گوناگون

افزایش بیماری‌های تحت پوشش تا پایان امسال

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت با اشاره به اینکه ۳۰۰ بیماری (۱۰۷ گروه بیماری) تحت پوشش صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج قرار دارند، گفت: تعداد گروه‌های بیماری‌هایی که از حمایت این صندوق برخوردار می‌شوند تا پایان سال افزایش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا، محمدمهدی ناصحی درباره بسته‌های صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج اظهار کرد: ۱۰۷ گروه بیماری از خدمات صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج برخوردار هستند به عبارت دیگر می‌توان گفت حدود ۳۰۰ بیماری مشمول دریافت بسته‌های حمایتی شده‌اند.

وی با بیان اینکه سرطان جزو بیماری‌هایی است که تحت پوشش صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج قرار دارد، افزود: هنگامی که از بیماری سرطان سخن به میان می‌آید منظور فقط یک نوع خاص از گروه سرطان نیست بلکه تمام سرطان‌ها را در کانون توجه قرار داده‌ایم و حمایت‌ها تنها از یک نوع خاص نیست.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ادامه داد: همچنین ارائه بسته حمایتی برای بیماری‌هایی که چندین نوع دارند، فقط مختص سرطان نیست، بلکه بیماری‌های متابولیک نیز چندین نوع دارند، حداقل ۲۲ نوع بیماری متابولیک شناسایی شده است. بیماران مبتلا به بیماری‌های متابولیک نیز از بسته‌های حمایتی صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج استفاده می‌کنند.

ناصحی با بیان اینکه بنیاد بیماران نادر برخی از بیماری‌ها را معرفی کرده است، خاطرنشان کرد: اغلب بیماری‌هایی که توسط بنیاد بیماری‌های نادر اعلام شده‌اند زیر چتر حمایتی صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج قرار دارند.

وی با بیان اینکه ارائه بسته حمایتی همه‌جانبه جزو دغدغه‌های سازمان بیمه سلامت محسوب می‌شود اظهار کرد: صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج نسبت به تعداد بیماری‌های تحت پوشش نگران نیست اما نسبت به چگونگی ارائه بسته‌های حمایتی احساس نگرانی می‌کنیم؛ به طوری که بسته‌های حمایتی باید به نحوی باشد که خدمات مناسبت در اختیار بیماران قرار گیرد.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت درباره افزایش تعداد بسته‌های حمایتی صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج اظهار کرد: تعداد گروه‌هایی که از بسته‌های حمایتی برخوردار می‌شوند تقریبا کامل است. بر مبنای دستورالعمل‌های ابلاغی معاونت درمان وزارت بهداشت، بیماری‌ها در سامانه ثبت می‌شوند و از خدمات برخوردار می‌شوند. تلاش ما بر این است که عمده بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج از بسته‌های حمایتی برخوردار شوند؛ با توجه به رویکرد صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج، تعداد گروه‌های بیماری که از حمایت برخوردار هستند به میزان محسوسی افزایش می‌یابد.

وی با بیان اینکه در حال حاضر ۱۰۷ گروه از بیماری‌ها تحت پوشش حمایتی این صندوق هستند، افزود: بیماری‌های تحت پوشش این صندوق، در سامانه‌ها ثبت شده‌اند. همچنین معاونت درمان وزارت بهداشت با توجه به اهمیت موضوع بیماری‌ها و گستردگی خدماتی که می‌بایست برای بیماران ارائه شود، درصدد نگارش موارد دیگر است و پس از آن به سازمان بیمه سلامت ابلاغ می‌شود. خوشبختانه، وزارت بهداشت نسبت به نگارش تعداد مناسبی از بیماری‌ها که نیاز است تحت چتر حمایتی قرار گیرند در سال جاری اقدام کرده است.

بخشی از بیماری‌ها ابلاغ شده و بخشی دیگر نیز در حال سیری کردن مراحل ابلاغ هستند. بر همین اساس، وزارت بهداشت ۱۱ بیماری دیگر را نیز ابلاغ کرده است که شش بیماری از ۱۱ بیماری ابلاغ شده برای بارگذاری در سامانه‌ها آماده شدند.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت درباره بیماری‌های تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج گفت: ۱۰۷ گروه از بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج تحت پوشش این صندوق قرار دارند حدود دو سال از عمر صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج می‌گذرد و در این مدت از دوام خوبی برخوردار است. ما در سازمان بیمه سلامت می‌توانیم ادعا کنیم اعتباری که در تمام سازمان‌های بیمه کمتر از یک هست بوده در سال جاری به ۹ هست رسیده است. رشد اعتبار تخصیص یافته بیانگر این است که دولت، وزارت بهداشت و سازمان‌های بیمه‌گر در نظر دارند چتر حمایتی مناسبی برای بیماران خاص و صعب‌العلاج در نظر بگیرند.

دانشمندان احتمالا قطب‌نمای عصبی مغز را پیدا کرده‌اند

محققان می‌گویند که یک قطب‌نمای عصبی انسانی راشناسایی کرده‌اند که الگویی از فعالیت مغز است که به جلوگیری از گم شدن انسان کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، محققان در ۶ ماه مه در مجله Nature Human Behavior گزارش دادند که برای اولین بار، قطب‌نما درونی انسان‌ها برای جهت‌یابی در محیط، در مغز مشخص شده است.

این کشف می‌تواند درک بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون را افزایش دهد، که در آن مسیریابی و جهت‌گیری فرد اغلب مختل می‌شود.

شناسایی مسیری که در آن می‌رود بسیار مهم است. بنجامین گریفیث، محقق ارشد و روانشناس دانشگاه بن‌مرکائم در بریتانیا، می‌گوید حتی اشتباهات کوچک در تخمین اینکه کجا هستید و به کدام سمت می‌روید، می‌تواند فاجعه‌بار باشد.

گریفیث در بیانیه‌ای افزود: «ما می‌دانیم که حیواناتی مانند پرندگان، موش‌ها و خفاش‌ها دارای مدارهای عصبی هستند که آنها را در مسیر نگه می‌دارد، اما به طرز شگفت‌انگیزی اطلاعات کمی در مورد چگونگی مدیریت مغز انسان در دنیای واقعی داریم.» ردیابی فعالیت عصبی در انسان معمولا مستلزم آن است که شرکت‌کنندگان تا حد امکان ثابت بمانند، اما برای این مطالعه محققان از دستگاه‌های EEG سیار و ضبط حرکت برای تجزیه و تحلیل امواج مغزی افراد در حال حرکت استفاده کردند.

گروهی متشکل از ۱۵ شرکت‌کننده سر یا چشم‌هایشان را حرکت دادند تا براساس نشانه‌هایی از ماتریس‌های مختلف کامپیوتر، خود را جهت‌یابی کنند. در حالی که یک دستگاه EEG فعالیت مغز آنها را ثبت می‌کرد. محققان همچنین این مطالعه را با ۱۰ شرکت‌کننده دیگر انجام دادند که برای نظارت بر مشکلات سلامت مغزی مانند صرع، الکترود در مغزشان کاشته شده بود.

زنان و خانواده

دلایل محدودیت در همسر گزینی زنان دهه شصتی

یک جمعیت‌شناس با بیان اینکه جمعیت دختران زیر ۳۰ سال در ایران در سال ۱۳۹۵ از ۱۸ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر به ۱۷ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در سال ۱۴۰۰ کاهش یافته است، گفت: مطابق آمارهای سال ۱۳۹۵، تخمین زده می‌شود که حدود ۴۰ درصد گروه‌های سنی ۲۰ تا ۳۰ سال جمعیت دختران، شاغل و درصدی نیز بیکار و در جستجوی کار باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهلا کاظمی‌پور با اشاره به پیش‌بینی‌های صورت گرفته در سال ۱۴۰۰ که براساس آمارهای سال ۱۳۹۵ تخمین زده شده است اظهار کرد: براساس آمارهای سال ۱۴۰۰ ، تعداد کل دختران زیر ۱۵ سال در ایران ۹ میلیون و ۵۴۰ هزار نفر و تعداد دختران ۱۵ تا ۳۰ ساله نیز ۸ میلیون و ۵۲۰ هزار نفر است که در این میان، ۵ میلیون و ۷۷۰ هزار نفر از دختران بالای ۱۵ سال مجرد هستند.

وجود ۱۷ میلیون و ۸۰۰ هزار دختر زیر ۳۰ سال در کشور

وی یادآور شد: از میان جمعیت ۵ میلیون و ۷۷۰ هزار نفری دختران بالای ۱۵ سال مجرد، ۳ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر از آنها ۱۵ تا ۳۰ سال، ۶۴۰ هزار نفر از آنها ۳۰ تا ۳۴ سال و ۵۳۰ هزار نفر ۳۵ تا ۳۹ سال سن دارند. این جامعه‌شناس با بیان اینکه جمعیت دختران ۱۵ تا ۳۰ سال در سال ۱۳۹۰ از ۸ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر به ۹ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر در سال ۱۳۹۵ افزایش یافت، خاطرنشان کرد: روند جمعیتی و میزان مواليد به گونه‌ای بوده است که تا اواخر دهه ۸۰ میزان جمعیت و به تبع آن جمعیت دختران زیر ۱۵ سال افزایش پیدا کرده که البته این روند به مرور در حال کاهش است، اما در مجموع جمعیت دختران زیر ۳۰ سال ایران در سال ۱۳۹۵، ۱۸ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر است که این رقم براساس برآوردها در سال ۱۴۰۰ معادل ۱۷ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر بوده است.

افزایش «تجرد قطعی» زنان

این جمعیت‌شناس با اشاره به تجرد قطعی دختران متولد دهه پنجاه نیز گفت: تابه حال آمار تجرد قطعی برای مردان ۲ درصد و برای زنان ۱۸ درصد بوده، اما در بازه‌های اخیر تجرد قطعی زنان در حال افزایش بوده است. به طوریکه تجرد قطعی مردان دهه پنجاه ۲ درصد و تجرد قطعی زنان نزدیک به ۵ درصد است. در عین حال نیز این درصد تجرد قطعی برای زنان دائمی نیست و این آمار در زنان دهه ۷۰ از بین می‌رود.

وضعیت تجرد زنان و مردان دهه شصتی

کاظمی‌پور همچنین به وضعیت تجرد قطعی دختران دهه ۶۰ اشاره کرد و ادامه داد: در عین حال برآورد آمارهای موجود حاکی از آن است که در حال حاضر تعداد مردان مجرد دهه ۶۰ یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر و تعداد زنان مجرد دهه ۶۰ حدود ۵۵۰ هزار نفر است. البته اکثر مردان دهه ۶۰ تا مرز ۵۰ سالگی ازدواج می‌کنند، چراکه آنها الزاما با خانم‌های دهه شصتی ازدواج نمی‌کنند و ممکن است با دهه‌های ۷۰ و حتی ۸۰ ازدواج کنند اما از آنجایی که معمولا ازدواج زنان با مردان بزرگتر از خودشان یک هنجار اجتماعی محسوب می‌شود از همین رو دایره همسرگزینی برای خانم‌های دهه شصتی محدودتر است و آنها باید یا با مردان دهه شصتی یا مردان دهه ۵۰ ازدواج کنند، این درحالیست که اکثریت مردان دهه ۵۰ هم تا پیش از این ازدواج کرده‌اند.

۳۰ درصد دختران دبیرستانی مدرسه نمی‌روند

این جمعیت‌شناس درخصوص وضعیت تحصیلی دختران اظهار کرد: به طور کلی پوشش تحصیلی در دختران زیر ۱۵ سال بالاست و این رقم حتی در مقایسه با پوشش تحصیلی جمعیت پسران بالاتر است چراکه پسران از بعد از دوران ابتدایی یا راهنمایی ترک تحصیل کرده و یا به سرکار می‌روند و این درحالیست که پوشش تحصیلی دختران در مقطع ابتدایی ۹۵ درصد است، البته این نرخ برای پوشش تحصیلی دختران در مقطع راهنمایی به حدود ۸۲ درصد و در مقطع دبیرستان به حدود ۷۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. کاظمی‌پور در ادامه علت کاهش پوشش تحصیلی دختران در مقطع راهنمایی و دبیرستان را نیز اینگونه توضیح داد: به عبارتی ۳۰ درصد دختران دبیرستانی در کشور به مدرسه نمی‌روند و از سوی دیگر نیز سالانه ۲۰۰ هزار نفر از جمعیت دختران ۱۵ تا ۱۹ ساله ازدواج می‌کنند.

رشد شدید تحصیلات عالیه دختران

وی کاهش پوشش تحصیلی در دختران را به دلیل ازدواج، مسائل فرهنگی یا در دسترس نبودن مدارس دانست و افزایش تحصیل زیر دیپلم معمولا خود را خانه‌دار و دختران دارای مدرک تحصیلی بالای لیسانس خود را بیکار و یا جستجوی کار عنوان می‌کنند. در این میان آمارها نشان می‌دهد که بیش از ۴۰ درصد دختران تحصیل کرده در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال قرار دارند. از همین رو مطابق آمارهای سال ۱۳۹۵، تخمین زده می‌شود که حدود ۴۰ درصد گروه‌های سنی ۲۰ تا ۳۰ سال جمعیت دختران، شاغل و درصدی نیز بیکار و در جستجوی کار باشند. کاظمی‌پور ادامه داد: برآوردها در مقایسه با آمارهای قبلی نشان‌دهنده رشد تحصیلی دختران نسبت به گذشته خود و حتی نسبت به جامعه پسران است. آمارهای آموزش عالی بیانگر این است که به طور کلی نسبت به اوایل انقلاب سهم زنان در آموزش عالی به شدت رشد داشته است، اگرچه ممکن است آمار اشتغال رسمی در زنان بالا نباشد، اما مشاهده می‌شود که با توسعه فضای مجازی و تکنولوژی‌های ارتباطی، زنان کارآفرین بیشتر و فعال‌تر شده‌اند.

موضوع جمعیت مهمترین مسئله امنیتی کشور خواهد بود

دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: بعد امنیتی و نظامی موضوع جمعیت بسیار مهم است، ما هم در ستاد ملی جمعیت در تعاملات با نیروهای مسلح و سایر قوا و دستگاه‌های حاکمیتی تمام توانمان را می‌گذاریم، نگاهمان همین است که مهمترین چالش امنیتی کشور در سال‌های آتی رفع شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد خبری جایزه جوانی جمعیت؛ شکیبا محبی نیار در نخستین همایش ملی جایزه جمعیت و قدرت نظامی در بین فرماندهان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران افزود: آبان ماه گذشته در خدمت همکاران ارتش جمهوری اسلامی ایران بودیم و برنامه‌ای را در عرصه جمعیتی با هم صحبت کردیم که این مباحث ما است.

جمعیت مولفه اول موثر در قدرت نظامی کشورها به حساب می‌آید

وی با بیان اینکه در ۱۶ تئوری اصلی قدرت در دنیا، جمعیت مولفه اول موثر در قدرت نظامی کشورها به حساب می‌آید، افزود: این حرکت ارتش جمهوری اسلامی ایران در پرداختن به موضوع جمعیت بسیار هوشمندانه است. سبقه این بحث در کشورهای توسعه یافته و متخاصم با جمهوری اسلامی ایران به بیش از ۸۰ سال می‌رسد.

وی با اشاره به اندیشکده‌های رصد جمعیتی در سطح کشورها گفت: همه این فعالیت‌ها در مسائل نظامی شان هوشمندانه تعریف و تمام تغییرات جمعیتی دنیا رصد می‌شود و نرخ باروری آنها به ثانیه و دقیقه در آنها مشخص است. کسینجر آمریکایی جمله معروفی دارد که می‌گوید رشد جمعیت رقبای ما در جهان مهمترین عاملی است که ما را به خطر می‌اندازد.

محبی نیار یادآور شد: مدخل تنظیم خانواده سبک زندگی است اما اصل مسئله امنیتی است که قدرت‌های بزرگ هوشمندانه روی آن کار می‌کنند. درسال‌هایی که گذشت و ما پروژه‌های کنترل جمعیت را در کشورمان پیاده کردیم تمامی واپ‌های بین المللی که به ایران داده شد، مشروط به بحث کنترل جمعیت بود به همین دلیل ما سریع‌ترین کاهش نرخ جمعیت را در طول تاریخ شاهدش بودیم.

دبیر ستاد جمعیت گفت: در عرصه داخلی هم کم کم مشخص شد که کاهش جمعیت سریاز در بسیاری مراکز نظامی کشور به چشم می‌خورد، به نسبتی که جمعیت جوان کم می‌شود حضور نخبگان هم کم و کیفیت دسترسی به آنها در صنعت دفاعی تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

وی درباره شرایط جمعیت شناسی ایران در منطقه تاکید کرد: ما در بین کشورهایی قرار گرفتیم که نرخ رشد جمعیت بالایی دارند. به لحاظ نرم‌افزاری و سبک زندگی هم روحیه تک فرزندی آسیب‌زا خواهد بود. تصور کنید کشور ما با بحرانی روبرو شود چطور یک خانواده تک فرزند با چالش‌های اعزام یک فرزند به جبهه روبرو می‌شوند حتی مراقبت و تیمارداری جمعیت سالخورده هم هزینه‌هایش به لحاظ بهداشتی بسیار زیاد است.

محبی نیار با اوراد امیدواری از اینکه این همایش هر ساله با یک دبیرخانه ثابت در بین نیروهای مسلح ارتش برگزار شود، گفت: بعد امنیتی و نظامی موضوع جمعیت بسیار مهم است. ما هم در ستاد ملی جمعیت در تعاملات با نیروهای مسلح و سایر قوا و دستگاه‌های حاکمیتی تمام توانمان را می‌گذاریم، نگاهمان همین است که مهمترین چالش امنیتی کشور در سال‌های آتی رفع شود.

وی با تاکید بر سخنان رهبر معظم انقلاب که اصل چند مرتبه به حفظ جوانی جمعیت کشور تاکید کرد و آن را جزو اولویت‌های پنجگانه کشور دانستند گفت: همین بار مسئولیت ما را سنگین می‌کند. انشاالله تلاش‌های ارتش هم مستمر، رو به بازده و نقطه زن باشد. ما به مدت اساتید ارجمندی از جنس نیروهای مسلح که در شورای عالی امنیت ملی کمیته ملی جمعیت را تعریف کردند در حال پیگیری موضوع هستیم این کمیته می‌تواند محملی برای سیاستگذاری‌هایی در مقوله جمعیت کشور باشد.

محبی تصریح کرد: در حال حاضر ظرفیت‌های خوبی در قالب همین همایش‌ها وجود دارد. بستر و محمل کار آماده است، ما هم با افتخار آمادگی داریم هر مکاتبه و رفت و آمدی با فرماندهان ارتش در این عرصه داشته باشیم.

مکث

خط قرمز سازمان غذا و دارو در محصولات غذایی

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در خصوص سلامت روغن‌های خام آفتابگردان وارداتی توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: این روغن‌ها در مرداد ۱۴۰۰ وارد کشور شده و معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان نسبت به نمونه برداری و آنالیز آن اقدام نموده است.

از مجموع ۹۱ هزار تن روغن وارده در مرداد ۱۴۰۰، ۴۷ هزار تن آن تأیید و ۴۴ هزار تن از نظر باقیمانده سموم و آلاینده‌ها به تأیید نرسید.

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، محموله ۴۴ هزار تنی طی نمونه برداری و آزمایش از نظر باقی مانده سموم دفع آفات نباتی نامطبق بوده و به صاحب کالا و معاونت غذا و داروی هرمزگان عدم ترخیص و لزوم مرجوع نمودن آن ابلاغ شد.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: آزمایشات انجام شده از محموله روغن‌های آفتابگردان هم در آزمایشگاه‌های معاونت غذا و داروی هرمزگان و هم در آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو به عنوان اعتبارترین آزمایشگاه کشور در حوزه غذا انجام شده است؛ بنابراین محموله ۴۴ هزار تنی از نظر سازمان غذا و دارو امکان ترخیص نداشت و این موضوع به مراجع ذیربط اعلام و اقدامات معمول در این خصوص اعمال گردید.

فریب باربی شدن!

تبلیغات حوزه لاغری و کاهش وزن نسبت به گذشته سر و شکل عجیب‌تری به خود گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم؛ از همه تبلیغات عجیب جهانی درباره لاغری و اندام ایده‌آل و... که بگذریم، باز هم نمی‌توانیم چشم‌مان را بر این واقعیت ببندیم که تناسب اندام و متناسب شدن و در نهایت متناسب ماندن، یکی از ابعاد باهمیت زندگی انسان است. واقعیتی که می‌تواند مانع بروز و پدید آمدن بسیاری از بیماری‌های شایع در روزگار امروز شود، اما در این میان، آنچه که اهمیت دارد نه لاغر شدن، بلکه چگونه لاغر شدن است و از آن مهم‌تر به هر قیمتی لاغر نشدن است! «رمان چاقی، کلید جادویی ندارد»

این نظر بسیاری از متخصصان حوزه سلامت و تغذیه و رژیم درمانی است که معتقدند تصمیم به کاهش وزن و داشتن اندامی متناسب، هدفی بسیار ارزشمند در راستای ارتقای جنبه‌های جسمی و روحی زندگی فرد است، اما این که به هر قیمتی و با چنگ انداختن به هر روش ناشناخته و غریبی بخواهیم به آن برسیم، همان چاه عمیقی است که می‌تواند افراد را از چاه چاقی به درون آن بیندازد و گرفتارشان کند. قرص یا جسب لاغری ناگاه شاید نامش را نشنیده باشید، اما خوب است بدانید که این محصول، تازه‌ترین عنوانی است که تاجران حوزه لاغری و کاهش وزن که سلیقه مخاطبان‌شان را از حفظ هستند سر زبان‌ها انداخته‌اند و تبلیغ می‌کنند؛ محصولی که البته هنوز آن‌قدر فراگیر و گسترده نشده است که آن را از گوشه و کناری در دنیای واقعی بشنویم، اما زمزمه‌هایش به‌تازگی در فضای مجازی در واقع عمده تبلیغاتی که درباره قرص یا جسب ناف برای لاغری دیده می‌شود در فضای مجازی است و با این که تا به امروز هیچ پزشک و متخصصی، توصیه‌ای به این روش برای لاغری نکرده است، اما عرضه‌کنندگان قرص و جسب لاغری ناف ادعا می‌کنند که این محصول از طریق تحریک ناف، چربی‌های اضافی شکم را از بین ببرد و منجر به کاهش وزن شود. «شاید به نظر برسد که کمتر کسی است به چنین روشی اعتماد کند، اما اشتباه می‌کنید چرا که برخی از افراد آن‌قدر غرق در هدف لاغر شدن هستند که چشم‌های‌شان را بر همه عواقب و عوارض و بی‌اعتباری برخی از روش‌های عجیب لاغری مانند همین محصول، می‌بندند و دیگر جایی را نمی‌بینند.» این را مریم عمادی، مشاور تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید که معتقد است چنین روشی هیچوقت قابل اطمینان نبوده و نخواهد بود.

چرا نه؟

آنچه که تا به امروز مشخص شده، این است که درباره تاثیر قرص ناف روی لاغری افراد، هیچ منبع و شواهد علمی در مجلات علوم پزشکی و مقالات وجود ندارد در واقع وقتی حرف از اثربخشی یک روش برای لاغری زده می‌شود، بر مبنای مستندات علمی و پژوهشی است که پیش از این متخصصان آن را تایید یا رد کرده‌اند؛ آن‌وقت است که می‌توانیم از مقایسه ترازوی فواید و معایب برخی از این روش‌ها بگوییم، اما حالا که هیچ مقاله‌ای در این زمینه وجود ندارد، نشان می‌دهد که صرفا با یک محصول تجاری و پولساز برای تولیدکنندهای روبه‌رو هستیم که فاقد هرگونه مجوز و تاییدیه‌ای است و فقط بدلیل تبلیغات وسیع و غلط‌اندازش است که فروش یک قرص بیدا کرده و بر سر زبان‌ها افتاده است. بنابراین شاید افراق نباشد بگوییم این ادعا که یک دارو یا ابزار به‌صورت زیرجلدی یا روی پوست می‌تواند روی لاغرشدن فرد و چربی‌سوزی تاثیر بگذارد، مبنای علمی ندارد و صرفا یک ابزار تجاری است. بدیهی است که محصولی بدون پشتوانه علمی و بدون تایید و مجوز، بدون شک عوارض متعددی هم برای سلامت فرد مصرف‌کننده به همراه خواهد داشت.

مکمل بخورو لاغر شو!؟

توصیه و ترویج به مصرف برخی از مکمل‌های رژیمی هم یکی دیگر از روش‌های غیرقانونی و عجیب برای لاغری است. روشی که قریب به اتفاق متخصصان تغذیه و رژیم درمانی آن را رد می‌کنند و از عواقب آنها می‌گویند: «در بسیاری از این موقع، این مکمل‌ها مجوز قانونی ندارند و بدیهی است که از یک محصول بدون مجوز نمی‌توان این اطمینان را داشت که از چه مواد‌ی ساخته شده است.» این را عمادی می‌گوید و ادامه می‌دهد که برخی از این محصولات تقلبی و به‌صورت زیرزمینی ساخته می‌شود و احتمال آلودگی و مسمومیت در آنها بسیار بالاست.

میانه‌ای‌ویبشرو

لاغری فوری با خوردن پودر سنگ، مصرف ملین و استفراغ عمدی، قرص ناف لاغری و... از عجیب‌ترین روش‌هایی است که در دنیا شناخته می‌شود. روش‌هایی که وعده لاغری در کمترین زمان ممکن را به فرد می‌دهد، اما ما می‌دانیم که تا به‌حال کسی با چنین روش‌هایی در مدت دو سه روز، به لاغری محسوسی دست پیدا نکرده است. برای همین هم بعد از گذشت سال‌ها از ظهور و پیدایش صنعت زیبایی و لاغری، بیاید و ببینید که دستیابی به وزن ایده‌آل، فقط و فقط حاصل رعایت رژیم غذایی متعادل، داشتن فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم و در شرایط حاد و ضروری، توصیه‌های درمانی پزشک است و متوسل شدن به یک دارو، یک روش و یک اقدام در کوتاه‌مدت، کسی را به تناسب اندام نرساند و نخواهد رساند که اگر چنین بود، امروز با آمار صعودی چاقی و اضافه‌وزن در دنیا روبه‌رو نبودیم.

ضمانتی‌که‌نیست

وقت خرید یخچال و اتو و جاروبرقی هم به‌دنبال ضمانت و تاییدیه و اعتبارش هستیم؛ ضمانت آنچه که به سلامت جسم و جان‌مان مربوط می‌شود که دیگر جای خود دارد! پس اگر فارغ از همه روش‌های طبیعی و زمانبر، برای لاغری و کاهش وزن‌مان به‌دنبال دارو و محصولی مستبدد از نظارت سازمان غذا و دارو و تاییدیه آن مطمئن شوید و بعد به سراغش بروید چرا که اگر محصول مصرفی‌تان، مجوزی از این سازمان نداشته باشد، احتمال هرگونه عارضه جانبی از جمله تهوع، سرفه، اسهال، سردرد، افزایش ضربان قلب و تحریکات پوستی و... وجود دارد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

۰ کوریمک مک کارثی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

سلامت روان

بی‌تحرکی دوران کودکی را جدی بگیریم

بی‌تحرکی دوران کودکی با آسیب زودرس قلبی مرتبط است و فعالیت بدنی سبک خطر را معکوس می‌کند.

به گزارش پیام آشنا، تحقیق اخیر به رهبری دانشگاه بریستول انگلستان و دانشگاه فنلاند شرقی تأثیر مهم افزایش زمان بی‌تحرکی از کودکی تا بزرگسالی را بر ساخت قلب برجسته کرده است. به گفته کارشناسان، فعالیت بدنی سبک ممکن است بحطور موثر خطرات مرتبط با بزرگ شدن قلب را کاهش دهد. محققان به‌طور خاص هیپرتروفی بطن چپ را مورد بررسی قرار دادند. وضعیتی که با افزایش بیش از حد اندازه و توده قلب مشخص می‌شود و پیش زمینه‌ای برای مشکلات شدید سلامتی در بزرگسالان از جمله حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ زودرس است. داده‌ها از بانک زیست‌شناسی اینگلستان با ۱۶۸۲ شرکت‌کننده از گروه کودکان دهه ۹۰ دانشگاه بریستول از سنین ۱۱ تا ۲۴، متوجه افزایش نگران‌کننده رفتارهای بی‌تحرکی از ۶ ساعت در روز در ابتدا به ۹ ساعت در بزرگسالی شدند. این افزایش در عدم تحرک با افزایش ۴۰ درصدی توده قلب طی دوره هفت ساله مرتبط بود که نشان‌دهنده پیشرفت قابل توجهی به سمت بزرگ شدن قلب است که بدون توجه به عوامل دیگری مانند چاقی یا فشار خون بالا رخ می‌دهد.

با این حال، به نظر می‌رسد فعالیت بدنی سبک اثر محافظتی دارد. فعالیت بدنی سبک بعطور متوسط سه تا چهار ساعت در روز بعطور قابل توجهی افزایش توده قلب را تا ۴۹ درصد کاهش داد و با افزایش عملکرد قلب مرتبط بود. در حالی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید نیز افزایش متوسط ۵ درصد در اندازه قلب را نشان داد که تا حد زیادی، سازگاری فیزیولوژیکی طبیعی در نظر گرفته می‌شود. شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد بی‌تحرکی در دوران کودکی تهدید برای سلامتی است که باید جدی گرفته شود. باید تغییر بارفایلم در نحوه زندگی ما به بی‌تحرکی دوران کودکی وجود داشته باشد زیرا شواهد به سبب ساعتی آشام، می‌کند زمان بی‌تحرکی در دوران کودکی به دوره‌هایی اطلاق می‌شود که کودکان درگیر حداقل فعالیت‌بدنی هستند که معمولا شامل نشستن یا دراز کشیدن غیر از خواب و فعالیت‌هایی مانند تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدیویی یا استفاده از سایر وسایل الکترونیکی می‌شود. افزایش رفتارهای بی‌تحرک در میان کودکان نگرانی فزاینده محسوب می‌شود زیرا با پیامدهای منفی مختلف سلامتی مرتبط است.

بی‌تحرکی طولانی در کودکان به دلیل مصرف کم‌انرژی با خطر بیشتر ابتلا به چاقی همراه است. همچنین می‌تواند بر سلامت متابولیک تأثیر بگذارد گذشته از سلامت جسمانی، عدم تحرک طولانی‌مدت ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارد و به مسائلی مانند اضطراب و افسردگی کمک کند. علاوه بر این، عادات کم تحرکی در دوران کودکی می‌تواند در رشد مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های اجتماعی که معمولا در طول بازی، قدل و تعامل با همسالان تقویت می‌شوند، اختلال ایجاد می‌کند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد صرف زمان بیش از حد در صفحه نمایش می‌تواند بر رشد شناختی و عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارد که احتمالا به دلیل کاهش مشارکت در فعالیت‌های محرک و مفیدتر است. میزان بالای فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه باید بخشی طبیعی از دوران کودکی و نوجوانی باشد. زیرا سلامت قلب و همچنین بهزیستی عمومی را بهبود می‌بخشد. نتایج بر اهمیت افزایش فعالیت بدنی، به ویژه فعالیت متوسط و شدید، کاهش رفتاری بی‌تحرکی و پیشگیری از اضافه‌وزن از دوران کودکی برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی تاکید می‌کند. نتایج این تحقیق در مجله اروپایی Preventive Cardiology منتشر شده است.

رای قابل پژوهش

آقای سعید رضاییان فرزند محمدقلی با شماره پرسنلی ۲۴۹۸۲۰۲۴
بدینوسیله به استناد ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی، رای قابل پژوهش شماره ۱۲۳۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ صادره از هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری آموزش و پرورش استان البرز به شما ابلاغ می گردد. لازم است یک ماه پس از تاریخ انتشار این آگهی جهت دریافت رای به کارشناسی امور اداری محل خدمت خود مراجعه نمایید.
بدیهی است در صورت عدم مراجعه، اقدامات قانونی معمول خواهد شد.
شناسه آگهی: ۱۷۱۱۹۹۸

رای قابل پژوهش

آقای مهدی اکبری پور شیطوری فرزند حسین با شماره پرسنلی ۱۲۳۱۸۳۱۶
بدینوسیله به استناد ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی، رای قابل پژوهش شماره ۱۲۳۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ صادره از هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری آموزش و پرورش استان البرز به شما ابلاغ میگردد. لازم است یک ماه پس از تاریخ انتشار این آگهی جهت دریافت رای به کارشناسی امور اداری محل خدمت خود مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه، اقدامات قانونی معمول خواهد شد.
شناسه آگهی: ۱۷۱۲۰۰۱