گوناگون

ممنوعیت خرید و فروش تجهیزات پزشکی خانگی دست‌دوم

رئیس اداره تولید و ثبت ملزومات تخصصی پزشکی سازمان غذا و دارو هشدار داد: فروش تجهیزات پزشکی خانگی استفاده شده، غیرمجاز است

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، ابوالفضل اللهبخشی درباره خرید و فروش تجهیزات پزشکی خانگی دست دوم هشدار داد و اعلام کرد که این اقدام مجاز نیست. وی با اشاره به اهمیت ایمنی تجهیزات پزشکی خانگی، اظهار کرد: به دلیل ارتباط مستقیم این تجهیزات با سلامت بیماران، خرید و فروش محصولات استفاده‌شده بدون نظارت‌های لازم می‌تواند خطرآفرین باشد.

اللهبخشی تصریح کرد: فقط نمایندگان رسمی شرکت‌های سازنده، در صورت تایید اداره کل تجهیزات پزشکی و اطمینان از ایمنی و عملکرد دستگاه، مجاز به عرضه این تجهیزات هستند و این نظارت‌ها شامل کنترل عفونت و بررسی صحت عملکرد دستگاه می‌شود. وی خاطرنشان کرد: طراحی تجهیزات پزشکی خانگی باید متناسب با شرایط استفاده در خارج از مراکز درمانی باشد، امکان جابه‌جایی آسان داشته و در برابر تداخل امواج محیطی مقاوم باشد تا کاربران بدون نگرانی از این تجهیزات استفاده کنند.

با کودکانی که بیش از اندازه بازی‌های کامپیوتری انجام می‌دهند، چگونه رفتار کنیم؟

یک متخصص روانشناسی کودک و نوجوان در خصوص نحوه واجهه با کودکانی که بیش از اندازه بازی‌های کامپیوتری انجام می‌دهند به ارائه توصیه‌ها و پیشنهاداتی در این زمینه پرداخت.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایسنا، اطلاعاتی با استناد به آمارهای جهانی در این زمینه گفت: طبق آمار از هر ۱۰ والد، ۹ نفر از آنها معتقدند که فرزندشان بیش از حد معمول، مشغول بازی هستند و از میان این ۹ نفر، ۶ نفر معتقدند این بازی‌هایش از اینکه کمک‌کننده باشند، آسیب‌زننده هستند. وی با بیان اینکه بازی‌های آنلاین هر روز طرفداران بیشتری پیدا می‌کند، افزوده داد: طبق آمار انجمن سرگرمی‌های نرم‌افزاری، ۲.۵ میلیارد نفر در سراسر جهان، مشغول بازی‌های آنلاین هستند، یعنی تقریبا یک سوم کل بشریت (به نقل از فضنامه ترجمان).

این متخصص روانشناسی کودک و نوجوان افزود: در این شرایط با توجه به این واقعیت: غالب والدین درگیر این موضوع هستند و عموما سوالاتی مانند این برایشان مطرح می‌شود که «چطور به نوجوان خود کمک کنم؟» و «چطور بین بازی‌های زیاد رایانه‌ای و کارهای روزمره‌اش (مثل خواب، تکالیف مدرسه، ورزش، دوستان، و...) تعادل ایجاد کنم؟».

صافلی در این راستا به والدین پیشنهاد داد که در مورد اهمیت اولویت‌بندی، از نوجوان خود سوال بپرسید تا نتایج اولویت زندگی خود را بگوید. سپس در مورد اولویت‌هایش با او گفت‌وگو کنید و صبورانه آگاهی دهید و همکاری کنید. وی همچنین برای رفع چالش بین از حد بازی کردن کودکان به والدین توصیه کرد که حتما محدودیت برای نوجوان خود تعیین کنند. محدودیت میزان ساعت بازی، نوع بازی، زمان بازی، محتوای بازی و آنلاین و آفلاین بودن بازی می‌تواند در رفع این چالش موثر باشد. به طور مثال از بی‌نایی همچون تایمر برای محدود کردن زمان بازی کردن او استفاده کنید. اگر این کار جواب نداد، تایمر جدیدی بخرید که به صورت اتوماتیک پس از زمان مشخصی کامپیوتر او را خاموش کند. روش‌های دیگر برای محدود کردن زمان بازی کردن او این است که فقط در روزهای خاص یا فقط به همراه افرادی خاص به او اجازه‌ی بازی کردن بدهید.

تناسب اندام خطر مرگ ناشی از سرطان را کاهش می‌دهد

بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که وزنه زدن و استفاده از ترمیل می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند قراردادی که قدرت عضلانی بیشتر و آمادگی قلبی بهتری دارند کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان هستند. نتایج نشان می‌دهد که این فایده زنده ماندن حتی برای افراد مبتلا به سرطان در مراحل پیشرفته نیز وجود دارد.

تیم تحقیقات به سرپرستی «رابرت نیومن»، استاد پزشکی ورزشی در دانشگاه ادیت کوان استرالیا، نتیجه گرفت: «قدرت عضلانی و آمادگی قلبی تنفسی پیش‌بینی‌کننده‌های قابل توجهی برای مرگ و میر ناشی از همه علل، به‌ویژه در بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته بودند».

محققان اضافه کردند که شاید حتی بتوان رفتن به باشگاه را یخشی از درمان سرطان فرد در نظر گرفت.

محققان نوشتند: «اجرای نسخه‌های ورزشی مناسب برای تقویت این مؤلفه‌های آمادگی جسمانی در سراسر زنجیره سرطان ممکن است به کاهش مرگ‌ومیر ناشی از سرطان کمک کند». مطالعات قبلی آمادگی جسمانی بیشتر را با خطر کمتر مرگ زودهنگام و همچنین خطر کمتر مرگ ناشی از بیماری قلبی یا ریوی مرتبط دانسته‌اند.

به گفته محققان، اما این اولین باری است که یک بررسی تلاش می‌کند ببیند آیا تناسب اندام می‌تواند از مرگ ناشی از سرطان جلوگیری کند یا خیر. در این مطالعه، محققان داده‌های ۲۴ مطالعه قبلی را که شامل تقریبا ۲۷۰۰۰ بیمار مبتلا به مراحل و انواع مختلف سرطان بود، گردآوری کردند. نتایج نشان داد که بیماران سرطانی با قدرت عضلانی و تناسب اندام بهتر، ۳۱ تا ۳۶ درصد کمتر در معرض مرگ زودرس به هر دلیلی بودند.

علاوه بر این، به گفته محققان، خطر مرگ آنها با افزایش قدرت عضلانی و تناسب اندام کاهش یافت. هر واحد افزایش قدرت عضلانی، خطر مرگ به هر علتی را در بیماران سرطانی تا ۱۱ درصد کاهش داد به همین ترتیب هر واحد افزایش در سطح تناسب اندام، خطر مرگ ناشی از سرطان را تا ۱۸ درصد کاهش داد.

این مزایا به بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته نیز تعمیم می‌یابد که در صورت بالا بودن قدرت عضلانی و آمادگی قلبی، خطر مرگ زودهنگام در آنها ۸ تا ۴۶ درصد کمتر بود.

محققان دریافتند قدرت و تناسب اندام به طور خاص خطر مرگ را بین ۱۹ تا ۴۱ درصد در میان افراد مبتلا به سرطان ریه یا دستگاه گوارش کاهش می‌دهد. محققان نوشتند: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که قدرت عضلانی می‌تواند به طور بالقوه در عمل بالینی برای تعیین خطر مرگ و میر در بیماران سرطانی در مراحل پیشرفته مورد استفاده قرار گیرد و بنابراین، فعالیت‌های تقویت عضلات می‌تواند برای افزایش امید به زندگی به کار رود».

زنان و خانواده

ارتباط تردد در بزرگراه‌های شلوغ با افسردگی در زنان

بر اساس یک مطالعه جدید، به نظر می رسد آلودگی هوای نائی از ترافیک خطر افسردگی را در بین زنان افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن تت، علاوه بر این، محققان فکر می‌کنند که این آلودگی هوا ممکن است با تأثیر بر چرخه عادت ماهانه زنان، خطر افسردگی را افزایش دهد.

تیم تحقیقات به سرپرستی «آنوشا پان»، از دانشگاه ولانتگتن، نوشت: «قرار گرفتن در معرض آلودگی هوای نائی از ترافیک به طور قابل توجهی با دانش دوره عادت ماهانه طولانی‌تر و طولانی‌تر بودن چرخه عادت ماهانه به طور قابل توجهی با افسردگی بیشتر مرتبط است».

محققان نوشتند آلودگی هوا می‌تواند به طور بالقوه زمینه را برای مجموعه‌ای از عوامل خطر برای سلامت روانی ضعیف در افراد آسیب پذیر فراهم کند.

برای این مطالعه، محققان سلامتی نزدیک به ۷۰۰ زن سالم در سنین باروری را که در کالیفرنیای شمالی زندگی می‌کردند، ردیابی کردند. قرار گرفتن آنها در معرض آلودگی هوا به طور قابل توجهی با افسردگی بیشتر مرتبط بود.

محمدمهدی ناصحی مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، در واکنش به افزایش قیمت برخی اقلام دارویی و پوشش نصف و نیمه بیمه‌ها گفت: متأسفانه درصد رشد اقلام دارویی به نحوی است که سازمان بیمه سلامت نمی‌تواند آن را مانع خود پوشش دهد.

وی افزود: با توجه به اینکه سازمان بیمه سلامت نمی‌تواند افزایش قیمت داروها را مانع خود پوشش دهد نیازمند تزریق اعتبار به صورت معقول از سازمان برنامه و بودجه هستیم.

ناصحی با بیان اینکه سازمان بیمه سلامت ماهانه ۶،۵۰۰ میلیارد تومان به مراکز طرف قرارداد پرداخت می‌کند، تاکید کرد: افزایش هزینه‌های سلامت محسوس است و نسبت به سال گذشته ۲،۵۰۰ میلیارد تومان افزایش یافته است.

وی افزود: افزایش هزینه‌ها با توجه به بودجه و اعتبار کنونی سازمان بیمه سلامت قابل پوشش نیست. به طور کلی، میزان هزینه‌ها در سال جاری نسبت به سال گذشته حدود ۶۰ تا ۶۸ درصد افزایش یافته و از خرداد ۱۴۰۳، این افزایش هزینه‌ها را احساس کردیم.

در همین حال، رنجبر، تأمین دارو که شامل تولیدکنندگان مواد مؤثره دارویی تا داروخانه‌ها می‌شود، با بحران کمبود نقدینگی مواجه شده‌اند و عدم تولید برخی اقلام دارویی، منجر به کمبود کاذب دارو شده است. همین موضوع سبب شده تا شاهد حضور دلالان دارو در اطراف داروخانه‌های مرجع باشیم.

سید سجاد رضوی معاون درمان وزارت بهداشت، بیشتر می‌شود.

پژوهشگران نوشتند: «زنانی که بیشتر در معرض آلودگی هوای نائی از ترافیک قرار دارند، طبق گزارش‌های خود بر اساس پرسشنامه تثبیت‌شده علائم افسردگی، به طور قابل توجهی بیشتر احتمال دارد افسردگی را تجربه کنند.»

نتایج نشان می‌دهد که طول عادت ماهانه طولانی‌تر و نوسانات در چرخه عادت ماهانه نیز به طور قابل توجهی با افسردگی بیشتر مرتبط است.

برخی از آلاینده‌های موجود در اگزوز خودروها می‌توانند هورمون زنانه استروژن را تقلید کنند و بر چرخه تولیدمثل زنان تأثیر بگذارند.

به گفته محققان، این نتایج با مطالعات قبلی که آلودگی هوا را با افسردگی مرتبط می‌دانند و دریافته‌اند که زنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند، متطبق است.

اختلاف طبقاتی به خرید «دارو» رسید!

افزایش قیمت دارو و پوشش نصف و نیمه بیمه‌ها، باعث شده برخی بیماران نتوانند داروی خود را تهیه کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، این روزها مهمترین چالش در حوزه سلامت کشور، موضوع دارو است. از یک طرف شرکت‌های دارویی خواستار اصلاح قیمت‌ها هستند و عنوان می‌کنند با قیمت‌های دستوری، امکان تولید برخی داروها را ندارند. از سوی دیگر، بیمه‌ها در پوشش داروها، آن طور که باید و شاید، درست حمایت نمی‌کنند و مدعی هستند بودجه ندارند.

در هر حال، خروجی شرکت‌های دارویی و بیمه‌ها، منتج به گرانی دارو برای مردم و بیماران می‌شود و در این بین، افرادی هستند که به خاطر گرانی دارو، قید درمان را می‌زنند و فقط آن دسته از افراد که توان مالی دارند، بدون هیچ دغدغه‌ای، داروی خود را تهیه می‌کنند.

محمدمهدی ناصحی مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، در واکنش به افزایش قیمت برخی اقلام دارویی و پوشش نصف و نیمه بیمه‌ها گفت: متأسفانه درصد رشد اقلام دارویی به نحوی است که سازمان بیمه سلامت نمی‌تواند آن را مانع خود پوشش دهد.

وی افزود: با توجه به اینکه سازمان بیمه سلامت نمی‌تواند افزایش قیمت داروها را مانع خود پوشش دهد نیازمند تزریق اعتبار به صورت معقول از سازمان برنامه و بودجه هستیم.

ناصحی با بیان اینکه سازمان بیمه سلامت ماهانه ۶،۵۰۰ میلیارد تومان به مراکز طرف قرارداد پرداخت می‌کند، تاکید کرد: افزایش هزینه‌های سلامت محسوس است و نسبت به سال گذشته ۲،۵۰۰ میلیارد تومان افزایش یافته است.

وی افزود: افزایش هزینه‌ها با توجه به بودجه و اعتبار کنونی سازمان بیمه سلامت قابل پوشش نیست. به طور کلی، میزان هزینه‌ها در سال جاری نسبت به سال گذشته حدود ۶۰ تا ۶۸ درصد افزایش یافته و از خرداد ۱۴۰۳، این افزایش هزینه‌ها را احساس کردیم.

در همین حال، رنجبر، تأمین دارو که شامل تولیدکنندگان مواد مؤثره دارویی تا داروخانه‌ها می‌شود، با بحران کمبود نقدینگی مواجه شده‌اند و عدم تولید برخی اقلام دارویی، منجر به کمبود کاذب دارو شده است. همین موضوع سبب شده تا شاهد حضور دلالان دارو در اطراف داروخانه‌های مرجع باشیم.

سید سجاد رضوی معاون درمان وزارت بهداشت، که به تازگی مسئولیت حوزه درمان را عهده‌دار شده است، برای بحث و گفتگو پیرامون اوضاع دارو، به کمیسیون بهداشت و درمان مجلس رفت و مطالبی را با نمایندگان مردم بازگو کرد.

معاون درمان وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که اختلاف طبقاتی شدیدی در مصرف دارو مشاهده می‌شود، گفت: افرادی که پول دارند یا ارتباطات خاص دارند، می‌توانند داروی خود را تأمین کنند اما برخی افراد نمی‌توانند به داروی دسترسی داشته باشند و از درمان صرف نظر می‌کنند.

وی ادامه داد: بر اساس مصوبه مجلس، درمان بیماران ۵ دهک اول باید رایگان و حواسمان به این افراد باشد زیرا بیشتر از سایرین در معرض مشکلات اقتصادی و درمانی قرار دارند.

به نظر می‌رسد، اگر نتوانیم تصمیم و سیاست عاجلی در رابطه با دارو اتخاذ کنیم، اوضاع بحرانی دارو در ماه پایانی سال، همان طور که یکی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی گفته است، دور از ذهن نخواهد بود.

دریچه

۱۰ مشکل سلامت که باعث افزایش وزن می‌شود

عوامل مختلفی بر چاقی و افزایش وزن تاثیر می‌گذارند که پرخوری و کم‌تحرکی از جمله دلایل رایج به شمار می‌روند؛ با این حال برخی بیماری‌ها، مشکلات جسمی و روحی و مصرف بعضی داروها هم می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عوامل مختلفی بر چاقی و افزایش وزن تاثیر می‌گذارند که پرخوری و کم‌تحرکی از جمله دلایل رایج به شمار می‌روند؛ با این حال برخی بیماری‌ها، مشکلات جسمی و روحی و مصرف بعضی داروها هم می‌تواند باعث افزایش وزن شود. در اینجا به ۱۰ مورد از این مشکلات اشاره کرده است.

کم‌کاری تیروئید

اگر غده تیروئید، غده‌ای کوچک و پروانه‌ای شکل در گردن، تولید بیش‌از حد کافی هورمون تولید کند، ممکن است شروع به افزایش وزن کنید. کم‌کاری تیروئید همچنین می‌تواند تاثیر خشک شدن موها، خشکی پوست، احساس سرما، خستگی، یبوست و حتی افسردگی به دنبال داشته باشد. یک آزمایش خون ساده می‌تواند مشخص کند آیا سطح این هورمون پایین است یا خیر و در صورت لزوم می‌توان زیر نظر پزشک داروی مصرف کرد.

افسردگی

افزایش وزن و چاقی می‌توانند از عوارض فیزیکی یک اختلال با مشکل خاص باشند. مثلا افرادی که به اختلال خلقی مبتلا هستند، معمولا سطوح بالاتری کورتیزول یا «هورمون استرس» دارند که می‌تواند باعث تجمع چربی در اطراف شکم شود. برخی هم به دلیل افسردگی، تمایلی غذا خوردن به شکل درست یا ورزش کردن را ندارند و به این دلیل وزن اضافه می‌کنند. از طرفی برخی داروهای ضد افسردگی هم باعث چاقی می‌شوند.

بی‌خوابی

چربی بدن افرادی که کمتر از شش ساعت خواب در شب می‌خوابند، معمولا بیشتر است. حدود هشت ساعت خواب، مقدار مناسبی است که می‌تواند به حفظ وزن کمک کند. کمبود خواب می‌تواند باعث شود که بدن شما هورمون‌های کورتیزول و انسولین بیش‌از حد تولید کند که منجر به افزایش وزن می‌شود. کمبود خواب همچنین می‌تواند هورمون‌هایی را که پیام گرسنگی را ارسال می‌کنند، مختل کند و باعث شود به غذاهای چرب و شیرین بیشتر تمایل داشته باشید.

یلسگی

کاهش سطح هورمون لپتون در دوران یلسگی می‌تواند باعث تجمع بیشتر چربی در ناحیه شکم شود اما کم شدن این هورمون تنها عامل نیست. علائم دیگری مانند گرگرفتگی، مشکلات خواب و نوسان‌های خلقی ناشی از یلسگی هم ممکن است مانع از خوردن غذاهای سالم و ورزش شود. مثلا اگر خوشتان کافی نباشد و بی‌حوصله و کسل باشید، ممکن است به جای تهیه یک وعده غذایی مغذی، به سراغ شکلات بروید. پزشک شما می‌تواند روش‌هایی برای کمک به کنترل علائم پیشنهاد دهد.

بیماری کوشینگ

کوشینگ یک اختلال هورمونی نادر در انسان و سایر حیوانات است که به دلیل افزایش بیش از حد ترشح هورمون کورتیزول طی مدت‌زمان طولانی ایجاد می‌شود. کورتیزول معمولا به حفظ فشار خون و سطح قند خون در محدوده سالم کمک می‌کند اما زمانی که غده‌ی فوق‌کلیوی بیش از حد این هورمون را تولید کنند، می‌تواند باعث شود بدن در ناحیه شکم و قسمت پایین گردن چربی اضافه کند. همچنین ممکن است بیشتر دچار کبودی شوید و احساس کنید دست‌ها و پاهایتان ضعیف‌تر و لاغرتر شده‌اند. صورتتان گردتر شده و خطوط درازِ نقش‌دار بزرگی روی پوستتان ظاهر شده‌اند. متخصصان برای درمان این بیماری معمولا سرانع جراحی، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی یا داروهای کاهش سطح کورتیزول می‌روند.

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

تشخیص این بیماری با تنها یک آزمایش ممکن نیست و باید موارد بیشتری را در نظر گرفت. این بیماری بر عادت ماهیانه تاثیر می‌گذارد، باعث رشد بیشتر موهای زائد روی صورت یا بدن و همچنین افزایش آکنه می‌شود. همچنین ممکن است کیست‌هایی در تخمدان‌ها رشد کند. این بیماری به دلیل تولید بیش از حد هورمون مردانه آندروژن رخ می‌دهد. علاوه بر این عوارض، در اثر این بیماری ممکن است وزن اضافه کنید چون باعث مقاومت به انسولین می‌شود؛ هورمونی که به بدن کمک می‌کند قند خون را به انرژی تبدیل کند. پزشک می‌تواند در ایجاد تعادل یا جایگزینی هورمون‌ها کمک کند.

نارسایی قلبی احتقانی

نارسایی قلبی احتقانی زمانی است که قلب به اندازه کافی خون پمپ‌از نمی‌کند. افزایش وزن ناگهانی ـ یک تا ۱.۵ کیلو در روز یا بیشتر از ۲.۵ کیلو در هفته ـ می‌تواند نشان‌دهنده بدتر شدن وضعیت باشد. همچنین ممکن است پاها و مچ‌ها ورم کند، ضربان قلب سریع‌تر شود، نفس کشیدن سخت‌تر شود، فشار خون بالا داشته باشید و دچار از دست دادن حافظه و گیجی شوید. با مراجعه متخصص می‌توان از درمان مناسب بهره‌مند شد.

دیابت

بیماری دیابت را می‌توان بسته به نوع آن، با ترکیبی از رژیم غذایی، ورزش، تزریق انسولین و دارو درمان کرد. انسولین به بدن کمک می‌کند از قرزی غذاها استفاده کند، اما در عین حال باعث می‌شود انرژی را راحتتر ذخیره کند که اغلب باعث افزایش وزن می‌شود. علاوه بر این، ممکن است موسه شود بیشتر بخورید تا از قت قند خون ناشی از برخی درمان‌ها جلوگیری کنید. توصیه می‌شود برای اتخاذ بهترین روش‌های تعادل بین رژیم غذایی، ورزش، انسولین و دارو به منظور مدیریت وزن و دیابت، با پزشک مشورت کنید.

استروئیدها

داروهای استروئید که آن‌ها را کورتی‌کواستروئید هم می‌نامند، در درمان آسم، برخی آرتروزها و دیگر بیماری‌ها استفاده می‌شوند. هرچه دوز بالاتر و مدت زمان مصرف استرویدها بیشتر باشد، احتمال اینکه شما را گرسنه‌تر کنند بیشتر است و همین باعث برخوری و افزایش وزن می‌شود. بنابراین در مورد مصرف این داروها و عوارض جانبی مربوط به آن‌ها با پزشک مشورت کنید.

داروهای رایج

یک دارو ممکن است شما را گرسنه کند، داروی دیگر سوخت‌وساز بدن را کند می‌کند یا اینکه نحوه جذب مواد مغذی بدن را تغییر می‌دهد. برخی داروها هم باعث می‌شوند بدن آب بیشتری نگه دارد. دانشمندان دلیل قطعی افزایش وزن ناشی از برخی داروهای خاص را نمی‌دانند که از جمله آن‌ها می‌توان به قرص‌های ضد بارداری، داروهای ضد روان‌پریشی، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد صرع و داروهای فشار خون اشاره کرد.

واکنش محیط زیست به صدور مجوزهای شکار چندهزار یورویی در قرق‌های اختصاصی

مدیر کل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست ضمن توضیحاتی درباره صدور مجوز شکار پرندگان کنار آبزی و کبوترهای وحشی، نسبت به فروش ۴۰ هزار یورویی پروانه‌های شکار در قرق‌های خصوصی واکنش نشان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شکار یکی از متقاضی‌ترین موضوعات در حوزه محیط زیست است. موفقان، آن را روشی برای مدیریت جمعیت حیات وحش و تأمین درآمد برای حفاظت از زیستگاه‌ها می‌دانند، در حالی که مخالفان، آن را تهدیدی برای گونه‌های در خطر و نشانه‌ای از ضعف نظارت محیط زیستی قلمداد می‌کنند. ماجرای صدور پروانه‌های شکار، به‌ویژه در قرق‌های اختصاصی، همواره با حواشی و پرسش‌های زیادی همراه بوده است.

غلامرضا ابدالی، مدیر کل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش - اظهار کرد: در استان‌های ساحلی دستورالعمل صدور پروانه شکار گونه‌های پرندگان کنار آبزی و برای سایر استان‌ها کبوتر وحشی صادر شده است. تعداد مجوزهای صادر شده در پایان فصل و بر اساس گزارش استان‌ها جمع‌بندی می‌خواهد شد.

مفاد دستورالعمل پروانه شکار چیست؟

وی ادامه داد: این پروانه‌ها فقط به درخواست شکارچیان ایرانی صادر شده و پروانه‌ای برای شکارچیان غیر ایرانی صادر نشده است. بر اساس دستورالعمل پروانه شکار شکارچی باید ایرانی و ساکن استان مورد نظر باشد، تخلفی نداشته باشد و محدودیت‌های زمانی، مکانی، نوعی و طریقی شکار را رعایت کند. دستورالعمل شکار به استان‌ها ابلاغ شده است و حتما موارد مورد نظر به شکارچیان اطلاع داده می‌شود.

قیمت پروانه شکار پرندگان

مدیر کل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش در خصوص هزینه دریافت هر پروانه شکار گفت: پروانه شکار پرندگان کنار آبزی و آبزی یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان و کبوترهای وحشی یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان صادر شده است.

پروانه شکار ۴۰ هزار یورویی؛ نه تایید و نه تکذیب

ابدالی با اشاره به فعالیت چهار قرق اختصاصی از مجموع پنج قرق موجود نیز گفت: تعداد پروانه‌های شکاری که از سوی قرق‌ها صادر شده نیز آخر فصل جمع‌بندی می‌شود. قرار متولی قرق، از طریق شرکت‌های مجاز قدام و با شکارچیان ایران و غیر ایرانی همکاری می‌کنند.

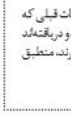
او در خصوص نظارت بر درآمد قرق‌های اختصاصی نیز گفت: بخشی از درآمد حاصل مستقیم به حساب خزانه دولت واریز می‌شود؛ از جمله درآمدهای عمومی دولت است و محیط زیست بر آن نظارتی ندارد. مدیر کل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش در پاسخ و واکنش به بعضی مطالبات منتشر شده در فضای مجازی در خصوص صدور پروانه‌های شکار تا مبلغ ۴۰ هزار یورو نیز گفت: این موارد مرتبط به قرق‌های خصوصی است. قرق‌دار می‌تواند از طریق شرکت‌های تورگردانی به شکارچیان غیرایرانی پروانه بفروشد مبلغ ۴۰ هزار یا ۵۰ هزار را نمی‌توان تایید یا تکذیب کرد و قرق‌دار باید در این خصوص پاسخ دهند.

قیمت‌گذاری بر اساس معیار بین‌المللی

او در خصوص نظارت بر امور مالی قرق‌داران گفت: قرق‌داران باید سهم دولت را برداخت و پس از آن بر اساس صرفه و صلاحشان تصمیم‌گیری کنند. به هر صورت فعالیت قرق داران نیز باید درآمددار باشد و هزینه‌های جاری آن تامین شود. پروانه قرق‌های اختصاصی از طریق شرکت‌ها و بر اساس معیار بین المللی تعیین می‌شود. مبلغ حداکثر با حداقلی برای قرق‌های اختصاصی تعیین نشده است.

ابدالی در پایان اظهار کرد: قرق‌داران در پایان هر فصل به صورت شفاف امور مالیشان را اعلام و محیط‌بانان نیز بر فرآیند شکار نظارت می‌کنند.

منیمال
هایی برای زندگی



درست است که ما عاشق زندگی هستیم، اما نه از آن‌رو که بدان خو کرده‌ایم. بل از آن‌رو که خود کرده‌ی عشقیم.
عشق هیچگاه بی‌بهره از جنون نیست. اما جنون نیز هیچگاه بی‌بهره از خرد نیست.

از کتاب چنین گفت زرتشت
فریدریش نیچه
ترجمه: داریوش آشوری | نشر آگه

تازه‌های سلامت

سبزیجات را خام بخوریم یا پخته؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند سبزیجات خام همیشه سالم‌تر از نوع پخته آنها هستند اما این تصور همیشه درست نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بوربوز، متخصصان تغذیه می‌گویند در برخی موارد پختن سبزیجات نه تنها باعث از بین رفتن مواد مغذی نمی‌شود بلکه به بدن کمک می‌کند تا ترکیبات مفید آن را بهتر جذب کند.

تحقیقات نشان می‌دهد روش‌های مختلف پخت بر ارزش غذایی سبزیجات تاثیر دارد اما این تفاوت تنها به انتخاب بین سبزیجات خام و پخته محدود نمی‌شود. حتی مدت زمان پخت، روش پخت و میزان حرارت نیز می‌توانند بر مقدار مواد مغذی آن تاثیرگذارند.

حرارت دادن به سبزیجات علاوه بر نرم کردن دیواره‌های سلولی و کمک به هضم بهتر، ساختار آنها را تغییر می‌دهد. این تغییرات گاهی باعث کاهش مواد مغذی می‌شود و گاهی جذب آنها را برای بدن آسان‌تر می‌کند.

کارلین توماس، متخصص تغذیه در ایالات ورجینیا می‌گوید گاهی اوقات سبزیجات پخته حتی مغذی‌تر از نوع خام آن هستند، به‌عنوان مثال، گوجه‌فرنگی پخته مقدار بیشتری آنتی‌اکسیدان لیکوپن آزاد می‌کند این آنتی‌اکسیدان در پیشگیری از سرطان موثرتر است همچنین بدن می‌تواند بتا کاروتن موجود در هویج پخته را بهتر جذب کند.

در عین حال کبابی کردن کدوحلوایی، هویج و سیب‌زمینی شیرین میزان کاروتنوئیدها را افزایش می‌دهد. این ترکیبات رنگدانه‌ای که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند.

بسیاری از افراد نگران هستند که چه سبزیجاتی را خام بخورند و کدام را پخته مصرف کنند.

کارلین توماس در پاسخ به این سوال می‌گوید بهترین سبزیجات و نوع روش پختشان، همان‌هایی هستند که واقعا میل به خوردنشان دارید او در ادامه توضیح می‌دهد که بسیاری از مردم با نیت مصرف سبزیجات بیشتر، مقدار زیادی سبزیجات نازمی خرند اما در نهایت از آنها استفاده نمی‌کنند. در چنین شرایطی مهم نیست که سبزیجات را چگونه بپزند اگر در نهایت در سطل زباله می‌رفتند، بدن شما هیچ بهره‌ای از آنها نخواهد برد.

همچنین در پاسخ به این سوال که کدام روش پخت سالم‌تر است متخصصان می‌گویند هرچه زمان پخت کوتاه‌تر باشد ارزش غذایی سبزیجات بیشتر حفظ می‌شود. امیر پاکوبین، متخصص تغذیه در نیرلک‌اس می‌گوید بخارپز کردن و استفاده از مایکروویو بهترین روش‌های پخت هستند زیرا هم سریع هستند و هم نیازی به روغن ندارند.

جوشاندن کوتاهمدت در آب داغ برای یک تا دو دقیقه (بلانچینگ) در رتبه بعدی قرار دارد اما نباید سبزیجات را بیش از حد در آب جوش نگه داشت. جوشاندن طولانی‌مدت تغذیه‌ها باعث آنها را آله می‌کند، بلکه ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C، B1 و فولات را نیز از بین می‌برد.

با این حال، متخصصان تغذیه می‌گویند مقدار کمی روغن هنگام پخت نه تنها ضرری ندارد بلکه طعم سبزیجات را بهتر می‌کند و جذب ویتامین‌های محلول در چربی را نیز آسان‌تر می‌کند.

در نتیجه، روغن می‌تواند ویتامین A را بهتر از کدوحلوایی، هویج و سیب‌زمینی شیرین، ویتامین D را از قارچ، ویتامین E را از فلفل دلمه‌ای سبزیجات برگدار و مارچوبه و ویتامین K را از سبزیجاتی مانند بروکلی و بیارد دریافت کند.

پاکوبین توصیه می‌کند برای تفاد دادن سبزیجات از مقدار کمی روغن و حرارت متوسط استفاده شود. نکته مهم این است که به اندازه‌ای روغن اضافه شود که سبزیجات به ماهیتابه نچسبند اما نباید آن قدر زیاد باشد که روغن در کف ظرف جمع شود.

برای کبابی کردن سبزیجات در فر معمولا مقدار روغن باید دو برابر میزان مورد نیاز برای تفت دادن باشد. اگرچه کبابی کردن زمان بیشتری نسبت به روش‌های دیگر نیاز دارد اما همچنان مواد مغذی سبزیجات را حفظ می‌کند و باعث ایجاد طعم بهتر از طریق کارامل شدن قندهای طبیعی آنها می‌شود.