

آخرین وضعیت بررسی لایحه «تامین امنیت زنان در برابر خشونت»



معاول رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در مورد آخرین وضعیت بررسی لایحه پیشگیری و تامین امنیت زنان در برابر خشونت در مجلس شورای اسلامی توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستاد زهرابهرزاد در پاسخ به پرسش خبرنگاران درباره وضعیت لایحه پیشگیری و تامین امنیت زنان در برابر خشونت و جلسه روز دوشنبه کمیسیون اجتماعی مجلس، اعلام کرد: استرداد این لایحه به دلیل تغییرات ماهوی که در آن رخ داده بود، پیش‌تر در هیأت دولت به تصویب رسیده و نامه رسمی استرداد نیز از سوی دولت ارسال شده است. با این حال، در پی گفت‌وگوی انجام‌شده میان رئیس‌جمهور و رئیس مجلس، مقرر شد اعلام وصول این نامه به صورت موقت انجام نشود تا فرصت لازم برای ادامه بررسی‌ها و بازگشت لایحه به اهداف و ملاحظات اصلی آن فراهم شود.

به گفته معاول رئیس‌جمهور، در این مدت، جلساتی به صورت جداگانه با رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس و رئیس کمیته زنان و خانواده برگزار شده و

بر اساس آخرین جمع‌بندی‌ها، مقرر است جلسات مشترکی برای تصمیم‌گیری نهایی برگزار شود. من نسبت به جلسه روز دوشنبه بی‌اطلاع هستم و تاکنون دعوتی برای حضور نمایندگان ما در این جلسه صورت نگرفته است.

وی ادامه داد: موضع دولت روشن است و باید اهداف اصلی این لایحه که ایجاد سازوکارهای جامع برای پیشگیری از بروز خشونت و ارتقای امنیت و کرامت زنان است محقق شود. به گونه‌ای که هم مهارت‌ها و آموزش‌های لازم به افراد در سنین مختلف داده شود و هم پیش از وقوع آسیب‌ها، شناسایی موقعیت‌های پرخطر و مداخله به موقع از بروز آن جلوگیری شود. در صورت وقوع آسیب، امنیت و حمایت فوری از فرد آسیب‌دیده لحاظ شود و پس از آن نیز با اقدامات حمایتی، بازتوانی و تدبیر بازدارنده‌ها و تداوم و تکرار خشونت پیشگیری

پاسخ علمی به باورهای نادرست تغذیه‌ای؛

حذف لبنیات به بهانه طبع سرد، علمی نیست

هرم راهنمای غذایی سالم، مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم‌چرب توصیه می‌شود. لبنیات منبع مهم پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم، فسفر، ویتامین‌های گروه B و ویتامین D هستند و نقش مؤثری در سلامت استخوان، متابولیسم و پیشگیری از برخی بیماری‌ها دارند. اهمیت مصرف لبنیات در دوران کودکی، نوجوانی، بارداری و شیردهی دوچندان است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به شواهد پژوهشی اعلام کرد: مصرف لبنیات کم‌چرب به‌ویژه انواع تخمیری مانند ماست و پنیر با کاهش خطر دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی و چاقی مرتبط است. بنابراین کنار گذاشتن لبنیات به دلایل غیرعلمی توصیه نمی‌شود.

در عین حال، برای افرادی که حساس

شود اگر نسخه نهایی لایحه پیش از هرگونه ثبت رسمی، از سمت کمیسیون اجتماعی منتشر شود، با بهره‌گیری از ظرفیت دانش و تجربه فضا، کانا حقوقدانان، مددکاران اجتماعی و کلیه ذینفعان می‌توان از کارایی این متن اطمینان بیشتری حاصل کرد.

بهرزاد با بیان اینکه بدیهی است چنانچه اصلاحات مورد نظر دولت در متن اعمال نشود و لایحه در مسیر تحقق اهداف خود نباشد، استرداد آن به صورت قطعی انجام خواهد شد. اظهار کرد: در عین حال، از اقدامات فراکسیون زنان مجلس و برگزاری جلسات کارشناسی با فعالان، متخصصان و اندیشمندان حوزه زنان در این مدت قدرتی می‌کنیم و انتظار داریم این فرآیند به ارتقا و بهبود منسجم کارشناسی و منطبق با حقوق و منافع عمومی متن انجام شود.

سیگاری‌ها

مرآقب سرطان مثانه باشند

یک متخصص اورولوژی گفت: استعمال دخانیات به ویژه سیگار، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به سرطان مثانه به‌شمار می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، حمیدرضا قربانی با اشاره به اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان‌ها، افزود: اغلب تومورها در صورت تشخیص به موقع و آغاز درمان مناسب از شانس بالایی موفقیت درمان و افزایش طول عمر بیمار برخوردار هستند. بر همین اساس، سرطان مثانه و پروستات از جمله بیماری‌هایی هستند که در صورت شناسایی زودهنگام، درمان‌های موفقیت‌آمیزی برای آنها وجود دارد. وی با بیان اینکه مصرف سیگار و همچنین تماس‌های شغلی با ترکیبات شیمیایی مورد استفاده در صنایع رنگ، چرم‌سازی، لاستیک و مواد حاوی بنزن نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز سرطان مثانه دارند، گفت: از مهم‌ترین علائم هشداردهنده این بیماری می‌توان به وجود خون در ادرار و تکرر ادرار اشاره کرد که بررسی دقیق آنها توسط تیم درمان ضروری است. قربانی ادامه داد: مشاهده خون در ادرار نیازمند بررسی کامل و دقیق است تا علل احتمالی از جمله سابقه عفونت سنگ کلیه مشخص شود. در صورت تشخیص به‌موقع، بیمار می‌تواند زندگی‌های و با کیفیت‌تری داشته باشد. این متخصص اورولوژی به سرطان پروستات اشاره کرد و گفت: در صورتی که این بیماری در مراحل اولیه شناسایی شود، امکان انتخاب درمان‌های مؤثر و مناسب وجود دارد. غربالگری سرطان پروستات برای مردان ۵۰ تا ۷۵ سال توصیه می‌شود. هرچند طبق گایدلاین‌های آموزشی، انجام آن امری اختیاری و مبتنی بر خواست و آگاهی بیمار است. وی افزود: افزایش سطح PSA می‌تواند نشانه‌ای از سرطان پروستات یا عفونت باشد و تشخیص قطعی ابتلا با عدم ابتلا از طریق نمونه‌برداری از بافت امکان‌پذیر است. خوشبختانه پیشرفت‌های پروستات از نوع کم‌خطر هستند و در صورت تشخیص به‌موقع، حتی می‌توان تا زمان مشاهده علائم پیشرفت بیماری، روند درمان را کنترل کرد.

انتشار اسامی محصولات غیر مجاز

مراقبت از پوست

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اسامی تازمانی از فرآورده‌های مراقبت از پوست فاقد مجوز و ایمنی را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستاد روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: برخی از محصولات مراقبت از پوست به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی و ایمنی از غیر مجاز شناخته شدند.

فهرست محصولات غیر مجاز
لوئیسون بدن: Vaseline, Neutrogena
کرم مرطوب کننده: BIOAQUA, ZOZU, Dove, Crème
IMAGES
کرم ضد چروک: BIOAQUA, Diadermine
کرم ویتامین C: E, BIOAQUA, The Body Shop
کرم صورت و بدن: Dove
کرم ترک پا: EXGYAN
کرم لاین صورت و گردن: Institut Esthederm
سرهمه: The Ordinary (کتیک اسید)
ژل (چون) و ویتامین E: OXG, L'ANSON MOXOR
ضد افتادگی: ISDIN, L'ANSON PARIS
کرم BB: Farnasi, Gabrini, XQM
کرم CC: Farnasi

روابط عمومی سازمان غذا و دارو تأکید کرد: مصرف این محصولات به دلیل نبود اطلاعات شفاف از ترکیبات، شرایط تولید و نگهداری، می‌تواند خطراتی برای سلامت مصرف‌کنندگان به‌عنوان داشته باشد. این اقدام در اولویت نظارت‌های سازمان قرار گرفته‌است. از عموم مردم درخواست شد در صورت مشاهده این نشان‌های تجاری در سطح خرده‌فروشی و از طریق سامانه‌های نظارتی سازمان غذا و دارو و معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور گزارش دهند.

برش

باغبانی، کار کردن با خاک برای ایجاد باغچه‌های گل زیبا و باغچه‌های سرسبز پر از سبزه‌چات خوشه‌ز، سرگرمی مورد علاقه سالمندان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلت دی نیوز، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این کار در حیاط مزایای پنهانی نیز برای افراد مسن دارد. محققان اخیراً گزارش داده‌اند سالمندانی که باغبانی می‌کنند، کمتر به آرتروز رانو مبتلا می‌شوند.

دکتر «گریس لو»، محقق ارشد در کالج پزشکی ییلور در هوستون، در یک پیانه خبری گفت: «کسانی که باغبانی می‌کنند، کمتر احتمال داشت که نشانه‌های از بیماری، درد زانو یا هر دو

را داشته باشند». برای مطالعه جدید، محققان سلامت زانو بیش از ۲۶۰۰ نفر را میانگین سنی ۶۴ سال پیگیری کردند.

از شرکت‌کنندگان در مورد میزان باغبانی یا کار در حیاط که در دوران مختلف زندگی خود انجام می‌دادند، سوال شد. محققان این پاسخ‌ها را با علائم آرتروز یا درد زانو در بین آنها مقایسه کردند. او گفت: «باغبانی فعالیت است که افراد با افزایش سن بیشتر به آن مشغول می‌شوند و به همین عامل خطر قوی برای آرتروز است. به سبب این دلیل، مهم است که بفهمیم آیا باغبانی برای سلامت زانو مفید است یا باید تا به‌توانیم به افرادی که می‌خواهند در این فعالیت شرکت کنند،

باغبانی، خطر درد زانو و آرتروز را کاهش می‌دهد

توصیه‌هایی ارائه‌دهیم». نتایج نشان داد که با افزایش سن افراد، احتمال باغبانی در آنها بیشتر می‌شود. باغبانی همچنین عادت است که با فرد می‌ماند. کسانی که بین ۱۹ تا ۲۴ سالگی باغبانی را شروع می‌کنند احتمالاً با افزایش سن نیز آن را ادامه می‌دهند.

او گفت: «این فعالیت است که طول عمر بالایی دارد و افراد پس از شروع به آن ادامه می‌دهند. حتی استون بهتر از قبل، می‌توانیم ببینیم که از دیدگاه آرتروز مفید به نظر می‌رسد». محققان دریافتند افرادی که باغبانی می‌کنند، ۲۹٪ کمتر در معرض خطر درد مکرر زانو و ۲۵٪ تا ۲۹٪ کمتر در معرض خطر آرتروز زانو بودند.

او گفت: «اگرچه این مطالعه برای شناسایی اینکه چرا باغبانی / کار در حیاط ممکن است رابطه مفیدی با آرتروز زانو نشان دهد، طراحی نشده بود، اما مطالعات دیگری نیز وجود داشته‌است که ثابت می‌کند باغبانی / کار در حیاط سلامت را در افراد دیگر ارتقا می‌دهد».

او گفت: «باغبانی با علائم اضطراب و افسردگی بهتر، خلق و خوی بهتر و اجتماعی شدن بیشتر مرتبط بوده است. و از آنجایی که آزمایش‌های بالینی نشان داده‌اند که داروهای ضد افسردگی در کاهش درد آرتروز مفید هستند، می‌تواند راهی احتمالی برای مفید بودن باغبانی / کار در حیاط باشد. برای بررسی این احتمال، مطالعات بیشتری لازم است».

کدام غذاها پوست را پیر می‌کند؟

قند، متهم ردیف اول

بیشتر متخصصان تغذیه بر یک نکته مبنی بر مصرف زیاد قند و شربتی به پوست آسیب می‌زند و باعث پیر شدن آن می‌شود. دلیل‌شان هم این است که قند اضافی در بدن فرایندی به نام «گلیکاسیون» را قائل می‌کند یعنی قند به پروتئین‌هایی مثل کلاژن می‌چسبد و آنها را سفت و ناتوان می‌کند. نتیجه آن نیز کاهش انعطاف‌پذیری پوست و افزایش چین‌چروک است. اما مشکل از مصرف زیاد و مزمن (طولانی‌مدت) است، نه از خوردن یک تکه کیک یا یک لیوان چای شیرین که ادامه‌دار نیست و فقط گاهی از سر هوس می‌خوریم.

غذاهای فرآوری‌شده: دشمن خاموش پوست

غذاهای فرآوری‌شده و قنداشد دشمن پوست هستند و در این مورد همه کارشناسان هم نظرند. چون قند، قندها، سوسیس و کالباس، چربی و غذاهای آماده سرشار از نمک، چربی‌های ناسالم

و افزودنی‌ها هستند و این ترکیب می‌تواند التهاب مزمن ایجاد کند. التهابی که در یک روز خود را روی پوست نشان می‌دهد: کمری، پشه، جوش، پیری زودرس. اما همین غذاها را هم اگر به ندرت مصرف کنید، آسیب جدی‌ای متوجه پوست‌تان نمی‌شود.

لبنیات واقعیت یا افسانه؟ اینستاگرام؟

در شبکه‌های اجتماعی، لبنیات یکی از متهمان همیشه‌ای است. اما شواهد علمی می‌گویند لبنیات برای همه یکسان عمل نمی‌کند. بعضی افراد، به‌خصوص کسانی که مستعد آکنه هستند، ممکن است با مصرف زیاد لبنیات چرب‌پا شیرهای صنعتی دچار تشدید جوش شوند. برای بسیاری دیگر، لبنیات نه تنها مضر نیست، بلکه منبع پروتئین و کلسیم مفید است.

قهوه و چای: مقصر نیستند، اگر...

بر خلاف آنچه در اینستاگرام گفته می‌شود، قهوه به‌خودی‌خود پوست‌ر را پیر نمی‌کند. مشکل زمانی

طبیعی خود، آسیب‌های احتمالی آن را جبران کند».

این کارشناس تغذیه به تأثیر قشای مجازی بر عادات غذایی اشاره می‌کند و می‌گوید خیلی از مردم بعد از دیدن محتوای اینستاگرامی اقدام به حذف لبنیات، چربی و گوشت می‌کنند و حتی خیلی‌ها کربوهیدرات را به طور کامل حذف می‌کنند. با این تصور که دارند از پوست‌شان محافظت می‌کنند. در حالی که حذف گروه‌های غذایی بدون دلیل پزشکی می‌تواند به پوست آسیب بزند. چون بدن برای ساخت کلاژن به پروتئین، چربی‌های مفید، ریزمغذی‌هایی مثل ویتامین C و زینک و حتی کربوهیدرات‌ها (مثل نان و برنج و سیب‌زمینی و...) نیاز دارد».

پس چه چیزی واقعاً به پوست آسیب می‌زند؟ اگر می‌توانیم همه این غذاها را در حد تعادل مصرف کنیم، پس چه چیزی واقعاً به پوست

ما آسیب می‌زند و موجب پیری آن می‌شود؟ اولادی، کارشناس تغذیه پاسخ مهمی می‌دهد: هرچقدر آنچه در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ می‌شود، پیری پوست معمولاً نتیجه مصرف یک غذای خاص نیست بلکه حاصل یک سبک زندگی نادرست و تداوم آن در طولانی‌مدت است. مصرف همیشگی قند و غذاهای فرآوری‌شده، کم نوشیدن آب، دریافت ناکافی سبزیجات و میوه‌های تازه، پیروی از رژیم‌های سخت و خوسودر و داشتن استرس مزمن، همگی با ایجاد التهاب و اختلال در ساخت کلاژن، به‌تدریج کیفیت و شادابی پوست را کاهش می‌دهند. به گفته اولادی، «واقعیت ظاهری پوست ما بیشتر از هر چیزی، بازتاب و نتیجه مستقیم عادات‌های روزمره ما است، نه حاصل مصرف خوراکی مشخص. این کارشناس تغذیه تأکید می‌کند که جوش‌های اینستاگرامی مطالعات تغذیه‌ای و شواهد علمی را نادیده می‌اندازد و اثر آنها را در افراد مختلف می‌تواند بسته به سبک زندگی و شرایط بدنی، متفاوت باشد».