از حوزه سلامت...

برخی غذاها یا مکمل ها می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند، در حالی که این باور نادرست و گمراه کننده است.

وی افزود: برخی ریزمغذی ها مانند ویتامین C و مواد غذایی نظیر مرکبات در صورت مصرف متعادل می توانند نقش حمایتی در عملکرد سیستم ایمنی داشته باشند، اما افراط در مصرف آن ها ممکن است به نتیجه معکوس منجر شود و حتی سلامت بدن را به خطر بیندازد.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه سیستم ایمنی نیازمند طیف گسترده ای از ریزمغذی ها است، تصریح کرد: سلامت این سیستم تنها با پیروی از یک الگوی تغذیه ای متعادل، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و کاهش استرس امکان پذیر است و نمی توان با تکیه بر چند مکمل یا غذای خاص، انتظار ایمنی قوی داشت. وی با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه مکمل ها گفت: مکمل هایی مانند ویتامین C تنها برای افرادی که کمبود واقعی دارند مانند سالمندان، سیگاری ها یا کسانی که میوه و سبزی کمی مصرف می کنند، می تواند مفید باشد، در غیر این صورت، زیاده روی در مصرف این مکمل ممکن است منجر به بروز عوارضی چون سنگ کلیه شود.

شرفی خاطرنشان کرد: برخی تصور می کنند غذاهای مقوی مانند سوپ می تواند جایگزین دارو باشند، اما این مواد فقط به تأمین آب و الکترولیت ها در دوران بیماری کمک می کنند و شواهد علمی کافی برای جایگزینی آن ها با دارو وجود ندارد.

وی همچنین با اشاره به نقش برخی ترکیبات طبیعی مانند پروبیوتیک ها و کلروفیل های گیاهی در ارتقای سلامت، تأکید کرد: استفاده از این مواد باید در قالب رژیم غذایی طبیعی باشد و مصرف پودرهای آماده و مکمل های صنعتی نمی تواند جایگزین کاملی برای تغذیه سالم و متعادل باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پایان تصریح کرد: تقویت سیستم ایمنی راه حل سریع و ساده ای ندارد، سبک زندگی سالم، خواب کافی، پرهیز از چاقی، تغذیه متنوع و متعادل، فعالیت بدنی و کنترل استرس، مؤثرترین روش ها برای حمایت از عملکرد ایمنی بدن هستند.

افزایش قند خون می شود. مهندسان مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) برای مقابله با شرایطی که بیماران متوجه افت قند خون خود تا سطح بحرانی نمی شوند، دستگاهی قابل کاشت ساختند که ذخیره ای از گلوکوکون را زیر پوست نگه می دارد. این دستگاه می تواند هنگام کاهش بیش از حد گلوکز، به طور خودکار برای آزادسازی هورمون فعال شود.

این سامانه به ویژه در موارد افت قندخون شبانه یا برای کودکان خردسال مبتلا به دیابت که قادر به تزریق نیستند، بسیار مفید خواهد بود.

ساخت دستگاه کاشتنی برای محافظت مبتلایان به دیابت

دنیل آندرسون (Daniel Anderson)، استاد گروه مهندسی شیمی مؤسسه فناوری ماساچوست، می گوید: این یک دستگاه کوچک مخصوص مواقع اضطراری است که زیر پوست قرار می گیرد و آماده عمل کردن در صورت افت شدید قند خون بیمار است.

وی توضیح داد: هدف ما ساخت دستگاهی بود که همیشه آماده محافظت از بیماران در برابر قند خون پایین باشد. معتقدیم این دستگاه می تواند به کاهش ترس از افت شدید قند خون، که بسیاری از بیماران و والدین آن ها از آن در رنج هستند، کمک کند.

محققان همچنین نشان دادند که می توان از همین فناوری برای رساندن دوزهای اضطراری اپی نفرین به بیماران نیز استفاده کرد. اپی نفرین دارویی است که برای درمان حملات قلبی و جلوگیری از واکنش های آلرژیک شدید مانند شوک آنافیلاکسی استفاده می شود.

خوددرمانی با مکمل ها ممنوع / سلامت

سیستم ایمنی راه میان بر ندارد

یک متخصص تغذیه با هشدار درباره مصرف خودسرانه مکمل های دارویی و ویتامین ها گفت: استفاده بی رویه از این ترکیبات نه تنها سودمند نیست، بلکه می تواند باعث مسمومیت دارویی و تضعیف عملکرد ایمنی بدن شود.

امین شرفی با تأکید بر اینکه «غذا جای دارو نیست»، اظهار کرد: بسیاری از افراد تصور می کنند با مصرف

سلول های بنیادی بسیار پرتوان و زنده است که بر اثر تکنیک های پی در پی دچار پیری نمی شوند و با تزریق و یا جایگزینی این سلول ها می توان به بهبودی سلول های آسیب دیده کمک کرد.

مرحله سوم واریز یارانه مادران باردار آغاز شد

سه شنبه ۳۱ تیر ۱۴۰۴ مرحله سوم طرح یسنا و پرداخت یارانه مخصوص مادران باردار و دارای فرزندان شیرخوار آغاز شد.

سه شنبه ۳۱ تیر ۱۴۰۴ مرحله سوم طرح یسنا آغاز شد. در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، خانوارهای ۷ دهک اول درآمدی که مادر باردار و یا فرزند شیرخوار زیر ۲ سال دارند، با شروع سومین مرحله طرح یسنا مشمول دریافت سبد غذایی و بسته بهداشتی می شوند.

میزان حمایت طرح یسنا به ازای هر مادر باردار ۴۵۱ هزار تومان و به ازای هر قل کودک شیرخوار زیر ۲ سال ۹۰۰ هزار تومان است.

روش های اعلام موجودی به ۳ شیوه زیر است: نخست، از طریق [اپلیکیشن شما] (cafebazaar.ir/app/ir.sfara.fara) دوم، از طریق بازوی کالایرگ (ble.ir/۶۳۶۹) در بله سوم، از طریق کد دستوری *۱۴۶۳*۵۰۰*

ساخت دستگاه کاشتنی برای محافظت

مبتلایان به دیابت

محققان ایمپلنت (دستگاه کاشتنی) جدید کوچکی ساختند که حاوی مخزنی از گلوکوکون بوده زیر پوست قرار می گیرد و در مواقع اضطراری افت شدید قند خون بیماران مبتلا به دیابت بدون نیاز به تزریق قابل فعال سازی است.

به گزارش گروه علمی ایرنا، ویگه سای تک دیلی در گزارشی آورده است:

برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، خطر هیپوگلیسمی (افت خطرناک قند خون) یک نگرانی همیشگی است. وقتی سطح گلوکز (قند خون) بیش از حد کاهش یابد، زندگی فرد در خطر قرار می گیرد و معمولاً به تزریق هورمون گلوکوکون به عنوان درمان استاندارد نیاز دارد. گلوکوکون هورمونی است که هنگام افت غلظت گلوکز در خون از سلول های لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شود. عملکرد گلوکوکون برعکس انسولین موجب

رشد بیش از ۸۳ درصدی عکس برداری در بیمارستان کودکان بندرعباس

رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس گفت: در سه ماهه نخست امسال نسبت به مدت مشابه پارسال بیش از ۸۳ درصد رشد داشته است.

امیر حسایی افزود: این خدمات به بیماران بستری و بیماران سرپایی ارائه شده است.

وی گفت: در این مرکز پنج پزشک فوق تخصص قلب کودکان به صورت فعال مشغول به کار هستند.

حسایی افزود: اکنون چهار دستگاه تصویربرداری در کلینیک قلب، بخش مراقبت های ویژه نوزادان (NICU) و بخش مراقبت های ویژه کودکان (PICU) برای ارائه خدمات تشخیصی قلبی به کار گرفته می شوند.

ذخیره خون بند ناف نوزادان در هرمزگان ۱۰ درصد افزایش داشت

امسال ذخیره خون بند ناف نوزادان در هرمزگان ۱۰ درصد افزایش داشت.

مسئول بانک خون رویان هرمزگان گفت: از ابتدای سال تاکنون چهار هزار و ۲۰۰ نمونه موفق، در بانک خون بند ناف نوزاد استان ذخیره شده است.

بانک خون بند ناف رویان هرمزگان از سال ۸۸ در استان راه اندازی شده است.

ابراهیم کوهکن گفت: هزینه نگهداری خون بند ناف نوزادان در هنگام قرارداد ۱۸ میلیون تومان است که به صورت اقساطی هم در مدت ۶ ماه قابل پرداخت است.

وی با اشاره به اینکه زمان نگهداری خون بند ناف نوزاد ۲۰ سال است، افزود: از خون بند ناف نوزاد برای درمان بیماری های مانند تالاسمی، سرطان های خونی، اوتیسم، بهبود فلج مغزی، دیابت و الزایمر استفاده می شود.

کوهکن گفت: مراکز بانک خون بند ناف نوزاد در همه ی بیمارستان های هرمزگان مستقر هستند.

وی افزود: مادران باردار می توانند از ابتدای ماه نهم بارداری در این مراکز نام نویسی کنند.

مسئول بانک خون رویان هرمزگان گفت: خون باقیمانده در بند ناف و جفت نوزاد سرشار از

درمان های خانگی مؤثر برای عرق سوز شدن

گزارش: ایرنا



گیاه آلوئه ورا

یکی از شیوه های طبیعی که تاثیر شگفت آوری گیاه دارد، استفاده از گیاه آلوئه ورا است. می توانید برگه ای از این گیاه را تهیه کرده و با پوست آن را جدا کنید. سپس ژل آن را خارج کرده و بر روی بخش های که دچار عرق سوزی شده، بمالید. پس از ۲۰ دقیقه آن را با آب سرد بشوید.

استحمام

روش دیگری که به پیشگیری از عارضه عرق سوز شدن کمک می کند، استحمام صبحگاهی است. تلاش کنید برای این کار از آب ولرم استفاده شود زیرا آب داغ التهابات پوستی را افزایش می دهد.

همچنین یک روش کاربردی برای درمان خانگی عرق سوز شدن استفاده از بلغور جو دوسر است. جو دوسر دارای آنتی اکسیدان هایی قوی است و از همین رو برای رفع مشکلات پوستی بسیار مفید است. ترکیبات موجود در جو دوسر به از بین بردن التهاب پوست و خارش کمک زیادی می کند. برای این کار باید جو دو سر را به صورت ماسک روی پوست خود قرار دهید و اجازه دهید پوست شما داخل ترکیب جو دوسر و آب بماند. می توانید این ترکیب را به وان حمام اضافه کنید و برای چند دقیقه در وان بنشینید.

چند نکته مهم برای پیشگیری

برای اینکه عرق سوز تابستانی تان را به سرعت مهار کنید و از تشدید آن جلوگیری کنید، باید به این نکات کلیدی توجه شود

لباس های نامناسب را فراموش کنید:

اجتناب از لباس های نایلونی و تنگ: این نوع لباس ها مانند یک سد عمل می کنند و مانع از تنفس پوست می شوند. آن ها گرما و رطوبت را در خود نگه می دارند و محیطی مناسب برای رشد باکتری ها فراهم می کنند که این مسئله عرق سوز را تشدید می کند.

انتخاب لباس های نخی و خنک: به جای لباس های نایلونی، لباس های نخی و گشاد بپوشید تا پوستتان بتواند به راحتی تنفس کند و خنک بماند.

شوینده های قوی ممنوع:

دوری از صابون های قوی و خشک کننده: این صابون ها رطوبت طبیعی پوست را از بین می برند و باعث تحریک بیشتر آن می شوند. استفاده از صابون های ملایم و مرطوب کننده: به دنبال صابون هایی باشید که حاوی مواد مرطوب کننده هستند و به حفظ رطوبت پوست کمک می کنند. شوینده های غیر صابونی نیز گزینه خوبی هستند.

اجازه دهید پوستتان نفس بکشد:

نپوشاندن ناحیه عرق سوز: تا حد امکان، ناحیه عرق سوز شده را با لباس نپوشانید و اجازه دهید هوا به آن برسد. این کار به خشک شدن پوست و تسریع روند بهبودی کمک می کند.

از خاراندن خودداری کنید:

عدم خارش محل عرق سوز: خاراندن پوست باعث آسیب بیشتر به آن، ایجاد زخم و افزایش خطر عفونت می شود.

استفاده از کمپرس سرد یا پمادهای تسکین دهنده: اگر خارش بسیار شدید است، از کمپرس سرد یا پمادهای تسکین دهنده مجاز استفاده کنید تا خارش را آرام کرده و از آسیب بیشتر به پوست جلوگیری نمایید.

و خنک سازی بدن در راستای پیشگیری از این مشکل بسیار مؤثر است.

سیب زمینی خام

برای جلوگیری از گسترش سوزش پوست، می توانید سیب زمینی را برش بزنید و آن را بر روی محل عارضه قرار دهید. این اقدام باعث می شود منافذ پوست باز شده و از افزایش سوختگی آن جلوگیری کند. همچنین وجود نشاسته در سیب زمینی باعث تولید سلول های جدید پوستی می شود.

ماسه معجزه می کند

پوست ملتهب و سوخته شده با عرق بسیار گرم است. برای کاهش دمای پوست بهتر است بلافاصله بعد از رسیدن به خانه کمی ماسه روی محل عرق سوز شده بزنید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه به همان حالت بماند. سپس دوش آب خنک بگیرید تا دمای کلی بدنتان پایین آمده و التهاب پوست برطرف شود.

دم کرده نعناع

گیاه نعناع از جمله گیاهانی است که از گذشته برای درمان بسیار از بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرد. شما می توانید دم کرده نعناع و یا گیاه نعناع رو بر روی حوله نمدار قرار داده و سپس بر روی محل عرق سوز شده بگذارید. به یاد داشته باشید استفاده از شربت نعناع برای خنک کردن پوست بدن و پیشگیری از عرق سوز شدن مفید خواهد بود.

شریت و عرقیات

اشخاصی که دارای طبع گرم هستند بیشتر دچار عارضه عرق سوزی می شوند. برای همین می توان از نوشیدنی های خنک از جمله شربت خاکشیر، شربت لیمو، عرق شاهتره و یا عرق کاسنی برای کاهش دمای بدن استفاده کرد.

استفاده از برگ درخت سنجد

برگ درخت سنجد، که به "چریش" نیز معروف است، از خانواده سنجدیان بوده و می تواند در تسکین عرق سوز مؤثر باشد. برای این منظور، تعدادی برگ سنجد را در آب بجوشانید. پس از خنک شدن، پارچه ای را در محلول خیس کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده قرار دهید.

آرد نخودچی با خاصیت باز کردن منافذ پوستی

آرد نخودچی با خاصیت باز کردن منافذ پوستی و از بین بردن سلول های مرده، می تواند به درمان عرق سوز کمک کند. برای استفاده، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آرد نخودچی را با مقدار کافی آب مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. این خمیر را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده بمالید.

سنگ زاج سفید

یکی دیگر از شیوه ها برای درمان عرق سوز شدن، استفاده از سنگ زاج س سفید است. ابتدا سنگ زاج را خیس کنید و بر روی محل مورد نظر خود بمالید.

وازلین

استفاده از وازلین هم از جمله مواردی است که می تواند شما را از دست این موضوع راحت کند. به این ترتیب که می توانید از آن برای چرب کردن کشاله های ران و یا بازوهای خود استفاده کنید.

با فرا رسیدن تابستان، عرق سوز شدن یا راش گرمایی به عنوان یک مزاحم پوستی ظاهر می شود، اما نگران نباشید! ما اینجا هستیم تا به شما نشان دهیم چطور با راهکارهای ساده خانگی، این عارضه را به سرعت مهار کنید. این روش ها نه تنها طبیعی هستند، بلکه به شما کمک می کنند پوستی شاداب و سالم در طول فصل گرما داشته باشید. پس با ما همراه باشید تا رازهای درمان خانگی عرق سوز را کشف کنید!

عرق سوز شدن، یکی از رایج ترین و آزاردهنده ترین مشکلات پوستی است که در فصل گرما و با افزایش فعالیت بدنی بروز می کند. این عارضه، که ناشی از مسدود شدن منافذ پوستی است، می تواند برای بسیاری از افراد تجربه ای ناخوشایند باشد.

دلایل مختلفی می توانند در بروز عرق سوز شدن نقش داشته باشند. علاوه بر افزایش دمای هوا و تعریق زیاد، عواملی مانند پوشیدن لباس های تنگ و غیر قابل تنفس، ورزش های سنگین و حتی چاقی و اضافه وزن می توانند باعث مسدود شدن منافذ پوست و بروز این عارضه شوند.

همچنین، ساییده شدن و اصطکاک پوست در نواحی خاصی از بدن، مانند کشاله های ران، زیر بغل و بازوها، می تواند به ایجاد عرق سوز شدن منجر شود. این نواحی، به دلیل تعریق بیشتر و تهویه نامناسب، مستعد بروز این مشکل هستند.

با وجود آزاردهنده بودن عرق سوز شدن، راه های درمانی متعددی برای تسکین علائم و بهبود این عارضه وجود دارد. خوشبختانه، بسیاری از این راهکارها طبیعی و خانگی هستند و نیازی به استفاده از پمادها و داروهای شیمیایی ندارند.

حال سؤال اینجاست که چگونه می توان عرق سوز شدن را به طور طبیعی و بدون استفاده از دارو درمان کرد؟ برای یافتن پاسخ این سؤال و آگاهی از راهکارهای مؤثر در این زمینه، با ما همراه باشید.

استفاده از کمپرس آب سرد

کمپرس آب سرد، راهکاری مؤثر برای تسکین التهاب و خارش ناشی از عرق سوز است. در صورت دسترسی به کیسه یخ، می توانید از آن بهره ببرید. در غیر این صورت، مقداری یخ را درون کیسه نایلونی یا پارچه ای بپیچید و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده قرار دهید. در موارد حادتر، تکرار این عمل به صورت روزانه می تواند مفید باشد. با این حال، به یاد داشته باشید که تماس مستقیم یخ با پوست می تواند مضر باشد؛ بنابراین، مدت زمان تماس را کوتاه نگه دارید و حتماً از یک واسطه مانند پارچه استفاده کنید. اگر استفاده از یخ برایتان ناخوشایند است، می توانید از یک پارچه نخی مرطوب که با آب سرد خیس شده باشد استفاده کنید. شستشوی ناحیه عرق سوز شده با آب سرد هر ۶ ساعت یک بار نیز می تواند به بهبود آن کمک کند.

ترکیب آلبیمو و خیار

از جمله درمان های قدیمی عرق سوز شدن استفاده از ترکیب آلبیمو و خیار است. این ترکیب تسکین مناسبی برای درمان این عارضه است. شما می توانید خیار را به صورت افقی برش زده و آن را با آب و کمی آلبیمو ترکیب کرده و بر روی جایی که عرق سوز شده، قرار دهید. در نظر داشته باشید استفاده از شربت آلبیمو برای کاهش دما

شب زنده‌داری دشمن پنهان سلامت روان و بدن

گزارش: ایسنا



ساعت دو نیمه شب است و به جای خوابیدن، کسی در حال بالا و پایین کردن صفحه تلفن همراه خود زیر چراغ‌های روشن بیمارستان است، در شبفت شب کارخانه کار می‌کند، یا تا سیه‌دهم مشغول تماشای پشت سر هم فیلم است. آن چه که رفتاری بی‌ضرر در دنیای مدرن به نظر می‌رسد، ممکن است در واقع در حال به هم ریختن مغز به شیوه‌هایی باشد که دانشمندان تازه شروع به درک آن کرده‌اند.

دکتر رندی نلسون، رئیس دپارتمان علوم اعصاب در دانشگاه ویرجینیای غربی، ۱۵ سال گذشته را صرف تحقیق روی چیزی کرده است که روزانه میلیون‌ها آمریکایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد: اینکه چگونه قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی در شب، ساعت‌های زیستی داخلی ما را مختل می‌کند و عملکرد مغز را به طور اساسی تغییر می‌دهد. تحقیقات او بررسی می‌کند که چگونه ریتم‌های شبانه‌روزی مختل شده بر عملکرد سیستم ایمنی، التهاب عصبی، سوخت‌وساز، خواب و خلق‌و‌خو تاثیر می‌گذارد.

به نقل از اساف، نلسون روی کارگران شبفتی و بیماران بستری شده مطالعه می‌کند، گروه‌هایی که به طور مداوم در معرض نور مصنوعی در ساعتی قرار می‌گیرند که بدن انتظار تاریکی دارد. کار او فراتر از مشکلات ساده خواب است. او در حال بررسی این موضوع است که چگونه آلودگی نوری ممکن است در افسردگی، اضطراب و اختلالات متابولیکی نقش داشته باشد.

چرا مغز شما انتظار تاریکی دارد؟

انسان‌ها طی میلیون‌ها سال با چرخه‌های قابل پیش‌بینی نور و تاریکی تکامل یافته‌اند. مغز ما چیزی دارد که دانشمندان آن را «ساعت اصلی» می‌نامند. این یک خوشه کوچک از سلول‌هاست که هماهنگ می‌کند چه زمانی هورمون‌ها ترشح شوند، چه زمانی دمای بدن تغییر کند و چه زمانی اندام‌های مختلف فعال یا غیر فعال شوند. وقتی نور مصنوعی در ساعات شب وارد چشمان ما می‌شود، این سیستم زمان‌بندی داخلی را گیج می‌کند. مغز سیگنال‌های متناقضی درباره زمان روز دریافت می‌کند و این ریتم طبیعی که تقریباً هر فرآیند زیستی بدن را تنظیم می‌کند، مختل می‌شود.

کارهای آزمایشگاهی نلسون بر اندازه‌گیری این موضوع تمرکز دارد که این اختلال چگونه بر مغز و بدن تاثیر می‌گذارد. مطالعات او تغییرات در عملکرد سیستم ایمنی، سطح التهاب و تولید هورمون‌هایی که خلق‌و‌خو، گرسنگی و واکنش به استرس را تنظیم می‌کنند، بررسی می‌کند.

ایمنی تاثیر می‌گذارند.

راه‌حل‌هایی برای دنیای واقعی

نلسون در حال حاضر در حال انجام آزمایش‌هایی است که می‌تواند نحوه برخورد بیمارستان‌ها و محیط‌های کاری با نورپردازی را تغییر دهد. او توضیح می‌دهد: ما دو آزمایش بالینی داریم که در آن‌ها نقش جلوگیری از اثرات مخرب نور در شب را بر نتایج بالینی پس از سکنه مغزی و جراحی قلب در بخش‌های مراقبت ویژه بررسی می‌کنیم.

این آزمایش‌ها همچنین دستگاه‌های نور آبی روشن را آزمایش می‌کنند که برای کمک به تنظیم مجدد ساعت بدن پرستاران شبفت شب طراحی شده‌اند، که می‌تواند خواب، توانایی تفکر و خلق‌و‌خو آن‌ها را بهبود بخشد.

این مطالعات گامی مهم به سوی به‌کارگیری یافته‌های آزمایشگاهی در مراقبت‌های پزشکی دنیای واقعی هستند. موفقیت می‌تواند منجر به سیاست‌های جدید بیمارستانی و سیستم‌های حمایتی بهتر برای میلیون‌ها آمریکایی شود که شبفت شب کار می‌کنند.

کارگران شبفتی بیشتر در معرض خطر هستند

تقریباً ۱۵ درصد از کارمندان آمریکایی، از جمله پرستاران، کارگران کارخانه، نگهبانان امنیتی و دیگران در ساعتی غیرمعمول کار می‌کنند که آنها را به طور مزمز در تضاد با ساعت طبیعی بدنشان قرار می‌دهد.

تحقیقات نلسون نشان می‌دهد این گروه در معرض خطرات بیشتری برای مشکلات سلامتی قرار دارند که فراتر از احساس خستگی است

اثرات زیستی قابل اندازه‌گیری است. وقتی افراد در ساعات طبیعی خواب در معرض نور قرار می‌گیرند، بدن‌شان تغییراتی در نحوه پردازش قند خون نشان می‌دهد که می‌تواند خطر دیابت را افزایش دهد. این اختلال همچنین بر هورمون‌هایی که گرسنگی و احساس

سیری را کنترل می‌کنند تاثیر می‌گذارد که ممکن است توضیحی برای نرخ بالاتر چاقی در میان کارگران شبفتی باشد.

التهاب مغز عاملی که با افسردگی و اضطراب مرتبط است نیز زمانی که ریتم‌های شبانه‌روزی مختل می‌شوند، افزایش می‌یابد. هورمون‌های استرسی که معمولاً الگوهای روزانه قابل پیش‌بینی دارند، نامنظم می‌شوند و بر همه چیز از کنترل قند خون گرفته تا عملکرد سیستم

چرا لگو می‌تواند بهترین معلم ریاضی برای کودکان باشد؟



مطالعاتی که روی بیش از ۵۰۰ دانش‌آموز در ۱۶ مدرسه ابتدایی در انگلستان انجام شد، نشان داد کودکانی که در یک برنامه ۶ هفته‌ای مبتنی بر لگو شرکت کردند، در مقایسه با هم‌کلاسی‌هایی که آموزش سنتی دریافت کرده بودند، پیشرفت قابل اندازه‌گیری‌ای در تفکر فضایی و ریاضی داشتند. نکته جالب اینجاست که این برنامه توسط معلمان معمولی در ساعات عادی کلاس اجرا شد، نه توسط پژوهشگران.

برای والدین و معلمان که از روش‌های سنتی آموزش ریاضی ناامید شده‌اند، این پژوهش شواهد قانع‌کننده‌ای ارائه می‌دهد که فعالیت‌های جذاب و دست‌ورزی می‌تواند منجر به بهبود واقعی عملکرد درسی شود.

به نقل از اساف، یک گروه پژوهشی به رهبری دکتر «امیلی فارن» از دانشگاه سوری، برنامه‌ای طراحی کردند که در آن کودکان به جای تکیه بر تمرین‌های تکراری و کاربرگ‌های ریاضی، دو بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه با استفاده از دستورالعمل‌های تصویری، مدل‌هایی از لگو ساختند.

هر جلسه، روال مشخصی داشت: کودکان ابتدا یک ویدئوی کوتاه تماشا می‌کردند که داستانی با موضوع خاصی معرفی می‌کرد. سپس به‌صورت انفرادی کار می‌کردند تا حداکثر ۶ مدل لگویی را با استفاده از راهنمای تصویری گام‌به‌گام بسازند.

دقت از سرعت مهم‌تر بود و کودکان هر مدل را بعد از اتمام، خراب می‌کردند تا مدل بعدی را بسازند.

برای آمادگی، معلمان دوره آموزشی دیدند که در آن توضیح داده می‌شد تفکر فضایی چگونه به یادگیری ریاضی کمک می‌کند. همچنین، کارت‌هایی حاوی جملاتی کمی به آن‌ها داده شد تا به کودکان کمک کنند

دریافتند که پیشرفت در ریاضی مستقیماً ناشی از پیشرفت در چرخش ذهنی نبود. به زبان آماری، پیشرفت ریاضی فقط با بهبود چرخش ذهنی توضیح داده نمی‌شود.

ممکن است سایر مهارت‌های فضایی که در این مطالعه اندازه‌گیری نشدند مثل حافظه فضایی یا نگاشت عدد-فضا نیز نقش داشته باشند. امروزه، تفکر فضایی تقریباً به‌طور کامل از برنامه‌های درسی ریاضی در بریتانیا و بسیاری از کشورها حذف شده است. پژوهشگران معتقدند این، یک فرصت از دست‌رفته است، به‌ویژه با توجه به شواهد روزافزونی که نشان می‌دهد مهارت‌های فضایی، کلید موفقیت در رشته‌های علوم، فناوری، مهندسی و ریاضی هستند. کار با لگو چندین مهارت فضایی را به‌طور هم‌زمان درگیر می‌کند: کودکان قطعات را در ذهن‌شان می‌چرخانند تا آن‌ها را جا بیندازند، اشکال پیچیده را تصور می‌کنند و تصاویر ذهنی را حین ساخت حفظ می‌کنند. این تمرین‌ها مغز را به شیوه‌ای تربیت می‌کنند که تمرین‌های سنتی ریاضی این کار را نمی‌کنند و شاید مهم‌تر از همه اینکه، این برنامه نیازی به ابزارهای پیشرفته یا تجهیزات گران‌قیمت نداشت و فقط قطعات لگو، راهنمایی معلم و زمان برای ساختن نیاز بود.

تنها بخشی که کودکان در آن بهبود بیشتری نشان ندادند، زبان فضایی یعنی توانایی درک و به‌کار بردن کلماتی مثل «بالا»، «زیر»، یا «از میان» بود. پژوهشگران گمان می‌کنند زبان به‌کاررفته در طول جلسات لگو با واژگان آزمون نهایی هماهنگ نبوده است. به‌طور خلاصه: آموزش ریاضی بهتر، ممکن است خیلی بیشتر از آنچه فکر می‌کردیم «عملی و دست‌ورزی» باشد.

وقتی بچرخند چه شکلی می‌شوند، بخشی کلیدی از تفکر فضایی است.

آن‌ها همچنین عملکرد بهتری در آزمون‌های ریاضی داشتند، به‌ویژه در بخش‌هایی که شامل هندسه و حل مسئله بود.

زمانی که کودکان با اشکال، نمودارها یا کسرها کار می‌کنند، به تصویرسازی فضایی متکی هستند، مهارتی که ظاهراً برنامه لگویی آن را تقویت می‌کند. اما نکته‌ی جالب اینجاست که با اینکه هم چرخش ذهنی و هم نمرات ریاضی در گروه لگو بهتر شده بود، پژوهشگران

تدوین راهبردهای پیشگیری از مصرف دخانیات در میان زنان و خانواده‌ها

گزارش: ایرنا



معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: راهبردهای پیشگیری از مصرف دخانیات در میان زنان و خانواده‌ها تدوین شد.

زهره بهروزآذر در نشست مشترک معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری و جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات در ایران با هدف بررسی برنامه اقدام پیشگیری و کنترل دخانیات با تمرکز بر زنان و خانواده‌ها، با اشاره به اهمیت نقش نهادهای مدنی، اظهار کرد: باور ما این است که حل مسئله باید از مسیر نهادهای مدنی صورت گیرد و نقش ما تسهیل‌گری برای این نهادها است، ما تلاش می‌کنیم فاصله این مجموعه‌ها با دستگاه‌های اجرایی را به حداقل برسانیم. وی با اشاره به تجربه‌های موفق برخی شرکت‌ها در استفاده از روش‌های دقیق بازاریابی برای جذب زنان، گفت: شرکت‌های تولیدکننده سیگار به صورت دقیق روی ارزش‌ها، هویت و سبک زندگی زنان کار می‌کنند و با شناخت کامل از ترجیحات زنان، محصولاتشان را تولید می‌کنند، ما نیز باید به همین دقت، به طراحی اقدامات پیشگیرانه بپردازیم.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به چالش‌های موجود در مواجهه با باورهای رایج درباره مصرف قلیان تصریح کرد: هنگامی که درباره تأثیرات منفی قلیان بر سلامت، از جمله نابابوری صحبت می‌شود، برخی افراد با استناد به سنت‌های محلی و تجربه‌های خانوادگی گذشته، این گزاره‌ها را نمی‌پذیرند، این نوع باورهای رایج، اگرچه ممکن است پشتوانه علمی نداشته باشند، اما عمیقاً در ذهن و رفتار جامعه نهادینه شده‌اند و تغییر آن‌ها نیازمند رویکردهای اقناعی و ارتباط‌محور است.

بهروزآذر بر اهمیت شناخت دقیق گروه‌های هدف و طراحی برنامه‌های اختصاصی مصرف‌کنندگان دخانیات تأکید و خاطرنشان کرد: ما باید بدانیم هر گروه سنی و جنسیتی به چه دلایلی به سمت مصرف دخانیات گرایش پیدا می‌کند، این شناخت، پایه طراحی کمپین‌های بازاریابی اجتماعی و ترویج سبک زندگی سالم خواهد بود.

وزارتخانه‌های ذی‌ربط، موضوع را به‌درستی طرح و پیگیری کرد، ایجاد هماهنگی میان حوزه‌های مختلف از جمله اولویت‌های اصلی ما است. اعضای جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات در ابتدای این جلسه، ضمن اشاره به سلطه شرکت‌های خارجی بر صنعت دخانیات کشور، تأکید کردند که بیش از ۸۸ درصد این صنعت تحت کنترل ایالات متحده است و عمده تولید نخ سیگار نیز توسط دو شرکت خارجی در ایران انجام می‌شود.

بر اساس این گزارش در این جلسه اعضای جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات با انتقاد از مالیات اندک دخانیات و هزینه پایین دسترسی به سیگار، اعلام کردند که دخانیات تنها کالایی است که علیه ایران تحریم نشده و از این جهت به عنوان ابزاری در تهاجم شناختی علیه جامعه، به‌ویژه زنان، عمل می‌کند.

وی با تأکید بر ضرورت همکاری هنرمندان و سینماگران برای اصلاح تصویر مصرف دخانیات در رسانه‌ها ابراز داشت: در حال گفت‌وگو با هنرمندان و کارگردانان هستیم تا با استفاده از ابزار هنر، تغییرات فرهنگی موردنظر را رقم بزنیم.

ضرورت تشکیل «کارگروه مشترک» برای پیگیری اقدامات معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به ضرورت تشکیل «کارگروه مشترک» برای پیگیری اقدامات، بیان کرد: لازم است محتوای دقیق و متناسب با هر گروه هدف تهیه شود تا بتوان در مسائل تقنینی و مالیاتی، نشست با هنرمندان برای تبیین آسیب‌های مصرف دخانیات از منظر اجتماعی و فرهنگی و همچنین تعامل با دستگاه‌ها و شوراهای مرتبط، به ویژه شورای فرهنگی و

چند خبر کوتاه ...



کاراته است، و خانم پری‌زاده یکی از نمونه‌های بارز این پیشرفت محسوب می‌شود.
اردوی تیم ملی نونهالان کشور بانوی هرمزگانی راهی گیلان شد



با دعوت سرمربی تیم ملی نونهالان جودو بانوان کشور بانوی هرمزگانی به اردوی تیم ملی دعوت شد. از سوی سرمربی تیم ملی نونهالان جودو بانوان کشور، زهرا کشاورزی راهی اردوی تیم ملی جودو شد. این اردو به مدت پنج روز در استان گیلان برگزار می‌شود و زهرا کشاورزی جودوکارای هرمزگان از باشگاه قریب در این اردو شرکت می‌کند. کشاورزی در مسابقات نونهالان سال گذشته در اصفهان موفق شد با غلبه بر حریفان صاحب عنوان کشوری شود.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور؛ بیش از ۲۱۴ هزار ولادت در ۳ ماهه امسال ثبت شد

رئیس سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: در ۳ ماه نخست امسال ۲۱۴ هزار و ۲۲۳ ولادت در کشور به ثبت رسیده است که از این تعداد، ۱۱۱ هزار و ۲۲۸ نوزاد پسر و ۱۰۲ هزار و ۹۸۵ نوزاد دختر

دختر هرمزگانی به عنوان نفر اول به کشور چین اعزام می‌شود



فرنگیس صالحی، دختر کاراته‌کای قشمی به عنوان نفر اول تیم ملی جوانان کاتا، به مسابقات آسیایی چین اعزام می‌شود.

فرنگیس صالحی، کاراته‌کای جوان و آینده‌دار استان هرمزگان، با کسب عنوان نخست در رده جوانان، جواز حضور در رقابت‌های آسیایی چین را به‌دست آورد. این موفقیت ارزنده در جریان رقابت‌های انتخابی تیم ملی رقم خورد و نام دختر هرمزگانی در لیست اعزامی به مسابقات قهرمانی آسیا ثبت شده است. صالحی با مربیگری محبوبه بزرگپور از منطقه آزاد قشم با عملکردی چشمگیر و نمایشی فنی و باصلابت، توانست نظر کادر فنی تیم ملی را جلب کرده و به‌عنوان نماینده کشورمان در رده سنی جوانان انتخاب شود. این افتخارآفرینی، گامی مهم برای ورزش استان و کاراته بانوان هرمزگان محسوب می‌شود و نویدبخش آینده‌ای روشن برای این ورزشکار پرتلاش در میادین ملی و بین‌المللی است.

مرحله نهایی مسابقات انتخابی تیم ملی کاتا بانوی هرمزگانی در تهران قضاوت کرد



داور کاراته هرمزگانی مرحله نهایی مسابقات انتخابی تیم ملی کاتا را قضاوت کرد. مرجانه پری‌زاده، داور آسیایی کاراته از استان هرمزگان، در مرحله نهایی مسابقات انتخابی تیم ملی کاتا در تهران به قضاوت پرداخت.

این رقابت‌ها با حضور برترین کاتاروهای کشور برگزار شد و نقش مهمی در تعیین ترکیب نهایی تیم ملی جمهوری اسلامی ایران برای مسابقات بین‌المللی داشت.

پری‌زاده که از چهره‌های شناخته شده دآوری کشور به شمار می‌رود، علاوه بر داشتن درجه دآوری آسیایی، به عنوان نایب رئیس بانوان کمیته داوران هیئت کاراته استان هرمزگان نیز فعالیت می‌کند.

حضور او در چنین رویدادهای مهمی نشان از جایگاه قابل توجه بانوان داور هرمزگانی در سطح ملی و بین‌المللی دارد. حضور داوران زن توانمند در رویدادهای کشوری، نشان‌دهنده روند رو به رشد ارتقاء سطح فنی و مدیریتی بانوان در ورزش

بودند. هاشم کارگر درباره آمار چندقلوزایی افزود: در فصل بهار امسال، ۸ هزار و ۴۰۴ ولادت حاصل از چهار هزار و ۲۰۲ واقعه دوقلوزایی، ۳۶۰ ولادت حاصل از ۱۲۰ واقعه سه قلوزایی و ۲۰ ولادت حاصل از ۵ واقعه چهارقلوزایی در سامانه ثبت‌احوال به ثبت رسیده است. رئیس سازمان ثبت احوال با اشاره به افزایش فاصله ازدواج تا تولد فرزند اول به بیش از چهار سال و با تأکید بر تغییر الگوی فرزندآوری در کشور خاطرنشان کرد: میانگین فاصله زمانی بین ازدواج تا تولد نخستین فرزند به ۴.۳ سال رسیده که نشان‌دهنده افزایش زمان تصمیم‌گیری زوج‌ها برای فرزندآوری در سال‌های نخست زندگی مشترک است. معاون وزیر کشور همچنین به سن والدین هنگام تولد فرزند اول اشاره کرد و گفت: میانگین سن مادران در زمان تولد نخستین فرزند ۲۷.۶ سال و میانگین سن پدران ۳۲.۵ سال است.

کارگر در بخش دیگری از سخنان خود از ثبت بیش از ۱۲۹ هزار ازدواج در سه‌ماهه نخست امسال خبر داد و اعلام کرد: میانگین سن مردان در ازدواج اول ۲۸.۴ سال و میانگین سن زنان نیز ۲۴.۱ سال بوده است.

بیمه زنان سرپرست خانوار عشایر و روستایی رایگان شد

افزایش ۶۰ درصدی حقوق مستمری بگیران

گزارش: ایسنا



مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر از اجرای طرح‌های حمایتی جدید برای بیمه زنان سرپرست خانوار، ارائه خدمات تحصیلی به دانش‌آموزان روستایی و افزایش ۶۰ درصدی مستمری‌ها در سال جاری خبر داد.

حامد قادرمزی، مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر، اظهار کرد: صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر افراد ۱۸ تا ۵۰ ساله سرپرست خانوار را که در مناطق روستایی، عشایری و کشاورزی سکونت دارند، تحت پوشش قرار می‌دهد و عمدتاً جامعه هدف این صندوق، ساکنان روستاها هستند.

به گفته وی، پیش‌بینی می‌شود حدود ۸ تا ۹ میلیون نفر در روستاها، مناطق عشایری و بین‌اقلار کشاورز ایران فاقد هر نوع پوشش بیمه‌ای باشند که در ۶۲ هزار و ۲۸۵ آبادی کشور پراکنده هستند. قادرمزی تصریح کرد: در حال حاضر ۲۰۳ میلیون نفر عضو این صندوق هستند و حدود ۶۵ درصد از جامعه کشاورزان، روستاییان و عشایر می‌توانند تحت پوشش صندوق قرار گیرند. بخش عمده‌ای از این افراد دارای فرزندان در مقاطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان هستند که بر اساس تفاهم‌نامه همکاری منعقدشده میان بنیاد علوی و صندوق بیمه اجتماعی، دانش‌آموزان مقطع اول و دوم متوسطه، در صورتی که سرپرست خانوار بیمه‌شده صندوق باشد، می‌توانند از دوره‌های تقویتی آموزشی بنیاد علوی برای رقابت در کنکور سراسری و حتی آزمون‌های استخدامی استفاده کنند.

وی در ادامه با اشاره به بیمه زنان سرپرست خانوار گفت: سال گذشته تفاهم‌نامه‌ای با سازمان بهزیستی امضا کردیم تا تمامی زنان سرپرست خانوار در روستاها با پرداخت ۱۰۰ درصد حق بیمه توسط دولت، به‌صورت رایگان تحت پوشش بیمه قرار گیرند. در حال حاضر حدود ۶۰ هزار نفر از زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بیمه هستند. مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی افزود: امروز نیز تفاهم‌نامه‌ای

۱۴۰۳ مکاتبات و برنامه‌ریزی‌ها در این زمینه با دولت و مجلس آغاز شد و تا پایان امسال، همسان‌سازی مستمری‌ها بر اساس قانون برنامه هفتم قطعاً عملیاتی خواهد شد. با اجرای متناسب‌سازی، حداقل ۶۰ درصد به حقوق مستمری بگیران اضافه خواهد شد.

با سازمان بهزیستی منعقد می‌شود تا تمامی زنان سرپرست خانوار ساکن شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر با پرداخت کامل حق بیمه از سوی دولت، به‌صورت رایگان بیمه شوند.

قادرمزی در بخش دیگری از سخنان خود درخصوص وضعیت متناسب‌سازی مستمری بگیران این صندوق توضیح داد: در سال

چند خبر کوتاه...

به این باور نادرست که مصرف کیک، بیسکویت و آبمیوه می‌تواند گزینه‌ای مناسب برای صبحانه کودکان باشد، اعلام کرد: این ترکیبات غذایی فاقد ارزش تغذیه‌ای مناسب بوده و مصرف آن‌ها در وعده صبحانه نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند آثار منفی متعددی بر سلامت جسم و ذهن کودک داشته باشد. در این گزارش تصریح شده، صبحانه یکی از اصلی‌ترین وعده‌های غذایی در طول روز برای کودکان است و نقش مهمی در تأمین انرژی، تقویت تمرکز و کمک به رشد جسمی و ذهنی آن‌ها ایفا می‌کند. انتخاب مواد غذایی مناسب در این وعده از اهمیت بالایی برخوردار است.

به گفته کارشناسان وزارت بهداشت، کیک و بیسکویت سرشار از قند، چربی، نشاسته و شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند و مصرف مداوم آن‌ها می‌تواند به افزایش قند خون، چاقی، کاهش تمرکز، مشکلات گوارشی و پوسیدگی دندان در کودکان منجر شود. از طرف دیگر، این مواد خوراکی حس سیری پایداری ایجاد نمی‌کنند و باعث پرخوری در ساعات بعدی روز می‌شوند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه توصیه می‌کند به جای استفاده از این خوراکی‌های فرآوری‌شده، از نان‌های سبوس‌دار که غنی از فیبر هستند برای وعده صبحانه استفاده شود. این نان‌ها ضمن کمک به سلامت دستگاه گوارش، در کنترل قند خون و ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت مؤثرند.

در ادامه این اطلاعیه آمده است: «آبمیوه‌های صنعتی نیز که معمولاً حاوی مقادیر زیادی قند هستند، می‌توانند سطح قند خون و انسولین را به‌طور ناگهانی افزایش دهند و در نهایت موجب افزایش ذخایر چربی در بدن و چاقی شوند. در حالی که بسیاری تصور می‌کنند آبمیوه جایگزین مناسبی برای میوه تازه است، باید توجه داشت که آبمیوه‌ها فاقد فیبر و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید موجود در میوه‌های کامل هستند.»

کارشناسان توصیه می‌کنند والدین برای وعده صبحانه کودکان از میوه‌های تازه یا خشک‌شده همراه با دانه‌ها، لبنیات یا منابع پروتئینی استفاده کنند. این ترکیب‌ها سرشار از مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر هستند که به تقویت سیستم ایمنی، سلامت مغز و پوست کودک کمک می‌کنند.

اقتصاد استان و اشتغال‌زایی جوانان رقم خورده است. وی ادامه داد: در بخش آموزشی، دوره‌های تخصصی هوش مصنوعی برای اداره استاندارد و دوره‌های مشترک با شهرک صنعتی برگزار شده و برنامه‌ریزی برای برگزاری رویدادهای دانش‌آموزی و همایش‌های علمی از جمله همایش شهرسازی و پدافند غیرعامل تا پایان سال در دستور کار است.

زاهری با اشاره به برنامه‌های معاونت فرهنگی در سالروز تأسیس جهاد دانشگاهی (۱۶ مرداد) اظهار کرد: برنامه‌های متنوعی برای این مناسبت پیش‌بینی شده است که با هدف گسترش فرهنگ و تقویت فعالیت‌های فرهنگی اجرا خواهد شد.

وی همچنین بر ضرورت شناسایی ظرفیت‌های استان و تقویت همکاری بین دستگاه‌های اجرایی و صنایع تأکید کرد و افزود: همکاری و هم‌افزایی بین بخش‌های مختلف می‌تواند نقش مؤثری در توسعه استان ایفا کند.

او در ادامه با اشاره به برگزاری آزمون‌های استخدامی پیش رو خاطرنشان کرد: جهاد دانشگاهی با تکیه بر همکاری تمامی معاونت‌ها و تعامل مؤثر با نهادهایی همچون هلال احمر، اداره برق، اورژانس و نیروی انتظامی، تمام تلاش خود را به کار خواهد گرفت تا این آزمون‌ها همانند سال‌های گذشته، به شکلی سالم، امن و بدون کوچک‌ترین نقص برگزار شوند. وی همچنین بر اهمیت رعایت استانداردهای اجرایی و حفظ سلامت فرایند آزمون تأکید کرد.

وی در پایان از راهاندازی مرکز HPV تا پایان شهریور ۱۴۰۴ و توسعه مراکز پزشکی در جهت پاسخگویی به نیازهای درمانی استان خبر داد و افزود: برای بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت‌های موجود، باید قراردادهای آموزشی و پژوهشی با دستگاه‌ها و سازمان‌ها بیش از پیش توسعه یابد.

باورهای غلط تغذیه‌ای؛

قندهای پنهان در وعده صبح؛ سلامت کودکان را تهدید می‌کند

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد که برخلاف باور رایج، مصرف کیک، بیسکویت و آبمیوه در وعده صبحانه کودکان توصیه نمی‌شود، چرا که این خوراکی‌ها نه تنها ارزش غذایی کمی دارند بلکه می‌توانند باعث چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش تمرکز شوند. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در واکنش

حدود ۳۰ درصد از غذای مصرفی مردم ایران اضافه است و ۷۰ درصد جمعیت دچار اضافه‌وزن یا چاقی هستند که خود یکی از عوامل اصلی ریفلاکس است. شکم بزرگ یکی از مهم‌ترین عوامل تحریک علائم بیماری است.

ملک‌زاده در پایان خاطرنشان کرد: برای کنترل علائم، داروهایی برای کاهش اسید معده تجویز می‌شود و در اغلب موارد نیازی به عمل جراحی نیست. حتی افرادی که تحت جراحی قرار گرفته‌اند، ممکن است مجدداً دچار علائم شوند.

وی به بیماران توصیه کرد که نگران نباشند، سبک زندگی خود را اصلاح کنند و در صورت نیاز از دارو استفاده کنند تا بتوانند این بیماری را مدیریت کنند.

رئیس جهاد دانشگاهی هرمزگان؛

مرکز HPV تا پایان شهریور امسال راه‌اندازی می‌شود

رئیس جهاد دانشگاهی هرمزگان با اشاره به گسترش پژوهش‌های صنعتی و همکاری مؤثر با صنایع و دستگاه‌های اجرایی استان، از اجرای پروژه‌های تحقیقاتی و آموزشی و راه‌اندازی مرکز HPV تا پایان شهریور ۱۴۰۴ خبر داد.

احمد زاهری، در جلسه شورای معاونین جهاد دانشگاهی هرمزگان با اشاره به قراردادهای پژوهشی گسترده با صنایع استان، اظهار کرد: در حوزه فولاد هرمزگان و صبا فولاد پروژه‌های تحقیقاتی و نظرسنجی مهمی در دست اجراست و در زمینه ارتباط با صنایع نفت و گاز استان، علاوه بر همکاری جاری با پالایشگاه گاز سرخون، دو پروژه پژوهشی با منطقه ۶ عملیاتی گاز پیرامون طراحی سامانه‌های کنترل تردد و مانیتورینگ حفاظت کاتدیک، با مشارکت جهاد دانشگاهی زنجان در دستور کار است.

وی به همکاری‌های مؤثر مجموعه متبوع خود با شرکت نفت ستاره خلیج فارس اشاره کرد و تصریح کرد: در این همکاری‌ها، موضوعات بهداشتی و تصفیه فاضلاب با مشارکت پژوهشکده محیط زیست جهاد دانشگاهی دنبال می‌شود.

رئیس جهاد دانشگاهی هرمزگان عنوان کرد: در بخش همکاری پژوهشی با دستگاه‌های اجرایی، پیگیری عقد قرارداد با دفتر امور شهری استانداری، اداره کل ورزش و جوانان، اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی، انتقال خون و همچنین قرارداد همکاری با اداره کل اوقاف جهت کشت گیاهان دارویی با هدف کمک به

رئیس پژوهشکده گوارش؛ ۳۰ درصد ایرانی‌ها به ریفلاکس معده مبتلا هستند

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد و استاد ممتاز دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مطالعات انجام شده در کشور نشان می‌دهد که حدود ۳۰ درصد از مردم ایران به درجاتی از ریفلاکس مبتلا هستند که این آمار در استان‌های مختلف ممکن است تفاوت داشته باشد. دکتر رضا ملک‌زاده با اشاره به شیوع بالای بیماری ریفلاکس معده در ایران اظهار داشت: این بیماری گوارشی در اغلب موارد خطرناک نیست و با رعایت سبک زندگی سالم قابل کنترل است.

وی با اشاره به اینکه ریفلاکس معده شایع‌ترین بیماری گوارشی در ایران و جهان است، افزود: این بیماری علائم متنوعی دارد؛ از جمله درد خفیف یا شدید در ناحیه بالای شکم، احساس برگشت غذا، سرفه‌های خشک، گلودرد یا حس وجود جسم خارجی در گلو؛ در برخی موارد نیز درد به پشت تیر می‌کشد. به طور کلی ریفلاکس تا ۱۵ علامت مختلف می‌تواند داشته باشد.

ملک‌زاده با بیان اینکه در بسیاری از موارد تشخیص ریفلاکس تنها با گرفتن شرح حال ممکن است، گفت: در بیشتر اوقات نیازی به آندوسکوپی نیست. این بیماری معمولاً از کودکی با فرد همراه است و بسیاری از مبتلایان حتی آن را بیماری نمی‌دانند، مگر زمانی که شدت آن زیاد شود.

وی نوع تغذیه را عامل اصلی افزایش شیوع این بیماری در ایران دانست و تصریح کرد: مصرف غذاهایی مانند چای لیوانی، قهوه، کاکائو، نوشابه گازدار، ساندویچ، سس، چیپس، پفک، لواشک، میوه‌های ترش، غذاهای چرب، شور، تند و پرادویه از مهم‌ترین دلایل افزایش ریفلاکس هستند. برخی بیماران می‌پرسند پس چه بخوریم؟ این نشان می‌دهد سبک تغذیه رایج در ایران به‌طور جدی نیاز به بازنگری دارد.

این متخصص بیماری‌های گوارشی درباره نحوه کنترل ریفلاکس گفت: ۹۵ درصد موارد ریفلاکس خطرناک نیستند و تبدیل به سرطان نمی‌شوند، اما کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین کنترل وزن، پرهیز از پرخوری و رعایت فاصله چهار تا پنج ساعته بین غذا خوردن و خوابیدن از مهم‌ترین راهکارهای کنترل بیماری است.

وی همچنین گفت: مطالعات ما نشان می‌دهد که

با سرآشپز = خورش ماست، وعده‌ای خنک و مقوی اصفهانی



در ابتدای کار، حدود ۵۰۰ گرم گوشت گردن گوسفندی را به قطعات مناسب خرد کنید.

یک عدد پیاز متوسط را نگینی خرد کرده و در یک قابلمه مناسب با مقداری روغن تفت دهید تا نرم و طلایی شود. تکه‌های گوشت گردن را به پیاز اضافه کنید و به همراه یک قاشق چای خوری زردچوبه تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. تفت دادن گوشت با پیاز و زردچوبه، عطر و طعم بی‌نظیری به آن می‌بخشد.

پس از تفت دادن گوشت، حدود ۴ تا ۵ لیوان آب به قابلمه اضافه کنید تا گوشت کاملاً در آب غوطه‌ور شود.

حرارت را ملایم کنید و اجازه دهید گوشت به مدت ۳ تا ۴ ساعت بپزد تا کاملاً نرم و لطیف شود. در این مدت، هر از گاهی آب قابلمه را چک کنید و در صورت نیاز، آب جوش اضافه کنید تا گوشت خشک نشود.

۲. آماده‌سازی گوشت ریش‌ریش و کوبیده شده:

پس از پخت کامل گوشت، آن را از قابلمه خارج کرده و با استفاده از یک چنگال یا دست، به قطعات بسیار کوچک و نازک ریش‌ریش کنید.

گوشت ریش‌ریش شده را داخل یک کاسه بزرگ بریزید و با استفاده از گوشت‌کوب یا دستگاه غذاساز، آن را به خوبی بکوبید تا حالتی چسبناک و یکدست پیدا کند. این مرحله، یکی از مهم‌ترین مراحل تهیه خورش ماست است که بافت نهایی آن را تعیین می‌کند.

۳. تهیه مخلوط ماست و زرده تخم‌مرغ:

در یک قابلمه جداگانه، ۵۰۰ گرم ماست چکیده پرچرب، ۳ عدد زرده تخم‌مرغ و ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری شکر (میزان شکر بسته به ذائقه شما قابل تغییر است) را با یکدیگر مخلوط کنید.

مواد را به خوبی هم بزنید تا کاملاً یکدست شوند و شکر در ماست حل شود.

۴. پخت خورش ماست:

قابلمه حاوی مخلوط ماست، شکر و زرده تخم‌مرغ را روی حرارت ملایم قرار دهید و به طور مداوم هم بزنید تا به جوش آید.

پس از به جوش آمدن مواد، گوشت گردن کوبیده شده را به قابلمه اضافه کنید و به خوبی هم بزنید تا گوشت با مواد دیگر مخلوط شود.

در این مرحله، نصف فنجان گلاب، نصف قاشق چای خوری زعفران دم کرده غلیظ، نصف فنجان گردوی خرد شده، نصف فنجان بادام پرک و مقداری نمک (به میزان لازم) را به مواد اضافه کنید.

مواد را به آرامی هم بزنید و اجازه دهید خورش ماست به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزد تا کاملاً یکدست شود و طعم مواد به خورد یکدیگر برود.

۵. سرد کردن و سرو خورش ماست:

پس از اتمام پخت، خورش ماست را از روی حرارت بردارید و به یک ظرف مناسب منتقل کنید.

اجازه دهید خورش ماست کاملاً خنک شود، سپس آن را به مدت حداقل ۲ تا ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً سرد شود و طعم و بافت بهتری پیدا کند.

خورش ماست، جواهری از آشپزخانه اصفهان، با طعمی لطیف و بی‌نظیر، جایگاه ویژه‌ای در دل غذاهای سنتی ایرانی دارد.

این خوراک اصیل که با گوشت گردن، ماست، زعفران، شکر و ادویه‌های معطر تهیه می‌شود، به دلیل طعم شیرین و دلچسبش، اغلب به‌عنوان یک پیش‌غذای خاص و مجلسی سرو می‌گردد. این غذای منحصر به فرد همیشه به صورت سرد سرو می‌شود و به همین دلیل، گزینه‌ای خنک و فوق‌العاده برای روزهای گرم تابستان محسوب می‌شود. شما می‌توانید آن را در وعده‌های مختلف، از دسر بعد از غذا گرفته تا یک میان‌وعده مقوی، میل کنید.

از آنجایی که ماست پرچرب یکی از مواد اصلی تشکیل دهنده خورش ماست است، برخی افراد این دسر را جزء دسرهای پرچرب طبقه‌بندی می‌کنند. گرچه این دسر حدود ۷ درصد چربی دارد، اما در عین حال منبع غنی کلسیم و ویتامین B۲ است. کلسیم موجود در ماست، برای حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است، در حالی که ویتامین B۲ به عنوان یک آنتی‌اکسیدان، در حفظ سلامت پوست و مو نقش دارد.

علاوه بر این، گوشت گردن به کار رفته در این دسر، موجب شده است که سطح قابل توجهی از پروتئین و اسیدهای آمینه لازم برای بدن فراهم شود. پروتئین، نقشی اساسی در ساخت و ترمیم بافت‌های بدن دارد و اسیدهای آمینه، به عنوان بلوک‌های سازنده پروتئین، برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی و عصبی ضروری هستند. زعفران، که علاوه بر رنگ و طعم بی‌نظیری که به این دسر می‌بخشد، منبع خوبی از ویتامین C، منگنز، آهن، پتاسیم و منیزیم است. این مواد مغذی، به حفظ سلامت قلب و عروق، تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد مغز کمک می‌کنند.

اگر به دنبال طرز تهیه خورش ماستی هستید که سفره شما را با طعمی متفاوت و دلپذیر آراسته نماید، دستور زیر را دنبال کنید.

مواد لازم:

۳۰۰ گرم گوشت گردن گوسفندی

۳ پیمانه ماست پرچرب

نصف پیمانه شکر

۱ عدد پیاز

۱ عدد زرده تخم‌مرغ

۱ قاشق غذاخوری زعفران

۱ قاشق غذاخوری گردو خرد شده

۱ قاشق غذاخوری بادام

۱ قاشق غذاخوری گلاب

به مقدار لازم زردچوبه

به مقدار لازم نمک

طرز تهیه خورش ماست اصفهان: سفری به دل طعم و عطر خورش ماست اصفهان، این دسر خوشمزه و مجلسی، نیازمند دقت و حوصله در تهیه است تا طعم و بافت بی‌نظیر آن به دست آید. مراحل پخت این خوراک سنتی، از آماده‌سازی مواد اولیه تا سرو نهایی، به شرح زیر است:

۱- آماده‌سازی گوشت گردن:

پس از سرد شدن کامل، خورش ماست را از یخچال خارج کرده و با استفاده از خلال پسته، بادام پرک، گل محمدی و زعفران تزئین کنید.

خورش ماست اصفهان را به عنوان دسر یا پیش غذا سرو کنید و از طعم بی‌نظیر آن لذت ببرید. نکات مهم:

برای تهیه خورش ماست، حتماً از ماست چکیده پرچرب استفاده کنید تا بافت دسر غلیظ و خامه‌ای شود.

میزان شکر به کار رفته در خورش ماست، بسته به ذائقه شما قابل تغییر است. اگر طعم شیرین‌تری را ترجیح می‌دهید، می‌توانید مقدار شکر را کمی افزایش دهید.

در هنگام پخت خورش ماست، حرارت باید ملایم باشد و مواد به طور مداوم هم زده شوند تا از ته گرفتن و سوختن آن‌ها جلوگیری شود.

برای تزئین خورش ماست، می‌توانید از مواد مختلفی مانند خلال پسته، بادام پرک، گل محمدی، زعفران، دارچین و پودر نارگیل استفاده کنید.

خورش ماست را می‌توان به مدت ۲ تا ۳ روز در یخچال نگهداری کرد.

چرا رنگ خورش ماست تیره و کدر می‌شود؟

رنگ خورش ماست می‌تواند به دلایل مختلفی تیره و کدر شود. در اینجا به برخی از رایج‌ترین این دلایل و راه حل‌های پیشنهادی اشاره می‌کنیم:

استفاده از ظروف نامناسب:

ظروف رویی: از کوبیدن مواد در ظروف رویی (فلز روی) جداً خودداری کنید. این ظروف با مواد غذایی واکنش نشان داده و باعث تغییر رنگ و طعم آنها می‌شوند. به جای آن، از ظروف شیشه‌ای یا استیل برای کوبیدن گوشت استفاده کنید.

روشی نامناسب دم کردن زعفران: دم کردن صحیح زعفران اهمیت زیادی دارد. برای دم کردن زعفران، مقدار کمی زعفران ساییده شده را با آب جوش مخلوط کرده و اجازه دهید به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه دم بکشد تا رنگ و عطر آن به طور کامل آزاد شود.

جایگزین گوشت گردن:

برای ایجاد بافت کشسان در خورش ماست بهتر است از گوشت گردن استفاده شود ولی در صورتی که در دسترس نبود می‌توان از گوشت مرغ ریش‌ریش شده یا گوشت بوقلمون استفاده کرد. گوشت مرغ و بوقلمون نسبت به گوشت گردن چربی کمتری دارد و رژیمی‌تر هم هست. بنابراین برای افرادی که در رژیم کاهش وزن هستند یک انتخاب مناسب است. از گوشت گوساله هم می‌توانید به جای گوشت گوسفند استفاده کنید.

خورشت ماست یک دسر سنتی و خوشمزه اصفهانی است که با رعایت نکات ذکر شده می‌توانید آن را به بهترین شکل تهیه کنید. استفاده از مواد اولیه با کیفیت و مرغوب، توجه به روش پخت و دم کردن زعفران، و پرهیز از ظروف نامناسب می‌تواند به شما در داشتن خورش ماست با رنگ و طعم عالی کمک کند.