info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۷۱
شنبه ۲۱/ خرداد/۱۴۰۱
۱۱ / ذوالقعده / ۱۴۴۳
11 / June / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

مکث

لطفاً در خانواده رمز گوشی تان را لو بدهید!

ورود فرزندان به دوره نوجوانی به خودی خود نگرانی‌هایی را در والدین ایجاد می‌کند اگر در این شرایط نوجوان بخواهد ارتباطات بیشتری را تجربه کند و برای گوشی تلفن همراهش رمز بگذارد اوضاع از آنچه که هست بغرنج‌تر به نظر می‌رسد. روانشناسان بالینی می گویند: نوجوان از والدین الگو برداری می کند در این دوره از سن ۱۲ تا ۱۷ سالگی رمز گوشی‌تان را در اختیار فرزندتان قرار دهید و او را متقاعد کنید تا او هم رمز گوشی‌اش را از شما پنهان نکند. نوجوان در این دوره باید اعتماد سازی را آموزش ببیند و بداند که پنهان کاری از والدین نتیجه مطلوبی برای آینده‌اش ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانی، «اعتقاد و پیش‌فرض بر این است که «موضوع فرزندآوری و تعداد افراد خانواده در هر دولت با میزان درآمد و فرهنگ آن جامعه ارتباطی مستقیم دارد. بنا بر این تعریف در مناطقی که میزان درآمد افراد به طور نسبی بالاتر است و امکانات شهری و رفاهی بیشتری در خدمت افراد آن جامعه وجود دارد، فرزندآوری و به تعبیری تعداد افراد خانوارها هم افزایش می‌یابد.» این در حالی است که در این حوزه شاهد اتفاقی معکوس در کلانشهر تهران هستیم. گزارش‌های مرکز آمار در خصوص تعداد خانوار در شهر تهران نشان می‌دهد قریب به ۱۲ درصد از خانوارهای ساکن در شهر تهران تک‌نفره، حدود ۲۴ درصد دونفره و ۲۰ درصد سه‌نفره هستند به عبارتی ۶۶ درصد از خانوارهای تهرانی سه نفر و کمتر جمعیت دارن.

در برخی مناطق شهر تهران نظیر منطقه هفت بیش از ۲۰ درصد از جمعیت منطقه را خانوارهای تک‌نفره تشکیل می‌دهند و بررسی آمارهای مربوط به سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۵ حاکی از آن است که سهم خانوارهای دو و سه‌نفره افزایش یافته و در مقابل سهم خانوارهای چهارنفره کاهش یافته است که نشان‌دهنده کوچک‌شدن بعد خانوار در شهر تهران است. مسأله فرزندآوری و جمعیت در همه کشورهای دنیا از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و سالانه هزینه‌ها و سیاست‌های کلانی برای این مهم در نظر گرفته می‌شود.

مقام معظم رهبری نیز در سال ۱۳۹۳ با ابلاغ سیاست‌های حوزه خانواده مبنی بر پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت و تأکید بر افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشینی، رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده ثابت کردند که این امر از حیث ارزشمندی باید بیش از همیشه مورد توجه سیاستگذاران قرار گیرد.

محمد زینالی اناری- جامعه‌شناس، با اشاره به اینکه در مورد دلایل تغییر ذائقه شهروندان تهرانی در تولاق و باروری باید به تفاوتی که آنها نسبت به گذشته یا اقلیم‌های دیگر ایران دارند توجه کرد، می‌گوید: اگر این دوگانگی را در نظر بگیریم که حداقل دو سنخ زندگی قابل قیاس وجود دارد که در آنها خانواده تک‌فرزند و غیر تک‌فرزند و بیشتر وجود دارد، تهرانی‌ها نمود آن چیزی هستند که می‌توان به‌عنوان وضع غالب خانواده تک‌فرزند بوده و فراوانی نسبی این وضعیت در دیگر شهرهای بزرگ کشور هم دور از انتظار نیست.

در این میان شاید نگاه به شاخص‌های اقتصادی به‌عنوان وجه ممیزه تحلیل تولاق گمراه‌کننده باشد؛ چراکه غالباً انتظار داریم با افزایش سرانه درآمد، شاخص تولاق نیز افزایش پیدا. ولی این اتفاق نمی‌افتد. او در ادامه اضافه می‌کند هم‌اکنون با وجود اعمال تغییرات جهان معاصر بر انسان ایرانی، ما با منتهی‌الیه دو کرانه زندگی شهری و زندگی روستایی و دو نوع شرایط مادی و معنوی مواجه هستیم. آنچه در شهرهای بزرگ و صنعتی می‌بینیم یک نوع شرایط مادی و معنوی برقرار است و آنچه در شهرهای کوچک و کشورزی محدود می‌بینیم، یک وضع دیگر و دنیای ذهنی دیگر. بنابراین باید برای تحلیل این اتفاق، علاوه بر نگاه به وضعیت اقتصادی از تحولاتی که همین اقتصاد و سایر شاخص‌های زندگی شهری دارند، بر موجودیت مادی و معنای جهان پیرامون و تقویم یا چرخه زندگی فردی و جمعی در کلانشهر تهران بپردازیم که چه زندگی و برنامه‌ای از نظر خودش دارد و عملاً چه زندگی و برنامه‌ای می‌سازد. چگونه خود را در نظام شهری می‌بیند و جا پیدا می‌کند و چه اثری بر این نظام شهری و جامعه ایرانی می‌گذارد؟

این جامعه‌شناس در پاسخ به سؤالی که مطرح شده، توضیح می‌دهد: «انسان کلانشهر، امکانات مادی و خیالات ذهنی خاصی برای خود و فرزندش دارد. گذشته از وقتی که خود برای سینما و دیگر تفریحات می‌گذارد، برای فرزندش کلاسه و دوچرخه و اسباب‌بازی‌های گوناگون خریده او را به پارک می‌برد، چشن تولد گرفته، اتاق شخصی و حساب آنیه اختصاص می‌دهد و از ابتدا برای پیشرفت نسبی، مدرسه بهتر و یادگیری مهارت‌های متعدد او نقشه می‌کشد. این باعث می‌شود که تمام مزایای زندگی را در این مسیر و البته در همراهی خود با این فرزند صرف کند و حدی از بلوغ سیاسی و اقتصادی خانواده‌ها برای این فرزند می‌تواند او را به آوردن فرزند دیگر راضی کند. در حالی که شرایط مادی و معنوی همچون هزینه گذران زندگی، دل نهادن به تقدیر و ارزش سنتی فرزندان پسر در روستا و شهرهای کوچک در آن سوی کرانه قرار دارد. شدت رواج این اتفاقات را می‌توان در دوره‌های سیاستگذاری صنعتی کشور در قبل از انقلاب و پیدایش بورژوازی ملی محدود و بعد از انقلاب و دوره سازندگی مشاهده کرد. باید قبول کرد که انسان‌های محیط صنعتی درخصوص آینده فرزندشان، خیالپردازی‌های متفاوتی نسبت به شرایط پیش از زندگی در محیط صنعتی پیدا کردماند و کلانشهرها سرشار از وضعیت اجتماعی و فکری است که سیستم صنعتی و تجارت همان کالاها می‌طلبد ولی به نظر می‌رسد که حساب و کتاب‌های سیاستمداران در بخش اقتصاد و سیاستگذاران اجتماعی این قضیه را کمتر مورد توجه قرار داده و تبعات این دگرگونی‌ها را مورد توجه قرار نداده‌اند که سبک زندگی و ادراک هستی در شهروندان کلانشهری مانند تهران شکافی عمیق با گروههایی دارد که تقویم و چرخه زندگی جمعی‌شان با باروری چندگانه هماهنگ است».

زینالی در ادامه بحث صنعتی‌شدن جوامع می‌افزاید: تولاق محدود شهرنشینان تهرانی به جهت قهر آنان با باروری چندگانه و فطرت بشری نیست بلکه با توجه به اینکه جریان صنعتی‌شدن در کشور که چنین ادراک و سبک زندگی تک‌فرزندی محصول آن بوده، به جهت مسائل و مشکلات کلانی که در کشور بوده، دچار افت‌وخیزهای اساسی شده و شاخص‌های زندگی کلانشهری دچار تنگناهای متعدد اجتماعی هم شده و آنها را که شرایط مادی بهتری هم دارند، از چرخه جمعیتی کشور خارج می‌کند.

او در خاتمه می‌گوید: فطرت آدمی به اندازه میزان اثرگذاری او بر شرایط پیرامونی و حرکت در مسیر برنامه‌های ذهنی وی ظهور کرده و به بلوغ می‌رسد؛ در حالی که شهروند نظام صنعتی که شرایط مادی و معنوی خاصی پیدا کرده، در دهه‌های اخیر محدود شده و تصوراتش امکان ظهور پیدا نمی‌کند لذا عملکرد او درباره زندگی خانوادگی و چرخه جمعیتی‌اش در تنگنایی سیر می‌کند که او را در حد داشتن تنها یک فرزند محدود کرده است. به بیان دیگر زیست کلانشهری توأم با بحران‌های کلان کشور فطرت بشری را دستخوش تغییر قرار داده است و نیاز به چاره‌اندیشی دارد.

گزارش روز

اوج گیری خانواده‌های تک‌فرزند در پایتخت!

گزارش‌های مرکز آمار در خصوص تعداد خانوار در شهر تهران نشان می‌دهد قریب به ۱۲ درصد از خانوارهای ساکن در شهر تهران تک‌نفره، حدود ۲۴ درصد دونفره و ۲۰ درصد سه‌نفره هستند به عبارتی ۶۶ درصد از خانوارهای تهرانی سه نفر و کمتر جمعیت دارن.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، «اعتقاد و پیش‌فرض بر این است که «موضوع فرزندآوری و تعداد افراد خانواده در هر دولت با میزان درآمد و فرهنگ آن جامعه ارتباطی مستقیم دارد. بنا بر این تعریف در مناطقی که میزان درآمد افراد به طور نسبی بالاتر است و امکانات شهری و رفاهی بیشتری در خدمت افراد آن جامعه وجود دارد، فرزندآوری و به تعبیری تعداد افراد خانوارها هم افزایش می‌یابد.» این در حالی است که در این حوزه شاهد اتفاقی معکوس در کلانشهر تهران هستیم. گزارش‌های مرکز آمار در خصوص تعداد خانوار در شهر تهران نشان می‌دهد قریب به ۱۲ درصد از خانوارهای ساکن در شهر تهران تک‌نفره، حدود ۲۴ درصد دونفره و ۲۰ درصد سه‌نفره هستند به عبارتی ۶۶ درصد از خانوارهای تهرانی سه نفر و کمتر جمعیت دارن.

در برخی مناطق شهر تهران نظیر منطقه هفت بیش از ۲۰ درصد از جمعیت منطقه را خانوارهای تک‌نفره تشکیل می‌دهند و بررسی آمارهای مربوط به سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۵ حاکی از آن است که سهم خانوارهای دو و سه‌نفره افزایش یافته و در مقابل سهم خانوارهای چهارنفره کاهش یافته است که نشان‌دهنده کوچک‌شدن بعد خانوار در شهر تهران است. مسأله فرزندآوری و جمعیت در همه کشورهای دنیا از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و سالانه هزینه‌ها و سیاست‌های کلانی برای این مهم در نظر گرفته می‌شود.

مقام معظم رهبری نیز در سال ۱۳۹۳ با ابلاغ سیاست‌های حوزه خانواده مبنی بر پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت و تأکید بر افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشینی، رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده ثابت کردند که این امر از حیث ارزشمندی باید بیش از همیشه مورد توجه سیاستگذاران قرار گیرد.

محمد زینالی اناری- جامعه‌شناس، با اشاره به اینکه در مورد دلایل تغییر ذائقه شهروندان تهرانی در تولاق و باروری باید به تفاوتی که آنها نسبت به گذشته یا اقلیم‌های دیگر ایران دارند توجه کرد، می‌گوید: اگر این دوگانگی را در نظر بگیریم که حداقل دو سنخ زندگی قابل قیاس وجود دارد که در آنها خانواده تک‌فرزند و غیر تک‌فرزند و بیشتر وجود دارد، تهرانی‌ها نمود آن چیزی هستند که می‌توان به‌عنوان وضع غالب خانواده تک‌فرزند بوده و فراوانی نسبی این وضعیت در دیگر شهرهای بزرگ کشور هم دور از انتظار نیست.

در این میان شاید نگاه به شاخص‌های اقتصادی به‌عنوان وجه ممیزه تحلیل تولاق گمراه‌کننده باشد؛ چراکه غالباً انتظار داریم با افزایش سرانه درآمد، شاخص تولاق نیز افزایش پیدا. ولی این اتفاق نمی‌افتد. او در ادامه اضافه می‌کند هم‌اکنون با وجود اعمال تغییرات جهان معاصر بر انسان ایرانی، ما با منتهی‌الیه دو کرانه زندگی شهری و زندگی روستایی و دو نوع شرایط مادی و معنوی مواجه هستیم. آنچه در شهرهای بزرگ و صنعتی می‌بینیم یک نوع شرایط مادی و معنوی برقرار است و آنچه در شهرهای کوچک و کشورزی محدود می‌بینیم، یک وضع دیگر و دنیای ذهنی دیگر. بنابراین باید برای تحلیل این اتفاق، علاوه بر نگاه به وضعیت اقتصادی از تحولاتی که همین اقتصاد و سایر شاخص‌های زندگی شهری دارند، بر موجودیت مادی و معنای جهان پیرامون و تقویم یا چرخه زندگی فردی و جمعی در کلانشهر تهران بپردازیم که چه زندگی و برنامه‌ای از نظر خودش دارد و عملاً چه زندگی و برنامه‌ای می‌سازد. چگونه خود را در نظام شهری می‌بیند و جا پیدا می‌کند و چه اثری بر این نظام شهری و جامعه ایرانی می‌گذارد؟

این جامعه‌شناس در پاسخ به سؤالی که مطرح شده، توضیح می‌دهد: «انسان کلانشهر، امکانات مادی و خیالات ذهنی خاصی برای خود و فرزندش دارد. گذشته از وقتی که خود برای سینما و دیگر تفریحات می‌گذارد، برای فرزندش کلاسه و دوچرخه و اسباب‌بازی‌های گوناگون خریده او را به پارک می‌برد، جشن تولد گرفته، اتاق شخصی و حساب آنیه اختصاص می‌دهد و از ابتدا برای پیشرفت نسبی، مدرسه بهتر و یادگیری مهارت‌های متعدد او نقشه می‌کشد. این باعث می‌شود که تمام مزایای زندگی را در این مسیر و البته در همراهی خود با این فرزند صرف کند و حدی از بلوغ سیاسی و اقتصادی خانواده‌ها برای این فرزند می‌تواند او را به آوردن فرزند دیگر راضی کند. در حالی که شرایط مادی و معنوی همچون هزینه گذران زندگی، دل نهادن به تقدیر و ارزش سنتی فرزندان پسر در روستا و شهرهای کوچک در آن سوی کرانه قرار دارد. شدت رواج این اتفاقات را می‌توان در دوره‌های سیاستگذاری صنعتی کشور در قبل از انقلاب و

یادداشت اختصاصی

۹۰ درصد آبی که می نوشیم و غذایی که می خوریم حاوی میکروپلاستیک است!

شقایق نوری

محققان حداقل میزان مصرف سالیانه میکروپلاستیک ها را در مواد غذایی، نوشیدنی و هوا حدود ۱۲۱۰۰۰ ذره تخمین زده اند. به طور مثال آب آشامیدنی در بطری های پلاستیکی حاوی تقریبا ۹۴ ذره میکروپلاستیک در لیتر است. در حالی که این مقدار در آب لوله کشی ۴ ذره در لیتر است. تخمین زده می شود که کودکان سالانه بین ۷۴۰۰۰ تا ۸۱۰۰۰ ذرات پلاستیکی را می بلعند. طبق گزارش دانشمندان برآورد کردند تا سال ۲۰۵۰، پلاستیک ها در اقیانوس وزن بیشتری نسبت به ماهی ها خواهند داشت (حداقل ۲۳۷ میلیون تن پلاستیک و ۸۹۵ میلیون تن ماهی).

دانشمندان این فرضیه را مطرح کرده اند که قرار گرفتن انسان در معرض میکروپلاستیک ها می تواند منجر به استرس اکسیداتیو (اسیب به DNA که ممکن است در طول زمان منجر به بیماری های دیابت، تصلب شرایین، فشارخون، بیماری قلبی، بیماری های تخریب عصبی و سرطان شود)، التهاب و سایر مشکلات سلامتی شود.

یکی دیگر از نگرانی ها و دغدغه های زیست محیطی افزایش سطح دی اکسید کربن می باشد

که برخی اثرات نگران کننده ی بلند مدت آن عبارتست:

- افزایش دمای زمین و تب‌دار شدن یخ های قطبی
- افزایش سطح اقیانوس (مرگ و میر سالانه ۹ میلیون نفر که به ازای هر درجه افزایش اقیانوس منجر به مرگ و میر بیشتر انسان ها می شود)
- طاعون حشرات
- افزایش طوفان ها، آتش سوزی ها و سایر بلایای طبیعی
- اسیدی شدن اقیانوس ها (انقراض صخره های مرجانی طبیعی)

در همین راستا می خواهیم به اقداماتی که در راستای پایداری در صنعت صورت گرفته بپردازیم.

تولید کنندگان صنعت شوینده در جهان، نوآوری هایی در جهت طراحی بسته بندی هایی با قابلیت استفاده مجدد را عرضه کردند که توانستند ۵۳ درصد از بسته بندی های پلاستیکی را کاهش دهند و همچنین با بکار گیری فناوری های کلیدی در شبکه زنجیره تامین و توزیع شان توانستند به طور چشم گیری در فرایند کاهش سطح دی اکسید کربن نقش به سزایی داشته باشند.

غول های بزرگ تولید کننده صنعت شوینده در جهان، محصولات جدیدی (به صورت قرص یا با غلظت بیشتر) را معرفی کردند، که هزینه ی کمتر و پایداری بیشتری دارند این محصولات حداقل ۶۴ درصد آب کمتری را در فرمولاسیون خود نسبت به نمونه های سنتی مصرف می کنند و بطری سبک تر و ابعاد کوچکتر منجر به حمل ونقل کم‌آمد تر با هزینه های کمتر توزیع و کاهش انتشار گازهای دی اکسید کربن و ضایعات بسته بندی می شود.

همچنین استارتاپ هایی در همین راستا در صنعت غذایی شکل گرفته که بسته های غذایی شامل مواد اولیه آماده و تازه همراه با دستورالعمل پخت با تنوع بسیار و با قیمت مناسب ارائه می کند که بسته بندی های آن ها صد در صد قابل بازیافت هستند و طبق برآوردی که داشتند ۳۳٪ میزان انتشار گاز کربن را کاهش می دهند.

کارشناس ارشد مهندسی صنایع

قابل توجه

اختلال دوقطبی و شایع ترین انواع آن

اختلال دوقطبی یک وضعیت مرتبط با سلامت روان است که فرد در آن به طور قابل توجهی نوسانات خُلقی (افت یا افزایش خلق غیرعادی) را تجربه می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین- در این اختلال فرد در فواصل زمانی متناوب دو وضعیت روحی متفاوت شامل خلق بالا یعنی دوره های شیدایی (مانیا) یا نیمه‌شیدایی (هیپومانیا) و نیز افت خلق یعنی دوره های افسردگی را تجربه می کند.

همچنین امکان آمیخته شدن نوسانات خلقی نیز وجود دارد و بنابراین ممکن است فرد همزمان، احساس شادی و افسردگی داشته‌باشد.

علائم و نشانه های اختلال دوقطبی متفاوت است و بسیاری از علائم این اختلال در عین حال می تواند ناشی از مشکل جسمی یا روانی دیگر باشد و همین امر نیز تشخیص بیماری را دشوار می کند.

چهار نوع شایع اختلال دوقطبی وجود دارد که "دوقطبی نوع یک" و "دوقطبی نوع دو". شایع‌ترین انواع آن هستند.

دوقطبی نوع یک

در این نوع از اختلال دوقطبی، فرد دوره‌هایی از حالت روانی موسوم به شیدایی را تجربه می کند. برای اینکه یک وضعیت روحی به عنوان دوره شیدایی در نظر گرفته شود، باید شرایط زیر را داشته باشد:

- وقتی تغییرات خلقی با رفتارهایی برخلاف رفتار معمول فرد باشد.
- فرد بیشتر طول روز و تقریبا هر روز در طول دوره شیدایی این حالت را تجربه کند.
- دستکم یک هفته طول بکشد، یا آنقدر شدید باشد که فرد به مراقبت فوری بیمارستانی نیاز داشته‌باشد.

افراد مبتلا به دوقطبی نوع یک، معمولاً دوره های افسردگی نیز دارند اما برای تشخیص این نوع دوقطبی نیازی به تجربه آشکار یک دوره افسردگی نیست. همچنین برای تشخیص دوقطبی نوع یک، فرد نباید بیماری یا شرایط خاص دیگری داشته باشد که علائم وی از آن ناشی شود.

دوقطبی نوع دو

دوقطبی نوع دو نیز شامل نوسانات خلقی است اما علائم افسردگی به احتمال زیاد غالب است و علائم شیدایی آن شدت کمتری دارد.

برای تشخیص اختلال دوقطبی نوع دو، فرد باید شرایط زیر را داشته باشد:

- دستکم یک دوره "افسردگی اساسی" (ماژور) را تجربه کند.
- دستکم یک دوره هیپومانیا داشته باشد.
- فرد نباید بیماری یا شرایط خاص دیگری داشته باشد که علائم وی از آن ناشی شود.

در صورتی که فکر می کنید خودتان یا یکی از اطرافیانتان علائم این اختلال را دارید در وهله اول می بایست به یک پزشک متخصص مراجعه کنید و در نهایت پزشک است که این اختلال را تشخیص می دهد. دارو و روان درمانی به افراد مبتلا به این اختلال کمک می کند تا علائم آن را مدیریت کرده و کیفیت زندگی خود را تا حد امکان بهبود دهند.

خواندنی

معشوقه به سامان شد تا باد
چنین بادا
کفرش همه ایمان شد تا باد
چنین بادا

مولانا

امروز با حافظ

می بده تا دهمت آگهی از سرّ قضا
که به روی که شدم عاشق و از بوی که مست
کمر کوه کم است از کمر مور این جا
ناامید از در رحمت مشوای باده پرست

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۳	۰۵:۴۹	۱۳:۰۵	۲۰:۲۲	۲۰:۴۳

برگه

ایمان یک درجه بالاتر از اسلام است و تقوا یک درجه بالاتر از ایمان است و به فرزند آدم چیزی بالاتر از یقین داده نشده است.

امام رضا(ع)

۱۰ ادویه و گیاه دارویی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

- دارچین
- سیر
- زنجبیل
- فلفل کائن
- زردچوبه
- فلفل سیاه
- ادویه کاری
- پونه کوهی
- نعنا فلفلی
- آویشن

برای بهره‌مندی بیشتر از خواص ادویه و گیاهان دارویی بهتر است آن‌ها را به‌صورت کامل یا تازه خرد داری کرده و خودتان در منزل آن‌ها را آسیاب و یا خشک کنید

@TebyanOnline

رسانه چه خبر

داروی موفقیت آمیز جدید برای کاهش وزن

مدیسن فت: به گفته محققان، یک داروی جدید تأیید شده برای دیابت نوع ۲ ممکن است برای درمان چاقی نیز مؤثر باشد. داروی «تیرزپاتید» که هفته‌ای یک بار تزریق می‌شود، روی دو هورمون طبیعی که به مغز در ایجاد حس سیری کمک می‌کنند، اثر می‌گذارد. تأثیر این دارو ممکن است به اندازه جراحی کاهش وزن مؤثر باشد. دکتر «آنیا جاسترپوف»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه ییل، گفت: «حدود ۹ نفر از ۱۰ نفر در این مطالعه وزن کم کردند و میانگین کاهش وزن برای بالاترین دوز ۲۲.۵٪ بود که قبلاً هرگز ندیده بودیم.» وی در ادامه افزود: «این نتایج یک گام مهم به جلو در توسعه گزینه‌های درمانی مؤثر بالقوه برای افراد مبتلا به چاقی است.» کارآزمایی جدید بر روی افرادی متمرکز بود که چاق بودند اما دیابت نداشتند. نتایج نشان داد که آنها حتی بیشتر از آنچه در مطالعات دیابت که منجر به تأیید دارو می‌شود، وزن کم کردند. برای این مطالعه ۷۲ هفته‌ای، بیش از ۲۵۰۰ بزرگسال دارای اضافه وزن یا چاق هر هفته ۱۰ ۱۵ یا ۱۵ میلی گرم از داروی جدید یا دارونما دریافت کردند. این مطالعه نشان داد که میانگین کاهش وزن برای بالاترین دوز حدود ۲۳.۵ کیلوگرم بود. افرادی که دوز ۱۰ میلی گرمی مصرف کردند به طور متوسط حدود ۲۲ کیلوگرم وزن کم کردند و افرادی که در گروه ۵ میلی گرم بودند حدود ۱۵ کیلوگرم وزن کم کردند. در مقابل، افرادی که دارونما دریافت کردند کمی بیش از ۲.۵ کیلوگرم وزن کم کردند. این مطالعه نشان داد که تقریباً تمام افرادی که از این دارو استفاده می‌کردند، شاهد بهبود قند خون، فشار خون و سطح کلسترول بودند. جاسترپوف گفت: «شایع‌ترین عوارض جانبی شامل تهوع، اسهال و یبوست بود که عموماً خفیف تا متوسط بودند.» وی در ادامه افزود: «در حال حاضر داروهای بسیار خوبی برای مدیریت وزن در دسترس داریم اما میزان کاهش وزن ناشی از این دارو، بسیار بیشتر از سایر داروها است. همچنین میزان کاهش وزن آن به رایج‌ترین روش‌های جراحی چاقی نزدیک است.» یک درمان چاقی موسوم به سماگلوتاید (Wegovy)، که سال گذشته تأیید شد، حدود ۱۵ درصد کاهش وزن ایجاد می‌کند این دارو پیشبد ۱ شبه گلوکاگون انسانی (GLP-۱) را هدف قرار می‌دهد اما داروی جدید GLP-۱ و یا پپتید انسولینوتروپیک وابسته به گلوکز (GIP) را هدف قرار می‌دهد. به همین دلیل است که حتی مؤثرتر به نظر می‌رسد سایر داروهایی که در دهه گذشته تأیید شده اند به طور متوسط بین ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش وزن را به همراه دارند.

بدخوابی برای بیماران ریوی مضر است

هلث لاین: مطالعات نشان می دهد بدخوابی به طور قابل توجهی خطر تشدید مشکلات تنفسی را در افراد مبتلا به بیماری غیرقابل درمان و پیشرونده ریه افزایش می دهد. تشدید بیماری مزمن انسدادی ریه می تواند توسط عواملی از ویروس های سرماخوردگی و آنفولانزا گرفته تا آلودگی ایجاد شود و می تواند برای روزها یا هفته‌ها ادامه یابد. بدخوابی هم می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و افراد مبتلا به بیماری انسدادیه ریه را مستعد ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا کند. برای بررسی تأثیر خواب ضعیف بر تشدید بیماری انسدادیه ریه، محققان کیفیت خواب و تشدید بیماری را در بیش از ۱۶۰۰ بیمار به مدت سه سال تحت نظر داشتند. همه سیگاری سابق یا فعلی بودند. خواب ضعیف به شدت با تعداد بیشتری از تشدید بیماری انسدادیه ریه مرتبط بود در مقایسه با افرادی که بهترین خواب را داشتند. خطر تشدید در بیماران که خواب ضعیف داشتند ۲۵ درصد و در بین افرادی که بهترین خواب را داشتند تقریباً ۹۵ درصد بیشتر بود. به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا، یافته‌هاشان می دهد که خواب ضعیف ممکن است پیش بینی کننده بهتری برای تشدید علائم نسبت به سابقه سیگار کشیدن افراد باشد.

مصرف قهوه به حفظ سلامت کلیه ها کمک می کند

هلث دی نیوز: خبر خوب، برای دوستداران قهوه این است که این نوشیدنی ممکن است به محافظت از کلیه‌ها کمک کند. دکتر «چی‌ار پریخ»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه جانز هاپکینز مریلند، می گوید: «ما از قبل می‌دانیم که نوشیدن منظم قهوه با پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری کبد مرتبط است.» وی در ادامه افزود: «اکنون می‌توانیم کاهش احتمالی خطر آسیب حاد کلیه را به فهرست رو به رشد مزایای سلامتی کافئین اضافه کنیم.» محققان داده‌های بیش از ۱۴۰۰۰ بزرگسال آمریکایی را که بین سال‌های ۱۹۸۷ و ۱۹۸۹ با میانگین سنی ۵۴ سال برای مطالعه خطر تصلب شرایین انتخاب شده بودند تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان در طول ۲۴ سال هفت بار در مورد تعداد فنجان‌های قهوه که در روز می‌نوشیدند مورد نظرسنجی قرار گرفتند: صفر فنجان، یک فنجان، دو تا سه فنجان یا بیش از سه فنجان. در طول دوره بررسی، نزدیک به ۱۷۰۰ مورد آسیب حاد کلیه ثبت شد. به گفته محققان، آسیب حاد کلیه یک "دوره ناگهانی نارسایی کلیه یا آسیب کلیه است که در عرض چند ساعت یا چند روز اتفاق می‌افتد." محققان می‌افتند افرادی که هر روز هر مقدار قهوه می‌نوشند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر آسیب حاد کلیوی قرار دارند و افرادی که دو تا سه فنجان در روز می‌نوشند، ۲۷ تا ۳۲ درصد در معرض خطر کمتری قرار دارند. پریخ گفت: «ما گمان می‌کنیم که دلیل تأثیر قهوه، بر خطر آسیب حاد کلیوی ممکن است این باشد که ترکیبات فعال بیولوژیکی با کافئین یا فقط خود کافئین باعث بهبود عبور خون و استفاده از اکسیژن در کلیه‌ها می‌شود. عملکرد خوب کلیه و مقاومت در برابر آسیب حاد کلیوی به وجود خون و اکسیژن مداوم بستگی دارد.» تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود قهوه چگونه می‌تواند از کلیه‌ها محافظت کند. محققان خاطرنشان کردند که افزودن شیر، خامه یا شکر نیز می‌تواند بر خطر ابتلا به آسیب حاد کلیوی تأثیر بگذارد و نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه است. اما تحقیقاتی که ماه گذشته منتشر شد نشان داد که افزودن مقداری شکر به قهوه همچنان با کاهش خطر مرگ زودرس مرتبط است.