

یافته‌ها

ادامه از صفحه یک

احتیاط کنند، زیرا تخم گشنیز در پایین آوردن قند خون بسیار مؤثر است. مطالعاتی که به روی حیوانات انجام شده نشان داده که تخم گشنیز با تقویت فعالیت برخی آنزیم‌ها به دفع قنداز خون کمک می‌کند.

۲. سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی

تخم گشنیز چندین آنتی‌اکسیدان را در خود جای داده است که می‌توانند از تخریب سلولی پیشگیری کنند. همچنین تحقیقات نشان داده آنتی‌اکسیدان‌های موجود در تخم گشنیز می‌تواند با التهابات موجود در بدن مقابله کند. تخم گشنیز حاوی تریپن، کوئرستین و توکوفرول است که این ترکیب می‌تواند خاصیت ضد سرطانی داشته، سیستم ایمنی بدن را تقویت نموده و به محافظت از سیستم عصبی کمک می‌کند.

۳. کمک به حفظ سلامت قلب

برخی مطالعات نشان داده مصرف تخم گشنیز می‌تواند عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. از جمله این عوامل خطر می‌توان به فرشاری خون و کلسترول بالا اشاره کرد. تخم گشنیز گیاهی ادرار آور است که می‌تواند به دفع سدیم و آب اضافی بدن کمک کند. همین دفع موجب پایین آمدن فشار خون خواهد شد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که تخم گشنیز می‌تواند سطح کلسترول خون را پایین آورد. طبق یک تحقیق موش‌هایی که تخم گشنیز مصرف کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل کاهشمی معنادار در کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب را تجربه کردند.

۴. کمک به حفظ سلامت مغز

بسیاری از بیماری‌های مرتبط با مغز از جمله پارکینسون، آلزایمر، ام‌اس یا التهاب ارتباط دارند. همانطور که در بالا اشاره شد، تخم گشنیز خاصیت ضد التهابی دارد و احتمالا می‌تواند از

ابتلای فرد به این بیماری‌ها پیشگیری کند.

مطالعات حیوانی نشان داده مصرف عصاره تخم گشنیز می‌تواند از تخریب سلول‌های عصبی پیشگیری کند. این تأثیر به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان موجود در این گیاه است. همچنین مطالعات نشان داده تخم گشنیز به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

۵. کمک به تقویت دستگانه گوارش و سلامت روده‌ها

روغن به دست آمده از تخم گشنیز می‌تواند به تقویت و سلامت دستگانه گوارش انسان کمک کند. مطالعه‌ای ۸ هفته‌ای و بر روی ۳۲ نفر از مبتلایان به سندروم روده تحریک پذیر انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که مصرف ۳۰ قطره از روغن تخم گشنیز و روزی سه بار می‌تواند دردهای شکمی، نفخ و برخی ناراحتی‌های گوارشی دیگر را تا حدود زیادی کاهش دهد.

۶. مبارزه با عفونت‌ها

تخم گشنیز حاوی ترکیبات ضد میکروبی است که می‌تواند با برخی عفونت‌ها و بیماری‌های ناشی از مصرف برخی مواد غذایی، مبارزه کند. دئودنال یکبی از ترکیبات موجود در تخم گشنیز، می‌تواند با باکتری‌هایی همچون سالمونلا کخ یکبی از سموم غذایی مرگبار بوده و سالانه ۱٫۲ میلیون نفر را در آمریکا از پای در می‌آورد، مبارزه کند.

۷. محافظت از پوست

تخم گشنیز مزایای زیادی برای پوست دارد. مثلا تخم گشنیز در درمان راش‌های خفیف پوستی مانند درماتیت‌ها، مؤثر است. در مطالعه‌ای عصاره تخم گشنیز نتوانست به تنهایی بثورات پوستی نوزاد در اثر استفاده از پوشک را درمان کند، اما به عنوان یک درمان کمکی در کنار دیگر داروها، مؤثر واقع شد. ۸. افزودن آن به رژیم غذایی آسان است تخم گشنیز را می‌توان به بسیاری از غذاها از جمله، ادریه‌ها، غذاهای سرخ کردنی، سبزیجات سرخ شده و انواع سوپ اضافه نمود. تخم گشنیز وقتی در معرض حرارت قرار می‌گیرد عطر و بویش بیشتر شده و در نتیجه غذای شما را معطر خواهد نمود.

سخن پایانی

تخم گشنیز گیاهی معطر و سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده که استفاده‌های فراوانی در آشپزی داشته و مصرف آن مزایای زیادی برای سلامت جسمی و روانی شما به همراه دارد. تخم گشنیز می‌تواند قند خون شما را کاهش دهد، با عفونت‌ها مبارزه کند و از قلب، مغز، پوست و دستگانه گوارش شما محافظت نماید.

منبع: www.healthline.com/nutrition/coriander

پیرترین فرد جهان در ژاپن در گذشت

یورونیوز: به گفته مقامات ژاپنی، «کانه تاناکا»، مسن‌ترین فرد شناخته‌شده جهان، روز ۱۹ آوریل (هفت روز قبل) و در سن ۱۱۹ سالگی درگذشت. این زن در دوم ژانویه سال ۱۹۰۳ میلادی چشم به جهان گشود و در سال ۱۹۲۲ میلادی در سن ۱۹ سالگی ازدواج کرد. او و همسرش صاحب چهار فرزند شدند و یک کودک را هم به فرزندخواندگی پذیرفتند. این زن علاوه بر تجربه جنگ‌های جهانی، پاندمی آنفلوآنزای اسپانیایی و پاندمی کروناویروس را نیز تجربه کرده بود.

نام تاناکا در سال ۲۰۱۹ میلادی یعنی ۱۱۶ سالگی به عنوان کهنسال‌ترین انسان تأیید شده است در رکوردهای جهانی گینس ثبت شد. این زن خوراک خوشمزه، مطالعه و داشتن زمان خواب و بیداری منظم یعنی خوابیدن در ساعت ۹ شب و بیدار شدن شش صبح را راز عمر طولانی خود نامیده بود.

جامعه

NasleFarda.net

naslefordanews

naslfarda

اولتیماتوم وزارت بهداشت به داروفروشی اینترنتی

ایسنا:مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت گفت: برخی از داروخانه‌ها فروش اینترنتی دارو دارند که این امر تخلف است.علیرضا رحیم‌نیا، در خصوص فروش اینترنتی دارو، گفت:در حال حاضر فروش اینترنتی دارو، مجوز نداشته و تخلف است؛ در این خصوص جلساتی برگزار و مقرر شد که داروخانه‌هایی که فروش اینترنتی دارو انجام می‌دهند، شناسایی شده و علاوه بر اینکه سهمیه دارویی‌شان قطع می‌شود، به کمسیون ماده ۲۰ نیز معرفی شوند.

مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت،افزود: اکنون، برخی از داروخانه‌ها فروش اینترنتی دارو دارند که این امر تخلف است. بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، وی تاکید کرد: لازم است که رسانه‌ها در آگاهی رسانی و اطلاع رسانی به مردم در مورد این موضوع اهتمام ورزند.

چهارشنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱
سال سی و یکم | شماره ۶۷۸۲
۲۷ آوریل ۲۰۲۲ | ۲۵ رمضان ۱۴۴۳

عضوهیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در گفت و گو با نسل فردا:

توجه به ماندگاری پزشکان در بخش دولتی فقط شعار است



در یادقایی / گروه جامعه
daryavafaei2009@gmail.com

کش و قوس‌های تعرفه‌ای پزشکان از یک طرف و بگومگوهای جامعه اطباء کشور با دولتمردان برسر نادیده گرفتن حقوق پزشکان که خودش حدیث هفتادم است ومتضرر شدنشان بابت فعالیت دربخش های دولتی، سریالهای چند صد قسمتی را تولید کرده که گویاخیاال تمام شدن ندارد. این بارحسین نامدار، فوق تخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریزدر گفت و گو با ماضمن اقتصاد از اوضاع کنونی پزشکان و بی توجهی نسبت به این فشر اظهار داشت: درواقع خوددولت هرباربا زبان بی زبانی یادمان می‌اندازد که پزشکان عاقل، در بیمارستان دولتی کار نمی‌کنند. از آن طرف هم می‌آید پایش را تا جایی که زورش می‌رسد برحلقوم جامعه پزشکی می‌گذارد.وقتی حرف‌از ماندگاری پزشکان در بخش دولتی به میسان می‌اید و پای صحبت وزیر و وکیل مملکت می‌نشینیم سخنان غرابی سر می‌دهند و آرزوهای خوب می‌کنند اما چون به خلوت می‌روند آن کاردیگری می‌کنند. گویا فاصله نجومی دست و زبان در این ملکر ریشه تاریخی دارد.

وی توضیح داد: شما مقررات ضد پزشکان دولتی دولت را ببینید؛ ۱- تعرفه خدمت معینی در مراکز دولتی توسط اعضای هیات علمی دانشگاه، چندین برابر کمتر از تعرفه همان خدمت در بخش خصوصی است. بگذریم از این‌که تعرفه بخش خصوصی هم هنوز با تعرفه واقعی فاصله زیادی دارد.

۲- از همین تعرفه پایین، تمام بخش‌های فنی آن (۱۰۰٪) کسر و به جیب دولت واریزی می‌شود، که البته تا اینجای کار درست است.

رییس فراکسیون محیط زیست مجلس:

بازار پرندگان وحشی فریدونکار برای همیشه بسته شد

نسل فردا / گروه پارلمانی
news@nasleforda.net

رییس فراکسیون محیط زیست مجلس گفت: بازار پرندگان وحشی فریدونکار برای همیشه بسته شد در این رابطه ورود کارشناسانه دستگاه قضا به مقوله‌های محیط زیستی موجب خوشنودی است. سیمیه رفیعی با اشاره به اینکه بازار پرندگان وحشی فریدونکار سال‌هاست به دغدغه جدی

فعالان محیط زیست تبدیل شده است گفت:

فروش غیرقانونی انواع پرندگان وحشی در این بازار غیرقانونی از حدود یک دهه قبل موجب افزایش قابل توجه شکار غیرمجاز پرندگان مهاجر شده است. وی با بیان این‌که پیش از این فروش پرندگان حمایت شده بخصوص در فصول مهاجرت بسیار محدود و به صورت زیرزمینی انجام می‌شد افزود: متأسفانه با ایجاد بازار پرندگان فریدونکار به صورت

حلقه‌های اولیه زنجیره آسیب‌های اجتماعی از فقر آغازمی‌شود؛

فقر در جامعه و بررسی دهک در آمدی

اساس فقر به عنوان یکی از مسائل اجتماعی، در وقوع انحرافات و افزایش میزان آن به ویژه در زمینه جرائم زنان، اعتیاد و سرق تأثیر گذار است.در رویکرد دینی نیز این همبستگی میان فقر وانحرافات اجتماعی مورد تأیید است. بر این اساس فقر انگیزش روی آوری به کجروی را افزایش می‌دهد؛ همچنان‌که رفاه طبیی در روی آوری به جرائم، انگیزه بسیار قوی می‌باشد.

دهک در آمدی مرزبندی مشخصی برای خانوارها نیست

بر اساس اعلام معاونت رفاه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، از مجموع ۲۴ میلیون و ۹۰۱ هزار و ۶۹۶ خانوار ایرانی یارانه‌بگیر، ۳۸ درصد فقیر، ۵۵ درصد متوسط و ۷ درصد پر خوردار هستند که سیاستگذار

با استفاده از آن می‌تواند سیاست حمایتی متناسب با هر یک را به اجرا بگذارد. دستهبندی خانوارها به منظور شناخت بهتر نیازهای هر گروه برای اجرای سیاست‌های حمایتی متناسب با هر گروه صورت می‌گیرد. در حال حاضر اطلاعات مرتبط با حساب بانکی افراد شامل واریز به کارت، خرید از کارت و مانده حساب در پایگاه اطلاعات رفاه ایرانیان به روزرسانی می‌شود. بنابر این، از این سو می‌توان خانوارها را در دهک‌ها یا صدک‌های مختلف در آمدی طبقه‌بندی

غیرقانونی ضمن افزایش تقاضای خرید پرندگان حمایت‌شده و ایجاد خرچه مالی بالا، عملاًاین محل به محملی برای فعالیت‌های غیرقانونی تبدیل شده بود که بعضاً مورد حمایت برخی افراد با نفوذ نیز قرار می‌گرفت. رییس فراکسیون محیط زیست مجلس با یادآوری اینکه ضعف بر خورد سازمان حفاظت محیط زیست با این مساله موجب گسترش فعالیت شکارچیان غیرمجاز شده بود گفت: تعطیلی بازار فروش پرندگان وحشی فریدونکار سال‌ها دغدغه و مطالبه جدی فعالان محیط زیست بود.

غیرقانونی ضمن افزایش تقاضای خرید پرندگان حمایت‌شده و ایجاد خرچه مالی بالا، عملاًاین محل به محملی برای فعالیت‌های غیرقانونی تبدیل شده بود که بعضاً مورد حمایت برخی افراد با نفوذ نیز قرار می‌گرفت. رییس فراکسیون محیط زیست مجلس با یادآوری اینکه ضعف بر خورد سازمان حفاظت محیط زیست با این مساله موجب گسترش فعالیت شکارچیان غیرمجاز شده بود گفت: تعطیلی بازار فروش پرندگان وحشی فریدونکار سال‌ها دغدغه و مطالبه جدی فعالان محیط زیست بود.

وی افزود: فراکسیون محیط زیست مجلس نیز از

خانوارهایی هستند که دو شرط از سه شرط زیر را داشته باشند و عضو پنج دهک اول همچتین تحت پوشش نهاد حمایتی و فاقد درآمد ثابت باشند که با این سه شرط، حدود ۹٫۲ میلیون خانوار فقیر شناسایی شده‌اند. دسته بندی این خانوارها به دو گروه تحت پوشش (شامل ۲٫۸ میلیون خانوار که ۳۰ درصد از کل خانوارهای فقیر را تشکیل می‌دهد) و فاقد پوشش نهاد حمایتی (شامل ۶٫۴ میلیون خانوار و ۷۰ درصد از کل خانوارهای فقیر)، این امکان را در دست می‌دهد تا سیاست‌گذاری متناسب برای هر گروه به اجرا گذاشته شود.

به عنوان مثال با وجود آنکه خانوارهای تحت پوشش نهاد حمایتی به طور متوسط در دهک پایین‌تری قرار داشته و سایر متغیرهای اقتصادی آنها نیز پایین‌تر از خانوارهای فقیر غیر تحت پوشش است، اما به لحاظ برخورداری از بیمه یا درمان وضعیت بهتری دارند و از این رو اگر قرار است گروهی به عنوان اولویت در طرح پوشش بیمه همگانی قرار گیرد، خانوارهای فقیر فاقد پوشش نهادهای حمایتی هستند. به طور کلی سیاست‌هایی مانند بررسی آم‌زن وسع و معرفی برخی خانوارهای فاقد پوشش به نهادهای حمایتی، پوشش گسترده بیمه پایه درمان، حمایت از کودکان دارای سوءتغذیه، طرح اشتغال عمومی و حمایت نقدی اعتباری به منظور خرید کالای اساسی برای گروه خانوارهای فقیر پیشنهاد می‌شود.

سبک زندگی

یک ارتباط عمیق که کمتر مورد

توجه است

رابطه ورزش و مادران شیرده!

شقایق ابراهیمی / گروه جامعه
news@nasleforda.net

اینکه مادران شیرده می‌توانند ورزش کنند، و یا اصلاً نیازی هست که ورزش کنند مساله‌ای بدیهی شده است اما اینکه ورزش برای مادران شیرده چه فوایدی دارد و چگونه باید انجام‌شود همواره جای مطالعه و پژوهش دارد. به همین دلایل برای بهبود وضعیت جسمانی و روانی مادر شیرده فعالیت بدنی مناسب از اهمیت خاصی برخوردار است و پیشنهاد می‌شود که حتماً ساعاتی را در هفته به ورزش اختصاص دهید.

ورزش برای یک زن شیرده بسیار مناسب است. تا ۵ ماه بعد از انجام زایمان، بهتر است ورزش‌های خیلی سختی انجام نشود. ایروبیک یا دویدن تند با مسافتی طولانی در ماه‌های اول برای شما مناسب نیست اما می‌توانید به نرمی ورزش را شروع کرده و به بازگشت بدن خود به حالت قبل از بارداری کمک کنید. ورزش‌هایی که پس از زایمان سزارین یا طبیعی انجام می‌شود با هم متفاوت است اما در کل بهتر است در ماه‌های اول فشار زیادی به خود وارد نکنید. شیردهی و ورزش هر دو برای سلامت مفیدند و زمانی که با هم جفت می‌شوند بر مزایای آنها افزوده خواهد شد. از جمله مزایای این دو می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

افزایش انرژی: مادران شیرده و مادرانی که تازه فارغ شده‌اند در طول روز بسیار خسته می‌شوند انجام حرکات ورزششی در دوران شیردهی در ساعات شبانه روز در به تقویت قدرت بدنی مادران شیرده کمک می‌کند.

بهبود روحیه: براساس آمار مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) از هر ۹ مادری که زایمان می‌کند یک نفر به افسردگی پس از زایمان مبتلا می‌شود. ورزش کافی در طول روز می‌تواند تا حد زیادی از این قضیه پیشگیری کند.

کاهش وزن: مادران شیرده روزانه بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری می‌سوزانند. ورزش در کنار شیر دهی می‌تواند میزان کالری مصرفی را بالا برده و سبب کاهش وزن شود. بهبود رابطه مادر و فرزندنی: ورزش با بالا بردن روحیه مادر در دوران شیردهی به تقویت پیوند و رابطه مادر و فرزندنی کمک می‌کند.

از آنجا که نجوم ورزش کردن برای کسانی که به تا زگی مادر شده‌اند، کاملاً متفاوت است، در مورد چگونگی شروع کردن ورزش دقت نمایید. توصیه‌های زیر بر اساس دستورالعمل‌های متخصصین زنان و زایمان ارائه شده است:

۱- سعی کنید سه بار در هفته ورزش کنید، ورزش‌های رقابتی مجاز نیستند شانه، پیاده روی، دوچرخه سواری، حرکات نرمشی، دویدن آهسته، همگی مناسب هستند به شرط آن که به نوحه‌صحیحی انجام گیرند.

۲- در هوای گرم و مرطوب و یا هنگامی که تب دارید به انجام تمرینات شدید ورزشی نپردازید.
۳- از انجام حرکات مقطع و سریع، پریدن به بالا و پایین، پرش، لرزش‌های تند و یا فعالیت‌هایی که نیاز به تغییر جهت سریع دارد، خودداری نمایید. بر روی سطح چوبی یا مغروش ورزش کنید تا امکان بروز خطر جراحات کاهش یابد.

۴- قبل از این که شروع به فعالیت شدید کنید، بدانان را با انجام تمریناتی مانند: پیاده روی یا دوچرخه سواری به مدت ۵ دقیقه گرم کنید.

۵- در فاصله تمرینات شدید ورزشی، تمرینات ملایم و آرامش‌ری را انجام دهید. چون بعد از زایمان مفاصل شما هنوز تا حدی سست هستند، این‌ها را تا آخرین حد مقاومت کشش ندقیب.

۶- ضربان قلبتان را با گرفتن نبض و مقیاسه آن با راهنمای ضربان قلب برای مادران بعد از زایمان، کنترل نمایید. ضربان قلب مادر نباید بدون مشورت با پزشک از مقادیر توصیه شده بیشتر شود.

۷- بعد از انجام تمرینات ورزششی که بر روی زمین انجام می‌شود، آهسته‌آهسته جایتان بلند شوید تا فشار خون شما پایین نیاید.

۸- برای جلوگیری از تشنگی و خشک شدن آب بدن به اندازه کافی، مایعات بنوشید.

۹- اگر قبل از زایمان فعالیتی نداشته‌اید، تمرینات ورزششی را به آرامی شروع کنید و به آهستگی پیش بروید.

در دوران شیردهی چه ورزش‌هایی توصیه می‌شود؟

کارشناسان معتقدند ورزش‌های سبک مثل ایروبیک بهترین انتخاب است. پیاده روی آرام خوبی است. سبک و بدون وزنه هم انتخاب مناسبی است. محققان معتقدند ورزش حتی اگر باعث کاهش وزن مادر شیرده نشود، به صورت معناداری ظرفیت قلبی عروقی او را نسبت به

مادران بی تحرک بالا می‌برد. زنانی که در دوران شیردهی هستند باید تا حد ممکن از ورزش‌هایی که برای انجام مجبور است روی شکم دراز بکشد، خودداری کند، چون در این حالت به سینه‌ها فشار می‌آید و از آنجا که سینه‌ها در این زمان نسبت به حالت عادی بزرگ‌تر هستند و شیر دارند، ممکن است روی نحوه شیردهی آن‌ها تأثیر بگذارد. همچنین بهتر است از ورزش‌ها به‌ر خودری اجتناب کنید. ورزش‌های مبارزه ایی ممکن است باعث آسیب یافت سینه‌ها شود.



وضعیت ایستگاه مترو شهر «خار کیف» اوکراین.
منبع: SOPA