

خواب زیبای یک بچه روباه در جنگلهای هیرکانی

آذر 28, 1403



خواب زیبای یک بچه روباه در جنگلهای
هیرکانی



تقدیر رئیس جمهور از بنیانگذار جهانی خانه‌های بهداشت

آذر 28، 1403



کیا پرس : رئیس جمهور در پیامی از خدمات استاد دکتر «محمدعلی برزگر» بنیانگذار جهانی خانه‌های بهداشت که در آیین بزرگداشت او در زادگاهش شهرستان آمل قرائت شد، تقدیر کرد.

خانم فاطمه مهاجرانی سخنگوی دولت، پیام رئیس جمهور را شامگاه پنجشنبه ۱ آذرماه در آیین بزرگداشت استاد دکتر محمدعلی برزگر در دانشگاه شمال آمل که جمع زیادی از پزشکان و استانداران مازندران حضور داشتند، قرائت کرد.

متن پیام رئیس جمهور برای دکتر محمدعلی برزگر به شرح ذیل است:

هر آنکس خدمت جانان به جان کرد

به گیتی نام خود را جاودان کرد

در متن پیام رئیس جمهور دکتر مسعود پزشکیان آمده است: یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های توسعه پایدار و از اهداف اساسی نظام مقدس جمهوری اسلامی، تأمین و ارتقاء سطح سلامت همه مردم کشور بوده که ضامن پویایی و نشاط عمومی جامعه است.

بی شک خدمت و تلاش صادقانه در این مسیر انسانی و همچنین خدمت بی شائبه به هموطنان یکی از با ارزش‌ترین فعالیت‌ها و از باقیات صالحات است.

در بخش دیگر پیام رئیس جمهور دولت چهاردهم آمده است: دستاوردهای برجسته این حوزه مهم و فراگیر که امروز به عنوان یکی از افتخارات نظام جمهوری اسلامی ایران نام برده می‌شود، حاصل زحمات متعهدانه فرهیختگانی چون دکتر «محمدعلی برزگر» است.

دکتر پزشکیان در پیام خود ذکر کرد: این طبیب درد آشنا و اهل علم و عمل با پایه گذاری خانه‌های بهداشت کشور در محروم‌ترین نقاط کشور دانش و تخصص خویش را در راه خدمتگزاری و اعتلای بهداشت درمان و آموزش پزشکی کشور به کار گرفت و مسیر ماندگاری برای توسعه نظام سلامت کشور هموار کرد که اکنون شاهد ۲۵ هزار خانه بهداشت در روستاها به ویژه مناطق محروم هستیم.

در این پیام آمده است: در سیره زندگی استاد محمدعلی برزگر، ایمان، اخلاص، مسئولیت پذیری، تلاش، امید، توکل به خداوند، عشق و خدمت به مردم متجلی است.

در بخش دیگر پیام دکتر پزشک‌یان مطرح شد: برای جامعه پزشکی ما مایه افتخار است که افرادی پرتوان و نیکو سرشت در سودای تأمین سلامت انسانها همه همت خویش را در طبق اخلاص گذاشته‌اند و مجدانه تلاش می‌نمایند. کشور ما با چنین پشتوانه و مواریث علمی و استعدادهای انسانی ارزشمند ثابت کرده است در تراز کشورهای پیش‌تاز در دانش پزشکی است.

رییس جمهور دولت چهاردهم متذکر شد: بزرگداشت مقام و جایگاه این استاد فرزانه و فرزند برومند ایران در خطه مازندران در راستای معرفی مفاخر و نخبگان علمی به جامعه به ویژه نسل جدید اقدامی قابل تقدیر است.

اینجانب با تجلیل از خدمات این چهره فرهیخته از حضور همه شرکت‌کنندگان و دست‌اندرکاران برای تکریم اندیشه پویای این سرمایه علمی و اجتماعی قدردانی می‌کنم و توفیقات بیش از پیش همه خادمان نظام اسلامی را از درگاه خداوند بزرگ مسئلت دارم.

عمر ایشان مستدام و اندیشه پویا و پیشه پر مهر ایشان وزین و منور باد.

چه کنیم تا کودکان مان دچار کبدچرب نشوند

آذر 28، 1403



کیا پرس/برای پیشگیری از اضافه وزن، چاقی و کبدچرب در کودکان بهتر است نکات زیر را به یاد بسپاریم و آنها را انجام دهیم:

به گزارش کیا پرس از وبدا، برای غذا میل کردن قانون بگذارید. بهتر است وعده های اصلی و میان وعده ها هر روز در ساعت مشخصی مصرف شوند.

کودک را شب به موقع بخوابانید تا صبح زود بیدار شده و فرصت کافی برای صرف صبحانه داشته باشد. حتما صبحانه بخورید تا کودک این کار را از شما یاد بگیرد.

چیبس و سیب زمینی سرخ کرده حاوی مقدار زیاد چربی هستند. سعی کنید به جای آنها از سیب زمینی پخته یا تنوری استفاده کنید.

میان وعده های سالم مانند میوه و سبزی برای مصرف فرزندان در خانه و مدرسه تهیه نمایید با تزئین متنوع میوه ها و سبزیجات کودکان را به خوردن آنها ترغیب کنید.

به جای سس های کم چرب مثل مایونز می توانید در منزل با استفاده از ماست و سبزی های خشک شده معطر، روغن زیتون، آب لیموی تازه یک سس خوشمزه برای کودکان تهیه نمایید.

مصرف نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی را کم کنید و به جای آن آب، دوغ کم نمک، یا عرقیات سنتی به کودک بدهید.

بستنی سرشار از مواد قندی است و کالری بالایی دارد. پس بهتر است کمتر مصرف شود. می توانید با آبمیوه های طبیعی در منزل بستنی یخی درست کنید و به کودک بدهید.

به هیچ عنوان از شیرینی، شکلات، پیتزا و سایر فست فودها به عنوان پاداش و جایزه برای کودکان و نوجوانان استفاده نکنید، زیرا کودکان گمان می کنند این خوراکی ها بهتر از سایر غذاها هستند.

حتی الامکان کیک و شیرینی را خودتان به صورت خانگی تهیه کنید. در غیر اینصورت کیک ها و بیسکویت های ساده را برای خرید انتخاب کنید، زیرا انواع خامه ای و کرمدار و یا با روکش شکلاتی، چربی زیادی دارند.

به کودکان خود یاد دهید چگونه می توانند از مقدار قند موجود در محصولات غذایی آگاه شوند. آنها را به رقابت وادارید که از بین محصولاتی که دوست دارند نوعی که میزان قند کمتری دارد را انتخاب کنند.

سعی کنید مقدار روغن و شکر موجود در غذاهای مصرفی خانواده را کاهش دهید.

انواع سوسیس و کالباس دارای چربی بالا هستند، مصرف آنها را برای کودکان محدود کنید.

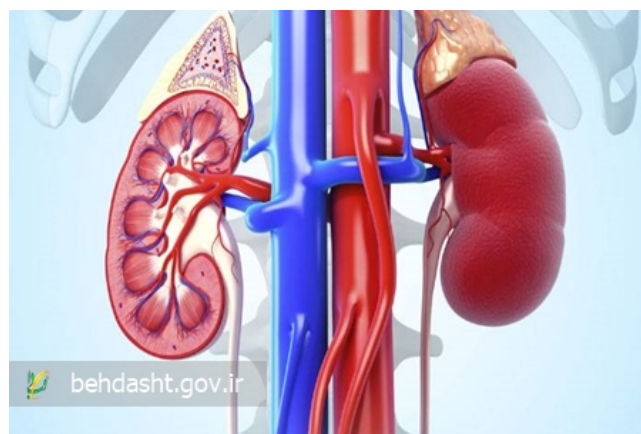
برای تماشای تلویزیون و بازیهای یارانه ای قانون بگذارید. کودکان نباید بیشتر از ۲ ساعت در روز را صرف سرگرمی و فعالیت های نشسته مثل تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و تبلت کنند.

میزان مطلوب فعالیت بدنی برای کودکان حداقل یک ساعت در روز است. به تدریج مدت زمان فعالیت بدنی روزانه کودک را به یک ساعت برسانید.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

چطور از نارسایی مزمن کلیه پیشگیری کنیم؟

آذر 28، 1403



کیا پرس / دانشیار گروه نفرولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: پیاده روی سریع، پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه، استفاده از میوه جات و سبزیجات و مصرف غذاهای تازه و گوشت و خودداری از مصرف غذاهای چرب، شیرینی جات و مصرف روزانه بین دو تا سه لیتر آب سالم (که این میزان در فصل تابستان با توجه به تعریق بیشتر بدن،

افزایش می یابد) می تواند در پیشگیری از بیماری نارسایی مزمن کلیه کمک کننده باشد.

به گزارش کیپرس از دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر مریم میری قلعه نویی افزود: ترک سیگار هم یکی از راه های پیشگیری از ابتلا به نارسایی مزمن کلیوی تلقی می شود.

وی ادامه داد: خودداری از مصرف خودسرانه داروهای غیراستروئیدی از جمله ژلوفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، ایندومتاسین و حتی نوافن، مصرف محدود نمک به ویژه در افرادی که مبتلا به فشارخون و مشکلات کلیوی هستند و افراد بالای ۴۰ سال هم در این زمینه مورد تاکید است.

اهمیت تشخیص بهنگام نارسایی مزمن کلیه

دکتر میری، انجام تست های آزمایشگاهی سلامت کلیه را در افراد مبتلا به فشار خون بالا، دیابت و دارای ریسک فاکتورها، از الزامات عنوان و تصریح کرد: افراد مبتلا به دیابت بهتر است که هر سه ماه یک بار علاوه بر بررسی فشار خون، تست آنالیز ادرار (که یک تست ارزان و قابل دسترس است) را انجام دهند تا به محض مشاهده پروتئین در ادرار که نشان دهنده ابتلای فرد به نارسایی کلیه است، اقدام هایی درمانی و پیشگیرانه صورت گیرد.

وی گفت: در افراد مبتلا به فشار خون، ارزیابی کراتینه خون و آنالیز ادراری به صورت سالانه باید انجام شود.

وی همچنین توصیه کرد که تمام افراد بالای ۴۰ سال، سالانه تست های عملکرد کلیوی و همچنین اندازه گیری فشار خون را انجام دهند.

مراکز سرپایی درمان زخم در کشور ایجاد شود

آذر 28، 1403



اختصاصی - کیا پرس/ دبیر یازدهمین کنگره بین المللی زخم و ترمیم بافت گفت: مراکز سرپایی درمان زخم در کشور ایجاد شود به عبارتی نیاز است مراکز دیگری، غیر از بخش های بیمارستانی داشته باشیم.

دکتر سید مهدی طبایی در گفت و گو با خبرنگار کیا پرس اظهار داشت: در اکثر بیمارستان های بزرگ، بخش یا مجموعه ای زخم وجود دارد که عمدتاً درمان های اولیه زخم را ارائه می کنند، اما نیاز است مراکز دیگری به غیر از بخش های بیمارستانی داشته باشیم.

وی افزود: ارائه خدمات اولیه درمانی، بستری سرپایی (نهایتاً چند ساعتی) و تزریق آنتی بیوتیک های وریدی از جمله خدمات قابل ارائه در این مجموعه است.

وی بیان داشت: با راه اندازی این مجموعه از بار بیمارستان ها هم کاسته می شود و همچنین خدمات بهتر و کامل تری به افراد مبتلا به زخم پا ارائه می شود.

وی با اشاره به اینکه معمولاً بیماران زخم طول درمان شأن طولانی مدت است، افزود: هزینه های این بخش در بیمارستان ها خیلی بالاست، به همین دلیل خیلی از آنها تمایلی به گسترش این بخش را ندارند.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر اینگونه مراکز را در کشور نداریم، تاکید کرد: نمونه های در این حوزه در دنیا وجود دارد.

بریز و بپاش آنتی بیوتیک ها

ممنوع/ایران جز صدرنشین ها در تجویز آنتی بیوتیک

آذر 28، 1403



کیا پرس/رییس دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: همانطوریکه بریز و بپاش آنتی بیوتیک ها در بین بزرگسالان داریم، آمارها نشان می دهد در بین اطفال هم تا حدی زیادی، این روال وجود دارد.

به گزارش کیا پرس، دکتر محمدرضا صالحی متخصص عفونی در پاسخ به این سوال که مصرف آنتی بیوتیک در کودکان چه مقدار است، افزود: تا آنجایی که من مطلع هستم، خیلی تفاوت عمده ای بین بزرگسالان و کودکان وجود ندارد.

وی بیان کرد: متأسفانه هم در حوزه بیماران سرپایی و هم در حوزه بالینی، ما مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها را داریم.

وی با اشاره به اینکه بخشی از آن ناشی از فشار بیمار یا خانواده آنان به پزشک است، افزود: هرچند بیماری و ویروسی نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد اما بیمار اصرار به تجویز آنتی بیوتیک ها دارد.

وی با اشاره به اینکه میزان آنتی بیوتیک تراپی ما خیلی زیاد است، افزود: ما در تجویز آنتی بیوتیک جز چند کشور بسیار بالا هستیم.

وی ادامه داد: براساس گزارش منتشره در یکی از سال های اخیر، اوگاندا اولین کشور است و ما هم جز صدر نشین ها هستیم.

وی ادامه داد: متوسط اقلام سرپایی که سازمان بهداشت جهانی آن را تایید می کند ۱.۵ تا ۲ قلم را در نظر گرفته شده که در کشور ما ۴ تا ۵ قلم است که حداقل یک قلم هم آنتی بیوتیک می باشد.

وی تاکید کرد: آنتی بیوتیک اولیه را همه می توانند تجویز کنند، حتی رزیدنت تازه کار هم می تواند این دارو را تجویز کند که این موضوع ایراد است.

رئیس دانشکده پزشکی، در زمینه میزان مصرف آنتی بیوتیک در کشور گفت: در زمان همه گیری کرونا میزان مصرف آنتی بیوتیک در ایران به طور میانگین ۴ الی ۱۰ برابر بیشتر از سایر کشورهای جهان است و به طور کلی از نظر تجویز آنتی بیوتیک جزو کشورهای پر مصرف در جهان هستیم.

صالحی در توضیح عوامل تاثیرگذار در این آمار بالا گفت: یک بخش از این آمار ناشی از مصرف خودسرانه بیماران، یک بخش دیگر به دلیل تجویز پزشکان و بخش سوم مربوط به تبلیغات شرکت های تولیدکننده یا وارد کننده است که در هر سه مورد تلاش می کنیم با روش های موجود مصرف را بهینه سازیم.

امروز، نماز اول وقت خلبان پرواز زنجان به مشهد

آذر 28، 1403

کیا پرس : امروز، نماز اول وقت خلبان پرواز زنجان به مشهد





پسر بچه کنجکاو کوزه باستانی ۳۵۰۰ ساله را در موزه شکست + عکس

آذر ۲۸، ۱۴۰۳



کیا پرس : یک کوزه که قدمت آن به عصر برنز باز می‌گردد و در موزه‌ای در شهر حیفا در سرزمین‌های اشغالی به نمایش گذاشته شده بود، به طور تصادفی توسط یک پسر بچه چهار ساله تکه تکه شد.

یک کوزه که قدمت آن به عصر برنز باز می‌گردد و در موزه‌ای در شهر حیفا در سرزمین‌های اشغالی به نمایش گذاشته شده بود، به طور تصادفی توسط یک پسر بچه چهار ساله تکه تکه شد.

مقامات موزه «هخت» در دانشگاه حیفا در شمال سرزمین‌های اشغالی می‌گویند قدمت این ظرف سفالی به سال‌های ۲۲۰۰ تا ۱۵۰۰ قبل از میلاد بازمی‌گشته و به دلیل سالم بودن به هنگام کشف، یک شیء باستانی نادر به حساب می‌آمده است.

این کوزه در نزدیکی ورودی موزه بدون شیشه محافظ به نمایش گذاشته شده بود، چرا که مقامات موزه اعتقاد دارند در نمایش یافته‌های باستان‌شناسی بدون مانع «جذابیت خاصی» وجود دارد.

کوزه به نمایش درآمده (سمت راست) قبل از شکسته شدن

پدر این پسر، که الکس نام دارد، گفته است که پسرش به هنگام بازدید «کوزه را کمی کشید» زیرا «در مورد آنچه داخل آن بود کنجکاو بود». کاری که باعث افتادن و شکستن آن شد.

آقای الکس گفت که از دیدن پسرش در کنار کوزه شکسته «شوکه شده» و

در ابتدا پیش خود فکر کرد «این فرزند من نبوده که این کار را انجام داده است». با این حال او پس از آرام کردن پسرش نگهبان را در جریان گذاشته است.

موزه هخت اعلام کرده است که پس از این حادثه، کودک به همراه خانواده‌اش برای یک بازدید برنامه‌ریزی شده به نمایشگاه آثار باستانی در این موزه دعوت شده‌اند.

لیهی لازلو، از مسئولان موزه، در این باره گفت: «مواردی وجود دارد که اقلام به نمایش درآمده عمداً آسیب می‌بینند. با چنین مواردی برخورد می‌شود و پلیس در جریان قرار می‌گیرد.»

وی اضافه کرد: «اما در این مورد وضعیت اینگونه نبود. کوزه به طور تصادفی توسط کودک خردسالی که از موزه بازدید می‌کرد آسیب دید و واکنش ما در همین سطح خواهد بود.»

موزه گفته است که یک کارشناس برای بازسازی و مرمت کوزه تعیین شده و «در مدت زمان کوتاهی» این شیء باستانی به محل خود بازگردانده خواهد شد.



تکه های کوزه تاریخی ۳۵۰۰ ساله

پدر این کودک گفت که آن‌ها با دیدن کوزه مرمت‌شده احساس «آرامش» خواهند کرد، اما «متأسف» هستند زیرا «کوزه دیگر همان کوزه سابق نخواهد بود.»

اقلام مشابه سفالی که در حین کاوشهای باستان‌شناسی یافت می‌شوند معمولاً در هنگام کشف شکسته یا ناقص می‌شوند، اما این کوزه دست نخورده و سالم پیدا شده بود که همین نکته آن را «یک یافته چشمگیر» می‌کرد.

مقامات موزه گفته‌اند «با وجود این حادثه نادر» قصد دارند سنت به نمایش گذاشتن اشیاء باستانی بدون مانع یا دیوار شیشه‌ای را ادامه دهند.

این کوزه که مربوط به زمان داوود پادشاه کتاب مقدس و عصر پادشاهی سلیمان در منطقه کنعان در ساحل شرقی مدیترانه است، به احتمال زیاد برای حمل محصولات محلی مانند شراب و روغن زیتون کاربرد داشته است.

تصویر دیدنی از یک بچه زرافه و پدر و مادرش

آذر 28، 1403



تصویر دیدنی از یک بچه زرافه و پدر و مادرش



عکس جالب و شکار شده از یک کافه در شمال کشور

آذر 28, 1403



کیا پرس : عکس جالب از
یک کافه در شمال کشور
در فضای مجازی
پربازدید شد. در این
تصویر، گردش جالب
اردک در فضای کافه را
بینید: