دانستن حق مردم است

روزنامه دیده‌بان زاگرس

فرهنگی - اجتماعی

روزنامه کثیرالانتشار صبح استان سال دوازدهم شماره : ۲۲۶۵

چهارشنبه ٦ آبان ١٤٠٥ - ١٧ جمادی الاولی ١٤٤٨ ٢٨ Oct ٢٠٢٦ ٤ صفحه قیمت ۵۰،۰۰۰ تومان

آغاز ثبت‌نام ششمین جشنواره ملی پژوهش‌های مهارت‌محور سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای کشور

۲

رییس شورا : زیست‌شبانه می‌تواند فرصت بیشتری را برای خرید و تفریح خانوادگی فراهم کند

۲

مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری درباره افزایش موارد آنفلوآنزا و کووید ۱۹ هشدار داد

صفحه دوم

سرمقاله

موانع تولید در چرخه معیوب نامه‌نگاری‌ها

مهدی حیدرپور

در شرایط تحریم و محاصره اقتصادی بهترین راه، تسهیل تولید و حمایت از واحدهای کوچک و متوسط است تا بتوان تولید و اشتغال را حفظ کرد. در این خصوص مشکلات ساختاری و اداری، مهمترین مانع در مسیر رونق تولید است و دستگاه‌های تصمیم گیر و تصمیم‌ساز باید با هم افزایی این موانع را از مسیر بردارند.

در واقع موانع تولید در چرخه معیوب نامه‌نگاری‌های بی‌پایان اسیر شده‌اند. گزارش‌های میدانی نشان می‌دهد حتی در مواردی که ریشه یک مانع حقوقی یا اجرایی به‌درستی شناسایی و راهکار مشخص نیز ارائه می‌شود، پاسخ دستگاه‌ها تکرار همان پاسخ‌های چند ماه پیش است و تنها پاسخی بدون گزارش پیشرفت، بدون اقدام عملی و تنها با هدف ماندن در روال اداری در دسترس قرار می‌گیرد و حتی مشاهده شده اقدام و پیگیری که وظیفه ذاتی یک دستگاه اداری است، در خلا ارزیابی‌های بی‌طرف توسط شخص استاندار پیگیری شده و این پرسش مطرح می‌شود که اگر مدیر و دستگاه اداری چنین ناکارآمدی دارند، چرا باید وجود خارجی داشته باشند؟

باز هم تکرار می‌شود مهم‌ترین حلقه گمشده در این میان، نبود یک نظام پایش شفاف، بی‌طرف و خروجی‌محور برای ارزیابی مدیران است. وقتی در ساختار نظارتی استان، تفاوتی میان مدیری که وقت ملاقات اختصاصی از وزیر می‌گیرد و برای حقوق تولید استان می‌جنگد، با مدیری که به ارسال یک نامه پیرو اکتفا می‌کند، وجود ندارد، انگیزه برای گره‌گشایی از میان می‌رود.

تولیدکننده ایرانی علاوه‌بر فشارهای خارجی ناشی از تحریم‌ها و جنگ با محدودیت‌هایی در داخل کشور مواجه است که بخش مهمی از آن‌ها ریشه

۲

سبد خالی تغذیه دانش‌آموزان

گرانی و مشکلات اقتصادی از مرز بازار ، دخل و خرج روزانه و سفره‌ی خانواده‌ها گذشته و به تغذیه‌ی دانش‌آموز ، آسیب می‌رساند.

۳

توفان بلوغ

نوجوانان برای مراقبت از خود در روابط عاطفی ، جمع دوستان و فضای مجازی به چه مهارتهایی نیاز دارند و والدین چگونه میتوانند این مهارتها را به آنها بیاموزند؟

۳

دانستنی‌هایی درباره زعفران که کمتر آن‌ها را شنیده‌ایم

خوش‌رنگ و لعاب آشپزخانه

۴



بازدید بازرس کل استان و مدیرکل بنیاد مسکن از روستاهای بخش بازفت شهرستان کوهرنگ

۲

۴ تن مواد غذایی فاسد و تاریخ‌گذشته در کوهرنگ امحا شد

۲

روایت گرانی دارویی حیاتی برای بیماران دیابتی

گرانی ۵۰۰ درصدی انسولین در پنج سال

کمبود مقطعی دارو، برای بیمار به معنای کمبود واقعی است



گزارش

گلی ماندگار |

براساس اظهارات باقر لاریجانی، رییس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، در آبان ۱۴۰۴ حدود ۷.۵ میلیون نفر در ایران به دیابت مبتلا هستند و حدود ۹ میلیون نفر نیز در مرحله پیش‌دیابت قرار دارند. به گفته او، شیوع دیابت در میان بزرگسالان به حدود ۱۴ درصد رسیده و سالانه حدود ۵۰۰ هزار نفر به شمار مبتلایان اضافه می‌شود. این اعداد نشان می‌دهد هر اختلالی در زنجیره تأمین انسولین می‌تواند جمعیت بزرگی را تحت تأثیر قرار دهد؛ به‌خصوص آن دسته از بیماران که به انسولین‌های قلمی و آنالوگ‌های خاص وابسته‌اند و نمی‌توانند بدون نظر پزشک داروی خود را تغییر دهند.

◄ انسولین؛ دارویی که قیمتش در پنج سال تغییر کرد

روند قیمت انسولین طی سال‌های ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۵ نشان می‌دهد که بازار این دارو در ایران بارها تحت‌تأثیر سیاست ارزی، واردات، تولید داخلی، پوشش بیمه و محدودیت عرضه قرار گرفته است.

در سال ۱۴۰۰، گزارش‌ها از افزایش قابل‌توجه قیمت انسولین قلمی حکایت داشت. در آذر همان سال، قیمت یک ویال ۳۰۰ واحدی انسولین قلمی خارجی از حدود ۵۰ تا ۷۰ هزار تومان به حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان رسیده بود؛ یعنی در یک سال افزایش دوبرابری یا بیشتر ثبت شده بود. در همان گزارش اعلام شد قیمت انواع انسولین قلمی ایرانی نیز بیش از دو برابر شده است. در همان دوره، مسوولان سازمان غذا و دارو تلاش می‌کردند با افزایش تولید داخلی، وابستگی بازار به واردات را کاهش دهند. نخستین انسولین قلمی گلارژین تولید داخل نیز در بهمن ۱۴۰۰ وارد بازار شد؛ اقدامی که قرار بود بخشی از نیاز کشور را از طریق تولید داخلی تأمین کند.

◄ انسولین خارجی؛ فاصله‌ای که بیشتر شد

در مورد انسولین‌های خارجی، تغییر قیمت محسوس‌تر بوده است. یکی از نمونه‌های قابل ردیابی، انسولین‌های نوورپید و توجئو است. در خرداد ۱۴۰۳ گزارشی از بازار دارو اعلام کرد قیمت هر قلم انسولین خارجی که دو سال قبل حدود ۳۵ هزار تومان بوده، برای نوورپید به حدود ۱۴۵ هزار تومان رسیده و قیمت هر قلم توجئو نیز حدود ۲۵۰ هزار تومان بوده است. همزمان مشکل فقط افزایش قیمت نبود. برخی بیماران گزارش می‌کردند که داروخانه‌ها همه تعداد درج‌شده در نسخه را تحویل نمی‌دهند و بیمار مجبور می‌شود بخشی از نیاز خود را آزاد تهیه کند. در خرداد ۱۴۰۳ نیز گزارش‌هایی از سهمیه‌بندی انسولین قلمی خارجی منتشر شد و گفته شد در مواردی از پنج قلم تجویزشده، تنها دو یا سه قلم به بیمار تحویل داده می‌شود و مابقی باید آزاد خریداری شود. این روند نشان می‌دهد اگرچه قیمت رسمی و سهم بیمار با حمایت بیمه‌ای می‌تواند بسیار پایین‌تر از قیمت اسمی دارو باشد، اما بیماری که نتواند سهمیه بیمه‌ای خود را کامل دریافت کند یا به برند خاصی نیاز داشته باشد، ممکن است با هزینه‌ای چند برابر مواجه شود.

◄ داروخانه؛ مشکل همیشه «نبود انسولین» نیست

حمید نادری، داروساز و مسوول یکی از داروخانه‌ها نیز در تشریح وضعیت بازار انسولین به تجارت‌نیوز می‌گوید: نباید هر مورد پیدا نشدن یک نوع انسولین را معادل کمبود سراسری همه انواع این دارو دانست. به گفته او، بخشی از مشکل به محدود شدن عرضه برخی ویال‌های قدیمی و بخشی دیگر به هزینه بالای انسولین‌های خارجی مربوط است. او می‌افزاید: بیماری که سال‌ها از یک نوع یا برند مشخص استفاده کرده، با شنیدن اینکه «نمونه جایگزین وجود دارد» الزاما نمی‌تواند همان لحظه داروی خود را تغییر دهد. تغییر نوع انسولین ممکن است نیازمند اصلاح نسخه و هماهنگی با پزشک و بیمه باشد. این مسوول داروخانه همچنین درباره فشار هزینه‌ای بر بیماران اظهار می‌دارد: پرداخت یک نسخه انسولین خارجی که سال قبل حدود ۱۰۰ هزار تومان بوده، در برخی نسخه‌ها در سال ۱۴۰۵ به حدود دو تا سه میلیون تومان رسیده است؛ در مقابل، انسولین‌های قلمی تولید داخل برای بیمار هزینه بسیار کمتری دارند و در برخی موارد رایگان یا با پرداخت حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان در اختیار بیمار قرار می‌گیرند. نادری تاکید می‌کند: این اختلاف نشان می‌دهد مساله بازار انسولین فقط «تولید» نیست؛ توزیع، بیمه، سهمیه، نوع انسولین و توان مالی بیمار هم در دسترسی نهایی نقش دارند.

◄ قطع انسولین می‌تواند از یک مشکل مالی به بحران پزشکی تبدیل شود

ایرج خسرونیا، رییس هیات‌مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، درباره پیامدهای افزایش قیمت و دشوار شدن دسترسی به انسولین هشدار داده و به تجارت‌نیوز می‌گوید: اگر قیمت دارو آن‌قدر افزایش یابد که بخشی از بیماران توان پرداخت آن را نداشته باشند، احتمال نیمه‌کاره ماندن درمان افزایش پیدا می‌کند. او می‌افزاید: کاهش یا قطع انسولین در بیماران وابسته به این دارو می‌تواند در کوتاه‌مدت با افزایش شدید قند خون و عوارضی مانند کتواسیدوز دیابتی، ضعف، بیهوشی و حتی کما همراه شود. در بلندمدت نیز کنترل نامناسب بیماری احتمال آسیب به چشم، کلیه، عروق و اندام‌ها را افزایش می‌دهد و در موارد شدید می‌تواند به گانگرن و قطع عضو منجر شود. این متخصص اظهار می‌دارد: گرانی انسولین صرفاً یک مساله اقتصادی نیست. اگر بیمار به دلیل قیمت بالا، مصرف دارو را کاهش دهد یا آن را به تأخیر بیندازد، هزینه‌ای که امروز از پرداخت آن ناتوان است، ممکن است در آینده به شکل هزینه بستری، درمان عوارض کلیوی، مشکلات بینایی، زخم پای دیابتی یا سایر عوارض مزمن چند برابر شود.

خسرونیا تاکید می‌کند: پایین نگه داشتن هزینه دسترسی به انسولین را باید نوعی سرمایه‌گذاری برای کاهش هزینه‌های آینده نظام سلامت دانست.

◄ کمبود مقطعی، برای بیمار به معنای کمبود واقعی است

مسوولان حوزه دارو در مقاطع مختلف تأکید کرده‌اند که کمبود انسولین الزاما به معنای نبود همه انواع این دارو در کشور نیست. در شهریور ۱۴۰۵ نیز سازمان غذا و دارو اعلام کرد وضعیت انسولین‌های قلمی نسبت به گذشته بهبود یافته و از وضعیت کمبود خارج شده است. با این حال، برای بیماری که نسخه‌اش حاوی یک نوع مشخص انسولین است، نبود همان فرآورده در داروخانه عملا به معنای اختلال در درمان است. به همین دلیل است که اختلاف میان «آمار تأمین در سطح کشور» و «تجربه بیمار در داروخانه» می‌تواند قابل توجه باشد. حتی سازمان غذا و دارو نیز در توضیحات خود درباره وضعیت انسولین پذیرفته است که ممکن است نوع خاصی از انسولین در یک داروخانه موجود نباشد و بیمار برای یافتن آن به داروخانه دیگری مراجعه کند.

◄ فاصله میان انسولین ایرانی و خارجی

تولید داخلی انسولین قلمی در سال‌های اخیر توسعه پیدا کرده و می‌تواند بخشی از فشار ناشی از واردات را کاهش دهد. مزیت اصلی این تولید، کاهش وابستگی ارزی و امکان عرضه دارو با قیمت پایین‌تر برای بیمار است. اما در طرف دیگر، بخشی از بیماران و پزشکان همچنان ترجیح می‌دهند از برخی برندهای خارجی استفاده کنند. همین موضوع باعث می‌شود هنگام اختلال در واردات یا توزیع، فشار بر بازار خارجی افزایش پیدا کند. در چنین شرایطی، سیاست‌گذاری فقط با جایگزین کردن یک محصول با محصول دیگر حل نمی‌شود. پزشک باید درباره تغییر نوع انسولین تصمیم بگیرد، دوز مصرفی بیمار بررسی شود و پوشش بیمه‌ای نیز بدون ایجاد وقفه در درمان اعمال شود.

◄ پنج سالی که انسولین را برای بیماران گران‌تر کرد

بررسی ارقام موجود از سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۵ نشان می‌دهد مسیر قیمت انسولین یک مسیر خطی و ثابت نبوده است؛ در برخی مقاطع قیمت اسمی دارو افزایش یافته اما بیمه بخش مهمی از هزینه را پوشش داده و در مقاطع دیگر، مشکل اصلی نه قیمت رسمی، بلکه عدم دسترسی به سهمیه یا اجبار به خرید آزاد بوده است. در سال ۱۴۰۰، قیمت برخی انسولین‌های خارجی از حدود ۵۰ تا ۷۰ هزار تومان به ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان رسید. در سال ۱۴۰۳، نمونه‌هایی مانند نوورپید و توجئو در محدوده ۱۴۵ تا ۲۵۰ هزار تومان گزارش شدند. در سال ۱۴۰۴ قیمت اسمی برخی انواع گلارژین و پید به ۴۷۰ تا ۶۳۰ هزار تومان رسید و دگلودک ۹۳۰ هزار تومان اعلام شد؛ البته با ارز ترجیحی ارقام پایین‌تر بود. در سال ۱۴۰۵ نیز گزارش‌هایی از افزایش شدید قیمت برخی انسولین‌ها منتشر شد؛ از جمله افزایش قیمت نمونه‌های ایرانی از حدود ۲۰۵ هزار تومان به حدود ۶۴۰ هزار تومان و نمونه‌های خارجی مانند نوورپید و نوومیکس از حدود ۲۴۰ هزار تومان به حدود ۸۹۰ هزار تومان. در همین سال، البته سازمان غذا و دارو بر این نکته تأکید کرده که قیمت پرداختی بیمار با قیمت دارو یکسان نیست و انسولین تولید داخل در صورت استفاده از پوشش بیمه‌ای می‌تواند با پرداخت بسیار پایین‌تری در اختیار بیمار قرار گیرد.

◄ مساله اصلی؛ انسولین باید «قابل دسترس» باشد

درنهایت، برای بیمار دیابتی، تفاوت میان قیمت ۲۴۰ هزار تومان و ۸۹۰ هزار تومان فقط یک عدد اقتصادی نیست. اگر بیمه بخش عمده هزینه را بپردازد، قیمت اسمی اهمیت کمتری پیدا می‌کند؛ اما اگر داروخانه سهمیه کافی نداشته باشد یا بیمار مجبور به خرید آزاد شود، همین تفاوت می‌تواند بودجه ماهانه یک خانواده را تحت فشار قرار دهد. با وجود حدود ۷.۵ میلیون بیمار دیابتی و ۹ میلیون نفر مبتلا به پیش‌دیابت، مساله انسولین دیگر موضوعی محدود به گروه کوچکی از بیماران نیست. هر اختلال در تأمین، توزیع یا پوشش بیمه‌ای این دارو می‌تواند میلیون‌ها نفر را تحت‌تأثیر قرار دهد.

چهارشنبه ٦ آبان ١٤٠٥
شماره ٢٢٦٥

ادامه سرمقاله

در تصمیم‌ها و سیاست‌های اقتصادی دارد و اصلاح آن‌ها نیازمند اقدام جدی و مسوولانه است.

محور انرژی ، تامین مالی، شرایط کلان اقتصادی، مقررات، سیاست‌های ارزی و اینترنت از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر فعالیت بنگاه‌های اقتصادی است. برای نجات تولید در استانی که نبض اقتصاد آن با بخش خصوصی می‌زند ، باید خط‌کش سنجش مدیران تغییر کند؛ به‌طور مثال هر دستگاه براساس تعداد موانع حل‌شده در استان، میزان پیگیری در پایتخت و دستاوردهای عینی ارزیابی شود. جایگاه خراسان رضوی نیازمند مدیرانی صاحب تحلیل، جسور و مطالبه‌گر است که خود را نه در جایگاه یک کاربر تسلیم به بخشنامه‌های ستادی؛ بلکه مدافع و سنگربان تولید استان بدانند. پس کت مدیریت استانی مانند خراسان رضوی که بار جمعیت زائر و مجاور با کمترین حمایت‌های دولتی را می‌کشد، باید به تن مدیرانی پوشانده شود که قواره و برازنده آن‌ها باشد نه مایه زحمت و رنج مردم.

از آنجا که بنگاه‌های کوچک و متوسط بار اصلی اشتغال در کشور را بر دوش دارند، با حل مشکلات این بخش می‌توان علاوه‌بر رونق اشتغال، عرضه کالا به بازار را نیز افزایش داد که کاهش تورم را در پی خواهد داشت.

در شرایط تحریم و محاصره اقتصادی بهترین راه، تسهیل تولید و حمایت از واحدهای کوچک و متوسط است تا بتوان تولید و اشتغال را حفظ کرد. در پایان مساله اقتصاد ایران را نمی‌توان با نادیده گرفتن گرانی توضیح داد؛ افزایش سطح قیمت‌ها به‌طور مستقیم بر معیشت خانوار و هزینه فعالیت بنگاه‌ها اثر می‌گذارد. با این حال، گرانی به‌تنهایی نیز تصویر کاملی از وضعیت اقتصاد ارائه نمی‌کند

تورم، رکود، ناترازی انرژی، محدودیت تامین مالی، ضعف تقاضا و نااطمینانی تجاری، مشکلاتی متمایزند که در عین‌حال بر یکدیگر اثر می‌گذارند. ثبات قیمت‌ها لزوما به معنای بهبود وضعیت اقتصادی نیست. اگر قیمت‌ها ثابت بمانند، اما تولید به دلیل کمبود انرژی متوقف شود، خانوارها توان خرید نداشته باشند، بانک‌ها منابع کافی در اختیار بنگاه‌ها نگذارند و صادرات با محدودیت مواجه باشد، اقتصاد همچنان با رکود و کاهش سرمایه‌گذاری دست وپنجه نرم خواهد کرد. حتی کاهش عمومی قیمت‌ها نیز اگر حاصل سقوط تقاضا و تعطیلی فعالیت‌های اقتصادی باشد، نشانه سلامت اقتصاد نخواهد بود

۴ تن مواد غذایی فاسد و تاریخ‌گذشته در کوهرنگ امحا شد

رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان کوهرنگ از کشف و امحای حدود ۴ تن مواد غذایی فاسد، تاریخ‌گذشته و غیرمجاز در بازرسی‌های مشترک دستگاه‌های نظارتی خبر داد به گزارش خبرگزاری مهر، حمید غیبی اظهار کرد: در جریان بازرسی‌های مشترک و دوره‌ای از واحدهای عرضه مواد غذایی در این شهرستان، حدود ۴ تن مواد غذایی فاقد شرایط بهداشتی و تاریخ‌گذشته شناسایی و پس از خارج شدن از چرخه عرضه، طبق ضوابط قانونی امحا شد

وی افزود: این بازرسی‌ها با هدف صیانت از سلامت مردم، نظارت بر کیفیت مواد غذایی و پیشگیری از عرضه محصولات غیربهداشتی انجام شده و در مناسبت‌هایی مانند نوروز و ماه مبارک رمضان و همچنین در طول سال در دستور کار قرار دارد

بازدید بازرس کل استان و مدیرکل بنیاد مسکن از روستاهای بخش بازفت شهرستان کوهرنگ



دستگاه‌های مرتبط برای رفع موانع اجرایی و تسریع در تکمیل پروژه‌ها تأکید کرد

سید مهدی تقوی، بازرس کل قضائی استان، به همراه رسول شهبازی، مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان و جمعی از مسئولان و کارشناسان دو دستگاه، از روستاهای تبرک سفلی، ارته، مورز، گزستان، دزک سفلی و دزک سرچشمه در بخش بازفت شهرستان کوهرنگ بازدید کردند

در این بازدید، وضعیت اجرای طرح‌های هادی روستایی، روند پیشرفت اقدامات عمرانی و نیازمندی‌های روستاهای مورد بازدید بررسی شد و حاضران از نزدیک در جریان مسائل و چالش‌های موجود در مسیر اجرای این طرح‌ها قرار گرفتند

مهندس رسول شهبازی، مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان، در جریان این بازدید گزارشی مبسوطی از طرح های هادی روستایی، مسکن روستایی و خانه امید، طرح نهضت ملی مسکن، صدور اسناد مالکیت شهری و روستایی ارائه و مشکلات طرح های هادی روستایی در حرائم راه‌ها و مشکلات و موانع توسعه طرح ها را بیان نمود و ضمن تشریح روند اجرای پروژه‌های عمرانی، درباره ضرورت تأمین و تخصیص اعتبارات موردنیاز و همچنین تأمین قیر برای تسریع در اجرای عملیات زیرسازی و آسفالت معابر روستایی، مطالبی را مطرح کرد

وی با تأکید بر اهمیت توسعه زیرساخت‌های روستایی، اجرای طرح‌های هادی را از عوامل مؤثر در بهبود وضعیت معابر، ارتقای کیفیت زندگی روستاییان و فراهم‌سازی زمینه توسعه متوازن مناطق روستایی دانست و بر ضرورت همکاری و هماهنگی

در پایان این بازدید، پس از بررسی مسائل و نیازهای روستاهای موردنظر و تبادل نظر میان مسئولان و کارشناسان حاضر، تصمیمات و راهکارهایی در راستای تسریع در اجرای طرح‌های هادی، پیگیری تأمین اعتبارات و قیر موردنیاز و رفع موانع موجود اتخاذ شد تا زمینه پیشبرد بهتر پروژه‌های عمرانی و ارتقای سطح خدمات‌رسانی به روستاییان فراهم شود

مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری درباره افزایش موارد آنفلوآنزا و کووید ۱۹هشدار داد

رییس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری با هشدار درباره افزایش موارد آنفلوآنزا و کووید ۱۹ در استان گفت: در هفته منتهی به اول آبان، مثبت شدن نمونه‌های آنفلوآنزا به ۱۰.۸ درصد رسید که نسبت به هفته قبل (۵.۸ درصد) نزدیک به ۲برابر افزایش یافته است؛ هر چند موارد کووید ۱۹ از ۲۳ درصد به ۱۴.۸ درصد کاهش یافته، اما هر ۲ بیماری بالاتر از سطح هشدار بالا قرار دارند.

مهربان صادقی روز سه‌شنبه با اشاره به وضعیت بیماری‌های تنفسی در استان افزود: در هفته ۳۱ سال جاری منتهی به اول آبان، نمونه غالب آنفلوآنزا در دنیا A و در استان ما مورد غالب B بود اما مورد B نیز همچنان در گردش است

افزایش ۲ برابری آنفلوآنزا و کاهش کووید ۱۹

وی اظهار داشت: در بازه ۲۵ مهر تا اول آبان، مثبت شدن نمونه‌های کووید ۱۹ به ۱۴.۸ درصد رسیده است که در هفته قبل از آن ۲۳ درصد بود و کاهش نشان می‌دهد

به گفته وی، در مقابل موارد آنفلوآنزا در همین بازه به ۱۰.۸ درصد رسیده است که در هفته قبل‌تر ۵.۸ درصد بود و در این هفته ۲ برابر شده است

رییس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری افزود: این آمار بر اساس نمونه‌های گرفته‌شده در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، شامل بخشی سرپایی و بخشی بستری، به دست آمده است

صادقی با اشاره به آمار سنی موارد مثبت آنفلوآنزا در استان گفت: اکنون ۵۶.۱ درصد موارد مثبت آنفلوآنزا مربوط به کودکان است، گروه سنی زیر ۲ سال ۵.۹ درصد، کودکان ۲ تا ۵ سال ۱۷.۳ درصد و کودکان ۶ تا ۱۵ سال که دانش‌آموز هستند و به مدرسه می‌روند ۳۲.۹ درصد را تشکیل می‌دهند

وی افزود: این آمار نشان می‌دهد رعایت مسائل بهداشت شخصی در ارتباط با شیوع و سرایت این بیماری باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد تا بیماری کنترل شود.رییس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری ادامه داد: در حال حاضر درباره آنفلوآنزا و کووید ۱۹ بالاتر از سطح هشدار بالا است و بالای ۱۰ درصد هستیم که باید هشدارها جدی‌تر گرفته شود

صادقی تاکید کرد: استفاده از ماسک در اماکن شلوغ، شستشوی مرتب دست‌ها، انجام واکسیناسیون، حفظ فاصله اجتماعی و تهویه سالم در اماکن سربسته ضروری است و موارد مشکوک به بیماری نیز باید در منزل بمانند و وارد اجتماعات نشوند.وی گفت: دانش‌آموزانی که دارای علائم هستند حتما با هماهنگی انجام‌شده در خانه بمانند تا از سرایت بیماری به سایر دانش‌آموزان جلوگیری شود و سطح سرایت کاهش یابد

آغاز ثبت‌نام ششمین جشنواره ملی پژوهش‌های مهارت‌محور سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای کشور

ثبت‌نام در *«ششمین جشنواره ملی پژوهش‌های مهارت‌محور»* سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای کشور آغاز شد و امکان ثبت‌نام برای علاقمندان در سامانه اینترنتی سازمان تا ۳۰ آبان ماه سال جاری، فراهم شده است

به گزارش روابط عمومی سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای کشور، ثبت‌نام ششمین جشنواره ملی پژوهش‌های مهارت‌محور با هدف ترویج فرهنگ پژوهش و شناسایی برترین‌های حوزه مهارت‌آموزی، ویژه پژوهشگران، کارشناسان، مربیان و همکاران علاقه‌مند در سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای کشور آغاز شده است و نتایج آن هم‌زمان با هفته پژوهش در آذرماه سال ۱۴۰۵ اعلام می‌شود

مهلت و محورهای انتخاب آثار

این رویداد تخصصی در محورهای ده‌گانه شامل کتاب چاپی و الکترونیکی (تألیف یا ترجمه)، سند حرفه (استانداردهای شایستگی و ارزیابی شایستگی)، پروژه‌های ارزشیابی مهارت و آزمون‌های عملکردی، محتوای الکترونیکی تولیدشده، مقالات علمی پژوهشی و علمی ترویجی، مقالات اقدام‌پژوهی (کاربردی)، پایان‌نامه‌های دانشجویی مرتبط با حوزه مهارت‌آموزی، طرح‌های پژوهشی، شبیه‌سازها و سامانه‌های هوشمند آموزش و سنجش مهارت و سامانه‌های هوشمند پشتیبان تصمیم‌گیری و توسعه زیست‌بوم مهارت برگزار می‌شود

دعوت از نخبگان و پژوهشگران جامعه مهارتی کشور

علاقمندان می‌توانند برای شرکت در این جشنواره و بارگذاری مدارک و مستندات خود تا ۳۰ آبان ماه سال ۱۴۰۵ به سامانه الکترونیکی جشنواره به نشانی info/https://rpc.irantvto.ir/festival۱۴۰۵ مراجعه کنند. همچنین دبیرخانه جشنواره با شماره تلفن ۰۲۱۶۶۵۸۳۶۴۱ پاسخگوی پرسش‌های متقاضیان خواهد بود

بر اساس این گزارش، ترویج فرهنگ مهارت آموزی، ارتقاء، توسعه و ترویج پژوهش‌های مهارت محور در جامعه، توسعه آموزش‌های مهارتی با بهره‌گیری از یافته‌های پژوهشی، حمایت از توسعه مطالعات و تولید محصولات فکری و تحول‌آفرین در امر مهارت‌آموزی، بهره‌گیری از دستاوردهای پژوهشی در حل مسائل و چالش‌های سازمان و بررسی نیازهای جدید و آتی و ایجاد تصمیم گیری‌های منطقی و هوشمند از طریق پژوهش و تجلیل از کارکنان و فعالان و پژوهشگران درون و برون سازمانی از مهمترین اهداف برگزاری این جشنواره است

رییس شورا : زیست‌شبانه می‌تواند فرصت بیشتری را برای خرید و تفریح خانوادگی فراهم کند

رییس کمیسیون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهرکرد با اشاره به نقش زیست‌شبانه در رونق اقتصادی، تقویت تعاملات اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی شهروندان گفت: شهری پویا است که مردم بتوانند متناسب با نیازهای خود در ساعات مختلف شبانه‌روز از امکانات آن بهره‌مند شوند و توسعه اصولی زیست‌شبانه می‌تواند فرصت بیشتری برای خرید، تفریح خانوادگی و حضور در فضاهای عمومی را فراهم کند.

به گزارش ایرنا، ماشاءالله ایزدی روز سه‌شنبه در نشست هم‌اندیشی بررسی راهکارهای توسعه زیست شبانه در شهرکرد تاکید کرد: برنامه‌ریزی هدفمند برای پویاسازی فضاهای شهری در ساعات عصر و شب ضروری است و نیاز است این موضوع از سوی کارشناسان و صاحب‌نظران در اولویت قرار گیرد

وی بررسی کارشناسی عوامل موثر بر کاهش حضور شهروندان در بازار و فضاهای عمومی شهرکرد را ضروری دانست و افزود: توسعه اصولی زیست‌شبانه می‌تواند فرصت بیشتری برای خرید، تفریح خانوادگی و حضور در فضاهای عمومی را فراهم کند و به رونق فعالیت‌های اقتصادی و افزایش نشاط اجتماعی براساس قانون و ارزشها بینجامد

ایزدی شناسایی موانع کم‌رونقی شبانه شهرکرد را ضروری اعلام و تصریح کرد: محدودیت ساعات فعالیت اصناف، شرایط اقلیمی، ضعف روشنایی معابر، کمبود امکانات رفاهی و تفریحی و محدودیت‌های حمل‌ونقل عمومی و خلأهای قانونی باید با مشارکت کسبه، شهروندان، مسوولان مرتبط و کارشناسان بررسی تا راهکارهای اجرایی متناسب با شرایط شهر به‌منظور استفاده بهینه ارائه شود

وی یادآور شد: ارتقای روشنایی و امنیت معابر، پاکیزگی محیط شهری، بهبود وضعیت بوستان‌ها و فضاهای عمومی، تامین امکانات بهداشتی و رفاهی و تقویت دسترسی به حمل‌ونقل عمومی از محورهای مهم راه‌اندازی زیست شبانه به‌شمار می‌رود.رییس شورای اسلامی شهرکرد اظهار داشت: خانواده‌ها باید بتوانند در سایه امنیت و آرامش، ساعات بیشتری را به تفریح، گفت‌وگو و دورهم‌نشینی در فضاهای شهری اختصاص دهند

وی گفت: زیست‌شبانه تنها به رونق اقتصادی محدود نمی‌شود و پویایی شهر در ساعات عصر و شب می‌تواند زمینه‌ساز تقویت ارزش‌های فرهنگی و دینی، افزایش همبستگی اجتماعی و گسترش مشارکت شهروندان باشد

ایزدی تاکید کرد: با این حال، توسعه این ظرفیت باید با درنظرگرفتن شرایط اقلیمی و فرهنگی شهرکرد، حقوق ساکنان محله‌ها و کسبه و الزام‌های قانونی انجام شود

طرح‌های تکمیل زنجیره ارزش در اولویت حمایت‌های صنعتی

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت چهارمحال و بختیاری گفت: طرح‌های صنعتی با محوریت تکمیل زنجیره‌های ارزش، رفع حلقه‌های مفقوده تولید و افزایش ارزش افزوده، در اولویت دریافت حمایت‌های صنعتی است

حسن شمسی پور در گفتگو با خبرنگار مهر، اظهار کرد: طرح‌های صنعتی مبتنی بر تکمیل زنجیره‌های ارزش و رفع حلقه‌های مفقوده تولید، در اولویت برای دریافت بسته‌های حمایتی و تشویقی وزارت صمت قرار دارند

وی اظهار کرد: رویکرد بخش صمت، هدایت حمایت‌های دولتی به سمت طرح‌هایی است که ضمن تکمیل زنجیره‌های ارزش، به افزایش ارزش افزوده، تأمین نیاز داخل و توسعه ظرفیت‌های صادراتی کمک کنند

شمسی پور گفت: حمایت‌هایی از جمله تسهیلات و مشوق‌های مرتبط با تأمین مالی و سایر ظرفیت‌های قانونی، باید متناسب با اولویت‌های صنعتی و نقش هر طرح در تکمیل حلقه‌های زنجیره تولید هدف‌گذاری شود. طرح‌هایی که گلوگاه‌های تولید را برطرف کرده و پیوند میان حلقه‌های مختلف صنعت را تقویت کنند، می‌توانند از اولویت حمایتی برخوردار شوند

شمسی پور با اشاره به اهمیت تعیین تکلیف طرح‌های صنعتی نیمه‌تمام بیان کرد: تسریع در تکمیل طرح‌هایی که از پیشرفت فیزیکی مناسبی برخوردارند، می‌تواند ضمن افزایش ظرفیت تولید، بخشی از نیازهای داخلی را تأمین و زمینه توسعه صادرات را فراهم کند.مدیرکل صمت استان چهارمحال و بختیاری همچنین شناسایی و معرفی طرح‌های اثرگذار و متناسب با ظرفیت‌های هر استان را ضروری دانست و گفت: طرح‌های پیشنهادی باید با توجه به مزیت‌های منطقه‌ای، نیازهای تولیدی و حلقه‌های مفقوده زنجیره‌های ارزش تدوین شوند تا منابع حمایتی به شکل هدفمند به کار گرفته شود

زنگ استاندارد در دبستان دخترانه فرهنگیان شهرکرد نواخته شد

بنابر گزارش روابط عمومی اداره کل استاندارد استان چهارمحال و بختیاری، همزمان با هفته استاندارد، آیین نواختن زنگ استاندارد در دبستان دخترانه فرهنگیان شهرکرد با حضور سینوش همت‌زاده، مدیرکل استاندارد استان، معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش استان، رئیس اداره اموزش دوره دوم ابتدایی، جمعی از کارشناسان اداره کل استاندارد و آموزش و پرورش استان برگزار شد

مدیرکل استاندارد استان ضمن اعلام این خبر اظهار داشت: آموزش و ترویج فرهنگ استاندارد از سنین کودکی، نقش مهمی در نهادینه‌سازی مفاهیم کیفیت، ایمنی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی دارد و مدارس به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بسترهای آموزشی، ظرفیت ارزشمندی برای آشنایی نسل آینده با اهمیت استاندارد و نقش آن در زندگی روزمره دارند

سینوش همت‌زاده در ادامه با اشاره به اهمیت آشنایی دانش‌آموزان با مفاهیم استاندارد افزود: آگاهی از نشان استاندارد ملی ایران و توجه به کیفیت و ایمنی کالاها، به‌ویژه محصولات مورد استفاده کودکان، از جمله موضوعاتی است که باید از سال‌های نخست تحصیل مورد توجه قرار گیرد تا فرهنگ استفاده از محصولات استاندارد در جامعه گسترش یابد

وی همچنین با تأکید بر ضرورت تعامل میان مجموعه‌های آموزشی و دستگاه‌های متولی استانداردسازی، خاطرنشان کرد: ترویج فرهنگ استاندارد در مدارس، زمینه‌ساز افزایش آگاهی دانش‌آموزان و انتقال این مفاهیم به خانواده‌هاست و می‌تواند در ارتقای سطح آگاهی عمومی نسبت به حقوق مصرف‌کنندگان مؤثر باشد

در این آیین، بر اهمیت آموزش مفاهیم استاندارد به دانش‌آموزان و آشنایی آنان با نقش استاندارد در ارتقای کیفیت زندگی، حفظ ایمنی و حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان تأکید شد و در راستای اجرای طرح ملی سفیر استاندارد، به تعدادی از دانش آموزان منتخب این دبستان کارت سفیر استاندارد اهدا شد

مدیرکل استاندارد استان چهارمحال و بختیاری در پایان، ضمن تقدیر از مدیریت این دبستان بابت همکاری های صورت پذیرفته در راستای ترویج فرهنگ استاندارد، آموزش و فرهنگ‌سازی را از محورهای مهم توسعه استاندارد در جامعه برشمرد و بر تداوم برنامه‌های آموزشی و ترویجی با هدف آشنایی نسل آینده با اهمیت استاندارد و نقش آن در توسعه پایدار تأکید کرد

مسیل‌های فارسان برای عبور ایمن سیلاب احتمالی لایروبی و بازگشایی می‌شوند

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای چهارمحال و بختیاری از اجرای عملیات لایروبی و بازگشایی مسیل‌های شهرستان فارسان با هدف افزایش ظرفیت عبور جریان‌های سطحی و کاهش خطر آب‌گرفتگی و سیلاب خبر داد و بر ضرورت پایش مستمر این مسیرها و شناسایی نقاط پرخطر تاکید کرد.

به گزارش ایرنا، مسلم صادقی روز سه‌شنبه در بازدید میدانی از روند اجرای عملیات لایروبی و بازگشایی مسیل‌های شهرستان فارسان، با همراهی جمعی از معاونان و مدیران ستادی این شرکت، وضعیت اقدامات انجام‌شده برای افزایش آمادگی مسیل‌ها در برابر سیلاب‌های احتمالی را بررسی کرد.

وی با بیان اینکه مدیریت سیلاب نباید به روزهای بارندگی محدود شود اظهار داشت: آمادگی مسیل‌ها برای عبور ایمن جریان‌های سیلابی، یکی از الزامات اساسی مدیریت خطر سیلاب است و این موضوع باید با تکیه بر بررسی‌های میدانی، تحلیل‌های فنی و شناسایی نقاط آسیب‌پذیر در تمام طول سال دنبال شود

بختیاری افزود: لایروبی و بازگشایی مسیل‌ها فقط به برداشت رسوبات و رفع موانع محدود نمی‌شود، بلکه باید با در نظر گرفتن شرایط طبیعی مسیر جریان، وضعیت بستر و حریم، ظرفیت عبور آب، موقعیت سازه‌های تقاطعی و میزان خطرپذیری مناطق پایین‌دست انجام شود تا علاوه بر بهبود عبور جریان، از ایجاد خطرات جدید در مسیر رودخانه‌ها و مسیل‌ها جلوگیری شود

صادقی شناسایی گلوگاه‌های جریان، نقاط مستعد انسداد، مسیرهای دارای رسوب‌گذاری، محدوده‌های مجاور مناطق مسکونی و اراضی کشاورزی و نقاط دارای احتمال سرریز را از جمله محورهای ضروری در ارزیابی‌های کارشناسی عنوان کرد

صادقی با تاکید بر اهمیت بازدیدهای میدانی در طول سال، به‌ویژه پیش از آغاز فصل بارش، ادامه داد: این بازدیدها امکان شناسایی به‌موقع موانع، ارزیابی وضعیت بستر و حریم مسیل‌ها و برنامه‌ریزی برای اقدامات اصلاحی را فراهم می‌کند

باند پنج‌نفره سرقت به عنف در چهارمحال و بختیاری متلاشی شد

فرمانده انتظامی چهارمحال و بختیاری از شناسایی و دستگیری اعضای یک باند پنج‌نفره سرقت به عنف در کمتر از ۱۰ روز خبر داد.

به گزارش ایرنا، به نقل از معاونت اجتماعی نیروی انتظامی، سردار حسین امجدیان روز سه‌شنبه با اعلام این خبر افزود: با تلاش کارآگاهان اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی استان، اعضای این باند در ارتباط با پرونده سرقت از یک طلافروشی در حومه شهرکرد شناسایی و در عملیاتی ضربتی دستگیر شدند



وی اظهار کرد: در جریان این عملیات، مقادیری طلای مسروقه به همراه یک تخته فرش دستبافت کشف و ضبط و به مالباختگان تحویل داده شد.فرمانده انتظامی چهارمحال و بختیاری ادامه داد: برای افراد دستگیرشده پرونده تشکیل شده و آنان برای طی مراحل قانونی به مراجع قضایی تحویل داده شدند

سبد خالی تغذیه دانش‌آموزان

ثریا صفری

گرانی و مشکلات اقتصادی از مرز بازار ، دخل و خرج روزانه و سفره‌ی خانواده‌ها گذشته و به تغذیه‌ی دانش‌آموز ، آسیب می‌رساند. هزینه‌های زندگی با سرعت افزایش می‌یابد و درآمد بسیاری از خانواده‌ها تناسبی با مخارج ضروری ندارد، تامین غذای مناسب برای فرزندان یکی از صدها دغدغه‌ی جدی والدین است

خانواده‌ای را تصور کنید که دو یا سه فرزند دانش‌آموز دارد. پدر و مادر باید در کنار اجاره خانه و سایر مخارج ضروری ، برای تغذیه‌ی فرزندان نیز برنامه‌ریزی کنند. تهیه‌ی یک میان‌وعده‌ی ساده برای مدرسه، خرید میوه، شیر، پنیر، تخم‌مرغ یا یک لقمه‌ی مناسب، شاید در نگاه نخست هزینه‌ی چندانی نداشته باشد؛ اما وقتی این مخارج برای چند دانش‌آموز و در طول یک ماه محاسبه می‌شود به رقم قابل توجهی می‌رسد؛ رقمی که گاه از توان اقتصادی خانواده خارج است.

در چنین وضعیتی ، پدر و مادر ناچارند میان نیازهای ضروری زندگی دست به انتخاب بزنند؛ انتخابی تلخ که ممکن است به حذف بعضی اقلام غذایی ، کاهش کیفیت خوراک یا چشم‌پوشی از نیازهای دیگر منجر شود.

این در حالی‌ست که تغذیه‌ی مناسب، به‌ویژه در دوران رشد ، فقط یک نیاز روزمره نیست ، بلکه با سلامت جسمی، تمرکز ذهنی و توان یادگیری دانش‌آموزان ارتباط مستقیم دارد.

از سوی دیگر، مدرسه محیطی است که تفاوت‌های اقتصادی کودکان در آن آشکار می‌شود. دانش‌آموزی که توان خرید خوراکی مناسب را ندارد علاوه بر تحمل گرسنگی ، احساس شرمندگی و محرومیت را نیز تجربه می‌کند.

حفظ کرامت کودکان و فراهم‌کردن فرصت برابر برای یادگیری ، مسوولیتی اجتماعی است که صرفا بر دوش خانواده‌ها نیست. انتظار می‌رود مسوولان با درک واقعیت‌های معیشتی مردم ، حمایت از تغذیه‌ی دانش‌آموزان را جدی بگیرند. گسترش برنامه‌های تغذیه‌ی رایگان یا یارانه‌ای در مدارس ، حمایت هدفمند از خانواده‌های کم‌درآمد و توجه به قدرت خرید حقوق‌بگیران ، می‌تواند بخشی از این فشار را کاهش دهد

آینده‌ی کشور از کلاس‌های درس می‌گذرد؛ اما دانش‌آموزی که با شکم گرسنه پشت نیمکت می‌نشیند برای آموختن و شکوفایی با دشواری بیشتری روبه‌روست. اگر سلامت و آموزش نسل آینده واقعا در اولویت است، نباید اجازه داد تنگنای اقتصادی ، سفره‌ی کودکان را کوچک‌تر و فرصت‌های زندگی آنان را محدودتر کند.

این واقعیت را باید پذیرفت که سن و سال آنها اجازه‌ی درک وضعیت موجود را نمی‌دهد و تصاویری که از این روزها در ذهن‌شان حک می‌شود در آینده ممکن است تاثیرات مخربی به‌جا بگذارد. در آن صورت، جامعه تاوان این روزهای پر از دغدغه را خواهد داد



توفان بلوغ

نوجوانان برای مراقبت از خود در روابط عاطفی، جمع دوستان و فضای مجازی به چه مهارت‌هایی نیاز دارند و والدین چگونه می‌توانند این مهارت‌ها را به آن‌ها بیاموزند؟



دکتر الناز علوی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

دوران نوجوانی برای والدین اغلب با یک دوگانگی بزرگ همراه است. از یک‌سو ترس از آسیب‌پذیری فرزند در جامعه و فضای مجازی و از سوی دیگر واهمه از صحبت درباره مسائلی که گمان می‌رود ورود به حریم شخصی نوجوان تلقی شود. در این میان، تغییرات سریع فیزیولوژیک ناشی از جهش بلوغ، بیداری هیجانات جنسی و تمایل عمیق به پذیرفته شدن در گروه همسالان، نوجوان را در موقعیت‌های روانی و اجتماعی منحصربه‌فردی قرار می‌دهد. خودمراقبتی جنسی در دوره نوجوانی دیگر صرفاً محافظت فیزیکی نیست، بلکه به معنای «تاب‌آوری روانی»، «مرزگذاری سالم ارتباطی» و «هوشیاری دیجیتال» است.

خانه پناه امن نوجوان

برای آنکه والدین بتوانند به‌عنوان تکیه‌گاهی امن در کنار نوجوان بایستند و مهارت خودمراقبتی را در او درونی کنند، توجه به محورهای زیر ضروری است:

۱ تغییرات بلوغ بدون احساس گناه

بسیاری از نوجوانان به دلیل کمبود گفت‌وگوی علمی و آرام در خانه، تغییرات جسمی و تمایلات زیستی خود را همراه با احساس گناه و اضطراب تجربه می‌کنند. اولین گام خودمراقبتی، آموزش بهداشت باروری و بلوغ در بستری از پذیرش و احترام است. وقتی والد تغییرات جسمی نوجوان را بدون طعنه، تحقیر یا شرمساری غیرضروری تأیید می‌کند، نوجوان نیازی نمی‌بیند برای پاسخ به سوالات ذهنی خود به منابع نامعتبر، سایت‌های مخرب یا حلقه‌های دوستی ناآگاه پناه ببرد.

۲ هر چیزی را نباید با دیگران به اشتراک گذاشت

بخش عمده‌ای از آسیب‌های امروز در بستر تعاملات آنلاین، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها رخ می‌دهد. مفاهیمی چون صیادی آنلاین یا سوءاستفاده‌های مبتنی بر دریافت تصاویر شخصی، تهدیدهای جدی این دوره هستند. به نوجوان بیاموزید:

هر تصویر یا متنی که وارد فضای وب می‌شود، عملاً برای همیشه از کنترل او خارج شده است. ارسال تصاویر خصوصی یا مکالمات حساس، نشانه عشق، بلوغ یا وفاداری در دوستی نیست. الگوریتم‌ها و افراد ناشناس در فضای مجازی لزوماً هویت واقعی ندارند و ایجاد صمیمیت سریع، یک هشدار جدی است.

۳ نه گفتن حتی وقتی همه می‌گویند بله

بزرگ‌ترین محرک رفتارهای پرخطر در نوجوانی، ترس از طرد شدن یا مسخره شدن توسط همسالان است. خودمراقبتی جنسی یعنی نوجوان بیاموزد که ارزش فردی او به تایید و هم‌رنگ شدن با جمع بستگی ندارد. والد باید با نوجوان سناریوهای واقعی را تمرین کند؛ این که چگونه می‌تواند در برابر پیشنهادهای نامتعارف، مصرف مواد ناشناخته یا قرار گرفتن در فضاهای خلوت و مشکوک، با صلابت بگوید: «این مرز منه و قبول نمی‌کنم.»

۴ «اگه دوستم داری» ابزاری برای فشار

نوجوانان تازه پا به عرصه دلبستگی‌های رمانتیک می‌گذارند و به دلیل بی‌تجربگی، ممکن است کنترل‌گری، تهدید یا درخواست‌های نامتعارف طرف مقابل را به حساب «شدت عشق» بگذارند. باید به آن‌ها یاد داد هر رابطه‌ای که در آن شرط ماندن، عبور از خطوط قرمز اخلاقی و جسمی باشد، رابطه نیست، بلکه نوعی استثمار عاطفی است. مفهوم رضایت قلبی، احترام متقابل و حق عقب‌نشینی در هر مرحله از رابطه، سنگ‌بنای خودمراقبتی هیجانی است.

۵ اول امنیت بعد گفت‌وگو

آسیب‌پذیرترین نوجوانان آن‌هایی هستند که فکر می‌کنند در صورت بروز اشتباه، والدینشان حکم قاضی و مجری اعدام را دارند! افراد سوءاستفاده‌گر دقیقاً از همین نقطه ضعف بهره می‌برند و با تهدید «به خانواده‌ات می‌گویم»، قربانی را در تله سکوت نگه می‌دارند. به نوجوان خود این پیام شفاف را منتقل کنید: «حتی اگر بزرگ‌ترین اشتباه زندگی‌ات را مرتکب شدی، قبل از هر واکنشی، اول در کنار تو می‌ایستم تا امنیت را حفظ کنم، بعد با هم برای حل آن چاره‌اندیشی می‌کنیم.» نوجوان بیش از آنکه به بازجویی، کنترل‌گری سخت‌گیرانه و نصیحت‌های تکراری نیاز داشته باشد، نیازمند یک «پناه امن» در خانه است. انتقال مفاهیم خودمراقبتی نه از طریق سخنرانی، بلکه از مسیر گفت‌وگوهای آرام، واقع‌بینانه و بدون پیش‌داوری ممکن می‌شود. فرزند آگاه و خودباور، بهترین مراقبِ خویشتن در دنیای پرچالش امروز خواهد بود.

داده تصویری

کلیدهای آموزش شناخت و بیان احساسات به کودکان

کودک با شنیدن «گریه نکن» احساساتش را نمی‌شناسد، بلکه با پرسش‌گری و هدایت آگاهانه آن‌ها را درک می‌کند.



احساسات را نام‌گذاری و بپذیرید

به کودک در شناخت احساسش کمک کرده و نشان دهید تمام احساسات او پذیرفتنی هستند.



احساس را از رفتار جدا کنید

توضیح دهید داشتن هر احساسی اشکالی ندارد، اما برخی رفتارها قابل قبول نیستند.



از بازی و داستان استفاده کنید

با قصه، نقاشی و شکلک‌ها درباره شادی، ترس، غم و خشم گفت‌وگو کنید.



الگوی رفتار کودک باشید

احساسات خود را به‌آرامی و روشنی در حضور کودک بیان کنید.



فرصت بیان به کودک بدهید

بدون قطع کردن کلام یا مسخره کردن، برای توضیح احساسش به او زمان بدهید.

اتاق مشاوره

شوهرم می‌گوید میزان حقوقم یک راز است!

نزدیک به ۱۲ سال از شروع زندگی مشترکم گذشته اما نتوانستم مشکلات متعددم با شوهرم را حل کنم. او در یک شرکت مسئولیت دارد، اما درست در خانه هزینه نمی‌کند. هربار هم سر پول گرفتن از او با هم جروبحث می‌کنیم، می‌گوید که میزان حقوقم یک راز است! خسیس است. لطفا راهنمایی‌ام کنید.



زهرا مویدِ | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

مخاطب گرامی، در پاسخ به چنین مسئله‌ای، بهتر است پیش از آنکه رفتار همسر را صرفاً «خساست» بنامیم، الگوی مالی و ارتباطی میان زوجین را بررسی کنیم. مسئله اصلی فقط میزان درآمد یا مقدار پولی که همسر پرداخت می‌کند نیست، بلکه نبود شفافیت مالی و تبدیل شدن گفت‌وگو درباره پول به تعارض است.

درباره نیاز خود گفت‌وگو کنید

پس از ۱۲ سال زندگی مشترک، طبیعی است که این وضعیت خستگی و دلخوری زیادی ایجاد کرده باشد. زمانی آرام را انتخاب کنید و به جای جملاتی مانند «تو خسیسی» یا «هیچ‌وقت برای خانه هزینه نمی‌کنی»، درباره نیاز و مسئله مشخص صحبت کنید؛ برای مثال: «من وقتی درباره درآمد و هزینه‌های زندگی اطلاعات روشنی ندارم، احساس ناامنی و بلاتکلیفی می‌کنم. دوست دارم درباره نحوه مدیریت هزینه‌های خانه با هم به توافق مشخصی برسیم».

تفکیک هزینه‌ها

در یک زندگی مشترک، لازم نیست همه جزئیات مالی لزوماً کاملاً یکسان باشد، اما شفافیت درباره منابع درآمد، هزینه‌های ضروری، پس‌انداز و مسئولیت‌های مالی مشترک اهمیت زیادی دارد. پیشنهاد می‌کنم زوجین فهرستی از هزینه‌های ثابت و ضروری خانه تهیه و مشخص کنند هر کدام چه سهمی از این هزینه‌ها را برعهده می‌گیرند. این توافق بهتر است روشن، قابل اجرا و متناسب با توان مالی هر دو نفر باشد.

شفافیت مالی فقط عدد حقوق نیست

از سوی دیگر، جمله «حقوق من راز است» نیز نباید بدون گفت‌وگو نادیده گرفته شود. اگر این پنهان‌کاری صرفاً به دلیل حفظ حریم شخصی است، می‌توان درباره مرزهای مالی توافق کرد؛ اما اگر درآمد، بدهی‌ها، دارایی‌ها یا تصمیم‌های مالی مهم از همسر پنهان می‌شود و این موضوع بر زندگی مشترک اثر می‌گذارد، مسئله جدی‌تر از اختلاف بر سر خرج کردن است و نیازمند بررسی عمیق‌تر اعتماد و مسئولیت‌پذیری در رابطه خواهد بود. همچنین توصیه می‌کنم خودتان را در موقعیتی قرار ندهید که برای دریافت هر هزینه ضروری مجبور به التماس یا مشاجره شوید. اگر درآمد شخصی دارید، تا حد امکان برای استقلال و مدیریت مالی خود نیز برنامه‌ریزی کنید.

از متخصص کمک بگیرید

اگر این الگو طی سال‌ها بارها تکرار شده و گفت‌وگوهای دونفره نتیجه‌ای نداشته است، زوج‌درمانی می‌تواند کمک‌کننده باشد. در جلسات زوج‌درمانی، موضوع فقط پول نیست، بلکه می‌توان بررسی کرد پشت این تعارض چه مسائلی مانند قدرت، اعتماد، امنیت، احساس نادیده گرفته شدن یا شیوه‌های ناکارآمد ارتباطی قرار دارد. هدف، پیدا کردن مقصر نیست، بلکه ساختن الگویی است که در آن هر دو نفر درباره مسائل مالی احساس امنیت، احترام و مسئولیت مشترک داشته باشند.

طلای سرخ در ترازوی علم

به بهانه روز ملی زعفران؛ آیا چاشنی سنتی و گران‌قیمت ایرانی واقعاً می‌تواند جایگزین داروهای ضدافسردگی و محافظ قلب و حافظه باشد؟



فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

هم‌زمان با روز ملی زعفران، یافته‌های نوین در حوزه فارماکولوژی نشان می‌دهد ترکیبات فعال موجود در این گیاه فراتر از یک طعم‌دهنده خوراکی عمل کرده و خواص آنتی‌اکسیدانی و درمانی ملموسی بر سیستم اعصاب مرکزی، سلامت قلب و کنترل التهاب دارند. با این حال مرز باریکی میان استفاده تغذیه‌ای هدفمند از این گیاه و باورهای اغراق‌آمیز درباره درمان قطعی بیماری‌ها وجود دارد.

این ادویه با سلول‌های بدن چه می‌کند؟

قرن‌هاست که نام زعفران با نشاط‌آوری و خواص دارویی گره خورده است، اما در سال‌های اخیر محققان بیوشیمی با تکیه بر ابزارهای آزمایشگاهی به چرایی این موضوع پی برده‌اند. عامل اصلی کارآمدی زعفران، حضور مولکول‌های فعالی مانند «کروسین» و «سافرانال» است. این ترکیبات از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی به شمار می‌روند که رادیکال‌های آزاد مخرب را خنثی می‌کنند. از سوی دیگر، التهاب مزمن پنهان ریشه بیماری‌هایی مانند اختلالات قلبی، دیابت و فرسایش مفاصل است. مطالعات نشان می‌دهند عصاره استاندارد زعفران با مهار مسیرهای التهابی بدن و کاهش فاکتورهای التهابی نظیر CRP، سپری محافظ در برابر پیری زودرس بافت‌ها می‌سازد.

وقتی حال روحی‌تان خوش نیست سراغش بروید

شاید مستندترین کاربرد بالینی زعفران، اثر آن بر خلق و خو و حالات روحی باشد. آزمایش‌های بالینی متعددی که نتایج آن‌ها در مراجع معتبر پزشکی منتشر شده، نشان می‌دهد عصاره زعفران در کنترل افسردگی‌های خفیف تا متوسط اثری هم‌پای برخی داروهای رایج نظیر فلوکستین برجای می‌گذارد. مکانیسم عمل این گیاه از طریق مهار بازجذب سروتونین در مغز و اثرگذاری بر گیرنده‌های آرامش‌بخش مغز رخ می‌دهد؛ فرآیندی که اضطراب را فرو می‌نشاند، به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند و بدون ایجاد وابستگی‌های دارویی، آرامشی ملایم پدید می‌آورد.

مراقب رگ‌ها، حافظه و سلامت خود باشید

پژوهش‌های نوین نورولوژی نشان می‌دهند ماده کروسین با کاهش رسوب پلاک‌های آمیلوئیدی در مغز، می‌تواند در محافظت از سلول‌های عصبی و کند کردن روند افت حافظه یا آلزایمر کمک کننده باشد. در کنار عملکرد مغزی، سلامت عروق نیز از این گیاه سود می‌برد؛ آنتی‌اکسیدان‌های زعفران مانع از اکسیداسیون کلسترول بد شده و با بهبود جریان خون، فشار خون را تا حدی تعدیل می‌کنند. همچنین در مطالعات مربوط به سلامت باروری، زعفران به دلیل تحریک گردش خون لگنی و کاهش آسیب اکسیداتیو، در ارتقای کیفیت اسپرم در مردان و تسکین گرفتگی‌ها و سندروم پیش از قاعدگی در زنان کارایی نشان داده است.

فریب ادعاهای مصرف خودسرانه را نخورید

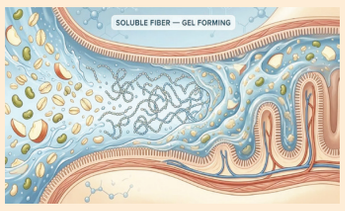
زعفران معجزه‌درمان کیست تخمدان، جایگزین جراحی عروق یا روشی برای پیشگیری از بارداری نیست. علاوه بر این، مرز ایمنی مصرف آن بسیار دقیق است؛ مصرف بیش از حد و غلیظ زعفران، به‌ویژه در دوران حساس بارداری، می‌تواند با تحریک انقباضات رحمی خطرساز شود. مقدار متناسب آن در رژیم غذایی روزانه یا دمنوش ملایم بی‌خطر است، اما مصرف مقادیر بالا و کنسانتره بدون مشورت پزشکی می‌تواند عوارضی چون سرگیجه و افت فشار را به دنبال داشته باشد.

از این گیاه چطور و چه اندازه استفاده کنیم؟

زعفران ادویه‌ای بی‌نظیر برای ارتقای سلامت روان، پیشگیری از فرسایش سلولی و مراقبت از سیستم قلبی و عروقی است، اما نباید به چشم داروی منفرد برای بیماری‌های پیچیده به آن نگریست. بهترین رویکرد این است که این چاشنی ارزشمند را به عنوان بخشی از یک الگوی زیستی سالم و در حد متعادل (دم‌کرده با آب ولرم یا در طبخ معمول غذا) بگنجانید.

زنگ خطر کمبود فیبر محلول در رژیم غذایی و راه‌حل‌های محافظت از گوارش و قلب

در حالی که کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۲۵ گرم فیبر برای زنان و ۳۸ گرم برای مردان را ضروری می‌دانند، بررسی‌های تغذیه‌ای نشان می‌دهد بخش عمده‌ای از افراد جامعه با کمبود جدی این ماده حیاتی مواجه‌اند؛ غفلتی که سلامت دستگاه گوارش، قلب و کنترل قند خون را به‌طور مستقیم به مخاطره می‌اندازد.



فیبر محلول برخلاف نوع نامحلول، در تماس با آب حالت ژل مانندی پیدا می‌کند و با کاهش جذب کلسترول بد و تعدیل قند خون، نقش کلیدی در پیشگیری از بیماری‌های متابولیک ایفا می‌کند. این ماده همچنین به‌عنوان غذای باکتری‌های مفید روده عمل کرده و به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک شایانی می‌کند.

حبوباتی نظیر لوبیا سیاه، لوبیا لیما و قرمز، کلم بروکسل، غلات کامل از جمله جو و جو دوسر (سرشار از بتاگلوکان)، و میوه‌هایی چون سیب، گلابی و آووکادو از غنی‌ترین منابع طبیعی تأمین‌کننده فیبر محلول به شمار می‌روند.

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که برای جبران این کمبود، افزایش مصرف فیبر باید به صورت تدریجی در برنامه‌ریزی غذایی گنجانده شود تا از بروز عوارض جانبی نظیر نفخ، گاز روده و دل‌پیچه جلوگیری شود. همچنین، نوشیدن آب و مایعات کافی برای اثربخشی حداکثری فیبر در پیشگیری از یبوست یک ضرورت انکارناپذیر است.

داده تصویری

روغن زیتون فرابکر؛ طلای مایع مدیترانه



الگوی مصرف



استفاده متعادل در سالاد و غذاهای سبک

نقش‌آفرینی به عنوان بخش اصلی الگوی غذایی مدیترانه‌ای.



ارزش غذایی و ترکیبات



سرشار از چربی‌های غیراشباع

حاوی چربی‌های مفید برای حفظ سلامت بدن.



غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی

منبع قدرتمند آنتی‌اکسیدان برای تقویت بدن.

فوت و فن

چگونه مثل یک سرآشپز ایتالیایی از «پادشاه پنیرها» استفاده کنیم؟

تابه‌حال فکر کرده‌اید چرا یک تکه پنیر پارمسان اصل (پارمیجیانو) می‌تواند طعم ساده‌ترین غذاها را از این رو به آن رو کند؟ این پنیر افسانه‌ای ایتالیا تنها از ۳ ماده ساده (شیر، نمک و مایه پنیر) ساخته می‌شود، اما راز شگفت‌انگیزش در استراحت ۲ تا ۳ ساله و هنرنمایی باکتری‌های مفیدی است که تمام قند آن را هضم می‌کنند. نتیجه؟ معجونی سرشار از کلسیم و پروتئین که حتی افراد حساس به لاکتوز هم با خیال راحت می‌توانند نوش جان کنند!

اگر می‌خواهید عطر و طعم اصیل ایتالیایی را به سفره‌تان بیاورید، این فوت‌وفن‌ها را به کار ببرید:

روی پاستا و سوپ رنده‌اش کنید: درست در لحظه سرو، پارمسان را روی پاستای داغ، سوپ یا سالاد ریز بتراشید تا عطر دانه‌های کریستالی و طعم آجیلی‌اش با گرمای غذا آزاد شود.

پوست سفت پنیر را دور نیندازید: تکه انتهای قالب پنیر سرشار از طعم عصاره است؛ هنگام پخت سوپ یا سس مارینارا، آن را داخل قابلمه بیندازید تا آرام بجوشد و لعاب فوق‌العاده‌ای به غذا بدهد.

همراه با عسل و گردو سرو کنید: پارمسان کهنه را خرد کرده و در کنار چند قطره سرکه بالزامیک یا عسل و مغزها به عنوان یک پیش‌غذای شیک بچینید.



روزنامه دیده بان زاگرس
دانستن حق مردم است
فرهنگی - اجتماعی
گوناگون

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: هوشیار طهماسبی * جانشین مدیرمسئول: حمیرا رحیمی * سردبیر: سجاد کریمی

تلفکس دفتر: ۳۳۳۳۳۶۲۲ ۰۳۸ - ۳۳۳۴۹۰۵۲ ۰۳۸
روابط عمومی: ۰۹۱۳۲۸۳۸۷۳۲ مدیرمسئول: ۰۹۱۳۱۸۱۴۷۷۵

آدرس: شهرکرد، خیابان شهدا
جنب سازمان بازرسی استان
نبش کوچه ۱۰

ایمیل: news_chb@yahoo.com
سایت: www.didbanzagros.ir
(چاپخانه: شاخه سبز قم)

مطالب منتشر شده در دیده بان لزوما دیدگاه گردانندگان روزنامه نیست
این رسانه در ویرایش مطالب رسیده آزاد است

چهارشنبه ۶ آبان ۱۴۰۵
شماره ۲۲۶۵

هر کسی لایق ‹لیاقت› نیست!

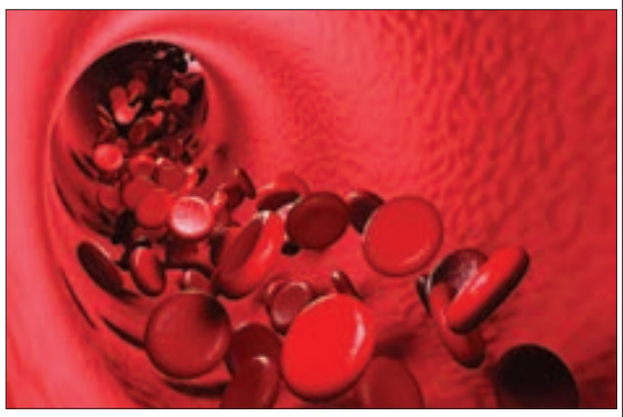
برای هر تپش قلبی پروپرانولول نخورید



امیرمقدم| برخی برای هر نوع تپش قلبی پروپرانولول (ایندرال) می خورند، درحالی‌که تپش قلب می‌تواند از کم خونی، پرکاری تیروئید یا اضطراب شدید هم باشد و این قرص فقط صورت مسئله را می‌پوشاند. ایندرال فقط نشانه‌هایی مانند تپش و لرزش را کم می‌کند، نه اینکه اضطراب یا کم خونی را برطرف کند. با این همه، حواستان باید به چند نکته مهم باشد:

- دُز بالای این دارو را استفاده نکنید، چون سبب افت شدید فشار، سرگیجه، ضعف و کندی ضربان قلب می‌شود، این هشدار برای افراد لاغر که افت فشار پایینی دارند بسیار جدی‌تر است.
- قطع ناگهانی ایندرال سبب تپش قلب و اضطراب شدیدتر می‌شود، ازاین‌رو باید تدریجی قطع شود.
- مصرف آن در بیماران آسم و بعضی از مشکلات تنفسی و دیابت نیز مشکل‌آفرین است و نباید سرخود اقدام به این کار کرد.
- ایندرال برای اضطراب شدید و دائمی حملات پانیک مکرر، تپش قلب با درد قفسه سینه، غش و تنگی نفس شدید اصلا مناسب نیست.
- اگر پس از مصرف نشانه‌هایی مانند سرگیجه، ضعف، سیاهی رفتن چشم و کندی شدید ضربان داشتید به معنای آن است که دُز مصرفی زیاد است یا دارو مناسب شما نیست.

نشانه‌های گردش خون ضعیف



متین| سیستم گردش خون مسئول ارسال خون، اکسیژن و مواد مغذی به سرتاسر بدن است و وقتی ضعیف باشد مشکلات بسیاری را برای سلامتی ایجاد می‌کند. چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و مشکلات شریانی از علت‌های بروز این مشکل در بدن است که با نشانه‌هایی شناخته می‌شود، مانند:

- بی‌حسی و گزگز در دست‌ها و پاها
- دست و پای سرد
- تورم در پاها، مچ پا و ساق پا
- از دست دادن حافظه و مشکل در تمرکز
- گوارش ضعیف
- خستگی دائمی
- گرفتگی مفاصل و عضلات
- تغییر رنگ پوست
- زخم در پاها
- رگ‌های واریسی
- بروز لکه‌های پوستی
- ابتلای زیاد به سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی

تیک سلامتی

افزایش خطر زوال عقل با مصرف قندهای افزوده



بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر مانند نوشابه، چای شیرین، آب میوه‌های شیرین‌شده و نوشیدنی‌های انرژی‌زا در صورت مصرف مداوم می‌توانند در ایجاد بیماری‌های مرتبط با خطر بالاتر زوال عقل نقش داشته باشند. این نوشیدنی‌ها ممکن است به خودی خود سبب زوال عقل نشوند، ولی اگر در درازمدت و بیش از حد مصرف شوند، می‌توانند عوامل خطر شناخته‌شده زوال عقل مانند فشار خون بالا، دیابت و بیماری قلبی را بدتر کنند. این نوشیدنی‌ها قند مایع هستند و هیچ پروتئین، فیبر یا چربی برای کاهش سرعت جذب ندارند، بنابراین قند خون را به سرعت افزایش می‌دهند. وقتی افزایش ناگهانی قند خون به طور مکرر اتفاق بیفتد، در حقیقت به مقاومت بدن به انسولین کمک می‌کند. ازطرفی این تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مقادیر زیادی قند افزوده مصرف می‌کنند، معمولا کیفیت رژیم غذایی پایین‌تری دارند و کمتر از غذاهای سرشار از مواد مغذی استفاده می‌کنند. این امر می‌تواند سبب حذف یا کاهش مصرف غذاهای محافظ مغز شود؛ غذاهایی که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، پلی‌فنول‌ها و اسیدهای چرب امگا-۳ هستند، مانند انواع توت‌ها، سبزیجات برگ سبز، مغزدانه‌ها و ماهی.

خوش رنگ و لعاب آشپزخانه

دانستنی‌هایی درباره زعفران که کمتر آن‌ها را شنیده‌ایم

معصومه متین نژاد| اگر بگوییم زعفران یکی از محبوب‌ترین ادویه‌ها نزد کدبانوهای ایرانی است، سخنی به گزاف نگفته‌ایم. این ادویه اصیل ایرانی برای خیلی‌ها حکم نمک و فلفل را دارد و هیچ غذایی را بی‌نصیب از آن نمی‌گذارند. با این همه، خیلی‌ها نمی‌دانند روش استفاده نادرست از زعفران آن را ازبین می‌برد و خیلی وقت‌ها آن انتظاری را که باید از آن داشته باشیم، برآورده نمی‌کند. برای همین روز ملی زعفران را فرصت مغتنمی دانستیم تا با کمک و مشاوره جواد فیضی، کارشناس صنایع غذایی و سعید گلی زعفران‌کار خوب کشورمان قدری با هم دراین باره صحبت کنیم.

ارزش غذایی زعفران

نوع ماده مغذی	مقدار (در هر ۱۰۰ گرم زعفران)
چربی	۵,۸۵ گرم
کربوهیدرات	۶۵,۳۷ گرم
پروتئین	۱۱,۴۳ گرم
آب	۱۱,۹۰ گرم
فیبر	۳,۹۰ گرم
انواع ویتامین‌های A و B و C	مقدار ناچیزی
منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، سلنیوم، سدیم، مس و روی	مقدار ناچیزی

هر ۱۰۰ گرم زعفران ۳۱۰ کالری انرژی دارد.

برخی خواص بی‌نظیر زعفران

- نشاط‌آور بودن
- کاهش اضطراب و درمان افسردگی
- پیشگیری و درمان سرماخوردگی
- پیشگیری و درمان سرطان
- افزایش هوشیاری و توان ذهنی
- ارتقای سلامت قلب و عروق
- داشتن پوستی شفاف و زیبا
- جلوگیری از تنگی نفس و بهبود آن
- کاهش اختلالات قاعدگی
- داشتن خوابی آرام
- کاهش و تسکین درد
- بهبود بینایی
- پیشگیری از بیماری‌های گوارشی

گرم و خشک

زعفران طبع گرم و خشکی دارد و مصرف آن برای افرادی که مزاج سرد و تری دارند، بهترین انتخاب است.

نگهداری طولانی‌مدت

زعفران را باید خشک و رشته‌ای، درون ظرفی شیشه‌ای یا فلزی در بسته و محکم ریخت و در جایی خنک (غیریخچال) نگهداری کرد.

یک گرم

سرانه مصرف زعفران در کشورمان کمتر از یک گرم است.

۸۵ تُن

سالیانه ۸۵ تن زعفران در کشور مصرف می‌شود.

دو اشتباه رایج در زمان مصرف

- **مصرف بیش از اندازه**
برخی تصور می‌کنند هرچه زعفران بیشتری مصرف کنند، خواص آن بیشتر خواهد بود؛ درحالی‌که مصرف بیش از حد زعفران می‌تواند سبب مشکلاتی مانند سردرد، حالت تهوع، کاهش اشتها و حتی مسمومیت شود.
- **مصرف بدون دم کردن**
زعفران، نمک و فلفل نیست که برخی آن را با نوک انگشت می‌گیرند و درون غذا می‌پاشند. زعفران برخلاف دیگر ادویه‌ها باید پیش از مصرف دم و بعد به غذا اضافه شود. در غیر این صورت نمی‌تواند عطر و طعم خود را کامل آزاد کند.

روش درست عمل آوردن

برای اینکه بتوان بهترین عطر و طعم را از زعفران گرفت ابتدا باید آن را به خوبی آسیاب، سپس در مقداری آب ولرم دم کرد و اجازه داد دست‌کم ۱۰ تا پانزده دقیقه بماند تا عصاره آن کامل خارج شود

زمان مناسب برای مصرف

زعفران را باید به تدریج و در مراحل میانی پخت به غذا اضافه کرد. با این روش هم رنگ و هم عطر زعفران به خوبی در غذا پخش می‌شود.

۰,۱ تا ۰,۵ گرم

مقدار مناسب مصرف زعفران در هر وعده غذایی یک خانواده به طور معمول بین ۰,۱ تا ۰,۵ گرم است.



تقلب‌های رایج در زعفران

- اضافه کردن مواد خارجی به منظور افزایش وزن آن مانند ریشه گلرنگ، گل همیشه بهار، الیاف نارگیل یا حتی نخ‌های رنگ شده
- رنگ کردن کلاله‌های زعفران با رنگ‌های شیمیایی یا طبیعی مانند عصاره چغندر
- اسپری کردن آب قند یا آب نمک غلیظ یا حتی روغن به زعفران و سپس خشک کردن آن برای افزایش وزن در زعفران
- ترکیب زعفران ارزان‌تر یا با کیفیت نامطلوب‌تر با زعفران مرغوب
- اضافه کردن پودر قند، نشاسته، زردچوبه، پودر گلرنگ و امثال آن با درصد ناچیزی اسانس به پودر زعفران



جواد فیضی، کارشناس صنایع غذایی: برخی تصور می‌کنند هرچه زعفران بیشتری مصرف کنند، خواص آن بیشتر خواهد بود؛ درحالی که مصرف بیش از حد زعفران می‌تواند سبب مشکلاتی شود

۰,۱ گرم کمتر

مقدار مناسب استفاده از زعفران در نوشیدنی‌ها چند رشته یا کمتر از یک دهم گرم زعفران است.

۱۰ تا ۱۲ درصد

استاندارد رطوبت زعفران باید زیر ۱۰ تا ۱۲ درصد باشد. برخی بسته‌بندی‌ها درصدی رطوبت پنهان دارند که وزن زعفران را هنگام بسته‌بندی تا ۲۰ درصد هم بالاتر نشان می‌دهد.

۱,۵۰۰,۰۰۰ـ۲,۰۰۰,۰۰۰ تومان

هرمثقال زعفران اصل در بازار بین یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان تا ۲ میلیون تومان قیمت دارد.

تشخیص زعفران مرغوب

بهترین مرجع برای اعلام عیار و کیفیت زعفران آزمایشگاه‌های کنترل کیفی است ولی مصرف‌کنندگان با چند آزمایش ساده در خانه هم می‌توانند تا حدی از کیفیت زعفران مطمئن شوند.

آزمون آب سرد
یک یا دو رشته زعفران را در لیوان آب سرد بیندازید. زعفران اصل به آرامی و قطره‌ای رنگ زرد متمایل به نارنجی طلایی آزاد می‌کند. در زعفران تقلبی آغشته به رنگ صنعتی، آب فوری و با سرعت زیاد قرمز تیره می‌شود.

ثبات رنگ کلاله
یک یا دو رشته زعفران را در لیوان آب سرد بیندازید. پس از چند دقیقه کلاله را از آب خارج کنید و بین دو انگشت بمالید. کلاله طبیعی همچنان قرمز می‌ماند و بافت خود را حفظ می‌کند ولی الیاف رنگ شده یا کلاله تقلبی به سرعت سفید یا بی‌رنگ و متلاشی می‌شود.

آزمون جوش شیرین
مقداری جوش شیرین را در آب حل کنید و زعفران را به آن بیفزایید. زعفران طبیعی محلول را به رنگ زرد روشن درمی‌آورد، در حالی که رنگ‌های سنتزی معمولا محلول را کدر، صورتی یا قرمز تیره می‌کنند.

آزمون کاغذ و ردیف چربی
چند رشته زعفران را روی یک کاغذ تمیز بگذارید و فشار دهید. زعفران خشک و مرغوب باید خرد و پودر شود بدون آنکه لکه چربی یا رطوبتی برجای بگذارد. برجا ماندن لکه روغنی نشانه افزودن مواد سنگین‌کننده است.

بافت و شکل ظاهری
با بررسی ظاهری زعفران هم می‌توانید تا حدی به مرغوبیت آن پی ببرید. برای این منظور به این موارد دقت کنید:

- کلاله زعفران به طور طبیعی شیپوری شکل و دارای رنگ قرمز تیره تا نارنجی و مات و یکنواخت است.
- کلاله زعفران هنگام لمس، حالتی خشک و شکننده دارد.
- یک رشته زعفران طبیعی اگر روی زبان گذاشته شود، طعمی متمایل به تلخی ملایم دارد، نه شوری یا شیرینی.
- عطر زعفران طبیعی گرم، ملایم و مطبوع است و بویی بسیار تند و شبیه به عطر ادکلن از آن به مشام نمی‌رسد.