گوناگون

هشدار سازمان غذا و دارو درباره «دیسپورت ۵۰۰» تقلبی

روابط عمومی سازمان غذا و دارو پایه گزارشات مستند داروی دیسپورت ۵۰۰ را تقلبی اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد عطف به نامه۶ شماره ۱۰۴/۱۴۰۳ مورخ ۲۱ فروردین ماه سال جاری، شرکت دارمان سلامت منصف به مکاتبه شرکت IPSEN فرآورده Dysport ۵۰۰ به شماره سری ساخت P.۰۸۰۶۵ با تاریخ انقضاء ۱۲.۲۰۲۵ با پاسته بندی مورد استفاده در کشور آمریکا منتسب به شرکت Ipsen، تقلبی می‌باشد.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو از مردم خواست در صورت مشاهده فرآورده تقلبی مذکور در اسرع وقت موضوع را به معاونت‌های غذا و دارو سراسر کشور اطلاع دهند تا اقدامات لازم در این خصوص صورت گیرد.

حداکثر زمان استفاده از مسواک چند ماه است

رئیس گروه سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد شرایط نگهداری مسواک توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا، پروین باستانی گفت: پس از هر بار مسواک زدن، مسواک را با آب شسته و خمیر دندان و سایر آلودگی‌های آن را کاملاً تمیز کنید. وی افزود: همچنین، پس از هر بار استفاده از مسواک آن را در یک محل تمیز قرار دهید تا در معرض هوا خشک شود. این دندانپزشک تأکید کرد: برای نگهداری بایدر سر مسواک مستقیم و رو به بالا باشد. وی افزود: هر زمان که موهای مسواک از هم باز شد و یا شکل اولیه آن تغییر کرد باید آن را تعویض کنید.

باستانی گفت: معمولاً هر سه تا چهار ماه باید مسواک عوض شود. وی ادامه داد: بعد از ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند آنفلوانزا بهتر است مسواک را عوض کرد و پس از بهبود از مسواک جدید استفاده شود. باستانی گفت: مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید به صورت مشترک در خانواده استفاده شود.

دوچرخه سواری می تواند به پیشگیری از آرتروز زانو کمک کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که در طول زندگی خود به طور منظم دوچرخه سواری می کنند کمتر در معرض ابتلا به آرتروز زانو هستند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند دوچرخه سواران در مقایسه با افرادی که هرگز دوچرخه سواری نکرده اند، ۱۷ درصد کمتر به زانو درد و ۲۱ درصد کمتر در معرض علائم آرتریت زانو هستند.

نتایج نشان می دهد همچنین به نظر می رسد افرادی که در تمام عمر خود دوچرخه سواری کرده‌اند، نسبت به افرادی که فقط در یک دوره رکاب زده‌اند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آرتروز زانو هستند. دکتر «کریس لو» محقق ارشد و دانشیار پزشکی در آلرژی و ایمونولوژی در هیوستون، گفت: «هر میزان افزایش در تعداد دوره‌های دوچرخه‌سواری منجر به کاهش احتمال گزارش درد زانو و تشخیص آرتریت زانو یا علائم و اشعه ایکس می‌شود» پزشکان اغلب فعالیت بدنی منظم را برای جلوگیری از آرتروز زانو تشویق می کنند، اما برخی از ورزش‌ها نسبت به سایرین مؤثرتر هستند. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۶۰۰ فرد ۴۵ تا ۷۹ ساله را که در مطالعه آرتریت زانو شرکت داشتند، تجزیه و تحلیل کردند. حدود نیمی از مردم گفتند که سابقه دوچرخه سواری مداوم دارند.

از شرکت‌کنندگان در مورد فعالیت‌های دوچرخه‌سواری شان در چهار دوره سنی زندگی‌شان پرسیده شد- ۱۲ تا ۱۸، ۱۹ تا ۳۴، ۳۵ تا ۴۹ و ۵۰ سال یا بیشتر. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل دوچرخه سواری در فضای باز یا دوچرخه سواری در یک چرخه ثابت داخل خانه باشد.

نکته مهم این مطالعه مشاهده‌های این است که اگر افراد نگران درد زانو و آرتروز زانو در آینده باشند، دوچرخه‌سواری ممکن است به عنوان راهی برای جلوگیری از آن عمل کند و هر چه بیشتر در طول زندگی خود این کار را انجام دهند، احتمال سلامت بهتر زانو افزایش می‌یابد.

تغذیه مناسب برای مبتلایان به واریس

واریس انتقالی در خون‌رسانی به رگ‌های پا است که باعث برجستگی و تغییر رنگ رگ‌ها می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیکال نیوز تودی، در مبتلایان به واریس، رگ‌ها به دلیل تورم و رنگ آبی یا بنفش بسیار جلب توجه می‌کنند و علایمی چون سوزش و احساس تپش در پاها، احساس ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات که در شب بیشتر می‌شود، تورم پاها و مچ پا و پوست خشک و خارش‌آور که به دلیل واریس ناز کتر شده در افراد مشاهده می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند فردی که به واریس وریدی مبتلاست از راهکارهای تغذیه‌ای برای کمک به درمان بیماری و بهبود علایم آن استفاده کند. مصرف غذاهای شور و سرشار از سدیم باعث حفظ آب اضافی در بدن می‌شود که به تشدید علایم واریس کمک می کند و به همین دلیل کاهش مصرف غذاهای شور و سدیم‌دار و در مقابل افزایش استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد.

از منابع خوراکی غنی از پتاسیم می‌توان به یاداو، پسته، عدس، لوبیا سفید، سیب زمینی، سبزی‌جات برگ دار و نیز برخی از ماهی‌ها مانند ماهی سالمون و تن ماهی اشاره کرد.

غذاهای حاوی فیبر نیز همچون آجیل، دانه‌ها و حبوبات، جو، گندم، پذر کتان و غذاهای غلات کامل یا جلوگیری از پیوست و کاهش فشار به دریچه های آسیب دیده در رگ های پاها به کاهش علایم واریس کمک می کنند. افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض خطر واریس وریدی هستند، بنابراین کاهش وزن در درمان این بیماری بسیار موثر است.

فلاونوئیدها هم با بهبود گردش خون و حفظ جریان خون موجب کاهش واریس می شوند. این ترکیبات همچنین با کاهش فشار خون و ایستاد رگ ها در درمان این بیماری موثرند. از غذاهای حاوی فلاونوئیدها می توان به سبزی‌جاتی چون پیاز، فلفل اسفناج و کلم بروکلی و همچنین مرکبات، انگور، گیلاس، سیب، ذغال اخته، کاکائو و سیر اشاره کرد.

زنان و خانواده

رشد ۱۸ درصدی زایمان‌های سوم به بعد در کشور

مشاور وزیر و مدیرکل حوزه وزارتی وزارت بهداشت از رشد زایمان‌های سوم به بعد در کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید محمد پورحسینی، با اشاره به اجرای سیاست‌های اشتغاد پیشگیری از فرزندآوری در گذشته، اظهار کرد این سیاست‌ها مانع از رشد جمعیت در شرایط فعلی شده و وزارت بهداشت و مجلس شورای اسلامی با قوت، حل این موضوع را دنبال می‌کنند.

وی بـه اقدامـات وزارت بهداشـت در حوزه جوانی جمعیت اشـاره کرد و گفت: بیش از ۲۲ نشسـت قرارگاهی با حضور نمایندگان مجلس و اندیشمندان و بافرمانده‌ی وزیر بهداشت تشکیل شده است.

مشاور وزیر و مدیرکل حوزه وزارتی وزارت بهداشت افزود: ۹ کمیته جهت پیگیری و اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در دانشـگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور تشکیل شده که دستاورد این نشسـت‌ها تاکنون ابلاغ ۵۳ دستورالعمل و آئین نامه

بوده و از کاهش جمعیت تا حدودی جلوگیری شده است.

پورحسینی بیان کرد: با پیگیری‌های انجام شده در حال حاضر در سراسـر کشـور، مراکز سطح ۲ و ۳ ناباروری فعال شدند، همچنین حمایت‌های بیمه‌ای از مادران باردار و شـیرده تا هفت سالگی فرزندشان صورت می‌گیرد.

وی ادامه داد: رایگان شدن زایمان در بیمارستان‌های دولتی، افزایش ۳۰ درصدی خوابگاه‌های دانشجویی متناهلی، افزایش حقوق دسـتیاران پزشـکی از دو میلیون تومان در ابتدای دولت به ۱۸ میلیون تومان، تقسیم‌بندی نیروی انسـانی در دوران طرح و دیگر مشوق‌ها از جمله اقدامات وزارت بهداشت در راستای ترویج فرزندآوری و جوانی جمعیت است.

مشاور وزیر و مدیرکل حوزه وزارتی وزارت بهداشت، پیشـگیری از رشـد زنولی جمعیت و رشـد ۱۸ درصدی زایمان‌های سوم، چهارم و پنجم را از جمله دستاوردهای وزارت بهداشت در این زمینه عنوان کرد.

هشدار پلیس مبارزه با مواد مخدر به حجّاج؛ امانتی قبول نکنید

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر فراجا ضمن هشدار به حجاج از پذیرفتن امانتی در این سفر معنوی گفت: پلیس برابر قانون از ادامه سفر زائران حج که حتی به مقادیر بسیار اندک مواد مخدر، روانگردان، دارو و قرص‌های غیرمجاز و ممنوعه حمل می کنند، ممانعت به عمل آورده و برابر قانون با تشـکیل پرونده، مجرمان را به دستگاه قضایی معرفی می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سردار ایرج کاکاوند همزمان با نزدیک شدن به موسم حج و سفر هموطنان به کشور عربستان، به منظور صیانت و پیشگیری از وقوع هر گونه رویداد ناخوشـایند برای زوار محترم کشورمان، اظهار کرد: پلیس از یک سـو با هدف صیانت از عزت و اعتبار هموطنان و از سـوی دیگر با هدف پیشـگیری از عواقب بسـیار شدید برای حاملان مواد مخدر به کشورهای دیگر به ویژه عربستان، نسبت به حمل مواد مخدر توسط افراد حتی به مقدار کمتر از یک گرم حسـاسـیت بالایی داشـته و در صورت مشاهده با چنین مواردی برابر قانون و با قاطعیت با مجرمان، برخورد می کند. وی در ادامه با اشاره به توانمندی های عملیاتی، اطلاعاتی و فنی پلیس در کشف هر گونه مواد مخدر جلساز شده توسط مجرمان تاکید کرد: کارکنان مجرب پلیس با استقرار فرودگاه های محل عزیمت مسافران به کشور عربستان، با بهره گیری از تجهیزات فنی پیشرفته و دستگاه های مواد یاب و نیز چهره زنی و رصد و بازرسی وسایل همراه زائران از قابلیت بسیار بالایی در شناسایی متهمان و کشف جلسازهای مواد مخدر برخوردارهستند.

قوانین سـختگیرانه ایران و عربستان نسبت به حاملان مواد مخدر

این مقام ارشـد انتظامـی در ادامه به قوانیـن بازدارنده جمهوری اسلامی ایران در حمل و نگهداری مواد مخدر فراجا همچنین بر وجود قوانین سختگیرانه توسط کشور عربستان نسبت به حمل کنندگان مواد مخدر سنتی و روانگردان از جمله تریاک، شیشه، هروئین، گل، کراس، ماری جوانا و... اشاره کرد و افزود: بر اساس قوانین مبارزه با مواد مخدر کشور عربستان، هرفردی نسبت به خرید، فروش، حمل و یا نگهداری مواد مخدر و روانگردان ها حتی به مقدار کمتر از یک گرم اقدام کند، پس از دستگیری و تشکیل پرونده قضائی از سوی پلیس میزبان، تحت پیگرد قانونی قرار گرفته وعلاوه بر جریمه‌های نقدی سنگین، به شش ماه تا یک سال حبس، محکوم خواهد شد.

حمل داروهای ممنوعه در عربستان جریمه نقدی و حبس دارد

وی در بخش دیگری از سـخنان خـود به حبس های طولانی مدت و جریمه های سنگین نقدی حمل کنندگان داروهای ممنوعه و غیر مجاز توسط زائران به مقصد کشور عربستان اشاره و اضافه کرد: حمل دارو در اشکالی نظیر قرص، شـربت و آمپول که حاوی کدئین و یا مواد مخدر از جملـه دیازپام، فلورازپام، کلونازپـام (کلازپام، لورازپام، تارامادول، برنتالین، بوپونورفین (تی‌تی)، داروهای بیماری صرع و سـرطان و... که به نوعی حـاوی مقادیری مواد مخدر بوده، بر اسـاس قوانین کشور عراق جرم محسـوب شده و در صورت کشف، ضمن ممانعت از ادامه سفر زائر، برای وی پرونده قضایی تشکیل وجهت تحمل حبس و جزای نقدی به مراجع قضائی معرفی می شـود. سردار کاکاوند تاکید کرد: چنانچه ضرورت دارد فرد بیمار به دلیل وجود سابقه بیماری داروی خاصی را در طول سفربه عربستان مصرف کند، می تواند با مشاوره با پزشک معالج خود از او یگواهد داروهای جایگزین را که در کشور میزبان داروهای ممنوعه نبوده برای وی تجویز کند تا درمانگاه های آن سوی مرز با تجویز داروهای جایگزین مشکل این افراد را حل کنند بنابراین همراه داشتن نسخه و پرونده درمانی می تواند برای بیماری در عربستان موثر باشد وی همچنین افزود: پلیس همراه داشتن نسخه و پرونده درمانی را تنها برای پیگیری بیماری در عربستان موثر باشد وی همچنین افزود: به زوار توصیه می شود از حمل و نگهداری داروهای گیاهی مانند شـیرین بیان، قره قروت و مواردی از این دست که از لحاظ ساختاری شـباهت زیادی به مواد مخدر دارد و به دلیل عدم ممکن اسـت برای ماموربن کشور عربستان ناشناخته باشد، خودداری کنند.

توصیه های پلیس مبارزه با مواد مخدر به حجّاج

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر فراجا در خاتمه با آرزوی بهره مندی زوار محترم از فیوضات این سـفر معنوی به زائرین حج توصیه کرد که در زیر به اختصار آورده شد:

۱- از آنجایی که یکی از شگردهای قاچاقچیان انتقال مواد مخدر توسط افراد ناآگاه است، بنابراین هموطنان به هیچ عنوان بار یا وسـیله ای را به صورت امانت برای انتقال و تحویل به افراد ثالث در خارج از مرز ایران از کسـی قبول نکنند

۲- زائران دقت کنند که قبل و بعد از گیت بازرسی پلیس، وسایل و یا کیف دیگران را به دلیل شباهت با وسایل خود به اشتباه برندارند.

۳- زائرانی که احتیاج به مصرف داروهای خاصی را دارند، ضمن همراه داشتن نسخه و پرونده درمانی حراتب را قبل از حضور در مرزها با پزشـک هماهنگ کنند و تاییدیه مربوطه را به همراه داشته باشند.

۴- با توجه به استقرار دستگاه های بسیار پیشرفته کشف مواد مخدر و داروهای غیر مجاز در فرودگاه کشـورهای میزبان، به زائرین گرامی توصیه می شود حتی به مقادیر بسیار اندک هم مواد مخدر یا اقلام دارویی ممنوعه و غیر مجاز یا خود حمل نکنند.

۵- مدیران و و عوامل اجرایی کاروان ها به گونه ای برنامه ریزی نمایند تا زائران قبل از رسیدن به کشور عربستان نسبت به شناخت جرائم و تبعات مرتبط با مواد مخدر و روانگردان ها در کشور عربستان و مرزهای خروجی توجیه شوند تا از انتقال احتمالی این گونه مواد ممانعت بعمل آید.

۶- بازداشت هر یک از مرتکبین جرایم مرتبط با مواد مخدر در کشور عربستان تابع کیفیات سن و بیماری نیست.

۷- مسافران در صورت مواجهه با موارد مشکوک می توانند مراتب را به ماموربن پلیس مستقر در مبادی و گیت های خروجی فرودگاه ها اطلاع دهند.

مینیمال
هایی برای زندگی
مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت آن امکان‌پذیر نیست.
از کتاب قهرمان‌ها و گورها
آرنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر
Minimalism
Minimalism.ir
Minimalism@yahoo.com

تازه های سلامت

بدغذایی بر سلامت روان تاثیر می گذارد؟

متخصصان پس از بررسی نتایج یه مطالعه گسترده که روی بزرگسالان انگلیسی انجام شد، متوجه شدند افرادی که در انتخاب غذا چندان سختگیر و وسواسی نیستند در مقایسه با آنهایی که رژیم غذایی محدودتری را دنبال می کنند و فقط برخی غذاها را می خورند از سلامت روان بهتری برخوردارند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، متخصصان در این مطالعه، ترجیح غذایی حدود۱۲۸ هزار سالمند در انگلیس را پیگیری کردند. در این پژوهش به جای تمرکز بر بررسی آثار رژیم غذایی خاص بر سلامتی، ارتباط بین غذاهایی که افراد دوست دارند و دوست ندارند و سلامت روان و سلامت شناختی آن‌ها ارزیابی شد.

متخصصـان پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها متوجه شـدند افرادی که به انواع غذاها و طعم‌ها علاقه داشتند، از سلامت روان و احسـاس رضایت درونی بیشـتری برخوردار بودند و در آزمون‌های شـناختی، نسـبت به افراد بدغذا که فقط خوراکی‌های محدودی می‌خوردند، بهتر عمل کردند.

طبق این یافته‌ها، پیروی از یک رژیم غذایی خاص که مصرف برخـی خوراکی‌ها را محدود می‌کنـد، مانند گیاه‌خواری یا رژیم‌هایی با پروتئین بالا، شاید برای بهداشت روان همیشـه بهترین انتخاب نباشـد. به گفته «جیانفنگ فنگ»، یکی از متخصصان اصلی این مطالعه از شانگهای، افراد برای اینکه حس بهتری داشته باشند به یک رژیم غذایی متعادل نیاز دارند.

متخصصان انگلیسـی و چینی در این تحقیق که در مجله «سلامت روان طبیعت» (Nature Mental Health) منتشر شد، ترجیح غذایی شرکت‌کنندگانی در مطالعه بانک زیسـتی انگلیس تمرکز کردند. داوطلبان بـرای این بانک اطلاعاتی، پرسش‌نامه‌های مربوط به «علاقه‌مندی غذایی» را پر کردند که در آن باید ترجیح غذایی‌شان را از بین ۱۴۰ غذا و نوشیدنی رتبه‌بندی می‌کردند.

این غذاها به ۱۰ گروه الکل، نوشیدنی‌های غیرالکلی، لبنیات، ادویه‌ها یا چاشنی‌ها، میوه‌ها، ماهی، گوشت، تنقلات، نشاسته‌ها و سبزیجات تقسیم شده بودند و بر اساس یک طیف ۹ نمره‌ای امتیاز داده می‌شدند که از نمره یک، نشان‌دهنده «بی‌علاقگی شدید» شروع می‌شد و با درجات مختلف به نمره ۹ می‌رسید که نمایانگر «علاقه‌مندی بسیار زیاد» بود.

متخصصان دریافتند ترجیح غذایی ۵۷ درصد پاسخ‌دهندگان در ایـن ۱۰ گروه غذایـی عموما متعادل بـود اما بقیه در انتخاب‌هایشان حساس‌تر بودند. یک گروه (۱۸ درصد) غذاهای بدون نشاسته یا کم‌نشاسته را ترجیح دادند و پنج درصد دیگر رژیم گیاه‌خواری را در حالی که یک گروه ۱۹ درصدی ترجیح می‌دادند پروتئین بیشـتر و لبنیـات کمتر مصرف کـردند.

برخی از این یافته‌ها با ایده‌های متداول درباره تغذیه سـالم متفـاوت بود. برای مثال افرادی که میوه‌ها و سـبزیجات را به غذاهای سرشار از پروتئین ترجیح می‌دادند، آنچه بیشتر در رژیم غذایی گیاه‌خواری رایج اسـت، بیشـتر مسـتعد ابتلا به اضطراب، افسـردگی و سـایر ناراحتی‌های روانی بودند. شرکت‌کنندگان دیگری هم که رژیم غذایی با پروتئین بالا و فیبر کم را ترجیح می‌دهند، نشانه‌های اضطراب بیشـتر و احسـاس رضایت و آرامش روانی کمتری را گزارش کردند.

البته باید توجه داشت که این نتایج فقط وجود یک ارتباط میان ترجیح‌های غذایی خاص و سلامت روان را نشان می‌دهند و ممکن است برخی افراد با ترجیح غذایی خاص ویژگی‌های دیگری داشته باشند که سلامت روان آنها را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین برای تایید ارتباط مستقیم بین تغذیه و بهداشت روان به تحقیقات دقیق‌تر و جامع‌تر نیاز است.

برش

رژیم غذایی کتوژنیک کم کالری به کاهش آکنه کمک می کند

در یک مطالعه آزمایشی کوچک، برخی از زنان جوان که به دنبال کاهش وزن با رژیم کتو کم کالری بودند، یک مزیت غیرمنتظره به دست آوردند: آکنه آنها شروع به از بین رفتن کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، نویسنده مطالعه «لوئیجی بارنا» از دانشگاه Telematica Pegaso در ناپل ایتالیا، گفت: «این یافته‌ها فرصتی برای کنترل یک بیماری پوستی اسـت که بیشتر نوجوانان و بسیاری از بزرگسالان را در مقطعی از زندگی تحـت تأثیر قرار می‌دهد و باعـث ناراحتی، خجالت، اضطراب و اعتماد به نفـس پایین در میان میتلایان می‌شـود و کیفیت زندگی آنها را از بین می‌برد» بارنا توضیح داد: «تصور می شود که آکنه یک بیماری التهابی مزمن است که بر چیزی که به عنوان واحد پیلوسباسه شناخته می‌شود، تأثیر می گذارد، یعنی بر فولیکول مو، ساقه مو و غدد چربی مجاور. حدود ۹ درصد از جمعیت جهان عمدتاً در سنین نوجوانی به آکنه مبتلا هسـتند.» به گفته محققان ایتالیایی، آکنه از دیرباز با چاقی مرتبط بوده است، شاید به این دلیل که هر دو بیماری با افزایش التهاب واسترس اکسیداتیو مرتبط هسـتند.

آیا رژیم کتوژنیک می‌تواند با التهاب زمینه‌ای و استرس اکسیداتیو مبارزه کند؟

در حالی که نقش رژیم غذایی در آکنه قطعی نیست، رژیم کتوژنیک بسیار کم کالری برای کمک به کاهش وزن و تولید بدن‌های کتونی ضد التهابی که انرژی را در زمانی که گلوکوهیدرات‌های غذایی کمیاب هستند، و همچنین تقویت مقاومت در برابر اسـترس التهابی و اکسیداتیو شناخته شـده است. بارنا در بیانیه خبری جلسه توضیح داد: «ما فکر کردیم که ارزش بررسی این درمان بالقوه در آکنه را دارد.»

مطالعه آنها کوچک بود و فقط شامل ۳۱ زن جوان (۱۸ تا ۳۰ سال) که چاق بودند و سطح متوسطی از آکنه داشـتند. همه زنان ۴۵ روز رژیم کتوژنیک بسـیار کم کالـری (فقط ۷۰۰ تا ۸۰۰ کیلو کالری در روز) را آغاز کردند. مطابق با رژیم کتو، ۴۴ درصد کالری از چربی، ۴۳ درصد از پروتئین و تنها ۱۳ درصد از کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود. نتایج کاهش وزن چشمگیر بود. تیم بارنا گزارش داد که زنان به طور متوسـط حدود ۸ درصد از وزن بـدن خود را در طی ۴۵ روز از دسـت دادند، همچنین درصد مشابهی از اندازه دور کمر آنها کاهش یافت.

آکنـه آنها نیز بهبود یافت؛ با اندازه گیری اسـتاندارد "مقیاس درجه بندی آکنه جهانـی"، نمرات به طور متوسط ۴۱٪ در طول رژیم ۴۵ روزه بهبود یافت. بارنا گفت: «یک مبنای علمی برای کاهش آکنه وجود دارد. نتایج نشان داد شناگرهای التهاب سـیستمیک، اسـترس اکسیداتیو و سلامت میکروبیوم روده همگی بهبود یافته اند. بهبود در التهاب و اکسیداتیو با کاهش شدت آکنه ارتبـاط دارد.» وی در ادامه افـزود: «در این آزمایش کوچک، رژیم کتوژنیک ۴۵ روزه بسـیار کم کالری، بیوهای قابل توجهی را در شدت آکنه نشان داد که به نظر می‌رسد به ادرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی شناخته شده رژیم غذایی نسـبت داده شود.» وی با این حال تأکید کرد که این مطالعه بسیار کوچک بود «اگر در مطالعات بزرگ‌تر و قوی‌تر نتایج تأیید شـود، رژیم کتوژنیک بسـیار کم کالری می‌تواند جایگزین ارزشمندی برای آنتی بیوتیک‌ها و درمان‌های موضعی برای کمک به هزاران نفر از افراد مبتلا به آکنه باشد.»

«جوانی جمعیت» در تله گره‌های ذهنی

رسوبهای فکری شـعار «فرزند کمتر زندگی بهتر» همچنان گریبان‌گیر جامعه است، یک کارشناس حوزه جمعیت در این باره می گوید: رسوبهای تفکر تنظیم خانواده و کنترل جمعیت همچنـان وجود دارد و در جامعه پابرجا است. این مسئله موجب شده است در اجرای قانون جوانی جمعیت با چالش روبه‌رو شـویم. واقعیت آن اسـت که سیک زندگی به عنوان پیشران تغییرات اجتماعی، باعث شده که الگوی فرزندآوری کاهش پیدا کند و شرایط اقتصادی در کنار تغییر سبک زندگی قرار گرفته، مزید بر علت شده است.

به اعتقاد صالح قاسـمی جمعیت شناس، در برخی مفاهیم دچار تعاریف غلط شـده‌ایم؛ مثلاً در تربیت بهتر که ذغذغه همه والدین دلسوز است دچار تعریف غلط شده‌ایم و همین فرهنگ جامعه را دگرگون کرده است. آیا تربیت بهتر یعنی رفاه هر چه بیشتر فرزند؟ امروز می‌دانیم که این انتشاه است ولی در سال‌های طولانی در کشـور اینطور وانمود شد که رفاه بیشتر یعنی تربیت بهتر. اینجاست که باید برخی گزاره‌ها از جمله واژه تربیت بهتر را باز تعریف کنیم. او می گوید: سیاسـت‌های موفق جمعیتی دو راهبرد اصلی را دارد که شامل حمایت اقتصادی از خانواده و اصلاح نگرش و فرهنگ‌های موجود در جامعه می‌باشد که در هر دوی رشد اقتصادی کمک خواهد شد. در سیاسـت‌های کلی جمعیت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری نیز اهمیت مقوله جمعیت در اقتدار ملی و توجه به پویندگی یا لندگی و جوانی جمعیت کنونی کشور به عنوان یک فرصت و امتیاز می‌باشد لذا با در نظر داشتن نقش ایجابی عامل انسانی برای پیشرفت کشور، لازم است برنامه‌ریزی‌های جامع برای رشد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور انجام گیرد. در این راستا دولت سیزدهم با ابلاغ قانون «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت»، ماموریت‌های ویژه‌ای به دستگاه‌های مختلف سپرد و اقدامات مختلفی را در دستور کار قرار داد که از جمله این اقدامات می‌توان به اعطای وام فرزندآوری، تسـهیلات مسکن، افزایش مرخصی زایمان، بیمه مادران و زنان روستایی و عشایر دارای سه فرزند و اهدای زمین و خودرو اشاره کرد. البته به گفته معاون برنامه‌ریزی، پایش و ارزیابی ستاد ملی جمعیت، تسـهیلات موجود در قانون جوانی جمعیت بیشتر در راستای توسعه فرهنگی امر فرزندآوری است زیرا علت اصلی کاهش فرزندآوری، اقتصاد نیست چون مطابق آمارها خانواده‌های مرفه تمایلی به فرزندآوری ندارند و اغلب یک فرزند دارند. اسـیه کتلیچی بر لزوم تغییر نگاه فعلی به فرزندآوری تاکید دارد و معتقد است: اولویت مردم فرزندآوری نیسـت و همین مسـئله باعث شـده گرایش به فرزند کاهش پیدا کند؛ والا ۴۰ سال پیش سفره مردم کمتر بود ولی فرزند بیشـتری داشتند و امروز هم فرزندآوری باید به ارزش تبدیل شود. افراد این حرف‌ها کارهای اندک نمایشی صورت گرفته و در نتیجه شاخص‌ها همچنان کاهشی بوده است. در حوزه اقتصادی قانون و سیاسـت‌هایی را داریم؛ ولی صرفاً ۲۵ درصد از قانون اجرا می‌شود که کافی نیست. در حوزه فرهنگ و تغییر نگرش جامعه به فرزندآوری هم تقریباً تعطیل هستیم و هیچ کاری صورت نگرفته است. در این راستا تک برنامه‌های گفتگو محور در رسانه‌ها به فرهنگ‌سازی جدی منتج نمی‌شود. قاسمی بر لزوم اقناع مدیران درباره این مهم تأکید دارد؛ اگر از نهادهای متولی این حوزه سـؤال کنید، گزارش‌های متعددی دارند؛ ولی در میدان کاری اتفاق نیفتاده؛ چون مدیران کشـور موضوع را فهم نکرده‌اند و در نتیجه شـاهد گزارش‌سازی‌هایی هستیم که واقعی نیست؛ ولی اگر مدیران مسئله را درک کنند، به‌عنوان اولویت کاری آن را پیگیری می‌کنند.

او به اعتقاد صالح قاسـمی جمعیت شناس، در برخی مفاهیم دچار تعاریف غلط شـده‌ایم؛ مثلاً در تربیت بهتر که ذغذغه همه والدین دلسوز است دچار تعریف غلط شده‌ایم و همین فرهنگ جامعه را دگرگون کرده است. آیا تربیت بهتر یعنی رفاه هر چه بیشتر فرزند؟ امروز می‌دانیم که این انتشاه است ولی در سال‌های طولانی در کشـور اینطور وانمود شد که رفاه بیشتر یعنی تربیت بهتر. اینجاست که باید برخی گزاره‌ها از جمله واژه تربیت بهتر را باز تعریف کنیم. او می گوید: سیاسـت‌های موفق جمعیتی دو راهبرد اصلی را دارد که شامل حمایت اقتصادی از خانواده و اصلاح نگرش و فرهنگ‌های موجود در جامعه می‌باشد که در هر دوی

فرزند کمتر بارفاه بیشتر یعنی تربیت بهتر؟

رسوبهای فکری شـعار «فرزند کمتر زندگی بهتر» همچنان گریبان‌گیر جامعه است، یک کارشناس حوزه جمعیت در این باره می گوید: رسوبهای تفکر تنظیم خانواده و کنترل جمعیـت همچنـان وجود دارد و در جامعه پابرجا است. این مسـئله موجب شده است در اجرای قانون جوانی جمعیت با چالش روبه‌رو شـویم. واقعیت آن اسـت که سیک زندگی به عنوان پیشران تغییرات اجتماعی، باعث شده که الگوی فرزندآوری کاهش پیدا کند و شرایط اقتصادی در کنار تغییر سبک زندگی قرار گرفته، مزید بر علت شده است.

به اعتقاد صالح قاسـمی جمعیت شناس، در برخی مفاهیم دچار تعاریف غلط شـده‌ایم؛ مثلاً در تربیت بهتر که ذغذغه همه والدین دلسوز است دچار تعریف غلط شده‌ایم و همین فرهنگ جامعه را دگرگون کرده است. آیا تربیت بهتر یعنی رفاه هر چه بیشتر فرزند؟ امروز می‌دانیم که این انتشاه است ولی در سال‌های طولانی در کشـور اینطور وانمود شد که رفاه بیشتر یعنی تربیت بهتر. اینجاست که باید برخی گزاره‌ها از جمله واژه تربیت بهتر را باز تعریف کنیم. او می گوید: سیاسـت‌های موفق جمعیتی دو راهبرد اصلی را دارد که شامل حمایت اقتصادی از خانواده و اصلاح نگرش و فرهنگ‌های موجود در جامعه می‌باشد که در هر دوی