

## در این شماره می خوانیم:

- تغذیه در دوره نوزادی
- هر آنچه درباره زینک (روی) باید بدانید
- سالاد مرغ
- مرورگر کوکی



## تغذیه در دوره نوزادی

### دکتر حمید رضوانیان

فوق تخصص طب نوزادی و پیرامون تولد  
متخصص کودکان (اطفال)



نوزادی بخشی از دوران طلایی زندگی یک انسان است و تغذیه در این دوران تاثیر بسیار مهمی بر سلامت فرد و جامعه در آینده خواهد داشت. این هزار روز اول زندگی به عقیده پزشکان و صاحب نظران پروژه های حمایتی پزشکی به عنوان یک دوران طلایی رشد فرد تلقی می شود و مسائل تغذیه ای، امنیت روانی و رشد و تکامل در این دوران اهمیت بسزایی دارند. وقتی صحبت از هزار روز طلایی زندگی می کنیم، منظور از زمان تشکیل نطفه و لقاح تا پایان دو سال اول زندگی است که در این دوران قسمت اعظم وجود یک فرد شکل می گیرد و قابلیت تکوین پیدا می کند و به صورت دقیقتر، ۷۰ درصد رشد مغزی، ۴۰ درصد رشد قدی و ۲۵ درصد رشد وزنی یک انسان در همین دوران زندگی اتفاق می افتد و شکل می گیرد. به دلیل اهمیت موضوع حکومت ها، دولت ها، جامعه و خانواده باید نگرش دقیق، برنامه ریزی منظم، سیاست گذاری و سرمایه گذاری مناسبی برای این دوره هزار روزه داشته باشند.



## فواید شیردهی برای مادران

- تحقیقات نشان داده اند که خونریزی پس از زایمان در مادرانی که فرزندان خود را شیر می دهند، به مراتب کمتر است.
- جمع شدن رحم و بازگشت آن به حالت اول بسیار سریعتر انجام می شود.
- کاهش وزن پس از زایمان سریعتر صورت می پذیرد و این مادران زودتر به وزن ایده آل خود می رسند.

- شیردهی باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان رحم، تخمدان و سینه خواهد شد.
- ریسک ابتلا به پوکی استخوان را در مادر کم می کند.
- باعث کاهش ریسک ابتلا به افسردگی و افزایش اعتماد به نفس در مادر خواهد شد.

## منافع اجتماعی و زیست محیطی

### شیردهی با شیر مادر

- از تولید و مصرف مواد مصنوعی جلوگیری می شود.
- مصرف منابع کمتر می شود و می توان به اقتصاد خانواده و جامعه کمک زیادی کرد.

نوزادان نارس به واسطه شرایط خاصی که

می کند، شیر مادر است. توصیه پزشکان، در شش ماه اول زندگی، تغذیه انحصاری با شیر مادر است. بعد از شش ماهگی، در کنار شیر مادر، می توان از غذاهای کمکی برای تغذیه هر چه بهتر نوزاد کمک گرفت.

گاهی شرایطی پیش می آید که باعث می شود به جای شیر مادر و یا در کنار شیر مادر از شیرهای جایگزین استفاده کنیم، اما تشخیص و انتخاب این نوع تغذیه فقط و فقط باید با نظر پزشک متخصص باشد. زیرا اگر اینکار به صورت خودسرانه و بدون نظر پزشک انجام شود، ممکن است نیازهای تغذیه ای نوزاد را به خوبی برطرف نکند و نوزاد را از یک تغذیه و رشد عادی و مناسب محروم کند.

## فواید شیر مادر برای نوزاد

- غنی بودن شیر مادر از لحاظ کالری، پروتئین، چربی، قند، املاح و ریز مغذی ها که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد می شود.
- پایین آمدن ریسک ابتلا به عفونت های خونی، عفونت گوش میانی، عفونت های سیستم تنفسی، بیماری های عفونی دستگاه گوارش و اسهال در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند.

• ابتلا به بیماری های التهابی دستگاه گوارش و سندروم مرگ ناگهانی در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می کنند، به مراتب از سایر کودکان کمتر است.

• تحقیقات نشان داده است که این نوزادان در دوره های بعدی زندگی خود ریسک کمتری برای ابتلا به بیماری هایی غیر واگیردار مثل بیماری های آلرژیک و اگزما، چاقی، دیابت و بدخیمی ها، بیماری های روماتولوژیک و بیماری های قلبی و عروقی دارند.

• این نوزادان ضریب هوشی بالاتری نسبت به سایر نوزادان دارند و مشکلات گفتاری و دندانپزشکی را نسبت به سایر شیرخواران تجربه می کنند.

• خطر بستری در بیمارستان و ابتلا به بیماری های خطرناک در این نوزادان بسیار کمتر است.

• ایجاد حس امنیت و آرامش در نوزاد به دلیل برقرای تماس لمسی و چشمی با مادر در

حین شیر خوردن



## تغذیه در نوزادان نارس

در پایان بحث به موضوع مهمی اشاره می‌کنم که معضل بسیاری از خانواده‌ها است. مشکل این است که بسیاری از خانواده‌ها آگاهی کافی نسبت به علائم و شواهد کفایت تغذیه شیرخوار نداشته و همین مسئله باعث ایجاد مشکل می‌شود.

### موارد زیر نشان دهنده کافی بودن شیردهی است:

- مشاهده احساس سیری در نوزاد و خواب مناسب نوزاد پس از خوردن شیر نوزادی که تغذیه مناسبی دارد، دو تا سه ساعت پس از خوردن شیر، آسوده می‌خوابد و مجدداً برای خوردن شیر بیدار می‌شود. (به خصوص در چند هفته اول زندگی)
- احساس و شنیدن بلع شیر توسط نوزاد
- مشاهده شیر در هنگام بلع در اطراف دهان نوزاد

دارند و زمان کمتری را در رحم مادر گذرانده‌اند، نیازهای تغذیه‌ای، جسمی، محیطی و عاطفی خاصی دارند که می‌بایست مورد توجه ویژه‌ای قرار گیرند.

در مواردی شیر مادر برای تغذیه این نوزادان کافی است اما به صورت معمول به دلیل نیازهای خاص این نوزادان از جمله نیاز بیشتر آنها به کالری دریافتی روزانه، املاح و مواد معدنی به خصوص کلسیم، فسفر و سدیم، نیاز به دریافت بیشتر چربی و پروتئین در مقایسه با یک نوزاد عادی، لازم است در کنار شیر مادر، از شیرهای کمکی هم برای تغذیه آنها استفاده شود و در حقیقت شیر مادر را غنی‌سازی کنیم.

خوشبختانه امروزه در سطح دنیا و به خصوص در کشور ما، بانکهای نگهداری شیر مادر وجود دارند و مادرانی که امکان تغذیه کامل نوزادان خود را ندارند، می‌توانند از شیرهای پاستوریزه شده سایر مادران بهره ببرند و نوزاد خود را تغذیه کنند.

تغذیه نوزادان نارس با شیر مادر باعث تقویت سیستم ایمنی نوزاد شده و زمان بستری این نوزادان را در بیمارستان کاهش می‌دهد. و باعث ارتقا سلامت روانی نوزاد نارس می‌شود و مشکلاتی را که ما پزشکان در نوزادان نارس با آنها مواجه هستیم، ارجمله عفونت‌ها، التهابات دستگاه گوارش و روده‌ها (NEC) با مصرف شیر مادر به وضوح کاهش می‌یابد.

در نوزادان نارس و نوزادان بیمار تا زمانی که شرایط جسمی آنها برای تغذیه دهانی مناسب شود، معمولاً از تغذیه وریدی با فرآورده‌هایی با مواد قندی و کربوهیدرات، پروتئین، چربی، املاح و ریزمغذی کافی استفاده می‌شود. در اولین فرصت که بدن نوزاد آمادگی لازم را پیدا کند، تغذیه خوراکی با شیر آغاز می‌شود و این تغذیه را با فرمول خاصی در طی زمان افزایش پیدا خواهد کرد.



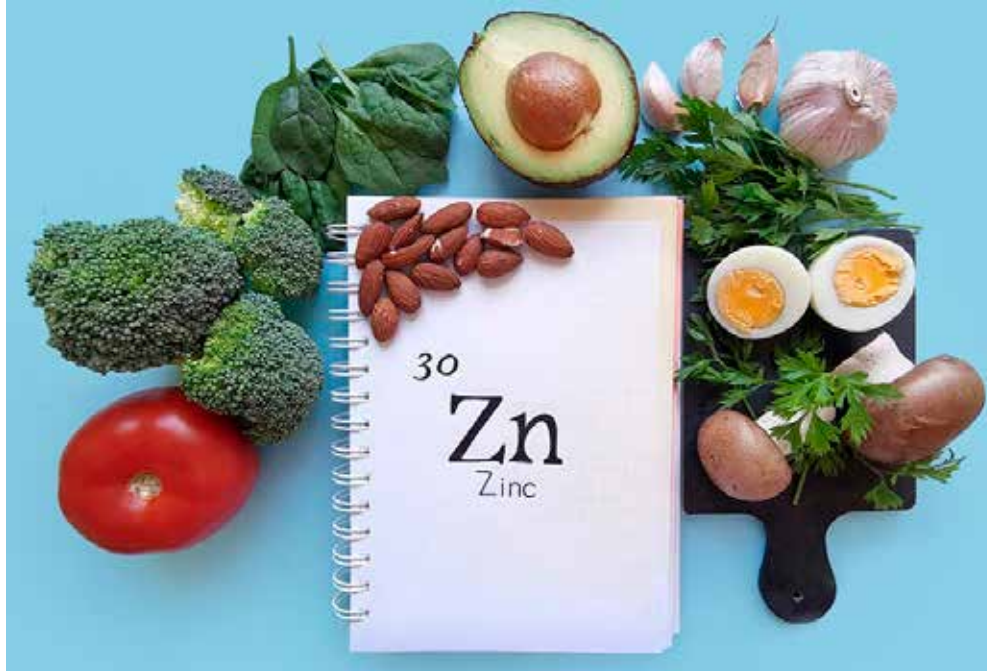
- احساس پری سینه‌ها و رفلکس جریان پیدا کردن شیر در سینه‌های مادر
  - دفعات و کیفیت ادرار و مدفوع در نوزاد (شش تا هشت بار ادرار در روز، رنگ روشن ادرار و حداقل دو بار دفع مدفوع در روز از نشانه‌های تغذیه مناسب نوزاد است).
  - مهمترین نشانه کفایت تغذیه با شیر مادر، میزان رشد و وزن گیری نوزاد در طی زمان است. در هفت تا ده روز اول زندگی، شاهد افت ۱۰ تا ۱۵ درصدی وزن نوزاد خواهیم بود که طبیعی است و بعد از روز دهم انتظار داریم که وزن نوزاد به وزن زمان تولد بازگردد و پس از آن اگر کودک تغذیه مناسبی داشته باشد، در سه ماهه اول انتظار داریم روزی ۲۰ تا ۳۰ گرم به وزن او افزوده شود.
- توصیه به مادرانی که نوزادان بستری در بیمارستان دارند:**
- مادر ارتباط موثری با تیم درمانی، پزشکان و پرستاران بخش داشته باشد و آگاهی‌های لازم را در بخش کسب کند.
  - از همان ساعات و دقایق اولیه بعد از زایمان، مادر شروع به دوشیدن شیر خودش کند. زیرا عدم تغذیه نوزاد از شیر مادر و استرس بستری شدن نوزاد در بیمارستان ممکن است تاثیر منفی بر روی جاری شدن شیر داشته باشد.
  - مادر ضمن حفظ آرامش خود و ارتباط موثر با تیم درمان باید به تغذیه خویش توجه کافی داشته باشد و درعین حال می‌تواند شیر دوشیده شده خود را در یخچال یا فریزر نگه داشته و زمانیکه نوزاد نیاز داشت به بیمارستان ببرد.
- با اینکه استفاده از شیر مادر برای نوزادان اولویت دارد. اما در مواقعی که شیر مادر کافی نیست می‌توان از فرآورده‌های کمکی یا صنایع غنی از کربوهیدرات، پروتئین، چربی، کالری و املاح و ویتامین‌ها برای رفع نیازهای تغذیه‌ای نوزاد استفاده کرد.
  - اگر نیازهای تغذیه‌ای نوزادان نارس به موقع و به خوبی برطرف نشوند، ممکن است باعث ایجاد مشکلات تکاملی و ذهنی غیرقابل جبرانی در نوزاد شود. ما هرچه قدر بتوانیم تغذیه نوزاد را چه در روزهای اول به صورت وریدی چه در روزهای بعد به صورت خوراکی و ترجیحا با شیر مادر فراهم کنیم، به طور موثری موفق خواهیم شد ریسک مشکلات ذهنی و تکاملی و رشد جسمی را در ماه‌ها و سال‌های آتی زندگی طفل به طور کاهش دهیم و نسل سالمی را تحویل جامعه دهیم.



# From Birth to Birthday

And until one year old!





## هر آنچه درباره زینک (روی) باید بدانید

دکتر نجمه گلشن

Marketing Specialist



### نقش زینک در بدن

زینک یک ماده معدنی حیاتی است که بدن به طرق متعددی از آن استفاده می‌کند. در واقع، زینک دومین ماده معدنی فراوان در بدن پس از آهن است. زینک برای فعالیت بیش از ۳۰۰ نوع آنزیم در بدن ضروری است که به متابولیسم، هضم، عملکرد عصبی و بسیاری از فرآیندهای دیگر کمک می‌کند. علاوه بر این، برای توسعه و عملکرد سلول‌های ایمنی بسیار مهم است.

این ماده معدنی همچنین برای سلامت پوست، سنتز DNA و تولید پروتئین ضروری است. همچنین رشد و نمو بدن به دلیل نقش آن در رشد و تقسیم سلولی متکی به زینک است. زینک برای حس چشایی و بویایی مورد نیاز است. از آنجا که یکی از آنزیم‌های مهم برای طعم و بوی مناسب وابسته به این ماده مغذی است، کمبود آن می‌تواند توانایی چشایی یا بویایی را کاهش دهد.

زینک یک ماده مغذی است که نقشی حیاتی برای بدن ایفا می‌کند. از آنجا که بدن به طور طبیعی نمی‌تواند زینک را تولید کند، باید آن را از طریق غذا یا مکمل‌ها دریافت کند. این مقاله همه چیزهایی را که باید در مورد زینک بدانید، از جمله عملکرد آن، مزایا، توصیه‌ها و عوارض جانبی احتمالی را توضیح می‌دهد.

### زینک چیست؟

زینک یا روی یک ماده مغذی ضروری محسوب می‌شود، به این صورت که بدن نمی‌تواند آن را تولید یا ذخیره کند. به همین دلیل، باید از یک منبع ثابت از طریق رژیم غذایی دریافت شود. زینک برای فرآیندهای متعددی در بدن مورد نیاز است، از جمله:

\* بیان ژن

\* واکنش‌های آنزیمی

\* عملکرد سیستم ایمنی

\* سنتز پروتئین

\* سنتز DNA

\* ترمیم زخم

\* رشد و نمو

زینک به طور طبیعی در طیف گسترده‌ای از غذاهای گیاهی و حیوانی یافت می‌شود. همچنین می‌توان از مکمل‌های زینک یا مکمل‌های چند ماده مغذی که آن را تأمین می‌کنند، استفاده کرد.

به دلیل نقش آن در عملکرد سیستم ایمنی، زینک در برخی از اسپری‌های بینی و دیگر درمان‌های طبیعی سرماخوردگی، استفاده می‌شود.

## علائم کمبود زینک

اگرچه کمبود شدید زینک نادر است، اما می‌تواند در افرادی با جهش‌های ژنتیکی خاص، نوزادانی که مادران آنها کمبود زینک دارند، افرادی که به الکل اعتیاد داشته و هر کسی که از داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی استفاده می‌کند، رخ دهد.

علائم کمبود شدید زینک عبارت است از: اختلال در رشد و نمو، تأخیر در بلوغ جنسی، بثورات پوستی، اسهال مزمن، اختلال در ترمیم زخم و مشکلات رفتاری.

حالت‌های خفیف کمبود زینک شایع‌تر است، به‌ویژه در کودکان کشورهای در حال توسعه که رژیم‌های غذایی اغلب آنها فاقد مواد مغذی مهم هستند. تخمین زده می‌شود که حدود ۲ میلیارد نفر در سراسر جهان به دلیل مصرف ناکافی زینک در رژیم غذایی خود دچار کمبود هستند. از آنجا که کمبود زینک عملکرد سیستم ایمنی بدن را مختل می‌کند و احتمال عفونت را افزایش می‌دهد. تصور می‌شود که کمبود زینک سالانه بیش از ۴۵۰,۰۰۰ مرگ را در کودکان زیر ۵ سال را باعث می‌شود.

## تقویت سیستم ایمنی بدن

زینک به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. از آنجا که زینک برای عملکرد سلول‌های ایمنی و سیگنالینگ سلولی ضروری است، کمبود آن می‌تواند منجر به تضعیف پاسخ ایمنی شود. مکمل‌های زینک باعث تحریک سلول‌های ایمنی خاص و کاهش استرس اکسیداتیو می‌شوند. به عنوان مثال، بررسی هفت مطالعه نشان داد که ۸۰-۹۲ میلی‌گرم زینک در روز ممکن است طول دوره سرماخوردگی را تا ۳۳ درصد کاهش دهد. علاوه بر این، مکمل‌های زینک به طور قابل توجهی خطر عفونت‌ها را کاهش می‌دهد و پاسخ ایمنی را در افراد مسن افزایش می‌دهد.

## تسریع فرایند ترمیم زخم

معمولاً در بیمارستان‌ها از زینک به عنوان درمان سوختگی، زخم معده و سایر صدمات پوستی استفاده می‌شود. از آنجا که این ماده معدنی نقش مهمی در سنتز کلاژن، عملکرد سیستم ایمنی و پاسخ التهابی دارد، برای بهبود زخم‌ها بسیار ضروری است. در حقیقت، پوست حدود ۵٪ زینک بدن را در خود نگه می‌دارد. در حالی که کمبود زینک می‌تواند روند بهبود زخم را کاهش دهد، مکمل زینک می‌تواند در افرادی که زخم دارند باعث التیام سریع‌تر زخم شود. به عنوان مثال، در یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی ۶۰ نفر افرادی که مبتلا به زخم پای دیابتی بودند و روزانه ۲۰۰ میلی‌گرم زینک مصرف می‌کردند، در مقایسه با گروه دارونما، کاهش قابل توجهی در اندازه زخم را داشتند.

## کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مرتبط با سن

زینک ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن، مانند ذات‌الریه، عفونت و AMD را کاهش دهد. زینک ممکن است با افزایش فعالیت سلول‌های T و سلول‌های کشنده طبیعی، که به محافظت از بدن در برابر عفونت کمک می‌کند، استرس اکسیداتیو را کاهش داده و پاسخ ایمنی را بهبود بخشد.

افراد مسن که از مکمل زینک استفاده می‌کنند تجربه بهتری نسبت به واکنش واکسن آنفلوآنزا را داشته، خطر ابتلا به ذات‌الریه را کاهش و عملکرد ذهنی را افزایش می‌دهد.

## کمک به درمان آکنه

آکنه یک بیماری شایع پوستی است که تخمین زده می‌شود که ۹,۴ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار داده است. آکنه در اثر انسداد غدد تولیدکننده چربی، باکتری‌ها و التهاب ایجاد می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که هر دو درمان موضعی و خوراکی زینک می‌توانند با کاهش التهاب، جلوگیری از رشد باکتری P. acnes و سرکوب فعالیت غدد چربی، آکنه را به طور موثری درمان کنند. افراد مبتلا به آکنه سطح زینک کمتری دارند. بنابراین این مکمل ممکن است به کاهش علائم مربوط به آکنه کمک کند.

## کاهش التهاب

زینک استرس اکسیداتیو را کاهش داده همچنین سطح برخی از پروتئین‌های التهابی را در بدن کاهش می‌دهد. استرس اکسیداتیو منجر به التهاب مزمن می‌شود و یک عامل کمک‌کننده در طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و زوال عقل است.





### افرادیکه در معرض کمبود روی هستند

- افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی مانند بیماری کرون
- گیاهخواران
- زنان باردار و شیرده
- نوزادانی که منحصراً از شیر مادر تغذیه می‌کنند
- افراد مبتلا به کم خونی داسی شکل
- افرادی که دچار سوء تغذیه هستند، از جمله افراد مبتلا به بی اشتهایی یا پر خوری عصبی
- افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه
- کسانی که از الکل استفاده می‌کنند
- علائم کمبود زینک شامل اسهال، کاهش ایمنی، نازک شدن موها، کاهش اشتها، اختلالات خلقی، خشکی پوست، مشکلات باروری و اختلال در ترمیم زخم است.

### منابع غذایی غنی روی

- نرم‌تنان: صدف، خرچنگ، حلزون
- گوشت: گوشت گاو، گوشت خوک، بره و گاو میش
- ماکیان: بوقلمون و مرغ
- ماهی: ماهی قزل آلا، ساردین، سالمون
- حبوبات: نخود، عدس، لوبیا، لوبیا قرمز
- آجیل و دانه‌ها: تخمه کدو، بادام زمینی، دانه شاهدانه
- محصولات لبنی: شیر، ماست و پنیر
- تخم مرغ
- غلات کامل: جو دوسر، کینوا، برنج قهوه ای



کمبود زینک عملکرد سیستم ایمنی بدن را مختل می‌کند و احتمال عفونت را افزایش می‌دهد. کمبود زینک سالانه بیش از ۴۵۰,۰۰۰ مرگ را در کودکان زیر ۵ سال را باعث می‌شود.





## سالاد مرغ

### مواد لازم:

مرغ پخته و خردشده	۲ پیمانه
کرفس خردشده	۱ پیمانه
تخم مرغ پخته و خردشده	۱ پیمانه
خیارشور خردشده	۱ پیمانه
پیازچه خردشده	۲ قاشق غذاخوری
بادام خام خردشده	۱ قاشق غذاخوری
آب مرغ	نصف پیمانه
آبلیمو، نمک و فلفل	به مقدار کافی
سس مایونز (ترجیحا رژیمی)	یک پیمانه سرخالی
نان کروتان (کراستینو)	یک و نیم پیمانه

### طرز تهیه:

تمام مواد بالا بجز تکه‌های نان را با هم مخلوط کنید. داخل ظرف مناسب بریزید و اجازه دهید ۳-۴ ساعت در یخچال بماند. سپس نانها را روی آن اضافه کرده و سرو نمایید.

در صورت تمایل می‌توانید به جای کروتان از نان خشک سالاد استفاده کنید.

- برخی از سبزیجات: قارچ، کلم پیچ، نخود فرنگی، مارچوبه و سبزیجات چغندر
- محصولات حیوانی مانند گوشت و صدف حاوی مقادیر زیادی زینک به صورتی است که بدن به راحتی آن را جذب می‌کند. به خاطر داشته باشید که زینک موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات سبوس‌دار به دلیل دیگر ترکیبات گیاهی که جذب را مهار می‌کنند، به میزان کمتری جذب می‌شود.

### توصیه‌های سمیت و دوز

- همانطور که کمبود زینک می‌تواند برای سلامتی مضر باشد، مصرف بیش از حد زینک هم می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند.
- علائم مسمومیت با زینک عبارتند از:
- تهوع و استفراغ
- از دست دادن اشتها
- اسهال
- گرفتگی شکم
- سردرد
- کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن
- کاهش سطح کلسترول HDL

مصرف زیاد زینک نیز می‌تواند باعث کمبود سایر مواد مغذی شود. به عنوان مثال، مصرف زیاد زینک زیاد می‌تواند در جذب مس و آهن اختلال ایجاد کند. کاهش سطح مس حتی در افرادی که فقط دوزهای نسبتاً زیاد روی (۶۰ میلی گرم در روز) به مدت ۱۰ هفته مصرف می‌کردند، گزارش شده است.

### دوزهای توصیه شده

به منظور جلوگیری از مصرف بیش از حد، از مصرف مکمل‌های زینک با دوز بالا خودداری شود مگر اینکه توسط پزشک توصیه شده باشد.

میزان توصیه شده روزانه (RDI) برای مردان ۱۱ میلی گرم و برای زنان ۸ میلی گرم است و در زنان باردار و شیرده به ترتیب ۱۱ و ۱۲ میلی گرم در روز است. اگر مکمل مصرف می‌کنید، فرم‌های قابل جذب مانند سیترات روی یا گلوکونات روی را انتخاب کنید.

زینک برای سنتز DNA، عملکرد سیستم ایمنی، متابولیسم و رشد مورد نیاز است. ممکن است التهاب و خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مرتبط با سن را کاهش دهد.

اکثر افراد از RDI برای مردان ۱۱ میلی گرم و برای زنان ۸ میلی گرم از طریق رژیم غذایی استفاده می‌کنند، اما افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری‌هایی که مانع جذب زینک می‌شوند ممکن است نیاز به مکمل زینک داشته باشند. از آنجا که مکمل‌های زینک با دوز بالا می‌تواند منجر به عوارض جانبی خطرناکی شود، مهم است که به توصیه‌ها پایبند باشید و فقط در مواقع ضروری مکمل‌ها را مصرف کنید.

### Reference:

Jillian Kubala, MS, RD on November 14, 2018

**HERMES**  
ARZNEIMITTEL



For protect and  
strengthen Nails



**Bioelectra®**  
ZINC 25<sub>mg</sub>



## مرورگر کوکی

ندا رضایی

Marketing Specialist



### چه اطلاعاتی توسط کوکی‌ها ذخیره می‌شوند؟

- تا اینجای مطلب متوجه شده‌ایم که هر کوکی حداقل نام وبسایت و شناسه ما را ذخیره می‌کند. اما برخی از وبسایت‌ها اطلاعات دیگری را نیز ذخیره خواهند کرد که در ادامه به برخی از این اطلاعات ذخیره شده اشاره خواهیم کرد:
- مواردی که در سبد خرید موجود هستند.
- مدت زمانی که شما در یک وبسایت سپری می‌کنید.
- انتخاب‌های شخصی یا تنظیماتی که انتخاب می‌کنید.
- لینک‌هایی که هنگام بازدید از وبسایت کلیک می‌کنید.
- ثبت صفحاتی که در گذشته بازدید کرده‌اید.
- حساب‌هایی که وارد می‌شوید.

- بهتر است بدانید که بهره‌بردن از کوکی محدود به سایت‌های خاصی نشده و همه وبسایت‌ها قادر هستند از کوکی استفاده کنند. یکی از سایت‌های پرکاربرد که می‌توان از آن نام برد، گوگل است. گوگل با استفاده از کوکی‌ها تجربه کاربری افراد را بهبود می‌بخشد و اطلاعات را در مراجعات بعدی

### آیا تا به حال اصطلاح مرورگر کوکی را شنیده‌اید؟

اشتباه نکنید! کوکی در بستر وب، یک نوع شیرینی خوشمزه و لذت بخش نیست. کوکی مرورگری است که برای تجربه وب‌گردی بهتر ایجاد شده است. ذخیره برخی از اطلاعات ما در وبسایت‌ها توسط کوکی‌ها انجام می‌شود تا ما هر بار نیاز نداشته باشیم اطلاعات را مجدد وارد کنیم و وقتمان تلف شود. این اطلاعات به سرور وبسایت فرستاده خواهند شد. وجود کوکی باعث می‌شود که اطلاعات کاربر فراموش نشود. با استفاده از ردیابی آنلاین و کوکی‌ها، مشاغل آنلاین قادر به درک بهتر منافع مشتریان و چشم‌اندازهای خود هستند. آن‌ها با این کار تبلیغات هدفمند و پیام‌های بازاریابی متناسب با مشتریان را ارائه می‌دهند. در این مقاله ضمن معرفی مقوله کوکی، اهمیت استفاده از آن، مزایا و معایب به‌کارگیری کوکی مرورگر به سایر موضوعات مهم و مرتبط نیز خواهیم پرداخت.

### کوکی‌ها از چه بخش‌هایی تشکیل شده‌اند؟

هر کوکی از بخش‌های متفاوتی تشکیل شده است که هر کدام از این بخش‌ها کار مخصوص به خود را انجام می‌دهند و ما در این قسمت از مقاله به معرفی کوتاهی از این بخش‌ها خواهیم پرداخت:

#### بخش‌های تشکیل دهنده کوکی:

۱. Domain: نام و آدرس وبسایتی که کوکی را ایجاد کرده است، مشخص می‌کند.
۲. Path: مسیر دایرکتوری‌ها را معین می‌کند.
۳. Expire: کوکی‌ها دارای تاریخ انقضاء هستند و در این بخش اطلاعات مربوط به تاریخ انقضاء ذخیره می‌گردد.
۴. Content: در این بخش تمام اطلاعات مورد نیاز سایت برای ورود مجدد کاربر و سوابق گذشته ذخیره می‌گردد.
۵. Secure: اطلاعات امنیتی که مربوط به سرویس دهنده‌های امن می‌باشد، در این قسمت ذخیره می‌گردند.





شخصی که قبلاً از کامپیوتر استفاده نموده، به کمک کوکی‌ها در اختیار کاربر بعدی قرار گیرد. این مشکل، زمانی بیشتر قابل لمس خواهد شد که دسترسی به اطلاعات شخصی مهم کاربر، رمزهای عبور، شماره حساب بانکی و... وجود داشته باشد که می‌تواند به یک فاجعه تبدیل شود.

همان‌طور که اشاره کردیم ممکن است سوء استفاده شرکت‌های تبلیغاتی از اطلاعات ثبت شده در کوکی‌ها برای کاربر عذاب‌آور باشد و این موضوع یکی دیگر از معایب کوکی‌ها محسوب گردد. یکی دیگر از معایب کوکی‌ها پاک شدن آسان آن‌ها است؛ به این ترتیب که ممکن است با پاک شدن کوکی‌ها، اطلاعات مربوط به دسترسی ما به یک صفحه خاص نیز پاک شود که این موضوع وقتی ما در سایت‌های زیادی با نام‌های کاربری و گذرواژه‌های متعدد ثبت‌نام کرده باشیم، اصلاً اتفاق خوشایندی نخواهد بود.

اشکال دیگری که می‌توان گرفت این است که کوکی‌ها نمی‌توانند اطلاعات پیچیده را ذخیره نمایند زیرا محدود به اطلاعات رشته‌ای و ساده هستند. محدودیت‌های فراوانی در اندازه متن کوکی وجود دارد، کوکی‌های منحصر به فرد و خاص می‌توانند اطلاعات بسیار محدودی (حداکثر ۴ کیلوبایت) داشته باشند.

مورد استفاده قرار خواهد داد. با این کار افراد به آنچه که تمایل دارند و در جستجوی آن هستند، زودتر خواهند رسید.

### تقسیم بندی کوکی‌ها:

کوکی موقت (Session cookies)

کوکی‌های موقت تا زمانی که کاربر در حال بازدید از سایت است، کارایی دارند و با بستن سایت توسط بازدیدکننده منقضی خواهند شد. در واقع این نوع از کوکی‌ها برای حرکت بین صفحات استفاده می‌شوند.

کوکی دائمی (persistent Cookies)

این نوع از کوکی‌ها برای دفعات بعدی مراجعه کاربر نیز به کار رفته و تا زمان تاریخ انقضاء همچنان قابل استفاده خواهند بود. البته توجه داشته باشید که برخی از کوکی‌ها پس از انقضا نیز می‌توانند توسط وبسایت‌ها بروز رسانی شده و برای بار دیگر مورد استفاده قرار گیرند.

### مزایای کوکی‌ها:

اگر بخواهیم صریح و روشن صحبت کنیم باید کوکی مرورگر را مفید بدانیم. باید بپذیریم که بدون وجود کوکی‌ها، اینترنت به گونه‌ای دیگر بود و شبیه آن چیزی که امروزه استفاده می‌کنیم، نمی‌توانستیم از آن بهره ببریم. برای ورود به هر شبکه اجتماعی یا وبسایت باید اطلاعات مربوط به اکانت را هر بار مجدد وارد می‌کردیم و بسیاری از تنظیمات دیگر را دوباره و دوباره انجام می‌دادیم و این موضوع به شدت خسته کننده بود.

یکی دیگر از مزایا و کاربردهای مهم کوکی مرورگر در سایت‌های فروشگاه‌های نمایان می‌شود. هر محصولی که انتخاب می‌کنید توسط کوکی در سبد خرید ذخیره می‌شود و وقتی در نهایت برای خرید نهایی اقدام کنید، همه محصولات انتخابی لحاظ خواهند شد.

توجه به این نکته ضروری است که هیچ سایتی قادر نیست کوکی سایت دیگری را از مرورگر شما بخواند بنابراین از این لحاظ نمی‌تواند خطری را متوجه اطلاعات شما کند.

### معایب کوکی‌ها

تا به اینجا از محاسن کوکی‌ها برای شما گفتیم و حالا به چند عیب هم اشاره خواهیم کرد: اولین مشکل جایی است که ما به صورت مشترک از یک رایانه استفاده می‌کنیم. برای روشن شدن این مشکل فرض کنید در کافی‌نت‌ها، سایت دانشکده یا در یک شرکت کامپیوتری، اطلاعات کاربری

کاربر و سایت قرار گرفته و بسته‌های اطلاعاتی ردوبدل شده را کپی می‌نماید. بعد از آنکه کوکی مناسب را پیدا کرد با اعمال تغییراتی، به جای رایانه کاربر، اطلاعات رایانه و مرورگر خود را وارد کرده و به این ترتیب می‌تواند وارد اکانت کاربر گردد؛ البته بدون استفاده از گذرواژه! داده‌های موجود در کوکی به صورت عدد ذخیره خواهند شد و شخصی که این سرقت را انجام داده باید بداند چطور اطلاعات رایانه خود و رایانه کاربر را جایگزین نماید. پس از آنکه کوکی تقلبی آماده شد، دیگر سایت قادر به شناسایی اصلی بودن یا تقلبی بودن کوکی نیست و به راحتی هکر وارد سایت خواهد شد. از آن به بعد هر کاری که فرد سودجو تمایل به انجامش داشته باشد، می‌تواند از طریق اکانت کاربر انجام دهد.

## حالا دیگر همه چیز را درباره کوکی ها می دانید..

همان‌طور که پیشتر هم گفتیم، دنیای اینترنت هر لحظه به‌روز می‌شود و بیشتر توسعه پیدا می‌کند. برای این که بتوانیم در عصر تکنولوژی و فناوری اطلاعات از این پیشرفت‌ها عقب نمانیم، باید دانش خود را منطبق با سرعت این تحولات به‌روزرسانی کنیم. امیدواریم از خواندن این مقاله لذت برده باشید. به نظر شما آیا باید کوکی‌ها را در تمام سایت‌ها قبول کنیم یا خیر؟ آیا شما روش یا روش‌هایی را می‌شناسید که بتوان با کمک آن‌ها، کوکی‌ها را غیرفعال کرد؟

## تصورات اشتباه در مورد کوکی‌ها

۱. استفاده از کوکی به عنوان ویروس: کوکی تنها یک فایل متنی ساده می‌باشد و قادر نیست به بخش‌های مختلف دستگاه شما نفوذ پیدا کرده و جاسوسی کند. متأسفانه این تصور اشتباه توسط تعداد زیادی از کاربران به یک باور قطعی و ریشه‌دار تبدیل شده است. در صورتی که باید اذعان کرد که درست نیست و اصل قضیه چیز دیگری است. توجه به یک نکته در این قسمت ضروری به نظر می‌رسد و آن نکته این است که کوکی‌ها امکان ردیابی کاربر را دارند و همین موضوع نقش بزرگی در تحول دیجیتال مارکتینگ ایفا خواهد کرد. چرا که برای تبلیغات هدفمند و بازاریابی از این قابلیت فوق‌العاده کوکی‌ها استفاده می‌گردد.

۲. ویروس‌ها می‌توانند داخل کوکی‌ها را بخوانند: کوکی‌ها توسط دستگاه کاربر ایجاد می‌گردند و ویروس‌ها قادر هستند داخل آن‌ها را بخوانند اما نمی‌توانند به رمز عبور شما دسترسی پیدا کنند؛ زیرا اطلاعاتی مانند رمز عبور درون کوکی‌ها به شکل کد خاص ذخیره می‌شود و به‌هیچ‌عنوان جای نگرانی نخواهد بود.

## چگونه کوکی‌ها را می‌توانیم پاک کنیم؟

برای پاک کردن کوکی‌ها لازم است تا مراحل کوتاه و آسانی را طی کنیم. این مراحل از طریق بخش تنظیمات مرورگر رایانه یا گوشی شما انجام خواهد شد. از آنجایی که انواع مرورگرهای وب برای رایانه و گوشی‌ها موجود است، در این قسمت آموزش‌های مربوط به مرورگر گوگل کروم «Chrome» که محبوب‌ترین و مورد استفاده‌ترین در این زمینه است را دنبال خواهیم کرد:

**مرحله اول:** ابتدا مرورگر کروم را باز کرده و در صفحه نخست، بخش بالایی سمت راست، روی منویی که به صورت سه نقطه است کلیک کنید.

قسمت تنظیمات مرورگر

**مرحله دوم:** در منوی باز شده گزینه settings را انتخاب کنید. پس از ورود به تنظیمات روی گزینه «Advanced» که در انتها قرار دارد، کلیک کنید تا امکانات مدیریتی بیشتری در اختیار شما قرار داده شود.

وارد بخش «Privacy and security» شوید و روی گزینه «Clear browsing data» کلیک کنید. **مرحله سوم:** وارد بخش «Privacy and security» شوید و روی گزینه «Clear browsing data» کلیک کنید. در این قسمت کوکی‌ها، داده‌های ذخیره شده توسط مرورگر و سابقه جستجو که در گوگل کروم ذخیره شده‌اند را مشاهده خواهید کرد. تیک مربوط به هر کدام را که فعال کنید، با کلیک روی «پاک کردن» همه داده‌ها پاک خواهند شد.

## منظور از سرقت کوکی چیست؟

همان‌طور که اشاره کردیم، کوکی یک فایل متنی امن است که نه قادر خواهد بود که ویروس‌ها را انتقال دهد و نه می‌تواند محتویات هارد درایو را بخواند. از طرفی هر کوکی مخصوص یک رایانه یا گوشی می‌باشد. حتماً می‌دانید که تدابیر امنیتی زیادی وجود دارد ولی در عین حال هکرها هم بیکار نمی‌نشینند و از طریق سرقت کوکی اقدام به کلاهبرداری‌های وحشتناک می‌کنند.

مسلماً سرقت اطلاعات از طریق کوکی کار چندان آسانی نیست اما باید اذعان کرد که امری محال و نشدنی هم نخواهد بود. سرقت کوکی به این شکل انجام می‌شود که هکر توسط ابزار خاص بین راه





Don't ignore a cough, Prospan it.



**Cherry flavor**

Suitable for children & the whole family

- Relieves Congestion
- Loosens & Clears mucus
- Soothes Airway



۱۴۰۰

۷ مهر



behestan

behdasht

We are Committed to Care

2021 Sep / Oct

۱۴۴۳ صفر - ربیع الاول

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۲۵ ۱۸	۲۶ ۱۹	۲۷ ۲۰	۲۸ ۲۱	۲۹ ۲۲	۳۰ ۲۳	۱ ۱۷
۲ ۲۵	۳ ۲۶	۴ ۲۷	۵ ۲۸	۶ ۲۹	۷ ۳۰	۸ ۱
۹ ۲	۱۰ ۳	۱۱ ۴	۱۲ ۵	۱۳ ۶	۱۴ ۷	۱۵ ۸
۱۶ ۹	۱۷ ۱۰	۱۸ ۱۱	۱۹ ۱۲	۲۰ ۱۳	۲۱ ۱۴	۲۲ ۱۵
۲۳ ۱۶	۲۴ ۱۷	۲۵ ۱۸	۲۶ ۱۹	۲۷ ۲۰	۲۸ ۲۱	۲۹ ۲۲
۳۰ ۲۳	۳۱ ۲۴	۱ ۲۵	۲ ۲۶	۳ ۲۷	۴ ۲۸	۵ ۲۹

۵- اربعین حسینی (عجلایه) ۶- روز جهانی هاری ۷- روز جهانی قلب ۸- روز آشنایی و ایمنی ۹- روز بزرگداشت مولوی  
روز بزرگداشت ناشنوایان ۱۰- روز جهانی سالمندان ۱۱- رحلت رسول اکرم (ص) ۱۲- شهادت امام حسین (ع)  
(عجلایه) ۱۳- روز جهانی علم ۱۴- روز دامپزشکی ۱۵- شهادت امام رضا (ع) (عجلایه) ۱۶- روز ملی کودک ۱۸- روز جهانی  
سلامت کودک ۱۹- روز جهانی بهداشت روان ۲۰- روز بزرگداشت حافظ ۲۱- روز ملی پرستار اورژانس ۲۲- شهادت امام  
حسین (عجلایه) و آیت الله امام رضان (عجلایه) (عجلایه) ۲۳- روز جهانی صمدی سفید (کلیانکار) ۲۴- روز جهانی شش  
انسانی ۲۵- آیت الله علی شریعتی ۲۶- روز جهانی بهوشی ۲۷- روز جهانی غذا ۲۸- روز ملی پارالمپیک ۲۹- روز تربیت  
بدنی و ورزش ۳۰- روز جهانی منوچهر ۳۱- روز جهانی پولی استخوان ۳۲- روز ملی کوهنورد ۳۳- روز جهانی آگاهی از نکات زیان

به دلیل احترام به طبیعت و حفظ محیط زیست و در راستای  
مسئولیت‌های اجتماعی شرکتی بهستان بهداشت، تقویم  
سال ۱۴۰۰ را به صورت الکترونیک و شامل مناسبت‌های  
سلامت ملی و بین‌المللی تقدیمتان کردیم.



behestanCHC



behestan-behestan

در صورت تمایل میتوانید فایل الکترونیک  
تقویم را در صفحه لینکدین و کانال تلگرام  
بهستان بهداشت دانلود کنید.



صفحه اینستاگرام بهستان بهداشت

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

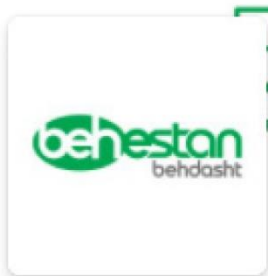
**behestan\_chc**



برای ورود به پیج، لطفا روی آیکون اینستاگرام کلیک کنید.



## OUR VALUES



Stability



Agility



Be Honest



Collaboration & Respect



Empowerment



Leadership



Empowerment



Patient Centricity

...

**Behestan behdasht**

Health, Wellness and Fitness

Health Is our business



[View all 168 employees](#)

[Follow](#)

شرکت بهستان بهداشت  
را در شبکه تخصصی لینکدین دنبال کنید:

[www.linkedin.com/company/behestan-behdasht](http://www.linkedin.com/company/behestan-behdasht)

