

آوای دریا

۲۷۸



آنفلوآنزا در پاییز؛ چگونه با واکسن از خود محافظت کنیم؟

شنبه ۰۵ مهر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



بهترین خوراکی ها برای کیف مدرسه



مصرف لبنیات در دوران بارداری ضروری است



مصرف متعادل ماهی در بارداری مفید است



irna
images

PHOTO: Asghar Besharati

ثبت ملی نوروز زراعی؛ زمینه ساز شکوفایی اقتصاد روستایی قشم

کتاب کاغذی یا صوتی؛ کدام یک برای مغز مفیدتر است؟

گزارش: ایسنا



خواندن کتاب و گوش دادن به کتاب‌های صوتی، عناصر مختلف شناختی را فعال می‌کنند که هر کدام مزایای خاص خود را دارند. بنابراین کدام یک را باید انتخاب کنید؟

بی‌شک مطالعه برای ما خوب است. فراتر از دانشی که ارائه می‌دهد و فرصت‌هایی که ایجاد می‌کند، مجموعه‌ای از مطالعات، سواد خوب در دوران کودکی را با سلامت جسمی و روانی و حتی زندگی طولانی‌تر مرتبط دانسته‌اند.

به نقل از نیوساینسیست، تصور می‌شود که مطالعه سه فرآیند شناختی مهم را فعال می‌کند. مورد اول، «مطالعه عمیق» را تشویق می‌کند که در آن ما بین بخش‌هایی از مطالب ارتباط برقرار می‌کنیم، در مورد ارتباط آن با زندگی خودمان تأمل می‌کنیم و سؤالات کاوشگرانه‌ای در مورد محتوای آن می‌پرسیم که همه اینها می‌تواند دیدگاه ما را نسبت به خود زندگی تغییر دهد.

مورد دوم، مطالعه، همدلی را پرورش می‌دهد و هوش هیجانی ما را افزایش می‌دهد، ویژگی‌هایی که تصور می‌شود به ما در مقابله با استرس و سایر چالش‌های دنیای واقعی کمک می‌کنند و سوم، بین مطالعه و توسعه «نظریه ذهن» که توانایی درک تفاوت افکار و باورهای دیگران با افکار و باورهای خودمان است، پیوندهایی وجود دارد.

اما مجزا کردن این قابلیت‌ها از شخصی که مطالعه انجام می‌دهد، کار ساده‌ای نیست. افرادی که بیشتر مطالعه می‌کنند ممکن است از امتیازاتی مانند وقت آزاد بیشتر، پول بیشتر یا حتی استعداد ژنتیکی برای آسان‌تر خواندن نیز بهره‌مند باشند و این به نوبه خود ممکن است بر سلامت، شناخت یا طول عمر تأثیر بگذارد. با این حال، یک مطالعه روی بیش از ۳۵۰۰ نفر که سعی در بررسی این عوامل داشت، نشان داد کسانی که حدود ۴۰ دقیقه در روز کتاب می‌خوانند، ۲۰ درصد کمتر از کسانی که اصلاً مطالعه نمی‌کنند، در ۱۲ سال آینده جان خود را از دست می‌دهند. آنها همچنین دریافتند که این مزیت برای کسانی که کتاب می‌خوانند در مقایسه با کسانی که فقط روزنامه یا مجله می‌خوانند، بیشتر است.

کتابخوان‌های الکترونیکی و کتاب‌های صوتی

وقتی صحبت از مقایسه کتاب خواندن به صورت چاپی با سایر رسانه‌ها مانند کتابخوان‌های الکترونیکی می‌شود، تحقیقات پیچیده‌تر می‌شود. تعدادی از مطالعات نشان می‌دهند که خواندن متن روی صفحه نمایش ما را به مرور اجمالی تشویق می‌کند و بنابراین کمتر از زمانی که همان متن را روی کاغذ می‌خوانیم، آن را درک می‌کنیم.

تفاوت‌های ظریف دیگری نیز وجود دارد. در یک مجموعه آزمایش، آن مانگن از دانشگاه استوانگر در نروژ و فرانک هاکمولدر از دانشگاه اوترخت در هلند دریافتند افرادی که مرتباً متون کوتاه‌تر و روی صفحه نمایش را می‌خوانند، کمتر از خوانندگان کتاب به دنبال معنا در یک متن هستند. علاوه بر این، هرچه افراد بیشتر در معرض خواندن از روی صفحه نمایش قرار می‌گرفتند، در مواجهه با متون ادبی طولانی‌تر، پشتکار کمتری نشان می‌دادند.

وقتی صحبت از کتاب‌های صوتی می‌شود، شواهد کمتر است، اما

گوش دادن به چیزی هنگام خواندن کتاب، بُعد دیگری را اضافه می‌کند. یک متاآنالیز توسط ویرجینیا کلینتون-لیسل در دانشگاه داکوتای شمالی نشان می‌دهد که ممکن است گوش دادن به چیزی در هنگام کتاب خواندن، مزیت کمی برای درک مطلب داشته باشد، اما این احتمالاً فقط در مورد افرادی صدق می‌کند که در رمزگشایی کلمات مشکل دارند، مانند افرادی که سطح سواد پایین‌تری دارند یا کسانی که در حال یادگیری خواندن به زبان دوم هستند.

خوانندگان ماهر نیز ممکن است به دلیل «نظریه بار شناختی» که در آن ارائه اطلاعات در دو قالب باعث ایجاد افزونگی و خطر غلبه بر منابع شناختی محدود ما می‌شود، اثراتی منفی را تجربه کنند. در نهایت، دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است کتاب‌های صوتی را به جای کتاب‌های چاپی انتخاب کنید. مشکلات بینایی، رانندگی طولانی با ترجیحات ساده‌تر. در مورد اینکه آیا از انجام این کار مزایای یکسانی دریافت می‌کنید؟ گایلیل می‌گوید: هیچ پاسخ سراسری وجود ندارد.

اگر حق انتخاب دارید، ممکن است بخواهید یک پادکست واقعا جالب یا کتابی را که باید عمیقاً در مورد آن فکر کنید، برای زمانی ذخیره کنید که بتوانید تمام توجه خود را به آن معطوف کنید، نه زمانی که در حال پختن شام هستید. اما اگر صرفاً برای لذت بردن از یک داستان درگیر آن می‌شوید، استفاده از کتاب صوتی می‌تواند انتخاب بسیار بهتری نسبت به عدم مطالعه در کل باشد.

اطمینان بخش است. مطالعات عموماً نشان می‌دهند که درک مطلب صرف نظر از اینکه کتاب را می‌خوانید یا گوش می‌دهید، به طور کلی مشابه است. با این حال، برخی تفاوت‌های ظریف پدیدار شده‌اند. برای مثال، یک متاآنالیز از ۴۶ مطالعه نشان داد که خواندن، در استنباط در مورد یک متن مانند تفسیر احساسات یک شخصیت کمی نسبت به گوش کردن، برتری دارد.

در واقع، به نظر می‌رسد عمل گوش دادن به جای خواندن، عناصر مختلفی از شناخت ما را درگیر می‌کند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای روی افرادی که به آنها مسائل گفتاری یا نوشتاری برای پاسخ دادن داده شده بود، نشان داد که افراد هنگام گوش دادن به مساله، شهودی‌تر و هنگام خواندن آن، آگاهانه‌تر استدلال می‌کنند.

جانت گایلیل از دانشگاه اکستر انگلستان می‌گوید، گوش دادن به کتاب صوتی همچنین شامل شنیدن صدای شخص دیگری است که اغلب لحن، ریتم و احساسی را به همراه دارد که می‌تواند تفسیر را شکل دهد. در مقابل، خواندن به صدای درونی ما متکی است که ممکن است این تجربه را شخصی‌تر کند. او می‌گوید، این تفاوت‌ها می‌توانند به طور بالقوه بر نحوه پردازش و استفاده ما از اطلاعات تأثیر بگذارند. با این وجود، گایلیل می‌گوید، گوش دادن به کتاب‌های صوتی ذاتاً مضر نیست. آنچه می‌تواند آن را مضر کند، نحوه مدیریت توجه است: اگر کاملاً متمرکز باشید، گوش دادن به همان اندازه خواندن مؤثر است، اما اگر هنگام گوش دادن چند کار را همزمان انجام دهید، عمق پردازش شما ممکن است کمتر از زمانی باشد که می‌نشینید و بدون حواس‌پرتی می‌خوانید.

انتخاب آنچه برای شما مفید است

ثبت ملی نوروز زراعی؛ زمینه‌ساز شکوفایی اقتصاد روستایی قشم

و تقویت اقتصاد روستایی و گردشگری سبز، به احیای باغات و نخلستان‌های در حال نابودی کمک کرده و اهمیت حفظ محیط زیست و منابع طبیعی را یادآوری می‌کند.

دیرستان روستایی زیبا در بخش شهاب شهرستان قشم در استان هرمزگان است که در فاصله ۲۱ کیلومتری شهر سوزا، ۲۹ کیلومتری شهر طبل، ۳۶ کیلومتری بندر لافت، ۳۷ کیلومتری شهر رمکان، ۳۵ کیلومتری شهر درگهان، ۵۸ کیلومتری بندر دولاب، ۵۵ کیلومتری شهر قشم و ۱۳۱ کیلومتری بندرعباس (مرکز استان) واقع شده است.

مردم دیرستان در زمان‌های قدیم ارتباط زیادی با کشور عمان و سابقه وسیعی در تجارت دریایی در دوران باستان داشته‌اند و محدوده تجارت دریایی آن‌ها سواحل آفریقا، خلیج عدن، پاکستان، هندوستان و کشورهای خلیج فارس بوده است آثار به جا مانده از گمرک قدیمی و انبارهای کالا در سواحل روستا که به تیوو کرمو معروف است یکی از باارزترین شواهد آن است. / ایرنا

قشم و ایجاد زمینه‌ای برای توسعه گردشگری فرهنگی و کشاورزی پایدار ذیل جشنواره «نوروز دریا» که از ۲۰ شهریورماه آغاز و تا ۳۰ مهرماه ادامه خواهد داشت به همت سازمان منطقه آزاد قشم، شورای اسلامی روستا و جامعه محلی این روستا برگزار شد. روستای دیرستان به عنوان یکی از سرسبزترین روستاهای جزیره جهانی قشم با بیشترین تعداد نخلستان و با محصولات باغی متنوع همچون انبه، انبوس (پسته)، لیمو، موز، انجیر و زیتون، میزبان بازدیدکنندگان این جشنواره تابستانه بود.

در «قلب سبزایی» جزیره قشم، نوروزگاه زراعی فرصتی بی‌نظیر است تا میراث بومی و آیین‌های سنتی روستای دیرستان دوباره جان بگیرند. این جشنواره دانش چندصدساله کشاورزی و باغداری محلی را احیا می‌کند و با برگردم آوردن مردم، پژوهشگران و گردشگران، نسل جدید را با پیوند دیرینه انسان و طبیعت آشنا می‌سازد. هر بخش از نوروزگاه زراعی نمایشی زنده از زندگی روستایی و فرهنگ کشاورزی جزیره است. این رویداد، ضمن حفظ

همچون نوروز دریا برگزار می‌شود و هدف ما توسعه چنین رویدادهایی در سراسر جزیره با محوریت دهیاران و روستاییان است تا زمینه رونق اقتصاد گردشگری روستایی و ایجاد کسب‌وکارهای پایدار فراهم شود. راموز با اشاره به افزایش اقامت گردشگران در جزیره قشم اضافه کرد: اکنون بسیاری از اقامتگاه‌های بوم‌گردی در روستاهایی مانند گوزین و سهیلی تکمیل ظرفیت شده و در هتل‌های قشم نیز بیش از ۵۰ درصد ضریب اشغال به ثبت رسیده است که نشان از رونق گردشگری در این جزیره دارد.

وی از سایر دستگاه‌ها، شرکت‌های هواپیمایی و مجتمع‌های تجاری خواست در کنار مردم و سازمان منطقه آزاد قشم قرار گیرند تا با هم‌افزایی بیشتر، اقتصاد گردشگری روستایی در جزیره جهانی قشم توسعه یابد. دومین جشنواره «نوروز زراعی» روزهای پنجشنبه و جمعه (۲۷ و ۲۸ شهریورماه) با هدف معرفی فرهنگ، آیین‌ها و ظرفیت‌های روستای دیرستان جزیره جهانی

معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم گفت: ثبت ملی جشنواره نوروز زراعی در این جزیره زمینه‌ای تازه برای رونق گردشگری و شکوفایی اقتصاد روستایی فراهم کرد و دومین دوره آن امسال با حضور پرشور مردم و گردشگران در روستای دیرستان نگیخ خلیج فارس برگزار شد.

ادریس راموز اظهار کرد: جشنواره نوروز زراعی سال گذشته به عنوان یکی از جشنواره‌های ملی وزارت میراث فرهنگی به ثبت رسید و امسال برای دومین بار در قالب یک جشنواره ملی برگزار شد.

وی ادامه داد: حضور پرشور گردشگران از نقاط مختلف ایران و مشارکت روستاییان قشم، فرصتی فراهم کرده تا آیین‌ها و سنت‌های کشاورزی از جمله هرس نخل، شخم‌زدن زمین، برداشت میوه‌های فصلی و عرضه محصولات محلی در معرض دید عموم قرار گیرد.

معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری منطقه آزاد قشم توضیح داد: این جشنواره در امتداد رویدادهای ملی

چند نکته درباره کم خونی و عوارض آن

گزارش : ایسنا



کم خونی به ویژه کم خونی فقر آهن از شایع ترین کم خونی ها است که با رعایت نکات ساده می توان از ابتلا به آن پیشگیری کرد.

کم خونی، تقریباً از هر ۴ نفر در سراسر جهان یک نفر را تحت تأثیر قرار می دهد. اگرچه میلیاردها نفر درگیر این بیماری هستند، اما ممکن است علائم و نشانه های آن در زندگی روزمره نشان داده نشود.

کم خونی می تواند شدت های مختلفی داشته باشد، به طوری که موارد شدید آن نیاز به بستری شدن در بیمارستان یا حتی منجر به مرگ می شود. افراد در دوران قاعدگی و بارداری از جمله آسیب پذیرترین افراد در برابر کم خونی هستند، اما هر کسی می تواند در معرض خطر باشد. نکته نگران کننده این است که موارد کم خونی در سال های اخیر افزایش یافته است. در سال ۲۰۲۱، محققان ۴۲۰ میلیون مورد کم خونی بیشتر از موارد گزارش شده در سال ۱۹۹۰ گزارش کردند.

اگرچه برخی معتقدند که این افزایش ممکن است به دلیل رشد جمعیت باشد، اما واضح است که کم خونی از بین نرفته و بسیاری از آنها نیاز به درمان دارند.

کم خونی چیست؟

کم خونی یک اختلال خونی شایع اما جدی است که می تواند زمانی رخ دهد که سطح هموگلوبین فرد برای تأمین نیازهای بدنش بسیار پایین باشد. هموگلوبین پروتئینی در خون است که در گلبول های قرمز یافت می شود و به حمل اکسیژن در سراسر بدن کمک می کند.

داشتن سطح کافی هموگلوبین برای عملکردهای خاصی مانند حفظ انرژی در طول روز، تفکر و توان انجام ورزش مهم است. وقتی افراد کم خون هستند، ممکن است علائمی مانند سرگیجه یا غش کردن را تجربه کنند که می تواند به دلیل کمبود اکسیژن در بدن باشد.

علائم و نشانه های کم خونی

به طور کلی، کم خونی با رنگ پریدگی و احساس سرما همراه است اما تمام کسانی که کم خونی را تجربه می کنند، این علائم را نشان نمی دهند. همچنین کسانی که این علائم را نشان می دهند، این علائم فقط بخش کوچکی از علائم برای تشخیص هستند.

خستگی، سبکی سر، تپش قلب در قفسه سینه، تنگی نفس، عدم تحمل سرما، هوس خوردن یا جویدن مواد فاقد ارزش غذایی مانند یخ از دیگر علائم کم خونی است.

افراد مبتلا به کم خونی نه تنها طیف وسیعی از علائم، بلکه درجات مختلفی از شدت علائم را نیز تجربه می کنند. به طور مثال، برخی از افراد مبتلا به کم خونی ممکن است مستعد سرگیجه و غش باشند و این در حالی است که برخی دیگر شاید اصلاً احساس سرگیجه نکنند و ممکن است ماه ها تا سال ها علائم کمی یا بدون علائم باشند.

اگرچه این ممکن است یک مزیت به نظر برسد، اما علائم خفیف کم خونی می تواند به خودی خود خطرناک باشد. نکته نگران کننده این است که این علائم ممکن است باعث شوند که این بیماری در سکوت و به درستی توسط یک متخصص پزشکی تشخیص داده نشود. کم خونی تشخیص داده نشده ممکن است به درستی یا به طور

مؤثر درمان نشود و مدت طولانی فرد دچار بیماری شود. در برخی موارد، علائم فقط زمانی شروع می شوند که تعداد گلبول های خون فرد آنقدر پایین باشد که منجر به بستری شدن فرد در اورژانس شود، بدون اینکه فرد علائم (بدون هشدار) داشته باشد. وقتی کم خونی خفیف است، افراد می توانند در حال راه رفتن باشند و حتی متوجه کم خونی خود نشوند؛ اگر کم خونی شدید باشد، ممکن است خسته، ضعیف یا غش کنید و همچنین تا زمانی که کم خونی شدید نشود، نمی تواند زندگی فرد را تهدید کند.

افرادی که سابقه خانوادگی کم خونی ارثی مانند تالاسمی و کم خونی داسی شکل دارند. سابقه خانوادگی کم خونی ارثی ممکن است خطر ابتلا به کم خونی را افزایش دهد.

افرادی که سابقه عفونت های خاص، بیماری های خونی و اختلالات خودایمنی دارند. برخی از بیماری ها و عفونت های خونی می توانند بر خون رسانی یا تولید گلبول های قرمز تأثیر بگذارند و خطر کم خونی را افزایش دهند.

افراد مبتلا به نارسایی کلیه. این افراد نیز می توانند دچار کم خونی شوند زیرا کلیه ها نقش مهمی در کمک به مغز استخوان برای ساخت سلول های خونی دارند.

علاوه بر این، افرادی که در معرض مواد شیمیایی سمی قرار دارند یا داروهای خاصی مصرف می کنند که بر تولید گلبول های قرمز تأثیر می گذارند، می توانند در معرض خطر بیشتری برای کم خونی باشند.

گروه های در معرض خطر عواقب شدید کم خونی

کم خونی یکی از علل مرگ و میر و عوارض مادران باردار است. از آنجایی که افراد باردار ابتدا از بدن خود برای حمایت از یک نوزاد در حال رشد استفاده می کنند، کم خونی می تواند مادر و نوزاد را از مواد مغذی، انرژی و خون بیشتری محروم کند.

هنگامی که یک زن باردار کم خونی دارد، این ممکن است بر رشد نوزادش تأثیر بگذارد. همچنین کم خونی می تواند بر رشد عصبی در کودکان خردسال تأثیر بگذارد.

حتی در یک بارداری طبیعی، بدن طوری تنظیم شده است که نوزاد خون مورد نیاز برای حفظ خود را دریافت کند. هنگامی که کم خونی وجود داشته باشد، سطح هموگلوبین می تواند به شدت کاهش یابد. زنانی که در ابتدا کم خون هستند، می توانند کم خون تر شوند و این خود خطر مستقلی برای مرگ و میر مادران است.

حتی قبل از تولد، کم خونی می تواند عواقبی برای نوزاد نیز داشته باشد داشتن کم خونی در رحم می تواند احتمال تولد زودرس یا وزن کم هنگام تولد را افزایش دهد. همچنین، کم خونی می تواند بر رشد عصبی تأثیر بگذارد.

عوامل خطر کم خونی

هر کسی می تواند در معرض خطر کم خونی باشد اما برخی افراد می توانند نسبت به دیگران آسیب پذیرتر باشند. در ایالات متحده، به ویژه زنان در سن قاعدگی به دلیل از دست دادن خون در دوره های قاعدگی سنگین، می توانند در معرض خطر بیشتری برای کم خونی فقر آهن باشند.

زنانی که باردار هستند، در صورت ابتلا به کم خونی، چه برای خودشان و چه برای نوزاد در حال رشدشان می توانند در معرض خطر بیشتری برای عوارض شدید کم خونی قرار گیرند. کم خونی همچنین خطر مرگ و میر و عوارض مادران را افزایش می دهد. تقریباً از هر دو زن باردار در جهان، یک نفر دچار کم خونی است و این موضوع نسل به نسل بر جمعیت تأثیر می گذارد.

گروه های در معرض خطر کم خونی را می توان به افرادی که در معرض خطر ابتلا به کم خونی هستند و افرادی که در معرض عواقب شدید کم خونی هستند، تقسیم کرد.

گروه های در معرض خطر ابتلا به کم خونی

افرادی که رژیم غذایی مناسبی ندارند در معرض خطر ابتلا به کم خونی قرار دارند. این افراد می توانند شامل افراد گیاه خوار باشند که مواد مغذی از دست رفته را از مکمل دریافت نمی کنند، یا افرادی که به اندازه کافی آهن، ویتامین B۱۲ و فولات مصرف نمی کنند.

افرادی که سابقه اختلالات روده ای دارند نیز در معرض ابتلا به کم خونی قرار دارند. برخی از اختلالات روده ای، مانند بیماری کرون و بیماری سلیاک، بر جذب مواد مغذی تأثیر می گذارند.

افرادی که قاعدگی دارند و دوره های قاعدگی سنگینی را تجربه می کنند. این می تواند به افزایش از دست دادن خون و در نتیجه کم خونی منجر شود.

بارداری می تواند خطر ابتلا به کم خونی را افزایش دهد، زیرا هم فرد باردار و هم جنین در حال رشد از خون استفاده می کنند.

افراد مبتلا به بیماری های مزمن مانند سرطان، نارسایی کلیه یا کبد. این بیماری ها ممکن است باعث کاهش گلبول های قرمز خون شوند.

اخبار حوزه سلامت

می تواند سلامت مادر و جنین را به خطر بیندازد و پیروی از باورهای نادرست در این زمینه توصیه نمی شود.

مصرف متعادل ماهی در بارداری مفید است



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با رد این باور نادرست که تمام ماهی ها دارای جیوه هستند و مصرف هر نوع ماهی در طول بارداری موجب سقط جنین می شود، اعلام کرد: مصرف متعادل ماهی در بارداری مفید است و مضر نیست.

مصرف لبنیات در دوران بارداری ضروری است

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، باور رایجی که مصرف شیر و لبنیات در دوران بارداری را باعث بزرگ شدن جنین و سخت شدن زایمان می داند، را فاقد پایه و اساس علمی عنوان کرد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مورد مصرف لبنیات در دوران بارداری اعلام کرد: لبنیات از جمله شیر، ماست و پنیر، سرشار از مواد مغذی نظیر پروتئین، کلسیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین B۱۲ و ویتامین B۱۲ است که در دوران بارداری برای سلامت مادر و رشد صحیح جنین ضروری اند.

بر همین اساس، توصیه می شود زنان باردار روزانه بین ۳ تا ۴ واحد لبنیات کم چرب را در رژیم غذایی خود بگنجانند. این میزان مصرف نه تنها موجب بزرگ شدن غیرطبیعی جنین نمی شود، بلکه با تقویت سیستم ایمنی، استحکام استخوان ها و دندان ها، و تأمین نیازهای تغذیه ای مادر و جنین، نقش کلیدی در سلامت بارداری دارد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: پرهیز از لبنیات در دوران بارداری

غذاهای دریایی از قبیل ماهی منبع غنی از پروتئین، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت مادر و رشد و تکامل سیستم ایمنی، مغز و چشم جنین ضروری است. بنابراین مصرف دو بار در هفته ماهی در دوران بارداری برای سلامت مادر و جنین نقش بسزایی دارد.

اگرچه نگرانی هایی در مورد میزان زیاد جیوه در برخی ماهی های بزرگ و شکارچی مانند کوسه، شمشیرماهی و تُن آلباکور وجود دارد، اما این موضوع نباید منجر به حذف کامل ماهی از رژیم غذایی زنان باردار شود. بلکه توصیه می شود مادران باردار از ماهی های پرورشی و کم جیوه مانند ساردین، سالمون، قزل آلا، ماهی سفید و شاه ماهی استفاده کنند.

همچنین زنانی که به دلیل حساسیت یا شرایط پزشکی خاص قادر به مصرف ماهی نیستند، بهتر است با مشورت پزشک و متخصص تغذیه از مکمل های امگا ۳ بهره مند شوند.

در نتیجه، مصرف متعادل و آگاهانه ماهی در بارداری نه تنها بی خطر، بلکه برای رشد سالم جنین و سلامت مادر ضروری است. ممنوعیت کامل مصرف ماهی در دوران بارداری، پایه علمی ندارد.

درباره زن هرمزگانی؛ قصه‌گویی که فرهنگ جنوب را مکتوب کرد

گزارش: ایرنا



نگارش دارد، بتواند سهمی در معرفی فرهنگ و ادبیات هرمزگان به نسل‌های آینده داشته باشد.

در نگاه او، خانواده نه تنها موضوعی برای الهام گرفتن در داستان‌ها بلکه نیرویی برای ادامه مسیر پرچالش نویسندگی است؛ مسیری که نیازمند صبر، حمایت و عشق است.

نقش معصومه ناصری را می‌توان در ادامه جریان نویسندگانی دید که کوشیده‌اند فرهنگ محلی خود را در قالب داستان به ادبیات ملی پیوند بزنند. حضور شخصیت‌های جنوبی در فضای تهران، بازآفرینی آیین‌ها و بازتاب نگاه کودکان به دریا، همگی بیانگر تلاش وی برای ثبت بخشی از میراث ناملموس هرمزگان است.

روایت رؤیای دیرینه نویسنده هرمزگانی در باغ‌های انبه و مادر دریا از این منظر، ناصری تنها یک نویسنده محلی نیست؛ بلکه صدایی است که از جنوب برمی‌خیزد و مخاطبان سراسر کشور را به شنیدن دعوت می‌کند.

نویسندگان بومی نقش مهمی در حفظ و گسترش ادبیات دارند. اگرچه در دهه‌های اخیر بسیاری از قلم‌ها از مرکز کشور برخاسته، اما ظهور نویسندگانی چون ناصری نشان می‌دهد که حاشیه‌ها نیز توانایی خلق متن‌های اثرگذار دارند. او با آثارش ثابت کرده که جنوب ایران می‌تواند گفتمانی تازه به ادبیات معاصر بیفزاید.

مسیر معصومه ناصری از رادیو تا رمان، حکایت پیوند تجربه رسانه‌ای و شور درونی برای داستان‌گویی است. "باغ‌های انبه تهران" و "عبدو و مادر دریا" تنها آغاز راه او هستند؛ آغازی که نوید می‌دهد صدای نویسندگان زن هرمزگان بیش از گذشته در عرصه ملی شنیده شود.

باعث شد "عبدو و مادر دریا" را بنویسم؛ کتابی که خرداد ۱۴۰۴ منتشر شد و تنها یک ماه بعد به چاپ دوم رسید. تصویرگری این کتاب را سارا عباسی بر عهده داشته است.

این اثر با زبانی ساده و تصویری دلنشین، رابطه‌ای عاطفی میان کودک و دریا ترسیم می‌کند؛ دریایی که برای مردم هرمزگان نه تنها منبع معیشت بلکه بخشی از هویت و خاطره جمعی است. انتشار کتاب با استقبال والدین و مربیان همراه شد و به سرعت جای خود را در کتابخانه‌های کودک گشود.

این نویسنده هرمزگانی در ادامه افزود: هم‌اکنون به تدریس نویسندگی برای کودکان، نوجوانان و گروه بزرگسال مشغولم و تجربه رادیو و نویسندگی در کنار هم باعث شده بتوانم بهتر با نسل‌های مختلف ارتباط بگیرم. در این مسیر از همراهی و حمایت آقای شهرجو و خانم زارعی در انتشارات سمت روشن کلمه بسیار سپاسگزارم.

صدای هرمزگان در ادبیات ایران؛ ناصری با رمان و کتاب کودک درخشید

سابقه طولانی ناصری در رادیو خلیج فارس، او را با روایت، صدا و قصه‌گویی عجین کرده است. همین تجربه موجب شده در آثارش ضرباهنگ کلام، گفت‌وگوهای پرکشش و فضاسازی شنیداری پررنگ باشد؛ ویژگی‌ای که خوانندگان به‌ویژه در رمان "باغ‌های انبه تهران" آن را لمس کرده‌اند.

ناصری که متأهل و دارای دو فرزند است، خانواده را مهم‌ترین پشتوانه خود می‌داند و امیدوار است با آثار تازه‌ای که در دست

ظهور نویسندگان زن از دل جنوب کشور، نویدبخش فصل تازه‌ای در ادبیات ایران است. معصومه ناصری با رمانی درباره زن هرمزگانی در تهران و کتابی کودکانه درباره دریا، سهم خود را در معرفی فرهنگ بومی به نسل‌های امروز و فردا ایفا کرده است.

۲۶ سال حضور در رادیو خلیج فارس، تجربه سال‌ها قلم‌زدن در رسانه و امروز انتشار چند کتاب داستانی؛ این مسیر زندگی معصومه ناصری، نویسنده هرمزگانی است که توانست روایی دیرینه خود را به ثمر برساند. او با دو اثر "باغ‌های انبه تهران" و "عبدو و مادر دریا" در عرصه ادبیات معاصر ایران حضوری جدی پیدا کرده و تلاش دارد با بهره‌گیری از فرهنگ بومی جنوب، پلی میان نسل‌های امروز و فردا ایجاد کند.

نویسنده هرمزگانی و برنامه‌ساز رادیو خلیج فارس، با اشاره به تجربه بیش از دو دهه فعالیت رسانه‌ای می‌گوید نوشتن داستان همواره روایی او بوده و امروز با انتشار رمان "باغ‌های انبه تهران" و کتاب کودک "عبدو و مادر دریا" این رؤیا به ثمر نشست است.

از استودیو رادیو تا دنیای داستان؛ مسیری که به چاپ چهارم رسید معصومه ناصری، نویسنده متولد ۱۳۵۹ و اهل بندرعباس، در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا، از مسیر پر فراز و نشیب خود در عرصه ادبیات سخن گفت. وی که بیش از ۲۶ سال است در رادیو خلیج فارس قلم می‌زند و برنامه‌سازی می‌کند، نوشتن داستان را رؤیای دیرینه خود توصیف کرد و گفت: نوشتن همیشه در من زنده بود و حاصل آن رمانی شد به نام "باغ‌های انبه تهران" که در سال ۱۴۰۲ منتشر شد. خوشبختانه این اثر در کمتر از سه ماه به چاپ دوم رسید و اکنون چاپ چهارم آن در دسترس علاقه‌مندان است.

این نویسنده درباره محتوای رمان خود توضیح داد: قصه درباره زنی خانه‌دار به نام فیروزه و اهل هرمزگان است اما در تهران زندگی می‌کند. او تلاش می‌کند خانواده‌اش را با عشق و شادی پرورش دهد، اما وقوع رویدادهایی باعث می‌شود از خودش بپرسد آیا واقعاً زندگی عاشقانه‌ای دارد یا نه.

رمان "باغ‌های انبه تهران" گرچه در پایتخت روایت می‌شود، اما بدر آن در خاک جنوب جوانه زده است. شخصیت اصلی داستان ریشه‌های هرمزگانی دارد و همین باعث شده هویت بومی در کنار دغدغه‌های جهانی مانند عشق، خانواده و پرسش از معنای زندگی قرار گیرد. منتقدان محلی این اثر را نشانه‌ای از پیوند ادبیات اقلیمی با ادبیات شهری دانسته‌اند.

خلأ ادبیات کودک در هرمزگان و "عبدو و مادر دریا" ناصری که در سال ۱۴۰۳ تدریس داستان‌نویسی برای کودکان و نوجوانان را در کانون پرورش فکری آغاز کرده، خلأ موجود در ادبیات کودک هرمزگان را انگیزه نوشتن اثر دوم خود دانست و عنوان کرد: کتاب‌های زیادی درباره آداب و رسوم و افسانه‌های هرمزگان برای بزرگسالان چاپ شده بود، اما جایش برای کودکان خالی بود. همین

پرداخت تسهیلات تکلیفی اشتغالزایی امسال با اولویت زنان سرپرست خانوار است

بیشتر دولت هستند. وقتی موضوع زنان را مطرح می‌کنیم، مسأله اشتغالزایی زنان را باید برای هر یک از گروه‌های زنان مشخص کنیم.

وی از آغاز طرح حمایت از برنامه‌های کارآفرینی و اشتغالزایی زنان در ساری و میاندرد به صورت الگویی در کشور خبر داد و گفت: توسعه کسب و کارهای درحال فعالیت زنان باید در اولویت قرار بگیرد تا افراد بیشتری جذب شوند.

بهرز آذر افزود: باید همه موانع و گره کسب و کارهای در حال فعال را برطرف کنیم. ظرفیت کسب و کارهای خانوادگی کشور بسیار بالا است، اما مهم‌ترین چالش فروش محصولات تولیدی کسب و کارهای خانگی است. وی با اظهار این که مشتریان قهرمان تولیدکنندگان محسوب می‌شوند و توجه به این اصل پیش از شروع تولید بسیار مهم و اساسی است، گفت: دولت از محصولات مشاغل خرد خانگی در خرید حمایت می‌کند ولی باید ذایقه مشتریان را با بازاریابی‌های دیجیتال‌ی اهتمام کرد. او گفت: زنان نه تنها نیمی از جمعیت کشور، بلکه نیمی از تفکر و تخصص جامعه را تشکیل می‌دهند و با همت و تلاش خود، می‌توانند در تمامی عرصه‌ها در کنار مردان به پیشرفت ایران کمک کنند.

در پایان این جلسه از پنج بانوی کارآفرین مازندران توسط معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده تقدیر شد.

کارآفرینان در دولت چهاردهم مورد اهتمام قرار گرفته است، اظهار داشت: مازندران الگوی اشتغالزایی زنان سرپرست خانوار است، اشتغال زنان بر مبنای جغرافیایی، سنی، تحصیل کرده و غیره ... متفاوت است، موضوعی که معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری در صدد شناسایی ۹ گروه زنان در همه شهرستان‌ها است. وی مهمترین گروه زنان سرپرست خانوار را دهک‌های یک تا سه تحت حمایت‌های نهاد‌های حمایتی کمیته امداد و بهزیستی دانست و گفت: شرایط زنان خانه‌دار که اشتغالزایی در خانه را در کنار فرزندان یعنی کمک به اقتصاد همسر و در عین حال تربیت فرزندان را داشته باشند با دیگر گروه‌ها متفاوت است.

وی با اظهار این که حدود ۶۰۵ میلیون نفر از جمعیت کشور را خانواده‌هایی که سرپرست خانواده را زنان ناشی از فوت شوهران بر عهده دارند، هستند، گفت: از طرفی ۶۱ درصد ن دانشجو و فارغ التحصیلان کشور را زنان تشکیل می‌دهند، ۲۴ درصد اختراعات کشور هم متعلق به زنان است. بنابراین توجه به کسب و کار و اشتغالزایی زنان باید ویژه شود.

معاون رئیس‌جمهور: پرداخت تسهیلات تکلیفی اشتغالزایی امسال با اولویت زنان سرپرست خانوار است معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده خاطر نشان کرد: زنان دارای گرایش‌های خود اشتغالی و کارآفرینی مورد اهتمام

خاص خود را دارند، ادامه داد: این زنان اگر فعال اقتصادی نباشند هم با مسائل زیادی رو به رو خواهند شد. بهروزآذر خاطر نشان کرد: برخی زنان بدسرپرست و زنان خانه‌دار نیز با وجود فراهم بودن لوازم ابتدایی زندگی به سبب نداشتن اختیار مالی دچار فقر هستند و ممکن است در حوزه سلامت دچار مشکل باشند و تامین هزینه‌های مربوط به سلامت مثلاً سلامت دهان و دندان را در اولویت هزینه‌های زندگی ندانند. معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه مازندران در جنگ ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی علیه ایران میزبانی همدلی، ایثارگری و فداکاری را به نمایش گذاشته است، گفت: امیدوارم چنین روحیه‌ای در همه کشور گسترش یابد. وی با اظهار این که استاندار مازندران در انتصاب زنان در این دولت به درستی عمل کرده است، ادامه داد: شایسته سالاری در دولت چهاردهم مورد تأکید است و یقین کنید زنان در مدیریت کشور می‌توانند سهم بیشتری را بگیرند. وی با ذکر این نکته که تسهیلات تکلیفی امسال با اولویت زنان خانوار است و این رویکرد مورد حمایت مجلس شورای اسلامی نیز است، ادامه داد: وفای در تدوین قانون و اجرایی شدن حمایت از کسب و کارهای خرد خانگی با محوریت زنان در دولت چهاردهم عملیاتی شده است.

بهرز آذر با بیان این که مقوله اشتغالزایی زنان و حمایت از

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان این که حمایت از کارآفرینی به لحاظ مالی و فنی یکی از روش‌های موثر در حل مسئله زنان است، گفت: طبق رویکرد دولت چهاردهم پرداخت تسهیلات تکلیفی اشتغالزایی امسال با اولویت حمایت از زنان سرپرست خانوار است.

زهر بهروز آذر در جلسه شورای برنامه‌ریزی مازندران با موضوع اشتغالزایی سرپرست زنان خانوار در ساری با ذکر این نکته که زنان خانه‌دار و زنان سرپرست خانوار در ۹ گروه به عنوان جامعه بزرگ زنان در حوزه کسب و کار و اشتغال هستند، توضیح داد: شرایط زنان سرپرست خانوار ناشی از فوت همسر که ۷۰ درصد این گروه را تشکیل می‌دهد و سرپرست خانوار ناشی از طلاق که ۴۱ درصد هستند، متفاوت است. وی با اظهار این که برخی از زنان سرپرست خانوار ناشی از فوت همسر حتی تحصیلات خوبی دارند اما چون انتخاب کرده‌اند که خانه‌دار باشند و هیچ وقت کار نکرده‌اند، ناگهان با فوت همسر مواجه می‌شوند؛ از این رو باید به سرعت به یک فعال اقتصادی تبدیل شوند و هزینه‌های مسکن و معیشت خود و فرزندان را تامین کنند، گفت: به همین دلیل پرداخت تسهیلات تکلیفی به این گروه‌ها در اولویت است. معاون رئیس‌جمهور با بیان اینکه زنان سرپرست خانوار بر اثر طلاق نیز فعال اقتصادی هستند و آنها هم مشکلات

بهترین خوراکی ها برای کیف مدرسه

گزارش : ایرنا



سال تحصیلی جدید، شروعی پر از هیجان، یادگیری و البته، نیاز به انرژی پایدار است! در طول روز مدرسه، مغز و بدن شما به سوخت رسانی مداوم نیاز دارد تا بتوانید با تمرکز، خلاقیت و شادابی در کلاس ها حاضر شوید. اما چه خوراکی هایی می توانند این وظیفه مهم را به بهترین شکل انجام دهند؟

سال تحصیلی جدید، فرصتی استثنایی برای بازنگری در عادات غذایی و انتخاب هوشمندانه تر برای میان وعده های مدرسه است. این دوره از زندگی، سرشار از یادگیری، کشف و رشد است و تغذیه مناسب نقشی کلیدی در این فرآیند ایفا می کند. میان وعده هایی که در طول روز مدرسه انتخاب می کنیم، تنها برای رفع گرسنگی نیستند؛ بلکه تاثیر مستقیمی بر سطح انرژی، توانایی تمرکز، ثبات خلق و خو و حتی عملکرد تحصیلی ما دارند. انتخاب های آگاهانه در این زمینه می تواند تفاوت بزرگی در تجربه کلی ما از روز مدرسه ایجاد کند. بی شک، دنیای میان وعده ها بسیار فراتر از گزینه های رایج و گاه ناسالم مانند چیپس و کیک های کارخانه ای است. در حقیقت، گنجینه ای از میان وعده های سالم، خوشمزه و انرژی بخش وجود دارد که می توانند هم نیازهای بدنمان را برآورده سازند و هم به سلامت کلی ما یاری رسانند. این خوراکی های طبیعی و مقوی، سوخت لازم را برای مغز فراهم می کنند و به ما کمک می کنند تا با توان و شادابی بیشتری در کلاس ها حاضر شویم و از یادگیری لذت ببریم.

در این گزارش، قصد داریم شما را به سفری هیجان انگیز به دنیای خوراکی های هوشمندانه، لقمه های دلچسب و هله هوله هایی ببریم که نه تنها سیرکننده و مغذی هستند، بلکه مدرسه را به مکانی دلپذیرتر و پرنرژی تر تبدیل می کنند. هدف ما این است که با معرفی انواع میان وعده های سالم، مقوی و در عین حال بسیار خوشمزه، ابزارهایی را در اختیار شما قرار دهیم که به راحتی قابل تهیه و حمل باشند.

چه دانش آموز باشید، چه دانشجو یا حتی والدین گرامی که به دنبال بهترین ها برای فرزندان خود هستند، در این راهنما با ما همراه شوید تا با هم دریابیم چگونه می توانیم با انتخاب های غذایی درست، روزهای تحصیلی پربارتر، سالم تر و شیرین تری را تجربه کنیم. بیایید با هم عادات غذایی خود را متحول کنیم و انرژی لازم برای درخشش در سال تحصیلی جدید را کسب کنیم!

۱. میوه ها: گنجینه های طبیعی انرژی و ویتامین میوه ها، شکر طبیعی، فیبر، ویتامین ها و آنتی اکسیدان های فراوانی دارند که برای عملکرد بهینه مغز ضروری هستند.

سیب و گلابی: ترد، شیرین و پر از فیبر. به راحتی در کیف جا می شوند و نیازی به آماده سازی خاصی ندارند. می توانید آن ها را با کمی کره بادام زمینی (بدون شکر اضافه) برای یک ترکیب پروتئینی و سیرکننده، میل کنید. موز: منبع عالی پتاسیم و انرژی سریع. حمل آن آسان است و به طور طبیعی شیرین است.

انواع توت ها (توت فرنگی، بلوبری، تمشک): سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین C. بهتر است در ظرف دربسته حمل شوند تا له نشوند. می توانید آن ها را با ماست یونانی مخلوط کنید.

پرتقال و نارنگی: ویتامین C فراوان و آبدار، به طراوت و هوشیاری کمک می کنند. انگور: لقمه های کوچک و شیرین که به راحتی خورده می شوند و انرژی را هستند.

۲. سبزیجات: تردی و طراوت در هر لقمه سبزیجات علاوه بر ویتامین ها و مواد معدنی، فیبر بالایی دارند که به احساس سیری طولانی مدت کمک می کند.

هویج مینیاتوری یا چوب هویج: ترد و شیرین، منبع عالی بتا کاروتن. چوب کرفس: ترد و آبدار، با کالری بسیار کم. خیار: خنک کننده و آبرسان.

फल دلمه های رنگی (حلقه ای یا نواری): شیرین و پر از ویتامین C. گوجه گیلاسی: لقمه های کوچک و پر از طعم. نکته: سبزیجات را می توانید با دیپ های سالم مانند هوموس (حمص)، ماست یونانی طعم دار شده با سبزیجات خشک یا اووکادو میل کنید.

۳. پروتئین ها و چربی های سالم: کلید سیری پایدار این مواد مغذی به شما کمک می کنند تا مدت طولانی تری احساس سیری کنید و از افت ناگهانی قند خون جلوگیری می کنند. مغزها و دانه ها: بادام، گردو، پسته، بادام هندی، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو. سرشار از پروتئین، چربی های سالم و فیبر هستند. (بهتر است به صورت مخلوط یا "تریل میکس" بدون نمک و شکر اضافه حمل شوند).

کره بادام زمینی یا کره بادام: روی نان تست سبوس دار، کراکر سبوس دار یا به همراه میوه (مثل سیب) عالی است. به دنبال انواع بدون شکر و روغن اضافه باشید.

تخم مرغ آب پز: یک منبع پروتئین کامل و بسیار مغذی. ماست یونانی ساده: پروتئین بالایی دارد. می توانید با میوه، مغزها یا کمی عسل آن را طعم دار کنید.

پنیر: پنیرهای کم چرب مانند پنیر ورقه ای یا پنیر کوتیج گزینه های خوبی هستند.

۴. غلات کامل: کربوهیدرات های پیچیده برای انرژی ماندگار کربوهیدرات های پیچیده به تدریج انرژی آزاد می کنند و از خستگی جلوگیری می کنند.

نان تست سبوس دار یا کراکر سبوس دار: پایه خوبی برای کره بادام زمینی، پنیر یا اووکادو.

نان پیتا سبوس دار: می توانید آن را با هوموس و سبزیجات پر کنید. گندم سیاه یا جو دوسر پرک: آماده شده با شیر یا آب، همراه با میوه و مغزها، یک صبحانه یا میان وعده مقوی است.

ذرت بو داده (بدون کره و نمک زیاد): یک میان وعده فیبردار و کم کالری.

۵. لقمه ها و هله هوله های خلاقانه:

اسموتی میوه و ماست: ترکیبی از میوه های یخ زده، ماست یونانی، و کمی شیر یا آب. در ققمه های مخصوص اسموتی حمل کنید.

اسکورز میوه و پنیر: تکه های میوه و پنیر را به سیخ چوبی کوچک بکشید.

مینی مافین های سالم: با استفاده از آرد سبوس دار، میوه های له شده (مانند موز یا سیب) و بدون شکر زیاد.

کوکی های جو دوسر و کشمش: با کمترین میزان شکر و روغن تهیه شوند.

رول های نان و پنیر و سبزیجات: نان لواش سبوس دار را با پنیر کم چرب، سبزیجات دلخواه (مانند کاهو، هویج رنده شده) و کمی سس سالم پیچید.

نکات کلیدی برای انتخاب و بسته بندی:

تنوع: سعی کنید هر روز از یک گروه غذایی متفاوت میان وعده انتخاب کنید تا طیف وسیعی از مواد مغذی را دریافت کنید.

تعادل: یک میان وعده خوب باید ترکیبی از کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین و چربی های سالم باشد تا هم انرژی را باشد و هم احساس سیری ایجاد کند.

آماده سازی: شب قبل، میان وعده ها را آماده کنید تا صبح وقت کمتری صرف شود.

بسته بندی مناسب: از ظروف دربسته، کیسه های زیپ دار یا ققمه های مخصوص استفاده کنید تا خوراکی ها سالم بمانند و کیف شما کثیف نشود.

هیدراتاسیون: فراموش نکنید که یک بطری آب همراه داشته باشید! نوشیدن آب کافی برای عملکرد مغز و بدن حیاتی است.

با انتخاب هوشمندانه میان وعده های مدرسه، نه تنها به سلامت خود کمک می کنید، بلکه یادگیری را لذت بخش تر و پربارتر می سازید.

پس، با انرژی و تغذیه ای سالم، آماده درخشش در سال تحصیلی جدید باشید!

رژیم مدیترانه ای سبز، پیرشدن مغز را کند می کند

نیز می شد.

نقش کلیدی پروتئین های خون

پژوهشگران با اندازه گیری سطح پروتئین های خون شرکت کنندگان دریافتند که میزان بالاتر برخی پروتئین های خاص با پیروی تسریع شده مغز ارتباط مستقیم دارد. نکته شایان توجه این بود که آن ها مشاهده کردند سطح این پروتئین ها در گروهی که رژیم مدیترانه ای سبز را دنبال کرده بودند، کاهش معناداری نشان داد. به باور پژوهشگران، اثر محافظتی این رژیم ممکن است ناشی از مولکول های ضد التهابی باشد که در چای سبز و گیاه مانکای وجود دارد.

پنجره ای به دنیای پویای سلامت مغز به گفته پژوهشگران، بررسی پروتئین های در حال گردش در خون، این امکان را فراهم می کند تا در شرایط واقعی، چگونگی تاثیر تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی بر فرآیندهای پیروی مغز مشاهده شود. این رویکرد، پنجره ای پویا به سوی سلامت مغز می گشاید و به شناسایی تغییرات زیست شناختی مدت ها قبل از بروز علائم بالینی کمک می کند.



یک رژیم غذایی سالم استاندارد؛

یک رژیم مدیترانه ای سنتی با کالری محدود که حاوی اندکی کربوهیدرات ساده و سبزیجات فراوان بود و گوشت قرمز را با گوشت مرغ و ماهی جایگزین کرده بود؛

رژیم مدیترانه ای سبز که علاوه بر ویژگی های رژیم مدیترانه ای سنتی، شامل مصرف چای سبز و گیاه مانکای

حدود ۳۰۰ شرکت کننده در آزمایش دایرکت پلاس، یکی از طولانی ترین مطالعات درباره ارتباط تغذیه و سلامت مغز، را تجزیه و تحلیل کردند.

مقایسه سه رژیم غذایی مختلف

در طول ۱۸ ماه، شرکت کنندگان یکی از سه رژیم غذایی زیر را دنبال کردند:

یک مطالعه مهم نشان می دهد رژیم مدیترانه ای سبز که سرشار از چای سبز و گیاه مانکای است، با کاهش نشانگرهای پیری مغز مرتبط است. پژوهشگران باور دارند اثرات ضد التهابی این رژیم، به محافظت در برابر کاهش شناختی کمک می کند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه ساینس دیلی در گزارشی آورده است:

یافته های جدید نشان می دهد پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای سبز، که سرشار از چای سبز و گیاه ابری مانکای (Mankai) است، با کند شدن روند پیری مغز مرتبط است. این پژوهش که به تازگی در نشریه تخصصی کلینیکال نوتریشن/ Clinical Nutrition منتشر شده، حاصل همکاری پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی تی. اچ. چان هاروارد و دانشگاه لایپزیگ است.

ارتباط بین بیماری های عصبی و پیری مغز

بیماری های عصبی از جمله اختلال شناختی خفیف و آلزایمر، با افزایش شکاف سنی مغز مرتبط هستند؛ به این معنی که مغز، پیرتر از سن تقویمی فرد به نظر می رسد. برای ارزیابی تأثیر رژیم غذایی بر سن مغز، پژوهشگران داده های

آنفلوآنزا در پاییز؛ چگونه با واکسن از خود محافظت کنیم؟

گزارش: ایرنا



بیماری آنفلوآنزا با آغاز فصل پاییز بعنوان بیماری مسری معمولاً در کل دنیا شایع می‌شود. یکی از راهکارها برای پیشگیری و یا کنترل آن استفاده از واکسن است.

آنفلوآنزا (Influenza) یک بیماری تنفسی واگیردار است که توسط ویروس‌های آنفلوآنزا ایجاد می‌شود. این بیماری معمولاً در فصل‌های سرد سال (پاییز و زمستان) شایع‌تر است و می‌تواند از علائم خفیف تا عوارض شدید و حتی مرگ منجر شود. در ادامه این مطلب اطلاعات جامعی درباره بیماری آنفلوآنزا ارائه می‌شود.

آنفلوآنزا چیست؟
آنفلوآنزا یک عفونت ویروسی است که عمدتاً دستگاه تنفسی (بینی، گلو، و ریه‌ها) را درگیر می‌کند. ویروس‌های آنفلوآنزا شامل سه نوع اصلی هستند:

نوع A: شایع‌ترین و خطرناک‌ترین نوع، که می‌تواند باعث همه‌گیری‌های جهانی (پاندمی) شود.
نوع B: معمولاً خفیف‌تر از نوع A، اما همچنان می‌تواند باعث شیوع‌های فصلی شود.

نوع C: علائم خفیف‌تر و کمتر شایع. این ویروس‌ها از طریق قطرات تنفسی (سرفه، عطسه)، تماس مستقیم (دست دادن) یا سطوح آلوده منتقل می‌شوند.

علائم آنفلوآنزا
علائم آنفلوآنزا معمولاً به‌صورت ناگهانی ظاهر می‌شوند و شامل موارد زیر هستند:

- تب بالا (معمولاً ۳۸ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد) یا لرز
- سرفه خشک یا خلط‌دار - گلودرد - آبریزش یا گرفتگی بینی - درد عضلانی و بدن‌درد - سردرد - خستگی شدید - گاهی تهوع، استفراغ یا اسهال (به‌ویژه در کودکان)

تفاوت با سرماخوردگی
آنفلوآنزا معمولاً شدیدتر از سرماخوردگی است، با شروع ناگهانی‌تر و علائم سیستمیک (مثل تب و بدن‌درد) بیشتر. سرماخوردگی معمولاً خفیف‌تر و با علائم تدریجی است.

عوارض آنفلوآنزا
در حالی که اکثر افراد در عرض ۱ تا ۲ هفته بهبود می‌یابند، آنفلوآنزا می‌تواند در برخی گروه‌ها عوارض جدی ایجاد کند: ذات‌الریه (پنومونی)، عفونت ریه که می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد.

تشدید بیماری‌های مزمن: مثل آسم، بیماری‌های قلبی، یا دیابت. عفونت‌های ثانویه: مانند عفونت گوش (در کودکان) یا سینوزیت. میوکاردیت (التهاب عضله قلب یا میوزیت (التهاب عضلات). عوارض عصبی: به‌ندرت، تشنج یا آنسفالیت (التهاب مغز).

هر آنچه باید درباره واکسن آنفلوآنزا بدانید
گروه‌های پرخطر

- کودکان زیر ۵ سال (به‌ویژه زیر ۲ سال)
- افراد بالای ۶۵ سال - زنان باردار
- افراد با بیماری‌های مزمن (دیابت، بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی)

- افراد با سیستم ایمنی ضعیف (مثل بیماران HIV یا شیمی‌درمانی)

- افراد با چاقی مفرط
راه‌های انتقال آنفلوآنزا

این بیماری بسیار مسری است و از طریق موارد زیر منتقل می‌شود:

قطرات تنفسی: هنگام سرفه، عطسه، یا صحبت کردن.
تماس مستقیم: دست دادن یا تماس با فرد آلوده.
سطوح آلوده: لمس وسایلی مثل دستگیره در یا گوشی و سپس تماس با دهان، بینی، یا چشم‌ها.

ویروس می‌تواند ۲ تا ۷ روز قبل از ظاهر شدن علائم و تا ۵ تا ۷ روز پس از آن منتقل شود. کودکان و افراد با سیستم ایمنی ضعیف ممکن است مدت طولانی‌تری ناقل باشند.

بهترین راهکار برای پیشگیری از آنفلوآنزا
واکسن آنفلوآنزا موثرترین راه پیشگیری که به‌صورت سالیان توصیه می‌شود، زیرا ویروس هر سال تغییر می‌کند.

واکسن آنفلوآنزا چیست؟

واکسن آنفلوآنزا دارویی است که سیستم ایمنی بدن را برای مقابله با ویروس‌های آنفلوآنزا آماده می‌کند. این واکسن حاوی ویروس‌های غیرفعال (کشته‌شده) یا اجزای ویروس است که نمی‌توانند بیماری ایجاد کنند اما بدن را تحریک می‌کنند تا آنتی‌بادی تولید کند.

انواع واکسن

واکسن تزریقی: رایج‌ترین نوع، مناسب برای اکثر افراد بالای ۶ ماه. واکسن سه‌گانه: علیه سه سویه ویروس (دو نوع A و یک نوع B) (واکسن چهارگانه (Quadrivalent): علیه چهار سویه ویروس (دو نوع A و دو نوع B) که امروزه بیشتر استفاده می‌شود.

واکسن اسپری بینی: حاوی ویروس زنده ضعیف‌شده، مناسب برای افراد سالم ۲ تا ۴۹ سال (در ایران کمتر رایج است). واکسن‌های با دوز بالا: برای افراد بالای ۶۵ سال، که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.

واکسن‌های بدون تخم‌مرغ: برای افراد با حساسیت به تخم‌مرغ (بسیاری از واکسن‌ها با استفاده از تخم‌مرغ تولید می‌شوند).

به‌روزرسانی سالانه

ویروس آنفلوآنزا هر سال تغییر می‌کند (جهش ژنتیکی یا "دریافت آنتی‌ژنی"). سازمان بهداشت جهانی (WHO) هر سال سویه‌های غالب را پیش‌بینی کرده و واکسن‌ها بر اساس آن تولید می‌شوند.

چرا واکسن آنفلوآنزا مهم است؟
آنفلوآنزا فقط یک سرماخوردگی ساده نیست؛ می‌تواند عوارض جدی مانند ذات‌الریه، بستری شدن یا حتی مرگ به‌ویژه در گروه‌های پرخطر ایجاد کند.

دلایل اهمیت واکسن

پیشگیری از بیماری: واکسن احتمال ابتلا را ۴۰ تا ۶۰ درصد (بسته به تطابق واکسن با سویه‌های در گردش) کاهش می‌دهد.
کاهش شدت بیماری: حتی در صورت ابتلا، علائم خفیف‌تر و عوارض کمتری خواهید داشت.

محافظت از دیگران: با کاهش انتقال ویروس، از افراد آسیب‌پذیر (مثل کودکان، سالمندان، یا بیماران مزمن) محافظت می‌شود.

کاهش بار سیستم درمانی: کاهش موارد شدید، فشار بر بیمارستان‌ها و منابع درمانی را کم می‌کند.

محافظت در برابر عوارض: آنفلوآنزا می‌تواند باعث تشدید بیماری‌های مزمن (مثل آسم یا دیابت) یا عوارض قلبی شود.

چه کسانی باید واکسن بزنند؟

سازمان بهداشت جهانی و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کنند که همه افراد بالای ۶ ماه هر سال واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند، مگر اینکه منع پزشکی داشته باشند.

گروه‌های اولویت‌دار عبارتند از:

کودکان ۶ ماه تا ۵ سال: به‌ویژه کودکان زیر ۲ سال که در معرض خطر عوارض هستند.

بزرگسالان بالای ۶۵ سال: به دلیل ضعف سیستم ایمنی.

زنان باردار: برای محافظت از مادر و جنین (واکسن در هر مرحله از بارداری ایمن است).

افراد با بیماری‌های مزمن: مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی، یا نقص ایمنی. - کادر درمان: به دلیل تماس با بیماران و خطر انتقال ویروس.

افراد که با گروه‌های پرخطر زندگی می‌کنند: مثل والدین کودکان خردسال یا مراقبان سالمندان.

موارد منع مصرف

- افراد با حساسیت شدید به واکسن یا اجزای آن (مثل ژلاتین یا آنتی‌بیوتیک‌های خاص).

- افراد با سابقه سندرم گیلن-باره (در موارد نادر مرتبط با واکسن).

- کودکان زیر ۶ ماه.

- افراد با بیماری حاد و تب بالا (تا زمان بهبودی باید صبر کنند).

زمان مناسب برای دریافت واکسن

بهترین زمان: اوایل پاییز (مهر تا آبان) قبل از شروع فصل آنفلوآنزا (که معمولاً از پاییز تا اوایل بهار شایع است).

دیرتر هم ممکن است: دریافت واکسن حتی در زمستان یا اوایل بهار هم می‌تواند مفید باشد، چون فصل آنفلوآنزا گاهی طولانی‌تر است.

مدت اثر: ایمنی حدود ۲ تا ۳ هفته پس از تزریق ایجاد می‌شود و معمولاً تا ۶ ماه یا بیشتر دوام دارد.

نکته برای کودکان: کودکان ۶ ماه تا ۸ سال که برای اولین بار واکسن دریافت می‌کنند، ممکن است به دو دوز (با فاصله ۴ هفته) نیاز داشته باشند.

اثربخشی واکسن

میزان محافظت: اثربخشی واکسن به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله تطابق واکسن با سویه‌های در گردش و سلامت فرد.

به طور متوسط، ۴۰ تا ۶۰ درصد در برابر ابتلا محافظت می‌کند.

کاهش عوارض: حتی اگر به آنفلوآنزا مبتلا شوید، واکسن احتمال بستری شدن را تا ۶۰ درصد و مرگ‌ومیر را تا ۸۰ درصد کاهش می‌دهد.

محدودیت‌ها: اگر سویه‌های ویروس با واکسن هم‌خوانی نداشته باشند، اثربخشی کاهش می‌یابد، اما همچنان محافظت نسبی ایجاد می‌کند.

عوارض جانبی واکسن

واکسن آنفلوآنزا معمولاً ایمن است، اما ممکن است عوارض خفیفی ایجاد کند:

- شایع: درد، قرمزی یا تورم در محل تزریق، تب خفیف، بدن‌درد، سردرد (معمولاً طی ۱-۲ روز برطرف می‌شود).

- نادر: واکنش‌های آلرژیک شدید (مثل آنافیلاکسی) یا سندرم گیلن-باره (بسیار نادر).

- اسپری بینی: ممکن است باعث آبریزش بینی، گلودرد یا تب خفیف شود.

نکته: واکسن آنفلوآنزا نمی‌تواند باعث ابتلا به آنفلوآنزا شود، زیرا ویروس‌های موجود در آن غیرفعال هستند (یا در اسپری بینی بسیار ضعیف‌شده).

واکسن آنفلوآنزا در ایران

دسترسی: واکسن معمولاً در داروخانه‌ها، مراکز بهداشتی، و برخی بیمارستان‌ها در دسترس است که در فصل پاییز، توزیع آن افزایش می‌یابد.

اولویت‌بندی: در زمان کمبود، اولویت با گروه‌های پرخطر است.

توصیه‌ها: قبل از تزریق، با پزشک مشورت کنید، به‌ویژه اگر بیماری زمینه‌ای یا حساسیت دارید.

باورهای غلط درباره واکسن آنفلوآنزا

۱. "واکسن باعث آنفلوآنزا می‌شود": خیر، ویروس‌های واکسن غیرفعال هستند و نمی‌توانند بیماری ایجاد کنند.

۲. "فقط افراد بیمار یا مسن نیاز به واکسن دارند": همه افراد بالای ۶ ماه می‌توانند از واکسن بهره‌مند شوند.

۳. "واکسن همیشه کار نمی‌کند": درست است که ۱۰۰٪ محافظت نمی‌کند، اما شدت بیماری و عوارض را کاهش می‌دهد.

۴. "هر سال لازم نیست واکسن بزنم": به دلیل تغییر سالانه ویروس، واکسن سالانه ضروری است.

هشدار نسبت به پیری ایران/ زاد و ولد در ۶ ماهه نخست امسال ۹ درصد کاهش یافته است

گزارش: ایرنا



دبیر ستاد ملی جمعیت با هشدار نسبت به کاهش ۹ درصدی تولدها در ۶ ماهه نخست امسال، گفت: ادامه این روند می‌تواند ایران را در آینده‌ای نه چندان دور با موج گسترده سالمندی و تبعات سنگین اجتماعی و درمانی روبه‌رو کند.

مرضیه وحید دستجردی در جلسه مجمع خیرین کشور، با وخیم دانستن وضعیت فرزندآوری در کشور اظهار کرد: هر سال تعداد تولد در حال کاهش است. میزان تولد در شش ماهه اول امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته، ۹ درصد کاهش یافته است.

وی با بیان اینکه تداوم این روند، کشور را با مشکلات گسترده روبه‌رو می‌کند، افزود: اگر جمعیت به سمت سالمندی حرکت کند، نظام سلامت با چالشهای سنگین در حوزه مراقبت از سالمندان و هزینه‌های درمانی آنان مواجه خواهد شد.

او با اشاره به آمار ناباروری در کشور گفت: در حال حاضر حدود ۱۵ درصد زوجهای ایرانی نابارور هستند. این در حالی است که هزینه‌های درمان ناباروری بسیار بالا اما در عین حال مؤثر است.

دستجردی، با بیان اینکه مراکز درمانی کشور در این حوزه عملکردی قابل توجه داشته‌اند، خاطرنشان کرد: در شش ماهه دوم سال گذشته، مرکز ناباروری بیمارستان دکتر شریعتی در عملیات IVF حدود ۴۰ درصد موفقیت به دست آورده است، در حالی که میانگین موفقیت جهانی حدود ۳۰ درصد است. این موضوع نشان می‌دهد ظرفیت علمی و درمانی ایران در این بخش فراتر از استانداردهای بین‌المللی است.

دبیر ستاد جمعیت، با اشاره به وضعیت بودجه‌ای کشور در این زمینه گفت: متأسفانه در سال ۱۴۰۴ بودجه‌ای برای کمک به درمان ناباروری در نظر گرفته نشده است و همین امر می‌تواند روند خدمات دهی به زوجهای نابارور را با اختلال روبه‌رو کند.

وی، با تأکید بر اینکه حمایت‌های مالی و تجهیزاتی برای گسترش درمان ناباروری ضروری است، ادامه داد: با توجه به نیاز فوری مراکز ناباروری به خرید و تعمیر تجهیزات، ورود خیرین به این عرصه یک ضرورت حیاتی است.

شناسایی دو نوع سلول مغزی مرتبط با افسردگی برای اولین بار



پژوهشگران دانشگاهی در کانادا با بررسی بافت مغز مبتلایان به افسردگی، دو نوع سلول عصبی را شناسایی کرده‌اند که عملکردشان در این افراد دچار اختلال می‌شود. این یافته می‌تواند به توسعه درمان‌های جدید و دقیق برای افسردگی بیش از ۲۶۴ میلیون مبتلا در جهان بینجامد. به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای تک‌دیلی در گزارشی آورده است:

افسردگی به‌عنوان یک چالش بزرگ جهانی، بیش از ۲۶۴ میلیون نفر را در سراسر جهان مبتلا کرده است. پژوهشگران دانشگاه مک‌گیل و مؤسسه داگلاس کانادا موفق شده‌اند دو نوع متمایز از سلول‌های مغزی را شناسایی کنند که در افراد مبتلا به افسردگی دچار تغییر می‌شوند.

مطالعه آن‌ها که در نشریه معتبر نیچر ژنتیک / Nature Genetics منتشر شده، راه را برای توسعه درمان‌های بالقوه‌ای هموار می‌کند که به صورت مستقیم این سلول‌ها را هدف قرار می‌دهند و درک علمی از این بیماری را نیز ارتقا می‌بخشند.

گوستاو تورکی (Gustavo Turecki)، سرپرست این پژوهش و استاد دانشگاه مک‌گیل، در این زمینه می‌گوید: این اولین بار است که با ترسیم فعالیت‌های ژن‌ها در کنار سازوکارهای تنظیم‌کننده که دی‌ان‌ای توانسته‌ایم مشخص کنیم کدام انواع خاص سلول‌های مغزی در افسردگی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این کار تصویری بسیار واضح‌تر از محل بروز اختلال و سلول‌های درگیر در اختیارمان می‌گذارد. یک بانک مغز نادر، زمینه‌ساز کشفی بزرگ

پژوهشگران بافت مغز اهدایی موجود در بانک مغز داگلاس‌یل کانادا را بررسی کردند. این بانک یکی از منابع نادر جهانی است که نمونه‌های اهداشده از سوی افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی را نگهداری می‌کند. آن‌ها با به‌کارگیری روش‌های ژنومیک تک‌سلولی، آر‌ان‌ای و دی‌ان‌ای هزاران سلول مغزی را تجزیه و تحلیل کردند تا انواع سلول‌های با عملکرد متفاوت در افسردگی و توالی‌های دی‌ان‌ای مسئول این تغییرات را شناسایی کنند. داده‌های این تحلیل شامل نمونه‌هایی از ۵۹ فرد مبتلا به افسردگی و

۴۱ فرد فاقد این بیماری بود. سلول‌های مغزی کلیدی مرتبط با افسردگی نتایج، تغییرات فعالیت ژنی را در یک نوع خاص از نورون‌های تحریکی، که در تنظیم خلق‌وخو و استرس نقش دارند، و نیز در یک زیرگروه از سلول‌های میکروگلیا، که در مدیریت التهاب مشارکت دارند، نشان داد. در هر دو نوع سلول، عملکرد تعداد زیادی از ژن‌ها در افراد مبتلا به افسردگی تغییر کرده بود که حاکی از اختلالات احتمالی در این سامانه‌های کلیدی مغز است. این مطالعه با شناسایی دقیق سلول‌های مغزی تحت تأثیر افسردگی، بینشی تازه به بنیان زیستی آن می‌افزاید و به طور گسترده‌تر، باورهای نادرست پابرجا درباره این اختلال را به چالش می‌کشد. تورکی تأکید می‌کند: این پژوهش یافته‌ای را که علوم اعصاب سال‌هاست بر آن تأکید دارد، تقویت می‌کند: افسردگی صرفاً یک مساله عاطفی نیست، بلکه بازتاب‌دهنده تغییرات واقعی و قابل اندازه‌گیری در مغز است. به‌عنوان گام بعدی، این پژوهشگران قصد دارند بررسی کنند که این تغییرات سلولی چگونه بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارند و آیا هدفگیری آن‌ها می‌تواند به درمان‌های مؤثرتری بینجامد یا خیر.

سال‌هاست بر آن تأکید دارد، تقویت می‌کند: افسردگی صرفاً یک مساله عاطفی نیست، بلکه بازتاب‌دهنده تغییرات واقعی و قابل اندازه‌گیری در مغز است. به‌عنوان گام بعدی، این پژوهشگران قصد دارند بررسی کنند که این تغییرات سلولی چگونه بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارند و آیا هدفگیری آن‌ها می‌تواند به درمان‌های مؤثرتری بینجامد یا خیر.

با سرآشپز = مُفَتَّح، غذای خوزستانی برای میهمانی‌های بزرگ



یکی از لذیذترین و معروف‌ترین غذاهای خوزستانی‌ها که در میهمانی‌های بزرگ از جمله جشن‌ها، مراسم عزاداری، نذری‌ها و ماه رمضان طبخ می‌شود، غذای مُفَتَّح است. این غذای ریشه‌ای کاملاً عربی داشته و در میان همسایه‌های جنوبی ایران نیز طرفداران زیادی دارد.

این غذاها بخش مهمی از فرهنگ ایرانی است که خود را در دستپخت آشپز ایرانی متبلور کرده و نشان می‌دهد. خورشت قورمه، خورشت قیمه، سمنو، خورشت فسنجان، آبگوشت، کله پاچه، چلوکباب از جمله همین نوع غذاها هستند که در طول زمان شکل گرفته و تکمیل شده‌اند. این بار قصد داریم طرز تهیه یکی از غذاهایی که وام گرفته از فرهنگ کشورهای عربی است و در ایران را که رنگ و بوی بومی به خود گرفته، با نام مُفَتَّح (مُفَطَّح) بیان کنیم.

مواد مورد نیاز

گوشت گوسفند (ترجیحاً گردن یا راسته): ۱ کیلوگرم

برنج: ۳ لیوان فرانسوی دسته‌دار

لپه: ۱ و نیم لیوان فرانسوی دسته‌دار

پیاز (برای پیاز داغ): ۲ عدد متوسط

سیر (برای سیر داغ): ۴ حبه

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری

دارچین: ۱ قاشق چای خوری

هل: ۴ عدد

برگ بو: ۲ عدد

چوب دارچین: ۱ تکه

میخک (اختیاری): ۲ عدد

زعفران: به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روغن (سرخ کردنی یا حیوانی): به مقدار کافی

کشمش پلویی و مغز گردو: برای تزیین

خلال پسته و خلال بادام: برای تزیین

اقلام مورد نیاز برای طعم‌دار شدن گوشت گوسفندی مُفَتَّح

پیاز: ۲ عدد بزرگ

سیر: ۳ الی ۴ حبه

فلفل سیاه و فلفل قرمز: به مقدار دلخواه

پودر دارچین: نصف قاشق چای خوری

هل کوبیده: ۱/۴ قاشق چای خوری

چوب دارچین: ۱ تکه

زعفران دم کرده غلیظ: ۲ قاشق غذاخوری

روغن زیتون یا روغن مایع: ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری

آبلیمو یا آبغوره (اختیاری): ۱ قاشق غذاخوری

مدت زمان لازم برای آماده‌سازی مواد اولیه ۴۰ دقیقه و مدت زمان لازم

برای استراحت و طعم‌دار شدن گوشت گوسفندی ۸ الی ۱۲ ساعت

پیش‌بینی می‌شود. فراموش نکنید برای پخت غذای مُفَتَّح نیاز به ۴

ساعت زمان نیاز دارید.

طرز تهیه

بخش اول

ابتدا از روز قبل گوشت گوسفندی را شسته و اجازه دهید چند دقیقه

آب آن خارج شود. سپس آن را به تکه‌های بزرگ تقسیم کنید.

بخش دو

برای آنکه گوشت را طعم‌دار کنید باید ترکیب را که گفته می‌شود آماده

کنید. روغن زیتون را به همراه آبلیمو و یا آبغوره ترکیب کنید. سپس

پیازها را حلقه کرده و سیر را نیز پس از پوست گرفتن، کوبیده و به

این ترکیب اضافه کنید. همچنین پودر دارچین، چوب دارچین، هل

کوبیده شده و فلفل‌های قرمز و سیاه را به آن بیافزایید. این ترکیب

را به خوبی مخلوط کنید. در این مرحله به هیچ عنوان نمک اضافه

نکنید. نمک باعث سفت شدن گوشت و پخت دیر هنگام آن می‌شود.

بخش سوم

حالا تکه‌های گوشت گوسفندی را با مایه آماده شده ترکیب کرده و

آن را حسابی ورز دهید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا مایه به خورد

تکه‌های گوشت برود. سپس آن را به مدت ۸ تا ۱۲ درون یخچال

گذاشته تا گوشت مزه‌دار شود.

بخش چهارم

پس از پایان زمان مزه‌دار کردن گوشت، برنج و لپه را جداگانه شسته و

اجازه دهید یک تا دو ساعت خیس بخورد. همچنین دو عدد پیاز را

به صورت نگینی خرد کنید. در کنار این کار پوست ۴ حبه سیر را جدا

کرده و رنده کنید.

بخش پنجم

مقداری روغن را درون قابلمه ریخته و آن را با حرارت متوسط بر روی

شعله‌گاز قرار دهید تا کم‌کم داغ شود. پیازها را که از قبل نگینی خرد

کرده بودید، درون قابلمه ریخته و تفت دهید. پس از طلایی شدن

رنگ پیازهای خرد شده، به آن زردچوبه و سیر رنده شده بیافزایید. با

همین شرایط یک دقیقه دیگر هم این مواد را تفت دهید.

بخش ششم

حالا لپه‌هایی را که از قبل خیس کرده بودید را به قابلمه پیاز داغ

اضافه کنید و آن را نیز برای مدت ۵ دقیقه تفت دهید.

بخش هفتم

همزمان با تفت دادن لپه، گوشت را از یخچال خارج کرده و آن را از

مواد داخل آن تمیز کنید. سپس تکه‌های گوشت را به قابلمه اضافه

کنید. گوشت را درون ظرف آنقدر تفت دهید تا رنگ آن روشن شود.

بخش هشتم

در ادامه رب گوجه‌فرنگی را داخل قابلمه محتوای گوشت ریخته و آن

را در حدود ۳ دقیقه تفت دهید تا خامی آن از بین برود. همزمان با

تفت دادن، گوشت‌ها را رب ترکیب کنید.

بخش نهم

سپس ادویه‌ها را از جمله میخک، برگ بو، دارچین، چوب دارچین و

فلفل را به مواد داخل قابلمه اضافه کرده و حسابی با مواد داخل آن

ترکیب کنید.

بخش دهم

در این بخش ۵ لیوان (بنا به ظرفیت قابلمه) آب جوش اضافه کرده

و آن را بر روی شعله با حرارت کم قرار دهید. مراقب باشید تا گوشت

حدوداً ۴ ساعت روی همین وضعیت پخته و نرم شود. در انتها زعفران

دم کرده و نمک را هم به محتوای قابلمه اضافه کنید

بخش یازدهم

همزمان با پخت گوشت و محتویات آن، قابلمه دیگری را آماده کرده

درون آن را از آب پر کرده و بر روی حرارت قرار دهید تا آب جوش بیاید.

برنج را که از قبل خیس کرده‌اید داخل قابلمه بریزید. مقداری نمک

و روغن به این ظرف اضافه کنید. پس از اینکه برنج به مدت ۱۰ دقیقه

جوشید آن را داخل آبکش ریخته و آبکشی نمایید.

بخش دوازدهم

در ادامه برای درست کردن ته دیگ، کف قابلمه روغن ریخته و آن را

بر روی شعله‌گاز بگذارید تا داغ شود. پس از این کار، کف قابلمه را

با یک لایه نان پوشانده و برنجی را که از قبل آبکشی کردید، داخل

قابلمه ریخته و کمی روغن حیوانی به آن اضافه کنید. درب قابلمه را

به همراه دم‌کنی بسته و اجازه دهید بر روی شعله کم برنج به مدت

یک ساعت خوب بپزد.

بخش سیزدهم

پس از پختن برنج، آن را در ظرف پذیرایی ریخته و گوشت پخته شده را

به همراه محتویات آن بر روی ظرف برنج بریزید. در پایان روی غذا را با

کشمش پلویی و مغز گردو و همچنین خلال پسته یا بادام تزیین کنید.

چند نکته برای پخت بهتر مُفَتَّح

می‌توانید به جای گوشت گوسفندی از گوشت مرغ و یا بوقلمون

نیز استفاده کنید.

در دستورالعمل‌های پخت غذای مُفَتَّح از لپه استفاده نمی‌شود اما در

نسخه ایرانی لپه جزو مواد اصلی این نوع غذاست.

ترکیب ادویه در این غذا دارای اهمیت فراوانی است. تلاش کنید این

ترکیب به درستی تهیه شود.

شعر هفته – برای تو

عمرم برای تو

اما

تو ... برای ... من

شعر: مهرداد طاهری

کن خواستی،

باشد برای تو

یک مشت پول نو، هزار و یک دعای خیر

یک جلد قرآن نفیس، آنهم برای تو

اصلاً تمام روزهای خوب این دنیا برای تو ... برای تو

انصاف هم خوب است من هم سهم می‌خواهم

یک شال گردن می‌گذارم گوشه دیوار،

نو نیست اما دوستش دارم .. برای تو

گلدان برای تو .. حصیر و جانماز و مُهر بی بی هم

برای تو

یک نیمکت هم داشتیم، آنهم برای تو

یک جفت مینا، طفلکی‌ها دوست دارند، آزادشان

اصلاً همین حوض و همین خانه برای تو

بوی گلاب و عطر نارنج و حیاطش ... برای تو

اصلاً تمام برگهای قرمز پائیز ... یادم رفت

ایوان برای تو صدای نم‌نم باران برای تو

کوجه برای تو همان چتر قشنگ یادگاری هم برای تو