

نگذارید شلوارتان به پوتین تان بخندد

کانادایی



سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه عنوان کرد:

۱۲ نکته تغذیه ای برای ۶ ماهگی دوم نوزاد

تغذیه بعد از یک سالگی



سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، گفت: بعد از ۶ ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار فقط با شیر برآورده نمی‌شود بلکه باید غذای کمکی را نیز برای نوزاد شروع کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، جلال‌الدین میزای رزاز، درباره تغذیه نوزادان در ۶ ماهه دوم تولد و اصول تغذیه تکمیلی که بسیار مهم است، افزود: در اصول تغذیه تکمیلی باید به نکات مهمی توجه کنیم که مشمول بر این است که ۱- بعد از تغذیه شیرخوار با شیر مادر، غذای کمکی را به او بدهید، ۲- غذای کمکی را چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار به تدریج شروع و متناسب با اشتهای کودک بیشتر کنید، ۳- از یک نوع ماده غذایی ساده و مجاز شروع کرده و کم کم به مخلوطی از چند ماده برسانید، ۴- در شروع، غذاها نسبتاً رقیق، اما کمی غلیظتر از شیر مادر باشند و به تدریج بر مقدار، غلظت و تنوع آن افزوده شود تا شیرخوار بتواند ضمن آشنا شدن با مزه و قوام غذاها به جویدن هم عادت کند، ۵- برای شروع تغذیه تکمیلی، می‌توانید فرنی و بعد از چند روز انواع حریره‌ها و سوپ‌های ساده به فاصله ۳ روز تا یک هفته بدهید، ۶- مواد غذایی از قبیل اسفناج، گوجه فرنگی، انواع توت، گیلاس، آلبالو، خربزه، کیوی و شیر گاو را نباید برای کودک زیر یکسال استفاده کرد، ۷- عسل را به دلیل احتمال آلردگی به بوتولسم نباید به کودک کمتر از یک سال داد، ۸- از اضافه کردن نمک، ادویه و چاشنی‌ها و نیز رب گوجه فرنگی به غذای کودک زیر یکسال پرهیز کنید، ۹- اضافه کردن روغن زیتون، کره و ماست به منظور افزایش انرژی غذایی کودک توصیه می‌شود، ۱۰- بعد از ۹ ماهگی اضافه کردن مقداری گوشت و در ادامه لوبیا، نخود و حبوبات افزودن زرده تخم‌مرغ به صورت رنده شده به غذای کودک توصیه می‌شود، ۱۱- از سبزیجات برگ سبز مثل جعفری، شوید و سبزیجات نارنجی رنگ مانند هویج برای تأمین ویتامین می‌توانید در غذای کودک اضافه کنید و ۱۲- مصرف قطره A+D حاوی مولتی ویتامین و نیز قطره آهن برای تأمین نیازهای کودک را جدی بگیرید.

رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه شروع غذای کمکی می‌تواند با لعاب برنج و فرنی باشد، اظهار داشت: بعد از آن نوزاد می‌تواند سوپ یا آش له شده (شامل برنج، هویج، سیب زمینی، گشنیز، جعفری، روغن کلزا و رشته فرنگی) نیز بخورد و همچنین با شروع غذای کمکی، دادن آب جوشیده خنک شده به دفعات مورد علاقه شیرخوار، لازم است. رزاز تصریح کرد: برای شروع مادران برای روزهای اول، با یک قاشق مرباخوری از غذاهای مجاز شروع کنند و حجم ماده غذایی بر اساس اینکه کودک در چه ماهی قرار دارد و همچنین بر اساس تمایل وی افزایش می‌یابد. برای مثال در ۶ ماهگی با یک وعده غذایی شروع کرده و به ۳ وعده غذایی رسانده می‌شود و در صورتی که نوزاد اشتها داشت یک یا ۲ میان وعده از پوره سبزی‌های مجاز برای وی در نظر گرفته می‌شود.

رئیس انجمن تغذیه ایران در ادامه گفت: پس از غلات، گوشت (گوسفند و مرغ)، سبزی و میوه را باید در غذای شیرخوار گنجانند. گوشت‌ها، سبزی‌ها، میوه‌ها را می‌توان به شکل پوره (بدون نمک و یا شکر) به شیرخوار داد؛ بنابراین بعد از فرنی و پوره گوشت می‌توان پوره سبزی‌ها و میوه‌ها (پوره سیب، گلابی، موز رسیده و هویج) را به غذای شیرخوار اضافه کرد.

وی افزود: بعد از تحمل غذاهای یک جزئی مانند پوره گوشت (گوسفند و مرغ)، پوره سبزی‌ها و میوه‌ها می‌توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی مانند سبزی، میوه، گوشت و غلات را به شکل پوره‌های ترکیبی یا سوپ به شیرخوار داد. عدس و ماش نیز به سوپ کودک می‌تواند اضافه شود و همچنین با افزایش سن و پذیرش بیشتر کودک، سوپ و غذاهای نرم باید تبدیل به غذاهای سفت‌تر شوند تا عمل تکامل جویدن را در کودک تقویت کرد.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور در ادامه با اشاره به اینکه همچنین مصرف انواع توت، گیلاس، آلبالو، خربزه، کیوی و شیر گاو به دلیل حساسیت و عدم تکامل کامل کلیه‌ها توصیه نمی‌شود، بیان داشت: به علاوه عسل را به دلیل احتمال آلردگی به بوتولسم نباید به کودک کمتر از یکسال داد. چون هنوز ایمنی موردنیاز برای مقاومت در برابر آن را ندارد. درنهایت از اواخر ۱۱ ماهگی کودک می‌تواند تدریجاً از غذاهای سفره خانواده استفاده کند. از این ماه به بعد غذای اصلی کودک وعده‌های غذایی است که می‌خورد و شیر مادر تکمیل کننده است. از اضافه کردن نمک، ادویه و چاشنی‌ها و نیز رب گوجه فرنگی به غذای کودک زیر یک سال پرهیز کند.

رزاز گفت: اضافه کردن موادی مثل شکر برای افزایش انرژی کودک باید محدود باشد تا ذائقه کودک به طعم شیرین عادت نکند. اضافه کردن روغن زیتون، کره و ماست به منظور افزایش انرژی غذای کودک توصیه می‌شود.

وی اظهار داشت: همچنین با اضافه کردن مقداری گوشت و در ادامه لوبیا، نخود، عدس و حبوبات بعد از ۹ ماهگی و افزودن تخم‌مرغ به صورت رنده شده به غذای کودک برای تأمین پروتئین موردنیاز کودک در غذای کودک توصیه می‌شود.

رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه اضافه کردن برخی مواد باعث می‌شود که غذا از نظر ویتامین و املاح غنی شود، تصریح کرد: به این منظور به مادران توصیه می‌شود که از سبزیجات برگ سبز مثل جعفری، شوید، گشنیز و... سبزیجات نارنجی رنگ هم دارای محتوای ویتامین A هستند و برای تأمین نیاز به این ویتامین می‌توانید از هویج و کدو در تغذیه کودکان استفاده کنید. رزاز، پودر آجیل را نیز هم به عنوان منابع مهمی از املاح و هم منبعی از انرژی و پروتئین برای استفاده در تغذیه کودکان دانست.

بروز یک فاجعه در روند ساخت

واکسن ویروس کرونا!



فرآیند ساخت واکسن برای ویروس کرونا هر روز با چالش‌های تازه‌ای مواجه می‌شود و به تازگی جهش‌های جدید این ویروس، ساخت واکسن را با مشکلاتی مواجه کرده است؛ مقامات دانمارکی این پدیده را به عنوان یک فاجعه قلمداد کرده‌اند!

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم؛ فرآیند ساخت واکسن برای ویروس کرونا نیاز به دستیابی به یک الگوی پایدار ژنتیکی در ویروس دارد و این الگوی پایدار، مدتی

است با وجود تفاوت‌های ژنتیکی ویروس حاصل شده بود اما اخبار تازه‌ای از تغییرات ویروس در دانمارک به گوش می‌رسد که حاوی تغییرات اساسی در ساختار ژنتیکی ویروس است. این موضوع فرآیند ساخت واکسن را با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهد کرد.

تلگراف در این زمینه نوشت، جهش‌های ویروس تاکنون به لحاظ ژنتیکی ثبات داشته است و این ثبات ژنتیکی ساخت واکسن را ممکن می‌کرد یعنی وجود نسخه‌های متفاوت از ویروس کرونا با کد ژنتیکی مشابه اما تحقیقات جدیدی که در دانمارک صورت گرفته نشان می‌دهد در برخی مزارع این کشور که شیوع ویروس کرونا زیاد بوده است با

ولایتی:

برخی بدون اینکه طب سنتی را بشناسند

با آن مخالفت می‌کنند!



رئیس شورای مرکزی انجمن اسلامی پزشکان ایران ادامه داد: واژه طب سنتی واژه ناصحیحی است که جا افتاده است؛ ما ترجمه آن را اقتباس کرده‌ایم، مگر ما به ریاضی می‌گوییم ریاضی سنتی؟ در اصل باید به این دانش بگوییم «طب اسلامی و ایرانی» که کاملاً استدلالی بوده و به هیچ وجه بر اساس توهم بنا نشده است.

ولایتی خاطرنشان کرد: ملاک ما در طب ایرانی، کتاب قانون شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا است البته کنار آن کتاب‌های دیگری نیز هست اما به‌قول فرنگی‌ها، کتاب اصلی ما در طب ایرانی — اسلامی، کتاب قانون است که در زمان حاضر بخش اعظمی از آن معتبر و مستند است.

رئیس بیمارستان مسیح دانشوری تفاوت‌های موجود در طب جدید و قدیم را برشمرد و اضافه کرد: تفاوت‌هایی در طب قدیم و جدید است که یکی از آنها در مزاج‌شناسی افراد است؛ طب سنتی از این نظر بسیار جلوتر از طب جدید است؛ زیرا در این شیوه توجه به ویژگی‌های فیزیولوژیک و زمینه‌ای بیمار دارد. وی شواهد موجود در شهر سوخته را نشانی از پیشرفت طب در تمدن ایرانی برشمرد و گفت: در شهر سوخته، جسمه‌های پیدا شده است که نشان می‌دهد نیاکان ما خون‌ریزی داخل مغز را با سوراخ کردن استخوان سر، مداوا می‌کردند همچنین ساخت و استفاده از چشم مصنوعی برای فرد نابینای مادرزاد با سابقه ۵ هزارساله، گواه تمدنی این مسئله است.

رئیس هیئت امنای دانشگاه آزاد تأکید کرد: طب سنتی و داروسازی در ایران قدمت دیرینه‌ای دارد و این به‌دلیل موقعیت جغرافیایی و اقلیم‌های متنوع در ایران‌زمین است که باعث می‌شود داروهای مختلفی در آنجا بروید؛ ایران با توجه به سابقه و تعداد کتب طبی و دانشگاه جندی در صدر دانش پزشکی قرار دارد بنابراین ما در استفاده از تکنیک‌های پزشکی سابقه‌ای طولانی داریم.

مشاور امور بین‌الملل رهبر انقلاب به اقدامات صورت گرفته در مسیر تخصصی کردن دانش طب سنتی در سال‌های اخیر اشاره و تصریح کرد: در سبک جدید با کمک اساتید و پژوهشگران این رشته اتفاقی افتاد که در طول عمر این رشته بی‌سابقه بود؛ به این ترتیب که ما تصویب کردیم هر کس می‌خواهد طب سنتی بخواند باید دوره عمومی طب جدید را بخواند و تمام قوانین و مطالب طب جدید را بداند.

وی کادرسازی در حوزه درمان و داروسازی در طب سنتی را ارزشمند برشمرد و ثبت بیش از دو هزار مقاله علمی در این زمینه در سایت‌های معتبر علمی را دستاورد بزرگی برای طب ایرانی دانست. ولایتی در پایان سخنان خود، مخالفت با طب ایرانی را یک جریان عادی در دنیا دانست و تأکید کرد: عیبی ندارد بسیاری از مطالب مهم علمی در دنیا مطرح شده که مخالفت‌های بسیاری شده است اما کم‌کم قانع می‌شوند مگر اینکه غرض داشته باشند؛ با وجود این سم‌پاشی‌ها، مردم به طب سنتی بیشتر اطمینان دارند.

دکتر علی‌اکبر ولایتی با بیان اینکه طب سنتی از نظر مزاج‌شناسی بسیار جلوتر از طب جدید است، گفت: برخی بدون اینکه طب سنتی را بشناسند با آن مخالفت می‌کنند! سؤال بنده از آنان این است که؛ شما می‌دانید طب سنتی چیست و می‌دانید یا چه مخالفت می‌کنید؟! به گزارش گروه بهداشت و درمان خبرگزاری تسنیم؛ دکتر علی‌اکبر ولایتی رئیس گروه حکمت، طب سنتی و طب دوران تمدن اسلام ایرانی در وبینار جایگاه طب ایرانی در دانش معاصر با اشاره به اهمیت دانش طب سنتی در جهان اظهار کرد: بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی تا پایان سال ۲۰۱۸ تعداد ۱۷۰ کشور از بیش از دو‌یست کشور جهان، استفاده از انواع طب سنتی و مکمل را تأیید و تصریح کرده‌اند؛ این نوع درمان در کشورهای مثل ایران، چین و هند از اهمیت بیشتری برخوردار است و کنار توان بالای پیشگیری، این دانش یک حادثه و یک ترقی به حساب می‌آید.

وی تأکید کرد: طب سنتی ایرانی یک هویت اسلامی برای ما و بخش مهمی از تمدن‌سازی ما است و ایران یکی از غنی‌ترین و قدیمی‌ترین مجموعه‌های پزشکی سنتی و مکمل را دارد؛ براساس گفته‌های دکتر محمد اصفهانی حدود ۱۴ هزار کتاب در طب سنتی ایران موجود است و هیچ کشوری مثل ایران با توجه به سابقه تمدن‌سازی این قدمت را ندارد.

رئیس مرکز تحقیقات استراتژیک مجمع تشخیص مصلحت نظام افزود: از زمانی که انسان بوده، طب هم بوده، طب در تلازم با حضور انسان در تاریخ است؛ رویکرد سازمان بهداشت جهانی نسبت به طب سنتی بسیار واضح است، حضور واحدی مخصوص طب سنتی و طب مکمل در آن سازمان نشان‌دهنده اهمیت طب سنتی است و ما برای استفاده از این گنجینه بزرگ فرهنگی و تمدنی که با سلامت انسان تلازم و تقارن بسیار جدی دارد، مهم است که آن را بشناسیم. وی با اشاره به شبهه‌افکنی پیرامون موضوع طب سنتی توسط برخی از افراد خاطرنشان کرد: برخی بدون اینکه طب سنتی را بشناسند با آن مخالفت می‌کنند، سؤال بنده از آنان این است که؛ شما می‌دانید طب سنتی چیست و می‌دانید یا چه مخالفت می‌کنید؟

نایب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر؛

کاهش مراجعات بیماران غیر واگیر به بیمارستان‌ها خطرناک است



نایب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، از افزایش مرگ و میرها به دلیل کاهش خودمراقبتی مبتلایان به بیماری‌های غیرواگیر خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، باقر لاریجانی در برنامه رادیو گفتگو در مورد کاهش مراجعات بیماران زمینه‌ای به بیمارستان‌ها گفت: بیماری‌های غیر واگیر ارتباط بسیار زیادی با بیماری‌های واگیر دارند.

وی افزود: ۶۰ درصد افرادی که در اثر کرونا دچار مشکل شده و جان خود را از دست می‌دهند حداقل یک یا چند بیماری غیر واگیر دارند.

لاریجانی از افزایش مرگ و میرها به دلیل کاهش خود مراقبتی مبتلایان به بیماری‌های غیر واگیر خبر داد و گفت: مراجعات افرادی

که قبلاً برای فشارخون، پوکی استخوان، مشکلات قلبی و عروقی، آسم و درمان سرطان به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کردند به خاطر ترس از کرونا کاهش یافته است.

نایب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر بیان کرد: قند خون افرادی که دچار کووید ۱۹ می‌شوند به شدت افزایش پیدا می‌کند و اگر مبتلایان به بیماری دیابت دچار کرونا شوند وضعیتشان به مراتب بدتر خواهد شد.

لاریجانی به بیماران تحت درمان توصیه کرد که به هیچ وجه درمانشان را رها نکنند و تحت مراقبت‌های پزشکی قرار بگیرند.

وی با بیان اینکه تا قبل از کرونا، ۶۰ درصد جمعیت تهران به اندازه کافی فعالیت فیزیکی نداشتند گفت: بی تحرکی مردم تهران به خاطر شیوع کرونا شدیدتر شده و توصیه ما هم این است که افراد تحرک بیشتری داشته باشند و از فضای منزل و پشت بام استفاده کنند.

در ادامه، مینو محرز عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا در مورد کاهش مراجعات بیماران غیر واگیر به بیمارستان‌ها گفت: متأسفانه بیماران قلبی