گوناگون

محصولات آرایشی و بهداشتی با ورودی نامعلوم، غیرمجازند

مدیرکل فراورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو تاکید کرد: محصولات آرایشی و بهداشتی که با ورودی نامعلوم در سطح عرضه وجود دارند، غیرمجاز هستند.

به گزارش زمان به نقل از ایسنا، محمود آل بویه اظهار کرد: اقلام آرایشی و بهداشتی یکی از بخش‌های مهم مصرفی آحاد جامعه محسوب می‌شوند و از میانگین بالایی در میزان مصرف در کشور برخوردارند.

وی ادامه داد: چالش عمده ما در حوزه محصولات آرایشی و بهداشتی بحث قاچاق است و شاید دلیل اصلی آن عدم توجه جدی به تولید داخلی این محصولات در سال‌های گذشته باشد.

او همچنین اضافه کرد: قاچاق دارای دو بعد منفی در حوزه‌های اقتصاد و سلامت است که هر دو هم قابل اعتنا هستند؛ از آنجایی که محصولات آرایشی و بهداشتی به صورت طولانی مدت مصرف می‌شوند، در صورتیکه اصالت آنها مورد تایید نباشد، می تواند بر سلامتی افراد عوارض بسیاری وارد کنند.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، آل بویه همچنین تولید داخلی را چاره کار چالش قاچاق عنوان و تصریح کرد: تولیدات داخلی تحت نظارت ما هستند و می‌توانیم با کمک مسئولین فنی بر فرآیند آنها نظارت کنیم و خوشبختانه در سال های اخیر بخش خصوصی و تجار در تولید این محصولات و انتقال دانش فنی آنها به کشور اقدامات خوبی انجام داده‌اند.

مدیر کل فراورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو در خصوص محصولات بهداشتی آرایشی غیر مجاز که ممکن است در رسانه‌ها تبلیغ هم شوند، گفت: محصولات وارداتی یا به صورت قاچاق یا با مجوز سازمان غذا و دارو وارد کشور می‌شوند و طبیعی است محصولات آرایشی و بهداشتی که با ورودی نامعلوم در سطح عرضه وجود دارند، غیر مجازهستند؛ چرکه مشخص نیست در مبادی غیر قانونی ورود به کشور تحت چه دما و در چه محیطی بوده اند و خطر فاسد شدن آنها وجود دارد.

علائم هشاردهنده «آرتریت پسوریاتیک»

آرتریت پسوریاتیک زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن باعث التهاب مفاصل و ساختارهای اطراف (آنتزها) که به استخوان متصل است، شود.

به گزارش زمان به نقل از وب ام دی، حدود یک سوم افرادی که پسوریازیس دارند به آرتریت پسوریاتیک مبتلا می‌شوند. علایم ممکن است شدید بوده و به سرعت بدتر شوند یا می‌توانند خفیف باشند و طی سالیان و به آهستگی وخیم شوند.

علایم

علایم این بیماری می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱) درد و سفتی مفاصل: آرتریت پسوریاتیک می‌تواند این قسمت‌های بدن را تحت تاثیر قرار دهد:

- مچ پا
- زانو
- انگشتان
- انگشتان پا
- پایین کمر

همچنین احتمال سفت شدن مفاصل در اول صبح یا بعد از مدتی استراحت بیشتر است.

۲) گرمی و تورم مفاصل: همراه با درد، التهاب می تواند مفاصل شما را متورم کند.

۳) مشکلات ناخن: آرتریت پسوریاتیک معمولاً باعث ایجاد تغییراتی در ناخن ها می شود از جمله سوراخ شدن، شکستن یا حتی جدا شدن ناخن.

۴) درد پایین کمر: برای حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک، التهاب باعث ایجاد مشکلاتی در مفاصل بین مهره‌ها می‌شود؛ وضعیتی به نام «اسپوندیلیت» همچنین باعث التهاب مفصل «خاجی-تهیگاهی» می‌شود.

۵) آماس انگشت: این زمانی است که کل انگشتان دست یا پا متورم می شوند علایم آماس انگشت می تواند به پزشکان کمک کند تا آرتریت پسوریاتیک را از آرتریت روماتوئید تشخیص دهند.

۶) مشکلات چشمی: در برخی موارد، افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک مشکلات چشمی را تجربه می کنند. همان فرآیند التهابی که باعث مشکلات مفصلی می شود می تواند به سایر نواحی بدن مانند چشم هانیز آسیب برساند.

۷) درد پا: دو مورد از رایج‌ترین قسمت‌های بدن برای یافتن آرتریت پسوریاتیک در تاندون اشیل است که بین ماهیچه ساق پا و پاشنه یا پایین پای شما قرار دارد.

۸) درد ارتج: التهاب ناشی از آرتریت پسوریاتیک می تواند باعث درد در ارتج نیز شود.

۹) خستگی: حدود نیمی از افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک احساس خستگی می کنند که بر فعالیت های روزانه آنها تأثیر می گذارد این وضعیت ناشی از التهاب ناشی از آرتریت پسوریاتیک است.

۱۰) مشکل در حرکت دادن دست و انگشتان: تورم و درد مفاصل که ممکن است با آرتریت پسوریاتیک همراه باشد، می‌تواند حتی کارهای ساده و روزمره را سخت کند.

اگر هر یک از علایم بالا را دارید، به خصوص اگر پسوریازیس دارید یا در خانواده شما شایع است، با پزشک یا روماتولوژیست خود در مورد آنچه در حال وقوع است، صحبت کنید.

پله نوردی باعث افزایش طول عمر می‌شود

می خواهید بیشتر زندگی کنید؟ یک بررسی جدید نشان می دهد که پله ها را به جای آسانسور انتخاب کنید.

به گزارش زمان به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند افرادی که به طور منظم از پله‌ها بالا می روند، در مقایسه با افرادی که همیشه از آسانسور استفاده می کنند، ۲۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ به هر دلیلی و ۳۹ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند.

نتایج نشان می‌دهد که بالا رفتن از پله‌ها با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی یا حمله قلبی، نارسایی قلبی یا سکته همراه است.

دکتر «یوفی یادوک»، محقق ارشد از بنیاد بیمارستان دانشگاه نورفولک برجنایا، می گوید: اگر انتخابی بین رفتن از پله یا آسانسور دارید، به سرعاً پله‌ها بروید زیرا به حفظ سلامت قلب شما کمک می کند. یادوک گفت بالا رفتن از پله یک شکل عملی و قابل دسترس از فعالیت بدنی است. با وجود این، اغلب افرادی که برای رسیدن به طبقه بالاتر عجله دارند، پله‌ها را نادیده می گیرند.

یادوک می گوید، حتی فعالیت‌های بدنی کوتاه مدت تأثیرات مفیدی بر سلامتی دارد، و دوره‌های کوتاه بالا رفتن از پله‌ها باید یک هدف دست یافتنی برای ادغام در برنامه‌های روزمره باشد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۹ مطالعه شامل بیش از ۴۸۰۰۰۰ نفر را جمع آوری کردند.

زنان و خانواده



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به برخی برنامه‌های حمایتی دولت برای بانوان گفت: باید به شرایط جسمی و روانی زنان توجه ویژه شود.

خزعلی مطرح کرد؛

شرایط جسمی و روانی زنان باید مورد توجه ویژه باشد

به گزارش زمان به نقل از مهر، اسیه خزعلی -معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده- با روکیا معاون نخست وزیر لوگاندا دیدار کرد.

در این دیدار که به پیشنهاد معاون نخست وزیر لوگاندا در محل معاونت زنان برگزار شد، خزعلی ضمن اشاره به سوابق همکاری دو کشور گفت: بین ایران و لوگاندا همواره ارتباط و مناسبات خوبی وجود داشته است؛ در سازمان ملل نیز همکاری خوبی داشتیم که امیدواریم این همکاری تداوم و بهبودیابد.

در ادامه ایشان به رشد چشمگیر زنان ما در زمینه‌های مختلف خصوصاً علمی و بهداشتی اشاره کرد و افزود: در بخش‌های کارآفرینی، صنایع دستی و مشاغل خانگی نیز زنان ما توانسته اند کارگاه‌های کوچک و بزرگ را راه‌اندازی کنند.

وی افزود: ما می‌توانیم در همه این زمینه‌ها با یکدیگر مشارکت داشته باشیم. همچنین در زمینه فقرزدایی، تغییرات قلیمی و تحریم‌ها نیز می‌توانیم کنار یکدیگر باشیم و جبهه متحدی را تشکیل دهیم.

خزعلی در ادامه به برخی سیاست‌ها و برنامه‌های حمایتی دولت برای بانوان نظیر مشاغل منعطف، ۹ ماهه رخصتی زایمان، کسر موظف برای مادران دارای کودک زیر ۶ سال، سپردن نققه به مرد و قوانین مربوطه اشاره و افزود ما معتقدیم برابری جنسیتی همیشه به نفع زنان نیست و اقتضائات جسمی و روانی زنان باید مورد توجه ویژه باشد.

وی ابتکار عمل رئیس جمهور کشورمان در طرح ایده جنبش تعهد به خانواده را معرفی و از معاون نخست وزیر لوگاندا دعوت به پیوستن به آن نمود که مورد استقبال ایشان قرار گرفت.

روکیا تصریح کرد کشور ایشان با همچنگرایی به شدت برخورد و آن را جرم‌انگاری کرده است.

خاتم روکیا در این دیدار گفت: به شما به خاطر احراز سمت معاون رئیس جمهور تبریک می‌گویم. این نشان دهنده پوشالی بودن تبلیغات واهی علیه زنان ایران است چرا که ادعا دارند زنان در ایران نمی‌توانند به جایگاه‌های عالی برسند.

وی افزود: ما می‌توانیم در زمینه‌های مختلف توانمندسازی زنان اعم از علم و فناوری و از معاون نخست وزیر لوگاندا دعوت به پیوستن به آن نمود که مورد استقبال ایشان قرار گرفت.

روکیا تصریح کرد کشور ایشان با همچنگرایی به شدت برخورد و آن را جرم‌انگاری کرده است.

خاتم روکیا در این دیدار گفت: به شما به خاطر احراز سمت معاون رئیس جمهور تبریک می‌گویم. این نشان

مکث

کوری مطلق و مرگ؛ عارضه الکل‌های حاوی متانول

رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم با بیان این که بروز علایم مسمومیت با الکل‌های حاوی متانول زمانیر است، هشدار داد: بسیاری از افراد در ساعات اولیه مسمومیت به مراکز پزشکی مراجعه نمی‌کنند که این کار می‌تواند با خطرات جدی همچون آسیب‌های چشمی، کوری، کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ همراه باشد.

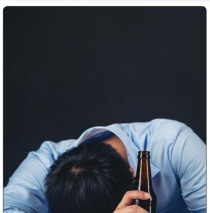
به گزارش زمان، به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شاهین شادنیا درباره مسمومیت با الکل‌های سمی اظهار کرد: غالب موارد، مسمومیت‌هایی هستند که به بهانه تفریح، اقدام به مصرف مشروبات دست ساز و سمی کرده‌اند وی با بیان اینکه در کشور ما تولید و واردات مشروبات الکلی ممنوع است، افزود: الکل‌هایی که به صورت دست‌ساز تولید و یا قاچاق وارد کشور می‌شوند، زمینه‌ساز بروز مسمومیت‌های خطرناک از نشانه‌های مصرف این مشروبات الکلی است، وی با تاکید بر اینکه به دنبال مصرف مشروبات الکلی حاوی اتانول است که در مقدار و مصرف مشخص معمولا باعث بروز مسمومیت‌های جدی در افراد نمی‌شوند وی با تاکید بر این که مصرف الکل اتیلیک یا اتانول در اغلب موارد سمیت جدی و خطر مرگ و میر برای افراد ندارد، اضافه کرد: تنها مصرف بیش از حد این مشروبات الکلی می‌تواند خطرناک باشد.

الکل‌های قاچاق و دست ساز عامل بروز مسمومیت‌است

وی با بیان این موضوع که مشروبات الکلی که به صورت قاچاق وارد کشور و یا به صورت غیرمجاز تهیه می شوند خطرات جدی برای مصرف کننده به همراه دارند، ادامه داد: معمولا افراد سودجو در مراحل ساخت این مواد از الکل‌های حاوی متانول و یا سایر الکل های سمی استفاده می کنند و همین موضوع زمینه‌ساز بروز مسمومیت شده است. این متخصص سم شناسی با بیان اینکه به طور کلی مصرف بیشتر از حد مشروبات الکلی حاوی اتانول (الکل اتیلیک) با نشانه‌هایی همراه است، گفت: اختلال تعادل، ناهماهنگی بین فعالیت‌های عضلانی و مغزی، پرخاشگری، خواب آلودگی و یا افت قندخون از نشانه‌های مصرف این مشروبات الکلی است، وی با تاکید بر اینکه به دنبال مصرف مشروبات الکلی حاوی اتانول و به محض بالا رفتن سطح آن در خون، علایم مسمومیت سریع ایجاد می‌شود، گفت: در مورد الکل‌های سمی و غیر استاندارد مشکل اینجاست که این مواد سمی در مرحله اولیه بعد از مصرف نشانه یا علامت خاصی ندارند و وقتی این مواد سمی وارد بدن می شوند، شروع به متابولیزه شدن می کنند و سپس باعث بروز علایم مسمومیت می شوند. شادنیا با بیان اینکه ایجاد علایم مسمومیت با متانول زمانبر است، هشدار داد: عمده بیماران بین ۱۲ ساعت و یا حتی در مواردی تا ۷۲ ساعت بعد از مصرف این الکل های سمی دچار نشانه‌های مسمومیت می‌شوند.

اختلال بینایی، نخستین نشانه مسمومیت با الکل

وی با یادآوری اینکه مصرف مشروبات الکلی سمی با درجاتی از اختلال بینایی همراه است، عنوان کرد: افراد به دنبال مصرف اینگونه از مشروبات، معمولا بعد از چند ساعت به یکباره دچار تاری و یا سیاهی دید می شوند، نشانه هایی مثل برفکی شدن دید و یا مگس پران و متاسفانه در شرایط وخیم تر شدن مسمومیت، کوری مطلق از مهمترین عارضه‌های مصرف مشروبات الکلی سمی و دست ساز حاوی متانول است، وی با بیان اینکه مراجعه سریع به مراکز درمانی به دنبال مسمومیت با مشروبات الکلی ضرورت دارد، تاکید کرد: بسیاری از افراد با فرض این که با گذشت زمان نشانه‌های مسمومیت کمتر می‌شود در همان ساعات اولیه به مراکز پزشکی مراجعه نمی کنند، این کار می‌تواند باخطرات جدی همراه باشد، که آسیب‌های چشمی، کوری، کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ از جمله آن است. شادنیا با یادآوری اینکه نشانه‌های مسمومیت با الکل های سمی با تاخیر بروز می کند، هشدار داد: نکته مهم درباره الکل‌های سمی این است که هر فردی که از این مشروبات استفاده کند، دچار مسمومیت می شود. بنابراین میزان مصرف عامل تعیین کننده در بروز نشانه‌ها و آسیب نیست، مصرف این الکل های سمی در هر اندازه ای خطرناک است.



۵۹ قلم دارویی جدید بیماران خاص و صعب‌العلاج تحت پوشش بیمه قرار گرفت

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: ۵۹ قلم دارویی جدید بیماران خاص و صعب‌العلاج از جمله دیابت، فشارخون و بیماری‌های روانی تحت پوشش بیمه قرار گرفت.

به گزارش زمان، محمدمهدی ناصحی در گفت و گویی با بیان اینکه در سال ۱۴۰۳، ۲۲۹۰ دارو تحت پوشش بیمه‌های پایه قرار دارند، افزود: با مصوبه ای که شورای عالی بیمه داشته است، این تعداد افزایش پیدا کرده و خوشبختانه داروهای مورد نیاز مردم برای بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های روانی مخصوصا اسکیزوفرنی تحت پوشش بیمه قرار گرفتند.

وی اضافه کرد: داروی بیماراتی مانند دیابت، فشارخون و روان، شاید شکل با دوز دارویی برخی از آنها هم متفاوت بوده، برخی‌ها تحت پوشش بودند و برخی دیگر از داروها تحت پوشش نبودند. خوشبختانه به داروهای تحت پوشش اضافه شده و به این تعداد رسیده است و اخیرا نیز ۵۹ دارو شامل داروهای فوق به سبد بیمه‌ای داروها اضافه شد.

ناصحی خاطرنشان کرد: برای این داروها در همه مراکز دولتی و خصوصی، ۷۰ درصد هزینه‌ها پرداخت می‌شود و اگر جزو صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج هم باشند، مازاد بر ۷۰ درصد هم، ۲۰ و ۲۵ درصد و گهگاهی تا ۳۰ درصد اضافه می‌شود.

سند ملی مبارزه با فساد پس از ۱۵ سال تدوین می‌شود

معاون وزیر دادگستری و دبیر مرجع ملی کنوانسیون مبارزه با فساد از تدوین سند ملی مبارزه با فساد که بیش از ۱۵ سال است به تعویق افتاده بود، خبر داد و گفت: این سند با تعامل و همکاری ۲۰ نهاد متولی در این حوزه در دست تهیه است و نسخه نهایی آن تا شهریور امسال رونمایی می‌شود.

به گزارش زمان به نقل از ایرنا، سید علی کاظمی روز دوشنبه همزمان با سالروز ابلاغ فرمان هشت مادهای رهبر انقلاب در زمینه مبارزه همه‌جانبه و سازمان‌یافته با مفاسد مالی و اقتصادی، با تاکید بر اجرای مدل بومی سنجش مبارزه با فساد، اظهار داشت: برخورد با فساد که از آن به ازدهای هفت سر تعبیر می‌شود باید هوشمندانه و با روش‌های مختلف انجام شود. وی درباره تدوین سند ملی مبارزه با فساد افزود: اکنون این سند در دست تهیه است و برای تهیه آن، اسناد مبارزه با فساد کشورهای مختلف بررسی شده است را همه کشورهای عضو کنوانسیون مبارزه با فساد در این حوزه سند ملی دارند و برای تدوین مدل بومی به جمع‌بندی خوبی دست یافته‌ایم. کاظمی یادآور شد: در سیاست‌های برنامه ششم توسعه، رهبر انقلاب ابلاغ فرمودند که دولت باید راهبرد ملی مبارزه با فساد را تدوین کند اما متأسفانه با وجود اینکه در سیاست‌های کلی تصریح داشت، این راهبرد طراحی نشد و حتی در قانون برنامه ششم هم درنظر گرفته نشد و از سوی دیگر در حالی که در ماده پنج کنوانسیون مبارزه با فساد تدوین راهبرد ملی تکلیف شده اما تاکنون این مهم محقق نشده است. معاون وزیر دادگستری گفت: سال گذشته، شورای هماهنگی مبارزه با فساد به دستور وزیر دادگستری تشکیل و مقرر شد که این سند تدوین شود و اکنون پس از سه ماه کار فشرده، قالب سند تهیه شده است و تا شهریور نسخه نهایی سند ملی مبارزه با فساد با کمک همه نهادهای مبارزه با فساد رونمایی خواهد شد.

۲۰ نهاد متولی مبارزه با فساد

دبیر مرجع ملی کنوانسیون مبارزه با فساد با اشاره به اینکه ۲۰ نهاد متولی مبارزه با فساد هستند، افزود: برخوردهای قضایی و جزایی صرف در مبارزه با فساد راهگشا نیست و روش‌های بسیاری برای کنترل و پیشگیری وجود دارد. کاظمی با اشاره به ماده ۲۵ قانون مدیریت خدمات کشوری و ماده ۷ قانون ارتقای سلامت اداری، اظهار کرد: وزارت دادگستری با همکاری معاونت حقوقی ریاست جمهوری و سازمان اداری و استخدامی کشور، اصلاح آیین‌نامه این حوزه با عنوان ارتقای اخلاق حرفه‌ای در نظام اداری را در پایان اسفند سال قبل به تایید هیات وزیران رساند و قرار است شیوه جدیدی در زمینه اخلاق حرفه‌ای کارکنان درنظر گرفته شود همچنین کمیته‌ای برای پیگیری اخلاق مداری تشکیل خواهد شد و در نهایت این اقدامات باید منجر به ارتقای اعتماد مردم و افزایش کیفیت امور شود. در ماده ۲۵ قانون مدیریت خدمات کشوری آمده است: «مدیران و کارمندان دستگاه های اجرایی، خدمتگزاران مردم هستند و باید با رعایت موازین اخلاق اسلامی و اداری و طبق سوگندی که در بدو ورود ادا نموده و منشور اخلاقی و اداری که امضای نمایند وظایف خود را به نحو احسن در راه خدمت به مردم و با در نظر گرفتن حقوق و خواسته های قانونی آنها انجام دهند.» همچنین در ماده ۷ قانون ارتقای سلامت اداری آمده است: «دولت موظف است با همکاری سایر قوا به منظور فرهنگ سازی و ارتقای سلامت نظام اداری بر اساس منابع اسلامی و متناسب با توسعه علوم و تجربیات روز دنیا ظرف شش ماه پس از تصویب این قانون «منشور اخلاق حرفه ای کارگزاران نظام» را تدوین کند».

اقدامات و فعالیت‌های مرجع ملی کنوانسیون مبارزه با فساد در عرصه بین‌المللی

دبیر مرجع ملی کنوانسیون مبارزه با فساد به اقدامات و فعالیت‌های این کنوانسیون در عرصه بین‌المللی اشاره کرد و افزود: سال گذشته دهمین اجلاس کشورهای عضو کنوانسیون مبارزه با فساد برگزار شد و این دوره از اجلاس اهمیت ویژه داشت زیرا در بیستمین سالگرد تصویب کنوانسیون و مصادف با هفتاد و پنجمین سالگرد اعلامیه جهانی حقوق بشر برگزار شد و از سوی دیگر نیز بعد از کرونا نخستین اجلاسی بود که با مشارکت بالا و با حضور هزار نفر از کشورهای مختلف به میزبانی دولت آمریکا برگزار شد و بیشترین تعداد قطعنامه‌ها در این اجلاس به تصویب رسید. کاظمی ادامه داد: هیات ایرانی در این اجلاس با فشار و طراحی دیپلماتیک در حالی که آمریکا به عنوان میزبان درصدد مشروعیت بخشیدن به تحریم‌های یکجانبه برآمده بود، ایستادگی کرد و در قطعنامه اجلاس یک بند مبنی بر اصل برابری حاکمیت‌ها و اینکه به هیچ‌وجه مبارزه با فساد نباید دستاویزی برای تحریم‌ها شود، گنجانده شد.



مبارزه با فساد وجود دارد.

لایحه جامع مبارزه با فساد در حال تدوین است

کاظمی از تدوین لایحه جامع مبارزه با فساد خبر داد و گفت: بنا داریم این اقدام که از سال قبل آغاز شده است در سال جاری به سرانجام برسانیم. وی با تاکید بر اینکه در امر مبارزه با فساد خلأهای قانونی، ابهام‌ها و سیاست‌های جنایی وجود دارد که باید تغییر نگرش در این حوزه ایجاد شود، خاطرنشان کرد: اکنون برخی مقررات و قوانین برای مبارزه با فساد وجود ندارد به عنوان مثال هنوز فساد در بخش خصوصی به طور دقیق جرم انگاری نشده همچنین پیشنهاد رشوه دادن و درخواست رشوه نیز جرم انگاری نشده است.

منشور اخلاق حرفه‌ای کارگزاران نظام تدوین می‌شود

معاون وزیر دادگستری از اصل اخلاق‌مداری به عنوان یکی از موضوعات مهم که از ارتکاب فساد جلوگیری می‌کند، یاد کرد و افزود: در دنیا دو ابزار برای کنترل فساد و وقوع جرم وجود دارد که برخی از آنها بیرونی هستند و ضمانت اجرایی بیرونی دارند مانند سیستم‌های نظارتی و پلیس و در کنار آن، کنترل‌های درونی و اخلاق وجود دارد که موجب پرهیزکاری می‌شود. کاظمی با اشاره به ماده ۲۵ قانون مدیریت خدمات کشوری و ماده ۷ قانون ارتقای سلامت اداری، اظهار کرد: وزارت دادگستری با همکاری معاونت حقوقی ریاست جمهوری و

تازه های سلامت

ارتباط مصرف بلندمدت غذاهای نامالم با اختلالات پایدار در حافظه

نتایج آزمایش‌های تازه نشان داده است مصرف بلندمدت وعده‌های غذایی پرچرب و شیرین می‌تواند منجر به بروز اختلالات پایدار در حافظه شود.

به گزارش زمان به نقل از برونیوز، در سال‌های اخیر تحقیقات زیادی داشتن رژیم غذایی نامالم و مصرف غذاهای فرآوری‌شده را با خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در افراد در سنین بالاتر مرتبط دانسته‌اند. یکی از یافته‌های دیگر چنین مطالعاتی این بود که این نوع غذاها اغلب بر حافظه تأثیر می‌گذارند، حتی اگر تنها گهگاهی مصرف‌شوند.

متخصصان در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی در آمریکا از خود پرسیدند که با توجه به نتایج تحقیقات پیشین، اگر افراد از سنین جوانی رژیم غذایی نامالم داشته باشند، این شیوه زندگی چه نتایجی را می‌تواند برای آنها در برداشته باشد؟

برای یافتن پاسخ، یک تیم تحقیقاتی شماری از موش‌ها را از سن ۲۶ تا ۵۶ روزگی تحت رژیم غذایی حاوی غذاهای پرچرب و شیرین قرار داد.

این بازه سنی برای موش‌ها مشابه دوران نوجوانی در انسان‌ها است؛ زمانی که مغز به طور قابل توجهی در مرحله رشد قرار دارد. گروه دیگری از موش‌های صحرایی در همین سن به جای آن غذای سالم خوردند تا دانشمندان بتوانند تفاوت آنها را بهتر دریابند.

بعد از این بازه زمانی در آزمایش‌های حافظه مشخص شد موش‌هایی که رژیم غذایی نامالم داشتند، نمی‌توانستند اشیاء جدید را در صحنه‌ای که چند روز قبل کاوش کرده بودند، شناسایی کنند. حتی اگر یک شیء آشنا کمی از جای خود تکان خورده بود.

این در حالی بود که گروه دیگر موش‌ها که از غذای سالم تغذیه کرده بودند، در شناسایی محیط جدید خود مشکلی نداشتند.

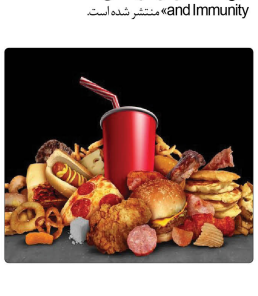
«لسلاک کاتوسکی»، عصب‌شناس در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی در این باره می گوید: آنچه که ما در آزمایشاتمان می‌بینیم این است که اگر موش‌ها را رژیم غذایی نامالم بزرگ شوند، حافظه‌شان اختلالات پایدار پیدا می کند.

مشکلات حافظه برای موش‌های گروه اول حتی زمانی که به مدت ۳۰ روز به غذای سالم روی آوردند (یعنی مدت معادل دوره بزرگسالی در انسان‌ها)، ادامه داشت.

«آنا هیز»، نویسنده ارشد و محقق تغذیه در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی یادآور می‌شود که انتقال دهنده عصبی کلیدی در مغز حیوانات به نام «استیل کولین» گفت: سیگنال موسوم به استیل کولین سازوکاری است که به موش‌ها کمک می کند تا رویدادها را رمزگذاری کرده و به خاطر بسپارند. این روند مشابه حافظه اپیزودیک در انسان‌ها است که به ما امکان می‌دهد تا رویدادهای گذشته خود را به خاطر بسپاریم. به نظر می‌رسد این سیگنال در حیواناتی که با رژیم غذایی چرب و شیرین رشد کرده‌اند، اتفاق نمی‌افتد.

متخصصان می‌گویند تطابق دادن کامل نتایج این آزمایش با انسان‌ها دشوار است و باید هنوز تحقیقات بیشتری در این خصوص انجام شود.

نتایج مطالعات تازه در نشریه علمی «Brain, Behavior and Immunity» منتشر شده است.



مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست. شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خودش را در ما نمی‌شناخت. می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی نام‌ها
ژوزه ساراماگو
ترجمه: عباس پژمان