

آوای دریا

۲۱۷

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

دوشنبه ۲۸ اسفند ماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

برگزاری نوروز بازار صنایع دستی هرمزگان در معبد هندوها

گزارش : مرتضی غریبی



معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: نوروز بازار صنایع دستی هرمزگان در معبد هندوها برگزار می‌شود.

ساناز رمچی با اعلام این خبر گفت: نوروز بازار صنایع دستی از ۱۲ اسفند تا ۱۲ فروردین ۱۴۰۳ در معبد هندوهای بندرعباس برگزار می‌شود.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه در این نوروز بازار ۲۰ هنرمند و صنعتگر، صنایع دستی استان هرمزگان را عرضه می‌کنند، ادامه داد: رودوزی‌های سنتی، گلابتون دوزی، البسه محلی، حصیربافی، خوس دوزی و ... در این نوروز بازار برای فروش عرضه می‌شود.

او افزود: نوروز بازار صنایع دستی هرمزگان از ۲۳ اسفند تا ۱۲ فروردین ۱۴۰۳ از ساعت ۱۶ تا ۲۲:۳۰ در محل معبد هندوهای بندرعباس دایر است.

رمچی تأکید کرد: با برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، در ایام نوروز ۱۴۰۳، نوروز بازارهای صنایع دستی در ورودی شهرهای استان نیز برپا خواهد شد.

افطاری و سحری چه بخوریم و چه نخوریم؟

سرد در شروع افطار تأکید کرد و افزود: اصولاً هم غذای افطار و هم غذای سحر نباید پرچم باشد و حتی‌الامکان باید از مصرف غذاهای پرچرب و دیر هضم خودداری کرد و در وسط غذا آب زیاد نیاشامید زیرا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و دشواری هضم می‌شود اما در فاصله یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از صرف غذای سحری، مقدار کافی آب بیاشامید.

مصرف سبزی ضد عفونی شده به‌هنگام افطار و میوه در هنگام سحر و خودداری از مصرف تنقلات به مقدار فراوان از دیگر توصیه‌های رئیس اندیشکده پیشرفت و سلامت به روزه‌داران است.

میزبانی همچنین به نوجوانان روزه‌دار توصیه کرد حداقل یک لیوان شیر یا معادل آن ماست میل کنند و در ماه مبارک رمضان در غذای افطارشان از گوشت، پنیر و تخم‌مرغ حتماً استفاده کنند.

وی با بیان اینکه نوجوانان دست‌کم به هفت ساعت خواب آرام احتیاج دارند، اضافه کرد: به نوجوانان توصیه می‌کنیم شب‌ها زودتر بخوابید تا اولاً هنگام سحر بتوانید با نشاط از خواب برخیزید و از برکات معنوی سحرهای ماه مبارک بهره‌مند شوید و هم دچار کم‌خوابی نشوید، همچنین ساعات مطالعه و درس خواندن را طوری تنظیم کنید که بلافاصله پس از صرف غذا یا در لحظات احساس گرسنگی زیاد نباشد. رئیس اندیشکده پیشرفت و سلامت، مصرف سبزیجات بصورت پخته و خام، خودداری از مصرف چای پررنگ، استفاده از غذاهای ملین مثل خورشت آلو و کرفس و آشامیدن مقدار کافی آب در فاصله بعد از افطار را برای پیشگیری از حالت یبوست سودمند دانست.

میزبانی با تأکید بر ضرورت توجه بیشتر به بهداشت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان، سیگار را دشمن سلامت و موجب آزار رساندن به هم‌نشینان و مردم و ماه مبارک رمضان را یک فرصت عالی برای ترک این عادت زیان‌بخش و آزاردهنده برشمرد و تصریح کرد: عادت سیگار کشیدن غالباً با انجام چند گناه آشکار مثل زیان رساندن به خود، آزار رساندن به دیگران، اسراف و اتلاف مال همراه است.

این متخصص طب سنتی در پایان به روزه‌داران توصیه کرد از تغییرات ناگهانی و شدید در برنامه تغذیه در طول ماه رمضان خودداری کنند و غذاهایی را که بطور معمول ایجاد ناراحتی می‌کند، در این ایام مصرف نکنند و همیشه و به‌خصوص در ماه مبارک رمضان به بهداشت مواد غذایی توجه کرده و از مصرف مواد غذایی مشکوک و غذاهایی که به‌طور کامل طبخ نشده و یا در خارج از یخچال نگهداری شده، خودداری کنند.



بین افطار و شام فاصله بیندازید

وی بر لزوم خودداری از تعجیل در خوردن سحری و همچنین عدم اسراف در خوردن غذا از نظر کمیت و کیفیت تأکید کرد و با بیان اینکه نباید غذا را به مقدار فراوان خورد و در خوردن غذاهای متنوع افراط به خرج داد، گفت: متأسفانه امروزه نگاه مردم به روزه مانند دیدشان نسبت به سایر اسم‌ها و مظاهر است و توجهی به روح و هدف آن ندارند، به همین دلیل اسراف در غذا در ماه رمضان به صورت عادت درآمده و از این ماه مبارک، ماهی برای پرخوری و خوشگذرانی ساخته‌اند، این در حالی است که این ماه برای پدران و اجداد ما، ماهی برای تقویت ایمان و جهاد و صبر و استقامت به شمار می‌رفته است.

این متخصص طب سنتی و ایرانی توصیه کرد که صرف غذا در ماه رمضان در دو وعده افطاری و سحری صورت بگیرد و آنچه قرار است به عنوان افطاری و شام بصورت همزمان صرف شود، با حجم کمتر صرف شود و در فاصله میان این وعده و غذای سحر، آب و آشامیدنی‌ها مصرف شود.

در وعده سحری چه بخوریم؟

میزبانی همچنین مصرف غذای سحر را به همه به‌خصوص نوجوانان توصیه کرد.

وی مواد غذایی مناسب مثل شیر، خرما، فرنی و چای کم‌رنگ را برای آغاز افطار مناسب دانست و بر پرهیز از آشامیدن آب

این متخصص طب سنتی و ایرانی فاصله انداختن بین افطار و تناول وعده غذایی را یک روش بسیار عالی برای حفظ سلامت معده عنوان کرد و افزود: این نکته را به‌خصوص برای جوانان و روزه‌اولی‌های عزیزی که حرارت آنها بالاست و تشنگی شاید باعث شود که به غلط شربت‌های خنک را برای افطار ترجیح دهند، متذکر می‌شوم که اگر حرارت خیلی شما را اذیت کرده و تشنه هستید، فقط کافی است تا در چای خود، کمی ترشی‌جات نظیر آلبیمو یا نارنج یا آب‌نوره اضافه کنید ولی به هیچ وجه روزه خود را با مایعات سرد آغاز نکنید.

میزبانی با تأکید بر ضرورت پرهیز از درهم‌خوری و برهم‌خوری در وعده افطار خاطر‌نشان کرد: استفاده از سوپ و یا چای و سپس حلیم و انواع آش و بعد از آن مصرف غذای اصلی و مصرف ماست و سالاد و مایعات فراوان همراه غذا، موجب می‌شود که نه تنها روزه‌داری شما منافع برای بدن نداشته باشد بلکه یکی از عوامل مهم ایجاد کبد چرب و فلاکس همین چند نوع غذا و سوپ و آش همراه یگدیگر استفاده کردن و مصرف مایعات زیاد است، لذا توصیه می‌شود در وعده غذایی افطار تنها به یک نوع غذا اکتفا کرده و از مصرف مایعات زیاد نیز پرهیز کنید.

متخصص طب ایرانی و سنتی می‌گوید، برای اینکه از روزه بهره کامل روحی و جسمی بدست آوریم، لازم است آداب آن را نیز بطور کامل دانسته و بجا آوریم. تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان نه تنها به سلامت جسم کمک می‌کند بلکه باعث می‌شود تا فرد بتواند از اعمال معنوی این ماه نیز بهره کافی ببرد و با آمادگی روحی و جسمی نیایش پروردگار را به جای آورد.

دکتر احسان میزبانی متخصص طب سنتی درباره تدابیر روزه‌داری از دیدگاه طب سنتی اظهار داشت: مردم برای اینکه بتوانند از جنبه های روحی و جسمی ماه مبارک رمضان بهره مند شوند، قاعدتاً باید آداب روزه‌داری را نیز بدانند در غیر این صورت بر خلاف روایات متعدد که معصومین(ع) تأکید بر روزه داری برای رسیدن به سلامت دارند، حتی می‌توانند با عدم رعایت آداب صحیح ماه مبارک رمضان، آسیب نیز به بدن خود وارد کنند.

وی افزود: مردم باید بدانند که روح و هدف اصلی از روزه گرفتن ارتقاء روح انسان جهت بندگی بیشتر و استراحت به بدن برای تجدید قوا، برای یکسال آینده است، از این رو رعایت آداب مطروحه در روایات و قواعد بیان شده توسط حکمای طب ایرانی اسلامی مورد اهمیت است.

فواید جسمی و روحی سحرخیزی

رئیس اندیشکده پیشرفت و سلامت یکی از مهمترین قواعد روزه‌داری را اهمیت سحرخیزی و تناول وعده سحری برشمرد و با اشاره به اینکه امروزه بخشی از جامعه به این موضوع مهم اهمیت نداد و ترجیح می‌دهند به یک وعده افطار و شام در انتهای شب اکتفا کنند، ادامه داد: سحرخیزی هم فواید جسمی دارد و هم فواید معنوی و یکی از بهترین اوقات برای تمرین سحرخیزی، ماه مبارک رمضان است بنابراین باید سحر را درک کنید، ولو به اندک و سحری را میل کنید ولو به دانه خرمائی و یا مقداری اندکی حلوا.

میزبانی یکی از آداب روزه‌داری برای حفظ صحت و سلامت بدن را آداب افطار و آرامش در مصرف افطار و وارد نکردن حجم زیاد غذا با سرعت به معده ذکر کرد و افزود: این کار در درازمدت می‌تواند اسباب مشکلات معده را فراهم کند، از سوی دیگر با توجه به به خالی بودن معده در طول روز و افزایش حرارت آن، آغاز افطار با شربت‌ها و نوشیدنی‌های سرد می‌تواند آسیب جدی به همراه داشته باشد.

وی به روزه‌داران توصیه کرد روزه خود را با چای کم‌رنگ و خرما، حلوا، سوپ‌های رقیق و یا آبجوش ولرم، وابسته به شرایط مزاجی و صحتی (سلامتی) افطار کنند و بعد از اقامه نماز مغرب و عشاء، وعده غذایی خود را نوش جان کنند.

این علائم نشان می دهد کودک شما کمبود ویتامین دی دارد!

پیشگیری و راه درمان چیست؟



کودکانی که دارای بیماری هایی مانند عفونت و نرمی استخوان هستند، ممکن است علت بیماری آنها کمبود ویتامین D در بدنشان باشد.

همه می دانیم که عقل سالم در بدن سالم است و امروزه یکی از کمبودهای رایج در کودکان، کمبود ویتامین D می باشد. هنگامی که کودک در رحم مادر در حال رشد است به این ویتامین نیاز دارد به همین علت مادر باید وعده های غذایی متعادل و مغذی داشته باشد تا از رشد صحیح کودک مطمئن شود. حتی بعد از تولد و در طول زندگی نیز مصرف ویتامین D ضروری است. کمبود سطح طبیعی ویتامین D در کودکان باعث ابتلای آنان به نرمی استخوان خواهد شد. نرمی استخوان بیماری است که باعث نرمی استخوان ها و ناهنجاری های اسکلتی می شود. این بیماری معمولاً با کمبود کلسیم در خون همراه است که می تواند منجر به انواع ناهنجاری ها و مشکلات شدید قلبی و دردناک شود. کمبود ویتامین D مادر با استفاده از یک رژیم غذایی سالم جبران خواهد شد.

به چه علت کمبود ویتامین D در کودکان مهم است؟
ویتامین D برای رشد کودکان حیاتی است. این ویتامین در نور آفتاب صبح زود قابل دریافت است. کمبود ویتامین D در کودکان باعث نرمی استخوان، سیستم ایمنی ناسالم، عفونت و آرتریت در نوجوانی می شود. علل و عوامل ایجاد کننده کمبود ویتامین D در کودکان:

مصرف ناکافی از مواد مغذی

پوشیدن لباس های به رنگ تیره.

قرار نگرفتن در معرض اشعه آفتاب

عدم استفاده از غذاهای حاوی ویتامین D مثل تخم مرغ

رشد بسیار سریع کودک. مثلاً: کودکانی که با وزن کم (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) متولد می شوند و پس از تولد رشد سریعی دارند، کودکانی که در دوران بلوغ هستند و رشدشان بسیار سریع می شود، در صورت عدم دریافت ویتامین D به مقدار کافی دچار کمبود این ویتامین می شوند. کودکان دارای بیماری های خاص که به علت عدم جذب ویتامین D دچار کمبود این ویتامین می شوند. مثلاً در انواع بیماری هایی که با سوء جذب چربی همراه هستند.

مصرف برخی از داروها مانند داروهای ضد تشنج که در انواع صرع یا در تشنجهای دیگر مصرف می شوند، مثل فنوباریتال یا فنی توفین نیز به علت مداخله در متابولیسم ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می کنند.

علائم و نشانه های کمبود ویتامین D در کودکان

گرفتگی عضلات، تشنج و مشکلات تنفسی

تاخیر در رشد دندان ها

گریه های اذیت کننده کودکان

مستعد بودن به عفونت های مختلف تنفسی

مشکلات تنفسی به علت نرمی قفسه سینه

رشد ضعیف و وزن کم

تضعیف ماهیچه های قلب

علائم معمولی نرمی استخوان مانند جمجمه نرم، پرانتزی بودن استخوان های پا، پرش شدید پاها، درد مکرر ماهیچه های پا و ضعف عمومی بدن.

برخی منابع و غذاهای سرشار از ویتامین D عبارتند از :

غذا منبع اصلی مواد معدنی، ویتامین و پروتئین برای یک کودک در حال رشد است به این جهت، رژیم غذایی متعادل با ویتامین و مواد

- این ویتامین بصورت خوراکی و تزریق عضلانی قابل جبران است.
- در کودکان که قادر به خوردن نیستند تزریق عضلانی انجام می شود.
- مصرف مکمل های کلسیم و فسفر و یا مولتی ویتامین برای تقویت استخوان ها.

طی مطالعات انجام شده در ۵۰۰ کودک بیمار متخصصان دریافتند که بیشترین علت بیماری در کودکان و بستری شدن آن ها در بیمارستان به علت کمبود ویتامین D می باشد، به همین دلیل توصیه می کنند کودکان بالای یک سال روزانه ۶۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D مصرف نمایند.

چگونه می توان از ابتلای کودک به کمبود ویتامین D پیشگیری کرد؟ همیشه پیشگیری بهتر از درمان بوده است. دانستن اینکه چگونه کودکان را از فقر این ویتامین در امان داشت ضروری است. در ادامه به چندین راهکار خواهیم پرداخت:

۱- اجازه دهید کودک بدون لباس و برهنه برای مدت کوتاهی در زیر آفتاب بازی کند.

۲- کمبود ویتامین D در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند با مصرف ویتامین D توسط مادر جبران می شود.

۳- در صورت کمبود ویتامین D در کودکان پزشک متخصص اطفال مصرف مکمل های ویتامین D را برای آنها تجویز می کند.

۴- هنگامی که بچه ها در حال رشد هستند، غذاهای سرشار از مولتی ویتامین به آنها بدهید.

۵- کودکان می توانند روزانه مکمل های ویتامین D را مصرف کنند.

۶- در صورتی که مشکوک بودید که آیا کودک شما مبتلا به فقر ویتامین D است یا خیر، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایشی بنویسد.

ویتامین D برای سلامت استخوان و رشد کلی کودک ضروری است. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D و شک به ابتلای کودک با پزشک او مشورت کنید تا درمان را به موقع شروع کند.

معدنی مناسب برای جلوگیری از خطرات سلامتی ضروری است. در ادامه لیستی از غذاهای سرشار از ویتامین D آورده شده است:

ماهی های چرب

زرده تخم مرغ

غلات

شیرخشک نوزادان

محصولات لبنی مانند: شیر، ماست، کره و پنیر.

آبمیوه خصوصاً آب پرتقال

روغن جگر ماه

مقدار مناسب مصرف ویتامین D در کودکان

کمبود ویتامین D در کودکان می تواند شدید و یا خفیف باشد. درمان و مقدار مصرف ویتامین D به شدت کمبود آن در کودکان بستگی دارد. برای مصرف این ویتامین ابتدا باید با پزشک متخصص اطفال مشورت کرد. مقدار مصرف توصیه شده طبق سن کودکان چنین می باشد:

نوزادان تا ۱۲ ماهگی به روزانه ۱۰ میلی گرم ویتامین D نیاز دارند.

کودکان بالای یک سال به روزانه ۱۵ میلی گرم ویتامین D نیاز دارند.

چگونه کمبود ویتامین D در کودکان درمان می شود؟

قرار گرفتن کودک بصورت برهنه در زیر آفتاب به مدت محدود ماده ای به نام دهیدروکلسترول که پیش ساز ویتامین D است، در پوست انسان وجود دارد که به علت تابیدن اشعه آفتاب به پوست، بعد از طی مراحل در بدن در کلیه، به ویتامین D فعال تبدیل می شود.

داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل

کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، شیرهای غنی شده با ویتامین D، سرباک و شیرخشک از منابع ویتامین D هستند.

شیرگاو حاوی ۴۰ IU (واحد بین المللی) و سبزیجات و میوه جات حاوی مقادیر بسیار ناچیز ویتامین D. زرده تخم مرغ حاوی ۴۰۰-۱۲۰ واحد ویتامین D در هر گرم می باشد.

- در صورت کمبود شدید، دوز بالای ویتامین D و استوس تراپی توصیه میشود.

پیک نوروزی حذف شد



مثلاً در مورد روزه داری یا شرکت در مراسم مذهبی، سفر نوروزی و بازی بومی محلی در قالب عکس، نقاشی، فیلم، کاردستی و متن به تولید محتوا می پردازند. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش به محور «نوروز و داستان» اشاره کرد و افزود: ذیل محور «نوروز و داستان» داستان خوانی، داستان نویسی و داستان گویی داریم که دانش آموزان می توانند داستان خوانی و داستان گویی را در قالب صوت و تصویر، داستان نویسی را در قالب متن

تولید کنند.

وی درباره محور «دوستی با طبیعت و محیط زیست»، اظهار کرد: یک کار مشترکی با معاونت تربیت بدنی و سلامت داریم و دانش آموزان می توانند از حضور در طبیعت و انجام کارهای فرهنگی و تربیتی در محیط زیست مانند کاشت نهال عکس و فیلم بگیرند.

طریقی حسینی اضافه کرد: دانش آموزان آثار خود را به معلمشان ارائه می دهند که در نهایت برترین آثار در کانال مدرسه در شبکه «شاد» و بعد هم برترین آثار استان ها در کانال کشوری «من یک دانش آموز هستم» در «شاد» بارگذاری می شود.

وی با تأکید بر اینکه پیک نوروزی نداریم، گفت: هیچ چیزی که در قالب مشق و نوشتن باشد، نداریم و توصیه ما هم این است که مشق خاصی به دانش آموزان داده نشود. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: دانش آموزان متفاوت هستند و متناسب با توانایی آن ها در فرایند تحصیل، معلمان یک سری موارد را برای نوروز مشخص می کنند، ولی اینکه مشق و رونویسی باشد، توصیه نمی کنیم. وی تصریح کرد: اینکه به صورت متمرکز پیک نوروزی داشته باشیم یا محتواهای خاصی را به مدارس تجویز کنیم، نداریم.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه پیک نوروزی نداریم، گفت: چارچوب برنامه های نوروزی را مشخص کرده و به استان ها اعلام کردیم.

حمید طریقی حسینی معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش درباره برنامه های این معاونت برای تعطیلات نوروز دانش آموزان اظهار کرد: چارچوب برنامه های نوروزی را مشخص کرده و به استان ها اعلام کردیم.

وی با بیان اینکه فعالیت های پیشنهادی را در ۳ محور شامل «فرصت های متنوع یادگیری»، «نوروز و داستان» و «دوستی با طبیعت و محیط زیست» به استان ها اعلام کردیم، افزود: دانش آموزان می توانند از بین این فعالیت های پیشنهادی انتخاب کنند، اما هیچ اجباری در انتخاب یک موضوع خاص وجود ندارد. طریقی حسینی به محور «فرصت های متنوع یادگیری» اشاره کرد و ادامه داد: ۶ ساحت تربیتی شامل «اعتقادی، عبادی و اخلاقی»، «اجتماعی و سیاسی»، «زیستی و بدنی»، «زیباشناختی و هنری»، «اقتصادی و حرفه ای» و «علمی و فناوری» داریم که دانش آموزان در محور اول، موضوعی را از بین این ساحت ها انتخاب می کنند.

وی توضیح داد: در این محور، دانش آموزان متناسب با فعالیت هایی که در نوروز و ماه مبارک رمضان دارند، یکی از ساحت ها را انتخاب می کنند

اخبار حوزه سلامت

جزئیات توزیع شیرخشک در تعطیلات نوروزی اعلام شد



مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، بر استمرار تولید و توزیع شیرخشک در تعطیلات نوروزی تاکید کرد. «علیرضا رستمی»، مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با اشاره به تلاش‌های مستمر همکاران ستادی و معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی و شرکای کاری در سال ۱۴۰۲، گفت: جهت نظارت بر حوزه فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل به ویژه در ایام پایانی سال جاری و نوروز پیش رو با همان شدت و حدت ایام غیر تعطیل مشغول خدمت خواهیم بود. وی ادامه داد: علاوه بر حضور فعال همکاران از شرکت‌های توزیع کننده شیرخشک خواسته ایم از تعطیلی و حتی محدود نمودن چرخه توزیع پرهیز کنند، لذا این اطمینان را به مردم می‌دهیم که چرخه شیرخشک از تولید تا انتقال به شعب استانی و در نهایت داروخانه‌ها، وقفه‌ای ایجاد نمی‌شود.

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، از بررسی ذخایر انواع شیرخشک و غذای ویژه در داروخانه‌ها خبر داد و گفت: تمهیدات لازم به منظور پیشگیری از هر نو کمبود در ایام نوروز اندیشیده شده است.

وی از جمله اقدامات دیگر را بازرسی از داروخانه‌های منتخب و بررسی میزان موجودی و عرضه شیرخشک‌های رژیمی قبل از ایام نوروز عنوان کرد. به گفته رستمی، معاونت‌های غذا و دارو در سراسر کشور به شکایات‌های دریافتی رسیدگی خواهند کرد.

طرح «سلامت خانواده» به نام ایران ثبت جهانی شد



سازمان جهانی بهداشت، «برنامه سلامت خانواده» را ابتکار جمهوری اسلامی ایران دانست و بر اساس اعلام مسئول منطقه اروپای سازمان بهداشت جهانی، این برنامه به نام ایران ثبت جهانی شد. بهرام عین‌اللهی وزیر بهداشت که در اجلاس وزرای بهداشت کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای در قزاقستان حضور یافته است، به ارائه دستاوردهای بهداشتی، دارویی و تجهیزات پزشکی ایران در این اجلاس پرداخت که مورد توجه مسئولان سازمان جهانی بهداشت و کشورهای عضو این سازمان قرار گرفت.

وی در هفتمین اجلاس وزرای بهداشت کشورهای عضو اجلاس شانگهای، دسترسی به آب سالم و مراقبت‌های بهداشتی ایران در این حوزه را تشریح کرد.

عین‌اللهی در حاشیه این اجلاس با بیان اینکه جمهوری اسلامی ایران در زمینه مراقبت‌های بهداشتی دستاوردهای متعدد و متنوعی داشته است، افزود: این دستاوردها مورد توجه کشورهای عضو شانگهای قرار گرفت و این کشورها خواستار همکاری‌های دانشگاهی همچنین همکاری در زمینه دارو و تجهیزات پزشکی با جمهوری اسلامی ایران هستند.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار داشت: روند دسترسی مردم در ایران به آب آشامیدنی سالم بسیار فزاینده بوده و طرح سلامت خانواده، به عنوان محور اساسی در سلامت جامعه در نظر گرفته شده است.

داروی بیماران SMA سال آینده تولید می‌شود

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: تولید داروی بیماران SMA، تولید



چند داروی بایوتک، کلید خوردن پالایشگاه خون و توسعه سبد دارویی کشور جزو خبرهای خوب سال آینده خواهد بود. رئیس سازمان غذا و دارو اظهار داشت: تولید داروی بیماران SMA، تولید چند داروی بایوتک، کلید خوردن پالایشگاه خون و توسعه سبد دارویی کشور جزو خبرهای خوب سال آینده خواهد بود. وی همچنین افزود: اساسنامه تحویل دارو در درب منزل نهایی شده است.

عمل موفقیت‌آمیز خارج کردن قیچی از جمجمه پسر بچه بستگی



متخصص جراحی مغز و اعصاب وستون فقرات گفت: عمل خارج کردن قیچی از جمجمه پسر بچه ۸ ساله بستگی در مجتمع آموزشی درمانی پژوهشی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس با موفقیت انجام شد. آرمین عظیمی، در جمع خبرنگاران اظهار کرد: عمل جراحی و خارج‌سازی قیچی از جمجمه کودک ۸ ساله بستگی در مجتمع آموزشی درمانی پژوهشی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس با موفقیت انجام شد و در حال حاضر بیمار در بخش داخلی مغز و اعصاب تحت مداوا و بستری است.

وی، با بیان اینکه این عمل حدود یک ساعت به طول انجامید، افزود: طبق معاینه اولیه و بررسی معلوم شد که هنگام نزاع و دعوی دو برادر و پرتاب کیف مادر خود به سمت همدیگر قیچی ابرو و آرایشی مادر از کیف خارج و بر جمجمه مرсад ۸ ساله فرو رفته است که پس از انتقال کودک توسط والدین به بیمارستان بستک به بندرعباس اعزام شد.

این متخصص جراحی مغز و اعصاب و ستون فقرات گفت: قیچی از جمجمه بیمار عبور و به فضای اینتراکرانیال رسیده و قابل جمجمه را سوراخ کرده و به سینوس‌های وریدی اصلی نزدیک شده بود.

آرمین عظیمی افزود: برای بررسی آسیب وریدی شریانی برای بیمار سی تی آنژیوگرافی انجام شد و بعد از اطمینان از آن در اتاق عمل در پوزیشن پرول ابتدا انسیتزیون داده، پوست بیمار باز و در اطراف جسم خارجی یک قسمت از جمجمه فرز کرانیوکتومی شده و مقداری از استخوان جمجمه برداشته شد تا بتوان قیچی را از جمجمه خارج کرد.

وی با اشاره به اینکه این جسم خارجی به اندازه ۲ سانت داخل جمجمه شده بود گفت: خوشبختانه قیچی وارد مغز نگردیده و آسیب جدی وارد نشده بود.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت خبر داد:

افزایش بارداری در گروه‌های سنی بیشتر از ۳۵ سال در کشور



رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به تکالیف ۶۰ درصدی وزارت بهداشت در کل ۷۳ ماده قانون جوانی جمعیت، از افزایش بارداری و تولد فرزند در گروه‌های سنی بیشتر از ۳۵ سال در کشور خبر داد.

«دکتر صابر جبیری فاروجی»، رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه الگوی باروری در کشور تغییر یافته و رو به افزایش است، گفت: تولد فرزندان دوم تا سوم، ۲.۵ درصد و فرزندان سوم تا چهارم و بیشتر، ۱.۵ درصد رشد داشته که این نشان از اهمیت قانون جوانی جمعیت است.

وی در پایان گفت: خوشبختانه در قانون جوانی جمعیت به رفع موانع فرزندآوری توجه شده و یکی از آن موانع، بعد اقتصادی است که در این زمینه، امتیاز خرید خودرو، ارائه زمین مسکونی و سهام فرزندآوری در نظر گرفته شده است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت خبر کرد آغاز طرح کنترل هپاتیت B از سال آینده



معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از آغاز طرح کنترل بیماری هپاتیت B از مهرماه سال ۱۴۰۳ خبر داد.

دکتر حسین فرشیدی در جلسه مشترک وزیر و معاونان وزارت بهداشت با هیات رییس فرهنگستان علوم پزشکی گفت: طرح ریشه کنی بیماری هپاتیت C در درمان رایگان آغاز شده است و ظرف دو سال پایان می‌یابد و از مهرماه ۱۴۰۳ طرح کنترل بیماری هپاتیت B شروع خواهد شد. وی فرهنگستان علوم پزشکی را بازوی قوی نظام سلامت برشمرد و افزود: با توجه به تاکید رییس فرهنگستان علوم پزشکی در خصوص توجه به سلامت مادر و نوزاد، طرح «هزار روز اول زندگی» در شهرستان کهنوج به صورت آزمایشی شروع شده است. ۲۷۰ روز از این طرح مربوط به قبل از تولد و دو سال نیز مربوط به بعد از تولد است. معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: در زمینه سلامت روانی و اجتماعی خانه‌های مشارکت مراکز سراج افزایش یافته و از ۲۳ به ۱۰۰ مورد رسیده است و علاوه بر استقرار ۳۰۰ روانشناس، مددکاران اجتماعی نیز جذب این مراکز شده‌اند.

فرشیدی اضافه کرد: در زمینه بهداشت دهان و دندان از اردیبهشت ۱۴۰۳ برنامه جدیدی آغاز خواهد شد همچنین در حوزه بیماری‌های مزمن طبق تفاهمنامه‌ای که با وزارت آموزش و پرورش داریم، برنامه‌هایی در مدارس اجرا می‌شود. به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت، وی با بیان این که واکسیناسیون افراد با واکسن‌های جدید روتاویروس و پنوموکوک از شهرستان خمیر در استان هرمزگان شروع شد، گفت: برای کنترل بیماری‌های عفونی یک برنامه پنج‌ساله اجرا خواهد شد. معاون بهداشت وزارت بهداشت در پایان از راه اندازی مرکز تحقیقات و توسعه شبکه و در دستور کار بودن ۲۰ طرح اجرایی توسط این مرکز خبر داد و تصریح کرد: شبکه بهداشتی کشور، پدیده انقلاب و تقویت آن از اهم برنامه‌های وزارت بهداشت است.

سرپرست بیمارستان شریعتی بندرعباس منصوب شد

با حکم رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، دکتر مریم مرادی شهدادی به‌عنوان سرپرست مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی شریعتی منصوب شد. با حکم غلامعلی جاودان، رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، دکتر مریم مرادی شهدادی به‌عنوان سرپرست مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی شریعتی منصوب شد.

در این حکم بر اعمال مدیریت جامع، یکپارچه و هماهنگ در کل واحدهای مستقر در بیمارستان شریعتی، هماهنگی کامل با معاونین محترم آموزش و درمان دانشگاه در پیشبرد اهداف اختصاصی تعیین شده در بیمارستان فوق، بهبود فرآیندهای آموزشی، با محوریت آموزش پاسخگو و شایسته پروری و مبتنی بر استانداردهای اعتباربخشی آموزشی و بهبود کیفیت خدمات تشخیصی و درمانی با محوریت اثربخشی بالینی، ایمنی بیمار، و رعایت حقوق مدجویان تاکید شده است. بیمارستان شریعتی بندرعباس بیمارستان تخصصی زنان و زایمان است.

اخبار حوزه زنان

تاریخ‌سازی بانوان تکواندو / دومین سهمیه المپیک به مبینا نعمت‌زاده رسید



عضو تیم ملی تکواندو بانوان ایران با برتری مقابل تکواندوکاری از ژاپن موفق به کسب سهمیه حضور در بازی‌های المپیک شد تا برای نخستین بار تکواندو ایران در بخش بانوان با ۲ سهمیه راهی المپیک شود. رقابت‌های کسب سهمیه المپیک در قاره آسیا امروز با حضور ۹۴ تکواندوکار از ۳۳ کشور به میزبانی چین در سالن «شانگسی» شهر «تای آن» آغاز شد که مبینا نعمت‌زاده در وزن ۴۹- کیلوگرم موفق به کسب سهمیه حضور در بازی‌های المپیک شد.

نعمت‌زاده دور نخست را با قرعه استراحت پشت سر گذاشت و سپس «داکاستا» از تیمور را در ۲ راند متوالی شکست داد و به مرحله نیمه نهایی صعود کرد. او در این مرحله در مبارزه با «وکاموتو» از ژاپن در ۲ راند و با نتایج ۸ بر صفر و ۱۱ بر ۴ صاحب برتری شد و با صعود به دیدار نهایی سهمیه حضور در المپیک را کسب کرد.

تیم ملی تکواندو ایران پیش از این توسط ناهید کیانی و مهران برخورداری برای حضور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس ۲ سهمیه کسب کرده بود و این سومین سهمیه تکواندو اسران در المپیک ۲۰۲۴ پاریس است.

در روز دوم این مسابقات، تکواندوکاران اوزان ۵۷- و ۶۷+ کیلوگرم در گروه زنان، ۵۸- و ۸۰+ کیلوگرم در گروه مردان به مصاف هم خواهند رفت که آرین سلیمی در وزن ۸۰+ کیلوگرم پیکار می‌کند.

مینو مداح و مجید افلاکی سرمربیان تیم‌های ملی تکواندو، دکتر یآوری پزشک تیم ملی و هادی ساعی رئیس فدراسیون، در این سفر تیم ملی راه همراهی می‌کنند.

حقوق عجیب بانوی دوندۀ ایرانی در آستانه المپیک



ملی‌پوش دوومیدانی ایران از شرایط خود برای حضور در المپیک پاریس گفت.

فرزانه فصیحی در نشست بانوان المپیک و پارالمپیک و خصوص عدم حضور در مسابقات جهانی اسکاتلند بیان کرد: سه ماه پیش سهمیه المپیک من قطعی شد اما با توجه به اینکه دلداین المپیک برای کسب سهمیه ۳ هفته قبل از المپیک بسته می‌شود، ما اجازه اعلام رسمی نداریم.

وی افزود: من دوست داشتم در مسابقات جهانی حاضر شوم. شرایط خوبی داشتم و می‌توانستم اتفاق بزرگی را برای ایران رقم بزنم و به نیمه‌نهایی بروم. کار سختی در المپیک داریم. فینال ۱۰۰ متر بین سیاهپوستان است. خوشحالم امسال با سهمیه‌هایی که خودم گرفتم عازم المپیک می‌شوم.

دوندۀ تیم ملی ایران یادآور شد: دختران ایرانی با همه وجودشان تلاش می‌کنند اما به ما می‌گویند خب پس مدال شما کجاست؟ حضور در المپیک کار بزرگی است و خیلی‌ها آرزوی حضور در این مسابقات را دارند.

فصیحی در خصوص میزان حقوقش از فدراسیون دو و میدانی بیان کرد: متأسفانه حقوقی که به ماه می‌دهند کفاف هزینه‌های ما را نمی‌دهد. حقوقی که به ما می‌دهند ۱۵ میلیون است. در هر صورت همین مقدار از دست فدراسیون برمی‌آید و امیدوارم شرایط بهتر شود. ما در نزدیکی انتخابات فدراسیون هستیم و به حمایت بیشتری نیاز داریم.

جایزه انجمن فیزیک آمریکا در دستان دختر ایرانی

آزاده کیوانی دانش آموخته دانشگاه صنعتی شریف در راستای توسعه روش‌های کاربرد هوش مصنوعی از آموزش تا پژوهش موفق به کسب جایزه سالانه انجمن فیزیک آمریکا شد.

آزاده کیوانی دانش آموخته دانشگاه صنعتی شریف در راستای توسعه روش‌های کاربرد هوش مصنوعی از آموزش تا پژوهش موفق به کسب



جایزه سالانه انجمن فیزیک آمریکا شد.

به گزارش دانشگاه صنعتی شریف، یکی از جوایز سالانه انجمن فیزیک آمریکا ۲۰۲۴ به دکتر آزاده کیوانی، فیزیکدان ایرانی اهدا شد. این جایزه در بخش فیزیک کاربردی و صنعتی به فیزیکدان‌هایی که در خارج از فضای آکادمیک و دانشگاهی فعالیت می‌کنند، اعطا می‌شود.

جایزه امسال به دلیل توسعه روش‌های کاربرد هوش مصنوعی در بخش‌های گوناگون، از آموزش تا پژوهش درباره سرطان، به آزاده کیوانی اهدا شد.

به گفته آزاده کیوانی از جمله فعالیت‌های خارج از آکادمیک وی که منجر به دریافت این جایزه شده است می‌توان به ایجاد و مدیریت یک مؤسسه آموزشی اشاره کرد که هدف اصلی آن توانمند کردن دانشجویان و دانش‌آموزان با تمرکز در قشر محروم در زمینه‌های علمی و تکنولوژی است.

وی علاوه بر فعالیت‌های آموزشی، در زمینه دیتا ساینس و هوش مصنوعی نیز با تمرکز در حوزه‌های درمانی بهداشت و پزشکی مشغول به فعالیت است.

کیوانی همچنین با تولید مدل‌های مختلف هوش مصنوعی و ماشین لرنینگ (Machine Learning) نیز سعی دارد زمینه‌هایی ایجاد شود تا بیماری‌های مختلف از جمله سرطان و بیماری‌های قلبی زودتر تشخیص داده شود.

فرمانده دریابانی بندرعباس خبر داد: نجات یک گردشگر از آب‌های بندرپهل



فرمانده دریابانی بندرعباس از نجات معجزه آسای یک نفر از گردشگرانی که در آب‌های بندرپهل در حال غرق شدن بود توسط مرزبانان وظیفه‌شناس دریابانی بندرعباس در اسکله بندرپهل خبر داد.

«سرهنگ رستم بیرانوند»، فرمانده دریابانی بندرعباس گفت: برابر اعلام عوامل شناور لندینگ کرافت مستقر در بندر پل دختر جوانی حدوداً ۱۷ ساله به دلایل نامعلومی در آب دریا محاصره‌شده و در حال غرق شدن است.

وی افزود: مرزبانان وظیفه‌شناس پاسگاه مرزی دریایی شهید سلیمانی مستقر در بندر پل پس از دریافت خبر بلافاصله و بدون اتلاف وقت نسبت به اعزام سریع عوامل گشت دریایی به محل حادثه اقدام و در حرکتی شجاعانه و به موقع و با کمک شناورهای مردمی، دختر جوان را از آب بیرون کشیده و به اسکله بندرپهل رساندند که با حضور اورژانس اقدامات اولیه امدادی آغاز شد.

فرمانده دریابانی بندرعباس تصریح کرد: پس از اقدامات اولیه اورژانس دختر جوان جهت اقدامات درمانی به بیمارستانی در بندرخمیر اعزام شد.

سرهنگ بیرانوند خاطر نشان کرد: برابر اعلام پزشکان بیمارستان فرد نجات یافته در حال حاضر شرایط مناسبی دارد.

فرمانده دریابانی بندرعباس در پایان گفت: مرزبانی هرمزگان در طرح‌های سالم‌سازی دریا این افتخار را دارد ضمن ثبت و سازمان‌دهی شناورهای تفریحی، همچنین نظارت کامل بر نحوه تردد شناورها، پوشیدن جلیقه نجات، همراه داشتن حلقه نجات و کاهش آمار غریق در دریا شرایط را برای حضور مسافرانی که از اقصی نقاط کشور به این استان وارد می‌شوند، مهیا کنند.

با حکم وزیر اقتصاد؛

مدیرعامل منطقه آزاد چابهار منصوب شد / انتصاب اولین مدیرعامل زن اهل تسنن در مناطق آزاد

با حکم وزیر امور اقتصادی و دارایی «حمیرا ریگی» به عنوان اولین زن اهل تسنن، رئیس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد چابهار شد.



با حکم سید احسان خاندوزی وزیر امور اقتصادی و دارایی «حمیرا ریگی زیروکی» به عنوان مدیرعامل و رئیس هیات مدیره سازمان منطقه آزاد چابهار منصوب شد.

وی دارای مدرک کارشناسی ارشد مدیریت فناوری اطلاعات است و در سوابق حرفه ای خود ریاست کمیته بانوان اولین دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا، بخشدار مرکزی چابهار و هم زمان دبیر کمیسیون بانوان فرمانداری چابهار، رئیس اداره بهزیستی چابهار، عضو مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی، مشاور اجرایی مدیرکل بهزیستی استان سیستان و بلوچستان، فرماندار شهرستان قصرقند استان سیستان و بلوچستان، عضویت در هیئت امنای انجمن جهانی زنان مسلمان، عضویت در هیئت موسس و هیئت مدیره مرکز گفت‌وگو صلح برای همه تائکون و سفیر فوق العاده و نماینده تام الاختیار جمهوری اسلامی ایران در برونی دارالسلام را دارا است.

ریگی همچنین سومین بخشدار زن، اولین فرماندار زن، اولین سفیر زن اهل سنت و دومین سفیر زن جمهوری اسلامی ایران بوده است که اکنون نیز به عنوان اولین مدیرعامل زن اهل تسنن سازمان مناطق آزاد منصوب شده است.

پیش از این امیر مقدم مسوولیت رئیس هیات‌مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد چابهار را بر عهده داشت.

دانمارک خدمت سربازی را برای زنان اجباری کرد

دانمارک برای نخستین بار قصد دارد زنان را هم به خدمت نظام وظیفه فرا بخواند؛ دولت می‌گوید این اقدام در واکنش به جنگ اوکراین و تهدید روسیه در حیات خلوت غرب اروپا صورت می‌گیرد.

دولت دانمارک قصد دارد از آغاز سال ۲۰۲۶، سالانه پنج هزار زن و مرد را به خدمت سربازی فرا بخواند.

بنا بر اعلام این شبکه اوضاع منطقه نشان می‌دهد دامنه جنگ روسیه بسیار فراتر از خطوط مقدم جنگ در شرق اوکراین است. دانمارک برای نخستین بار قصد دارد هم زنان و هم مردان را به خدمت نظام وظیفه فرا خواند. این سومین کشور اروپایی پس از نروژ و سوئد است که این کار را می‌کند. دولت دانمارک قصد دارد از آغاز سال ۲۰۲۶، سالانه پنج هزار زن و مرد را به خدمت سربازی فرا خواند. دولت می‌گوید این اقدام در واکنش به جنگ اوکراین و تهدید روسیه در حیات خلوت غرب اروپا صورت می‌گیرد.

متا فردریکسون، نخست وزیر دانمارک گفت: حفاظت از کشورتان یکی از شرافتمندانه‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید. به همین دلیل دولت پیشنهاد گسترش خدمت نظام وظیفه را می‌دهد که این مسئولیت را سنگین‌تر و کارها را بیشتر می‌کند. پیشنهاد ما تساوی جنسیتی کامل (در فراخوان افراد برای خدمت سربازی) است. شک نداریم که افزایش تساوی جنسیتی امکان دفاع مدرن‌تر و متفاوت‌تر را فراهم می‌کند که منعکس کننده عصری است که در آن زندگی می‌کنیم.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان؛

داروی CF تا چند روز آینده در استان توزیع می‌شود

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از تامین دارو برای بیماران مبتلا به CF در استان تا چند روز آینده خبرداد.

دکتر حامد فلاح، معاون غذا و داروی دانشگاه با اشاره به اینکه در هرمزگان ۷۲ نفر به بیماری CF مبتلا هستند، گفت: پانکراتین دارویی است که مکمل آنزیم‌های لوزالمعده برای هضم چربی‌ها و کربوهیدرات‌هاست. بیماران CF یا سیستیک فیبروزیس که به طور مادرزادی انسداد مجرای لوزالمعده دارند، این آنزیم را ندارند؛ بنابراین این دارو برای هضم مواد غذایی که بیماران مصرف می‌کنند حیاتی است.

وی افزود: برند اصلی داروی این بیماری، «کرون» و برندی آلمانی است که در حال حاضر موجودی آن در کشور صفر است.

دکتر فلاح اضافه کرد: داروی کرون آخرین بار بهمن‌ماه در کشور توزیع شد و بخشی از آن نیز به استان هرمزگان اختصاص یافت.

معاون غذا و داروی دانشگاه اظهار کرد: برند ایرانی این دارو با نام تجاری «کروپورت»، دارویی عارضه‌دار است و عوارض گوارشی ایجاد می‌کند بنابراین چندان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.

دکتر فلاح بیان کرد: برند دیگر این دارو با نام تجاری «پنگرول» که آلمانی است درحال حاضر در کشور توزیع شده و سهمیه هرمزگان نیز ظرف چند روز آینده در استان توزیع خواهد شد.

با سرآشپز = قطاب خانگی شیرینی مخصوص عید



آرد را کم کم اضافه کنید (تا خمیر ترد تری داشته باشید).
خمیر را در نایلون بپیچید و یک ساعت و نیم ساعت استراحت دهید.
بعد از یک ساعت و نیم خمیر را روی تخته به قطر ۲ تا ۳ میلیمتر باز کنید و قالب گرد ۷ سانتیمتری برش دهید و مواد وسط قطاب را که

تهیه کرده بودید لابه لای خمیر بگذارید و بپیچید و در روغن فراوان سرخ کنید.
روی دستمال بگذارید تا روغن اضافی آن گرفته شود و همانطور گرم در پودر قند بغلطانید و در ظرف دردار نگهداری کنید.

قطاب یکی از شیرینی‌های خوشمزه و خوش عطری است که به راحتی می‌توان در خانه آن را برای پذیرایی عید آماده کرد. یکی از کارهایی که خانم‌ها قبل از عید انجام می‌دهند تهیه انواع شیرینی است. البته اکثر آن‌ها شیرینی‌ها را از قنادی تهیه می‌کنند، ولی عده‌ای هم ترجیح می‌دهند آن را در خانه درست کنند. قطاب یکی از شیرینی‌های خوشمزه و خوش عطری است که به راحتی می‌توان در خانه آن را برای پذیرایی عید آماده کرد. در این مطلب به شما می‌گوییم چگونه این شیرینی رادرست کنید:

مواد لازم
زرده تخم مرغ: ۲ عدد
ماست: یک دوم پیمانه
روغن جامد ذوب شده: یک دوم پیمانه
آرد: ۲ پیمانه
بکینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری
مواد وسط قطاب
بادام چرخ شده: ۲ پیمانه
پودر قند: ۱ پیمانه
پودر هل: ۱ قاشق مرباخوری
گلاب: ۳-۴ قاشق مرباخوری
همه را با هم مخلوط کنید و خمیری برای درون قطاب تهیه کنید.
طرز تهیه
مراحل آماده سازی قطاب
بکینگ پودر را در ماست حل کنید.
زرده‌های تخم مرغ و روغن ذوب شده را به آن بیفزایید و با قاشق هم بزنید.

باکتری‌های روده نوزادان سیستم ایمنی آنها را شکل می‌دهد



باشند و واکنش‌های ایمنی نسبت به باکتری‌های روده خودشان یا حساسیت به غذا ایجاد کنند. این ممکن است یکی از دلایلی باشد که آلرژی‌های غذایی در کودکان به ویژه در کشورهای توسعه یافته به طور فزاینده‌ای رایج شده است.
او می‌گوید: سیستم ایمنی اگر به درستی آموزش داده شود، با مواردی مانند بادام زمینی و تخم مرغ مشکلی ندارد و می‌داند که نیازی به حمله به آنها نیست. این همچنین ممکن است در ایجاد بیماری‌های خودایمنی در مراحل بعدی زندگی تأثیر بگذارد.
محققان قصد دارند باکتری‌های موجود در نمونه‌های مدفوع نوزاد انسان را بررسی کنند تا تولید سروتونین، سایر انتقال‌دهنده‌های عصبی و مولکول‌هایی را که ممکن است به آموزش سیستم ایمنی برای جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با ایمنی در آینده، مانند آلرژی‌ها، عفونت‌ها و سرطان کمک کند، اندازه‌گیری کنند.

سلول‌های ایمنی را تغییر می‌دهد که به جلوگیری از واکنش بیش از حد سیستم ایمنی و حمله به باکتری‌های روده یا آنتی ژن‌های غذایی کمک می‌کند.
دکتر سانیداد می‌گوید: روده نوزاد به این باکتری‌های تولیدکننده سروتونین برای کنترل سیستم ایمنی نیاز دارد.
سیستم ایمنی سالم در مراحل بعدی زندگی کمک می‌کند
دکتر زنگ خاطرنشان کرد که این کار بر اهمیت داشتن انواع مناسب باکتری‌های مفید بلافاصله پس از تولد تأکید می‌کند. نوزادان در کشورهای توسعه یافته دسترسی بهتری به آنتی‌بیوتیک‌ها دارند و کمتر در معرض میکروب‌های مختلف و رژیم‌های غذایی بالقوه ناسالم قرار می‌گیرند که ممکن است به‌طور قابل‌توجهی بر فراوانی باکتری‌های تولیدکننده سروتونین در روده‌هایشان تأثیر بگذارد.
در نتیجه، این نوزادان ممکن است لنفوسیت تی تنظیم‌کننده کمتری داشته

محققان کشف کرده‌اند که باکتری‌های منحصربه‌فردی اندکی پس از تولد در روده ساکن می‌شوند و انتقال‌دهنده عصبی سروتونین را برای آموزش سلول‌های ایمنی روده می‌سازند که از واکنش‌های آلرژیک به غذا و خود باکتری‌ها در مراحل اولیه رشد جلوگیری می‌کند.
محققان دانشکده پزشکی ویل کورنل (Weill Cornell) کشف کرده‌اند که باکتری‌های منحصربه‌فردی اندکی پس از تولد در روده ساکن می‌شوند و انتقال‌دهنده عصبی سروتونین را برای آموزش سلول‌های ایمنی روده می‌سازند. به نقل از ساینس‌دیلی، مطالعه پیش پایینی که در روز ۱۵ مارس در مجله ساینس ایمونولوژی «Science Immunology» منتشر شد، نشان داده است که باکتری‌های فراوانی در روده نوزادان سروتونین تولید می‌کنند که باعث رشد سلول‌های ایمنی به نام لنفوسیت تی تنظیم‌کننده یا (Tregs) می‌شود. این سلول‌ها برای کمک به جلوگیری از بیماری‌های خود ایمنی و واکنش‌های آلرژیک خطرناک به مواد غذایی بی‌ضرر یا میکروب‌های مفید روده، پاسخ‌های ایمنی نامناسب را سرکوب می‌کنند.
نویسنده ارشد این مطالعه، دکتر ملودی زنگ (Melody Zeng)، استادیار ایمونولوژی در موسسه تحقیقات کودکان گیل توضیح می‌دهد: روده در حال حاضر به عنوان دومین مغز انسان شناخته می‌شود زیرا بیش از ۹۰ درصد از انتقال دهنده‌های عصبی در بدن انسان را می‌سازد.
باکتری‌های روده یاری‌کننده نوزادان
محققان مشاهده کردند که روده موش نوزاد سطوح بسیار بالاتری از انتقال دهنده‌های عصبی از جمله سروتونین نسبت به روده موش بالغ دارد. دکتر زنگ می‌گوید: تاکنون تقریباً تمام مطالعات روی انتقال‌دهنده‌های عصبی روده در حیوانات بالغ یا افراد بزرگسال انجام شده است که در آنها یک نوع سلول روده خاص به نام سلول‌های انتروکرومافین (enterochromaffin)، انتقال‌دهنده‌های عصبی را تولید می‌کند. با این حال، ما متوجه شدیم که این مورد در روده نوزادان صادق نیست، در آنجا بیشتر سروتونین توسط باکتری‌هایی ساخته می‌شود که در روده نوزادان فراوان‌تر هستند.
نتایج مطالعه نشان می‌دهد که قبل از اینکه روده نوزاد به اندازه کافی بالغ شود تا انتقال‌دهنده‌های عصبی خودش را بسازد، باکتری‌های منحصربه‌فرد روده انتقال‌دهنده‌های عصبی را که برای عملکردهای زیستی حیاتی در طول رشد اولیه مورد نیاز هستند، تأمین می‌کنند.
دکتر کاترین سانیداد (Katherine Sanidad)، نویسنده ارشد این مطالعه، دانشیار فوق دکتری اطفال می‌گوید: ما دریافتیم که باکتری‌های روده در موش‌های جوان نه تنها مستقیماً سروتونین تولید می‌کنند، بلکه آنزیمی به نام مونوآمین اکسیداز را که معمولاً سروتونین را تجزیه می‌کند، کاهش می‌دهند و در نتیجه سطح سروتونین روده را بالا نگه می‌دارند.
سطوح بالای سروتونین با افزایش تعداد لنفوسیت تی تنظیم‌کننده، تعادل