

صاحب‌امتیاز: موسسه هکامان الدینشهرمان
مدیر مسئول: محمود جلیری سردیز: باقره جلیری
نشان: کرج طیار نعلان، خیابان فرهنگ جنب کانون
کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۰۲۶-۲۲۵۳۴۳۳۳-۲۲۵۳۴۳۳۸
فکس: ۲۲۵۳۴۳۳۱
امتیاز: در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد
اسلامی: ۶۷۱۸۰

در کمینگاه نظر با دل خویشم جنگ است

ز آبرو و غمزه او تیر و کمانی به من آر

در غریبی و فراق و غم دل پیر شدم

سافری می ز کف تازه جوی به من آر

هر کجا نظمست شیرین

قصه‌های عشق تست

هر کجا ترنست زیبا

نامه‌های ناز تست

سانی

انسان صبح ۴:۵۲

طلوع آفتاب ۶:۱۷

انسان ظهر ۱۱:۵۱

غروب آفتاب ۱۷:۴۲

انسان مغرب ۱۷:۴۲

زندگی یک معجزه است پس هر روز به

عنوان یک هدیه زندگی کن.

نوازنده دولتی

برش

واقعا کالون چین و چروک را از بین می‌برد؟

مکمل‌های کالون با وعده پوست جوان‌تر، کاهش چین و چروک و حتی بهبود سلامت مفصل‌های خود را در بازار محصولات زیبایی و سلامت باز کرده‌اند اما شواهد علمی تا چه اندازه این ادعاها را تأیید می‌کنند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از هسپری آنلاین، از پورهای کالون که به قهوه‌ای لوسونی اضافه می‌شوند تا فرم‌ها و نوشیدنی‌هایی که وعده‌ها و گردانند شادابی پوست را از ماهی پورتن به یکی از ماهی‌ها و طرقلار در بازار مکمل‌های زیبایی تبدیل شده‌اند. اما آیا مصرف کالون واقعاً می‌تواند روند پیری را کند کند یا بهتر است پیش از خرید این مکمل‌ها، به تقذیه روند خود توجه کنیم؟

کالون چقدر به جوان ماندن پوست کمک می‌کند؟ مکمل‌های کالون را نباید راهی تقصیر شده برای بازگرداندن جوانی پوست در نظر گرفت. کالون پروتئینی ساختاری است که به استحکام پوست کمک می‌کند و در حفظ ساختار غضروف‌ها، استخوان‌ها و تاندن‌ها نیز نقش دارد. افزایش سن، تولید طبیعی این پروتئین کاهش می‌یابد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید، سیگار کشیدن و آلودگی نیز می‌تواند به تخریب کالون پوست سرعت ببخشد. یکی از نکات مهمی که هنگام بررسی مکمل‌های کالون باید در نظر گرفت، نحوه جذب و استفاده بدن از آن‌هاست. کالون خوراکی به طور مستقیم از دستگاه گوارش به پوست منتقل نمی‌شود. بدن ابتدا آن را هضم می‌کند و به آمینو اسیدها و پپتیدها می‌تواند که بیشتر از آن‌هاست. این پپتیدها می‌توانند وارد جریان خون شوند و احتمال دارد به فعالیت سلول‌های سازنده کالون اثر بگذارد. به بیان ساده، مکمل کالون مانند یک ماده پرکننده عمل می‌کند که نظر گرفته‌اند. چین و چروک‌ها را از بین ببرد. اثر احتمالی آن بیشتر به فرآیندهای زیستی مرتبط با حفظ ساختار و ویژگی‌های پوست مربوط می‌شود. فرآیندهایی که هنوز برای تعیین میزان و دوام اثر مکمل‌ها به پژوهش‌های بیشتری نیاز دارند.

آیا کالون شد چروک است؟

نمی‌توان گفت که کارشناسان تقذیه به بهینه‌سازی می‌کنند تا نتیجه‌ها و پپتیدها را از بین ببرد. اثر احتمالی آن بیشتر به فرآیندهای زیستی مرتبط با حفظ ساختار و ویژگی‌های پوست مربوط می‌شود. فرآیندهایی که هنوز برای تعیین میزان و دوام اثر مکمل‌ها به پژوهش‌های بیشتری نیاز دارند.

ماده‌ای ضروری برای ساخت کالون

به گفته‌ای متخصص تقذیه، در میان بحث‌های مربوط به مکمل‌های زیبایی، گاهی اهمیت مواد معدنی پایه نادیده گرفته می‌شود. بدن برای ساخت کالون به ویتامین C نیز نیاز دارد. ویتامینی که به شکل گری ساختار محکم و پایداری رسته‌های کالون کمک می‌کند. کمبود آن می‌تواند ساخت بافت همبند و ترمیم ریه‌ها را مختل کند. مرکبات، کیوی، توت‌فرنگی، قلم و لیمو و انواع سبزیجات از منابع مناسب ویتامین C هستند. به همین دلیل، پیش از خرید مکمل‌های گران قیمت، بهتر است وضعیت تقذیه و دریافت مواد معدنی ضروری بررسی شود. البته این کارشناس تقذیه به مصرف تأمین نیازهای واقعی بدن تأکید می‌کند. زیرا مکمل‌ها نمی‌توانند جای یک رژیم غذایی متعادل را بگیرند. اگر فرد به اندازه کافی مواد معدنی دریافت نکند، توجه به اصلاح رژیم غذایی می‌تواند گام مهمی برای از بین بردن یک محصول زیبایی به برنامه روزانه باشد.

ارتباط کالون با درد مفصل

بعضی کالون تنها به زیبایی پوست محدود نمی‌شود و برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف مکمل‌های کالون ممکن است در افراد مبتلا به آرتروز به کاهش درد مفصل و بهبود نسبی حرکات کمک کند. با این حال، این نتایج به معنای بازسازی غضروف آسیب‌دیده یا درمان آرتروز نیست. باید میان کاهش احتمالی علامت و درمان علت بیماری تفاوت قائل شد. مکمل کالون، در صورت مناسب بودن فرد، ممکن است بخشی از برنامه مراقبتی باشد اما جایگزین درمان پزشکی نیست. فعالیت بدنی مناسب با شرایط فرد و مدیریت وزن نخواهد بود. به گفته بهشتی، هم برای شروع مصرف کالون سن مشخصی وجود ندارد که همه افراد پس از رسیدن به آن به این مکمل نیاز پیدا کنند. او به پاسخ به این سوال که اگر فرد پس از بررسی رژیم غذایی و انتظار خود تصمیم به مصرف مکمل کالون بگیرد، چه نوع محصولی را مصرف کند، بهتر است توضیح می‌دهد: شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد شکل مکمل کالون (آراما یا پودر یا قرص) مؤثرتر است. مقدار واقعی کالون موجود در محصول کیفیت آن و تناسب مصرف با هدف فرد را شکل ظاهری مکمل مهم‌ترند. همچنین نباید انتظار داشت نتیجه مصرف مدت کوتاهی نمایان شود. در پژوهش‌های مرتبط با پوست، در ماهی حدود ۱۲ هفته به بررسی شد. اما حتی مصرف منظم در این مدت نیز نتایج تقصیر کننده مشاهده تغییر محسوس نیست.

از سبب دیگر بازار مکمل‌های کالون، به واده‌های متنوعی درباره سن‌های پوست، سلامت مفصل و مقابله با پیری هماره است. بهشتی در این باره، توجه می‌دهد که پیش از هزینه کردن برای مکمل‌های زیبایی، نیازهای واقعی بدن در اولویت قرار بگیرد. کالون ممکن است برای برخی افراد انتخابی اختیاری یا باقیمانده محدود باشد. اما نه جایگزین تقذیه مناسب است. نه بهینه‌های عملکرد، تغذیه و نه روشی تصنع شده برای این بین برن چین و چروک‌ها.

گفت‌وگوی پنهان روده و مغز؛

آیا میکروب‌ها بر احساسات ما تأثیر می‌گذارد؟



با وجود این، یافته‌های علمی می‌توانند ما را به سمت راهکارهایی ساده و منطقی برای حمایت از سلامت عمومی هدایت کنند. داشتن رژیم غذایی متنوع و سرشار از منابع فیبر، مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل، می‌تواند به تأمین مواد مورد نیاز بسیاری از میکروب‌های مفید روده کمک کند. فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و مدیریت استرس نیز بخش‌هایی از سبک زندگی سالم هستند که بر سلامت عمومی و عملکرد دستگاه گوارش اثر می‌گذارد. البته این اقدامات تضمین کننده پیشگیری یا درمان افسردگی نیستند، بلکه می‌توانند در کنار مراقبت‌های پزشکی و روان‌شناختی مناسب، بخشی از رویکرد جامع سلامت باشند.

شاید مهم‌ترین درس این پژوهش‌ها آن باشد که سلامت انسان را نمی‌توان تنها با بررسی یک اندام یا یک عمل زیستی توضیح داد. روده و مغز در شبکه‌ای پیچیده از پیام‌ها و واکنش‌ها با یکدیگر ارتباط دارند و میکروب‌های ساکن روده نیز بخشی از این شبکه‌اند. دانشمندان هنوز در تلاش‌اند مشخص کنند کدام تغییرات میکروبی علت کدام یک پیامد و کدام یک همراه با تغییرات سلامت هستند.

شاید در آینده، شناخت دقیق‌تر این گفت‌وگوی نغمی می‌تواند مسیرهای تازه‌ای برای پیشگیری، تشخیص و درمان برخی بیماری‌ها پیش روی پزشکی قرار دهد. اما نخستین گام، جدا کردن شواهد علمی از وعده‌های اغراق‌آمیز است.

کارشناس ارشد واحد میکروبیولوژی
هلدینگ گروه صنعتی پاکشو

که نتایج آن در سال ۲۰۱۹ در مجله علمی Nature Microbiology منتشر شد. پژوهشگران دریافتند که برخی باکتری‌های روده، *Faecalibacterium*، با شاخص‌های بالاتر کیفیت زندگی ارتباط دارند. همچنین، کاهش برخی از این میکروب‌ها در افراد مبتلا به افسردگی مشاهده شد. این نتایج نشان می‌دهد که ترکیب میکروبیوم روده ممکن است با وضعیت روانی انسان ارتباط داشته باشد. هر چند چنین ارتباطی به‌تنهایی ثابت نمی‌کند که تغییرات میکروبی علت افسردگی هستند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم میکروب‌ها می‌توانند موادی مانند اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تولید کنند و بر مسیرهای مرتبط با تریپتوفان و پیام‌رسانی عصبی اثر بگذارد. این مواد ممکن است از طریق مسیرهای گوناگون بر عملکرد روده، پاسخ‌های



شاید در اعماق دستگاه گوارش، صدای جانی میکروبی در حال گفت‌وگو با مغز باشد. جانی که دانشمندان تازه در حال کشف رازهای آن هستند. بدن انسان میزبان میلیاردها میکروارگانیسم است که بسیاری از آن‌ها بر روده زندگی می‌کنند. این موجودات کوچک، برخلاف تصور قدیمی که آن‌ها را صرفاً عوامل مؤثر بر گوارش می‌دانست، در فرآیندهای پیچیده‌ای مانند تنظیم سیستم ایمنی، تولید متابولیت‌های زیستی و ارتباط با دستگاه عصبی نیز نقش دارند. پژوهش‌های دو دهه اخیر نشان داده‌اند که میان میکروبیوتای روده و مغز، شبکه‌ای ارتباطی و دوطرفه وجود دارد که به محور میکروبیوتا-روده مغز معروف است.

اما این ارتباط چگونه شکل می‌گیرد؟ میکروب‌های روده می‌توانند با تولید مواد متابولیکی، اثر گذاری بر سلول‌های ایمنی و تعامل با سلول‌های تخصص یافته روده، پیام‌ها را در مسیرهای عصبی و شیمیایی بدن تغییر دهند. از سوی دیگر، مغز نیز از طریق پیام‌های عصبی، هورمونی و تغییرات فیزیولوژیک دستگاه گوارش، بر محیط زندگی میکروب‌ها تأثیر می‌گذارد. بنابراین، این رابطه نه یک مسیر یکطرفه، بلکه شبکه‌ای پیوسته میان مغز، روده و جهان میکروبیوتای درون ماست. یکی از یافته‌های قابل توجه در این زمینه، مطالعاتی گسترده روی بیش از هزار نفر در پروژه فالدری میکروبیوم روده است.

دیدگاه

چه باید کرد؟

جهانی اهمیت دارد و هر سیاستی درباره آن باید با محاسبه دقیق پیامدهای منطقه‌ای و بین‌المللی اتخاذ شود. استفاده از موقعیت جغرافیایی ایران برای تقویت قدرت جهانی، از تبدیل آن به عاملی برای تشدید تنش و افزایش خطرات اقتصادی و نظامی یکن است. راهبردی که قرار است قدرت کشور را افزایش دهد، باید در نهایت به امنیت بیشتر و هزینه کمتر متوجه شود. نه اینکه زمینه شکل‌گیری تهدیدهای تازه را فراهم کند. در سطح داخلی باید سازوکار تصمیم‌گیری اصلاح شود. تذکرات دلسوزان کارشناسی باید اهمیت اقتصادی، تذکرات کارشناسی باید اهمیت سیاسی، امکان طرح داشته باشد. و به‌ویژه، اشتباه باید به بخشی از فرهنگ

بازسازی اعتماد عمومی، شرطی اساسی برای عبور از بحران است. مردم باید بداند تصمیم‌های مهم در چه مبنایی گرفته می‌شود. چه هزینه‌ها و پیامدهایی دارد و چه نتایجی برای مهار فشارهای اقتصادی، جلوگیری از گسترش فقر و حفظ خدمات عمومی وجود دارد. شفافیت مناسب با ضرورت‌های امنیتی، پاسخ‌گویی مسئولان و به رسمیت شناختن نقد و به‌ویژه به بازسازی اعتماد کمک می‌کند. بازگویی در گذشته نباید به تسویه حساب سیاسی یا جست‌وجوی مقصران محدود شود. هدف باید شناخت سازوکارهایی باشد که فشارها را برای تصمیم‌های تدریجی و ماندگار و فرصت‌های اصلاح راجد محدود کرد.

قادر به استانی

کدام ملاحظات سیاسی ما را از آن چشم‌انداز دور کرد؟ ریشه بخشی از مشکلات امروز را باید در ابناست خطاهای راهبردی جست‌وجو کرد. دو ضعف عمده راهبردی، نظام را از مسیر درست دور کرد: نادیده گرفتن هشدارهای دلسوزان و قلبه ملاحظات سیاسی بر شایسته‌سازی. هنگامی که نقد تصمیم‌ها به جای فرصتی برای اصلاح، تشنه مخالفت با ضعف تلقی شود، نظام تصمیم‌گیری به تدریج توان تشخیص و تصحیح خطاهای خود را از دست می‌دهد. در چنین فضایی، تأییدهای جای نقد کارشناسی را می‌گیرد و تملق، به عاملی برای تثبیت تصمیم‌های نادرست و تداوم سیاست‌های هرزپشته تبدیل می‌شود. همچنین ما نتوانستیم میان آرمان‌های انقلاب و الزامات حکمرانی کارآمد، پیوندی پایدار برقرار کنیم. در نتیجه، گاه تپ و شعار را جایگزین سنجش نتایج کردیم و کمتر پرسیدیم که آیا سیاست‌های ما واقعاً به تقویت امنیت، استقلال و متعالی ملی منجر شده‌اند یا نه.

در سیاست خارجی، بی‌ثباتی آنکه پیامدهای بلندمدت تصمیم‌ها را به‌درستی، بر حقیقت یک کردیم. حال آنکه در روابط بین‌الملل، حقایق یک موضوع به تنهایی شکل‌گیری اختلاف‌های معارض یا افزایش تهدیدهای امنیتی نمی‌شود. در دیپلماسی آن است که ضمن حفظ حقوق کشور، هزینه‌ها را تقبیل را کاهش دهد و از تبدیل اختلاف به بحران جلوگیری کند. وقتی دیپلماسی به موضوعی حیثیتی تبدیل شد و مذاکره کننده به جای برخورداری از حمایت معیار، بار با اتهام و بی‌اعتمادی روبرو شد، امکان پیشگیری از تقابل کاهش می‌یافت.

اگر به تجربه پیچیده سعدآباد در دهه هشتاد و بیستم در دهه نود بگیریم، درمی‌یابیم که بی‌اعتمادی به دیپلماسی، بدینیتی به مذاکره و محاسبات

دست‌مندی است. استیکار جهانی با ایران، واقعیتی عیان است. استفاده از زور، تهدید نظامی و نقض حقوق بین‌الملل را نمی‌توان با انشماره به خطاهای داخلی توجیه کرد. مسئولیت تجاوز بر عهده متجاوز است. اما محکوم کردن تجاوز، ما را از مسئولیت بررسی سیاست‌هایی که امنیت کشور را تأمین نکرد، دغدغه معالفتی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه جمهوری اسلامی، چند وقتی است این سؤال ذهنم را رها نمی‌کند که آیا همه آنچه در یک سال اخیر بر سر کشور و نظام آمده، صرفاً حاصل خصومت دشمنان بلند است یا بخشی از آن را باید در خطاهای محاسباتی، تصمیم‌های هرزپشته و فرصت‌های از دست رفته خودمان جست‌وجو کنیم؟ دست‌مندی استیکار جهانی با ایران، واقعیتی عیان است. استفاده از زور، تهدید نظامی و نقض حقوق بین‌الملل را نمی‌توان با انشماره به خطاهای داخلی توجیه کرد. مسئولیت تجاوز بر عهده متجاوز است. اما محکوم کردن تجاوز، ما را از مسئولیت بررسی سیاست‌هایی که امنیت کشور را تأمین نکرد، دغدغه معالفتی کند.

گذشته اگر درست خوانده شود، چراغ راه آینده است. ۲۱ سال پیش، رهبر شهید، سند چشم‌انداز نویسنده شد. بدو لایح کردند تا مسیر حرکت ایران را در افق ۱۴۰۴ مشخص کند. قرار بود سیاست‌ها، برنامه‌ها و تصمیم‌های کلان کشور در چارچوب آن تنظیم شوند و هر دولت، فارغ از گرایش سیاسی خود، در همان مسیر گام بردارد. اما چنین نشد. چرا از مسیر که برای آینده ایران ترسیم شده بود فاصله گرفتیم؟ کدام تصمیم‌ها کدام خطاهای محاسباتی و