

افزایش قیمت لبنیات طی ماه‌های گذشته درحالی رخ داده است، که برخی از کارشناسان معتقدند سرانه مصرف شیر از استانداردار جهانی پایین‌تر است و می‌تواند بیماری‌های حتی جبران ناپذیری را در پی داشته باشد، بیماری‌هایی از جمله مشکلات عضلانی که از خطرات حذف لبنیات از سبد غذایی خانواده‌ها است

◆ گروه سلامت //

به‌دلیل برخی طرح‌های پیدا و پنهایی که طی این سال‌ها در حوزه سلامت و تغذیه مردم کشورمان به‌اجرا درآمده، با کمال تأسف باید گفت برخی از خوراکی‌ها و روش‌هایی که به‌عنوان پایه سلامتی و کلید پیشگیری محسوب می‌شوند از زندگی روزمره امروزی ما حذف شده‌اند!

به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا؛ در سالیانی نه‌چندان دور (پیش از دوره قاجار) و در زمانی که «طب ایرانی -اسلامی» هنوز در قالب طرحی دقیق و استعماری توسط عوامل انگلیس با همکاری چهره‌های نفوذی در حاکمیت کشورمان از عرصه زندگی روزمره مردم ایران حذف نشده بود، بخش زیادی از مردم کشورمان با مبانی طب سنتی و طب ایرانی - اسلامی آشنایی مناسبی داشتند.

بسیاری از مردم به‌دلیل آشنایی و تسلط نسبی با اصول حفظ‌الصحه، با ضروریات تغذیه‌ای و درمانی خود آشنا بودند و به همین واسطه، از بسیاری از بیماری‌های رنگارنگی که امروز مردم ایران با آنها درگیر هستند، مصون و در امان بودند.

اما کنار این مسئله، به‌دلیل برخی طرح‌های پیدا و پنهایی که طی این سال‌ها در حوزه سلامت و تغذیه مردم کشورمان به اجرا درآمده، با کمال تأسف باید گفت برخی از خوراکی‌ها و روش‌هایی که به‌عنوان پایه سلامتی و کلید پیشگیری محسوب می‌شوند از زندگی روزمره امروزی ما حذف شده‌اند(۱)، که در ادامه به ۳ نمونه از این موارد اشاره شده است:

◆ گروه سلامت //

سرانه مصرف لبنیات در کشور شرایط بحرانی را طی می‌کند، طبق آمار هر فرد روزانه کمتر از یک لیوان شیر می‌نوشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تا به امروز چند بار برای شما اتفاق افتاده، از شدت درد استخوان و یا درد بدن انجام کار مهم خود را به تعویق بیندازید و آن کار را به روزهای دیگر موکول کنید؟ گاهی شده از خودتان بپرسید چرا افرادی که در روستاها زندگی می‌کنند نسبت افراد ساکن در شهرها سرحال‌تر و پر انرژی‌تر از اولین ساعات صبح تا پاسی از شب فعالیت می‌کنند.

اهمیت سلامت لبنیات بر کسی پوشیده نیست؛ شیر دارای مواد غنی است و می‌تواند کلسیم بدن را تامین کند، اما باید برای مصرف بیشتر لبنیات فرهنگ سازی شود چرا که سرانه مصرف چند وقتی است در کشور کاهش یافته و اگر این روند ادامه پیدا کند، شاهد بیماری‌هایی از جمله پوکی استخوان و پوسیدگی دندان به خصوص در



میان کودکان هستیم. متأسفانه هر ساله شاهد موجی از گرانی‌ها در بخش‌های اقتصادی کشور هستیم، در این میان قیمت مواد لبنی همیشه درجدول گرانی‌ها به سرعت بالا می‌رود و می‌توان گفت چند وقتی است جزو خوراکی‌های لاکچری به حساب می‌آید.

افزایش قیمت لبنیات طی ماه‌های گذشته درحالی رخ داده است، که برخی از کارشناسان معتقدند سرانه مصرف شیر از استاندارد جهانی پایین‌تر است و می‌تواند بیماری‌های حتی جبران ناپذیری را در پی داشته باشد، بیماری‌هایی از جمله مشکلات عضلانی که از خطرات حذف لبنیات از سبد غذایی خانواده‌ها است.

◆ کمبود ویتامین D مشکل میانسالان آسیب پذیر

محمدباقر، لاریجانی معاون آموزشی وزارت بهداشت در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان اظهار کرد: کاهش سرانه مصرف لبنیات در کشور می‌تواند آفتی برای جامعه باشد، کمبود

۵ فایده مصرف سرکه سیب هنگام صبح

◆ گروه سلامت //

فوائد متعدد سرکه سیب برای سلامت پوست از درمان آکنه گرفته تا از بین بردن شوره سرو درمان آفتاب سوختگی تایید شده است. به گزارش ایسنا، همچنین افزودن یک قاشق سرکه سیب به یک سوم فنجان آب و شستشوی دهان با این ترکیب برای مدت زمان ۲۰ ثانیه به برطرف کردن بوی بد دهان کمک می‌کند. اما در این مطلب بررسی‌شده که مصرف این خوردنی در هنگام صبح چه فوایدی برای بدن به همراه دارد؟



سنتی هم بر این مسئله تأکید دارد. اما متأسفانه طی این سالها، حجم گسترده‌ای از سیاه‌نمایی از سوی مراجع رسمی و برخی جریانات خاص علیه حجامت صورت گرفته است تا مردم اقبال کمتری به حجامت داشته باشند؛ جالب اینکه سازمانی مانند انتقال خون، تلاش گسترده‌ای داشته تا به مردم به‌خلاف یافته‌ها و مقالات متعدد علمی، این‌گونه القا کند «حجامت همان خون دادن است و به جای اینکه حجامت کنید، خون بدهید!».

در این گفتار به این ۳ مورد، تنها به‌عنوان نمونه از طرح‌های کلانی که خروجی آن صرفاً «تهدید سلامتی» مردم است، اشاره شد در حالی که مواردی از این دست بسیار زیاد است مثلاً در حال حاضر «روغن مایع تراریخته» در کل کشور تولید و عرضه می‌شود و در مقابل این‌گونه تبلیغ می‌شود که «روغن‌های حیوانی» برای سلامتی شما مضر است!

روزانه حجم گسترده‌ای از نوشابه‌های گازدار و فست‌فود با مجوز رسمی و با علامت «سیب سلامت» تولید و عرضه می‌شود اما در مقابل عرضه و فروش محدود روغن‌های سالمی مانند روغن کنجد (روغن‌گیری در حضور مناسبتی طب ایرانی -اسلامی، نمکی که ضامن سلامتی و عامل مصونیت از بیماری‌هاست، نمک طعام طبیعی است و نه نمک تصفیه‌شده یددار که عملاً بسیاری از عناصر اصلی نمک طعام طبیعی را ندارد.

◆ حجامت

در منابع روایی از «حجامت» به‌عنوان شفای بسیاری از بیماری‌ها یاد شده و منابع طب

مصرف کلسیم و ویتامین D می‌تواند حوادث ناگواری را برای افراد رقم بزند.

او در پاسخ به اینکه وضعیت اقتصادی افراد جامعه چه میزان می‌تواند در کاهش مصرف

است، اما متاسفانه در ایران، مصرف سرانه لبنیات ناامید کننده و کمتر از یک لیوان در روز است به طوریکه مصارف لبنیات روزانه در ایران حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ گرم و در سال حدود ۶۶ کیلوگرم

نفس‌های آخر سرانه مصرف لبنیات در کشور

لبنیات جامعه تاثیرگذار باشد افزود: چند سالی است که کشور با فرآوری محصولات لبنی با مشکلاتی رو به رو شده است و متأسفانه گرانی‌ها و مشکلات اقتصادی توانسته بر کاهش مصرف لبنیات افراد جامعه حاکم شود. معاون آموزشی وزارت بهداشت افزود: بر اساس آمار بیش از ۸۰ درصد جمعیت کشور از ویتامین D و سایر افراد از مواد لبنی کلسیم دار استفاده می‌کنند.

لاریجانی تصریح کرد: بالاترین میزان مصرف مواد لبنی باید در سنین کودکی، جوانی و بارداری باشد، چرا که میزان دریافت کلسیم در این فصل از سایر زمان‌ها بیشتر است.

◆ گرانی لبنیات سلامت افراد جامعه را هدف گرفته است

علیرضا داوودی، متخصص تغذیه اظهار کرد: بعضی گرانی‌ها با سلامت مردم در ارتباط است، به طوریکه برخی مواد خوراکی، اگر از زمان کودکی تا بزرگسالی کمتر و یا استفاده نشود، در آینده‌ای نه چندان دور شاهد افراد مسن با ضعف بدنی بالا رو به رو هستیم. او افزود: برخی از کارشناسان معتقدند سرانه مصرف شیر از استاندارد جهانی پایین‌تر است و می‌تواند بیماری‌های جبران ناپذیری را در پی داشته باشد، بیماری‌هایی از جمله مشکلات عضلانی که از خطرات حذف لبنیات از سبد غذایی خانواده‌ها است. داوودی

ادامه داد: میزان سرانه سالیانه لبنیات طی سال‌های گذشته هر فرد در فنلاند، ۲۶۵ کیلوگرم است، اما در ایران این میزان حدود ۱۲۰ کیلوگرم است. او افزود: اگر از زمان کودکی تا بزرگسالی کمتر و یا استفاده نشود، در آینده‌ای نه چندان دور شاهد افراد مسن با ضعف بدنی بالا رو به رو هستیم. او افزود: برخی از کارشناسان معتقدند سرانه مصرف شیر از استاندارد جهانی پایین‌تر است و می‌تواند بیماری‌های جبران ناپذیری را در پی داشته باشد، بیماری‌هایی از جمله مشکلات عضلانی که از خطرات حذف لبنیات از سبد غذایی خانواده‌ها است. داوودی

ادامه داد: میزان سرانه سالیانه لبنیات طی سال‌های گذشته هر فرد در فنلاند، ۲۶۵ کیلوگرم

فایده سیب در تقویت ایمنی بدن و کاهش فشارخون

سیب یکی از پرکشت‌ترین و پر مصرف‌ترین میوه‌ها در جهان است که دارای فواید متعددی است. به گزارش مهر، مطالعه اخیر محققان دانشگاه اوما سوئد نشان می‌دهد خواص آنتی باکتری سیب همراه با میزان بالا ویتامین C آن به ایجاد مصونیت در برابر ذات‌الریه کمک می‌کند. سیب سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و فیبر رژیمی است که بسیار برای سلامت مفید است. برخی از فواید مهم سیب برای سلامت به شرح زیر است. سیب حاوی فیبر محلول است که با کاهش میزان کلسترول به سلامت قلب کمک می‌کند. وانگهی پوست سیب حاوی آنتی اکسیدان‌های نظیر پلی فنول هاست که به کنترل فشارخون کمک کرده و سلامت قلب را تضمین می‌کند.

آنتی اکسیدان‌های موجود در سیب از ریه‌ها در برابر آسیب ناشی از محیط بیرونی حفاظت می‌کند. در طول فصل آلرژی، زمانیکه بافت ریه‌ها ملتهب می‌شود، فلاوونوئید موسوم به کوئرستین که در پوست سیب وجود دارد، موجب تقویت سیستم ایمنی شده و التهاب را کاهش می‌دهد. میزان آب موجود در سیب بسیار زیاد است از اینرو با وجود کالری کم زودتر احساس سیری می‌کنید و به کاهش وزن کمک می‌کند. از سوی دیگر میزان بالا فیبر موجود در سیب عامل موثری در کاهش وزن است. فیبر روند گوارش را کند می‌کند و احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌نماید.

با کودکی که به «مدرسه» نمی‌رود چه کنیم؟



◆ گروه سلامت //

یک روانپزشک با بیان اینکه والدین می‌توانند در قالب داستان روند آماده شدن و مدرسه رفتن را به کودکان آموزش دهند، گفت: انسان برای عادت کردن به یک محیط جدید به دو الی شش هفته زمان نیاز دارد که این موضوع در افراد مختلف متفاوت است.

مehشید رابطیان روانپزشک در گفت‌وگو با فارس، در باره راهکارهایی برای رفع بدقلقی کردن کودکانی به مدرسه نمی‌روند یا قرار است برای اولین بار به مدرسه بروند توضیح داد: شروع کار جدید یا ورود به یک محیط جدید نه‌تنها برای بزرگسالان با دشواری همراه است، بلکه ممکن است برای کودکان نیز سختی‌هایی را در پی داشته باشد. وی افزود: برای رفع این مشکل والدین باید سعی کنند چند روز قبل از آغاز سال تحصیلی یا پیش‌دستانی به همراه کودک برای آشنایی با محیط به مدرسه بروند تا کودک هم با محیط آشنا شود و هم با افرادی که قرار است با آنها در ارتباط باشد. رابطیان تصریح کرد: همچنین بهتر است چند روز قبل از شروع مدرسه کودک به صورت آزادانه در محیط به گردش بپردازد تا درواقع کلیتی از محیط مدرسه در ذهن کودک ایجاد شود.

وی با بیان اینکه والدین می‌توانند در قالب داستان روند آماده شدن و مدرسه رفتن را به کودکان آموزش دهند، گفت: همه انسان‌ها برای عادت کردن به یک محیط جدید به دو الی شش هفته زمان نیاز دارند که این موضوع در افراد مختلف متفاوت است. این روانپزشک با بیان اینکه بدقلقی کردن و بهانه‌گیری کردن کودک برای رفتن به یک محیط جدید طبیعی است، گفت: والدین در صورت مشاهده این موضوع نباید با عصبانیت و پرخاشگری با کودک رفتار کنند، بلکه بهتر است تا تهیه یک جدول از روزهای هفته کودک را تشویق کنیم تا وظایف خود را به درستی انجام دهد. وی ادامه داد: با انجام هر کار درست توسط کودک می‌توانیم یک برجسب تشویق در جدول قرار دهیم و در پایان هر هفته برای کودک هدیه‌ای تهیه کنیم تا کودک به مدرسه رفتن تشویق شود.

نکات بهداشتی

که والدین با آغاز سال تحصیلی باید بدانند

◆ گروه سلامت //

عضو انجمن پزشکان عمومی ایران با اشاره به شیوع بیماری‌های تنفسی، پوستی و انگلی در زمان آغاز سال تحصیلی جدید به تشریح برخی نکات بهداشتی پرداخت.

بابک پورقلیچ پزشک عمومی در گفت‌وگو با فارس، در خصوص نکات بهداشتی که همزمان با آغاز سال تحصیلی والدین و دانش‌آموزان باید به آنها توجه کنند، گفت: معمولاً در هنگام آغاز مدارس با شیوع بیماری‌های تنفسی، پوستی و انگلی مواجه می‌شویم به دلیل اینکه در مدارس شاهد تجمع زیاد دانش‌آموزان در یک محیط بسته هستیم. وی با بیان اینکه خانواده‌ها و معلمان باید در این زمینه اطلاعات کافی کسب کنند تا از شیوع این بیماری‌ها جلوگیری شود، گفت: معمولاً در این دوران به دلیل اینکه کودکان چندین ماه را در تعطیلات بوده‌اند با اختلالات خواب مواجه می‌شوند که لازم است معلمان در چند هفته آغاز سال تحصیلی از ارائه متراکم دروس پرهیز کنند. عضو انجمن پزشکان عمومی ایران با بیان اینکه در چند هفته آغاز سال تحصیلی دانش‌آموزانی که به ناگهی به مدرسه رفته‌اند با نحوه استفاده از کوله‌پشتی آشنایی ندارند و همین موضوع باعث ایجاد برخی از بیماری‌های ستون فقرات می‌شود، گفت: در این زمینه نیز لازم است معلمان و والدین توصیه‌های لازم را به کودکان ارائه کنند. وی ادامه داد: معمولاً برخی از بیماری‌ها از طریق ترشحات بزاق یا دست‌های آلوده انتقال پیدا می‌کند که در این زمان کودکان لازم است از دستمال‌های یک بار مصرف استفاده کرده و والدین نیز به آنها توصیه کنند در صورت بیمار بودن از نزدیک شدن به دانش‌آموزان دیگر خودداری کنند. پورقلیچ با بیان اینکه نظافت و ضدعفونی کردن سرویس‌های بهداشتی از انتقال بیماری‌های انگلی جلوگیری می‌کند، گفت: نظافت این اماکن نیز باید به طور مستمر انجام شود همچنین مسؤولان بهداشتی مدارس در زمان آغاز سال تحصیلی بررسی‌های لازم را در زمینه سلامت کودکان از لحاظ بیماری‌های پوستی مانند شپش سر در دستور کار قرار دهند.

افزایش ۲ برابری مصرف قلیان در زنان ایرانی نگران کننده است

◆ گروه سلامت //

دبیرکل جمعیت مبارزه با دخانیات گفت: افزایش ۲ برابری گرایش زنان و دختران ایرانی که مادران آینده جامعه به شمار می‌روند به مصرف قلیان، بسیار نگران کننده است.

محمدرضا مسجدی در گفت و گو با ایرنا افزود: متأسفانه این روزها قلیان از ابزار سرگرم کننده خانواده‌ها به ویژه جوانان شده و گرایش زنان نیز به این ماده دخانی بسیار افزایش یافته است که پسنندیده نیست. وی اظهار داشت: سن مصرف قلیان در کشور به حدود ۱۳ سال رسیده که در میان دختران به شدت افزایش یافته است. این مسئله، بحرانی و مهم است چراکه منجر به آسیب‌های بسیاری در آینده می‌شود. مسجدی خاطرنشان کرد: قلیان با طعم‌های مختلف و میوه‌ای که حاوی ترکیبات روان گردان است، به صورت خانوادگی مصرف می‌شود و به راحتی دختران در کنار پدران و همسران این ماده خطرناک و سمی را دود می‌کنند. در حالی که این سنت شکنی است و فرهنگ غنی ایرانی را پایمال می‌کند. این فوق تخصص بیماری‌های ریه اظهار داشت: دود ناشی از قلیان باعث می‌شود که نیکوتین پلاسما، مانوکسید کربن و ضرایب سربعا بالا رود و آسیب جدی به سلامتی انسان وارد کند. مسجدی ادامه داد: سرطان‌های ریه، دهان و مثانه از جمله بیماری‌های ناشی از کشیدن قلیان است و اسانس‌هایی که به تنباکوهای جدید می‌زنند، موجب حساسیت و سرفه‌های مزمن همراه با خلط می‌شود.