گوناگون

واکسن ایرانی کرونا، امروز به ۷ داوطلب دیگر تزریق می‌شود

عضو کمیته علمی تحقیقات واکسن ایرانی کرونا با بیان اینکه واکسن ایرانی تا امروز به هفت نفر دیگر تزریق می‌شود، گفت: فاز اول تا دهم اسفند ادامه دارد و در صورت موفقیت در فاز دوم به حدود ۵۰۰ نفر تزریق خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، داود پیام طبرسی، درباره واکسن ایرانی کرونا اظهار کرد: تا امروز واکسن کرونا به هفت نفر تزریق شده است که حال عمومی همگی این افراد خوب است. وی افزود: تا امروز نیز واکسن کرونا به هفت نفر دیگر تزریق خواهد شد و در نتیجه مجموع دریافت‌کنندگان واکسن به ۱۴ نفر خواهد رسید.

طبرسی ادامه داد: فاز اول تست انسانی واکسن ایرانی کرونا حدوداً تا دهم اسفند به طول می‌انجامد و در صورتی که این فاز موفق باشد واکسن کرونا وارد فاز دوم تست انسانی خواهد شد. در صورت موفقیت فاز اول، در فاز دوم واکسن کرونا به حدود ۵۰۰ نفر تزریق خواهد شد.

تأثیر استاتین ها در حفاظت از آسیب قلبی افراد سرطانی

تحقیق جدید نشان می دهد استاتین ها داروهای معمول کاهش دهنده کلسترول، از قلب زنان در برابر آسیب‌های ناشی از شیمی درمانی در مراحل اولیه سرطان سینه محافظت می کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زنان مبتلا به سرطان سینه در مرحله اولیه که در طی شیمی درمانی با آنتراسایکلین‌ها، داروهای استاتین مصرف می کنند احتمال نارسائی قلبی در طول ۵ سال پس از شیمی درمانی به نصف کاهش می‌یابد.

«حسام عبدالقدیر» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تورنتو کانادا در این باره می گوید: «دو داروی سرطان موسوم به آنتراسایکلین‌ها و تراستوزومب، درمان‌های مؤثری برای بسیاری از زنان مبتلا به سرطان سینه هستند اما خطر آسیب به عضلات قلب در پی استفاده از آنها، تجویزشان را محدود کرده است به ویژه در زنانی که در معرض خطر بیشتر مشکلات قلبی هستند» وی در ادامه افزود: «مکانیسم این داروها برای از بین بردن سلول‌های سرطانی سینه ضروری است، با این حال این فرآیند ها می توانند به سلول‌های عضله قلب آسیب رسانده و منجر به ضعف قلب شوند.»

اما مطالعات نشان می دهند زنانی که استاتین مصرف می کنند ممکن است در اثر این نوع شیمی درمانی آسیب کمتری به عضله قلب شان وارد شود. مکانیسم دقیق نحوه محافظت استاتین ها در برابر آسیب سلول های قلبی ناشناخته است اما اعتقاد بر این است که استاتین ها عملکرد آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارند.

محققان در مطالعات خود مشاهده کردند در ۶۶۶ زن با میانگین سنی ۶۶ سال که تحت درمان با آنتراسایکلین هایودند، کسانی که استاتین مصرف می کردند ۵۵ درصد کمتر در بیمارستان به خاطر نارسایی قلبی بستری شده بودند.

عبدالقدیر می گوید: «یافته های ما این نظریه را تأیید می کند که استاتین‌ها می‌توانند در جلوگیری از نارسایی قلبی در بیماراني که شیمی درمانی با آنتراسایکلین‌ها دریافت می کنند، موثر باشند.»

بیماری های منتقله از راه تماس جنسی عامل خاموش ناباروری

مسئول کلینیک سلامت جنسی مرکز درمان ناباروری این سینا از بیماری های منتقله از راه تماس جنسی، به عنوان عامل خاموش ناباروری نام برد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هاله ملکی، گفت: بیماری‌های انتقال یافته از راه تماس جنسی بر اساس عامل ایجاد آن دسته‌بندی می‌شوند. برخی از انواع باکتری‌ها و ویروس‌ها و انگل‌ها می‌توانند باعث بروز عفونت و التهاب در قنداهای تناسلی شوند. برخی از این بیماری‌ها علائم و نشانه‌هایی دارند و برخی هیچ نشانه‌ای ندارند اما نکته مهم این است که این عفونت‌ها حتی اگر علامتی نداشته باشند یا نهفته باشند، باز هم می‌توانند به شریک جنسی منتقل شوند.

مسئول کلینیک سلامت جنسی این سینا افزود: طبق مطالعات موجود بیش از ۳۰ میکروارگانیسم می‌تواند باعث بروز چنین مشکلاتی شوند که از میان آنها ۸ میکروارگانیسم بیش از دیگر عوامل در بروز این بیماری‌ها نقش دارند. ۴ نوع آن شامل سیفیلیس، گنوره (سوزاک)، کلامیدیا و تریکوموناس، درمان‌های مؤثر دارند که باعث ریشه کنی آنها از بدن می‌شود. اما ۴ میکروارگانیسم دیگر شامل هپاتیت B، هرپس سیمپلکس (HSV)، اچ پی وی (HPV) و اچ آی وی (HIV)، متأسفانه درمان قطعی ندارند ولی با برخی داروها می‌توان عوارض و علائم آنها را تا حدی کنترل کرد. اگرچه راه اصلی انتقال این بیماری‌ها تماس جنسی است، اما برخی از این عفونت‌ها از مادر بارداز به نوزاد نیز منتقل می‌شوند. مثلاً عفونت سیفلیس می‌تواند از جفت عبور کند و جنین را در رحم مبتلا کند. همچنین، سوزاک، کلامیدیا، هپاتیت B و هرپس تناسلی می‌تواند هنگام خروج نوزاد از کانال زایمان به او منتقل شوند. اچ آی وی (HIV) نیز می‌تواند هنگام بارداری از جفت عبور کند یا هنگام تولد به نوزاد منتقل شود. بنابراین، بسیار مهم است که خطرهایی که ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های انتقال‌یابنده از راه تماس جنسی را دارند، پیش از اقدام به بارداری آزمایش‌های غربالگری این بیماری‌ها انجام دهند.

وی ادامه داد: بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی روزانه در سراسر دنیا بیش از یک میلیون نفر به نوعی از عفونت‌های منتقله از راه تماس جنسی مبتلا می‌شوند. نکته مهم آن است که در بیشتر موارد در هنگام ابتلاء فرد دارای علامت نیست و یا فقط علائم خفیفی دارد. بنابراین، با استناد به این که فردی علامت ندارد، نمی‌توان اطمینان داشت که او به عفونت‌های منتقله از راه تماس جنسی مبتلا نیست. علائم معمول عفونت‌های انتقال یابنده از راه تماس جنسی عبارتند از درد، خونریزی، ترشحات غیرطبیعی، سوزش و خارش در ناحیه تناسلی. بنابراین، خانم‌ها و آقایان باید نسبت به این علائم هشیار باشند و در صورت بروز هر گونه علامت، حتماً به پزشک مراجعه کنند. همچنین، افرادی که روابط جنسی پرخطر دارند، حتی اگر علامتی ندارند نیز باید بررسی شوند. همان‌طور که گفته شد، این عفونت‌ها هم زنان و هم مردان را درگیر می کند و در برخی از این بیماری‌ها لازم است زن و مرد همزمان درمان شوند. ملکی گفت: به خاطر داشته باشیم ابتلاء به این عفونت‌ها می‌تواند عوارض بسیار جدی به دنبال داشته باشد. برای نمونه، ابتلاء به گنوره، سیفلیس و هرپس تناسلی شانس ابتلاء به اچ آی وی (HIV) را افزایش می‌دهد. همچنین، برخی از این عفونت‌ها خطر ابتلاء به برخی انواع سرطان را افزایش می‌دهند. برای مثال، ابتلاء به ویروس پاپیلوماي انسانی (HPV) می‌تواند باعث ایجاد سرطان دهانه رحم در زنان شود. مسئول کلینیک سلامت جنسی این سینا، گفت: مطالعات مختلف ثابت کرده است که برخی از این عفونت‌ها می‌توانند باروری فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. زیرا اگر این عفونت‌ها به موقع درمان و یا کنترل نشوند، می‌توانند با ایجاد عوارضی همچون بیماری التهابی لگن و ایجاد چسبندگی و انسداد به دستگاه تناسلی فرد آسیب وارد کنند و باعث بروز ناباروری در زنان و مردان شوند.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی عقاید یک دلقک
نویسنده: هاینریش بل
مترجم: سارنگ ملکوتی
گوینده: آرمان سلطان‌زاده
آوانامه

پیام آشنا: کتاب صوتی عقاید یک دلقک نوشته هاینریش بل را می‌توان یکی از ماندگارترین آثار داستانی در تاریخ ادبیات آلمان به شمار آورد. شنیدن این اثر با صدای گیرا و جذاب آرمان سلطان‌زاده لطفی دیگر دارد.

نسخه صوتی عقاید یک دلقک را انتشارات آوانامه با ترجمه سارنگ ملکوتی در اختیار شنوندگان قرار داده است.

درباره کتاب صوتی عقاید یک دلقک

هاینریش بل، نویسنده مطرح آلمانی با نوشتن کتاب عقاید یک دلقک کوشیده است راه‌کاری‌ها و تلخی‌های دنیا را از پس صورتک یک دلقک مطرح کند. اگرچه این کتاب در دسته داستان‌های عشقی جای می‌گیرد؛ اما مضامین انتقادی و اعتقادی زیادی را طرح می‌کند.

به شرایط اجتماعی آلمان تحت سلطه هیتلر و پس از دوران جنگ می‌پردازد، از بسیاری از باورهای سیاسی و مذهبی، مسائل مربوط به ازدواج و اختلافات کاتولیک‌ها و پروتستان‌ها در این داستان انتقاد می‌کند و تأثیر روانی جنگ بر خانواده‌ها و بطور کلی جامعه آلمان را به نمایش می‌گذارد.

هانس شنیر مردی با طرز فکری خاص، از یک خانواده متمول است که به خاطر تفاوت در نوع نگرش به زندگی و مذهب، خانواده را ترک کرده و دلقک سیرک شده است. دلقک از بیماری‌های زیادی از جمله افسردگی، سردرد و نداشتن ارتباطات زیاد رنج می‌برد.

ماری شریک زندگی هانس است که باوجود احساس گناه، شش سال بدون ازدواج با او زندگی کرده است زیرا دلقک اعتقادی به ازدواج روی کاغذ ندارد و نمی‌خواهد فرزندانش را کاتولیک بار بیاورد.

روزی ماری با یک یادداشت، دلقک را برای همیشه ترک می‌کند تا با فردی کاتولیک ازدواج کند و خود را از احساس گناه نجات دهد.

این اتفاق ضربه شدیدی به دلقک می‌زند، او در حال اجرا آسیب می‌بیند و با مشکلات مالی فراوانی روبه‌رو می‌شود. کم‌کم اختلالات روانی و مالیخولیایی هم در شخصیت هانس پدیدار می‌شود و داستان با واگویی‌های دلقک مستأصل ادامه پیدا می‌کند.

کتاب صوتی عقاید یک دلقک را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

عقاید یک دلقک داستان پردازی عاشقانه قوی‌ای دارد و علاوه بر آن نگاه و نقدی هم بر شرایط جامعه آلمان بعد از جنگ دارد.

اگر به دنبال کتابی می‌گردید که چنین حال و هوایی را برای شما تداعی کند، کتاب عقاید یک دلقک را انتخاب کنید.

نحوه بازگشایی مدارس در مناطق آبی و زرد

مدیرکل دفتر سلامت و امور تندرستی وزارت آموزش و پرورش درباره روند فعالیت مدارس در شهرهای با وضعیت آبی و زرد در سطح کشور توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد محسن بیگی در این باره اظهار کرد: پیشنهاد بازگشایی مدارس در مناطق زرد و آبی دیروز در ستاد ملی کرونا مطرح و خواسته شده که دستورالعمل آن تدوین شود.

وی افزود: پیشنهاد این بوده که در مناطق آبی فقط مدارس زیر ۵۰ دانش‌آموز در کشور به صورت حضوری بازگشایی شوند چون اکثر این مدارس در مناطق دور افتاده و صعب العبور هستند که دسترسی کمتری هم به امکانات و فضای مجازی دارند. همچنین پیشنهاد شده که دانش آموزان پایه اول و دوم ابتدایی فقط در مناطق آبی و زرد با حداکثر ۱۰ دانش‌آموز به صورت حضوری به مدرسه بروند.

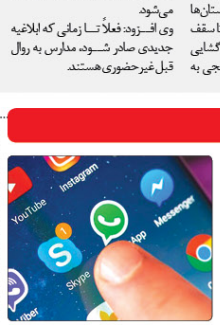
مدیرکل دفتر سلامت و امور تندرستی وزارت آموزش و پرورش اضافه کرد: همچنین پیشنهاد شده هنرستان‌ها که فعالیت های کارگاهی دارند تا سقف ۱۵ نفر در مناطق آبی و زرد بازگشایی شوند و در مناطق قرمز و نارنجی به روال گذشته، بازگشایی انجام نمی شود.

محسن بیگی درباره زمان و نحوه تدوین دستورالعمل بازگشایی در مناطق آبی و زرد گفت: شورای عالی آموزش و پرورش باید این دستورالعمل را تهیه کند. ما شرایط و پروتکل ها را به شورای عالی اعلام کردیم. احتمالاً موضوع در جلسه بعدی ستاد کرونا دوباره مطرح و درباره آن تصمیم‌گیری می‌شود.

وی افزود: فعلاً تا زمانی که ابلاغیه جدیدی صادر شود، مدارس به روال قبل غیرحضوری هستند.

فضای مجازی

واکنش کاربران ایرانی به کوچ جهانی از واتس‌اپ



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، واتس‌اپ به‌تازگی از کاربران خواسته با جمع‌آوری اطلاعاتشان شامل شماره تلفن و مکان توسط فیس‌بوک و زیرمجموعه‌های آن موافقت کنند و اگر تا ۸ فوریه با شرایط جدید استفاده از سرویس واتس‌اپ موافقت نکنند، دسترسی به این اپلیکیشن را از دست خواهند داد. برخی از فعالان حریم خصوصی در توییتر اقدام واتس‌اپ که "با جمع‌آوری اطلاعاتتان را بیذیرید یا بیرون بروید" را زیر سوال برده و به کاربران پیشنهاد کردند به اپلیکیشن‌هایی نظیر سیگنال و تلگرام مهاجرت کنند.

در این راستا واتس‌اپ قوانین خود را بهروز و اعلام کرده که از این به بعد به‌عنوان عضوی از مجموعه فیس‌بوک، اطلاعات کاربر را با سایر اپلیکیشن‌های گروه فیس‌بوک به اشتراک می‌گذارد که این فقط به واتس‌اپ هم خلاصه نمی‌شود، بلکه اطلاعات واتس‌اپ، اینستاگرام و فیس‌بوک با هم به اشتراک گذاشته می‌شود و این کل کاربرهای جهان را در برمی‌گیرد.

کاربر ممکن است در فیس‌بوک تصاویری را به‌صورت عمومی‌تر یا دیگران به اشتراک گذاشته باشد، اما وقتی از یک پیام‌رسان استفاده می‌کند، اطلاعات خصوصی‌تری در مقایسه با شبکه‌های اجتماعی دارد و از این به بعد فیس‌بوک قرار است با وجود اینکه واتس‌اپ اعلام کرده قصد دارد اطلاعات کاربرانش را با مجموعه فیس‌بوک به اشتراک بگذارد، برخی کارشناسان فناوری اطلاعات معتقدند از آنجایی که بسیاری از کاربران در ایران به حساسیت داده‌هایشان واقف نیستند و تلگرام به‌عنوان اپلیکیشن جایگزین هم در کشور فیلتر است، احتمالاً تغییری در استفاده از پیام‌رسان‌ها در ایران رخ نمی‌دهد.

کاربران تاثیرگذاری که از واتس‌اپ می‌روند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، واتس‌اپ به‌تازگی از کاربران خواسته با جمع‌آوری اطلاعاتشان شامل شماره تلفن و مکان توسط فیس‌بوک و زیرمجموعه‌های آن موافقت کنند و اگر تا ۸ فوریه با شرایط جدید استفاده از سرویس واتس‌اپ موافقت نکنند، دسترسی به این اپلیکیشن را از دست خواهند داد. برخی از فعالان حریم خصوصی در توییتر اقدام واتس‌اپ که "با جمع‌آوری اطلاعاتتان را بیذیرید یا بیرون بروید" را زیر سوال برده و به کاربران پیشنهاد کردند به اپلیکیشن‌هایی نظیر سیگنال و تلگرام مهاجرت کنند.

در این راستا واتس‌اپ قوانین خود را بهروز و اعلام کرده که از این به بعد به‌عنوان عضوی از مجموعه فیس‌بوک، اطلاعات کاربر را با سایر اپلیکیشن‌های گروه فیس‌بوک به اشتراک می‌گذارد که این فقط به واتس‌اپ هم خلاصه نمی‌شود، بلکه اطلاعات واتس‌اپ، اینستاگرام و فیس‌بوک با هم به اشتراک گذاشته می‌شود و این کل کاربرهای جهان را در برمی‌گیرد.

کاربر ممکن است در فیس‌بوک تصاویری را به‌صورت عمومی‌تر یا دیگران به اشتراک گذاشته باشد، اما وقتی از یک پیام‌رسان استفاده می‌کند، اطلاعات خصوصی‌تری در مقایسه با شبکه‌های اجتماعی دارد و از این به بعد فیس‌بوک قرار است با وجود اینکه واتس‌اپ اعلام کرده قصد دارد اطلاعات کاربرانش را با مجموعه فیس‌بوک به اشتراک بگذارد، برخی کارشناسان فناوری اطلاعات معتقدند از آنجایی که بسیاری از کاربران در ایران به حساسیت داده‌هایشان واقف نیستند و تلگرام به‌عنوان اپلیکیشن جایگزین هم در کشور فیلتر است، احتمالاً تغییری در استفاده از پیام‌رسان‌ها در ایران رخ نمی‌دهد.

به کل اطلاعات واتس‌اپ دسترسی داشته باشد.

واتس‌اپ به کاربران صفحه‌ای را نشان می‌دهد که در آن آمده است: این قوانین جدید ماست و برای استفاده از این اپلیکیشن باید قوانین را تایید کرده و در غیر این صورت، دیگر نمی‌توانید از این اپلیکیشن استفاده کنید. در این اطلاعیه حتی با ادبیات تندی نوشته شده که اگر این قوانین را نمی‌پذیرید، می‌توانید راه‌نمایی حذف اکانت را بخوانید.

در این رابطه میلاد نوری - کارشناس فناوری اطلاعات - با اشاره به واکنش‌ها درباره تصمیم واتس‌اپ اظهار کرد: این اتفاق باعث شده بسیاری از افراد تاثیرگذار مانند پاول دوروف، مدیر تلگرام و ایلان ماسک، مدیر تسلا درباره این موضوع اظهار نظر کنند و کاربران در کل دنیا که برایشان حفاظت از دیتا مهم‌تر است، عکس‌العمل نشان دادند و حتی تصویری را در شبکه‌های اجتماعی منتشر کردند که در حال حذف واتس‌اپ هستند. در اپلیکیشن‌های اپلیکیشن‌های دیگر هستند.

نوری خاطرنشان کرد: در سیستم‌های یادگیری ماشین و هوش مصنوعی و استفاده کلان از دیتا، از اطلاعات ردپدل شده الگوبرداری می‌شود. همانطور که وقتی وارد سایتی می‌شوید، تبلیغات مرتبطی به شما پیشنهاد می‌شود، چون بر اساس رفتار شما، محتوا را کدگذاری و الگوی رفتاری ایجاد کرده‌اند؛ بنابراین اینکه اطلاعات پیام‌رسان در اختیار فیس‌بوک قرار گیرد، به این معنا نیست که کلمه به کلمه چت را بخوانند، بلکه به این معناست که رفتار کاربر را تحلیل می‌کنند و بر مبنای آن، یا اتفاقات دنیا را پیش‌بینی کرده یا استفاده اقتصادی و تبلیغاتی می‌کنند. وی با اشاره به ادعای واتس‌اپ مبنی بر کدگذاری دوطرفه پیام‌ها بیان کرد: اینکه واتس‌اپ می‌گوید اطلاعات را دوطرفه کدگذاری می‌کند؛ ادعایی است که ثابت نشده است؛ کما اینکه بنیان‌گذار تلگرام بارها در کانال تلگرامی و توییتر، واتس‌اپ را به خاطر این مساله به چالش کشیده است. بنیان‌گذاران سیگنال هم بارها واتس‌اپ را به دلیل این موضوع به چالش کشیدند زیرا سورس واتس‌اپ در اختیار ما نیست و کسی نمی‌تواند ادعای رمزنگاری پیام‌ها را تایید کند.

این کارشناس فناوری اطلاعات ادامه داد: این در حالی است که تلگرام یک پیام‌رسان اوپن سورس است و کارشناسان فناوری و برنامه‌نویسان در دنیا می‌توانند سورس تلگرام را بررسی و این ادعا را راستی‌آزمایی کنند و این مساله که این پیام‌رسان از کدگذاری دوطرفه استفاده می‌کند، ثابت‌شده است. حتی زمانی داعش که می‌خواست در کشورهای مختلف عملیاتی را انجام دهد، از تلگرام برای پیام‌رسانی به اعضای خودش استفاده می‌کرد و پس از مدتی که استفاده داعش از این پیام‌رسان زیاد شد، تلگرام همه اکانت‌ها و کانال‌هایشان را بست.

نوری با بیان اینکه واتس‌اپ در دنیا بزرگ‌ترین کاربر را میان پیام‌رسان‌ها دارد، افزود: صرف نظر از اینکه ممکن است خیلی از کاربران از واتس‌اپ ناراضی باشند، این پیام‌رسان قدمت زیادی دارد، زیرمجموعه برند فیس‌بوک بوده و تمامی صوتی تصویری با کیفیتی داشته که مورد استفاده بسیاری از کاربران در دنیاست؛ در حالی که تلگرام در یک سال گذشته تمامی صوتی و تصویری را اضافه کرد و برای مردم دنیا خیلی شناخته‌شده نبوده است. ایران و روسیه و بعضی از کشورهای آسیایی از ابتدا از تلگرام استفاده کردند، اما الان موجی شروع شده که کاربران اروپایی و آمریکایی هم با این پیام‌رسان آشنا شده اند؛ همانطور که همین حالا هم تلگرام و سیگنال در ترندهای اپلیکیشن‌های مختلف بالا آمده است.

نشر اطلاعات برای کاربران ایرانی حساسیت‌برانگیز نیست

با این اوصاف وضعیت آماری استفاده از واتس‌اپ در ایران در این شرایط چطور خواهد بود؟ این کارشناس در این باره گفت: بعید می‌دانم در ایران عدد ورقم جابه‌جاشده قابل توجه باشد. اولا در ایران تلگرام فیلتر است؛ در حالی که مردم جهان به عنوان یک پیام‌رسان جدید به سمت تلگرام می‌روند، در ایران مردم از قبل تلگرام داشتند و فیلترینگ باعث شده مردم کمتر از آن استفاده کنند. شاید همچنان برخی کاربران در تلگرام باشند، اما کمتر به آن مراجعه می‌کنند.

این کارشناس فناوری اطلاعات ادامه داد: از طرفی در ایران قانون خاصی درباره حفاظت از اطلاعات کاربران وجود ندارد و به مردم هم اطلاع‌رسانی نشده است. اگر با کاربران ایرانی صحبت کنید که قرار است اطلاعات خصوصی‌تان از طریق واتس‌اپ با فیس‌بوک به اشتراک گذاشته شود، خیلی برایشان حساسیت‌برانگیز نیست. همانطور که در نشر اطلاعات، زمانی که یک اپراتور هک می‌شود، لیست سفرهای کاربران منتشر می‌شود، سامانه‌ای هک شده و کدملی و آدرس فاش می‌شود، برای کاربر مهم نیست.

رژیم‌های غیر اصولی سلامت گیاهخواران را تهدید می کند

استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه منابع غنی ویتامین B۱۲ فقط توسط منابع حیوانی جذب بدن می‌شود، درباره رژیم‌های گیاهخواری تاکید کرد: اگر برای تهیه مواد مغذی موجود در منابع حیوانی از طریق سایر منابع گیاهی و یا مکمل‌ها چاره‌ای اندیشیده نشود، کمبود پروتئین، ویتامین‌ها و کلسیم می تواند مشکلات جدی را برای بدن ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا. دکتر آزیتا حکمت‌دوست با بیان اینکه گیاه‌خواری به معنای پرهیز از خوردن گوشت جانوران بوده که ممکن است شامل پرهیز از غذاهایی مانند شیر، فرآورده لبنی، تخم‌مرغ و عسل که خاستگاه جانوری دارند نیز بشود، افزود: چندین نوع گیاه‌خواری وجود دارد که به نوع آن، جهت‌گیری گیاه‌خواران در برابر حیوانات دامی و فرآورده‌های دامی متفاوت است. عده‌ای از گیاه‌خواران در کنار نخوردن فرآورده‌های جانوری با کشتار آن‌ها نیز مخالفند برخی از گیاه‌خواران از پوشیدن لباس‌هایی مانند چرم، ابریشم و حز که از کشتن جانوران به دست آمده نیز پرهیز می کنند.

این متخصص تغذیه دانشگاه با بیان اینکه گیاه‌خواران مطلق صرفا از منابع گیاهی استفاده می‌کنند، گفت: در وگانیسم (Veganism) که گاهی «گیاه‌خواری مطلق» هم نامیده می‌شود از همه فرآورده‌های جانوری، چه از کشتن جانوران به دست آمده باشند و چه با بهره‌گیری از آن‌ها باشد مانند لبنیات، تخم‌مرغ و عسل پرهیز می‌شود.

وی با بیان اینکه طیف دیگری از گیاه خواران منابعی همانند لبنیات و تخم مرغ را نیز در سبد غذایی خود می‌گنجانند، تاکید کرد: این گروه از گیاه خواران در واقع ترکیباتی که از حیوانات به دست می آید را به استثنای گوشت حیوان مصرف می‌کنند.

حکمت دوست مصرف قرص و داروهای مکمل حاوی ویتامین B۱۲ را به افرادی که صرفا از منابع غذایی گیاهی استفاده می‌کنند توصیه کرد و گفت: گروه‌هایی از گیاه خواران که از شیر و تخم مرغ استفاده می‌کنند، کمتر از گروه‌های دیگر دچار کمبود ویتامین B۱۲ می‌شوند.

وی با اشاره به این که رژیم‌های گیاهی می‌توانند سالم باشند افزود: پیروی از رژیم گیاه‌خواری باید با حفظ تعادل بین گروه‌های مختلف مواد غذایی و استفاده از مکمل‌ها رعایت شود. با این حال، حذف محصولات حیوانی از رژیم غذایی گیاهی می‌تواند باعث کاهش مصرف برخی از مواد مغذی ضروری شود و ممکن است بر سوخت و ساز سیستم استخوانی بدن تاثیرگذارد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که منابع غنی آهن از گوشت و ترکیبات حیوانی بدست می‌آیند خاطرنشان کرد: ترکیباتی همانند گوشت، مرغ و ماهی منبع اصلی این ویتامین‌ها هستند.

استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه مصرف مواد غذایی همانند آجیل، حبوبات و غلات را برای تامین نیازهای ضروری بدن گیاه خواران مورد تاکید قرار داد و افزود: علیرغم این که حتی بعضی از سبزیجات حاوی مقادیری از آهن هستند، ولی آهنی که در گوشت، مرغ و ماهی وجود دارد منبع غنی تر از آهنی است که جذب آن راحت‌تر است. البته دانه سویا، حبوبات و گوجه فرنگی از بهترین منابع آهن هستند که باید در برنامه غذایی گنجانده شود.

وی افزود از مصرف چای با مواد غذایی حاوی آهن را خواستار شد و افزود: مصرف چای خصوصا همراه مواد غذایی حاوی آهن باعث می‌شود که آهن مورد نیاز جذب بدن نشود.

حکمت دوست با تاکید بر اینکه سلامت انسان با مصرف تمامی گروه‌های مواد غذایی تضمین می‌شود، گفت: منابع گیاهی حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند، این مواد غذایی در عین حال که دارای کالری کمتری هستند منبع غنی فیبر هم محسوب می‌شوند، بنابراین لازم است برای تغذیه‌ای سالم از منابع گیاهی سرشار و به نسبت مقادیر کمتری از منابع حیوانی استفاده کنیم.

این استاد گروه تغذیه بالینی با بیان این که تصورانی همچون طول عمر بیشتر گیاه خوران در مقایسه با سایر افراد غلط است، تاکید کرد: گیاه خواران عمدتا با کمبود دو ماده غذایی B۱۲ و آهن مواجه هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه در ادامه ضمن مقایسه گیاه خواران و خام گیاه خوران نیز توضیح داد: در واقع خام گیاه خواران همه چیز را خام مصرف می‌کنند و بر این باورند که سبزیجات و گیاهان زمانیکه خام مصرف می‌شود دارای خواص بیشتری هستند که البته این نظریه تا حدودی درست است.

وی ادامه داد: به طور مثال مواد غذایی حاوی ویتامین سی بعد از پخته شدن مقادیر زیادی از ویتامین‌های موجود را از دست می‌دهد ولی در مورد برخی از مواد غذایی مثل سویا اگر چنانچه پخته نشوند دسترسی به برخی از ویتامین‌های آن کاهش می یابد. سویا اگر چنانچه پخته نشود دسترسی به ویتامین B۱ کمتر می‌شود.

وی اضافه کرد: تغذیه در پایان با بیان اینکه بدن انسان بسیاری از مواد غذایی را نمی‌تواند به صورت خام هضم و جذب کند، گفت: این فاکتور هم یکی از مشکلات پیروی از رژیم غذایی خام گیاه‌خواری است. بسیاری از مواد غذایی گیاهی تا زمانیکه پخته نشوند، جذب نشده و بدن آنزیم های لازم را برای هضم و جذب آن‌ها ندارد.

مینیمال

هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن
این را با تمام وجودت باور کن که
آن کس که وعده‌ی همیشه ماندن را می‌دهد
از همه رفتنی‌تر است

ویسواوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

کاهش ۲۴ درصدی خطر مرگ ناشی از کرونا با ۲ داروی آرتروز

نتایج یک مطالعه بزرگ نشان داد که ۲ داروی ضد التهاب «توسیلیزوماب» و «ساریلوماب» خطر مرگ میاران مبتلا به موارد شدید کرونا را حدود یک چهارم و زمان بستری شدن آنها را در بخش مراقبت‌های ویژه ۱۰ روز کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بر اساس نتایج این مطالعه جدید این درمان های ضد التهابی که در حال حاضر برای درمان آرتروز استفاده می شود در درمان موارد شدید کرونا با شدت موثر هستند و می توانند جان هزاران نفر را نجات دهند.

این داروها که با نام تجاری Actemra و Kevzara به بازار عرضه می‌شوند به صورت قطرات داخل وریدی در مدت یک ساعت ارائه می شوند.

محققان در این مطالعه که یکی از بزرگ ترین دستاوردهای پزشکی این همه گیری محسوب می شود، متوجه شدند که این داروها می توانند شانس زنده ماندن بیماران کرونایی را که پیش از این از «دگزامتازون» استفاده می کردند، افزایش دهند.

این نتایج حاصل یک آزمایش بین‌المللی برای درمان ویروس کرونا (REMAP-CAP) است که روی سه هزار و ۹۰۰ بیمار مبتلا به موارد شدید کرونا در ۱۵ کشور جهان انجام شده است.

نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد افرادی که تنها دگزامتازون دریافت کرده بودند با میزان مرگ ۳۵.۸درصدی روبرو بودند، اما این خطر زمانی که به آنها داروی توسیلیزوماب و یا ساریلوماب داده می شد، به ۲۵.۳درصد کاهش می‌یافت.

کارشناسان گفتند که این کاهش به این معنی است که حدود ۲۴درصد از افرادی که در هر صورت جان خود را از دست می دادند با این درمان جدید نجات پیدا می کنند و از هر ۱۲نفری که در بخش ICU با این داروها درمان می شوند، یک نفر نجات می یابد.

پدیده‌ای به نام ویروس کرونا از سال گذشته در جهان رخ داده است، این ویروس بسیار کشنده و ناشناخته بوده به طوری که سرتاسر کره زمین را تحت تاثیر خود قرار داده است. بیش از ۱۵ میلیون نفر قربانی این ویروس شده اند، بسیاری دیگر آلوده و خسارت زیادی به اقتصاد کشورها وارد کرده است.

تقریبا به محض شیوع ویروس کرونا، گروه‌های تحقیقاتی در سراسر جهان شروع به بررسی زیستی آن کردند، در حالی که افراد دیگر آزمایش‌های تشخیصی یا اقدامات بهداشت عمومی را برای کنترل آن شروع کردند. دانشمندان همچنین به دنبال یافتن روش‌های درمانی و ایجاد واکسن‌هایی بودند که می‌تواند همه‌گیری را تحت کنترل درآورد.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸