گوناگون

توصیه های طب ایرانی برای تغذیه زائران اربعین

معاون دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، برای تنوع تغذیه زائران اربعین، توصیه‌هایی داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین رضایی زاده، پیرامون موضوع توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از بیماری‌ها و مشکلات گوارشی در پیاده روی اربعین گفت: در گرمای هوا که با پیاده روی همراه شده توصیه ما این است که پیاده روی راصبح زود و هنگام غروب انجام دهند. وی افزود: غذاهای پر حجم و چرب می تواند برای زائران مشکلاتی را به وجود آورد. زائران از در هم خوری پرهیز کرده و در دفعات بیشتر و غذای کمتر میل کنند.

معاون دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت تصریح کرد: زائران لیموترش تازه، آلو بخارا، عناب، خاک شیر، گل سرخ، بابونه و روض زنتون به همراه داشته باشند و غذا را ایستاده میل نکنند و چوبی کامل صوت بگیرد. فراوانی که دچار یبوست هستند شربت خاک شیر با آب گرم به‌صورت ناشتا میل کنند. اضافه کردن کمی پودر گل سرخ به ماست تیز می‌تواند کمک کننده باشد. آب سرد و یخ را به میزان زیاد و یکباره مصرف نکنند چرا که شخص به شدت دچار سردی دستگاه گوارش می‌شود.

رضایی زاده اظهار کرد اضافه کردن کمی آب لیمو یا سرکه یا شربت سکنجبین می‌تواند شدت تشنگی را کم کرده و از گرما زدگی جلوگیری کند. تکه دلشی چند عدد کشک یا آلو بخارا در دهان می‌تواند رطوبت دهان را تأمین کرده و باعث کاهش تشنگی شود. خرما و زنجبیل و موز و خوراکی‌های با طبع گرم به مقدار زیاد مصرف نشود. انواع سوپ و خوراک های ساده بدون گوشت مقدار عدسی، لوبیا، خوراک سزیجات یا آبدوغ خیار از غذاهای بسیار مفید است. مصرف مایعات برای پیشگیری از گرمازدگی و یبوست ضروری است.

وی افزود: اضافه کردن کمی سمای به برنج یا خوردن سیب زمینی آب پز با کمی پودر تمر یا آویشن برای افرادی که اسهال دارند مفید است.

رضایی زاده تاکید کرد: در صورت ادامه اسهال به همکاران و پزشکان هلال احمر مراجعه کنند و کمک بگیرند، خواب شانه حتما باید حداقل چهار ساعت باشد و در طول روز تیز در مکان مناسب و سایه چند ساعت استراحت کنند، در مجموع همه حدود ۸ تا ۱۰ ساعت در شانه‌روز خواب کافی داشته باشند. افراد سالمند و کودکان و بانوان باردار باید بیشتر مراقب خود باشند و همراهان خود را با شرایط آنها هماهنگ کنند و به آنها فشار نیاورند که زودتر مسیر را طی کنند.

راه‌اندازی صندوق بیمه بیماران صعب‌العلاج و نادر

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران اعلام کرد که بیمه سلامت ۲۴ میلیون نفر شامل بین ۱۰ تا ۱۲ میلیون نفر از پنج دهک اول جامعه و همچنین ۲۰ میلیون روستایی را به رایگان بیمه کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدمهدی تلصحی درباره ابعاد رایگان شدن بیمه ۲۴ میلیون ایرانی با اشاره به اینکه بیمه سلامت بزرگترین بیمه حوزه درمانی است، گفت: این بیمه از نظر جغرافیایی و اجتماعی، بیشتر اقشار جامعه را تحت پوشش دارد. در روستاها بیش از ۲۰ میلیون نفر بیمه شده داریم که هر ساله، هزینه‌های این عزیزان را دولت پرداخت می‌کند.

وی با بیان این موضوع که در صندوق همگانی جمعیت شناوری بین ۱۰ تا ۱۲ میلیون نفر بیمه شده داریم، اظهار کرد: پنج دهک پایین جامعه به صورت رایگان بیمه شده‌اند. سال گذشته سه دهک از جامعه به صورت رایگان بیمه شده بودند که جمعیتی بالغ بر شش میلیون نفر را در بر می‌گرفت و امسال دو دهک چهار و پنج هم به آنها اضافه شده است و جمعیتی بالغ بر ۱۲ میلیون نفر را در بر دارد.

تلصحی افزود: وقتی این جمعیت در کنار جمعیت ۲۰ میلیون نفری روستایی قرار می‌گیرد، بیش از ۳۴ میلیون نفر بیمه رایگان در کشور داریم که حقوق بیمه‌ای پرداخت نمی‌کنند و دولت حق بیمه آنها را پرداخت می‌کند. لشه اقشار دیگری همچون افرادی که تحت پوشش کمیته امداد یا بهزیستی قرار دارند توسط دولت حق بیمه پرداخت می‌شود.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران در پاسخ به این سوال که افراد تحت پوشش بیمه سلامت از چه بیمارستان‌هایی استفاده می‌کنند، اظهار کرد: پوشش بیمه عمده این افراد در بخش دولتی و دانشگاهی است. به دو صندوق روستایی و بیمه همگانی دسترسی داده شده است تا در صورت نیاز از بخش خصوصی استفاده کنند اما در صورت شاکله اصلی بیمه شدگان در بخش دولتی و دانشگاهی قرار دارند. افرادی که تحت پوشش بیمه سلامت قرار دارند در صورتی که از بخش دولتی یا دانشگاهی استفاده کنند بیش از ۹۰ درصد هزینه را توسط دولت پوشش می‌دهد.

وی در خصوص پرداخت هزینه بیماران صعب العلاج و همچنین افراد نابارور از سوی این بیمه نیز گفت: خوشبختانه از سال گذشته با حمایت مجلس و دولت، صندوق بیمه بیماران صعب العلاج و نادر راه اندازی شد. سال گذشته سه هزار و صد میلیارد تومان هزینه کردیم و ۵۱ بیماری در سامانه‌ها وارد شده است و در واقع علاوه بر بیمه‌های پایه، باقی هزینه‌ها را این صندوق دریافت کردند.

زنان و خانواده

۶ گامی که زنان در ۴۵ تا ۵۲ سالگی باید بردارند

در زمان یائسگی تخمدان‌ها میزان کمتری استروژن و پروژسترون، هورمونی که زن را مادر می‌کند، تولید می‌کند که این روند معمولا در اواخر دهه ۳۰ یا اوایل دهه ۴۰ شروع می‌شود و عارضی هم برای زنان در پی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در حالت طبیعی یائسگی در ۴۵ تا ۵۲ سالگی در زنان اتفاق می‌افتد، نشانه‌های یائسگی در زنان متفاوت است ضمن این که واکنش آنها نیز باهم تفاوت دارد. در فاصله این گزارش، به هر حال برای حفظ سلامت در دوران یائسگی، برداشتن شش قدم ضروری است:

مراقبت از دوماه‌ها: تغییرات هورمونی دوران یائسگی همراه با نازک شدن موها و ریزش مو است. خبر خوب این است که یک رژیم غذایی مغذی هم، فایده‌مند است. رفع نیازهای جلوگیری از شکستگی و خشکی مو می‌تواند مفید باشد.

مراقبت از دندان‌ها: یائسگی همراه با تغییراتی در سلامت دهان و دندان از جمله عقب نشینی لثه‌ها و افزایش حساسیت‌های دندانی است. مسواک زدن و استفاده روزانه از نخ دندان هم راه با مراجعات منظم به دندان پزشک، استفاده از مواد پر کافی ویتامین D و کلسیم برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و صحبت با پزشک در باره استفاده از مکمل های ویتامین D برای پیشگیری از مشکلات دهان و دندان ضروری است.

مدیریت وزن: تغییرات هورمونی دوران یائسگی همراه با کاهش بوجه عضلانی و افزایش وزن است. کاهش استروژن در واقع مجرم به ایجاد چربی در اطراف شکم و پاسن می‌شود. در عین حال انجام حداقل ۳ بار در هفته دو بش های هوازی متوسط و اضافه کردن غذاهای کم کالری به رژیم غذایی، مجرب به مدیریت موثر بر وزن در دوران یائسگی کمک شد.

بازسازی پوست: خشکی پوست و به دنبال آن افزایش چین و چروک های پوستی به دلیل کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی شایع است. برای مقابله با این تغییرات پوستی استفاده از مرطوب کننده های حاوی پو تین سویا و یا کرم های رویندید کمه قدرت رطوبت می شود. مرکبات ضد پیری رسوبندها تایید شده است. ضمن اینکه نوشیدن مقادیر زیادی آب به آبرسانی پوست کمک می کند.

محو کردن لکه‌های پوست: در شستن روی یائسگی یا بعلاوه جزئی، در هنگامی که بدن برای یائسگی آماده است، سطح هورمون‌های زنانه از جمله استروژن، به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افت می‌کند و اما سطح آندروژن که هورمون مردانه است، به همان مقدار همیشگی در بدن باقی می‌ماند. در این شرایط بدن شما مجربه‌ به افزایش هورمون‌های مردانه را خواهد داشت. برای آنکه به طور معمول در یائسگی موثری است و پس از به ثبات رسیدن هورمون‌ها با گذشت زمان از میان می‌رود، با این حال انتخاب رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم قند، و مشارا از خوراکی‌های ضد التهاب به منظور کاهش علائم آنکه ضروری است.

بهبود روند خواب: مشکلات مربوط به خواب در زنان بالای ۴۰ سال بیشتر است. با افزایش سن، بر بروز تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن زنان، خواب آنان را سیکسر می‌کند. اختلالات خواب در دوران یائسگی به مراتب شایع‌تر است. زنان اغلب در طول شب بیدار و در طول روز خسته رفند گرگرفتگی و عرق شبانه ناشی از پایین بودن سطح استروژن نیز ممکن است این مشکلات را تشدید کند. غرض کشیدن در زنان یائسه شایع‌تر است و می‌تواند خوابشان را مختل کند. در نظر گرفتن برنامه مناظر خواب و بیداری، اجتناب از مصرف سیگار و الکل، اجتناب از کافئین چند ساعت قبل از خواب و انتخاب محیط تاریک با دمای مناسب، با حد زیادی از مشکلات خواب مرتبط با سن جلوگیری می‌کند.

هشدار هلال احمر نسبت به حمل داروهای ممنوعه توسط زائران اربعین

معاون بهداشت، درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر گفت: به همراه داشتن بعضی از داروها که در داخل آنها مواد مخدر وجود دارد برای زائران ممنوعیت دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، معاون بهداشت، درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر با ارائه توصیه‌های امدادی و ایمنی لازم به زائران اربعین گفت: دما در مرزهای کشور حدود ۵۰ درجه بالای صفر است. در همین راستا تیز بحث مشکلات گوارشی و گرما زدگی از مهمترین مسائلی است که باید به آن توجه کنیم. برای اساس تجارب سال‌های گذشته پیشبینی اساسی های خنک واستفاده از غذاهای مطمئن در طول مسیر و طی مسیر در ساعات پایانی روز می تواند بسیار کمک کننده برای زائران باشد.

تامنار تصریح کرد: در پانزده عمود تیم‌های بیست و چهار ساعته متخصصین ناوطلب خدمات درمانی و بهداشتی را در اختیار مردم قرار دارند. همچنین سیصد قلم دارو را که بیشترین تیاز مردم است به عراق منتقل کردیم.

وی ادامه داد: هم‌زمان با دلشتن فرص‌های سرماخوردگی، ضد اسهال، قرص اسانس‌توش، پمادهای دیکلوفنا ک، ملک و پد الکلی می توانند اطمینان خاطر بیشتری به زائران دهند. به همراه داشتن بعضی از داروها که در داخل آنها مواد مخدر وجود دارد برای زائران ممنوعیت دارد. مردم در طول سفر حتما داروهای تخصصی که ممکن است جزء سیستم قلم داروی ما تلقی شود به مرزان دوبرابر تیاز خود همراه داشته باشند.

معاون بهداشت، درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر اظهار کرد: همچنین به همراه داشتن برخی از داروهای اعصاب و روان باید با تشخیص همراه باشد. زائران به ویژه توجه داشته باشند که از به همراه داشتن داروهای خواب‌آور و دیازپام خودداری کنند و اگر لازم باشد چنین داروهایی مصرف کنند باید آن را در عراق تهیه کنند.

قابل توجه

سازمان جهانی بهداشت: افزایش ۶۳ درصدی مبتلایان کرونایی در هفته‌های اخیر

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، از افزایش ۶۳ درصدی موارد جدید ابتلا به کرونا در هفته‌های اخیر خبر دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسوسیک، به روز رسانی هفتگی اپیدمیولوژیک از سوی این سازمان بهداشت بین‌المللی نشان می‌دهد که از ۲۴ ژوئیه (ماه گذشته میلادی) تا ۲۰ اوت (ماه جاری)، دهلد مورد جدید ابتلا به کووید۱۹ در سراسر جهان ۶۲ درصد یعنی نزدیک به ۱.۵ میلیون مورد افزایش یافته است.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) این روزها در حال دنبالی ورس‌های جهش یافته کرونا هستند.

چند نوع ورس جهش یافته در سه هفته اخیر در چندین کشور شناسایی شده است. دلشمدان در حال بررسی سویه جدید با نام BA.۲.۸۶ هستند چرا که دارای ۳۶ جهش است که آن را از نوع غلب فعلی یعنی XBB.۱.۵ متمایز می‌کند.

به گفته متخصصان ماکسن هیچ مدرکی مبنی بر اینکه BA.۲.۸۶ سریعتر گسترش می‌یابد یا باعث بیماری جدی‌تری نسبت به نسخه‌های قبلی می‌شود، وجود ندارد.

با این حال «ایدیپیدمنت» در گزارشی آورده است مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده روز چهارشنبه گفتند اعلام کرد که سویه جهش یافته بی‌ای‌اکس (BA.X)، ورس کرونا نسبت به سویه‌های قدیمی در مدیلا کردن افراد واکسیه شده یا قبلا مبتلا شده، توانایی بیشتری دارد.

بر اساس آمار به روز رسانی شده در «جدول جهانی وبادمتر»، ماکس مجموع مبتلایان به این بیماری در دنیا به ۶۹۴ میلیون و ۱۶۸ هزار و ۲۴۷ نفر رسیده و مرگ شش میلیون و ۹۱۰ هزار و ۳۶۴ بیمار کووید نیز ثبت شده است.

همچنین طی شبانه روز گذشته بیماری کووید۱۹- (تلاشی از کرونا ویروس) ۷۰۷۴ ابتلای جدیددنلشته و جان ۲۰ بیمار را گرفته است.

بنابر آمار این جدول، آمریکا با ثبت ۱۲ فوس و بیش از ۵۷۰۰ ابتلای جدید، بالادرین آمار تلفات و مبتلایان کرونایی را در ۲۴ ساعت گذشته گزارش کرده است.

این کشور پرمبتلا و پرتلفات کرونایی همچنان با ثبت بیش از ۱۰۷ میلیون ابتلا و بیش از یک میلیون و ۱۷۰ هزار فوس به رسیب رکود ابتلا و مرگ‌های کرونایی را در کل دنیا دارد.

پس از ایالات متحده، دو کشور هند و فرانسه با عبور از ۴۰ میلیون ابتلا، به رسیب جایگاه دوم و سوم را به لحاظ آمار کل مبتلایان اشغال کرده‌اند و همچنین در فهرست آمار فوس‌های این بیماری در حال حاضر بعد از آمریکا، برزیل با بیش از ۷۰۰ هزار فوس و هند با بیش از ۵۰۰ هزار فوس، بیشترین مرگ و میر کرونایی را به ثبت رسانده‌اند.

در اروپا نیز روسیه با ثبت بیش از ۳۹۹ هزار فوس، بالادرین آمار مرگ‌های کرونایی در این قاره را ماکون گزارش کرده است.

نازه‌ترین آمار کرونا در نقاط مختلف دنیا به تفکیک کشورها و با تقسیم‌بندی‌های قاره‌ای، منطقه‌ای و موضوعی در جدول جهانی وابلنفت ریه روز رسانی می‌شود. به گزارش ایسنا، سازمان جهانی بهداشت (WHO) در تاریخ جمعه ۵ مه ۲۰۲۳ به طور رسمی پایان وضعیت اضطراری کووید ۱۹ در جهان را اعلام کرد. این سازمان در ژانویه ۲۰۲۰، شیوع ویروس کرونا را یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی و نگرانی بین‌المللی اعلام کرده بود.

موج‌سواری ضد انقلاب روی خبر رسانه دانشگاه آزاد که تکذیب شد

بازی در زمین دشمن

پخش شبانه تازه درباره ماجرای حمله به یانوی آمریه‌مورف در باغ نارنجستان، آن‌هم از سوی رسانه دانشگاه آزاد اسلامی، زمینه‌ساز شکل‌گیری جلسه‌سازی‌های تازه با هدف پوشش‌دادن غیرقانونی یا نفت و حمایت‌های دیرپای، مورد بررسی قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، ماجرا از جایی آغاز شد که در روزهای اخیر، انتشار روایتی جهت‌دار و البته مجهول‌الانتساب از ماجرای باغ نارنجستان در شبکه‌های اجتماعی بازتاب داشت. روایتی که در افکارعمومی یافت و شبهه‌های جدیدی را در این زمینه ایجاد کرد. روایت تازه که با استقبال گسترده رسانه‌های ضدنظام و اپوزیسیون، تلاش داشت این گونه القا کند که یانوی آمریه‌مورف، مأجور شده یا تحمیل شده و یا حمله به یانویی با پوشش نامناسب، اقدام به ضرب و شتم او کرده و درنتیجه، بازداشت مرد ضارب غیرقانونی است. طرح و دامن زدن به چنین ادعاهای ناگشاده‌ای، در قالب «احتمالات» و «شبهه‌ها» در شرایطی است که از همان ابتدای رسیدگی به پرونده، مقام‌های قضایی کشور و استان فارس تأکید کردند دستگاه قضایی با توجه به مسئلت موجود، همه جوانب پرونده و ادعاهای موطرف را بررسی کرده و حکم نهایی در ۲ پرونده شکایی می‌اندازیم به آنچه در ۲۰ روز پایانی مرداد پیرامون حادثه نارنجستان رخ داد.

خبری که افکارعمومی را جریحه‌دار کرد

۱۰ مرداد ماه بود که استان فیلمی از ضرب و شتم یک یانوی آمریه‌مورف در باغ نارنجستان شیراز از سوی یک زن و مرد حاضر در این مجموعه، آن‌هم در مقابل دیدگان وحشت‌زده دخترش، بازتاب گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشت و افکارعمومی کشور را به شدت جریحه‌دار کرد. اصل ماجرا این بود که یک‌عنوان پیگیری یانوی آمریه‌مورف برای اصلاح وضعیت نامناسب پوشش، یک یانوی گردشگر، مسافر به لفظی شکل می‌گیرد و در لحظه مرد حاضر در صحنه، یانوی آمریه‌مورف را به زمین می‌اندازد و با همراهی یک زن دیگر، اقدام به ضرب و جرح او می‌کند.

اقدام قاطع دستگاه قضایی

به‌دنبال انتشار فیلم ضرب و جرح یانوی آمریه‌مورف و جریحه‌دار شدن احساسات افکارعمومی، دادگستری استان فارس در همان روز، به ماجرا ورود و اعلام کرد این پرونده به‌صورت ویژه و خارج از نوبت مورد بررسی قرار می‌گیرد و اطلاع‌رسانی‌های لازم درباره آن انجام خواهد شد. نکته قابل‌توجه اینکه در همان مقطع رئیس کل دادگستری استان فارس تأکید کرد این پرونده را به‌صورت از قضایی اصلی ایجاد شده و با توجه به ادله و مدارک موجود و براساس قوانین و مقررات مورد بررسی قرار می‌دهد.

واکنش‌های گسترده

ضرب و جرح و هتاکی به یانوی آمریه‌مورف در باغ نارنجستان شیراز یا موجی از محکومیت در افکارعمومی مواجه شد؛ به‌ویژه این اساس هم بود که با وجود ورود دستگاه قضایی به پرونده، امام جمعه شیراز یا صدور بیانیه‌ای، هتک حرمت این یانوی آمریه‌مورف را محکوم کرد و خواستار رسیدگی قاطعانه به این پرونده شد. از سوی دیگر دو نماینده شیراز نیز با تجمع در مقابل باغ نارنجستان، خواستار خروج قاطع یا هتاکان شدند و دادستان شیراز هم در بیانیه‌ای، این هتاکی را محکوم کرد.

صدور حکم

حدود ۱۸ روز پس از حادثه، دادگستری استان فارس از صدور حکم پرونده ضارب یانوی آمریه‌مورف در نارنجستان شیراز، در دادگاه بدوی خبر داد. براساس این حکم، ضارب به ۷۴ ضربه شلاق تعزیری «۲ تا تیپه» و «مرمجموع ۰۰ میلیون ریال جزای نقدی بدل از حبس» محکوم شد. صدور حکم در حالی بود که مقام‌های قضایی استان تأکید کردند رسیدگی و صدور حکم با توجه به همه جوانب حادثه و ابعاد و مدارک موجود انجام شده و قضای اصلی ایجادشده، تأثیری بر روند قانونی رسیدگی به پرونده نداشته است.

یک روایت عجیب

۲ روز پس از اعلام حکم قطعی بدوی پرونده، یعنی در ۲۰ مردادماه ۱۴۰۲، پخش شبانه تازه‌ای درباره حادثه باغ نارنجستان شیراز، توجه افکارعمومی را به‌خود جلب کرد. روایت‌سازی در این زمینه تلاش داشت این گونه القا کند که در ایتدا یانوی آمریه‌مورف به طرف مقابل حمله کرده است. در ادامه پای چنین روایت‌هایی به برخی رسانه‌های عمومی کشور هم کشیده شد و روزنامه ولیه به دانشگاه آزاد در گزارشی عجیب و ضمن استناد به دیده‌ها و احتمالات و موضوع‌هایی از این دست، تلاش کرد شبانه‌های تازه مطرح‌شده را تثبیت کند.

ذوق‌زدگی ضدانقلاب از روایت تازه

شبانه‌سازی‌های تازه و بازوغمایی‌ها درباره هتک‌حرمت باغ نارنجستان یا انتقال گسترده رسانه‌های معاند و ضدانقلاب مواجه و به‌صورت گسترده‌ای پوشش داده شد. پی‌ای فارسی، ایران‌اینترنشنال، صدای آمریکا و... به‌صورت گسترده‌ای روی اعتفاد و گزارش‌های غیرمستقل مأمور ندادند و تلاش کردند یانوی آمریه‌مورف را آغازکننده درگیری جلوه دهند؛ روایتی که رویکرد بی‌گناه جلوه دادن ضاربان را پیگیری می‌کرد.

و التعبیت ماجرا

فضلسازی‌های رسانه‌ای و ارائه روایت‌های مروغ درباره ماجرای باغ نارنجستان با واکنش مقام‌ها و مسئلت‌های مسئول مواجه شد. از یکسو احمد وحیدی، وزیر کشور در حاشیه نشست روز چهارشنبه هیأت‌دولت تأکید کرد اینکه گفته می‌شود آغازکننده درگیری در نارنجستان یانوی آمریه‌مورف بوده، «گزارش غلط» است و یانوی محجبه برای اصول تذکر داده است. ازسوی دیگر، رابطه‌عمومی دادگستری فارس با انتشار توضیح‌هایی به روایت‌سازی‌ها واکنش نشان داد و تأکید کرد گمانه‌زنی‌ها و ادعاهای ناگاهانه هدف دورکردن افکارعمومی از واقعیت ماجرا را دنبال می‌کند و رسیدگی به این پرونده با توجه به همه جوانب موضوع انجام‌شده و شکایت متقابلی در این زمینه مطرح نشده است.

انتظار از مدیران دانشگاه آزاد

برکنی پوشیده نیست که امروز جمهوری اسلامی ایران در گیر یک جنگ ساختی در دنیای رسانه است. شاید چندین سال پیش درگیری برخی چهره‌ها در رسانه‌ها تهاجم مظر نفذ و لختلف به ساختار رسانه‌ها مورد توجه قرار می‌گرفت، اما این روزها در کمتر دیداری است که رهبر معظم انقلاب درباره عملکرد رسانه‌ها و نقش آنها در جنگ روایت‌ها یا کالبدوالا «جهاد تبیین» سخن به میان نیاورند. در این شرایط از مدیران دانشگاه آزاد انتظار می‌رود نسبت به سوگیری رسانه‌های وابسته به این مجموعه توجه بیشتری داشته باشند و بدانند که گاهی یا یک گزارش چگونه ممکن است آب به آسیاب دشمن بریزند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال هایی برای زندگی
احترام آدم تو وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.
@ Minimalha
از کتاب نامه به کودکی که هرگز دوست داشت
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر
Minimalhaw.Bazaye.Zendegi Minimalha Minimal.co.ir

تازه‌های سلامت

اهمیت مکمل‌یاری در سلامت کودکان زیر ۲ سال

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت مکمل‌یاری در سلامت کودکان زیر دو سال، گفت: کمبود ریزمغذی‌ها موجب افزایش موارد ابتلا به بیماری‌ها، اختلال در رشد کودکان، کاهش بهره هوشی و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی کودکان می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، هرشنه رزنی ضمن بیان این مطلب گفت: کمبود ریزمغذی‌ها به ویژه آهن و ویتامین‌های A + D) از مشکلات تغذیه‌ای در کودکان زیر ۲ سال است.

وی خاطرنشان کرد: کمبود ریزمغذی‌ها موجب افزایش موارد ابتلا به بیماری‌ها، اختلال در رشد کودکان، کاهش بهره هوشی و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی کودکان می‌شود.

وی گفت: آهن یک ریزمغذی اساسی در تغذیه دوران شیرخواری است که اگر دریافت آن کمتر از میزان مورد نیاز باشد، کودک دچار کم خونی (آنمی) فقر آهن می‌شود و می‌تواند منجر به اختلال تکامل شیرخوار شود.

وی از قطره ۱+d با مولتی ویتامین و قطره آهن به عنوان دو مکمل ضروری در دوران کودکی یاد کرد.

به گفته وی، مصرف قطره ۱+d با قطره مولتی ویتامین از روز سوم تا پنجم تولد شروع می‌شود و تا پایان دو سالگی شیرخوار ادامه پیدا می‌کند. به نحوی که روزانه یک سی‌سی (معادل ۲۵ قطره) قطره ۱+d با قطره مولتی ویتامین به کودک داده می‌شود (فقط یکی از این دو مکمل مصرف می‌شود و همزمان نمی‌توان از هر دو به کودک خورانند).

او درباره مصرف قطره آهن، گفت: به شیرخوارانی که در زمان مورد انتظار با وزن طبیعی و سالم به دنیا آمده‌اند از پایان ۶ ماهگی تا پایان ۲ سالگی (۲۴ ماهگی) روزانه یک میلی گرم آهن المنتال (خالص) به ازای هر کیلوگرم وزن بدن داده می‌شود و حداکثر مقدار آن روزانه ۱۵ قطره است.

به گفته رزنی، در کودکان نارس، شیرخواران با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم و شیرخواران با وزن تولد بسیار کم (کمتر از ۱۵۰۰ گرم) چون ذخیره آهن کمتری دارند از هنگام ۲ برابر شدن وزن تولد (حدود ۲ ماهگی) باید مکمل آهن مصرف شود و تا پایان دو سالگی ادامه یابد.

وی تاکید کرد: حداکثر میزان قطره آهن در هر صورت برای کودک ۱۵ قطره در روز است. آموزش‌های لازم در خصوص زمان شروع و میزان مناسب قطره‌های مکمل توسط مراقبان سلامت و بهورزان به مادران ارائه می‌شود. مکمل‌ها را باید در جای خشک و خنک، دور از نور و دسترس کودکان نگهداری کرد.

وی افزود: قطره آهن را نباید به همراه شیر، چای، قهوه و دم کردهای گیاهی مصرف کرد. قطره آهن را بین دو وعده شیردهی در عقب دهان شیرخوار بچکانید و پس از دم باز مصرف به کودک کمی آب سالم و بهداشتی بدهید. سپس دندان‌های شیرخوار را با یک پارچه یا مسواک نرم پاک کنید. قطره آهن به طور طبیعی موجب تیره شدن رنگ مدفوع شیرخوار می‌شود که جای نگرانی ندارد.

او در خاتمه تاکید کرد: مکمل‌های شیرخواران در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت به صورت رایگان در اختیار والدین قرار می‌گیرد.