گوناگون

عاملان سقط غیرقانونی جنین در کرج بازداشت شدند

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی استان البرز از شناسایی و دستگیری عاملان و کامیان سقط غیرقانونی جنین با دستور قضایی در کرج خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی البرز، دکتر امیرعلی واعظی افزود: در راستای اجرای قوانین جوانی جمعیت و پیرو دستور قضایی و هماهنگی پلیس فتا استان البرز در هفته جاری توسط کارشناسان دانشگاه علوم پزشکی از چند واحد صنفی فروش دارو و تجهیزات پزشکی و مقاتر مامایی سطح شهر کرج بازدید شد که بررسی ها نشان داد فعالیت یک دفتر کار مامایی در حیطه سقط غیرقانونی جنین است.

وی ادامه داد: طی بازدید صورت گرفته از این دفتر کارمامایی وچند واحد صنفی فروش دارو وتجهیزات پزشکی مشخص شد یک کارشناس مامایی باهمدستی فروشنده کالای پزشکی اقدام به فروش گسترده داروهای موجد سقط جنین و مشاوره در این زمینه نموده است که با هماهنگی مقام قضایی در شهر کرج دستگیرشدند.

افراد سیگاری تگران سرطان مثانه باشند

یک فلوشیپ کلیه و مجاری ادراری گفت افراد سیگاری نخستین گروه از افرادی هستند که در معرض ابتلاء به سرطان مثانه قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیدا حبیبالله موسوی بهار، با اشاره به علل و عوامل بروز بیماری سنگ کلیه اظهار کرد: علل تشکیل سنگ کلیه را می توان به دو دسته غیرقابل تغییر مثل ژنتیک و علل قابل تغییر تقسیم کرد که می توان با پیشگیری از بروز علل قابل تغییر از ابتلاء به بیماری پیشگیری یا درمان آن را تسهیل کرد. وی تصریح کرد: مشاغلی که گرمای زیاد را تحمل می کنند، داشتن رژیم غذایی نامناسب و پرنمک، مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز، و اضافه وزن در افراد از جمله عواملی است که می تواند بر ایجاد و تشدید سنگ کلیه مؤثر واقع شود. همچنین محیط زندگی در این موضوع اثرات انکارناپذیری دارد.

این فلوشیپ و متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری تناسلی ادامه داد: برای پیشگیری از بروز سنگ کلیه، مقدار مصرف آب برای بزرگسال بیش از ۸ لیوان آب باید باشد و میزان آب مورد نیاز بدن را می توان از رنگ ادرار فرد تشخیص داد چراکه رنگ ادرار باید روشن باشد و اگر به سمت غلظت رفته باشد به این معنی است که آب بدن کم است و باید آب بیشتر مصرف شود. وی در ادامه به شیوع بیماری سرطان مثانه به عنوان یکی از سرطان های شایع کشور اشاره و بیان کرد: سرطان مثانه یکی از شایع ترین سرطان ها در تمام جهان است که مهمترین علت ایجاد آن مصرف سیگار و دود است.

موسوی بهار تشریح کرد: در برخی مشاغل که استنشاقات ناسالم دارند مثل تولید محصولات پتروشیمی با استفاده متعدد از رنگ های صنعتی، الودگی های دودزا مثل حرفه صافکاری امکان بروز بیماری سرطان مثانه بیشتر است. وی با بیان اینکه سیگارهای اکتیو و پسیو بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان مثانه هستند گفت: سیگاری اکتیو خود فرد سیگاری است اما فرد پسیو کسی است که خودش سیگار نمی کشد اما در مجاورت با افراد سیگاری، دود سیگار استنشاق می کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابیل اینکه با مقدار و مدت بالای مصرف سیگار، احتمال بروز سرطان مثانه بیشترشه و وحتی تر بیشتر می شود تبیین کرد: خوشبختانه به علت خون آلود شدن ادرار، تشخیص سرطان مثانه زود اتفاق می افتد. وی در ادامه تأکید کرد: فرد مبتلا حتماً باید تمامی با سیگار و استنشاقات دودزا را محدود وصفر کند و وظیفه مسئولین کارگاههای دودزا این است که بهداشت محیط و حرفه ای کار را رتقا دهند و امکانات ایمن را در کار توسعه دهند تا افراد کمتر در معرض آسیب قرار بگیرند.

این جراح کلیه و مجاری ادراری در بخش دیگری از سخنان خود بزرگی خوش خیم پروستات را از دیگر بیماری های شایع در حوزه اورولوژی عنوان کرد و افزود: این بیماری مختص افرایان است که عمدتا در سنین بالا دچار این مشکل می شوند. وی خاطرنشان کرد: پروستات اندام مردانه ای است که از سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی شروع به رشد می کند وبیشترین سن رشد آن در میانسالی است اما علائم آن در سنین ۶۵-۶۰ سالگی بروز می کند و مجرای ادرار را تحت فشار قرار می دهد. موسوی بهار یادآور شد: در افرادی که به این مشکل مبتلا هستند دفع ادرار با مشکل مواجه می شود و به ویژه شبها زندگی و شرایط استراحت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. البته در ۸۰ درصد موارد، نیاز به جراحی ندارد و از هر ۱۰ مرد تنها یک نفر نیاز به جراحی پروستات پیدا می کند. وی با بیان اینکه این موضوع راه پیشگیری ندارد گفت: یکی از اقدامات مؤثر در کاهش ابتلاء به این بیماری این است که از نگه داشتن ادرار بپرهیزید. به خصوص در سنین بالا به هیچ وجه نباید ادرار در مثانه بماند وگرنه احتمال بروز احتباس ادرار نیز بالا می رود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به اینکه کارگرد روده نیز به این موضوع تأثیر گذار است تبیین کرد: روده باید منظم، راحت و بدون مشکل کار کند و در این راستا لازم است پس از دفع روده طهارت با آب گرم داشته باشید و از مصرف غذای تند و ترش و خشک به ویژه در شبها بپرهیزید. وی بروز عفونت های ادراری را یکی دیگر از مشکلات دردسرساز زندگی ماشینی برشمرد و افزود: یکی از علل بروز عفونت های ادراری می تواند ناهنجاری مادرزادی مثل تنگی مجاری ادراری باشد اما برخی عفونت های ادراری در بزرگسالان بیشتر است که علل مختلفی دارد که یکی از علل مهم، آن، زندگی شهری و کارمندی است که منجر به نگه داشتن ادرار در شرایط مختلف است.

موسوی بهار، نحوه دفع ادرار را بر پیشگیری از بروز عفونت اثرگذار دانست و گفت: دفع ادرار در جای مناسب و شکل مناسب در این موضوع بسیار مهم است، همچنین تمیزی و نظافت سرویس بهداشتی، وجود امکانات کافی از جمله دستمال، صابون و آب مناسب در سرویس بهداشتی بسیار حائز اهمیت است وی با بیان اینکه در زمان احساس نیاز باید به طور کامل و مناسب ادرار دفع شود و نظافت رعایت شود. اضافه کرد: مؤسسات عمومی، ترمینال ها، بانک ها، مدارس و بسیاری فضاهای دیگر از امکانات مناسبی در سرویس های بهداشتی برخوردار نیستند و این امکان ابتلاء به عفونت ادراری را بالا می برد. این فلوشیپ کلیه و مجاری ادراری با تأکید بر اینکه دفع ناقص ادرار باعث می شود آلودگی های محیط و اطراف از مجرای ادرار به داخل مثانه برگردد و عفونت ایجاد کند عنوان کرد: مسئولین و مدیران واحدها باید نسبت به ساخت دستشویی مناسب و نظافت آن برای سلامت کارمندان همت کنند و سرویس بهداشتی های بین راهی نیز به نحو شایسته نگهداری و نظافت شوند.

زنان و خانواده

هفت خوان عروسی

ازدواج یکی از تصمیم‌های مهم در زندگی است؛ تصمیمی سخت و پرهزینه و البته پر هزینه در این روزگار.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فراهم کردن حداقل هایی برای آغاز یک زندگی مشترک به چیزی کمتر از رد شدن از هفت‌خوان رستم نداره.

خوان اول: خواستگاری

خواستگاری اولین مرحله از هفت‌خوان رستم و اولین قدم برای آشنایی خانواده‌ها به حساب می‌آید. تهیه سبد گل و شیرینی برای مراسم خواستگاری، همان اول کار هزینه سنگینی را بر خوان داماد می‌گذارد؛ خرید هر شاخه گل از ۸۰ هزار تومان شروع می‌شود تا کت و شلوار خواستگاری هم از این قاعده مستثنا نیست. در طرف مقابل، خانواده عروس برای اینکه نشان بدهند دخترشان در بهترین شرایط بزرگ شده است، دست به تغییر دکوراسیون می‌زنند و هزینه‌های هنگفتی متحمل می‌شوند.

خوان دوم: بله‌برون

بعد از به توافق رسیدن دختر و پسر بر سر مسائل اولیه زندگی خود، بله عروس و داماد باید به همه اعلام شود؛ مراسمی که در قدیم‌های اول، شاید برای عروس و داماد هزینه زیادی داشته باشد. فرشاد که ۳۰ سال دارد و در شرف ازدواج است، در خصوص هزینه‌های برگزاری مراسم بله‌برون می‌گوید: «من و نامزدم حداقل‌ترین مخارج را در نظر گرفتیم. برای یک بله‌برون ساده که نه عکاسی دارد و نه مراسم تشریفاتی دیگر، حدود ۳۰ میلیون تومان نیاز است. سبد گل ساده ۲ میلیون تومان، شیرینی ۷۰۰ هزار تومان، یک فنگشن نشان طلای ساده (با تنگکس سیب ۱۷ میلیون تومان، ست بله‌برون ۵۰۰ هزار تومان، پارچه چادری و مجلسی حداقل ۱۰ میلیون تومان و یک گلدنبدی که به فاصله چند دقیقه بعد از ورود شکسته شد.» مینانژیری گوید: «البته هزینه‌های کل آرایی در منزل، میوه، شیرینی، شربت و البته لباس خاص مراسم را نیز باید به هزینه‌های خانواده عروس اضافه کرد.»

خوان سوم: مراسم عقد

یکی از ملزومات مراسم عقد، معرفی به آزمایشگاه است که البته کمترین هزینه را در هفت‌خوان دارد. تا اینجا شاید همه چیز خوب به نظر برسد اما سخت‌ترین بخش، خرید حلقه، ازدواج، ساعت سته، سرویس طلا و خرید لوازم آرایش عروس و داماد و دیگر ملزومات است با وجود آنکه هزینه عقد محضری در سال ۱۴۰۳ بر اساس تعرفه ثبت ازدواج و طلاق در دفترخانه‌ها ۸۴۵ هزار تومان است، اما برخی از دفترخانه‌ها با اضافه کردن دکوراسیون و سفره عقد شیک، مبالغ بیشتری می‌گیرند. حامد سمیعی که به همراه همسرش برای عقد به یکی از دفترخانه‌ها رفته بودند، می‌گوید: «ما نمازدم توافق کردیم از هیچ یک از خدمات اضافی دفترخانه استفاده نکنیم، با وجود این، دفترخانه ۵ میلیون گرفت. علاوه بر آن، برای ثبت هر یک از شروط مثل حق تسهیم اموال، حق مسکن، حق طلاق، حق حضانت فرزند و سایر حقوق دیگری که از سوی مرد مورد تأیید قرار می‌گیرد، باید مبلغ ۳۰۰ هزار تومان علاوه بر نرخ اولیه پرداخت شود. البته به این هزینه‌ها باید هزینه‌های جانبی مثل پذیرایی از میهمان‌های عقد را نیز اضافه کنیم.» مسلمانی‌نژاد با بیان اینکه دفاتری وجود دارد که با ارائه خدماتی، مراسم عقد کنان را در شرایط بهتری برگزار می‌کنند، می‌گوید: «برخی از زوج‌ها مراسم عقد خود را به جای دفترخانه‌ها در سالن برگزار می‌کنند؛ سالنی که قلق عقد، عکاسی، پذیرایی، دف و سنتورنوازی، امکانات موسیقی، رقص نور و ... را با هزینه‌های بالاتری برگزار می‌کنند که بسیار شیک و حداقل هزینه برای یک میهمانی ۲۰ نفره حدود ۴۰ میلیون تومان است.»

خوان چهارم: حلقه ازدواج

از حلقه ازدواج که نمی‌شود گذشت. برای یک جفت حلقه ساده، بدون تراش و بدون نگین، تقریباً باید ۶۰ میلیون تومان هزینه کرد. یک سرویس طلای بدون نگین با اجرت ساخت پایین حدود ۱۵۰ میلیون تومان می‌شود. خرید لباس برای عروس ۲۰ و برای داماد ۱۵ میلیون تومان است.

خوان پنجم: جهیزیه

یکی از رسومی که از گذشته‌های دور همچنان پابرجاست، تهیه جهیزیه است. به قول قدیمی‌ها، جهیزیه کمک به داماد در تهیه لوازم اولیه زندگی است که در کنار زمان، دستخوش تغییراتی شده است. اگر خانواده عروس بخواهند به تولید ملی فکر کنند و همه اجناس شان را ایرانی بخرند، هزینه جهیزیه مناسب‌تر می‌شود. یک یخچال فریزر با قیمت متوسط ۵۰ میلیون، دو تخته فرش ماشینی ۶ متری تقریباً ۳۰ میلیون، اجاق گاز فرار لبرانی چهارشعله ۱۰ میلیون، لباسشویی ایرانی تقریباً ۳۰ میلیون، جارو برقی ۲۰ میلیون، لوازم و سرویس آشپزخانه ۱۰۰ میلیون، سرویس چینی ۱۰ میلیون و مبلمان و سرویس چوب ۲۰۰ میلیون تومان می‌شود. لوازم صوتی و تصویری بسته به اینکه چقدر به تکنولوژی اهمیت می‌دهید، فرق می‌کند. لوازم و منسوجات خوابه، لوازم مصرفی و خوراکی، نظافت و ... سر به فلک می‌کشد. البته ناگفته نماند اینها کمترین وسایل برای شروع یک زندگی متوسط بوده و دور از تجملات است و شاید بتوان سرجمع را حدود ۵۰۰ میلیون تومان به خرید جهیزیه بسته‌ه کرد.

خوان ششم: مسکن

مسکن یکی از مهم‌ترین نیازهای یک زندگی مشترک است. با توجه به افزایش روزافزون اجاره‌ها و همچنین پایین بودن وام مسکن که حتی یک‌دهم مبلغ خرید خانه را نیز تأمین نمی‌کند، مسئل مسکن یکی از مهم‌ترین دلایل نگرانی زوج‌ها برای شروع یک زندگی است. متأسفانه در حال حاضر برخی از جوانان فاصله زمان عقد تا ازدواج را طولانی می‌کنند تا بتوانند مسکن مناسبی برای شروع زندگی تهیه کنند. اگر عروس و داماد بخواهند یک خانه کوچک ۶۰ متری، ۱۰ سال ساخت، بدون بالکونگ، قیاری و آسانسور در یکی از محلات جنوب شهر تهران بخرند، باید تقریباً ۲ تا ۳ میلیارد تومان داشته باشند. وام مسکن اولی‌های زوجین تقریباً ۹۶۰ میلیون تومان اوراق تسهیلات مسکن است و ۲۰۰ میلیون تومان وام ودیعه تعلق می‌گیرد. این وام با بازپرداخت ۱۲ ساله وسود ۲۴ درصد است که تا ۵ سال بلد ماهی ۲۰ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان پرداخت کنند و در مرحله بعد ماهانه کمی بیش از ۱۶ میلیون تومان قسط بدهند. در غیر این صورت اجاره چنین واحدی در کمترین حالت ۶۰۰ میلیون تومان بودجه می‌خواهد.

خوان هفتم: عروسی

اگر عروس و داماد هنگام خرید، عروسی لباس‌های سته، وسایل آرایش و ست حوله را از لیست خرید خط بزنند، نمی‌توانند از آینه و شمعدان بگذرند. یک آینه و شمعدان برنجی ساده، این روزها در بازار از ۱۲ میلیون تومان شروع می‌شود. هزینه‌های عروسی اما به آینه و شمعدان ختم نمی‌شود. برای یک عروسی ساده، باید تالار، لباس عروس و داماد، آرایشگاه عروس و داماد، تالار، خودرو، خواننده، مراسم و عکاسی و فیلمبردار را به لیست هزینه‌ها اضافه کرد. کامران و همسرش ۲ سال پیش عقد کرده‌اند. اما با توجه به شرایط و تورم هنوز نتوانسته‌اند جشن عروسی بگیرند. تازندگی مشترک‌شان را شروع کنند. کامران که این روزها درگیر فراهم کردن مراسم عروسی است، مخارج حداقلی خود را این گونه بیان می‌کند: «برای گام اول باید تالار انتخاب شود. برای تالار با انواع خدمات پذیرایی در حداقل‌ترین شرایط باید ۲۸۰ میلیون تومان هزینه کنیم. حداقل‌ترین هزینه برای لباس عروس و لوازم جانبی آن ۳۲ میلیون است و در صورتی که بخواهند اجاره کنند حدود ۵ میلیون کمر می‌شود. هزینه لباس داماد هم متفاوت است و از ۲۰ میلیون تومان شروع می‌شود. هزینه آرایشگاه عروس در منصفانه‌ترین حالت ۲۵ میلیون تومان است و در صورتی که نیاز به خدمات دیگر باشد، باید بسیار بیشتر از این هزینه کرد. آرایشگاه داماد نیز از ۱۲ میلیون تومان به بالا در مناطق مختلف پایتخت قیمت دارد. قطعاً مهم‌ترین قسمت عروسی که برای همیشه باقی خواهد ماند فیلم و عکس است که سر به فلک می‌کشد و بسته به یکپج انتخابی عروس و داماد باید از ۳۰ میلیون تا ۱۰۰ میلیون تومان هزینه کرد. دست گل و گل آرایی ماشین عروس هم حدوداً ۱۵ میلیون تومان است. فرمالیته، مراسمی است که به تازگی به تجملات ازدواج اضافه شده و قبل از روز عروسی برگزار می‌شود. عروس و داماد شکل روز عروسی خرمی آیند و عکس و فیلم می‌گیرند و تمام هزینه‌ها دوبرابر می‌شود.»

روزنه

از نسل «بتا» چه می‌دانید؟

دوران دیجیتال را از سرگذرانده‌ایم و به جهان هوش مصنوعی وارد شده‌ایم. حالا که نزدیک به یک چهارم قرن بیست و یکم گذشته، نوبت به تولد نسل بتا رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، نسل بتا (Beta Generation)، به گروهی از افراد اشاره دارد که در سال‌های ۲۰۲۵ تا ۲۰۳۹ متولد خواهند شد. این نسل به دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد دنیای فناوری در مقایسه با نسل‌های قبلی، یعنی نسل زد (Generation Z)، و نسل آلفا (Generation Alpha)، مورد توجه قرار گرفته است.

دوران دیجیتال را از سرگذرانده‌ایم و به جهان هوش مصنوعی وارد شده‌ایم. حالا که نزدیک به یک چهارم قرن بیست و یکم گذشته، نوبت به تولد نسل بتا رسیده است. دسته‌بندی‌های نسلی به گروه‌هایی از افراد اشاره دارد که در یک زمان مشخص به دنیا آمده و بزرگ شده‌اند و معمولاً تجربیات، ارزش‌ها و تأثیرات فرهنگی مشترکی دارند.

با ورود به سال ۲۰۲۵ میلادی نوبت به نسل بتا رسیده است. نسل بتا (Beta Generation) به گروهی از افراد اشاره دارد که در سال‌های ۲۰۲۵ تا ۲۰۳۹ متولد خواهند شد. این نسل به دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد دنیای فناوری در مقایسه با نسل‌های قبلی، یعنی نسل زد (Generation Z)، و نسل آلفا (Generation Alpha)، مورد توجه قرار گرفته است.

نسل بتا در دنیایی متولد می‌شود که فناوری‌های پیشرفته مانند هوش مصنوعی و اینترنت اشیا به طور گسترده‌ای در زندگی روزمره وجود دارند. این نسل از همان ابتدا با این فناوری‌ها آشنا خواهد بود و انتظار می‌رود که توانایی بالایی در استفاده از آن‌ها داشته باشد.

پیش‌بینی می‌شود که طریق اینترنت و منابع دیجیتال الهام‌بخش و منبع اصلی آموزش این نسل باشد. این نسل احتمالاً نسبت به مسائل اجتماعی و زیست‌محیطی حساس‌تر خواهد بود.

نسل‌های آلفا و زد به ترتیب دو نسل پیش از نسل بتا هستند.

نسل آلفا (متولدین اولیل ۲۰۱۰ - ۲۰۲۴) از بدو تولد با فناوری‌های پیشرفته آشنا شدند و به طور طبیعی از ابزارهای دیجیتال استفاده می‌کنند. آن‌ها اولین نسلی هستند که به طور کامل در قرن بیست و یکم متولد شدند.

نسل زد (متولدین ۱۹۹۷ - اولیل ۲۰۱۰) اولین نسلی بود که با اینترنت و رسانه‌های اجتماعی بزرگ شد. این نسل با وجود زندگی در عصر دیجیتال همزمان از روش‌های یادگیری سنتی هم بهره‌مند شدند.

نسل بتا که در سال‌های ۲۰۲۵ تا ۲۰۳۹ متولد خواهند شد در دوران شکوفایی هوش مصنوعی و تکنولوژی‌های پیشرفته پا به عرصه خواهند گذاشت.

کربوهیدرات را شب مصرف کنیم یا صبح؟

تا پیش از این تمام کسانی که برای کاهش وزن به سراغ رژیم و تغییرات برنامه غذایی رفته اند کربوهیدرات را با احتیاط خاصی مصرف می کردند به خصوص زمان آن که میدانا مانع لاغری شود اما واقعیت چیز دیگری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسکانیوز، مطمئنا با خواندن این جمله تعجب کرده اید چرا که تا پیش از این بارها تاکید شده بود برای جلوگیری از اضافه وزن و موفقیت در رژیم لاغری شب کربوهیدرات مصرف نکنید اما این مسئله ثابت نشده بود برای همین گروهی در این مورد تحقیقات انجام دادند که نتایج آن در گزارشی در دیلی میل منتشر شد ، جزئیات آن را در ادامه این بخش خواهید خواند.

بله مطالعات جدید انجام شده و انتشار آن دربی بی سی ثابت می کند که خوردن کربوهیدرات دروعده شام قند خون کمتری را درمقایسه باخوردن آن در صبحانه ایجاد می کند درحالیکه همچنان تاکید داریم اینگونه افراد در طول روز نباید خیلی درمصرف نشاسته زیاده روی کنند.

این دکتر متخصص تغذیه و رژیم درمقابل برای باشدمااین نظریه رشده زیراباعث ترشح انسولین می شودودو قند های اضافه کربوهیدرات ها ذخیره می شوندوچاقی چربی باعث چاقی افراد می شود بله مطالعات جدید انجام شده و انتشارآن دربی بی سی ثابت می کند که خوردن کربوهیدرات دروعده شام قند خون کمتری را درمقایسه باخوردن آن در صبحانه ایجاد می کند درحالیکه همچنان تاکید داریم اینگونه افراد در طول روز نباید خیلی درمصرف نشاسته زیاده روی کنند.

این دکتر متخصص تغذیه و رژیم درمقابل برای افرادی که می خواهندچاق شوندبهترازمصرف نان تست درصبحانه است درگذشته کارشناسان تصورمی کردندکربوهیدرات هابایدبر اغاز روزمصرف شود تابدن فرصت بیشتری برای سوخت وسازآن داشته باشد.

افرادی که خیلی عادت به مصرف کربوهیدرات دارند پیشنهاداتی دارد :"خوردن کربوهیدرات درشب قندخون کمتری ایجاد می کند!"

جمعی ازمحققان دانشگاه ازاد لطبلیان خواستندروزانه صبح باشب مقدار زیادی کربوهیدرات مصرف کنند همه ی شرکت کنندگان به یک اندازه هرروز نان، پاستاوبرنج بجات مصرف کردند.

درفروز اول بیشتر این غذاها صبح خورده شد، بعد ۵ روز رژیم قبل را دنبال کردند اما در ۵ روزاخر صبحانه با مقدار کمی کربوهیدرات و شام مقدار زیادی کربوهیدرات شروع شد ؛ محققان قند خون شرکت کنندگان را درطول تحقیق بررسی می کردند.

نتیجه : صبحانه با مقدار کمتری کربوهیدرات و شام با درصد بیشتری کربوهیدرات خروجی بهتری داشت.

نتایج بدست آمده نشان داد مصرف بیشتر کربوهیدرت در وعده شام - ۱۰ واحد گلوکز را بالا می برد در صورتی که مصرف زیاد آن درصبحانه ۱۵ واحد گلوگز رابالا برده برای همین متخصصان رژیم درمانی توصیه می کنند افرادی که قصد کاهش وزن و لاغری دارند بایستی تحت نظر پزشک (که شرایط بدنی آنها بررسی شود) زمان مصرف کربوهیدرات خود را برهمین اساس تغییر دهند.

در پایان باید بگوییم علاوه بر زمان مصرف این بخش از مواد غذایی نوع کربوهیدرات مصرفی اثر قابل توجهی را خواهد گذاشت. کربوهیدرات های کامل که کمترین فرایند فراوری روی آنها صورت گرفته باشد بهترین هستند این نوع کربوهیدرات ها علاوه بر کنترل قند خون به خاطر وجود فیبر شما را برای طول روز سیر تر نگه می دارند.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره برخی محصولات غیرمجاز آرایش چشم

روابط عمومی سازمان غذا و دارو با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد که برخی فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی چشم از جمله ریمل و خط چشم با نام‌های تجاری اعلام شده غیرمجاز و فاقد مجوز بهداشتی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، این سازمان از مردم خواست از خرید و استفاده از محصولات اعلام شده خودداری کنند و در صورت مشاهده آنها در سطح بازار، موضوع را به مراجع ذی‌ربط گزارش دهند.

بر اساس این اطلاعیه، ریمل با نام‌های تجاری Sipershock Mascara, Long Lash Super Volume Mascara, Original Bell, Lash Plumping Mascara, Charm Color Italy Specialist و Curl Up Volume Mascara غیرمجاز هستند. همچنین خط چشم‌های مایع با نام‌های تجاری Eye Liner, Liquid Deepliner, Waterproof Matte, Eyeliner Make Up, Eyeliner Black Long Lasting نیز در فهرست محصولات غیرمجاز قرار دارند.

سازمان غذا و دارو تأکید کرد که محصولات معرفی‌شده در این اطلاعیه تنها مواردی با همین نام‌های تجاری را شامل می‌شود و محصولاتی که دارای پیشوند یا پسوند مشابه باشند، نیاز به بررسی جداگانه دارند. همچنین اگر فرآورده‌ای دارای برچسب اصالت سازمان باشد، باید کنترل‌های لازم برای اطمینان از اصالت آن انجام شود.

این سازمان از معاونین غذا و داروی سراسر کشور خواست تا نسبت به جمع‌آوری این محصولات غیرمجاز از سطح بازار اقدام کنند و همکاری لازم را برای برخورد قانونی با متخلفان به عمل آورند.

تازه های سلامت

خمیردندان فلوراید دار بزنیم یا بدون فلوراید؟ کدام بهتر است؟

سالم نگهداشتن دندان‌ها و کاهش خطر پوسیدگی آنها به دو عامل مهم، عادات بهداشتی دهان و دندان و استفاده از خمیردندان مناسب بستگی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، سالم نگهداشتن دندان‌ها و کاهش خطر پوسیدگی آنها به دو عامل مهم، عادات بهداشتی دهان و دندان و استفاده از خمیردندان مناسب بستگی دارد. خمیردندان‌های موجود از دو نوع فلوراید‌دار یا بدون فلوراید هستند و هر کدام ویژگی‌هایی دارند. خمیردندان‌های متفاوتی در بازار وجود دارد که به شما در مراقبت و حفظ بهداشت دندان‌ها و دهان‌تان کمک می‌کند. اما خیلی از افراد می‌خواهند بدانند، از خمیردندان فلوراید‌دار استفاده کنند یا از خمیردندان بدون فلوراید.

سالم نگهداشتن دندان‌ها و کاهش خطر پوسیدگی آنها به دو عامل مهم، عادات بهداشتی دهان و دندان و استفاده از خمیردندان مناسب بستگی دارد. خمیردندان‌های موجود از دو نوع فلوراید‌دار یا بدون فلوراید هستند و هر کدام ویژگی‌هایی دارند.

خمیردندان حاوی فلوراید

فلوراید ماده معدنی طبیعی است که در پوسته زمین یافت می‌شود و بیشتر جوامع از ۷۰ سال گذشته تاکنون این ماده را به آب مصرفی‌شان اضافه می‌کنند تا از فواید آن بهره‌مند شوند. بررسی‌ها نشان داده این اقدام می‌تواند احتمال پوسیدگی دندان بزرگسالان و کودکان را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. افزودن مقدار کمی از ماده فلوراید به خمیردندان، به استحکام بیشتر مینای دندان در برابر اسیدهای ناشی از باکتری‌های موجود در دهان کمک می‌کند. این روند در طولانی‌مدت از نرخ پوسیدگی دندان‌ها و تعداد حفره‌های موجود در آنها می‌کاهد. درواقع فلوراید نقشها جلوی کاهش مواد معدنی مینای دندان را می‌گیرد بلکه آن را بهبود می‌بخشد و از پوسیدگی دندان‌ها تا حد چشمگیری کم می‌کند. البته قراری که به فلوراید حساسیت دارند، نمی‌توانند از این نوع خمیردندان استفاده کنند. درضمن فلوراید برای کودکان زیر ۶ سال توصیه نمی‌شود. مصرف بیش از اندازه فلوراید هم احتمال ابتلا به فلوئوروزیس دندانی، به‌ویژه در کودکان را افزایش می‌دهد. این مشکل، با تغییر رنگ شدید دندان در اثر فلوئور اضافی ایجاد می‌شود.

فلوراید برای محیط‌زیست بسیار مضر است و موجب آلودگی محیط‌زیست می‌شود. البته برخی از افراد نگران سرطان‌زا بودن این ماده شیمیایی هستند که بررسی‌های علمی سرطان‌زا بودن این ماده معدنی را تائید نکرده است.

خمیردندان بدون فلوراید

خمیردندان‌های بدون فلوراید به‌طور کلی دهان را تمیز و لکه‌های سطحی روی دندان‌ها را برطرف می‌کنند. اما از آنجایی که فاقد ماده فلوراید هستند، نمی‌توانند به اندازه خمیردندان‌های فلوراید‌دار جلوی پوسیدگی دندان‌ها را بگیرند. از طرفی خمیردندان‌های بدون فلوراید مناسب افرادی است که به فلوراید حساسیت دارند.

نتیجه

مواد تشکیل دهنده خمیردندان‌های بدون فلوراید هم می‌توانند دندان‌ها را تمیز کرده و آنها را سفید کنند. در واقع موادی چون قفسه کلسیم، زائیلیتول و السلی‌هایی که در این خمیردندان‌ها وجود دارند، باکتری‌های موجود در دهان را از بین می‌برند. اما اگر هدفتان از تمیز کردن دندان‌ها، پیشگیری از پوسیدگی دندان و تقویت مینای آن است، از خمیردندان فلوراید‌دار استفاده کنید.