

نکاتی برای خرید خوشمزه‌های رمضان

	
دکتر مریم قادری قهقرخی	
	
متخصص صنایع غذایی	

خرید زولبیا و بامیه مدنظر قرار دهید:

به هیچ‌وجه زولبیا و بامیه را از دستفروش‌ها تهیه نکنید؛ به خصوص مواردی که این شیرینی‌ها در فضای باز عرضه می‌شود. حتماً از شیرینی‌فروشی‌ها و مراکز معتبر و دارای مجوز که این محصولات را در ویترین‌های مخصوص نگهداری می‌کنند، آن را تهیه کنید. همچنین گاهی در برخی سوپرمارکت‌ها این محصولات به صورت بسته‌بندی‌شده به فروش می‌رسد. از آنجا که شرایط بسته‌بندی و تاریخ تولید این قبیل محصولات مشخص نیست، باز هم خرید از مراکز تولیدی معتبر توصیه می‌شود.
فروشنده در زمان خرید باید از دستکش یا نبرک‌های مخصوص برای برداشتن آنها استفاده کند. لازم است به وضعیت بهداشتی فروشنده نیز دقت کنید. در مورد ایمنی این محصولات چند نکته باید مدنظر قرار گیرد؛ استفاده از روغن‌هایی که چند بار مصرف شده‌اند برای سرخ کردن که باعث افزایش عدد پراکسید، تولید رادیکال‌های آزاد خطرناک و سایر شاخص‌های فساد روغن می‌شود. اگر بوی روغن سوخته به مشام شما رسید، از خرید یا مصرف آن خودداری کنید. در دهامای بالای سرخ کردن این محصولات امکان تشکیل آکریل آمید وجود دارد که یک ترکیب مضر برای سلامتی محسوب می‌شود. ترجیحاً شیرینی‌هایی را بخرید که رنگ روشن دارد و از مصرف و خرید انواعی که رنگ خیلی تیره یا بخش‌های سوخته دارد، پرهیز کنید.



بهبودیافتگان کرونا فقط یک دوز واکسن بزنند

براساس تحقیقات جدید، کسانی که از کووید-۱۹ بهبود یافتند پس از دریافت اولین دوز واکسن یک واکنش آنتی‌بادی قوی داشتند اما بعد از دوز دوم ایمنی کمی داشتند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که برای تولید واکنش آنتی‌بادی کافی ممکن است فقط



در ماه مبارک رمضان، روزه‌اولی‌ها باید چه برنامه غذایی داشته باشند؟

سحری مناسب

در نخستین سحرگاه نوجوانی

	
معتاب خسروشاهی	
	
سلامت	

روزه‌اولی‌ها در ماه رمضان گفت‌وگو کنیم که خلاصهٔ آن را در ادامه می‌خوانید.

برای بچه‌ها بیدار شدن از خواب کمی سخت است؛ به‌ویژه‌که حالا نزدیک دو سال است مدرسه‌ها تعطیل شده و عادت به بیداری صبح زود، کم‌رنگ‌تر شده است. اما بچه‌ها باید وعده سحری را حتما بخورند. به این دلیل که سحری، جای وعده صبحانه است و صبحانه از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است. دکتر

محمدرضا وفا درباره اهمیت وعده سحری می‌گوید: «روزه‌اولی‌ها در سن رشد قرار دارند بنابراین نیازمند مصرف موادغذایی هستند که به روند رشد آنها آسیبی وارد نکنند.» این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «منابع هیدرات‌کربن طبیعی باعث آزاد شدن تدریجی این ماده در بدن شده و قند خون را تنظیم

می‌کند و مصرف خرما، توت، کشمش، هویج پخته، خوراکی‌های تهیه‌شده از غلات سبوس‌دار مانند نان سبوس‌دار و... می‌تواند منابع خوب هیدرات‌کربن باشد. پروتئین‌ها منابع مهم دیگر هستند. به این دلیل که بچه‌ها در دوره رشد قرار دارند و باید از منابع پروتئین گیاهی و حیوانی در وعده سحر و افطار

به یک دوز واکسن نیاز باشد. کسانی که کووید-۱۹ نداشتند تا زمانی که واکسن دوم خود را دریافت نکردند، واکنش ایمنی کامل نداشتند که اهمیت دریافت دو دوز توصیه‌شده را تقویت می‌کنند. محققان دریافته‌اند واکنش ایمنی انسان به واکسن‌ها و عفونت‌ها به دو نتیجه عمده منجر می‌شود: تولید آنتی‌بادی‌هایی

استفاده کنند. از این منابع می‌توان به انواع گوشت مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، عدس، لوبیا، سویا و... اشاره کرد.»

❗ تعرق ناشی از تحرک باید جایگزین شود
تحرک بدنی بچه‌ها، این روزها کمتر است. به‌این دلیل که بازی و تحرک مدرسه وجود ندارد. اما سوخت‌وساز بدن بچه‌ها بالاست و هرقدر هم آرام باشند، بازهم تحرک بدنی آنها بیشتر از بزرگسالان است. علاوه بر این‌که طاقت آنها نسبت به کم‌آبی کمتر است. دکتر وفا برای جلوگیری از تشنگی روزه‌اولی‌ها توصیه می‌کند: «آب نوشیدنی خوبی است اما باید از منابعی مصرف شود که به‌تدریج آب بدن را تامین کرده و تا زمان افطار، طاقت بچه‌ها تمام نشود. شیر، میوه‌ها و سبزی‌ها، دمنوش‌ها و سردنوش‌ها و آبمیوه طبیعی از منابع خوب حاوی آب هستند. بنابراین حتما در وعده سحری و افطار، سالاد، سبزی، میوه و دمنوش به بچه‌ها بدهید.» او درباره نوشیدن چای و قهوه می‌گوید: «چای کم‌رنگ بد نیست. اما نوشیدنی‌های حاوی کافئین به‌ویژه اگر غلیظ و پررنگ باشد، می‌تواند تشنگی را تشدید کند.»

❗ آهن دختران مهم است

شروع روزه‌داری معمولاً با شروع دوره عادت ماهانه در دختران همراه است. در این سن خاص، دختران برای رشد و جبران خون از دست‌رفته در هر بار عادت ماهانه، به مصرف مواد غذایی حاوی آهن نیاز دارند. دکتر وفا در این مورد می‌گوید: «در وعده سحری و افطار، مصرف غذاهایی مانند عدسی، غذاهای تهیه‌شده از گوشت مرغ، ماهی، گوشت قرمز بدون چربی، تخم‌مرغ و... برای تامین آهن ضروری است.»

❗ آنها را کنترل کنید

گرچه روزه‌داری تمرینی برای بالا بردن صبر و تحمل است؛ اما نوجوانان به حکم کم‌سن‌وسال بودن‌شان کم طاقت هستند.

که ایمنی سریع را ایجاد می‌کنند و به ایمنی طولانی‌مدت کمک می‌کنند. این مطالعه یکی از اولین مواردی است که نشان می‌دهد ایمنی طولانی‌مدت بعد از واکسیناسیون در افرادی که قبلاً دچار عفونت کووید-۱۹ شده‌اند در مقایسه با افرادی که مبتلا نشده بودند، متفاوت است. ^۴مهر

حالا تصور کنید، نزدیک به ۱۴ تا ۱۵ ساعت هم چیزی نخورده باشند! به همین دلیل در زمان افطار، ولع زیادی به خوردن مواد غذایی و نوشیدنی دارند. دکتر وفا در این باره توضیح می‌دهد: «برای آن‌که اشتهای بچه‌ها کنترل شده و دچار مشکلات گوارشی و اضافه وزن ناشی از خوردن بی‌رویه نشوند، برای افطار، سوپ یا آش تدارک ببینید. مصرف این غذاها باعث کنترل اشتها، تامین آب بدن و دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن می‌شود.» این متخصص تغذیه اضافه می‌کند: «در وعده سحر هم می‌توانید سوپ برای بچه‌ها تدارک ببینید. اما سوپ سبک که مانع غذاخوردن آنها نشود.»

❗ مواردی که باید پرهیز شود

با این‌که روزه‌داری از سن بلوغ برای بچه‌ها واجب است، اما اگر بچه‌ها دچار بعضی مشکلات جسمی باشند یا در اثر روزه‌داری بعضی از این علائم را آنها دیده شود، باید برای توقف روزه‌داری با پزشک مشورت شود: **اگر ضعیف است**؛ بچه‌ها باید از نظر جسمی توانایی روزه‌داری داشته باشند. اگر فرزند شما دچار کمبود وزن است، بهتر است برای روزه‌داری با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

اگر دارو مصرف می‌کند: مصرف داروهای پزشکی یا روانپزشکی نباید به هیچ‌وجه متوقف شده یا با تغییر زمان روبه‌رو شود. بنابراین اگر فرزند شما داروی خاصی مصرف می‌کند، برای روزه‌داری با پزشک یا روانپزشک او مشورت کنید.

اگر توان ندارد؛ با دیدن نشانه‌هایی مانند ضعف، سرگیجه، حالت تهوع، خشک شدن دهان یا چسبندگی شدن زبان و دهان، بی‌حالی و مشا‌ده خستگی و ضعف در چشم‌ها، کاهش دمای بدن و هر علامتی که نشانه ضعف باشد، باید روزه‌داری متوقف شود. بچه‌ها در سن رشد قرار دارند و اگر توان روزه‌داری نداشته باشند، به سلامت آنها آسیب وارد می‌شود. ^۵

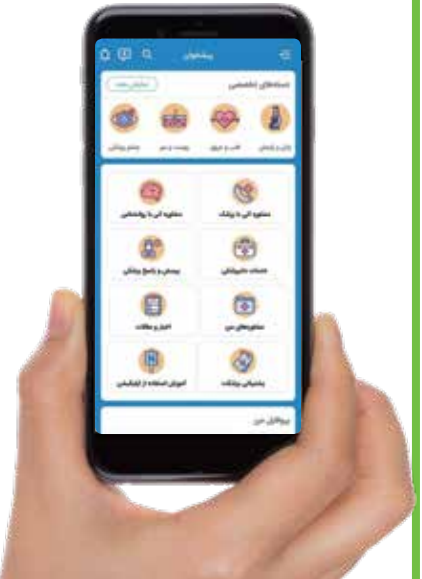
متخصصان شرکت خلاق «تدبیر سلامت مرهم»، موفق شده‌اند اپلیکیشنی به نام «پزشکت» را طراحی و تولید

کنند که از طریق آن می‌توان به انبوهی از خدمات پزشکی و مشاوره‌ای در حوزه سلامت، دست پیدا کرد

پزشکت، بیمارستانی در جیب تو!

	
فرار سهیلی‌آزاد	
	
نشان ایرانی ۲	

عالمگیری کرونا باعث شد بسیاری از مشاغل برای حفظ و بقای خودشان، به ارائه خدمات به‌صورت مجازی و غیرحضوری رو آورند. مشاوره سلامتی و مراقبت‌های



ویژگی‌ها و امکانات متمایزکننده «پزشکت»

مدیرعامل شرکت تدبیر سلامت مرهم، در خصوص قابلیت‌های اختصاصی و بخش‌های منحصر به‌فردی که در نرم‌افزار پزشکی وجود دارد، می‌گوید: «پزشکت، سامانه جامع ارتباطی میان پزشکان و متخصصان حوزه سلامت با عموم مردم است که در سال ۹۷ و هم‌زمان با تأسیس شرکت، پایه عرصه پزشکی آنلاین گذاشت. این نرم‌افزار که برنامه‌نویسان جوان و حرفه‌ای کشورمان از صفر تا صد آن را به‌صورت کاملاً بومی طراحی و پیاده‌سازی کرده‌اند، امکانات متنوعی در حوزه

دکتر الیار حبیبی، هم‌بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت «تدبیر سلامت مرهم» است که سامانه «پزشکت» را در سال ۹۷ طراحی و منتشر کرده است. او می‌گوید ایده ساخت چنین اپلیکیشنی پیش از بحران کرونا شکل گرفته و سه سال صرف تحقیق، طراحی و برنامه‌نویسی این نرم‌افزار شده است. دکتر حبیبی در رابطه با شکل‌گیری ایده ساخت پزشکیت، به جام‌جم می‌گوید: «با توجه به اینکه پزشک هستم، در مقطعی از فعالیت شغلی‌ام در مناطق محروم کشور مشغول ارائه خدمات پزشکی در قالب طرح پزشک خانواده بودم. در آن دوران، موضوعی که بیش از همه مرا آزار می‌داد، کمبود امکانات پزشکی و سطح بسیار پایینی از دسترسی به خدمات طبی تخصصی و فوق تخصصی در میان مردم آن نواحی بود؛

به طوری که اگر بیمار می‌خواست فقط یک سوال ساده از پزشکش بپرسد، در بعضی از موارد مجبور به پیمودن مسافت‌های بسیار طولانی می‌شد.» وی می‌افزاید: «از طرف دیگر نقاط ضعف پررنگی در نظام سلامت می‌دیدم که توجه کمتری به آنها می‌شد؛ برای نمونه در بخش آموزش بیماران، تجویز دارو شروع کار است و پس از آن باید به بیمار آموزش داده شود که این دارو چیست؟ چه کارکردی دارد؟ عوارض آن کدام است؟ نحوه مصرف آن چگونه است؟ و ... در نتیجه نبود ارتباطی مستمر بین بیمار و نظام سلامت، مورد دیگری بود که من را بیشتر به سمت بهره‌گیری از فناوری‌های نوین در حوزه سلامت و پزشکی سوق داد و ایده ساخت چنین اپلیکیشنی را در ذهنم به‌وجود آورد.»

❗ چشم‌انداز، اهداف و خدمات نوین

هم‌بنیان‌گذار شرکت تدبیر سلامت مرهم، در خصوص هدف اصلی و چشم‌انداز کسب‌وکار این مجموعه می‌گوید: «هدف نهایی ما که تک‌تک اعضای تیم پزشکیت به آن اعتقاد دارند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، گسترش استفاده از سامانه پزشکیت در میان افراد جامعه است؛ تا جایی که هر شخص با هر نیاز پزشکی، امکان بهره‌مندی از خدمات سلامتی در قالب پلتفرم

پزشکت را داشته باشد.»

برخی از بخش‌های جدیدی که به‌زودی در سامانه پزشکیت اضافه خواهند شد به شرح زیر است:
❖ ارائه انواع بیمه‌های سلامت
❖ نمونه‌گیری آزمایش‌ها در منزل
❖ طرح پزشک و مشاور خانواده
❖ هوشمندسازی خدمات پزشکی و سلامت، همراه با ارائه گجت‌های اختصاصی

راه‌های تماس با «پزشکت»	
pezeshket.com	
web.pezeshket.com	
Info@pezeshket.com	
۰۲۱-۹۰۰۰۲۰۵۵	

حیوانات وجود دارد و همین بیماری کووید-۱۹ هم ابتدا از حیوان به انسان منتقل شده است، لزوم توجه به بیماری‌های حیوانات بیش از پیش احساس می‌شود. همچنین یکی دیگر از عواملی که موجب اهمیت خدمات دامپزشکی گردیده، افزایشی است که در تعداد حیوانات خانگی در شهرهای بزرگ مشاهده می‌شود؛ در روستاها نیز مجاورت با دام‌ها، ریسک انتقال بیماری به انسان را افزایش می‌دهد. بنابراین در اپلیکیشن پزشکیت، بخشی به ارائه خدمات دامپزشکی اختصاص یافته که مانند سایر بخش‌های این سامانه در آن امکان برقراری ارتباط با دامپزشکان، از طریق صوت، تصویر و متن و همچنین ویزیت دامپزشک در محل میسر شده است. ^۶

این شبکه اجتماعی ارسال کنند تا از این طریق، اطلاعات و تخصصشان را در اختیار کاربران پزشکیت قرار دهند.

❗ ارائه خدمات در منزل

یکی از قابلیت‌های جدید سامانه پزشکیت، امکان ویزیت پزشک یا ارائه خدمات پرستاری در منزل است. به این ترتیب هر کاربر می‌تواند پزشکان و متخصصان تأیید شده‌ای که صلاحیت ارائه خدمات در منزل را دارند و همچنین در نزدیکی او قرار دارند از طریق جست‌وجو در بستر نرم‌افزار پیدا کند.

❗ خدمات دامپزشکی

با توجه به اینکه بیماری‌های مشترکی میان انسان‌ها و

میان آب‌های مشابه، خاطرنشان می‌کند: «این ویژگی‌هایی هستند که اپلیکیشن کارش را با آنها شروع کرده است، اما در ادامه مسیر تلاش کردیم به پلتفرم جامع سلامت در کشور تبدیل شویم و خدمات گسترده‌ای را در قالب یک سوپراپلیکیشن به مخاطبان مان ارائه دهیم. در همین راستا شروع به اضافه‌کردن بخش‌های جدیدی به پزشکیت کردیم.»

❗ شبکه اجتماعی اختصاصی در حوزه سلامت

در این شبکه اجتماعی، فقط پزشکان و مشاوران تأیید شده‌ای که دارای شماره نظام پزشکی هستند، امکان فعالیت در این بستر خلاقانه و نوین را دارند. آنها می‌توانند مطالب‌شان را به‌صورت صوتی، تصویری یا متنی در فضای