گوناگون

درمان رایگان بیمه شدگان تأمین اجتماعی در شهرهای فاقد مراکز ملکی

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: درمان بیمه شدگان تامین اجتماعی در شهرهای فاقد مراکز ملکی در بیمارستان‌های دولتی کاملاً رایگان شد.

به گزارش پیام آشنا، محمد شریعتمداری-وزیر تعاون، کار ورفاه اجتماعی در حساب شخصی توئیتر خود نوشت: اقدامات بزرگ سازمان تأمین اجتماعی در حوزه سلامت منحصر به حذف دفترچه‌های درمان نیست.

نه تنها سهم آورده سازمان تأمین اجتماعی در بیمه تکمیلی بازنشستگان نسبت به سال قبل ۷ برابر شد، بلکه درمان بیمه شدگان در شهرهای فاقد مراکز ملکی در بیمارستان‌های دولتی کاملاً رایگان شد.

مجوز سفر در تعطیلات عید فطر صادر نمی شود

مدیرکل روابط عمومی فرمانداری تهران، از ممنوعیت سفرهای بین شهری در ایام تعطیلات عید فطر در شهرهای کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، ایمان قربانی اظهار کرد: با اعلام وزیر کشور و فرمانده قرارگاه عملیاتی مبارزه با کرونا از ساعت ۱۲ روز سه‌شنبه-۲۱ اردیبهشت تا ظهر شنبه-۲۵ اردیبهشت که مصادف با شروع ایام تعطیلات عید سعید فطر است، ترددهای بین شهری در تمامی استان‌ها از جمله استان‌های باشهرهای قرمز و نارنجی ممنوع است و هیچ‌گونه ترددی را نخواهیم داشت.

وی ادامه داد: از شهروندان می‌خواهم از مراجعه بی مورد به فرمانداری تهران خودداری کنند چرا که صدور مجوز تردد توسط فرمانداری تهران صورت نخواهد گرفت.

قربانی تأکید کرد: از شهروندان تهرانی برای قطع زنجیره ویروس کرونا خواهشمند است از رفتن به سفرهای غیر ضروری خودداری کنند.

یک‌سوم بیماران کرونایی در آینده دچار مشکلات ریوی هستند

طبق نتایج مطالعه جدید، بیشتر بیمارانی که پس از تجربه عفونت شدید کووید۱۹ از بیمارستان مرخص می شوند، به سلامت کامل برمی گردند، اما یک سوم آنها تا یکسال دارای اثرات بیماری بر ریه های شان هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیماری کووید۱۹ میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان آلوده کرده است. افراد کرونایی معمولاً زمانی در بیمارستان بستری می‌شوند که ریه‌های شأن درگیر می‌شود که به آن پنومونی (ذات الریه) گفته‌می‌شود.

در حالی که پیشرفت قابل توجهی در درک و درمان ذات الریه حاد نائی از کووید۱۹ حاصل شده است، اما در مورد مدت زمان بهبودی کامل بیماران و ادامه تغییرات در ریه‌ها، موارد کمی قابل درک است.

در این مطالعه جدید، محققان دانشگاه ساوتهمپتون انگلیس با همکاری همکاران خود در ووهان چین، تاریخ طبیعی بهبودی از ذات الریه شدید کووید۱۹ را تا یک سال پس از ترخیص از بیمارستان بررسی کردند.

۸۳ بیمار پس از ترخیص از بیمارستان در فواصل سه، شش، نه و دوازده ماهه تحت نظر بودند. در هر مقطع زمانی آنها تحت ارزیابی بالینی و همچنین ارزیابی عملکرد ریه‌ها، سی تی اسکن از قفسه سینه برای گرفتن عکس از ریه‌ها و آزمایش راه رفتن قرار گرفتند.

در طول ۱۲ ماه در بیشتر بیماران بهبود علائم، توان ورزشی و تغییرات CT مربوط به کووید۱۹ مشاهده شد. به نظر می‌رسد در ۱۲ ماه اکثر بیماران به طور کامل بهبود یافته اند اگرچه حدود ٪۵ از بیماران هنوز احساس تنگی نفس داشتند. عملکرد ریوی یک‌سوم از بیماران همچنان کم بود و این مسئله در زنان بارزتر از مردان بود. همچنین در سی تی اسکن حدود یک چهارم بیماران هنوز مناطق کوچکی در ریه‌ها تغییر کرده بود.

ارتباط بین مصرف داروی «فاوپیراویر» و آسیب کبدی بیماران کووید ۱۹

مطالعه جدید نشان می دهد داروی ضدویروسی فاوپیراویر که برای درمان کووید۱۹ استفاده می شود اگر بیش از اندازه مشخص شده مصرف شود باعث آسیب کبدی می شود.

به گزارش پیام آشنا طبق اعلام سازمان غذا و دارو آمریکا، فاوپیراویر در درمان کووید ۱۹ مؤثر نبوده است. این دارو همچنین در کشورهای اروپایی، آمریکا، کانادا، استرالیا و سنگاپور استفاده‌می‌شود.

تیم تحقیقاتی از دانشگاه تویاما و دانشگاه نیهون ژاپن، میزان و الگوی آسیب کبدی ناشی از فاوپیراویر و میزان آن در سرم خون بیماران کرونایی بستری در بیمارستان را بررسی کردند. نتایج مطالعه نشان داد وجود میزان بالاتر فاوپیراویر در سرم خون در بیمارانی مشاهده شد که دچار آسیب کبدی شده بودند.

قرص‌های فاوپیراویر به شکل قرص‌های استاندارد ۲۰۰ میلی گرمی است اما در بعضی از کشورها، متخصصان سلامت بدون در نظر گرفتن شدت بیماری، ۵ قرص را در یک دوره ۲۴ ساعته برای بیمار تجویز می کنند که خطرناک است.

این دارو همچنین تراتوزنیک است، یعنی ممکن است از طریق اثر سمی روی جنین باعث نقایص مادرزادی شود و در بعضی موارد نیز دارای اثرات جهش زایی طولانی مدت است.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی قوانین مغز
چطور کارکرد مغزمان را افزایش دهیم
نویسنده: جان مدینا
گوینده: داده دادمهر
گردآورنده: گروه گردآوری و ترجمه سبکتو
سبکتو

پیام آشنا: کشف اینکه مغز ما چطور کار می‌کند همیشه برای دانشمندان ماند. پرسشی بزرگ بوده است. این پرسش به خصوص زمانی که فردی نابغه پیدا می‌شود که به نظر می‌رسد از تمام توانایی مغزش استفاده می‌کند، بیشتر به چشم میاید. اما ما برای اینکه بتوانیم کارایی مغزمان را در زمینه‌های مختلف کاری، درسی و... افزایش بدهیم، حتما باید با نحوه و عملکرد آن آشنا باشیم. کتاب قوانین مغز، اطلاعاتی در مورد نحوه عملکرد مغز به شما می‌دهد و نحوه استفاده از این اطلاعات برای بهبود کار مغز را برایتان مشخص می‌کند. از افزایش بهره‌وری در محیط کار گرفته تا جذب بیشتر مطالب در کلاس درس تسلط روی «قوانین مغز» به شما کمک می‌کند با استفاده از همه حواس پنج‌گانه، یادگیری را به عادتی همیشگی تبدیل کنید.

کتاب قوانین مغز را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

کتاب قوانین مغز برای همه آن‌هایی که دوست دارند بیشترین بازده و کارایی را از مغزشان داشته باشند، کتابی جذاب و کاربردی است.

درباره جان مدینا

جان مدینا استاد، مشاور پژوهشی و متخصص زیست‌شناسی سلولی است. او مؤسس مرکز مطالعات مغز برای پژوهش یادگیری کاربردی در نپال و استاد مهندسی تالاریس است. مدینا بیشتر عمر حرفه‌ای خود را به تحقیق درباره موضوعاتی که به سلامت روان مرتبط هستند، گذرانده است. از بین نه کتابی که مدینا نوشته، کتاب قوانین مغز او، پر فروش‌ترین شناخته شده است.

جملاتی از کتاب قوانین مغز

آیا می‌توانیم نحوه کارکرد مغزمان را بهبود ببخشیم؟ احتمالا شما هم سعی کردید که همزمان با گوش دادن به موسیقی کلاسیک، مطالعه کنید. یا برای تقویت حافظه‌تان، اتفاقات و رویدادهای روزمره را در دفتر خاطراتتان ثبت کنید. کتاب قوانین مغز به شما کمک می‌کند تا کارکرد دقیق مغز را درک کنید تا بتوانید راه‌های جدید و هیجان‌انگیزی برای بهبود کارکرد آن پیدا کنید...

تداوم روند همدلی مؤمنانه مردم خیرخواه البرزی به مناسبت ماه مبارک رمضان

مدیرکل بهزیستی استان البرز از تداوم روند همدلی مردم مؤمن البرزی و ارائه کمک رسانی به مددجویان نیازمند در قالب پویش ضیافت همدلی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی بهزیستی استان البرز، اسداله حیدری- مدیرکل بهزیستی استان البرز صبح دوشنبه- ۲۰ اردیبهشت‌ماه در جمع خبرنگاران در خصوص تداوم اجرای طرح پویش همدلی اظهارکرد: این طرح با هدف جذب حداکثری مشارکت‌های مردمی ضمن بهره‌مندی از پتانسیل و ظرفیت‌های مشارکتی مؤسسات خیریه تحت نظارت بهزیستی در راستای ارائه خدمت‌رسانی حداکثری به جامعه هدف در حال اجرا است و از تاریخ ۲۵ فروردین‌ماه آغاز گردیده و تا بیست و دومین روز اردیبهشت ماه سال جاری ادامه خواهد داشت.

حیدری افزود: در سال جاری شرکای کاری بهزیستی به عنوان بازوان پرتوان این اداره کل در تلاشند تا بتوانند با اثربخشی بیشتر، بخش وسیعتری از جامعه هدف را تحت پوشش این چتر حمایتی قرار دهند. در حقیقت با برنامه ریزی های انجام شده وبا ورود موثر مراکز تازه تاسیس مثبت زندگی، تهیه وتوزیع بسته های معیشتی وکمک های خیرین با دقت وسرعت بیشتری به دست نیازمندان واقعی خواهد رسید.

محور فعالیت های این پویش مشارکت نقدی و غیرنقدی، تامین معیشت، تهیه غذای گرم، تهیه وسایل بهداشتی، درمانی و دارویی، تأمین هزینه های درمانی، تهیه جهیزیه، آزادی زندانیان و سایر موضوعاتی از قبیل را شامل می شود.

حیدری در خصوص کمک‌های جمع‌آوری شده تا کنون اظهار کرد مشارکت‌های نقدی و غیرنقدی جمعاً به ارزش ۱۶ میلیارد ریال که توسط مراکز دولتی جمع آوری گردیده و شامل موارد‌ی از قبیل: ۹۰۰۰ پرس غذای گرم ، افطاری برای ۳هزار نفر، بسته‌های معیشتی به تعداد ۳هزار بسته، بسته‌های بهداشتی به تعداد ۸۰۰ بسته، لوازم خانگی شامل دو دستگاه اجاق گاز و یک دستگاه ماشین لباسشویی است.

وی در خصوص مشارکت نقدی و غیرنقدی مؤسسات خیریه افزود: تا کنون جمعاً مبلغ ۱۵ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال سهم مشارکتهای غیرنقدی موسسات خیریه بوده که شامل ۲۶۰۰ بسته معیشتی، ۹۰۰ بسته بهداشتی، ۷۰۰ دست لباس، ۵۰۰ جفت کفش، یک دستگاه دوچرخه و ۴ دستگاه تلفن همراه بوده است.

مدیرکل بهزیستی استان البرز جهت جذب مشارکت خیرین در این امر خداپسندانه شماره کارت ۶۲۶۷۹۵۷۰-۵۵۴۸۵۰-۷۷ وشماره حساب ۴۱۸۱۰۳۴۵۴۱۹۶۱۳۲۴ را اعلام کرد و گفت: نیکوکاران عزیز همچنین می توانند مبالغ نقدی همدلی و همراهی خود را از طریق شناسه شبا ۳۳۰۱۰۰۰۰۲۱۸۱۰۳۴۵۴۱۹۶۱۱۳۲۴ واریز نمایند.

حیدری در پایان گفت: راهکار همدلی برای همشهریان و خیرین عزیز از طریق مراجعه به ستاد بهزیستی استان، ادارات بهزیستی در شهرستان‌های تابعه و مؤسسات خیریه تحت نظارت بهزیستی در سراسر استان امکان‌پذیر است.

محض اطلاع

فاز سوم چه کسانی واکسن می زنند

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت گفت: بعد از تزریق دوز اول واکسن ایمنی در بدن ایجاد نمی‌شود و از هفته سوم سطح ایمنی بدن بالا می‌رود و دو هفته بعد از تزریق دوم به سطح ایمنی دلخواه می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا، جعفر صادق تبریزی در گفتگو با شبکه خبر با بیان اینکه بعد از تزریق دوز اول واکسن کرونا ایمنی در بدن ایجاد نمی‌شود و از هفته سوم سطح ایمنی بدن بالا می‌رود و دو هفته بعد از تزریق دوم به سطح ایمنی دلخواه می‌رسد، افزود: ولی در آن زمان هم نباید ماسک‌ها را کنار بگذاریم و فاصله اجتماعی را برهم بزنیم و در تجمع‌ها حضور پیدا کنیم و دلیلش این است که واکسن ایمنی ۱۰۰ درصد را نمی‌دهد. وی در ادامه درباره واکسیناسیون گروه سنی بالای ۸۰ سال گفت: تا روز شنبه ۱۸ اردیبهشت، یک میلیون و ۶۵۶ هزار نفر واکسینه شدند که از این تعداد ۴۲۰ هزار نفر بالای ۸۰ سال بودند.

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت با بیان اینکه حدود یک میلیون و صد هزار نفر در کشور بالای ۸۰ سال سن دارند، ادامه داد: تعداد واکسن مورد نیاز برای واکسیناسیون افراد بالای ۸۰ سال را داریم و این تعداد در کل کشور توزیع شده و هیچ مشکلی نیست و تا نفر آخر را واکسینه خواهیم کرد. وی افزود: برای واکسیناسیون افراد ۷۵ سال به بالا منتظر ورود واکسن هستیم و به محض ورود واکسن، تزریق افراد بالای ۷۵ سال آغاز می‌شود. تبریزی با اشاره به اینکه روز پنجشنبه یا جمعه این اتفاق خواهد افتاد و ما از روز جمعه یا شنبه انجام واکسیناسیون افراد ۷۵ سال به بالا را اعلام خواهیم کرد، گفت: طبق برنامه واکسیناسیون جلو می‌رویم و با توجه به ظرفیتی که وجود دارد از افراد برای انجام واکسیناسیون دعوت می‌کنیم.

به گفته تبریزی مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت تا چند روز آینده واکسیناسیون افراد بالای ۸۰ سال به اتمام خواهد رسید. وی خاطرنشان کرد: همه پایگاه‌های واکسیناسیون ما به صورت دو شیفت کار می‌کنند و هیچ کسی را برنمی گردانیم مگر اینکه واکسن دیوی آن مرکز تمام شده باشد، که آن هم برای فردا صبح اش هماهنگ می‌شود و واکسن تزریق می‌شود. تبریزی در عین حال تصریح کرد: البته ناهماهنگی‌ها ممکن است زمانی به وجود بیاید که خارج از پیش بینی ما مراجعه کننده حضور داشته باشد. وی با بیان اینکه علاوه بر پایگاه‌های واکسیناسیون قبلی که داشتیم حدود ۴۹۴ پایگاه واکسیناسیون تجمیعی با هزار و ۸۶۸ تیم واکسیناسیون اضافه شدند، گفت: این پایگاه‌های تجمیعی جاهایی مثل سالن‌های ورزشی و مدارس هستند که به ظرفیت ما افزوده شدند. به گفته رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت در کلانشهر تهران ۴۸ پایگاه تجمیعی واکسیناسیون را داریم که با حدود ۳۲۱ تیم کار واکسیناسیون را انجام می‌دهند. وی با بیان اینکه در تهران بیش از ۵۰ پایگاه ثابت واکسیناسیون داریم و به این ظرفیت ۴۸ پایگاه تجمیعی واکسیناسیون اضافه شده است، گفت: این هفته تعداد پایگاه‌های تجمیعی هم افزایش پیدا می‌کند و از ۴۸ پایگاه به ۱۰۰ پایگاه تجمیعی افزایش خواهد یافت؛ و حدود ۹۰۰ تیم در پایگاه‌های تجمیعی کار واکسیناسیون را انجام خواهند داد. تبریزی افزود: حدود ۱۰ پایگاه خودرویی واکسیناسیون هم تا روز شنبه راه اندازی خواهد شد که تا الان ۲ پایگاه آن راه اندازی شده است و ۸ پایگاه دیگر هم تا روز شنبه راه اندازی خواهد شد. وی با بیان اینکه حدود ۸۴۰ هزار نفر بالای ۷۵ سال و تا ۸۰ سال داریم و یک هفته برای واکسیناسیون این افراد زمان در نظر گرفتیم، گفت: دو روز اول پیامک می‌زنیم به این افراد و بعد از آن درخواست می‌کنیم افرادی که برای آن‌ها پیامک ارسال نشده به پایگاه اینترنتی (www.salamat.gov.ir) مراجعه و ثبت نام کنند و بعد از ثبت نام دو روز بعد برای آن‌ها پیامک ارسال می‌شود و زمان و مکان واکسیناسیونشان اعلام خواهد شد.

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت با بیان اینکه هنوز واکسن کرونا از طریق بخش خصوصی وارد کشور نشده که مراکز خصوصی بخواهند این واکسن را بفروشند و تزریق کنند. گفت: این تبلیغات هم که در فضای مجازی می‌شود کلاهبرداری است. رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت افزود: تاکنون حدود ۷ هزار مورد عوارض از تزریق واکسن کرونا گزارش شده است که حدود ۹۹ درصدش علائم شبه آنفلوانزا بوده است که با مصرف مسکن و خوردن ۳ تا ۴ لیتر آب در روز به حداقل می‌رسد. وی افزود: درخواست واکسن خیلی زیاد است و این درخواست‌ها در کمیته فنی بررسی می‌شود. تبریزی با تأکید بر اینکه همه مشاغل حساس برای واکسیناسیون در نظر گرفته شده است، گفت: در فاز سوم نیروهای مسلح، پلیس، آتش نشانی، معلمان، اساتید دانشگاهی، زندان‌ها و محافظین زندان‌ها، رانندگان تاکسی و رانندگان اتوبوس که حدود ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر هستند را واکسینه می‌کنیم و این افراد فارغ از محدودیت گروه بندی سنی برای واکسیناسیون هستند. رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت افزود: پیش بینی مان این است که از اواسط تیر یا اوایل مرداد کار واکسیناسیون این گروه را انجام دهیم و برای خاطرنشان کرد: بیش از ۹۰ درصد از کادر درمان واکسینه شده‌اند و ۱۰ درصد باقیمانده افرادی بودند که تازه بیمار شده بودند و نمی‌توانستند واکسن کرونا را دریافت کنند و تعدادی هم مرحله اول واکسن را دریافت کرده‌اند و هنوز نوبت مرحله دوم تزریق واکسن شأن نشده است و تعدادی هم شاید دوست نداشته باشند این واکسن را بزنند که البته تعدادشان خیلی کم است. تبریزی گفت: همه دانشجویان علوم پزشکی که فعالیت بالینی دارند و به بیمارستان می‌روند واکسن را دریافت کردند یا دریافت می‌کنند. وی در پایان گفت: در مبادی ورودی همچنان تست‌های کرونا را انجام می‌دهیم.

چند درصد از جوانان به دلیل مشکلات اقتصادی تن به ازدواج نمی‌دهند!

رئیس فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی با اشاره بر تاثیر مشکلات اقتصادی در تمایل جوانان به ازدواج گفت: دو سوم از کسانی که قصد ازدواج ندارند مشکلات اقتصادی را عامل عدم تشکیل خانواده می دانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، چندی پیش اظهارنظری از محمد مهدی تندگویان- معاون سازمان امور جوانان وزارت ورزش، در این خبرگزاری منتشر شد مبنی بر آن که مطابق نگرش سنجی که اخیراً انجام شده، «۳۷ درصد جوانان کشور اعلام کردهاند که انگیزه تشکیل خانواده را ندارند و انجام عمل ازدواج جزء لزومات زندگی آنها نیست».

در واکنش به انتشار این آمار، فاطمه قاسم پور- رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی گفت: هر چند تغییر نگرش به ازدواج و تشکیل خانواده مورد اجماع جامعه کارشناسی است و به تبع تحولات اجتماعی و عاملیت دختران و پسران جوان امروز ما محتمل است اما پرسش این جاست که این رقم خام تا چه اندازه قابل استناد برای شناخت جامعه ایرانی و تحولات آن است.

قاسم‌پور با بیان این که مایلم با استناد به سایر آمار موجود در این پژوهش که به همت ایسپا و با مشارکت وزارت ورزش و جوانان انجام شده، به پاسخ این پرسش بپردازم، افزود: بنده به این پژوهش مراجعه کردم و براساس یافته‌های آن، در پرسش از این که در آینده ازدواج می کنید؟، ۴.۳ درصد پاسخ‌گویان اذعان داشتند که اصلاً ازدواج نخواهند کرد. علاوه بر آن ۲۵.۲ درصد مطمئن نبودند که در آینده ازدواج کنند. اما ۶۸.۳ درصد گفتهاند که ازدواج خواهند کرد.

وی ادامه داد: در این پژوهش در ادامه از افرادی که گفتهاند اصلاً ازدواج نخواهند کرد یا مطمئن نیستند ازدواج کنند، پرسیده شده در صورت فراهم‌شدن شرایط اقتصادی، آیا به ازدواج فکر خواهند کرد؟ که ۶۲.۸ این افراد اظهار کردند: در این صورت به ازدواج فکر خواهند کرد. جالب اینجاست که این میزان بین افرادی که در ابتدا گفته بودند اصلاً ازدواج نمی کنند، ۴۰.۳ درصد و بین افرادی که مطمئن نبودهاند ازدواج کنند ۶۶۶ درصد بوده است.

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: در واقع یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که از میزان ۲۵.۲ درصد افرادی که نمی‌خواستند یا مطمئن نبودند ازدواج کنند، بیش از دو سوم (۶۲.۸ درصد) مهم‌ترین علتشان شرایط اقتصادی است که در صورت ایجاد شرایط مناسب، نظرشان نسبت به ازدواج عوض می‌شود.

قاسم‌پور با اشاره به داده‌های دیگر این پژوهش خاطرنشان کرد: داده دیگری که جالب توجه است و می‌تواند موید این یافته باشد- آن است که جوانان مجرد درباره دلایل عدم ازدواج خود پس از گزینه نیافتن همسر دلخواه، به ترتیب بالا بودن هزینه‌های زندگی مشترک (۳۴.۹ درصد) و نداشتن شغل (۳۰.۴ درصد) را ذکر کردهاند. درواقع ۶۵.۳ درصد جوانان مشکلی مرتبط با تأمین اقتصادی را از علل عدم ازدواج خود می‌دانند.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی با بیان این که مجموع یافته‌هایتان از آن دارد که اگرچه در بررسی نگرش افراد به ضرورت ازدواج، درصدی از جوانان قائل به این بودند که لازم نیست حتماً آدم ازدواج کند، اما این داده در کنار سایر داده‌های این پژوهش می‌تواند تصویری گویای آن است که همچنان ازدواج در سطح انضمامی، شخصی و فردی هم به لحاظ زیستی و هم از حیث فرهنگی از انتخاب‌های مهم جوان ایرانی است که هنوز ارزش آن به قوت خود باقی بوده و اگر سیاست‌گذار به فراهم‌سازی و تسهیل شرایط اقدام کند این انتخاب راحت‌تر صورت می‌گیرد.

وی افزود: یافته‌های فوق‌الذکر نیز حاکی از همین مطالبه است؛ مطالبه‌ای برای تسهیل شرایط اقتصادی کشور تا جوانان راحت‌تر بتوانند آینده خود را با ازدواج تعریف کنند.

قاسم‌پور خاطرنشان کرد: به نظر می‌رسد اگر چه لازم است مسئولان در بخش‌های مختلف حاکمیت، بذل توجه جدی به تحولات اجتماعی داشته باشند، اما بایستی به جای ذکر آمار و ارقام خام و ایجاد ناامیدی یا رویه اجتماعی، مسئولیت‌پذیری بیشتری نسبت به جامعه و خواست‌های آن داشته باشند و با اتخاذ رویکرد حکمرانی مبتنی بر حل مسأله موانع را از پیش پای جوانان بردارند.

تازه های سلامت

گیاه‌خواری نشانگرهای سلامتی را افزایش می‌دهد

نتایج مطالعه جدیدی با شرکت ۱۶۶ هزار فرد بزرگسال انگلیسی نشان می‌دهد، گیاه‌خواران دارای نشانگرهای سالم‌تری نسبت به گوشت‌خواران هستند و این مورد درباره بزرگسالان در هر سن و وزنی صدق می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نشانگرهای زیستی می توانند اثرات بد و خوبی در سلامتی داشته باشند، باعث پیشرفت یا پیشگیری از سرطان، بیماری های قلبی عروقی مرتبط با سن و سایر بیماری های مزمن شوند و به طور گسترده‌ای برای ارزیابی تاثیر رژیم های غذایی بر سلامتی مورداستفاده قرار گرفته اند. این حال مزایای متابولیک مرتبط با گیاه‌خواری مشخص نیست. برای درک این که آیا انتخاب رژیم غذایی می تواند تفاوتی در سطح نشانگرهای بیماری در خون و ادرار ایجاد کند، محققان دانشگاه گلاسگو انگلستان، یک مطالعه مقطعی انجام دادند و داده های ۱۷۷ هزار و ۷۲۳ شرکت کننده سالم (از ۳۷ تا ۷۳ سال) را در مطالعه بانک اطلاعات پزشکی انگلستان تجزیه‌وتحلیل کردند. این شرکت کننده‌ها هیچ تغییر عمده‌ای در رژیم غذایی طی پنج سال گذشته گزارش نکردند. شرکت کنندگان بر اساس گزارش فردی از رژیم غذایی خود، به‌عنوان گیاه‌خوار (۴۱۱۱ شرکت‌کننده که گوشت قرمز، مرغ یا ماهی نمی‌خورند) یا گوشت‌خوار (۱۶۶ هزار و ۵۱۶ شرکت‌کننده) گروه‌بندی شدند. محققان ارتباط ۱۹ نشانگر زیستی خون و ادرار مربوط به دیابت، بیماری های قلبی عروقی، سرطان، کبد، سلامت استخوان و مفاصل و عملکرد کلیه را بررسی کردند. حتی پس از محاسبه عوامل تاثیرگذار بالقوه از جمله سن، جنسیت، تحصیلات، قومیت، چاقی، سیگارکشیدن و مصرف الکل مشخص شد که گیاه‌خواران در مقایسه با گوشت‌خواران به‌طور قابل توجهی سطوح پایین‌تر از ۱۳ نشانگر زیستی از جمله کلسترول کل، کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) که کلسترول بد نامیده می شود، آپولیپوپروتئین A (مرتبط با بیماری‌های قلبی عروقی)، آپولیپوپروتئین B (مرتبط با بیماری های قلبی عروقی)، گاما-گلوتامیل ترانسفراز (GGT) و آلانین آمینوترانسفراز (AST) نشانگرهای عملکرد کبد که التهاب یا آسیب سلول ها را نشان می‌دهند، فاکتور رشد شبه انسولین ۱- (IGF-1) هورمونی که رشد و تکثیر سلول های سرطانی را تقویت می کند، اوراث پروتئین کل و کراتینین (نشانگر بدتر شدن عملکرد کلیه) دارند. باین حال، افراد گیاه‌خوار همچنین دارای سطوح پایین‌تر نشانگرهای زیستی مفید از جمله کلسترول خوب لیپوپروتئین (HDL) با چگالی بالا و ویتامین D و کلسیم (مرتبط با سلامت استخوان و مفاصل) هستند. علاوه بر این، آنان به طور قابل توجهی سطح بالاتری از چربی‌ها (تری گلیسیرید) در خون و سیستاتین C داشتند (که نشان‌دهنده یک وضعیت ضعیف‌تر در کلیه است). هیچ ارتباطی برای سطح قند خون (HbA1c)، فشار خون سیستولیک، آسپارتات آمینوترانسفراز (AST) نشانگر آسیب به سلول های کبدی) یا پروتئین واکنش‌پذیر C (CRP)، نشانگر التهابی) یافت نشد.

دکتر کارلوس سلیس-موراگ از دانشگاه گلاسگو، انگلستان و سرپرست تحقیق می گوید: «یافته های ما غذایی واقعی برای تفکر ارائه می دهد. از آنجا که گوشت قرمز و فراوری شده با بیماری های قلبی و برخی سرطان ها مرتبط است، افرادی که رژیم گیاه‌خواری را دنبال می کنند، تمایل دارند بیشتر از سبزیجات، میوه‌ها و آجیل های حاوی مواد مغذی، فیبر و سایر ترکیبات بالقوه مفید استفاده کنند. این تفاوت های تغذیه ای ممکن است به شما توضیح دهد که چرا به نظر می رسد گیاه‌خواران دارای سطوح کمتری از نشانگرهای زیستی بیماری هستند که می تواند مجرب به آسیب سلولی و بیماری های مزمن شود.» محققان کردند، اگرچه مطالعه آنان گسترده بود اما این تحقیق از نوع مشاهده ای بود، بنابراین نمی توان در مورد علت و معلول بودن آن نتیجه گرفت. آنان همچنین به چندین محدودیت اشاره می کنند از جمله این که فقط یکبار نمونه های نشانگر زیستی را برای هر شرکت کننده آزمایش کرده اند و این احتمال وجود دارد که نشانگرهای زیستی با توجه به عوامل غیرمرتبط با رژیم غذایی مانند بیماری های موجود و عوامل سبک زندگی نامحدود نوسان داشته باشند. آنان همچنین اظهار کردند: گزارش میزان مصرف رژیم غذایی بر اساس پرسشنامه‌های فراوانی غذا بود که همیشه قابل اعتماد نیست. نتایج این تحقیق در کنگره اروپا در مورد چاقی (ECO) که در هفته جاری به‌صورت آنلاین برگزار شده، ارائه شده است.

باجامعه همراه‌باشید

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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸