

فرزند پروری
سفره سالم
فرهنگ سلامت
گزارش سلامت
سالمندان
پیشنهاد
محیط زیست



شعرهای «متیصر ره» ام بر مبنای بخش بندی بیمارستان هاستان (۱۲)



اینجا فقط دلها بازی میکنند... (۱۳)



یادم بمان؛ حتی اگر چیزی به یادم نیست... (۱۴)



باغ بی برگی که می خوید که زیبا نیست؟ (۱۵)



دکتر زهرا عبدالملکی
متخصص تغذیه، رئیس دفتر
بهبود تغذیه جامعه وزارت
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

متاسفانه وزارت صنعت، سیوس گیری از نان ها را افزایش داده است

به دنبال مصوبه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، تامین و بازرگاری استانداردهای آرد و نان و اجرای اجباری شان تصویب شد. در پی این مصوبه، بازرسان بهداشت محیط که به نانواهای می روند، موظف هستند میزان نمک و جوش شیرین و اسیدها اگر بالاتر از حد باشد را بسنجند. یکی دیگر از مواردی که باید پایش شود، بازرگاری میزان سیوس گیری از آرد است که باید کاهش پیدا کند. در ۲-۳ سال اخیر، وزارت صنعت، معدن و تجارت طیف سیوس گیری از آرد را افزایش داده، در صورتی که قبلاً آرد نان سنگک ۷ درصد و آرد نان لواش و تافتون حداکثر ۱۵ درصد سیوس گیری می شد. حتی نانواهای سنگک هم نان خود را با آردی می پزند که ۱۸ تا ۲۱ درصد سیوس گیری شده است. متأسفانه در حال حاضر مردم نان سفید می خورند. البته استاندارد وزارت صنعت، معدن و تجارت این است که مردم نان سفید را بیشتر دوست دارند و نانواها هم می گویند نان سفید خریدار بیشتری دارد. به جای اینکه بگویم مردم نان سفید دوست دارند، باید به آنها آموزش بدهیم که نان سفید، نان سالمی نیست. البته یک مشکل دیگر، کارخانه های آرد هستند که آرد را به نانواها می فروشند و سیوس را می گیرند و به صورت فله ای به نانواها می دهند. نانوا به صورت فله ای سیوس را می خرد و سیوس بدون اینکه استاندارد داشته باشد، گران تر به مردم عرضه می شود، در حالی که آن سیوسی که به صورت فله ای فروخته می شود، قابل مصرف نیست و باید فرایندی در کارخانه روی آن انجام شود. در کل، ما پیگیر اصلاح استاندارد نان هستیم و کمیته تخصصی کیفیت آرد و نان تشکیل داده ایم. همچنین اعتراضمان را از طریق دبیرخانه شورای عالی سلامت اعلام کرده ایم که در حال پیگیری است. در واقع، پیشنهاد ما و سازمان ملی استاندارد این است که میزان سیوس گیری باید به حالت قبل برگردد.



۲۱ توصیه غذایی به افراد مستعد و مبتلا به بیماری های قلبی در آستانه روز جهانی سلامت قلب

خوراکی های دوستدار قلب

۲۹ سپتامبر برابر با ۷ مهر هر سال، در تقویم سلامت جهانی، روز جهانی «سلامت قلب» نامگذاری شده است. همه ما می دانیم که کاهش مصرف نمک و چربی های حیوانی، یکی از اصول اولیه تعدیه ای برای داشتن قلبی سالم است، اما کنار رعایت این ۲ نکته ساده، لازم است دستی در بر نامه غذایی خود بپیماییم تا بتوانیم قلب سالم تری داشته باشیم. از طرف دیگر، افرادی که سابقه سکته قلبی یا جراحی های باز قلب را هم در کارنامه سلامت خود داشته اند، باید چند نکته تغذیه ای ساده ای برای افزایش سلامت قلب خود به کار برند که در ادامه این مطلب به تمام این نکات، اشاره خواهیم کرد... (مهمه ۱۱)

کاربرد نوین گیاهان دارویی در درمان علائم بیماری های عضلانی - اسکلتی

دردهای اسکلتی - عضلانی درد هایی هستند با منشأ عضلات، تاندون ها و لیگامان ها، که به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می شوند. نوع حاد این بیماری شروعی سریع دارد و می تواند با علائم شدید و برجسته همراه باشد و در نوع مزمن آن، درد بیشتر به صورت مبهم و دراز مدت است.

این دردها در هر سن و جنسی مشاهده می شوند، می توانند به دلیل استفاده بیش از حد از اندامها، ضربات مستقیم به عضلات و حرکات تند و ناگهانی ایجاد شوند. نوع فرار گرفتن اندامها نظیر نشستن نامناسب یا بی حرکتی طولانی مدت بدن از دیگر عوامل ایجاد دردهای اسکلتی - عضلانی است.

علایم دردهای اسکلتی - عضلانی به عامل ایجاد کننده بیضاری، مزمن بودن و یا حاد بودن بیماری بستگی دارد که این علایم از فردی به فرد دیگر نیز متفاوت می باشد.

مسکن های موضعی نقش مهمی در مدیریت درمان درد ایفا می کنند. مگکاتیمس اثر این مسکن ها عمدتاً در سیستم اعصاب محیطی است هر چند که به طور غیر مستقیم در بر طرف شدن دردها با منشأ مرکزی نیز نقش دارند.

گیاهان خاصی واجد اثرات ضد درد و ضد التهاب هستند. شرکت داروسازی باریج اسانس به عنوان اولین شرکت دانش بنیان در زمینه تولید داروهای گیاهی تحقیقات گسترده ای در جهت فرموله کردن موثرترین این گیاهان برای دستیابی به یک فرآورده طبیعی ضد درد و مسکن دردهای عضلانی اسکلتی بعمل آورد و نتیجه این تحقیقات، ژل موضعی آرومیگس باریج می باشد که در تسکین درد های عضلانی اسکلتی، بافت نرم، کشیدگی تاندونی و آسیب های ورزشی کاربرد دارد.

ژل موضعی آرومیگس باریج در اقدامات فیزیوتراپی در مراکز فیزیوتراپی و نیز در رایجه درمانی (آروماتراپی) مورد استفاده قرار می گیرد.

بازیج اسانس
گوهر داروهای گیاهی

bariherbal
bari_essence
www.barijessence.com

عصر طلایی دایناسورها

نام مؤلف: مرزان خسروی
تألیف: نشر طلایی
تعداد صفحات: ۶۴

این کتاب، روی جوش کنجکوی کودکان و نوجوانان حساب ویژه ای باز کرده است و مخاطبان اصلی کتاب را نوجوانان تشکیل می دهند؛ گروه این مطلب، مقدمه است که خود نویسنده در ابتدای کتاب نگاشته است. به علاوه، فضای تصویری و نقاشی مانند کتابهای رنگرنگ از زندگی دایناسورها را در برابر چشممان تصویرخوان مخاطب قرار می دهد و مهر تأییدی است بر اینکه این کتاب برای نوجوانان پیشگیر و کنجکاو نوشته شده است. نکته جالب برای دایناسورها که ذهن مخاطب را فلنگ می دهد، بدون تصاویر این موجودات است و این کتاب با نگاه صحیح از این باز، به صرف نوشته اکتفا نکرده و بیشتر تصویر محور بوده است.

روایتی و زیاده از حد است و آشناسازی مخاطب با روش علمی از ویژگی های کتاب است. در انتهای کتاب نیز نقشه جامع زندگی دایناسورها و خلاصه آنچه در کتاب است، به صورت مختصر برای مخاطب بازترجمه می شود.