گوناگون

انجام بیش از ۱۳۷ هزار عمل جراحی و ۱/۵ میلیون بازرسی تیم‌های بهداشت در ایام نوروز

وزیر بهداشت در توئیتی از انجام ۱۳۷ هزار و ۲۹۳ عمل جراحی و ۱۱۵ عمل پیوند عضو در تعطیلات نوروز خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در توییتی نوشت: «در تعطیلات نوروز، تیم ملی سلامت، شبانه‌روز با افتخار و فداکاری به مردم عزیز ایران خدمت کرد. ۱۴۷۳ عملیات بازگشت به زندگی(CPR موفق)، بیش از ۱/۵میلیون بازرسی تیم‌های بهداشت، ۱۳۷ هزار و ۲۹۳ عمل جراحی اورژانس و الکتیو، ۱۱۵ عمل پیوند عضو(کبد، قلب، کلیه)، خداقوت، دستمریزاد، تلاشتان مرضی خداوند کریم».

واکسنی که می‌تواند خطر زوال عقل را در افراد مسن کاهش دهد

براساس داده‌های یک مطالعه جدید در ایالات متحده، افراد مسنی که واکسن «زونا» را دریافت می‌کنند در مقایسه با افرادی که واکسینه نشده‌اند، ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آتالوئی، متخصصان دانشگاه استنفورد کالیفرنیا سوابق پزشکی حدود ۲۸۰ هزار بزرگسال ۷۱ تا ۸۸ ساله را که قبلاً مبتلا به زوال عقل تشخیص داده نشده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

این مطالعه که اخیراً در مجله Nature منتشر شد، نشان داد افرادی که واکسن زوستاواکس را در فواصل زمانی منظم دریافت می‌کنند، به طور قابل توجهی خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهند.

همچنین مشخص شد که این واکسن در زنان مؤثرتر از مردان است. «پل هریسون»، محقق دانشگاه آکسفورد به نیویورک تایمز گفت: اگر خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۲۰ درصد کاهش دهید، در زمینه بهداشت عمومی بسیار مهم است، زیرا در حال حاضر چیز دیگری نداریم که شروع زوال عقل را کند، کند. زونا یک عفونت ویروسی است که بر اثر فعال شدن مجدد ویروس واریسلا-زوستر، همان ویروسی که باعث آبله مرغان می‌شود، به وجود می‌آید. عفونت باعث ایجاد بثورات پوستی دردناکی می‌شود که تاول می‌زند.

به طور معمول، ضایعات پوستی به صورت متمرکز در سمت چپ یا راست بدن و یا در صورت ظاهر می‌شوند. دو تا چهار روز قبل از بروز ضایعات، ممکن است گزگز، خارش یا درد موضعی در آن ناحیه وجود داشته باشد. سایر علائم رایج عبارتند از تب، سردرد و خستگی. ضایعات پوستی ناشی از زونا معمولاً در عرض دو تا چهار هفته بهبود می‌یابند، اما برخی افراد دچار درد عصبی مداوم می‌شوند که می‌تواند برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه داشته باشد، این وضعیت را نورالژی پس از هرپس (postherpetic neuralgia) می‌نامند.

نان خمیر ترش چه فوایدی دارد؟

فرایند تخمیر طبیعی نان ترش هضمش را آسان‌تر می‌کند، تاثیر آن بر قند خون را کاهش می‌دهد و به افزایش پروبیوتیک‌های مفید برای روده کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینپیپندنت، نان خمیرترش یا ترکیبی تخمیرشده از آب و آرد که به خمیرمایه معروف است، تهیه می‌شود که به‌طور طبیعی مخمرها و باکتری‌های اسید لاکتیک را تولید می‌کند. این فرایند به نان بافتی اسفنجی، طعمی ترش و خوشایند و همچنین مزایای بالقوه برای هضم می‌بخشد. فرایند تخمیر در نان خمیر ترش باعث کاهش اسید فیتیک (Phytic Acid) می‌شود. اسید فیتیک در غلات کامل یافت می‌شود و می‌تواند جذب مواد معدنی مهمی مانند آهن، روی و منیزیم را کاهش دهد. تخمیر طولانی‌مدت باعث تجزیه این ترکیب و در نتیجه افزایش جذب مواد مغذی می‌شود. برای افرادی که حساسیت به گلوتن یا مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر دارند هم نان خمیرترش بهترین انتخاب است، زیرا فرایند تخمیر باعث تجزیه بخشی از پروتئین‌های گلوتن می‌شود و در نتیجه گلوتن کمتری دارد. همچنین حاوی پروبیوتیک‌هایی است که سلامتی روده را تقویت می‌کنند. نان خمیرترش به لطف فرایند تخمیر، معمولاً راحت‌تر هم هضم می‌شود و به نسبت نان‌های گندم معمولی نفخ کمتری ایجاد می‌کند.

برخی مطالعات هم نشان داده‌اند که مصرف نان خمیر ترش ممکن است به دلیل ترکیبات بیواکتیو تولیدشده در طول تخمیر، بر سطح کلسترول و التهاب‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی تاثیر مثبت داشته باشد.

البته نان خمیرترش نسبت به نان گندم کامل فیبر کمتری دارد (فقط یک گرم در هر برش ۴۰ گرمی)، اما تحقیقات دریافته‌اند که فرایند تخمیر آن باعث می‌شود نسبت به انواع دیگر نان، قند خون را کمتر بالا ببرد. نان خمیر ترش به دلیل تخمیر لاکتیکی، نسبت به نان‌های معمولی شاخص گلیسمی (GI) پایین‌تری دارد. این امر به کاهش افزایش سریع قند خون بعد از مصرف کمک می‌کند که می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا در معرض خطر مقاومت به انسولین مفید باشد.

هر برش نان خمیر ترش حدود چهار گرم پروتئین و ۱۰۰ کالری دارد که از این نظر، مشابه نان گندم کامل است. اگرچه نان ترش اغلب با آرد سفید تهیه می‌شود، می‌توان آن را با آرد گندم کامل نیز درست کرد تا ارزش تغذیه‌ای بالاتری داشته باشد. به‌طور کلی نان خمیر ترش گزینه‌ای غنی از مواد مغذی است که می‌تواند بخشی از رژیم غذایی سالم و متعادل باشد و آن را نه‌تنها به یک انتخاب خوشمزه بلکه به یک انتخاب تغذیه‌ای سالم تبدیل می‌کند.

زنان و خانواده

اهمیت مصرف «ید» بویژه در زنان باردار

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت میزان کافی ید برای بدن و مصرف ید به اندازه نمک یددار به این منظور، به نتایج پایش بررسی وضعیت ید در زنان باردار و دانش آموزان کشور اشاره کرد و در این باره توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد اسماعیل‌زاده با بیان اینکه برنامه «پایش ملی ید» به منظور بررسی وضعیت نمک‌های یددار در کشور هر ۵ تا ۶ سال یکبار در کشور انجام می‌شود، اظهار کرد: معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، انجام شش پایش بررسی وضعیت مصرف ید در زنان باردار و دانش‌آموزان را به پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی محول کرد. پیش از این بررسی وضعیت ید در سال ۹۳ انجام شد. وی درباره نتایج شش‌مین پایش بررسی وضعیت مصرف ید در کشور توضیح داد: نتایج شش‌مین پایش ملی وضعیت تغذیه‌ای ید در روزهای پایانی سال گذشته استخراج شد و بیش از ۱۱ هزار دانش‌آموز و حدود ۳هزار زن باردار در این پروژه مورد بررسی قرار گرفتند. ۷۲ درصد دانش‌آموزانی که در این پایش مورد بررسی قرار گرفتند در مناطق شهری سکونت دارند و ۲۸ درصد دیگر نیز ساکن مناطق روستایی هستند.

نتایج شش‌مین دوره پایش بررسی وضعیت ید

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه «ید ادرار» به عنوان شاخص کفایت ید در نظر گرفته می‌شود، گفت: ید ادرار می‌بایست ۱۰۰ میکروگرم در لیتر باشد. نتایج ششمین پایش ادرار بیانگر این است که میانه ید ادرار دانش‌آموزان کشور ۱۲۳ میکروگرم در لیتر است. اگرچه میانه ید ادرار دانش‌آموزان کشور به طور کلی کافی است اما برخی استان‌ها در حاشیه قرار دارند یعنی پایین‌تر از استاندارد یا در مرز استاندارد قرار دارند به طور مثل، میانه ید ادرار در استان آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی به ترتیب ۸۹ و ۱۰۱ است وی ادامه داد میانه ید ادرار دانش‌آموزان استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، گلستان، قزوین و قم می‌بایست در کانون توجه قرار گیرند. دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در نظر دارد با معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم‌پزشکی این استان‌ها مذاکره کند تا جرایی این موضوع کشف شود. دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت از معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم‌پزشکی استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، گلستان، قزوین و قم خواسته است که مواد غذایی مانند «ترویج نمک‌های رنگی»، «ترویج نمک‌های دریایی» و «هسائل نظارتی» را نقش آن در میانه ید دانش‌آموزان این استان‌ها را بررسی کنند. این موضوع از ماموریت‌های اصلی دفتر بهبود تغذیه در سال ۱۴۰۴ است.

وضعیت ید در زنان باردار پایین‌تر از استاندارد

اسماعیل‌زاده با بیان اینکه بررسی وضعیت ید در میان زنان باردار از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، تصریح کرد: با توجه به اینکه کمبود ید در «سقط جنین» و «عقب‌ماندگی ذهنی جنین» و «اختلالات تکاملی» بسیار نقش دارد، زنان باردار نسبت به سایر افراد جامعه به ید بیشتری نیاز دارند انتظار می‌رود که میانه ید ادرار در زنان باردار بیش از ۱۵۰ میکروگرم در لیتر باشد، اما میانه ید ادرار در زنان باردار کشور ۱۲۸ میکروگرم در لیتر است. با توجه به این آمار و ارقام باید گفت میانه ید ادرار زنان باردار کشور در شرایط «خوب» قرار ندارد.

وضعیت نسبی مطلوب ید در زنان باردار ۶ استان

وی افزود: بررسی وضعیت میانه ید ادرار استان‌های کشور به تفکیک بیانگر این است که فقط ۶ استان از وضعیت مطلوب برخوردارند. استان‌های گلستان، مرکزی، همدان، سمنان، فارس، کهگیلویه و بویراحمد، خراسان جنوبی و یزد شرایط به نسبت خوبی دارند و وضعیت سایر استان‌ها مطلوب نیست، وضعیت ید ادرار زنان باردار کشور مطلوب نیست اما وضعیت کنونی این مولفه نمی‌تواند بر هوش جنین "IQ" اثرگذار باشد. اگرچه میانه ید ادرار کنونی زنان باردار کشور نمی‌تواند بر هوش جنین اثرگذار باشد اما در شرایط هشدار قرار داریم.

اقدام‌های تامین مکمل‌های «یدوفولیک»

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: با توجه به شرایط کنونی ید ادرار زنان باردار کشور، اقدامات مداخله‌ای باید به صورت جدی انجام شود. به طور مثل، اقدامات لازم به منظور تامین مکمل‌های «یدوفولیک» برای دانشگاه‌های علوم‌پزشکی کشور در حال انجام است. همچنین مکاتبه‌های لازم به انجمن متخصصان زنان و زایمان انجام شده تا مکمل‌های یدوفولیک برای زنان تجویز شود.

تغییر برنامه پایش بررسی وضعیت ید در دانش آموزان و زنان باردار

وی درباره تغییر برنامه بررسی وضعیت ید در زنان باردار و دانش‌آموزان گفت: تصمیم بر این بود که برنامه پایش ید در میان این گروه‌ها به صورت یکسال در میان انجام شود اما با توجه به نتایج ششمین پایش بررسی وضعیت مصرف ید در زنان باردار و دانش‌آموزان، این پایش به صورت سالانه طی ۵ سال آینده انجام می‌شود.

دلایل میانه پایین ید ادرار زنان باردار کشور

اسماعیل‌زاده با بیان اینکه اقدامات مداخله‌ای برای مصرف ید در زنان باردار با چند روش انجام می‌شود، تصریح کرد: دفتر بهبود تغذیه با استفاده از نمک یددار و مکمل‌های یدوفولیک می‌تواند نیاز مردم به ید را تامین کند. مصرف ماهی، منبع اصلی دریافت ید در جامعه ایرانی در نظر گرفته نمی‌شود، سرانه مصرف ماهی در کشور همواره پایین بوده است. یکی از مشکلاتی که در تامین ید در نمک‌های یددار وجود دارد به مسائل نظارتی مربوط می‌شود. این احتمال وجود دارد که کارخانه‌ها به دلایلی مانند گرانی، یا کمتری به نمک اضافه می‌کنند. همچنین محدودیت‌های تولید یدات پتاسیم از دیگر عوامل کاهش میانه ید در زنان باردار کشور است که این موضوع را با پیگیری‌هایی که با وزارت صنعت، معدن و تجارت «صمت» داشته‌ایم برطرف کرده‌ایم، وی گفت: همچنین تروییجایی که در طب سنتی انجام می‌شود نیز در میزان میانه ید کشور اثرگذار است. این موضوع می‌بایست در کانون توجه قرار گیرد تا وضعیت بهتر شود.

امکان استعلام ممنوع الخروجی در سامانه کاتب

معاون امور اسناد رسمی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: هر شخصی که بخواهد از وضعیت ممنوع‌الخروجی خود مطلع شود می‌تواند با کد ملی در سامانه کاتب به بخش اجرای اسناد رسمی رجوع و با کدملی استعلام کند که ممنوع الخروج است یا خیر.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قوه قضاییه، سید صادق سعادتیان معاون امور اسناد رسمی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور درباره مشکلات مربوط به اطلاع از وضعیت ممنوع الخروجی، اظهار کرد: هر شخصی که بخواهد از وضعیت ممنوع الخروجی خود مطلع شود، می‌تواند با کد ملی در سامانه کاتب به بخش اجرای اسناد رسمی رجوع و با کدملی استعلام کند که ممنوع الخروج است یا خیر، از این طریق در کمترین زمان از وضعیت ممنوع‌الخروجی خود مطلع می‌شود.

وی همچنین درباره خدمات ارائه شده به مردم در ادارات و دوایر اجرای اسناد رسمی، گفت: در ماده ۹۲ و ۹۳ قانون ثبت، کلیه قراردادهای رهنی و شرطی دارای حق استرداد، قراردادهای رسمی بوده و بدون مراجعه به محاکم، لازم‌الاجرا هستند.

قراردادهای داخلی موضوع ماده ۱۵ عملیات بانکی بدون ربا و کلیه اوراق لازم‌الاجرا، بدون اینکه دارنده حق به مرجع قضایی رجوع کند می‌تواند از دوایر اجرای ثبت ملک درخواست صدور اجرای حکم داشته باشد. برای مثال اگر شخصی چک داشته باشد و چک در مرحله اجرا پرداخت نشود، فرد می‌تواند به دادگاه رجوع کند و دادگاه مکلف است در قدم اول رسیدگی کند و به یقین برسد که چک درست صادر شده و سپس حکم اجرایی صادر کند ولی در اجرای ثبت این فرآیند ضرورت ندارد. اصل براین است که اوراق بهادار مانند چکی که صادر شده، تعهد لازم‌الاجرا دارد.

تشکیل ۲۵۲ هزار و ۲۵ پرونده اجرایی در سال ۱۴۰۳

وی افزود: اگر شخصی اقساط تسهیلات بانکی را به موقع واریز نکرده و یا دیون خود را به اشخاص پرداخت نکرده است، نیازی نیست که برای این موارد به مراجعه قضایی مراجعه کرد بلکه در دوایر اسناد رسمی کشور اجرا صادر و رسیدگی می‌کنیم در سال ۱۴۰۳ در مدت ۱۱ ماه بیش از ۲۵۲ هزار و ۲۵ پرونده اجرایی تشکیل دادیم و از این تعداد ۲۸۴ هزار و ۹۲۵ پرونده را مختومه کردیم. نسبت تشکیل و مختومه شدن پرونده‌ها ۹۸.۹۸ درصد بوده که نشانگر فعالیت جدی و شبانه روزی همکاران ما در دوایر اجرای اسناد رسمی است.

سعادتیان بیان کرد: در حال حاضر بیش از ۵۵ هزار و ۵۹۰ پرونده اجرایی در کشور موجود است که عمدتاً شامل پرونده‌های مطالبات بانکی هستند که در این راستا اموالی که توقیف می‌شود مورد ارزیابی قرار می‌گیرد تا به بالاترین قیمت در مزایده‌ها به فروش برسد.

برگزاری ۱۱ هزار و ۵۷۳ مزایده در کشور

معاون امور اسناد رسمی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور عنوان کرد: در ۱۱ ماهه سال گذشته تعداد ۱۱ هزار و ۵۷۳ مزایده در کشور برگزار شد که یکی از فرآیندهای سخت اجرا است و بعضاً رویکردهای سنتی، موجب تاخیر در وصول مطالبات می‌شود که با نگاه به آینده و با همکاری وزارت صنعت معدن و تجارت در برنامه هفتم توسعه برای سازمان ثبت تکلیف ایجاد کردایم تا مزایده‌های اجرای اسناد رسمی را با توقیم در سامانه ستاد ایران برگزار کنیم و این موضوع را از سنتی به الکترونیکی تبدیل کنیم. با توجه به زیرساخت‌های ایجاد شده آن را در سال گذشته امتحان و نیازهای الکترونیکی و حقوقی را احصا کردیم و به تصویب کارگروه رساندیم و با وزارت صنعت معدن و تجارت تبادل ارتباطی لازم را انجام دادیم تا در ۳ ماهه اول ۱۴۰۴ این موضوع به صورت همزمان در کل کشور عملیاتی شود.

وی ادامه داد: قبل از اینکه این قانون را پیش بینی کنیم به فکر ایجاد زیرساخت‌های مورد نیاز بودیم تا با توقیم مزایده‌ها را به صورت سریع و صحیح برگزار کنیم و بدین منظور یک سامانه برای اجرای اسناد رسمی طراحی کردیم. در این سامانه هدفمان حذف مراجعه حضوری مردم به دوایر اجرای اسناد رسمی است و هر شخصی که بخواهد پرونده اجرایی تشکیل دهد می‌تواند یک کارتابل برای خودش داشته باشد و یا اگر بخواهد از ظرفیت دفاتر اسناد رسمی به عنوان مشاور استفاده کند می‌تواند سر دفاتر را به عنوان پیشخوان انتخاب کند. با اجرایی شدن درخواست‌های تبعی این پرونده از جمله برگزاری مزایده ممنوع الخروجی، درخواست ارزیابی، درخواست رفع ممنوع الخروجی، ارائه اطلاعات به ذینفعان پرونده و ... تماماً به صورت هوشمند و الکترونیکی خواهد بود و نیازی به مراجعه حضوری نیست.

اصلاح فرآیند برگزاری مزایده‌ها

معاون امور اسناد رسمی سازمان ثبت اسناد و املاک گفت: یکی از موضوعاتی که در برگزاری مزایده‌ها اصلاح کردیم این بود که اگر در تهران می‌خواستیم مزایده‌ای را برگزار کنیم، شرکت کننده‌ها فقط از تهران می‌توانستند حضور پیدا کنند و با توجه به اینکه هدف و تکلیف ما فروش به بالاترین قیمت است این امکان را فراهم کردیم که هر کسی از هر کجا کشور بدون اینکه حضور فیزیکی داشته باشد، بتواند در مزایده شرکت کند.

وصول ۸۲ هزار و ۵۲۹ میلیارد تومان از مطالبات معوق بانک‌ها

وی اشاره کرد: وصول مطالبات از جمله وظایف اصلی ما در حوزه اجرای اسناد رسمی است در سال گذشته موفق شدیم ۸۲ هزار و ۵۲۹ میلیارد تومان از مطالبات معوقه بانک‌ها را براساس گزارش ادارات کل ثبت استان‌ها در سراسر کشور از بدهکاران وصول و به بستانکاران پرداخت کنیم که این وصول‌ها شامل پرونده‌ها و چه نقد، اموال منقول و غیرمنقول، سهام شرکت و ... است.

برش

شهرت مسموم: چرا بلاگرهای عراقی کشته می‌شوند؟

شوق العنزی، بلاگر عراقی، اولین قربانی در فهرست زنانی نبود که از ستاره‌های شبکه‌های اجتماعی به پرونده‌های جنایی در کشوی پلیس تبدیل شدند و تکرار این حوادث، پرسش‌هایی را درباره دلایل واقعی این جنایات مطرح کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد آنلاین، رسانه‌های عراقی خبر دادند، اخیراً پلیس این کشور جسد شوق العنزی را در آپارتمانی در محله العدل در غرب بغداد پیدا کرد.

او با ضربات یک شی تیز کشته شده بود. قاتل، جوانی ۲۲ ساله، پس از فرار به استان انبار دستگیر شد و یک قبضه سلاح هم از او کشف ضبط و اقدامات قانونی برای مشخص کردن انگیزه‌های این جنایت علیه او آغاز شده است.

در سال‌های اخیر، حوادث مشابهی گریبانگیر زنان مشهور در شبکه‌های اجتماعی عراقی شده و گمانه‌زنی‌هایی درباره انگیزه‌ی و هدف‌گیری آنها به دلایل شخصی، اجتماعی یا جنایی ایجاد کرده است.

سال گذشته، بلاگر مشهور **هلم فهد**، در مقابل خانه‌اش در منطقه زیونه بغداد با شلیک گلوله کشته شد. این اتفاق چند ماه پس از آزادی او از زندان به اتهام انتشار محتوای موهن رخ داد.

پیش از آن، «نور BM»، چهره شناخته‌شده شبکه‌های اجتماعی، در محله منصور بغداد کشته شد؛ جنایتی که به عنوان پیامی به جامعه دیجیتال تفسیر شد.

در سال ۲۰۲۲ نیز قتل «بوسکی آزاد» در استان دهوک به دست برادرش با انگیزه‌های ناموسی، در صدر اخبار قرار گرفت.

یک فعال اجتماعی عراقی در این رابطه به رسانه‌های عربی گفت: «افزایش قتل بلاگرها در بغداد نشان‌دهنده محیط اجتماعی و امنیتی نگران‌کننده‌ای است که زنان تاثیرگذار در شبکه‌های اجتماعی به دلایل مختلف، به ویژه اجتماعی تحت تاثیر آن قرار می‌گیرند، زیرا برخی معتقدند محتوای آنها با ارزش‌های سنتی همخوانی ندارد».

مهلت ارسال آثار به جشنواره ملی طراحی و دوخت لباس دانش آموزی تمدید شد

مدیرکل انجمن اولیاء و مربیان از تمدید مهلت ثبت‌نام و ارسال آثار به جشنواره ملی طراحی و دوخت لباس دانش‌آموزی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، عاطفه سادات مدیرنژاد گفت: با تصویب شورای سیاستگذاری، مهلت ثبت‌نام و ارسال آثار تا ۳۰ فروردین ۱۴۰۴ تمدید شد.

وی افزود این جشنواره با هدف طراحی و ارائه الگوی لباس و پوشش مناسب، ترویج فرهنگ حمایت از تولیدات داخلی، استفاده از ظرفیت هنرجویان هنرستان‌ها در طراحی و دوخت لباس دانش آموزی، توجه به الگوهای بومی و محلی در طراحی و دوخت، تقویت هویت اسلامی و ملی و... برگزار می‌شود.

لازم به ذکر است ۲۴ اثر برگزیده کمیته داوری در گروه آزاد و نیز ۲۴ اثر برگزیده بخش دانش‌آموزی (از دیدگاه مردم) به تناسب جوایز نفیس به همراه لوح جشنواره اهدا و آثار برگزیده جشنواره در بخش دانش‌آموزی و آزاد از حمایت حق مالکیت معنوی برخوردار خواهند شد و به سایر شرکت‌کنندگان ثبت نام شده در جشنواره نیز گواهی حضور اعطا خواهد شد.

علاقه‌مندان برای شرکت در جشنواره برای کسب اطلاعات بیشتر از شرایط و نحوه ارسال آثار آن می‌توانند ضمن مطالعه شیوه نامه جشنواره مذکور به کانال شاد به آدرس @Sc_festival مراجعه و در صورت نیاز به دبیرخانه جشنواره مستقر در استان مرکزی به ۳۳۱۴۶۱۷۳-۰۸۶ تماس حاصل کنند.

تازه های سلامت

سماق؛ ادویه‌ای خوش‌طعم با چاشنی سلامت!

سماق فقط یک ادویه خوش‌طعم نیست؛ این چاشنی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ضدالتهاب و کاهنده قند و چربی خون است که می‌تواند سلامت بدن را تقویت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سماق (Rhus) در واقع نامی گیاه درختچه‌ای است که بیشتر در نواحی کوهستانی می‌روید. میوه سماق خوشه‌ای و تقریباً جنس سفتی دارد. که آسیاب و کوبیده می‌شود و بعد از کوبیده شدن به عنوان یک چاشنی مورد استفاده قرار می‌گیرد و این گیاه جزو ۱۰ آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می‌شود.

سماق مزه منحصر به فردی دارد که معمولاً به تندو کمی میوه‌ای و کمی شبیه لیمو توصیف می‌شود و دارای یک مزه متمایز برای غذاها است. در حقیقت تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که سماق می‌تواند اثر قدرتمندی روی کنترل قند خون، سلامت قلب، پیش گیری از بیماری‌ها و حتی تسکین درد داشته باشد.

فواید اعجاب‌انگیز سماق

دو نوع سماق وجود دارند؛ سماق قرمز و سماق قهوه‌ای که سماق قرمز مرغوب‌تر است. سماق دارای طبع سرد و خشک است. سماق سرشار از ویتامین‌های C و A است. همچنین فقنار قابل توجهی کلسیم را درون خود دارد.

درمان بیماری‌های روماتیسمی و نقرس، کاهش خونریزی سینه (هموپتزی)، برطرف کننده اسهال معمولی و اسهال خونی، پایین آورنده تب، ادرار آور و تقویت کننده دستگاه گوارش، پایین آورنده قند خون و چربی خون و بالاکشی کبد و تصفیه کننده خون و دفع مواد زائد خون، جوان سازی پوست اشاره کرد. علاوه بر این سماق به تقویت و استحکام لثه و کاهش درد دندان کمک می‌کند.

فواید اعجاب انگیز سماق سرمه آن جهت تسکین درد و درمان جوش‌های پلک مؤثر است. در دوران باستان برای درمان سوزاک و سل استفاده می‌شده و همچنین تسویه خارج شده از درخت سماق برای درمان بیماری‌های دستگاه ادراری بکار می‌رفته است.

فواید اعجاب انگیز سماق همچنین به علت داشتن تانن فراوان قابض و پاک کننده معده است و خاصیت آنتی اکسیدانی آن از بروز سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. غرغره و جوشانده این گیاه برای ورم گلو و دهان مفید است.

چکاندن آب جوشانده آن‌ها در گوش چرک آن را از بین می‌برد. کمپرس با سماق در التیام زخم، خون نمای التیام سوختگی، اگزما، ترک نوک سینه و عضو ضرب دیده مؤثر است و همچنین مطالعات نشان می‌دهد که سماق تا ۸۱ درصد از ترکیب شدن گلوکز (قند خون) با پروتئین‌های حیاتی بدن و در نتیجه بروز بیماری‌های دیابتی جلوگیری می‌کند.

فواید اعجاب انگیز سماق علت افزودن سماق به کباب این است که خوردن گوشت کباب شده باعث تولید آزیم‌هایی در بدن می‌شود که مضر هستند. سماق می‌تواند این آزیم‌ها را خنثی کرده و در عین حال چاشنی خوبی برای آش‌ها و سوپ‌ها و خورشت‌ها و رنگ آن‌ها را مشکی کرده و اشتها را تحریک می‌کند است.

خواص ضدالتهابی سماق

خاصیت ضد التهابی این گیاه باعث می‌شود که در کاهش تب مؤثر باشد. این گیاه در درمان آرتریت، التهاب پوست و مشکلات تنفسی مانند برونشیت و سرماخوردگی مؤثر است؛ بسیاری از انواع آلرژی را می‌توان با سماق درمان کرد.

خواص ضدمیکروبی

این گیاه در مبارزه با باکتری‌های عامل مسالمونلا بسیار مؤثر است. می‌توان سیرابچات را هنگام تستشو با عصاره سماق مخلوط کرد تا انواع میکروب‌های سبزی زنده‌ها شوند.

خواص ضد قارچی

دانه‌های سماق قاهر به درمان یک نوع قارچ خاص به نام قارچ آسپرژیلوس هستند. این قارچ سبب عفونت ریه و سایر اندام‌های بدن می‌شود.

خواص آنتی اکسیدانی

این گیاه سرشار ویتامین C و اسیدهای چرب اند. اما ۳ آنست و از بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی جلوگیری می‌کند و به بدن کمک می‌کند تا از شر رادیکال‌های آزاد به ویژه در دستگاه گوارش خلاص شود. این گیاه جزو ۱۰ آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می‌شود.

سماق برای مبارزه با سرطان مؤثر است

برخی مطالعات نشان داده اند که گیاه سماق دارای خواص ضد سرطانی است. اگر تشعشعاتی هستید، ممکن است بتوانید خطر ابتلا به سرطان ریه را با استفاده از ترکیبی از شیمی درمانی و پرتو درمانی کاهش دهید.

مختقان معتقدند که سرطان پستان از سلول‌های سالم در طول درمان محافظت می‌کند. در نتیجه، سماق به عنوان یک عامل افیدبخش برای شیمی درمانی در نظر گرفته می‌شود.

سماق برای جلوگیری از پوکی استخوان

این یک بیماری شایع است که توسط استخوان‌های ضعیف و ترد ناشی از ریزش استخوان و افزایش خطر شکستگی مشخص می‌شود. خطر ابتلا به پوکی استخوان با افزایش سن بیشتر می‌شود. احتمال ابتلا به پوکی استخوان در استخوان ران، گردن و ستون فقرات کمری وجود دارد.

خاصیت آنتی اکسیدانی

از دیگر خواص سماق، باید به خاصیت آنتی اکسیدانی آن اشاره کرد. بنابر پژوهش‌های انجام‌شده روی ۲ گونه سماق، این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی شگفت‌انگیزی دارد. چنان که می‌دانید، بدن تان برای خنثی کردن آثار مخرب رادیکال‌های آزاد، به آنتی اکسیدان‌ها نیاز دارد. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که در بروز پیری و بیماری‌های مزمن مؤثرند.