



دبیر ستاد کشوری نظارت بر تعرفه‌های پزشکی
**ماهم تعرفه فعلی پاراکلینیکی
 راقبول نداریم**

۴ صفحه



سال ۱۳۹۹ شماره ۵۸۹ بخشیه ۳ شرداد ۱۳۹۴ صفحه ۴ صفحه شنبه ۲۰۰۰ تیران

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفتگو با سپید

**مرکز زیدنت بیهوشی
 به دلیل فشار کاری نبود**

۲ صفحه



درون‌خاستی کنگره بیع‌المللی تولید مثل مطرح شد

۲۰ درصد زوج های ایرانی نابارورند

بحران جمعیتی در کشور از طریق درمان ناباروری حل می شود

زنگ خطر افزایش آمار ناباروری مردانه

صفحات ۷۱

بیمه ها خدمات روانپزشکی را فراموش کرده اند

لیلا شاهی

ناهنجاری‌ها و اتفاقات، باعث کاهش هزینه‌های سرسام آور بیمه نیز می‌شود.
 وی ادامه داد: «تحت پوشش قرار دادن خدمات مشاوره و روان درمانی یکی از ضروری‌ترین و عقلانی‌ترین خدمات به‌خصوص برای جلوگیری از کمبود منابع و ورشکستگی بیمه‌ها محسوب می‌شود، اما متأسفانه تاکنون مدیر و سازمان‌های بیمه‌ای این اصل را نپذیرفته‌اند. در صورتی که این موضوع یک نیاز حیاتی و مهم برای جامعه محسوب می‌شود.»
 بولهری در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه بیمه‌ها بر این موضوع اذعان دارند که برخی خدمات‌ر حوزه روانپزشکی را تحت پوشش قرار داده‌اند، گفت: «باید دید با پوشش‌های صورت گرفته، هزینه‌ها کاهش یافته است. یا آمارها اینطور نشان نمی‌دهد یا تحقیقی در این زمینه صورت نگرفته است، تنها در صورتی که پوشش خدمات موفقیت آمیز خواهد بود که براساس مشاوره پیشگیری، حمایتی و مداخله در بحران باشد.»

رئیس دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان با تأکید بر اینکه باید به سرعت از حضور متخصصانی که رویکرد پیشگیرانه دارند استفاده کرد، افزود: «رویکرد استیتو روانپزشکی تهران براساس تخصص پیشگیری، مداخله در درمان، ارتقاء سلامت روان و کاهش هزینه‌های خدمات است.» وی با اشاره به اینکه حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد افراد جامعه روانپزشکی در کشور، به خدمات مشاوره نیاز دارند، گفت: «۵۰ تا ۷۰ درصد مردم با مشکلات روانپزشکی، خانوادگی، فرزند پروری، تحصیلی و... مواجه هستند که این موارد صدمات به فرد و جامعه را در پی دارد که تمامی این موارد با مشاوره و روان درمانی قابل حل است.»
 بولهری ادامه داد: «مجتبیین برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های روان‌تولوزی، گوارشی، زنان و قلبی معمولاً با استرس همراه است که به مشاوره نیاز دارند.»
 وی با اشاره به اینکه تمام آسیب‌های اجتماعی، منجر به آسیب‌سلامتی می‌شود که نیاز به پوشش بیمه‌ای دارد گفت: «در حال حاضر خدمات درمانی قدیمی شده است. باید خدمات مشاوره‌ای دریافت کرده‌اند.»

میر صادقی گفت: «اقداماتی به منظور پوشش خدمات مشاوره و روان‌شناسی در حال انجام است. البته برای اینکه این اقدامات به نتیجه برسد مستلزم همکاری‌های بین بخشی است. به عنوان مثال سازمان تأمین اجتماعی برخی خدمات روانپزشکی را به عنوان ضریب K تعریف کرده است.»
 وی با تأکید بر اینکه بیمه خدمتی است که باید برای مسائل روان‌شناختی و سلامت روان تعریف شود و یک اولویت، ضرورت و نیاز جدی برای جامعه محسوب می‌شود، افزود: «اسلما بهزیستی به تنهایی نمی‌تواند این اقدام را انجام دهد. البته این سازمان به افراد تحت پوشش، یارانه‌ای در غالب پاری برگ به منظور استفاده از خدمات مشاوره در مراکز خصوصی ارائه می‌دهد که هزینه آن را بهزیستی پرداخت می‌کند.»
 مدیر کل دفتر مشاوره مرکز توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه سلامت روان در کشور مورد توجه قرار نگرفته است، گفت: «در صورتی که به این موضوع توجه شود می‌توان از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی جلوگیری کرد.»
 میر صادقی تصریح کرد: «لازم است صندوق بیمه‌ای شکل گیرد تا یارانه‌ها در آن جمع شوند. در حال حاضر که بیمه‌ای وجود ندارد تنها کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم ارائه یاری برگ و پیگیری موضوع بیمه است.»

وزیران در برآمدن وزارت بهداشت درباره معضلات و مشکلات ستون‌گرافی‌های ناب‌جا که متخصصان زنان و مامان‌ها هم تحمل می‌کنند و برای این ستون‌گرافی‌های بی‌رویه نیز باید طرح‌های زیادی پرداخته شود، اظهار داشت: «این گونه مسائل، مباحث فنی پزشکی است که باید از حوزه مربوطه باید پیگیری شود بنابراین متخصصان زنان و زایمان می‌توانند ستون‌گرافی انجام دهند ولی در قالب مقررات مربوطه یعنی نمی‌تواند نتایج ستون‌گرافی را به پزشکان دیگر گزارش دهند، زیرا ستون‌گرافی برای این متخصصان به‌عنوان یک ابزار کم‌تخصصی قابل استفاده است، محمد آقاچانی درباره قانونی بودن هزینه ستون‌گرافی که توسط متخصصان زنان و زایمان گرفته می‌شود، بیان داشت: «هیچ تعرفه‌ای برای این امر تعیین نشده است، و هزینه این خدمت (ستون‌گرافی) متخصصان زنان و زایمان همان ویزیتشان است و در قالب همان ویزیت تعیین شده است، یعنی هیچ تعرفه اضافی برای ستون‌گرافی برای متخصصان غیر از اورژانس وجود ندارد.»

یادداشت

پوشش بیمه‌ای خدمات طب سنتی به سود بیمه‌ها است

■ محمود خدادوست
معاون طبی ستون‌گرافی‌های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سلفه بود که خدمات طب سنتی فاقد تعرفه بود، بعد از اجرائی شدن طرح تحول نظام سلامت و دنبال آن اصلاح کتاب ارزش گذاری نسبی خدمات سلامت، کمی اتفاق بزرگ در خدمات طب سنتی به وقوع پیوست که همان تعرفه‌های این خدمات بود. به این شکل که خدمات طب مکمل نظیر طب سوزنی به همراه ۱۳ خدمت دیگر، جزء خدمات تعرفه‌دار محسوب شد که اولی‌ها به یک خدمت این حوزه را از تلاکبی خارج کردیم بعد از این است که ما تلاش خود را به این مساله معطوف کنیم که این خدمات به تدریج و طبق قواعد و ضوابط خود شروع می‌شوند. پوشش بیمه‌ای فراهم می‌شود، در خصوص پوشش بیمه‌ای ویزیت طب سنتی ملاکرات اولی‌ها با بیمه سلامت ایران و همچنین سازمان تأمین اجتماعی صورت گرفته و موافقت اولیه آنها در این خصوص جلب شده است. کمیته‌هایی نیز در این حوزه انجام شده اما هنوز به نتیجه قطعی نرسیده و به صورت کلی اعلام نشده است.

■ گام بعد از ویزیت این است که خدمات خدمات شایع تر طب سنتی که در میان مردم متداول است را نیز بتوانیم تحت پوشش بیمه قرار دهیم. از آنجا که ویزیت بیمه‌دار در زمینه خدمات طب سنتی بسیار مهم است، ایدم زیاد داریم که این طرح‌ها به موافقت نرسیده و در این نکته ضروری است که اگر خدمات طب سنتی به شکل آکادمیک وارد نظام سلامت شود، سازمان‌های بیمه‌گر از این منافع خواهند شد. چرا که منجر به این می‌شود که هزینه‌های تقاضای در طب رایج سیر نزولی پیدا کنند. کاهش هزینه‌ها با استفاده از ظرفیت طب مکمل به صورت مستقیم هزینه‌های کلی درمان را کم خواهد کرد. توجه به این مساله در دوره ویزیت سازمان‌های بیمه‌گر موثر بوده و باعث می‌شود آید تمدت نظیر پاکشان کردن، ماساژ، حجامت و... را به انجام آنها توسط متخصصین تحت پوشش قرار دهد. امروزه در ایران متخصصین این حوزه وجود دارند که فاعالت تخصصی این رشته از کشور چین هستند که می‌توانند به خدمت گرفته شوند. هم‌اکنون مسائل نایزمد پزشکی برگزاری جلسات کارشناسی متقابل با مسئولین وزارت سلامت، مامان‌های طب ایرانی است. مشروط و وابسته اینکه هزینه‌های بخش بود این خدمات، برای آنها محرز شود.

■ علی‌اکبر انبیا
رئیس هیات مدیره انجمن تخصصی طب سنتی و طب مکمل ایران

تغییرات در سیاست‌های وزارت بهداشت در زمینه تخصصی‌سازی خدمات طب سنتی، اقدامی است که در راستای تحقق اهداف تحول در نظام سلامت و ارتقای کیفیت خدمات به بیماران است. در این راستا، وزارت بهداشت با تشکیل کمیته‌های تخصصی در زمینه طب سنتی و طب مکمل، اقدام به بررسی و تدوین تعرفه‌ها و پوشش بیمه‌ای این خدمات کرده است. این اقدام علاوه بر حمایت از پزشکان متخصص طب سنتی، به کاهش هزینه‌های درمان بیماران و تسهیل دسترسی به خدمات طب سنتی نیز منجر خواهد شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد که قرار بود در خصوص جزئیات مرگ گلکار بیان‌دهند، ریاست هیئت مدیره بیمارستان قائم مشهد، سپید صبح همدار دل‌م‌برگین ریاست هیئت‌مدیره‌ی آرازی‌های اطلاعاتی کرد گفت: «ظاهر نظر پزشکی قانونی به قاضی بود که در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد.»



رئیس هیئت مدیره بیمارستان قائم مشهد، سپید صبح همدار دل‌م‌برگین ریاست هیئت‌مدیره‌ی آرازی‌های اطلاعاتی کرد گفت: «ظاهر نظر پزشکی قانونی به قاضی بود که در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد.»

انتقادات می‌تواند متخصص بیهوشی به مدیریت‌های کلان بخش سلامت

مدیریت درمان رومی توان به غیر پزشکان سپرد

رئیس هیئت مدیره بیمارستان قائم مشهد، سپید صبح همدار دل‌م‌برگین ریاست هیئت‌مدیره‌ی آرازی‌های اطلاعاتی کرد گفت: «ظاهر نظر پزشکی قانونی به قاضی بود که در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد.»

مجموعه‌های تخصصی

تغییرات در سیاست‌های وزارت بهداشت در زمینه تخصصی‌سازی خدمات طب سنتی، اقدامی است که در راستای تحقق اهداف تحول در نظام سلامت و ارتقای کیفیت خدمات به بیماران است. در این راستا، وزارت بهداشت با تشکیل کمیته‌های تخصصی در زمینه طب سنتی و طب مکمل، اقدام به بررسی و تدوین تعرفه‌ها و پوشش بیمه‌ای این خدمات کرده است. این اقدام علاوه بر حمایت از پزشکان متخصص طب سنتی، به کاهش هزینه‌های درمان بیماران و تسهیل دسترسی به خدمات طب سنتی نیز منجر خواهد شد.

مدیریت درمان رومی توان به غیر پزشکان سپرد

رئیس هیئت مدیره بیمارستان قائم مشهد، سپید صبح همدار دل‌م‌برگین ریاست هیئت‌مدیره‌ی آرازی‌های اطلاعاتی کرد گفت: «ظاهر نظر پزشکی قانونی به قاضی بود که در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد.»

مجموعه‌های تخصصی

تغییرات در سیاست‌های وزارت بهداشت در زمینه تخصصی‌سازی خدمات طب سنتی، اقدامی است که در راستای تحقق اهداف تحول در نظام سلامت و ارتقای کیفیت خدمات به بیماران است. در این راستا، وزارت بهداشت با تشکیل کمیته‌های تخصصی در زمینه طب سنتی و طب مکمل، اقدام به بررسی و تدوین تعرفه‌ها و پوشش بیمه‌ای این خدمات کرده است. این اقدام علاوه بر حمایت از پزشکان متخصص طب سنتی، به کاهش هزینه‌های درمان بیماران و تسهیل دسترسی به خدمات طب سنتی نیز منجر خواهد شد.

مدیریت درمان رومی توان به غیر پزشکان سپرد

رئیس هیئت مدیره بیمارستان قائم مشهد، سپید صبح همدار دل‌م‌برگین ریاست هیئت‌مدیره‌ی آرازی‌های اطلاعاتی کرد گفت: «ظاهر نظر پزشکی قانونی به قاضی بود که در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد.»

مجموعه‌های تخصصی

تغییرات در سیاست‌های وزارت بهداشت در زمینه تخصصی‌سازی خدمات طب سنتی، اقدامی است که در راستای تحقق اهداف تحول در نظام سلامت و ارتقای کیفیت خدمات به بیماران است. در این راستا، وزارت بهداشت با تشکیل کمیته‌های تخصصی در زمینه طب سنتی و طب مکمل، اقدام به بررسی و تدوین تعرفه‌ها و پوشش بیمه‌ای این خدمات کرده است. این اقدام علاوه بر حمایت از پزشکان متخصص طب سنتی، به کاهش هزینه‌های درمان بیماران و تسهیل دسترسی به خدمات طب سنتی نیز منجر خواهد شد.



رئیس هیئت مدیره بیمارستان قائم مشهد، سپید صبح همدار دل‌م‌برگین ریاست هیئت‌مدیره‌ی آرازی‌های اطلاعاتی کرد گفت: «ظاهر نظر پزشکی قانونی به قاضی بود که در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد.»

انتقادات می‌تواند متخصص بیهوشی به مدیریت‌های کلان بخش سلامت

مدیریت درمان رومی توان به غیر پزشکان سپرد

رئیس هیئت مدیره بیمارستان قائم مشهد، سپید صبح همدار دل‌م‌برگین ریاست هیئت‌مدیره‌ی آرازی‌های اطلاعاتی کرد گفت: «ظاهر نظر پزشکی قانونی به قاضی بود که در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد.»

مجموعه‌های تخصصی

تغییرات در سیاست‌های وزارت بهداشت در زمینه تخصصی‌سازی خدمات طب سنتی، اقدامی است که در راستای تحقق اهداف تحول در نظام سلامت و ارتقای کیفیت خدمات به بیماران است. در این راستا، وزارت بهداشت با تشکیل کمیته‌های تخصصی در زمینه طب سنتی و طب مکمل، اقدام به بررسی و تدوین تعرفه‌ها و پوشش بیمه‌ای این خدمات کرده است. این اقدام علاوه بر حمایت از پزشکان متخصص طب سنتی، به کاهش هزینه‌های درمان بیماران و تسهیل دسترسی به خدمات طب سنتی نیز منجر خواهد شد.

مدیریت درمان رومی توان به غیر پزشکان سپرد

رئیس هیئت مدیره بیمارستان قائم مشهد، سپید صبح همدار دل‌م‌برگین ریاست هیئت‌مدیره‌ی آرازی‌های اطلاعاتی کرد گفت: «ظاهر نظر پزشکی قانونی به قاضی بود که در این مورد اظهار نظر کرد. در این مورد اظهار نظر کرد.»

مجموعه‌های تخصصی

تغییرات در سیاست‌های وزارت بهداشت در زمینه تخصصی‌سازی خدمات طب سنتی، اقدامی است که در راستای تحقق اهداف تحول در نظام سلامت و ارتقای کیفیت خدمات به بیماران است. در این راستا، وزارت بهداشت با تشکیل کمیته‌های تخصصی در زمینه طب سنتی و طب مکمل، اقدام به بررسی و تدوین تعرفه‌ها و پوشش بیمه‌ای این خدمات کرده است. این اقدام علاوه بر حمایت از پزشکان متخصص طب سنتی، به کاهش هزینه‌های درمان بیماران و تسهیل دسترسی به خدمات طب سنتی نیز منجر خواهد شد.

انجمن جراحان عمومی - اعتراض جراحان به کتاب ارزش نسبی

موضوع زیرمیزی گرفتن معنوی پزشکان داستانی است که تلاش شد با اجرای کتاب ارزش گذاری نسبی خدمات از این پروژ و همه پزشکان مجبور به رعایت تعرفه‌های قانونی شوند. این در حالی است که رئیس انجمن جراحان عمومی ایران به‌غیر واقعی بودن تعرفه‌ها اعتقاد دارد و با اشاره به اینکه تا زمانی که تعرفه‌ها واقعی نباشد، پزشکان به سمت اخذ زیرمیزی می‌روند، به‌زاد رحمانی می‌گوید: «هم‌اکنون تعرفه‌های اعلامی از سوی هیئت وزیران به شدت غیرواقعی است و اعمال جراحی مشکل‌تر کند کمتری دارد.» به‌زاد رحمانی با اشاره به اینکه اصلاح کتاب ارزش گذاری نسبی خدمات ربطی به جامعه پزشکی و جیب مردم ندارد، اظهار داشت: «تدوین کتاب ارزش گذاری نسبی خدمات که همه انجمن‌های علمی تخصصی در تدوین آن مشارکت داشتند، برای اصلاح تعرفه‌ها نبوده، به‌منظور ایجاد عدالت بین رشته‌های لحاظ شده است.» رحمانی با اشاره به اینکه کدهای مدرج در کتاب نا عادلانه است، افزود: «کدهای مختلف در این کتاب برابری ندارد و حتی اعمال جراحی مشکل‌تر کند کمتری دارد و عدالت بین رشته‌های رعایت نشده است.» وی با اشاره به اینکه در تدوین کتاب کالیفرنیا در «K» خلالت نداشتیم، تصریح کرد: «تعرفه‌ها در اختیار دولت بوده و در واقع K تعرفه‌ای است که دولت هر سال آن را اعلام می‌کند و ۳۰ سال است که در حد معقول بالاترین تعرفه است.» رحمانی با اشاره به اینکه تعرفه‌ها به اندازه افزایش نرخ دلار گران نشده است، خاطر نشان کرد: «تا زمانی که تعرفه‌ها واقعی نباشد، پزشکان به سمت اخذ زیرمیزی می‌روند، در حالی که اگر تعرفه‌ها هر ساله افزایش منطقی داشته باشد، کسی زیاد نخواستی نمی‌کند و پدیده زیرمیزی برای همیشه از بین خواهد رفت.»

نظام پزشکی - ضرب ک با بد بر اساس منطقه جغرافیایی تعیین شود

رئیس ستاد نظارت بر تعرفه‌های استانی با انتقاد از عدم توجه هیئت وزیران به تعرفه‌های کارشناسی شده سازمان نظام پزشکی گفت: «درخواست پزشکان این بود که تعرفه‌ها در شهرهای کوچک افزایش یابد تا متخصصان برای کار جذب این شهرستان‌ها شوند.» حسن سفت‌فروش با گلایه از بی‌اهمیت جلوه دادن تعرفه‌های کارشناسی شده سازمان نظام پزشکی توسط هیئت وزیران اظهار داشت: «متأسفانه تعرفه‌های تصویب شده هیئت وزیران مغایر با شورای عالی سلامت است و این مهم نارضایتی جامعه پزشکی را برجسته است.» سفت‌فروش در خصوص مشکل تعرفه‌ها در استان گلستانه نیز عنوان کرد: «درخواست پزشکان این بود که تعرفه‌ها در شهرهای کوچک افزایش یابد تا متخصصان برای کار جذب این شهرستان‌ها شوند. به‌طور مثال اگر K در تهران ۳۸ هزار تومان است، در ارومیه ۴۰ هزار تومان و در شهرهای کوچکی چون سردشت و ایران‌شهر بیش از این ارقام باشد، اما متأسفانه به این مهم توجهی صورت نگرفت.» این عضو کمیسیون ماده ۱۱ تعزیرات در پاسخ به این سؤال که در صورت عدم تغییر تعرفه‌ها آیا اعتراضی از طرف جامعه پزشکی صورت خواهد گرفت یا خیر، اظهار داشت: «متأسفانه به علت جوری که در جامعه علیه جامعه پزشکی وجود دارد، اعتراضی از طرف پزشکان صورت نخواهد گرفت و تنها کار انجام شده، نامه اعتراضی رئیس کل سازمان نظام پزشکی به معاون اول ریاست جمهوری است.» به گفته رئیس سازمان نظام پزشکی ارومیه، هرچند تعرفه‌های اعلامی از سوی هیئت وزیران رضایت جامعه پزشکی را به‌دنبال نداشته است، جامعه پزشکی خود را ملزم به رعایت تعرفه‌های اعلام شده از سوی دولت می‌داند.

دانشگاه

مشهد: بیش از ۴۰۰ عضو هیئت علمی و دانشجو از دانشگاه‌های کشور در نخستین همایش کشوری آموزش مبتنی بر شواهد و دومین همایش کشوری توسعه مشارکت دانشجو در نظام آموزشی (چشنواره فیلم‌های آموزشی) در دانشگاه علوم پزشکی مشهد حضور خواهند داشت. دبیر علمی نخستین همایش ریکورد مبتنی بر شواهد و دومین همایش توسعه مشارکت دانشجو در نظام آموزشی در این خصوص گفت: «این همایش با اهداف بررسی چالش‌های نظام آموزشی کشور و ارائه راهکارها در این زمینه به‌طور همزمان در طول روزهای پنجم تا هفتم خردادماه، اسامی به مدت سه روز در تالار این سینما مشهد برگزار می‌شود.»

بابل: کلینیک تخصصی و فوق تخصصی امید دانشگاه علوم پزشکی بابل با حضور فلاح استادان ماندنران، ناصری، نماینده بابل در مجلس، ربیعی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بابل و جمعی از مدیران دانشگاه و احدی‌ها تا به‌مورخ افتتاح شد. در این مراسم سید مظفر ربیعی تشریح عملکرد یکساله دولت تدبیر و امید در دانشگاه علوم پزشکی بابل در حوزه‌های (بهداشت و درمانی، عمرانی، فرهنگی) پرداخت و گفت: «انتخاب راه‌اندازی نخستین درمانگاه دندان پزشکی تخصصی تبسپوهی در شمال کشور با اعتباری بالغ بر یک میلیارد و ۷۰۰ میلیون ریال، افتتاح ساختمان آموزشی دندانکده دندان پزشکی با هزینه ۶ میلیارد ریال، افتتاح بخش جراحی کتک، صورت بیمارستان شهید بهشتی بابل با اعتبار ۸۰۰ میلیون ریال، بخشی از طرح‌های مهم این دانشگاه در سال قبل بوده است.»

کرمانشاه: قیاد محمدی، معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: «در اجلاس معاونان غذا و داروی دانشگاه‌های سراسر کشور، فعالیت تمام دانشگاه‌ها در حوزه‌های دارو، غذا، آزمایشگاه، تجهیزات پزشکی، تحقیق، توسعه و آموزش‌های مردمی و مبارزه با قاچاق کالاهای سلامت‌محور در سال ۱۳۹۲ مورد ارزیابی قرار گرفت که دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در حوزه مذکور موفق به کسب رتبه اول کشور شد.»

پندر عباس: رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در مراسم تحلیف دانشجویان دانشگاه دندان پزشکی بندرعباس از اولویت بومی‌گرایی دانش‌آموزان دانشگاه دندان پزشکی و اتمام خدمات دندان پزشکی در خدمات بهداشتی درمانی بخصوص در مراکز بهداشتی درمانی روستایی و شهری استان خبر داد. محمد شکاری با اشاره به ارائه خدمات رایگان بهداشت دندان پزشکی جهت گروه‌های هدف گفت: «بهداشت دندان پزشکی برای گروه‌های هدف ویژه مردان باردار، زنان شیرده و کودکان زیر ۱۲ سال به‌طور رایگان ارائه خواهد شد.» وی افزود: «به‌زودی پوشش سازمان‌های بیمه‌ای آغاز خواهد شد و بسته‌های خدمات دندان پزشکی در برنامه تحول نظام سلامت کمک می‌کند که این امر تحقق پیدا کند تا راه‌های دسترسی از بیماری‌های دهان و دندان در گروه‌های هدف مشخص شود.»

دبیر ستاد کشوری نظارت بر تعرفه‌های پزشکی در گفت‌گو با اسپید

ما هم تعرفه فعلی پاراکلینیک را قبول نداریم



بدره مفتری

این عدالت برقرار باشد. اگر این اتفاق یکسان سازی می‌تواند در بخش دولتی بیفتد، در بخش خصوصی هم باید این روند باشد.» جهانگیری همچنین گفت: «کارهای کارشناسی امر در حال انجام و رابزینی است. با قسمت پاراکلینیک در حال شکل‌دهی کمیته فنی در سازمان نظام پزشکی هستیم که بتوان کارشناسی قوی را در این زمینه انجام داده و بر اساس آن بتوان کلیت کار را حساب کنیم.» وی اذعان کرد: «در قسمت پاراکلینیک روشی سنتی را با یکسری دستکاری از ارزش گذاری کردند که در واقع این امر از منظر محکمی برخوردار نیست. در همین راستا بود که پاراسال این موضوع پذیرفته شد. اما متأسفانه بخش خصوصی از این خارج شد. در حال حاضر هم اگر قیمت پیشنهادی پذیرفته شد به این دلیل بود که بخش پاراکلینیک وارد این حوزه شد.» وی تصریح کرد: «در واقع ما نیز این قیمت‌کنونی را قبول نداریم، منتهی تلاش ما این است که در حال حاضر فقط این گروه در کتاب قرار بگیرد. با توجه به وعده‌ای که وزیر محترم بهداشت و رفاه داده بودند که در طی سال این بخش‌های نیز به یک عدالت واحد برسند، اگر این بخش‌های جدامی‌شوند، ممکن بود نتوانیم این عدالت را برقرار کنیم و دوگانگی ایجاد می‌شد، چراکه این امر در بخش دولتی در حال اجرا بود و اگر در بخش خصوصی پذیرفته نشد، به‌شکل دیگری اجرایی شود. هم بیمه‌ها سرگردم و هم اینکه موسسات ما دچار مشکل می‌شدند.» جهانگیری در خصوص همکاری بیمه‌ها در بخش خصوصی تعرفه‌ها گفت: «واقعیت این است که بیمه‌دوستان نادرول پرداخت کند. هر فرضی که گریز یابد تا پرداخت کمتری صورت گیرد، بیمه استقبال خواهد کرد. متأسفانه در کشور ما دیده‌های عقبی وجود ندارد و بیمه‌ها نیز به‌صورت صندوق عمل می‌کنند که این مشکلات به‌وجود می‌آید. ولی باید گفت در کل بیمه‌ها همکاری خوبی داشته‌اند.»

ایجاد شده که دلایلی که خود ما نیز در سازمان نظام پزشکی بی‌اطلاع هستیم، قسمت پاراکلینیک از آن جدا شد. جهانگیری ادامه داد: «قرار بود پاراکلینیک با ضریب ۲۰ هزار تومان ارائه خدمت دهد، اما یک نام اصلاحی از طرف هیئت دولت دوبرو شد که ما به‌عنوان سازمان نظام پزشکی هیچ اطلاع‌ناشتم که چه افرادی این کار را انجام دادند. در حال حاضر ما ضریب ۸۰۰۰ تومان تعرفه می‌شود، اما در بخش خصوصی با توجه به شرایطی که در کشور وجود دارد و زیرساخت‌های نامناسب موجود، تصمیماتی گرفته شد، نهایتاً در اجرا دچار مشکل شد. وی تصریح کرد: «این امر در ابتدا خدمات رایج بود و در قسمت با ضریب ۳۸ هزار و ۲۰۰ تومان تقسیم کرد. در ابتدای سال ۹۳ خدمات پاراکلینیک نیز به آن

رئیس انجمن ژنتیک ایران - انتقاد از کاهش ۱۰ درصدی تعرفه خدمات ژنتیک

تایب رئیس انجمن ژنتیک ایران گفت: «تعرفه خدمات ژنتیک نسبت به سال گذشته ۱۰ درصد کاهش یافته و آزمایشگاه‌های مجبور می‌شوند با غیرقانونی و به‌بهداشتی مختلف از بیمار پول بگیرند یا برای ورزگشته شدن از ارائه خدمات خود بکاهدند. سیروس زینالی گفت: «در سال گذشته هزینه‌های آزمایشگاه‌ها مخصوصاً در حوزه ژنتیک سه برابر شد، در حالی که تعرفه‌های این حوزه افزایش نیافت. اگر در سال‌های گذشته افزایش نرخ تعرفه نداشتند، رشد ۱۰ درصدی داشته باشند، اما شاهد هزینه‌های ناگهانی ۲۰۰۰ برابری در این حوزه شده است.» وی ادامه داد: «در سال گذشته بحث ارزش نسبی خدمات درمانی مطرح شد، اما وزارت بهداشت و بیمه‌ها به‌جای آزمایشگاه‌های با نظمی شدیدی کردند و با آنکه در هیأت دولت نرخ مناسبی مصوب شده بود، اما مصوبه‌ای من‌آوردنی را مطرح کردند.» زینالی گفت: «جامعه آزمایشگاهی به دلیل اینکه تمایلی به درگیری نداشت اقدامی نکرد و معاون درمان وزیر بهداشت با برگزاری جلساتی قول داد که آن را با افزایش ضریب K

تایب رئیس انجمن ژنتیک ایران گفت: «تعرفه خدمات ژنتیک نسبت به سال گذشته ۱۰ درصد کاهش یافته و آزمایشگاه‌های مجبور می‌شوند با غیرقانونی و به‌بهداشتی مختلف از بیمار پول بگیرند یا برای ورزگشته شدن از ارائه خدمات خود بکاهدند. سیروس زینالی گفت: «در سال گذشته هزینه‌های آزمایشگاه‌ها مخصوصاً در حوزه ژنتیک سه برابر شد، در حالی که تعرفه‌های این حوزه افزایش نیافت. اگر در سال‌های گذشته افزایش نرخ تعرفه نداشتند، رشد ۱۰ درصدی داشته باشند، اما شاهد هزینه‌های ناگهانی ۲۰۰۰ برابری در این حوزه شده است.» وی ادامه داد: «در سال گذشته بحث ارزش نسبی خدمات درمانی مطرح شد، اما وزارت بهداشت و بیمه‌ها به‌جای آزمایشگاه‌های با نظمی شدیدی کردند و با آنکه در هیأت دولت نرخ مناسبی مصوب شده بود، اما مصوبه‌ای من‌آوردنی را مطرح کردند.» زینالی گفت: «جامعه آزمایشگاهی به دلیل اینکه تمایلی به درگیری نداشت اقدامی نکرد و معاون درمان وزیر بهداشت با برگزاری جلساتی قول داد که آن را با افزایش ضریب K

تایب رئیس انجمن ژنتیک ایران گفت: «تعرفه خدمات ژنتیک نسبت به سال گذشته ۱۰ درصد کاهش یافته و آزمایشگاه‌های مجبور می‌شوند با غیرقانونی و به‌بهداشتی مختلف از بیمار پول بگیرند یا برای ورزگشته شدن از ارائه خدمات خود بکاهدند. سیروس زینالی گفت: «در سال گذشته هزینه‌های آزمایشگاه‌ها مخصوصاً در حوزه ژنتیک سه برابر شد، در حالی که تعرفه‌های این حوزه افزایش نیافت. اگر در سال‌های گذشته افزایش نرخ تعرفه نداشتند، رشد ۱۰ درصدی داشته باشند، اما شاهد هزینه‌های ناگهانی ۲۰۰۰ برابری در این حوزه شده است.» وی ادامه داد: «در سال گذشته بحث ارزش نسبی خدمات درمانی مطرح شد، اما وزارت بهداشت و بیمه‌ها به‌جای آزمایشگاه‌های با نظمی شدیدی کردند و با آنکه در هیأت دولت نرخ مناسبی مصوب شده بود، اما مصوبه‌ای من‌آوردنی را مطرح کردند.» زینالی گفت: «جامعه آزمایشگاهی به دلیل اینکه تمایلی به درگیری نداشت اقدامی نکرد و معاون درمان وزیر بهداشت با برگزاری جلساتی قول داد که آن را با افزایش ضریب K

مدیر مرکز اطلاعات دانشگاه علوم پزشکی تهران - ارزشیابی، پاشنه آشیل سیستم آموزشی است

پزشکی تهران خاطر نشان کرد: «از حدود ۲ سال پیش تدوین چارچوب کلان ارزشیابی در سه حوزه دوره‌های آموزشی، فراگیران و اعضای هیئت‌علمی است. آغاز کردیم که دانشگاه‌ها شیوه‌نامه‌های مربوطه را تهیه کردند. و شورای آموزش دانشگاه‌ها آن را تصویب کرد.» میرزاوند گفت: «بیماد تلاش ما این است که موردی که برنامهریزی‌شده تنها در کاغذها نماند و یک جنبش در زمینه ارزشیابی کاری که مشغول انجام آن هستیم، ایجاد شود.» وی با اشاره به شکل‌گیری واحد ارزشیابی اعضای هیئت‌علمی در دانشگاه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران از حدود ۷ سال پیش افزود: «متن‌ها در این دانشگاه حدود ۱۰۰۰ نفر عضو هیئت‌علمی داریم، ضمن اینکه دفتر ارزشیابی پزشکی نیز اخیراً کار خود را آغاز کرده و ساختار رسمی و سازمانی پیدا کرده است.» وی در پایان یادآور شد: «مراکز مطالعات و EDC ما وظیفه اجرای ارزشیابی‌ها را ندارند، اما می‌توانند برای اجرای مطلوب ارزشیابی‌ها، ایده‌های جدید و اثرگذار بدهند.»

مدیر مرکز اطلاعات دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: «ارزشیابی آموزشی به‌مناسبت پاشنه آشیل سیستم آموزشی است و در حال حاضر تلاش‌های برای تقویت ارزشیابی‌ها صورت می‌گیرد، اما به‌صورت نظاممند و مستمر نیست. عظیم میرزاوند اظهار داشت: «مهم‌ترین هدف ما این است که یک خط مسیر ثابت و در عین حال رو به پیشگامی را برای توسعه آموزش در دانشگاه علوم پزشکی تهران داشته باشیم.» وی گفت: «امیدواریم در دانشگاه‌ها سستی حرکت کنیم که توسعه آموزش در نهادهای مانند مراکز تحقیق و توسعه (EDC) تسهیل نشود، بلکه به‌صورت یک فرهنگ سازمانی در کل مجموعه باشد. صورت‌گیری، میرزاوند با اشاره به اینکه مهم‌ترین برنامه آموزشی این دانشگاه در سال ۹۴ تداوم برنامه‌ها و سیاست‌ها است، دانشگاه است، افزود: «بوتی ما توانیم تحقق اهداف برنامه‌های که در سال‌های پیش از شروع کردیم، نشان دهیم. دلایلی بر اعتقاد ما به وجود ندارد.» مدیر مرکز مطالعات توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم

مدیر مرکز اطلاعات دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: «ارزشیابی آموزشی به‌مناسبت پاشنه آشیل سیستم آموزشی است و در حال حاضر تلاش‌های برای تقویت ارزشیابی‌ها صورت می‌گیرد، اما به‌صورت نظاممند و مستمر نیست. عظیم میرزاوند اظهار داشت: «مهم‌ترین هدف ما این است که یک خط مسیر ثابت و در عین حال رو به پیشگامی را برای توسعه آموزش در دانشگاه علوم پزشکی تهران داشته باشیم.» وی گفت: «امیدواریم در دانشگاه‌ها سستی حرکت کنیم که توسعه آموزش در نهادهای مانند مراکز تحقیق و توسعه (EDC) تسهیل نشود، بلکه به‌صورت یک فرهنگ سازمانی در کل مجموعه باشد. صورت‌گیری، میرزاوند با اشاره به اینکه مهم‌ترین برنامه آموزشی این دانشگاه در سال ۹۴ تداوم برنامه‌ها و سیاست‌ها است، دانشگاه است، افزود: «بوتی ما توانیم تحقق اهداف برنامه‌های که در سال‌های پیش از شروع کردیم، نشان دهیم. دلایلی بر اعتقاد ما به وجود ندارد.» مدیر مرکز مطالعات توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم

اثر قرص ضدبارداری روی پوست

علیرضا مهدیدی

خیلی‌ها معتقد دارند، با مصرف قرص‌های ضدبارداری، پوستشان زیباتر و شفاف‌تر می‌شود و حتی مصرف آن را به خانم‌های دوست و آشنا توصیه می‌کنند، شاید تصور شود که هورمون زنانه موجود در این قرص‌ها به سلامت و زیبایی پوست کمک و آن را تقویت می‌کند، اما نقش قرص ضدبارداری در سلامت پوست، کاملاً یک شمشیر دو لبه است و اثر آن به طبیعت هر فرد بستگی دارد.

پوست برخی بانوان که از مشکل هورمونی رخ می‌پزند و به خاطر آن دچار جوش‌های پوستی هستند، ممکن است با مصرف قرص‌های ضدبارداری که حاوی هورمون هستند، بهبود یابد و جوش‌های صورتشان از بین برود یا کمتر شود، ولی قرص‌های ضدبارداری برای تمام خانم‌ها چنین آثار مثبتی را در پی ندارد و حتی اگر از نظر هورمونی مشکلی نداشته و پوستی سالم و شفاف داشته باشند، ممکن است در اثر مصرف چنین قرص‌هایی، دچار آکنه و جوش‌های پوستی شوند. علاوه بر این، اگر خانمی مستعد لکه‌های بارداری باشد، ممکن است با مصرف این محافظت پوستتان در برابر اشعه آفتاب، احتمال بروز این لکه‌ها را کاهش دهد. در حال در اگر اینچنین لکه‌های روی صورت شما پیدا شد، با پزشک تماس بگیرید. شاید صلاح بداند به جای قرص‌های حاوی استروژن، قرص‌های حاوی پروژسترون برای شما تجویز کند یا از روش دیگری برای جلوگیری از بارداری استفاده کند. معمولاً تا دوام مصرف استروژن از طریق این قرص‌ها، باعث تیره شدن این لکه‌ها یا وسعت گرفتن ضایعات پوستی خواهد شد.

فراوانش در دوران بارداری صورت‌های مستعد استروژن، در اثر شفا جوش‌ها، جوش‌های پوستی خواهد شد. شما می‌توانید با محافظت پوستتان در برابر اشعه آفتاب، احتمال بروز این لکه‌ها را کاهش دهید. در حال در اگر اینچنین لکه‌های روی صورت شما پیدا شد، با پزشک تماس بگیرید. شاید صلاح بداند به جای قرص‌های حاوی استروژن، قرص‌های حاوی پروژسترون برای شما تجویز کند یا از روش دیگری برای جلوگیری از بارداری استفاده کند. معمولاً تا دوام مصرف استروژن از طریق این قرص‌ها، باعث تیره شدن این لکه‌ها یا وسعت گرفتن ضایعات پوستی خواهد شد.

یکی دیگر از باورهای عجیب و غریب بانوان این است که قرص‌های ضدبارداری موها را پرپشت می‌کنند! برخی خانم‌ها قرص‌های ضدبارداری را به صورت پودر درمی‌آورند و از آن محلولی می‌سازند و روی پوست سرشان می‌گذارند تا به رویش موها کم غلظت شده‌شان کمک شود، اما این باور غلط است و این کار باعث افزایش رشد مجدد موها خواهد شد.

بهبود استخوان‌ها تا آن‌قدر دقیق قرص‌های ضدبارداری و خواص آنها را از پزشک فریب نبرسد و از استفاده بی‌دلیل از این قرص‌ها خودداری نکنند. درست است که قرص‌های ضدبارداری ترکیب هورمونی دارند، ولی جذب پوستی این هورمون‌ها از طریق پوست سر قدری ناچیز است که اهمیت زیادی در درمان ریزش مو ندارد.



اگر نیاز به استفاده از عصا یا واکر دارید، خواندن این مطالب را به شما توصیه می‌کنیم

چگونگی استفاده از واکر

مهرداد منوری

متخصص ارتوپدی - جراح لگن و مفصل ران

در شماره گذشته، مباحثی مانند علت استفاده از واکر و عصا انواع را به شما معرفی کردیم. در ادامه به دیگر سوالات رایج در این زمینه پاسخ داده خواهد شد.

آیا می‌توانم فقط نوک انگشت پای آسیب دیده را روی زمین بگذارم؟

تقریباً نیمی از نوک انگشت را زمین می‌گذارید یا تمام کف پا را. ممکن است فقط نوک انگشت پا را روی زمین بگذارید و تمام فشار وزن خود را روی آن اندام قرار دهید (نوع پنجم استاندارد) یا ممکن است تمام کف پا را روی زمین قرار دهید و فشار بسیار کمتری را به اندام تحتانی وارد کنید (نوع دوم)، پس هم، درست‌راه‌تر است، نه طرز قرار دادن نوک انگشت روی زمین.

چگونه از واکر درست استفاده کنیم؟

واکر یکی از وسایل مهم برای کمک به راه رفتن است. در بیماریانی که قدرت عضلات اندام تحتانی آنها کاهش پیدا کرده، مانند حرکتی مفصل ران یا زانو یا مچ پا آنها کم شده، درد و یا ناپایداری مفصلی دارند یا اختلال در تعادل دارند، واکر می‌تواند کمک کننده باشد. بسیار مهم است تا بیمارمان بعد از درمان آسیبی که به اندام تحتانی یا لگن آنها رسیده به عمل جراحی که برای آنها انجام شده، هر چه زودتر راه بروند (مطور از اندام تحتانی، قسمتی از بدن است که در پایین‌تر از لگن قرار دارد). در بسیاری از این بیماران، تا مدتی پزشک اجازه راه رفتن را روی اندام مشکل‌دار نمی‌دهد. در این مدت بیمار باید واکر یا عصا استفاده کند. واکر به علت داشتن طرفین بدن پاییه‌ها یا عصا یا پایدار است. واکر مناسب کسانی است که در آنها حفظ پایداری در حالت ایستاده مشکل است مانند:

• افراد مسن یا افرادی که به علت ابتلا به بعضی

بیماری‌های مزمن دچار ضعف عضلانی، به خصوص در اندام تحتانی هستند. این افراد برای ایستادن نیاز به یک تکیه‌گاه محکم و پایدار دارند. واکر با داشتن چهار عده‌پایه خود پای به جسم پایدار است که می‌توان به آن تکیه داد. افرادی که تاؤ آسیب دیده‌اند تا تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند. این افراد طرز راه رفتن با یک وسیله کمکی را خوب بلد نیستند. می‌توان مسایل سرگیجه از کاهش پیدا کرد، احساس ضعف کمتری داشت و به عضلات خود مسلط‌تر شد، می‌تواند از عصا استفاده کند.

• واکر می‌تواند بیمارمان در حالت ایستاده پایدار نگه دارد و به او کمک کند تا انواع انواع متفاوتی (دوم)، پس هم، درست‌راه‌تر است، نه طرز قرار دادن نوک انگشت روی زمین.

• بعضی از واکر چرخ ندارند، بعضی دیگر دو چرخ دارند و عده‌ای دیگر از آنها چهار چرخ دارند.

• بعضی واکرها ترمز دارند، یک سبد برای حمل اشیاء همراه بیمار دارند یا یک صندلی برای نشستن به آنها متصل است. • بعضی واکرها قابل شدن هستند تا حمل و نقل آنها راحت‌تر باشد. • برای انتخاب نوع واکر از پزشک معالج یا فیزیوتراپ خود کمک بگیرید.

اصول استفاده از واکر چیست؟

• قبل از استفاده از واکر مطمئن شوید ارتفاع واکر مناسب شما است. بدین منظور باید به دست‌های واکر تکیه کنید. وقتی واکر مناسب شما است که دست‌های آن در محاذات لگن شما باشند. وقتی ایستاده‌اید و دست‌های خود را در طرفین بدن آویزان کرده‌اید، چپن پوستی که در سطح داخلی مچ دست‌های شما وجود دارد باید در محاذات دست‌ها واکر قرار گیرد. • واکر شما باید تا حد امکان سبک باشد.



• واکر باید کمک شما باشد نه باری که آن را حمل می‌کنید. • به عرض واکر هم توجه داشته باشید. عرض واکر باید طوری باشد که از درهای یا عرض کم هم قابل عبور باشد. بعضی درها در منازل عرض کمی دارند.

• اگر واکر چرخ دارد، برای جلوگیری از حرکت ناخواسته راه‌جول‌ها را در جلوی خود نگذارید. آن را کاملاً قابل چرخش کرده و به جلوتر گذاشت تا بدین وسیله به توان به سمت جلو حرکت کرد. • قبل از آنکه وزن خود را روی واکر بگذارید، باید ابتدا مطمئن شوید چهار پایه آن روی زمین قرار گرفته است. این نکته به خصوص وقتی واکر روی یک سطح ناهموار قرار گرفته، اهمیت پیدا می‌کند.

• موقع راه رفتن با واکر به سمت جلو نگاه کنید، نه پاهای خود. • واکر را هر دو، نه به دنبال آن. موقع راه رفتن با واکر مستقیم باقی‌ماند.

• در حین استفاده از واکر کشش راحت و با پاشنه‌های کفش‌ها تکیه کنید. • وقتی از واکر استفاده می‌کنید و می‌خواهید بنشینید یا وقتی نشسته‌اید، می‌خواهید بلند شوید، واکر را به دست بگیرید و از صندلی استفاده کنید که دو طرف آن دسته داشته باشد. • در صورتی که کوچکترین مشکلی در راه رفتن را در دید دارید یا فیزیوتراپ خواهد شد تا به شما کمک کند. آنها برای این کار آموزش دیده‌اند. • توجه داشته باشید که منظور از پای مشکل‌دار همان پاییه است که ضعیف‌تر است، درد دارد، آسیب دیده و تحت عمل جراحی قرار گرفته است.

چگونه با واکر راه بروم؟

• ابتدا واکر را با دست‌های خود بلند کرده و آن را قدری جلوتر روی زمین قرار دهید. اگر واکر

چرخ دارد، آن را هم به همین اندازه به جلو هل دهید. واکر را انداز باری به جلو ببرد تا پاهای عقبی آن

• قبل از آنکه قدمی بردارید، مطمئن شوید چهار پایه واکر روی زمین قرار دارند. • قدم اول را با پای گرفتار یا ضعیف خود بردارید و آن را بلند کرده، یک قدم جلوتر روی زمین قرار دهید (اگر پزشک به شما اجازه وزن گذاشتن را روی پای ضعیف ندهد، آن را فقط جلو بیاورید ولی روی زمین قرار ندهید).

• در حالی که با هر دو دست خود دسته‌های واکر را محکم به پایین فشار می‌دهید، پای سالم‌را بلند کرده و آن را در کنار پای دیگر قرار دهید. • مراحل قبل را تکرار کنید. در حین راه رفتن دقت کنید که صاف بایستید و کمر شما به جلو خم نشود.

چگونه با واکر از حالت نشسته روی صندلی بلند شوم؟

وقتی روی صندلی نشسته‌اید و می‌خواهید بایستید یا واکر را بردارید، مراحل زیر را انجام دهید. دقت داشته باشید صندلی شما در هر دو طرف خود دسته داشته باشد. • واکر را در جلوی خود طوری قرار دهید که طرف باز آن در مقابل شما باشد. واکر را آنگقدر نزدیک کنید تا جلوی پاهای صندلی قرار گیرد. • مطمئن شوید هر چهار پایه واکر روی زمین قرار دارند. • پای سالم خود را کمی عقب‌تر از پای بیمار روی زمین قرار دهید.

• کمی به جلو خم شده، وقتی دست را روی دسته صندلی و دسته دیگر را روی دسته واکر قرار دهید. (در این حالت می‌توانید هر دو دست خود را بهم بلند کرده و دسته‌های واکر را بگیرید). روی هر دو دست خود به سمت پایین فشار وارد کنید. پای سالم خود را محکم روی زمین فشار دهید و بلند شوید. • ادامه دارد...

تکامل بینایی در نوزادان

سیستم بینایی در بدو تولد یک سیستم تکامل یافته است که تکامل آن در طول سال اول زندگی رخ می‌دهد. از این رو، توجه والدین و پزشکان به مشکلات احتمالی در طول سال اول نقشی بسیار تعیین کننده در تکامل بینایی کودک و جلوگیری از مشکلات ناشی از اختلال در بینایی نظیر مشکلات یادگیری خواهد داشت.

✓ سه ماه اول: نوزادان معمولاً قبل از هر چیز «حرکت» را می‌بینند. نوزادانی که به موقع به دنیا آمده باشند (هفته ۳۸ تا ۴۲ حاملگی) باید بتوانند تغییرات صورت مادر را نظیر خم شدن، اخم در هفته اول بعد از تولد ببینند. در این زمان درک رنگ هنوز کاملاً تکامل نیافته و درک عمق نیز در طول سال اول به موازات هماهنگ شدن حرکت چشم‌ها ایجاد می‌شود. هماهنگی عضلات چشم در نوزادان تازه متولد شده و شیر خوردن بسیار ناقص است. چشم نوزاد اغلب به بیرون یا داخل منحرف شده و حرکت چشم‌ها با هماهنگی نیست. این وضعیت استرabisم یا انحراف چشم، خوش‌خواب می‌شود. اگر استرabisم ۳ تا ۴ ماهگی خوبه خودر طرف اول بهتر است نوزاد توسط یک چشم‌پزشک معاینه شود.

✓ اولین علل مشکلات چشم و بینایی: در بعضی موارد لازم است نوزاد قبل از ۳-۴ ماهگی مورد معاینه قرار گیرد. این موارد عبارتند از انحراف شدید چشم‌ها، عدم حرکت چشم قبل از ۳ ماهگی، انحراف هر دو چشم به داخل، ثابت ماندن یک چشم در زمان حرکت چشم دیگر یا تفاوت فاحش بین حرکات دو چشم.

تشخیص زودرس استرabisم بسیار مهم است، زیرا تیرگی ناشی از آمبلیوپیا حاصل استرabisم درمان نشده است. اگر کسی چشم کودک نوزاد بر اثر استرabisم خوب بیند، هماهنگی چشم‌ها برهم می‌خورد. همچنین اگر مغز تصویری از یکی از چشم‌ها دریافت کند، در طول زمان حلقه‌های آسانی از چشم مبتلا را داده می‌گردد و نهایتاً دچار تیرگی چشم و متعاقب آن کاهش شدید دید می‌شود.

✓ مشکلات بینایی در نوزادان: تکامل بینایی در نوزادان تارس کمی بیشتر از نوزادانی که به دنیا آمده باشند، طول می‌کشد. اختلال ایجاد استرabisم و آمبلیوپیا در نوزادانی که قبل از هفته ۳۵ حاملگی به دنیا آمده باشند، ۳۰ درصد بیشتر است. هرچه نوزاد زودتر از زمان طبیعی به دنیا بیاید، این احتمال افزایش می‌یابد.

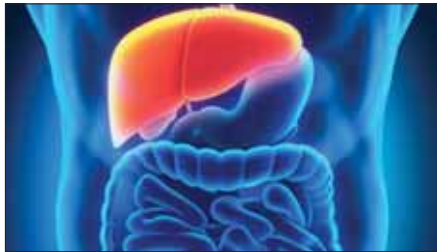
نوزاد باید کاملاً به نور روشن (مثلاً لامپ) یا آویزهایی که معمولاً بالای سر او آویزان می‌کنند، توجه کند. اگر در ۳ ماهگی جسم را جلو چشم نوزاد بگیرید و آن را از یک سمت آهسته به سمت دیگر ببرید، نوزاد قادر به دنبال کردن آن چشم نباشد، بهتر است مورد معاینه قرار گیرد. البته در بعضی موارد تکامل بینایی دیرتر رخ می‌دهد که به آن تأخیر در تکامل بینایی می‌گویند.

✓ حرکات نامنظم چشم: اختلالی به نام نیتاستاگموس ممکن است در نوزادی رخ دهد. در این اختلال چشم‌ها حرکتی به چپ و راست، حرکات دورانی یا حرکات نامنظمی دارند. علت این اختلال ممکن است ضعف بینایی، وجود نقص در مسیر عصبی از چشم به مغز و یا آلینیسیم (کمبود رنگدانه‌ها) باشد. نیتاستاگموس ممکن است اثری هم باشد. نوزادانی که نیتاستاگموس دارند ممکن است دید طبیعی یا ضعیف داشته باشند. اگر نیتاستاگموس تا بعد از ۳ ماهگی باقی بماند، نوزاد باید مورد معاینه قرار گیرد.

✓ در مجموع باید گفت که تا ۴ تا ۵ ماه اول زندگی در جمع بسیار مهمی از نظر تکامل بینایی است و توجه والدین و مراجعه به موقع به چشم‌پزشک نقش تعیین کننده‌ای در بینایی کودک خواهد داشت. ■

ادامه دارد...

درمان‌های سیروز کبدی



ابتلا به عفونت موجه هستند. وقتی هم که مبتلا به یک بیماری عفونی می‌شوید، در مقایسه با افراد غیر سیروزی، بیشتر بیمار هستند. در نتیجه، این بیماران اغلب اوقات برای درمان یا پیشگیری از ابتلا به عفونت نیاز به آنتی‌بیوتیک دارند. اکثر بیماران سیروزی نیز باید تحت واکسیناسیون آنتی‌آرتزا و دیگر واکسن‌ها قرار گیرند تا به عفونت‌های رایج دچار نشوند.

✓ بهبود کیجی: سیروز پیشرفته می‌تواند باعث افتخاشش فکر و تمرکز بیمار شود. پزشکان اغلب از لاکتولوز (دارویی که مدفوع را نرم می‌کند) یا بعضی آن‌تیبیوتیک‌های خاص استفاده می‌کنند تا این وضعیت را درمان کنند.

استفاده کنند. این داروها باعث می‌شوند، مایع اضافی از بدن خارج شود. این افراد باید نمک مصرفی خود را سوزن‌های مخصوص، آب اضافی داخل شکم را خارج کنند. به عمل، پاستر استر شده، نمک‌زدوده، نمک‌مسان کبدی را بشمارد نظر گرفته شود. باید وقتی در لیست انتظار تشکیل می‌گردد، به اندازه کافی وقت داشته باشد تا گاهی با مایع پر شود. به منظور پیشگیری از بروز این وضعیت، پزشکان می‌توانند:

• از داروهای دسته ادرارآور (دیورتیک)

در کبد شده و به کاهش شانس خونریزی کمک می‌کنند. • باندهای نازکی را به دور عروق خونی متورم می‌بندند که تحت عنوان varical banding نامیده می‌شوند. • کاهش مایعی که در محوطه شکم ایجاد می‌شود: در بیماران مبتلا به سیروز، محوطه شکم گاهی با مایع پر می‌شود. به منظور پیشگیری از بروز این وضعیت، پزشکان می‌توانند:

• از داروهای دسته ادرارآور (دیورتیک)

درو اسم افتتاحیه نخستین کنگره بین‌المللی تولیدمثل

۲۰ درصد زوج‌های خواهن‌دبچه‌دار شوند اما نمی‌توانند



شیوع ناباروری در کشور حدود ۲۰ درصد است

آخوندی، ریاست کنگره تولیدمثل، در سخنرانی خود در مراسم افتتاحیه، ضمن خوش‌آمدگویی به مهمانان داخلی و خارجی، گزارشی از دستاوردهای انجمن در سال گذشته ارائه داد و وی با بیان اینکه با وجود وجود کم‌هزینه فناوری‌های تولید مثل انسانی و حیوانی سطح فزاینده‌ی نوپا و نطفه‌ور است، اما ایران با وجود سطح تکنولوژی جهانی پیش رفته است، گفت: «در حوزه تولید مثل دام، تولید جنین تکمیل تعیین جنسیت شده است، تهیه بانک سلول‌های جنسی و جنین‌های گوناگون بومی در معرض خطر انقراض و انتخاب نوع جنسیت جنین در صنعت دام‌پروری از جمله دستاوردهای ارزشمند تخصص‌های علوم دام است». آخوندی در ادامه هشدار داد: «باید توجه داشت که وقتی خشکسالی فراوان شود، افت تولید آب و کاهش تولیدات کشاورزی و خوراک دام را به دنبال دارد. همچنین کاهش مراتع تولید آب و افزایش جمعیت از سوی دیگر، ممکن است کشور را با بحران کمبود فرآورده‌های دامی و نژاد مواجه کند». وی از این سخنان نتیجه گرفت، توجه ویژه به فناوری‌های نوین تولید مثل، پیش از این ضروری به نظر می‌رسد.

آخوندی در زمینه دستاوردهای تولیدمثل انسانی گفت: «با توجه به پیشرفت‌های اخیر در تولید مثل، تولید اسپرم و تخمک از سلول‌های بنیادی پیوند ارگان‌ها، بافت‌ها یا سلول‌های تولید مثل مانند تخمک، تخمدان، بیضه یا پیچگریگی از تولید نوزادان با بیامان ژنتیکی از جمله یافته‌های نوین است و تحقق آن در ایران می‌تواند زمینه‌ساز تحولاتی بزرگ در زمینه نسل‌تکثیر باشد». رئیس کنگره تولیدمثل همچنین اظهار داشت: «با وجود تحقیقات

پراکنده در این زمینه متأسفانه نهاد یا ارگان واحدی وجود ندارد تا سازمان‌های پژوهشی را گرد هم جمع کند و اطلاعات پراکنده تخصصی در این زمینه را روزآمد کند. وی هدف برگزاری کنگره سالگردی جمعیت در سال‌های آتی از سوی سازمان‌های تخصصی بیان شده است، خبر داد: «آمارها نشان می‌دهد، ۲۰ درصد از زوج‌های کشور قصد باروری شدن را دارند و از رسیدن به خواسته خود ناتوان هستند. مشکلات متعددی مانند ضعف در آگاهی رسانی عمومی، توزیع ناکافی امکانات درمانی و گرانبودن هزینه‌های درمان‌های خاص که بر سر راه این زوج‌ها قرار گرفته است، وی پیشنهاد داد دولت می‌تواند با تحت پوشش قرار دادن این خدمات یا با ایجاد صندوق خاص به بسیاری از زوج‌ها کمک شایانی کند.

شود تا از بحرانی شدن مشکل جلوگیری شود». رئیس کنگره تولید مثل در پایان با بیان اینکه سیاست‌های جمعیتی کشور اکنون مرکز روی افزایش نرخ جمعیت است و نگرانی از سالگردی جمعیت در سال‌های آتی از سوی بسیاری از متخصصان بیان شده است، خبر داد: «آمارها نشان می‌دهد، ۲۰ درصد از زوج‌های کشور قصد باروری شدن را دارند و از رسیدن به خواسته خود ناتوان هستند. مشکلات متعددی مانند ضعف در آگاهی رسانی عمومی، توزیع ناکافی امکانات درمانی و گرانبودن هزینه‌های درمان‌های خاص که بر سر راه این زوج‌ها قرار گرفته است، وی پیشنهاد داد دولت می‌تواند با تحت پوشش قرار دادن این خدمات یا با ایجاد صندوق خاص به بسیاری از زوج‌ها کمک شایانی کند.

موضوعی که بیشتر بحث جمعیت‌شناسان و متخصصان علوم اجتماعی می‌تواند زمینه‌ساز بروز بحران‌های جمعیتی و اجتماعی در آینده کشور باشد». وی آسی‌های کاهش نرخ تولید مثل در کشور را دو عامل دانست: «نخست آن نظر جمعیتی بحران سالگردی کشور است. دوم آنکه جمعیت کشور در حال توسعه به معنی از دست دادن آینده و رشد و شکوفایی است. دوم به لحاظ اجتماعی نیز تأخیر در ازدواج و عدم تمایل به فرزندآوری بیان خانواده را است و جدایی‌ها را ساق می‌کند. متأسفانه جامعه ما این دو آسیب را دست در هم کرده است». معاون ریاست جمهوری در ادامه بیان کرد: «دولت باید به طور جدی اقدامات لازم را برای رفع این مشکلات انجام دهد». وی افزود: «توسعه‌یابی و ارتقای سطح زندگی و رفاهیت‌های خانوارها از جمله اولویت‌های کلیدی است که در دستور کار دولت قرار دارد. همچنین تدوین برنامه کنترل و کاهش طلاق مورد توجه شورای عالی فرهنگی قرار گرفته است». مللوردی همچنین گفت: «حمایت از بیامان‌های نابارور، به شکل‌های مختلف قابل انجام است. از یک سو، هزینه‌های درمان ناباروری یکی از دلایل اصلی فقر خانوارهاست. از سوی دیگر، هزینه‌های درمان ناباروری یکی از دلایل اصلی فقر خانوارهاست. از سوی دیگر، هزینه‌های درمان ناباروری یکی از دلایل اصلی فقر خانوارهاست.

تولید مثل را حیات هر نسل دانست و عنوان کرد: «خوشبختانه در سیاست‌های نوین جمعیت کشور بر پایه یک نگاه علمی در نظر گرفته شده است، اما بخشی که باید به آن توجه کرد، آسیب‌شناسی اجتماعی این مسئله است». رئیس سازمان نظام پزشکی در ادامه گفت: «نوزادان بین ۲۰ تا ۲۵ سال، تا ۹۶ درصد احتمال باروری دارند در صورتی که این میزان در سنین ۳۵ سال به بعد به ۷۸ درصد تقلیل پیدا می‌کند. در مورد آقایان نیز، تعداد، سبک‌های زندگی، وجود مسائل استرس‌زای اجتماعی، استفاده از دخانیات، آلودگی هوا همگی بر عملکرد سیستم تولید مثل در آقایان تأثیرگذار باشد».

وی در ادامه با اشاره به این محبت تولید مثل، موضوعی کاملاً اجتماعی است، گفت: «درمان ناباروری تنها از طریق درمان‌های پزشکی نباید صورت بگیرد و تمامی مؤلفه‌های دست به دست می‌دهد. تا تمامی مؤلفه‌های اجتماعی و انسانی درگیر حل شوند. در دنیا است در حالی که در ایران آن ۷ درصد است در حدود ۲۰ درصد است». زالی همچنین گفت: «ما باید در نظر داشته باشیم، نوزاد زوج معیوب تلقی نمی‌شوند. ناباروری یک پدیده فیزیولوژیکی است و باید با آن به مثابه یک بیماری و نه چیزی بیشتر برخورد شود. هرگونه نگاه عوام‌پسندانه، تخریبی و خرافی مانع از استفاده از ظرفیت‌های کامل درمانی می‌شود».

دانش بومی کافی برای درمان ناباروری را داریم

آخوندزاده، قائم مقام معاون پژوهشی بهداشت، نیز که در این مراسم حضور داشت، به صورت کلی از نقش تحقیقات و پژوهش‌های دانشگاهی سخن گفت و اعلام کرد: «طبق پژوهش‌های پژوهشگاه اینسیتا، آمار نشان می‌دهد ناباروری از سوی مردان ۴۰ درصد، زنان ۵۰ درصد و ۱۰ درصد عوامل نامشخص است. همچنین آمارهای افزایش ناباروری مردان اخیر می‌دهد. هرچند خوشبختانه نسبت به بسیاری از کشورهای منطقه، داشتن شرمساری از ناباروری در زوج‌های کاستر است». وی افزود: «هزینه‌های زندگی و تربیت نسل، دو عامل اصلی بروز ناباروری در افراد دست و پاخور است که در دستور کار دولت قرار گرفته است».

زوج‌های نابارور زوج‌های معیوب نیستند

علیرضا زالی، ریاست سازمان نظام پزشکی کشور، در سخنرانی خود در مراسم افتتاحیه کنگره تولید مثل اعلام کرد: «ما حدود ۵۰۰ هزار زوج نابارور داریم که در حال درمان هستند. زالی همچنین

مسائل مربوط به آمار ناباروری و درمان آن در ایران

زنگ خطر افزایش آمار ناباروری مردان

در خلال کنگره تولیدمثل به گفت‌وگو با محمدعلی آخوندی، رئیس کنگره بین‌المللی تولید مثل، ریاست سازمان نظام پزشکی و معاون پژوهشی بهداشت، پرداختیم و از درباره مسائل مربوط به ناباروری پرسیدیم. از اینکه میزان ناباروری در مردان و زنان ایران به چه میزان است و عوامل تأثیرگذار بر آن چیست، درباره تأثیر داروهای سرطان بر ناباروری این بیماران نابارور و راه‌های درمان در ادامه مشروح این گفت‌وگو می‌خوانید:

● **در نشست خبری کنگره تولیدمثل از افزایش نرخ‌های ناباروری سخن گفتید، لطفاً کمی بیشتر درباره این موضوع توضیح دهید.**

در ۶۰ سال اخیر بررسی‌های در این زمینه در دنیا انجام شده است و تعداد بالای مقاله در این زمینه به دست آمده است که نشانگر این است که آمار ناباروری در حال افزایش است. این مقالات بیشتر درباره اسپرماتوزون تأثیر آن روی کم‌تربیت آزاد شده هورمون‌ها برای شروع سیکل اسپروژن‌ی بحث می‌کند.

● **بعد از حدود ۱۰ سال پس از مردان و زنان در این زمینه تصف‌نصفاست؟**

این آماری است که در فرانس‌ها و کتاب‌های درسی این زمینه به آن اشاره می‌شود، البته باید نقش محیطی بر آن را نیز در نظر داشت. از حدود ۲۰ سال گذشته تا امروز هنگامی که به مرجمین خود در زمینه ناباروری رفت می‌تواند متوجه می‌شود که رفته رفته علی رقم اینکه اعداد آنها بیشتر می‌شود، همزمان مرجمین ماجراجو نیز می‌شوند.

● **یعنی سن ناباروری در حال پایین آمدن است؟**

همه آن مربوط به پایین آمدن سن ناباروری نیست. مردم درباره این زمینه است، از نظر که مردم بیشتر به مشکلات جنسی توجه دارند و سریع‌تر در پی رفع آن هستند. اتفاق خوبی است، اما یک معطر دیگر در این رابطه این است که مشاهده می‌کنیم که وضعیت اسپرماتوزون همزمان با افزایش سن است. همچنین وضعیت کیفیت و کمیت اسپرم در مع می‌به شدت در حال کاهش است.

● **علت آن موضوع مشخص شده است؟**

ما هنوز علت اصلی آن را نمی‌دانیم، اما در ایران ما در وضعیت این بینیم. وجود این موضوع در زمان خود مشاهده کنیم و سؤالی که در این زمینه برای ما مطرح شد، این بود که شاید فقط مرکز تشخیص ناباروری ما این نتایج را نشان می‌دهد و شاید در دیگر مراکز ناباروری نتایج دیگری به دست بیاید، بنابراین به فکر این اقدام که این تحقیقات را به مراکز دیگر ناباروری خود مشاهده کنیم. بررسی‌های اولیه در مراکز دیگری کسان که برای اولین بار به مرکز ناباروری مراجعه می‌کنند، بدون آنکه جای دیگری تحت بررسی قرار گرفته باشند و با احتمالاً دستکاری‌های صورت گرفته باشد، چرا که این

دستکاری‌های تولیدوری وضعیت تأثیرات را در دیگر بیماران نابارور مرکز باروری نیز مشاهده می‌کنیم و نتایج به دست آمده صراحتاً مربوط به مرکز ما نمی‌شود. هنوز سؤالی قابل‌تأملی بر این مطلق وجود ندارد اما به عنوان بررسی‌های اولیه، به این نتیجه رسیدیم که نزدیک‌ها می‌شود نرخ ناباروری مردان ۴۰ درصد است. تقریباً ۶۰ درصد رسیده است و این موضوع جدی و نگران کننده است. در واقع موضوعی که به آن اشاره می‌کنم در رابطه با یک نوع نگاه به تحقیقات در این زمینه قابل تأکید است.

● **چه تأیج دیگری از این تحقیقات به دست آمده است؟**

در این تحقیقات نتایج دیگری به دست آمده است. که می‌تواند نتیجه‌ی آن را در حال افزایش است. در یکی از سخنرانی‌های کنگره نیز درباره مشکلات زنان و مردان به بحث خود پرداختیم. در آن زمان در آن نشان داده بود مشکلات زنان از جمله پاسخگویی‌های زودرس در حال افزایش است. در مورد زنان به دلیل افزایش سن، در حال افزایش است. در واقع نوعی افزایش ناباروری در خانم‌ها نیز مشاهده می‌رود و به دست آمده است، با توجه به وضعیت موجود و نتایجی که به دست آمده است، نشان از افزایش این مشکل هم در خانم‌ها نیز می‌تواند مشاهده شود.

● **چه عواملی می‌تواند در بروز این مشکل نقش داشته باشد؟**

جمله عواملی که درباره آن در حال تحقیق هستیم این است که تعداد سالیان گذشته در حال افزایش است که این وسایل نقلیه به میزان بسیار زیادی نرین غیر استاندارد مصرف می‌کنند و در کل آلودگی هوا

● **مشکلاتی وجود دارد؟**

در محیط‌های جابگیرین، با این موضوع مواجهیم که به کدام می‌خواهد جنین خانم‌ها بر مگر از درم خود حمل کند. هنگامی که شوهر معیوب وضع حمل کند باید به چه‌جایی فرستاده شود؟

● **درمان‌های ناباروری در حال افزایش است؟**

در این زمینه به نتیجه‌ی آن می‌تواند نتیجه‌ی آن را در حال افزایش است. در یکی از سخنرانی‌های کنگره نیز درباره مشکلات زنان و مردان به بحث خود پرداختیم. در آن زمان در آن نشان داده بود مشکلات زنان از جمله پاسخگویی‌های زودرس در حال افزایش است. در مورد زنان به دلیل افزایش سن، در حال افزایش است. در واقع نوعی افزایش ناباروری در خانم‌ها نیز مشاهده می‌رود و به دست آمده است، با توجه به وضعیت موجود و نتایجی که به دست آمده است، نشان از افزایش این مشکل هم در خانم‌ها نیز می‌تواند مشاهده شود.

● **درمان‌های ناباروری در حال افزایش است؟**

در این زمینه به نتیجه‌ی آن می‌تواند نتیجه‌ی آن را در حال افزایش است. در یکی از سخنرانی‌های کنگره نیز درباره مشکلات زنان و مردان به بحث خود پرداختیم. در آن زمان در آن نشان داده بود مشکلات زنان از جمله پاسخگویی‌های زودرس در حال افزایش است. در مورد زنان به دلیل افزایش سن، در حال افزایش است. در واقع نوعی افزایش ناباروری در خانم‌ها نیز مشاهده می‌رود و به دست آمده است، با توجه به وضعیت موجود و نتایجی که به دست آمده است، نشان از افزایش این مشکل هم در خانم‌ها نیز می‌تواند مشاهده شود.



مصرف امگا۳ و قدرت انطباق روانی

PRNews: یک مطالعه جدید نشان داده است که در افراد در معرض خطر بیماری آلزایمر، افزایش میزان مصرف اسیدهای چرب امگا۳ سودمند است. محققان، در مجموع ۲۰ بزرگسال سالم ۶۵ تا ۷۵ ساله را که به دلیل دارا بودن ژن APOE e4، در معرض خطر شروع آلزایمر زودرس داشتند، تحت نظارت قرار دادند. در میان آنان، مصرف کتدگان مقادیر بالای در دوا اسید چرب امگا۳ که در ماهی یافت می شود (EPA و DHA)، در آزمون های انجام شده برای بررسی قدرت تطبیق شناختی، موفق تر بودند. همچنین آنها کورتکس سینگوله قدیمی بزرگتری دارند. محققان معتقدند که این بخش از مغز در تطبیق روانی درگیر است. یافته ها عنوان شده در فوق، فقط احتمالاتی را مطرح می کنند و هنوز قادر به اثبات ادعاهای خود نیستند. نتایج به دست آمده از مطالعه اخیر در شماره ۲۱ می نشریه پیشگامان علم عصب شناسی پیری به چاپ رسیده اند. ■

ارجحیت تستوسترون عضلانی به سایر اشکال دارویی

WeeklyNewsUpdate: محققان در در مرکز پزشکی و دانشگاه فلوریدا و ورتازر آمریکا فعالیت دارد، گزارش کرده که هر چند میزان تجویز تستوسترون در آمریکا طی دهه اخیر سه برابر شده است، هنوز هم تردید در مورد فواید و مضرات درمان جایگزینی تستوسترون وجود دارد. درمانی که امروزه برای مردان سالمند با سطح تستوسترون پایین با سطح تستوسترون اندک به همراه علائم هایپوگوناڈیس، تجویز می شود، تستوسترون است. به اعتقاد محققان، نظرها در این باره ضد و نقیض هستند. درمان جایگزینی تستوسترون فوایدی نظیر افزایش توده و قدرت عضلانی، کاهش توده چربی و افزایش تراکم استخوانی را به دنبال دارد، اما خطر ابتلا به عوارضی نظیر پلی سائیمی، کاهش سطح کترول HDL، بزرگی و حساسیت در لمس پستان، نابری پروستات و افزایش سطح سرمی PSA و مشکلات مرتبط با پروستات را به همراه دارد. این نویسنده معتقد است که

طبق برخی از گزارش های اخیرا منتشر شده، درمان جایگزینی تستوسترون ممکن است خطرات قلبی- عروقی متعددی به همراه داشته باشد. برای بررسی احتمال وقوع مشکلات قلبی- عروقی، یک متآنالیز ترتیب داده شد و براساس آن به این نتیجه رسیدند که در مردان سالمند مبتلا به هایپوگوناڈیس، تزریق های داخل عضلانی تستوسترون در مقایسه با مصرف اشکال خوراکی با داخل جلدی آن، بی خطرتر است. همچنین مطالعه نشان داده است که در مردان مسن مبتلا به هایپوگوناڈیس، ترکیب تستوسترون عضلانی با فیناستراید، بدون ایجاد بزرگی پروستات فواید عضلانی- اسکلتی را برای بیمار ایجاد می کند. نکته دیگر آن است که این ترکیب میزان دی هیدرو تستوسترون را به یک آندروژن برتانسلیل است، کاهش می دهد. فیناستراید عوارض جانبی اندکی دارد و ممکن است با پایین آوردن میزان دی هیدروکسی تستوسترون، فواید قلبی- عروقی و نیز کاهش خطر بدخیمی پروستات را باعث شود. نویسنده تاکید می کند: برای اعلام نظر قطعی، انجام مطالعات بیشتری مورد نیاز است. هر چند که ترکیب درمانی تستوسترون داخل عضلانی و فیناستراید گزینه ارجح به نظر می رسد. ■

تازه ها

موفقیت تناپانور در سندرم روده تحریک پذیر

PRNewsWire: آردلیکس (Ardelyx)، شرکت بیوفارما مرکز بر دارو درمانی بیماری های قلبی- کلبوی، گزارش و متابولیک، اخیرا اعلام کرده که نتایج مطالعه بالینی فاز 2b این شرکت از نظر آماری معنی دار بوده و در بیماران تحت درمان با تناپانور (Tenapanor) در مقایسه با دریافت کنندگان دارونما، بهبود قابل توجهی در علائم سندرم روده تحریک پذیر مشاهده شده است. در مورد دوز ۵۰ میلی گرمی تناپانور، مطالعه به هدف اولیه خود یعنی افزایش حرکات خودبه خود روده دست یافت. بیشتر اهداف ثانویه مطالعه از جمله بهبود درد شکم و سایر علائم سندرم روده تحریک پذیر الگوی غالب بیوسوت زویه دست آمدند. بیماران هم چو، پرسودر دانشگاه پزشکی شیشینگان می گویند، سندرم روده تحریک پذیر با الگوی غالب بیوسوت، کیفیت زندگی میلوها را نثر آمانتر کرده و هنوز یکی از باغی تر بیماری های روده است. در صورت ورود به بازار تناپانور، مکالمیس اثر کاملا مبدعی برای غلبه بر این بیماری به کار خواهد رفت و گزینه درمانی متفاوتی در اختیار رفاقت به گزینه بیوسوت قرار خواهد گرفت. ■

مصرف خواب آورهای غیر بنزو دیازپینی و خطر شکستگی در سالمندان



تعداد دفعات یاریاب نشی نمی شود. این دارو فقط برای مصرف کوتاه مدت مورد تایید سازمان غذا و دارو قرار دارد. زولپیدم برای بی خوابی ناشی از مشکل در القای خواب و نیز ادامه خواب (با استفاده از اشکال آسته مرهش)، برای مدت ۶ ماه درمان موثر است اما فقط برای درمان کوتاه مدت مجوز دارد. به علاوه، در سال ۲۰۱۲ میلادی سازمان غذا و داروی آمریکا شرایط جدیدی را برای ترکیبات دارویی حاوی زولپیدم تصویب کرد که شامل کاهش دوز آغازین به سه میلی گرم برای فرمولاسیون سریع اثرش و ۶/۲۵ میلی گرم برای فرمولاسیون آسته مرهش است. همدار در مورد منعویع تر اندکی، سایر فرمولاسیون های مشابه در دوز ۶/۲۵ بعد از مصرف فرمولاسیون های آسته مرهش ۱۲/۵۰ میلی گرمی زولپیدم نیز اضافه شده اند. اسوزیکلون در درمان تاخیر در خواب و نیز برای یاریاب نگهداشتن خواب کند کننده و مصرف آن برای مدت ۱۲ ماه موثر شناخته شده است. اسوزیکلون تنها خواب آور غیر بنزو دیازپینی مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا محسوب می شود که کاربرد دراز مدت آن مجاز است. در مقام مقایسه عوارض این دارو در سالمندان، زولپیدم در مقایسه با زولپیدم ۷/۵۰ میلیونی نقر همراه است. اثرات آن روی تاخیر در شروع خواب، در جمعیت سالمندان مشابه است. البته اسوزیکلون در مقایسه با زولپیدم افزایش طول مدت خواب را در حدود ۲۰ دقیقه نشان داده است. به می خوابی درمان نشانه و هم داروهای مورد استفاده در درمان بی خوابی، با خطر سقوط در سالمندان مرتبط دانسته شده اند. در مطالعه ای روی ساکنان بالای ۶۵ سال خانه سالمندان میشینگان که با کمترین توانایی در ایستادن و بلند شدن در خواب آورها نده دست و پنجه نرم می کردند، انجام شده، این وضعیت با افزایش خطر سقوط همراه است. مطالعه دیگری که در ۲۰۱۲ میلادی به چاپ رسیده، نشان داده که خواب آورها زولپیدم، اسوزیکلون و آمانتال آن (که در بیماران با پانگئین سنی ۶۴ سال، با خطر سقوط مرتبط بوده است. به علاوه، زولپیدم در بیماران بستری در بخش های بیمارستانی

کدام خواب آورها انتخاب بهتری هستند

شیرین میزراهه

سقوط در سالمندان، خطری جدی است که در صورت همراه شدن با ضرورت درمان بی خوابی، مشکل آفرین می شود. طبق اطلاعیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا، سقوط علت اصلی آسیب های کشنده و غیر کشنده در بزرگسالان بالای ۶۵ سال است. متخصصان برای القای و شروع خواب و نیز بهبود کیفیت آن، به تجویز کتامدنت خواب آورهای غیر بنزو دیازپینی متکی هستند، اما انجمن سالمندان آمریکا توصیه کرده است که آلترناتیوهای غیر دارویی برای کمک به حل مشکل بی خوابی در سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. به همراه، بیماران سالمند باید از گزینه های غیر دارویی موجود در درمان بی خوابی خود مطلع باشند و نیز استراتژی های متعددی برای محافظت از آنان در برابر خطر باقیه شکستگی در پیش گرفته شود. مشاهدات حاکی از آن هستند که شیوع اختلالات خواب نظیر بی خوابی با افزایش سن بالا می رود. شیوع تقریبی بی خوابی در سالمندان، ۱۳ الی ۲۷ درصد است (یعنی جمعیتی معادل ۸ میلیون نفر سالمند فقط در آمریکا). این افزایش شیوع بی خوابی در جمعیت سالمندان، اغلب به دلیل ابتلا به بیماری های جسمانی و روانی زمینه ای است. برای حل این مشکل، پزشکان به تجویز خواب آورهای غیر بنزو دیازپینی متکی هستند، اما آیا این داروها گزینه مناسبی در سالمندان محسوب می شوند؟

خطر سقوط و شکستگی

سقوط و شکستگی های استخوانی به میزان قابل توجهی روی عملکرد و نیز مرگ و میر سالمندان اثر گذار است. با وجود این مشکلات به دلیل بی خوابی است. به علاوه، شکستگی های به میزان قابل توجهی روی کیفیت زندگی سالمندان تاثیر گذارند. ۱ نفر از هر ۳ سالمند که تا قبل از وقوع شکستگی لگن به طور مستقل زندگی می کرد، حداقل به مدت یک سال پس از وقوع شکستگی ناچار به اقامت در مراکز نگهداری سالمندان خواهد شد. همچنین لازم به ذکر است که بسیاری از

گزینه های خواب آورهای درمان بی خوابی

داروهای خواب آور غیر بنزو دیازپینی، به دلیل توانایی در قهقاج خواب و عوارض کمتر در مقایسه با بنزو دیازپین ها (آلپزولام، لورازپام، دیازپام)، به طور معمول برای درمان بی خوابی در سالمندان تجویز می شوند. به مصرف ترین خواب آورهای غیر بنزو دیازپینی عبارتند از زولپیدم و اسوزیکلون. زولپیدم برای کاهش زمان ورود نیاز برای شروع خواب کاربرد دارد، اما برای کاهش دفعات بیداری شبانه یا برای افزایش زمان کلی خواب، کارآمد نیست. نزدیک به ۷۸٪ از نقر آمریکایی بالای ۶۰ سال، حداقل از یک دارو برای درمان بی خوابی استفاده می کنند. به مصرف ترین داروها در این زمینه عبارتند از: خواب آورهای غیر بنزو دیازپینی، بنزو دیازپین ها، باریزوراتها، دکسپین، کوآپتین، رامیتون و ترازودون. در سال ۲۰۱۰ میلادی، در حدود ۲۰ میلیون نفر آمریکایی از خواب آورهای غیر بنزو دیازپینی استفاده کرده بودند که ۹۵ درصد دریافت کننده زولپیدم بودند. مکالمیس اثر خواب آورهای غیر بنزو دیازپینی، مشابه بنزو دیازپین ها است. آنها آگونیست های گیرنده بنزو دیازپین هستند که در مقایسه با بنزو دیازپین ها برای گیرنده های گاما آمینوبوتریک اسید نوع A (که حاوی زیرواحد آلفا هستند)، اختصاصی ترند. زولپیدم در درمان بی خوابی ناشی از اختلال القای شروع خواب موثر است، اما به دلیل نیمه عمر کوتاه، باعث بهبود مدت خواب و کاهش

کنترل سالیانه اسکیزوفرنی با ۴ تزریق

سایت رسمی FDA، سازمان غذا و داروی آمریکا اخیرا گزینه جدیدی را برای درمان اسکیزوفرنی مورد تایید قرار داده است. داروی اینوگا ترینزا (Invega Trinza) که پالپیریدون پالمیتات ۳ ماهه است، اولین و تنها داروی اسکیزوفرنی است که فقط ۴ بار در سال تزریق شده و طولانی ترین فواصل مصرف را در میان داروهای موجود در این زمینه دارد. داروی آنژی سایکو تیک اینوگا ترینزا، پیرودی به بازار مصرف عرضه خواهد شد. قبل از شروع درمان با اینوگا ترینزا، بیماران باید باری مدت کافی (برای حداقل ۴ ماه) با اینوگا سوستنا (Invega Sustenna) که فرم یک ماهه پالپیریدون پالمیتات است، درمان شده باشند. اینوگا ترینزا تحت حمایت قانون تایید پیشرفته قرار گرفته است. این قانون در مورد داروهای افعال می شود که در صورت تایید پیشرفت قابل توجهی در درمان بیماری های جدی و غیر قابل کنترل ایجاد خواهد کرد. در یک مطالعه بالینی طولانی مدت، ۹۳ درصد از بیماران تحت درمان با اینوگا ترینزا، برکتش قابل توجهی بود. همچنین، بیماران که با اسکیزوفرنی مزمن زندگی می کنند و نیز گروه درمانگر آنان می توانند بهبود دراز مدت علائم بیماری را انتظار داشته باشند. بهبود اسکیزوفرنی در هر بیمار، متفاوت از دیگری است و کنترل دراز مدت علائم مزمن اینوگا ترینزا می تواند مزایای ترندش در بیماران به زندگی طبیعی کمک کند. ■



شروع مطالعه روی اسید آبتیکولیک در استئاتو هپاتیت

GLOBE NEWSWIRE: داروسازی ایترسپت، برنامه تحقیقاتی خود برای شروع مطالعه چندملیتی بالینی فاز ۳ روی اسید آبتیکولیک در مبتلایان به استئاتو هپاتیت غیر سیروزی در مقایسه با فینوزواتیدیل را منتشر کرده است. اسید آبتیکولیک در درمان این گروه از بیماران، تحت حمایت قانون تایید شده قرار گرفته است. این مطالعه به صورت دوسوکور و کمک گرفتن از کنترل با دارونما طراحی شده و قرار است نزدیک به ۱۵۰۰ بیمار در آن شرکت کنند و طی آن، فواید باقیه اسید آبتیکولیک در درمان مشکلات کبدی بررسی می شود. در هفته ۲۷ بعد از شروع درمان، در نزدیک به ۱۴۰۰ بیمار بررسی و تحلیل می شود. درخواست خواهد شد. ■

این مطالعه بالینی فاز ۳ که روزنریز (REGNERATE) نام دارد، در ۲۵۰ مرکز بزرگ در چندملیتی بالینی فاز ۳ روی اسید آبتیکولیک در مبتلایان به استئاتو هپاتیت غیر سیروزی در مقایسه با فینوزواتیدیل را منتشر کرده است. اسید آبتیکولیک در درمان این گروه از بیماران، تحت حمایت قانون تایید شده قرار گرفته است. این مطالعه به صورت دوسوکور و کمک گرفتن از کنترل با دارونما طراحی شده و قرار است نزدیک به ۱۵۰۰ بیمار در آن شرکت کنند و طی آن، فواید باقیه اسید آبتیکولیک در درمان مشکلات کبدی بررسی می شود. در هفته ۲۷ بعد از شروع درمان، در نزدیک به ۱۴۰۰ بیمار بررسی و تحلیل می شود. درخواست خواهد شد. ■

آمریکای شمالی، اروپا و سایر مناطق، احتمالاً در ۳ ماهه سوم ۲۰۱۵ میلادی آغاز خواهد شد. بیماران در ۳ گروه به نسبت ۱:۱:۱ که به یک به یک در گروه های دریافت کننده دارونما، اسید آبتیکولیک ۱۰ میلی گرمی یا اسید آبتیکولیک ۲۵ میلی گرمی قرار خواهند گرفت. جمعیت تحت مطالعه به مرحله ۲ یا ۳ استئاتو هپاتیت غیر الکی غیر سیروزی فیروز پیشرفته کبدی مبتلا هستند. مارک پروژانسکی، مدیر استراتژی شرکت تولید کننده این دارو، می گوید: «ما با افتخار برنامه مطالعاتی فاز ۳ زیرنظر تیم ما اعلام کردیم. هم اکنون درمان دارویی مورد تایید برای بیماری مذکور وجود ندارد، به همین دلیل احتمال می رود که طی چند سال آینده استئاتو هپاتیت غیر الکی غیر سیروزی به اندک ایستون اصلی پیوند کبدی تبدیل شود.» آنچه در این دارو روی فیروز کبدی بسیار مهم است، زیرا مطالعات مکرر نشان داده اند که فیروز کبدی، بهترین پیش بینی کننده هیستولوژیک مشکلات پیشرفته کبدی مرتبط و به طور کلی، مرگ و میر محسوب می شود. ■



موس در کره جنوبی

مقامات بهداشتی کره جنوبی روز پنجشنبه ۲۱ مه سومیون مورد ابتلا به شانگهای تنفسی خاوریامیانه یا مرس را در این کشور گزارش کردند. دو مورد آخر بیماری در این کشور در افرادی یافت شد که در تماس با نخستین بیماری بودند که از خاورمیانه بازگشته بود.

مقامات کره جنوبی از روی احتیاط ۶۴ نفر دیگر از اعضای خانواده این بیماران یا کارکنان پزشکی که این بیمار را درمان کرده بودند، ازیزوله کرده‌اند.

تا پنج آزمون‌های در یک زن ۶۳ ساله، همسر نخستین مورد ابتلا به بیماری ویروس یک مرد ۷۶ ساله که در اتاق مشترکی با این مورد بستری بود، مثبت شده است. نخستین مورد که مبتلا به مرس تشخیص داده شد، روز چهارشنبه از سفری به بحرین، عربستان سعودی و امارات متحده عربی بازگشته بود که این بیماری در آن کشورها شیوع دارد.

شین هیونگ-شینگ، متخصص بیماری‌های عفونی مسئول درمان این بیماران گفت: «آخرین دو مورد ثابت‌شده بیماری‌زدانشده، اما نشانه‌ای از مشکلات تنفسی نداشتند.»

وزارت بهداشت کره جنوبی روز چهارشنبه اعلام کرد که احتمال انتشار بیماری به جمعیت گسترده‌ای وجود ندارد، زیرا افرادی که در تماس با این افراد بوده‌اند، ازیزوله شده‌اند. به گفته کارشناسان میزان کشندگی این بیماری ۲۰ تا ۴۰ درصد است و دوره پنهانی آن نیز ۱۲ تا ۱۴ روز است.

جونی جی-یونگ، استاندار بخش بیماری‌های عفونی در بیمارستان سورانس در این‌هافت گفت: «بیماران ۴۰ درصد بسیارآلته. بیماران مبتلا به ویروس در بسیاری موارد به خاطر ناراسی تنفسی به تهویه مکانیکی نیاز پیدا می‌کنند.» در همین حال شورای عالی سلامت قطر اعلام کرده که آزمون یک فرد خارجی ۲۹ ساله که در محل پرورش شتر شکر می‌کرده پس از اینکه او با علامت تب و سرفه به بیمارستان مراجعه کرد، از لحاظ کروناویروس مرس (MERS-CoV) مثبت اعلام شده است.

بر اساس بیانیه شورای عالی سلامت قطر این بیمار که بیماری زمینیه یا سابقه اخیر مسافرت ندارد، با حال عمومی پایدار در بیمارستان بستری شده است. بر اساس این بیانیه مقامات در حال پایش سایر کارگران و شترها در محل کار این بیمار هستند و به همه افرادی که در تماس با او بوده‌اند، توصیه‌شده است، اقدامات پیشگیرانه را انجام دهند و بروز هر علامت تنفسی را گزارش کنند.

مورد جدید مرس در قطر سومین مورد این بیماری در سال جاری در این کشور است.

عربستان سعودی نیز مورد جدید از مرس را در یک مرد ۴۸ ساله سعودی در ایالت شرقی حفاف در این کشور اعلام کرده است. این بیمار در وضعیت بحرانی در بخش مراقبت‌های ویژه قرار دارد. این فرد از کارکنان بهداشتی نبوده است، اما با محیط مستعمرک پایتخت مرس در جامعه مازا از بیماری که در ۹ مه گزارش شد، و به نظر می‌رسد که اعضای یک خوشه خانوادگی باشند.

با اضافه شدن این موارد اکنون رقم رسمی مبتلایان به مرس در عربستان سعودی به ۱۰۰۲ نفر، شامل ۲۳۲ مورد مرس می‌رسد.

مورد بیماری مرس معمولاً در طول ماه‌های بهار در نیمکره شمالی اوج می‌گیرد و اغلب موارد بیماری تا به حال در نتیجه انتقال بیمارستانی رخ داده‌اند.

منبع: رویترز

ترجمه: مرجان بنشایی

در سال ۱۹۸۸، جسی هلمز، یک ستاتور پرهاموی محافظه کار، توانست حرفش را در کنگره به کریسی سندیمن و کاری کند که دلارهای مالیات‌دهندگان آمریکایی صرف توزیع سرنگ‌های یک بار مصرف بین معاندان تزریقی شود که برای کارشناسان فدرال که اعتیاد به مواد مخدر را انکار نمی‌کردند، یکی از راه‌های است که می‌تواند سرعت شیوع ایذ و بیماری‌های مانند آنرا کاهش دهد. هلمز که از حزب جمهوریخواه کارولینای شمالی به کنگره آمده بود، دغدغه این را داشت که اگر جراحان عمومی نباید کنند که توزیع سوزن بین معاندان موثر است، می‌شود این مانع را برداشت.

البته برای معاندان کاران جای نگرانی نبود. با وجود اینکه تحقیقات متعددی که نشان می‌داد، توزیع سوزن در بین معاندان تزریقی شیوع بیماری‌هایی مانند ایدز را محدود می‌کند، تا سال ۲۰۱۰-۲۰۱۱ که دمکرات‌ها توانستند کنترل بودجه را به دست گیرند و برخی تعدیل‌ها را در این مورد اعمال کنند، دولت فدرال هرچند از اختصاص بودجه برای تعویض سوزن بین معاندان سر باز می‌زد. اکنون، با توجه به شیوع ایدز و هیپاتیت که آنرا محصول افزایش اعتیاد به هروئین در ایالاتی مانند آیدیدیا، کنتاکی و ویرجینیای غربی می‌دانند، مسئله اختصاص بودجه دولتی برای توزیع سرنگ رایگان کار در دست مطرح شده است.

افزایش اعتیاد به مواد مخدر در جنوب شرقی کنتاکی - حوزه نمایندگی هرولد روچرز، نماینده جمهوری خواه و رئیس کمیته تخصیص بودجه مجلس - سبب شد، این نماینده پولی را برای هم درمان و هم اجرای قانون اختصاص دهد، اما یک سنجشگری حزب می‌گوید، روچرز همچنان مخالف تعویض سرنگ است، چرا که فکر می‌کند توزیع سرنگ موضوعی است کاملاً محلی.

با توجه به آنکه آقای روچرز بر اجرای این برنامه‌ها و تأثیرات آنها نظارت دارد، وی همچنان با اختصاص بودجه دولتی برای تعویض سرنگ در بین معاندان تزریقی مخالف است و عقیده دارد منابع مالی دولت فدرال باید صرف برنامه‌های آموزشی و درمانی شود که می‌تواند چرخه وابستگی را قطع کند. مانع فدرال برای اختصاص بودجه با شروع اقدامات سختگیرانه هر دو حزب دربار مواد مخدر آغاز شد. هومز که توانست برای جلوگیری از اختصاص منابع مالی برای تمیز کردن سوزن‌های مصرفی معاندان نیز به پیروزی برسد، می‌گوید: «با این کار نه تنها بودجه‌ای که مواد مخدر را به دست می‌ششاید، بلکه خودمان هم به آنها سرنگ می‌دهیم.»

امروز، هرچند نتایج شواهد بسیاری در تایید توزیع

موج افزایش ایدز در آمریکا، سیاست‌های این کشور را به چالش کشیده است

عاقبت برنامه توزیع سرنگ به کجا می‌رسد



درمان بیماری‌هایی مانند ایدز و هیپاتیت است که هر روز بر تعداد مبتلایان به آنها اضافه می‌شود. او انتظار دارد، این موضوع در وقت تخصیص بودجه سلامت باز هم مطرح شود و مانند روزی می‌گوید که از شنیدن هر نظری استقبال می‌کند. «اگر به واقع شواهد نشان دهند که تعویض سرنگ کمه با نو می‌تواند تغییری واقعی ایجاد کند، می‌توان نگاه دوباره به موضوع پرداخت.»

از نظر دمکرات‌ها، برنامه توزیع سرنگ‌هایی بروز، باید اجرا شود. آنها می‌گویند، وقتی صحبت از مواد مخدر و سیاست‌گذاری درمان باشد، جمهوریخواهان در گذشته درجا می‌زنند. در آیدیدیا اپیدمی اخیر ایدز که بر اثر استفاده معاندان تزریقی از سرنگ مشترک در یکی از ایالات جنوب شرقی این ایالت اتفاق افتاد، پیش‌کش که برخی مخالفان پروپارتیز تعویض سرنگ‌های کمه با نو مانند مایک پنس، نماینده

منبع: نیویورک تایمز

سابق جمهوریخواه از موضع قبل خود کوتاه نیاید. در ماه مارس، طی یک دستور اجرایی پنس اجازه تعویض موقت سرنگ‌ها را در بخش اسکات صادر کرد. این ماه هم لایحه‌ای را امضا کرد که طی آن بخش‌های ایالت می‌توانند برنامه توزیع سرنگ‌ها را اجرا کنند، البته در صورتی که مسئولان توانند نشان دهند که این امر پاسخ‌دهی خواهد داد. مجلس قانون‌گذاری کنتاکی هم با توافق هر دو حزب دمکرات و جمهوریخواه، قانون برنامه تعویض سرنگ‌های نو با کمه را تصویب کرده است.

در گذشته، اختصاص بودجه برای تعویض سرنگ بدل به موضوعی مناقشه‌برانگیز بین دو حزب شده بود. بیل کلینتون، رئیس جمهور سابق آمریکا، با وجود نظر مشاوران سلامت خود مبنی بر لزوم برداشتن ممنوعیت تخصیص بودجه برای تعویض سرنگ در سال ۱۹۹۸، همچنان به محدودیت‌های اعمال شده از طرف سلف جمهوریخواه خود، ریگان، ادامه داد. در آن سال هم جمهوریخواهانی که کنترل مجلس نمایندگان را در دست داشتند، تلاش دمکرات‌ها برای برداشتن موانع قانونی را ناکام گذاشتند.

در زمان جورج بوخ، در سال ۲۰۰۰، هم با وجود آنکه جراحان عمومی گفتند که اجرای برنامه تعویض سرنگ برای معاندان تزریقی می‌تواند نقشی موثر بر جلوگیری از شیوع ایدز داشته باشد و نیز از تعداد معاندانی که باید وارد چرخه درمان شوند، کم کند، باز هم موقع عدم تخصیص بودجه به قوت خود مانده است. اوباما همواره گفته است که این موانع را برمی‌دارد، اما عملاً پیشرفتی در این باره نشان داده است. عاقبت دمکرات‌هایی که دست بالا را در کنگره داشتند، توانستند قانون فدرال تخصیص بودجه را تصویب کنند، مگر آنکه نهادهای درمان و سلامت محلی و نهادهای قانون‌گذار دلیلی برای منع اجرای این قانون داشته باشند.

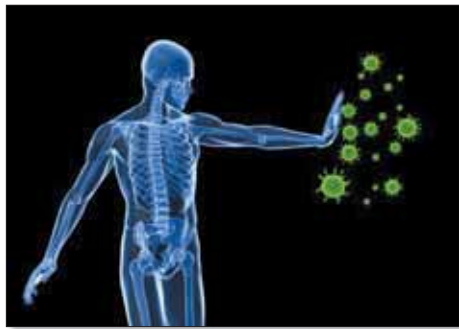
در زمان جورج بوخ، در سال ۲۰۰۰، هم با وجود آنکه جراحان عمومی گفتند که اجرای برنامه تعویض سرنگ برای معاندان تزریقی می‌تواند نقشی موثر بر جلوگیری از شیوع ایدز داشته باشد و نیز از تعداد معاندانی که باید وارد چرخه درمان شوند، کم کند، باز هم موقع عدم تخصیص بودجه به قوت خود مانده است. اوباما همواره گفته است که این موانع را برمی‌دارد، اما عملاً پیشرفتی در این باره نشان داده است. عاقبت دمکرات‌هایی که دست بالا را در کنگره داشتند، توانستند قانون فدرال تخصیص بودجه را تصویب کنند، مگر آنکه نهادهای درمان و سلامت محلی و نهادهای قانون‌گذار دلیلی برای منع اجرای این قانون داشته باشند.

اداره سلامت و خدمات انسانی هم ترجیح داد که برای برنامه‌ای که به هر حال با زحمت تصویب شده بود، یک عنوان کمتر سیاسی انتخاب کند، با نام «برنامه خدمات سرنگ». با بازگشت جمهوریخواهان به کنگره در سال ۲۰۱۱، اما قانون قبلی دوباره ایفا نشد.

روچرز که در کمیته اختصاص بودجه از شخصیت‌های تأثیرگذار بود، با ردیول شدن لایحه‌ای تخصیص بودجه رهبری جریان افقای قانون قدیمی را بر عهده گرفت، اما با توجه به بالا رفتن اعتیاد به هروئین در ایالت‌های نمایندگی آنان و وضعیت اسفبار سلامت عمومی در آن مناطق، برخی نمایندگان افقای سابق قدیمی نگران شدند، اعتراف کنند که فقط می‌خواستند نجات دیگر دربار این موضوع فکر کنند.

منبع: نیویورک تایمز

ارتباط فعال شدن سیستم ایمنی بدن با بروز برخی بیماری‌های خاص



بیماری‌های قلبی عروقی در زمستان ۲۰ هزار نفر افزایش را نشان می‌دهد. و تعداد بیماران که مبتلا به دیابت تشخیص داده می‌شوند، بین ماه‌های آبان تا اسفند بیشتر از ماه‌های دیگر سال است. در آخرین تحقیقات، دانشمندان از ۶ هزار نفر نمونه خون گرفتند. این جامعه آماری ساکن هر دو نیمکره شمالی و جنوبی زمین بوده و افرادی از کشورهای بریتانیا، ایالات متحده، استرالیا، ایسلند و کامبوج در این نمونه‌گیری شرکت داشتند. با تحت نظر گرفتن پرتیبتهای خاصی در سلول‌ها و بافت‌های خاص مشاهده شد که فعالیت بعضی ژن‌ها جنبه بی‌نظمی دارد و الگوی فعالیت دو نیمکره شمالی و جنوبی متضاد یکدیگر است. همچنین مشاهده شد که یک ژن خاص که IARNTL نام دارد، در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که در طول

بیماری‌های قلبی عروقی در زمستان ۲۰ هزار نفر افزایش را نشان می‌دهد. و تعداد بیماران که مبتلا به دیابت تشخیص داده می‌شوند، بین ماه‌های آبان تا اسفند بیشتر از ماه‌های دیگر سال است. در آخرین تحقیقات، دانشمندان از ۶ هزار نفر نمونه خون گرفتند. این جامعه آماری ساکن هر دو نیمکره شمالی و جنوبی زمین بوده و افرادی از کشورهای بریتانیا، ایالات متحده، استرالیا، ایسلند و کامبوج در این نمونه‌گیری شرکت داشتند. با تحت نظر گرفتن پرتیبتهای خاصی در سلول‌ها و بافت‌های خاص مشاهده شد که فعالیت بعضی ژن‌ها جنبه بی‌نظمی دارد و الگوی فعالیت دو نیمکره شمالی و جنوبی متضاد یکدیگر است. همچنین مشاهده شد که یک ژن خاص که IARNTL نام دارد، در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که در طول

منبع: نیویورک تایمز

خبر

خطرات پنهان تردمیل

مرگ دبیود گلدربرگ، از معزیران ارشد و نخبه دره سیلیکون، حین ورزش بر روی تردمیل، وقتی فعالیتات خود را در مرکز یک می‌گذراند، دوستان و آشنایانش را در بهت و اندوه فرو برد.

طبق آمار کمسیون ایمنی محصولات ایالات متحده، بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۲، ۳۰۰ مورد مرگ همگام استفاده از تردمیل گزارش شده است. این آمار که به‌طور متوسط سالانه ۳۰۰ مورد مرگ را شامل می‌شود، کمتر از موارد مرگ و میر ناشی از صافه‌زدگی است. دکتر چارلز لارنس، رئیس بخش اورژانس مرکز درمانی بروکلین، این نوع مرگ را بسیار غیرمعمول و حاصل اتفاقی ناگوار می‌داند.

علی‌رغم آمار قابل چشم‌پوشی مرگ ایالات مصدومیت چشمگیر است. در سال ۲۰۱۴، مراکز اورژانس در ایالات متحده ۲۴۴ هزار مورد آسیب‌دیدگی ناشی از استفاده از تردمیل را پذیرش کردند. از مجموع ۶۷۰۰۰ مورد مصدومیت ناشی از استفاده از وسایل ورزشی که شامل استخرهای شنا، اوردژانس مرکز درمانی بروکلین، این نوع مرگ را بسیار غیرمعمول و حاصل اتفاقی ناگوار می‌داند.

علی‌رغم آمار قابل چشم‌پوشی مرگ ایالات مصدومیت چشمگیر است. در سال ۲۰۱۴، مراکز اورژانس در ایالات متحده ۲۴۴ هزار مورد آسیب‌دیدگی ناشی از استفاده از تردمیل را پذیرش کردند. از مجموع ۶۷۰۰۰ مورد مصدومیت ناشی از استفاده از وسایل ورزشی که شامل استخرهای شنا، اوردژانس مرکز درمانی بروکلین، این نوع مرگ را بسیار غیرمعمول و حاصل اتفاقی ناگوار می‌داند.

منبع: نیویورک تایمز

دکتر رابرت شرر، رئیس بخش پزشکی اورژانس دانشگاه جرج واشنگتن، می‌گوید که در طول زندگی حرفه‌ای خود شاهد موارد بسیارفروت به‌عمل گوناگون در هنگام مناسب‌ترین ورزشی بوده است. کاهی فورت‌باز فعالیت فیزیکی و وضعیت پنهان در قلب بیمار است که هنگام ورزش بروز می‌کند و سبب مرگ می‌شود. کاهی بر اثر رژیم غذایی ناسمج و عدم تحرک بدن شخص دچار بیماری قلبی عروقی پنهان است که با شروع ورزش ناگهانی بروز می‌کند.

بسیاری از مشکلات پنهان که سبب وقوع ۵۰ درصد موارد مرگ ناگهانی می‌شود، تنها با انجام کالبدشکافی مشخص می‌گردند. به گفته دکتر شرر، دو دسته از افراد بیشتر در معرض خطر افتادن هستند: افراد سالمند و افرادی که اکثر مصرف کرده‌اند، ترس از مصدومیت مانع از رفتن شهروندان آمریکا به ورزشگاه نمی‌شود. بنا به آمار ارائه‌شده توسط انجمن بین المللی سلامت و ورزش، ۶۳ میلیون آمریکایی در سال ۲۰۱۴ برای ورزش به باشگاه‌های ورزشی مراجعه کرده‌اند که ۵۰ میلیون آنها دارای عضویت دائم باشگاه هستند.



منبع: نیویورک تایمز

تندرستی

نشاندگی بهتر از فشار خون سیستولیک

پژوهشگران می‌گویند، به نظر می‌رسد فشار با قدرت دست هنگام گرفتن اشیا (gripstrength) برای مثال زمان دست دادن، عامل پیشگویی کننده قوی‌تری نسبت فشارخون سیستولی برای تعیین احتمال مرگ زودرس باشد.

بر طبق مطالعه‌ای جدید، آزمون فشار دست راهی ساده و آسان برای تشخیص افرادی است که در معرض خطر حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ‌های زودرس قرار دارند. پژوهشگران نزدیک به ۱۴۰ هزار فرد بزرگسال که آزمون فشار و قدرت دست را انجام داده بودند، مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان سنی بین ۳۵ تا ۷۰ سال داشته و از ۱۷ کشور مختلف بودند. وضعیت سلامت آنها به‌طور متوسط برای ۴ سال پیگیری شده بود. پژوهشگران دریافتند که کاهش حدود ۵ کیلوگرم در قدرت فشار دست با افزایش ۱۶ درصدی خطر مرگ به هر علتی همراه است. خطر ناشی از افزایش ۱۷ درصدی مرگ ناشی از علت‌های غیر قلبی بوده است. یافته‌ها نشان می‌دهد، همچنین ۲.۶۶ کیلوگرم فشار دست با افزایش ۹ درصدی سکته مغزی و ۷ درصد خطر بیشتر برای حملات قلبی همراه است. باوجودی که این مطالعه ارتباط بین قدرت دست و خطر حمله قلبی،



سکته مغزی و مرگ‌های زودرس را نشان داده است، اما مطالعه برای اثبات رابطه علت و معلولی بین این عوامل طراحی نشده بود.

پژوهشگران معتقدند که فشار یا نیروی دست برای گرفتن اشیاء عامل پیشگویی کننده قوی‌تری برای مرگ زودرس نسبت به فشارخون سیستولی (عدد بالا در خوانش فشارخون) است و ارتباط میان قدرت دست و خطر فزاینده سکته‌های قلبی، مغزی و مرگ‌های زودرس حتی بعد از اینکه محققان عوامل دیگری را که خطر مرگ و بیماری‌های قلبی را متاثر می‌کند، نظیر سن، میزان تحصیلات، سیگار کشیدن، مصرف الکل، ورزش و وضعیت شغلی را مورد توجه قرار دادند، پابرجا باقی مانده بود.

نتایج این بررسی در ۱۳ ژوئن در ژورنال لنست منتشر شده است. دکتر دانیل لوئم، نویسنده مسئول مطالعه از مرکز پژوهشی سلامت جمعیت در دانشگاه مک مستر کانادا، می‌گوید: «قدرت فشار دست راهکاری آسان و ارزان برای تشخیص به‌خطر فردی مرگ و بیماری‌های قلبی عروقی است.»

او اضافه می‌کند که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است تا معلوم شود، آیا تلاش برای ارتقای قدرت عضلانی ممکن است موجب کاهش خطر فردی مرگ و بیماری‌های قلبی-عروقی شود یا نه. در مقاله‌ای ای‌همراه این مطالعه آن‌ان آبهی‌سایو، استاد دانشگاه کالیفرنیا و توماس کرکوود، استاد دانشگاه نیویورک نوشتند: «این موضوع ایده‌ای جدید نیست، اما یافته‌های بدست آمده از این مطالعه پشتیبانی بیشتری از ایده فراهم می‌کند.»

منبع: Everyday Health

غذاهای غنی از آهن
بشقابی پر از آهن



ترجمه: محمد ملاکه

گوشت

اگر شما از دوستداران گوشت هستید، مصرف آن راه فوق‌العاده برای دریافت مقادیر آهن است. با مصرف ۱۷۰ گرم گوشت استیک رسته در یک وعده غذایی تا حداکثر ۳.۲ میلی‌گرم آهن از این ماده معدنی مهم را دریافت کنید، اما شما چه میزان آهن در روز نیاز دارید؟ این موضوع به سن و جنسیت شما بستگی دارد. مردان روزانه به ۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. زنان روزانه ۱۸ میلی‌گرم تا سن ۵۰ سالگی باید آهن دریافت کنند. اگر شما باردار هستید، شما روزانه به ۲۷ میلی‌گرم آهن نیاز دارید.

ماکیان

اگر گوشت قرمز نمی‌خورید، آن وقت چه باید کرد؟ بگنایان کنید. گوشت ماکیان نیز منبع خوبی از آهن هستند. گوشت بوقلمون، مرغ یا اردک را امتحان کنید. یک وعده ۸۵ گرمی گوشت اردک ۲.۳ میلی‌گرم آهن دارد. مقدار مشابهی گوشت مرغ و بوقلمون حدود یک میلی‌گرم آهن دارد.

سیزی‌های پرکد تیره

اگر به دنبال یک پیش‌غذای خوشمزه هستید، اسفناج، کلم چغ و انواع خاوه‌کامه با پرک‌های

صاف افزایش دهنده میزان آهن بدن شما هستند. راه‌های زیادی برای آماده‌سازی آنها وجود دارد. آنها را بخارپز کرده، تفت داده یا بیز کرده و در سلاطین بریزید. شما حتی می‌توانید آنها را در یک اسموتی (ریک نوشیدنی مخلوط شده از میوه‌های تازه) مخلوط کنید.

ماهی

غذای غنی از پروتئین و با چربی کم که آهن را به‌زیرم غذایی شما اضافه می‌کند و اهمیت ندارد که پروتئین با آزاد باشد. ماهی تون، ساردین، ماهی ماکرو یا گور ماهی و ماهی روغن خالدار منابع خوبی برای معدنی هستند.

میگو و صدف‌های خوراکی

شما برای خوردن یک کاسه سوپ باهمه احساس ضعف دارید؟ شما می‌توانید احساس گرسنگی تان را با دریافت مقادیر آهن رفع کنید. میگو و صدف‌های خوراکی سرشار از این ماده معدنی هستند. آنها را با کمی برنج قهوه‌ای یا غنی شده مخلوط کنید. در نتیجه غذایی غنی از آهن خواهید داشت.

لذت گیاه‌خواری

اگر اصلاح گوشت نمی‌خورید، هنوز نیز قادر به دریافت آهن هستید. توفو (غذایی که از پسته و دلمه شدن شیر سویا به‌دست می‌آید) انتخاب

مناسبی است. لوز قرمز، گارنوزو (نوعی حبوبات گرد و بزرگ آسیایی) یا لوبیا سفید را امتحان کنید. غذاهای گیاهی واجد آهن بدون هم (Heme) هستند، بدین معنی که بدن به خوبی گروه همی که در گوشت وجود دارد، قادر به جذب آن نیست. سبزیجات خوردنی با یک نوشیدنی که واجد ویتامین C است، بخورید. این کار به شما در جذب بهتر آهن کمک می‌کند.

غلات

صحنه زمان فوق‌العاده‌ای برای دریافت آهن است. کرم گندم یا سوس گندم یا جو دوسر، همگی راه‌های مناسبی برای این کار هستند. همچنین با اضافه کردن برش‌های تورت فرنگی به آن خوردن را بیشتر تقویت کنید.

تخم‌مرغ‌ها

با خاگینه، آب پز یا نیمه کردن با هر روشی که به‌وسيله آن تخم مرغ را آماده می‌کنید، مقادیر مناسبی از آهن را دریافت خواهید کرد. یک نان سفید غنی شده با نان گندم می‌تواند آهن بیشتری به شما اضافه کند، بنابراین می‌توانید برش‌های نان تست را کنار آن بگذارید، اما اگر شما همراه با آن قهوه یا چای داغ می‌نوشید، ممکن است مقادیری از خواص آهن را از دست بدهید، چون آنها مانع می‌شوند که آهن به خوبی جذب شود.

غذا نخوردنی که چاقان می‌کند

زورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، وعده‌های غذایی مرتب و متعادل همچنین می‌تواند از این لحاظ به حفظ وزن طبیعی کمک کند که اثرات مثبتی بر متابولیسم شما دارد.

است؟ پیتز لوبورت مدیر پزشکی مرکز مراقبت چاقی مورمیل در مرکز مراقبت پزشکی مورمیل اورتج کوست در کالیفرنیا، در این باره می‌گوید: «جریب شکمی زیان‌بارترین چیزی در بدن شما است.» بر اساس پژوهش منتشر شده در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا، زیاده‌خوری شکمی یا افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراهی دارد و یک بررسی در سال ۲۰۱۳ که در ژورنال کالج کاردیولوژی آمریکا منتشر شد، نشان داد که چیزی شکمی باعث افزایش خطر دچار شدن به بیماری قلبی و حتی سرطان می‌شود. کارن آنسل، متخصص تغذیه و رژیم غذایی می‌گوید: «نخوردن وعده‌های غذایی به‌طور مرتب فقط باعث افزایش چربی شکمی شما نمی‌شود، این کار احتمال افزایش وزن شما را متوقف می‌کند، مگر این‌ها با افزایش وزن همراهی دارد و یک بررسی در سال ۲۰۱۳ که در ژورنال کالج کاردیولوژی آمریکا منتشر شد، نشان داد که چیزی شکمی باعث افزایش خطر دچار شدن به بیماری قلبی و حتی سرطان می‌شود. کارن آنسل، متخصص تغذیه و رژیم غذایی می‌گوید: «نخوردن وعده‌های غذایی به‌طور مرتب فقط باعث افزایش چربی شکمی شما نمی‌شود، این کار احتمال افزایش وزن شما را متوقف می‌کند، مگر این‌ها با افزایش وزن همراهی دارد و یک بررسی در سال ۲۰۱۳ که در ژورنال کالج کاردیولوژی آمریکا منتشر شد، نشان داد که چیزی شکمی باعث افزایش خطر دچار شدن به بیماری قلبی و حتی سرطان می‌شود. کارن آنسل، متخصص تغذیه و رژیم غذایی می‌گوید: «نخوردن وعده‌های غذایی به‌طور مرتب فقط باعث افزایش چربی شکمی شما نمی‌شود، این کار احتمال افزایش وزن شما را متوقف می‌کند، مگر این‌ها با افزایش وزن همراهی دارد و یک بررسی در سال ۲۰۱۳ که در ژورنال کالج کاردیولوژی آمریکا منتشر شد، نشان داد که چیزی شکمی باعث افزایش خطر دچار شدن به بیماری قلبی و حتی سرطان می‌شود. کارن آنسل، متخصص تغذیه و رژیم غذایی می‌گوید: «نخوردن وعده‌های غذایی به‌طور مرتب فقط باعث افزایش چربی شکمی شما نمی‌شود، این کار احتمال افزایش وزن شما را متوقف می‌کند، مگر این‌ها با افزایش وزن همراهی دارد و یک بررسی در سال ۲۰۱۳ که در ژورنال کالج کاردیولوژی آمریکا منتشر شد، نشان داد که چیزی شکمی باعث افزایش خطر دچار شدن به بیماری قلبی و حتی سرطان می‌شود.»

منبع: YahooHealth



منبع: WebMD

دانشنامه

دوبینگ خونی چیست؟

دوبینگ خونی به چند تکنیک اشاره دارد که برای افزایش گلبول‌های قرمز حامل اکسیژن و در نتیجه بهبود کارکرد ورزشکار به کار می‌رود. شایع‌ترین نوع دوبینگ خونی شامل تزریق اریتروپوئین (EPO)، تزریق مواد شیمیایی مصنوعی که می‌تواند اکسیژن را حمل کند و انتقال خون است که همه آنها بر اساس فهرست مواد و روش‌های ممنوع سازمان جهانی ضد دوپینگ (WADA) ممنوع شده‌اند.

EPO به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود. این هورمون به‌وسیله کلیه‌ها تولید می‌شود و باعث می‌شود که مغز استخوان برای تولید سلول‌های قرمز تحریک شود. سلول‌های قرمز خون اکسیژن را در خون حمل و نقل می‌کنند، بنابراین هر افزایش در شمار این سلول‌ها میزان اکسیژنی که خون می‌تواند به عضلات بدن حمل کند، تشدید می‌کند. نتیجه‌های، استقامت بیشتر فرد خواهد بود. دوبینگ خونی با افزایش فراهم اکسیژن به عضلات در حال فعالیت

شربت شگفت انگیز

می‌تواند آهن را در برخی مکان‌های غیرمنتظره پیدا کنید. شما می‌توانید با ریختن مقداری شربت افراوری پن یک‌هک‌هائین، کمکی اضافی به خوردن انجام دهید. شما همچنین می‌توانید آهن بیشتری از شربت چغندر یا ذرت دریافت کنید.

منزهای خوراکی و میوه‌های خشک

خودتان مخلوطی از اسنک‌های غنی از آهن درست کنید با بادام هندی و پسته شروع کنید. میوه‌های خشک نظیر کشمش، آلو خشک، خرما یا برگه هلو را نیز به آن اضافه کنید.

میوه تازه

هندوانه چیزی بیشتر از یک میوه تابستانی نیروبخش و تازه کننده است. برش کوچکی از آن واجد ۳ میلی‌گرم آهن است. ۵ عدد انجیر متوسط نیز مقادیر مشابهی آهن دارند. همچنین یک موز حدود یک میلی‌گرم و یک سیب ۰.۵ میلی‌گرم آهن دارد.

شکلات

یک ماده غذایی دیگر که شاید انتظارش را نداشته باشید، حاوی آهن است، شکلات است. یک تکه شکلات ۸۵ گرمی حدود ۱ میلی‌گرم آهن برای شما فراهم می‌آورد. ■

منبع: WebMD

تغذیه

آمیوه‌ها را باید در یخچال نگهداری کرد؟

نگه‌داشتن مواد غذایی در یخچال مدت‌هاست که برای جلوگیری از رشد میکروب‌ها و فاسد شدن آنها به‌کار می‌رود. این کار رشد میکروب‌های باکتریایی را کند می‌کند و در عین حال از خراب شدن آبمیوه، رنگ و قوام بسیاری از غذاها جلوگیری می‌کند. اغلب آمیوه‌هایی که در بازار عرضه می‌شوند، پاستوریزه شده‌اند تا باکتری‌های باکتریایی را از بین ببرد. اما باقی ماندن میکروب‌ها می‌تواند باعث خراب شدن آنها شود. در طول روز احساس گرسنگی نکنند، بنابراین افرادی که غذای عمدشان را شبها می‌خورند، باید در زمان روتی‌شام بخورند تا در صبح دوباره احساس گرسنگی کنند. آیا اقتدر گرفتار هستید که اغلب خوردن یک وعده غذایی را فراموش می‌کنید؟ یا یادآور تقویمی یا زنگ هشدار روی تلفاتان استفاده کنید. ممکن است این کار در ابتدا احقانه به نظر برسد، اما در درازمدت کاملاً ارزش ناچشم را دارد. ■

منبع: LiveScience

تندرستی

آیا بطری‌های پلاستیکی مضر هستند؟

به نظر می‌رسد تقریباً هر چیزی که می‌خورید یا می‌نوشید به نوعی با پلاستیک احاطه شده باشد. از شانه‌های پلاستیکی تخم‌مرغ و بطری‌های آب گرفته تا بطری شیر نوزادان، اما آیا این پلاستیک‌ها برای سلامت ما مضر هستند؟ پاسخ بستگی به نوع پلاستیکی دارد که مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نام بیسفنول A، ماده‌ای که بسیاری از پلاستیک‌ها به کار می‌رود را به یاد داشته باشید؛ زیرا بی‌خطر بودن آن اخیراً مورد تردید قرار گرفته است. برای اینکه پلاستیک به سلامت شما آسیب برساند، سه شرط باید موجود باشد. اول اینکه ماده‌ای آسیب‌رسان در این پلاستیک موجود باشد. دوم اینکه این ماده آسیب‌رسان از آن پلاستیک بیرون بیاید و به بدن شما وارد شود و سوم اینکه آن ماده به اندازه کافی وارد بدن شود که به آن آسیب برساند. پلی‌کربنات، نوعی از پلاستیک است که دست‌کم دوتا از این شرایط برای آسیب‌رسانی را دارا است. این نوع پلاستیک حاوی بیسفنول A (BPA) است که اخیراً به خاطر کاربرد آن در بطری‌های شیر کودکان و آبسپس‌سازها، نگران‌کننده و آزارناک برای حیوانات و در حال رشد نوزادان بوده، قرار گرفته بود. بررسی‌ها نشان داده‌اند که BPA می‌تواند از ظرف پلاستیکی به خوردن و آشامیدن نوشیدنی‌ها منتقل شود. و بعد وارد بدن شما شود.

اصطلاحی که مولکول‌های BPA را به پلاستیک پلی‌کربناتی در کنار هم نگاه می‌دارد، در مرور زمان، هنگامی که پلاستیک حرارت می‌بیند یا در معرض مواد اسیدی یا بازی قرار می‌گیرد، شکسته می‌شود. این مولکول‌های آزاد شده BPA به غذاها و نوشیدنی‌های درون ظرف پلی‌کربناتی می‌چسبند و به درون بدن وارد می‌شود. BPA درون بدن به باعث اختلال در دستگاه غدد درون‌ریز و هورمون‌ها در بدن می‌شود؛ چرا که عمل هورمون‌های هورمون‌ها در بدن را تقلید می‌کند. این وضع به خصوص در مورد رشد جنسی جنین که وابسته به پیام‌رسانی دقیق هورمونی است، اشکال ایجاد می‌کند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که BPA حتی در مقادیر کم در رشد جنین‌های موش اشکال به وجود می‌آورد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که آیا معروض شدن در بارداری، می‌تواند به انسان‌ها هم آسیب برساند یا نه، چندی پیش مقامات بهداشتی کانادا تصمیم گرفتند که استفاده از پلاستیک‌های پلی‌کربناتی را در گذشته‌های اخیر ممنوع کنند. با وجود اینکه این مقامات نتیجه‌گیری کردند که مقدار BPA وارد شده به بدن افراد از حد بی‌خطر عبور نمی‌کند، آنها همچنان نگران هستند که حتی مقادیر کم BPA باعث آسیب رسیدن به نوزاد و پلاستیکی خطرناک برای انسان‌ها ایجاد نمی‌کند. زیرا حد بی‌خطر این ماده برای انسان‌ها (۰/۵ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز) سه برابر مقدار آن از این ماده است که به طور معمول وارد بدن افراد می‌شود، اما در ژاپنی که در سال ۲۰۰۷ در نشریه Reproductive Toxicology منتشر شد، دانشمندان استدلال می‌کنند که بیش از ۴۰ درصدی وجود دارد که نشان می‌دهد BPA در مقادیری کمتر از حد بی‌خطر برای انسان‌ها بی‌خطر محسوب می‌شده است. در همین حال هیات سم‌شناسی موسسه‌های ملی بهداشت آمریکا پس از بازبینی ۲۰۰۰ بررسی مختلف در مورد BPA جنین نتیجه‌گیری کرد که «تا حدی نگرانی وجود دارد که آن مقادیر از BPA که از بطری‌های پلاستیکی شیر کودکان و پوشش داخلی قوطی‌های کنسرو نشسته می‌کند، به انسان‌ها در مرحله رشد آسیب برساند. اگر ثابت شود که حتی مقدار کمی BPA از پلاستیک‌های پلی‌کربناتی نشسته که واقعاً برای سلامت انسان‌ها خطرناک است، شاید زمان برای تغییر دادن سیستم فعلی نگهداری مواد خوراکی و نوشیدنی‌ها فرسایده باشد.»

منبع: LiveScience

۸ باور نادرست درباره سوخت‌وساز (۱)

راز و رمزهای لاغر شدن



ترجمه: علی ملانکه

اغلب ما این فرمول اساسی درباره کاهش وزن را می‌دانیم: اگر میزان کالری سوخته‌شده بیشتر از میزان کالری دریافتی باشد، وزن ما کم می‌شود. اما این قاعده گرچه ممکن است ساده به نظر برسد، هنگامی که نیمه کالری سوخته‌شده را در نظر می‌گیریم، اندکی پیچیده می‌شود.

روشن است که فعالیت جسمی، چه ورزش در سالن ورزشی یا چه بالا رفتن ساده از پله‌ها باشد، نیاز به انرژی دارد، اما به‌جز انرژی برای ورزش و فعالیت جسمی، بدن ما برای ادامه کار کاردهای خودمان را هم مصرف می‌کند. قلب با پمپاژ خون به سراسر بدن، مغز برای پردازش اطلاعات و سایر ارگان‌ها هم انرژی مصرف می‌کنند. این انرژی مصرف‌شده را «سرعت سوخت‌وساز در حالت استراحت» می‌نامند و به همراه کالری‌های حاصل از طریق ورزش و گوارش غذا می‌سوزانیم، حداکثر میزان آن چیزی است که «سوخت‌وساز» می‌نامیم.

میزان سوخت‌وساز در حالت استراحت معمولاً حدود ۶۰ درصد از کالری‌های است که شما می‌سوزانید. در نتیجه به گفته دکتر جان اتان، مایک دانشمند علوم ورزشی، در واقع همین مورد، هدف اصلی در راهبردهای کاهش وزن ثابت‌شده و ثابت‌شده است. با این حال اغلب ما واقعاً نمی‌دانیم که سوخت‌وساز ما چگونه کار می‌کند، ما به‌سادگی موتور درونی‌مان را به عنوان «سرعت» یا «دنده» توصیف می‌کنیم و اگر این موتور کند باشد، می‌خواهیم سرعت آن را بالا ببریم. نتیجه؟ ما مشتاقانه باورهای نادرست رایج درباره سوخت‌وساز را پذیرا می‌شویم که ممکن است بیش از آنکه سودمند باشند، به ما زیان برسانند.

۱. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است، زیرا سوخت‌وساز شما را فعال می‌کند. همه ما این موضوع را قیلاً شنیده‌ایم: یک صبحانه تمام‌عیار کالری‌های کم سوخت‌وساز کند پس از خواب شبانه است، اما یک شنباق بزرگ از تخم‌مرغ و سوسیس ممکن است دقیقاً کاری را انجام ندهد که تصور می‌شود. یک بررسی در سال ۲۰۱۴ در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا نشان داد که افرادی که روی رژیم غذایی مناسب صبحانه می‌خورند، وزن بیشتری نسبت به آنهایی که صبحانه نمی‌خورند، از دست ندادند. در واقع، خوردن یک صبحانه پرپروتئین ممکن است کار بدی باشد؛ به گفته دکتر ری مارتینا، این کار ممکن است تغییر وضعیت و بازیابی حالت پاراسمپاتیکی، نیمه استراحت و بازیابی دستگاه عصبی به حالت سمپاتیکی که از لحاظ سوخت‌وساز فعالیت‌ها را به تأخیر می‌اندازد. او توضیح می‌دهد: «دستگاه عصبی در طول شب، در حالت پاراسمپاتیکی است. در این زمان است که ما غذا را گوارش می‌کنیم و بدنمان را ترمیم می‌کنیم.»

اگر شما روزتان را با یک صبحانه حجیم شروع کنید، توجه بدندان به سوی گوارش و استراحت معده معطوف می‌کند و در نتیجه کالری‌های مصرفی‌تان با احتمال بیشتری به ذخایر چربی بدندان تبدیل می‌شوند.»

توصیه او چیست؟ اگر گرسنه نیستید، به محض بلند شدن از خواب، چیزی نخورید. مارتینا می‌گوید: «دلیلی برای این توصیه وجود دارد: ما می‌توانیم مقادیر نامحدودی چربی در بدن ذخیره کنیم، اما فقط قادر به ذخیره مقدار معینی قند در بدنمان هستیم.» بنابراین اگر شما مصرف کربوهیدرات‌ها را به تأخیر بیندازید، بدنمان ابتدا ذخایر قندی‌اش می‌رود و پس از اتمام آن به سراغ سوزاندن چربی‌ها می‌رود.

۲. کم کردن تعداد وعده‌های غذایی سوخت‌وساز را کاهش می‌دهد. آیا اگر شام نخورید، سرعت سوخت‌وسازتان به شدت کاهش پیدا می‌کند؟ احتمالاً نه.

دکتر مارتینا می‌گوید: «برای اینکه بدندان چربی‌های اضافی بسوزاند، لازم است شما کالری‌هایتان را تا حدی محدود کنید که بدن دچار محرومیت کالری شود و کنار گذاشتن یک وعده غذایی برای ایجاد یک نقصان جدید انرژی کافی نیست. این کار فقط هنگامی که یک رژیم غذایی کم‌کالری را برای مدتی طولانی دنبال کنید تا بدندان به حالت محرومیت از

ممکن است شما را بسیار گرسنه کند، بنابراین در وعده غذایی بعدی شما به برخوردی می‌افتد. به عبارت دیگر، مسئله اندازه وعده غذایی بعدی است، نه سوخت‌وساز.

۳. شما روزی سوخت‌وسازتان

کنترل ندراید. بله، جزئی ژنتیکی در قدرت بدنتان در سوزاندن کالری وجود دارد. جنس می‌گوید: «حتی اگر شما افرادی را می‌بینم مشابه بافت عضلانی دارند را با هم جور کرده باشید، برخی از افراد در این گروه ۴۰۰ تا ۵۰۰ کالری کمتر در روز می‌سوزانند و به نظر می‌رسد که این تفاوت ارثی باشد.» اما به گفته دکتر مارتینا، این امر به معنای آن نیست که شمار در تمام عمر در میزان سوخت‌وساز ارثی‌تان محصور باشید. او می‌گوید: «شما می‌توانید سوخت‌وسازتان را تغییر دهید، برای مثال با افزایش عضله در چارچوب بدنی‌تان.»

به گفته دکتر مایک، در واقع حجیم کردن عضلات از طریق تمرین‌های مقاومتی یکی از بهترین‌ها برای تعدیل کردن کاهش اندک است که در سرعت سوخت‌وساز به‌طور طبیعی با افزایش سن رخ می‌دهد. او می‌گوید: «شما به‌طور معمول از ۳۰ تا ۹۰ سالگی، حدود ۱۵ درصد از عضلاتی‌تان را از دست می‌دهید. شما می‌توانید این کاهش را با وزنه‌زدن تعدیل کنید. هر چه در سن پایین‌تری این کار را شروع کنید، در سن بالاتر وضعیت بهتری خواهید داشت.»

جنس این است که نخوردن یک وعده غذایی

غذا برسد تا بدندان مجبور شود که انرژی را به‌طور کارآمدتری استفاده کند (کالری‌های کمتری بسوزاند).» به گفته او، کنار گذاشتن یک وعده غذایی برای این کار کافی نخواهد بود.

جنس می‌گوید: «بقیاً اگر یک وعده غذایی را کنار بگذارید، بدن شما اندکی تشنگی سوخت‌وساز را که پس از خوردن غذا رخ می‌دهد، تجربه نخواهد کرد.»

اما هر کاشی در میزان سوخت‌آقدر کوچک است که کشف آن بسیار مشکل است، بنابراین چرا کسانی که به طور مزم وعده‌های غذایی نامربط دارند، اضافه وزن پیدا می‌کنند؟ پاسخ جنس این است که نخوردن یک وعده غذایی

دکتر مارتینا می‌گوید: «برای زنده‌راندن حرفه‌ای و افراد نادری که سرعت سوخت‌وسازشان به‌طور طبیعی بالاست و به آنها «سوزندگان سریع» (fast burners) می‌گویند، خوردن وعده‌های متعدد غذایی در طول روز منطقی است. اما برای بقیه ما که حدود ۲۰۰۰ کالری در روز می‌خورند، تقسیم کردن کالری مصرفی روزانه به شش وعده غذایی منطقی است. او می‌گوید: «لحاظ سوخت‌وساز ندراید» دلیل سوخت‌وسازتان به‌طور معمول در بریتانیا نشان داد که هنگامی که افراد دارای اضافه‌وزنی که دارند رژیم می‌گیرند، سه وعده غذا را به شش وعده غذا در روز می‌خورند و میزان کل کالری مصرفی روزانه‌شان مشابه است، هر دو مقدار مشابهی وزن از دست می‌دهند. دکتر مایک می‌گوید: «وعده‌های غذایی کوچک‌تر به تعداد بیشتر در مقایسه با وعده‌های غذایی بزرگ‌تر و به تعداد کمتر که میزان کالری کل و نسبت ماکرو مغذی‌های مشابهی داشته باشند، سرعت سوخت‌وساز را افزایش نمی‌دهند.»

به علاوه، به گفته دکتر مایکل جانسن، متخصص غدد داخلی و استاد پزشکی در کلینیک مایو، اگر وعده‌های غذایی متعددی در طول روز بخورید، ممکن است به پرخوری بپیشید و وعده‌های غذایی کوچک‌تان به وعده‌های غذایی بزرگ بدل شود.

۴. کم کردن تعداد وعده‌های غذایی سوخت‌وساز را کاهش می‌دهد. آیا اگر شام نخورید، سرعت سوخت‌وسازتان به شدت کاهش پیدا می‌کند؟ احتمالاً نه.

دکتر مارتینا می‌گوید: «برای اینکه بدندان چربی‌های اضافی بسوزاند، لازم است شما کالری‌هایتان را تا حدی محدود کنید که بدن دچار محرومیت کالری شود و کنار گذاشتن یک وعده غذایی برای ایجاد یک نقصان جدید انرژی کافی نیست. این کار فقط هنگامی که یک رژیم غذایی کم‌کالری را برای مدتی طولانی دنبال کنید تا بدندان به حالت محرومیت از

تندرستی

گرفتگی عضلات ساق پا

گرفتگی یا کرامپ عضلات پشت ساق با معمولاً به‌طور ناگهانی شروع می‌شود و به علت اینکه عضله شل نمی‌شود و در حال انقباض باقی می‌ماند، باعث ایجاد درد شدید می‌شود. این عارضه ممکن است هنگام انجام ورزش یا سایر فعالیت‌های جسمی رخ دهد. اما ممکن است هنگام خواب هم این گرفتگی عضله رخ دهد. برای پیشگیری و تسکین گرفتگی عضلات پشت ساق پا به این توصیه‌ها عمل کنید:

- فعالیت جسمی‌تان را فوراً متوقف کنید و عضلات را ماساژ دهید یا به آن‌ها کشش ملایمی دهید.
- هنگامی که عضله منقبض است از کمپرس گرم استفاده کنید. پس از اتمام گرفتگی عضله برای کاهش درد از کمپرس سرد تا کیسه یخ استفاده کنید.
- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند بروفن برای کمک به تسکین درد استفاده کنید.
- مقدار زیادی آب و نوشابه ورزشی قبل و بعد از ورزش نوشید یا قرص نمک بخورید.
- در هنگام تمرین‌های ورزشی به خودتان پیش‌ازحد فشار نیاورید.
- اطمینان حاصل کنید که مقدار کافی آب و نوشابه با رژیم غذایی دریافت می‌کنید.
- قبل از شروع ورزش، تمرین‌های کششی انجام دهید.
- در هنگام تمرین‌های ورزشی در داروهای کاهنده چربی استاتین یا داروهای آدرال‌آر ممکن است باعث گرفتگی عضلات ساق پا شود. در این‌باره با پزشکتان مشورت کنید. ■

منبع: HealthDay

Melukast®
Montelukast 5 & 10 mg Tablets
www.melukast.com

The dart that kills the elephant against Asthma

موارد مصرف ملوکاست:

- درمان و پیشگیری آسم مزمن
- درمان التهاب آگزیک بینی فصلی و دائمی
- آسم ناشی از ورزش

خبر

اعلام وضعیت اضطراری به خاطر وبا

ترجمه: محمد کیوان

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که حداقل ۲۷ پانزده بروندایی کشف شده اند. فقط چند هفته از فرار آنها کشورشان به دلیل خشونت‌های سیاسی می‌گذرد، جان خود را به دلیل ابتلا به وبا از دست داده‌اند. این سازمان همچنین هشدار داد که اگر اقدامات فوری صورت نگیرد شمار تلفات افزایش خواهد یافت.

آژانس پناهندگان سازمان ملل متحد اذعان داشت، بیش از ۱۱۰ هزار نفر از زمان شروع ناآرامی‌ها در ماه آوریل، به کشورهای همسایه گریختند که از این تعداد بیش از ۷۰ هزار نفر به تازمانیا، بیش از ۲۶ هزار نفر به رواندا و ۹ هزار نفر به جمهوری دموکراتیک کنگو پناهنده شده‌اند.

به گفته آژانس کودکان سازمان ملل متحد، بیشتر پناهندگان زنان و کودکان هستند و اکثریت آنها به تازمانیا، جایی که اپیدمی وبا جان ۲۷ نفر را گرفته است، پناهنده شده‌اند.



مبع: AFP

تفاوت‌های شرق و غرب اروپا در مقابله با یک بیماری چالش‌های اروپا

ترجمه: سیما هاشمی

بر اساس گزارش‌ها، میزان مبتلایان به هپاتیت B در اروپا به شدت در حال افزایش است و این موضوع به خصوص در کشورهای اروپای شرقی در حال تبدیل شدن به یک بحران است، اما با وجود برخی تلاش‌ها هنوز دسترسی مناسب به درمان برای اکثر بیماران وجود ندارد. در عین حال میزان آگاهی و اطلاعات عمومی در مورد این بیماری هم بسیار کمتر از حد مطلوب است. این وضعیت باعث شده که یک انجمن مردم نهاد حامی بیماران هپاتیتی در این قاره نسبت به آن هشدار داده است.

بر اساس گزارش‌ها در طی چهار دهه اخیر آمار ابتلا به هپاتیت B و C در اروپا سیر صعودی داشته است و حالا آمارها نشان می‌دهد که این بیماری‌ها سالیانه ۱۲۰ هزار نفر را در قاره اروپا می‌کشد. در مورد هپاتیت B این تفاوت وجود دارد که اطلاعات عمومی در مورد این بیماری نسبتا بالا است، اما در مورد نوع C این بیماری آگاهی بسیار کمی حتی در طبقات تحصیل کرده و مرفه جامعه وجود دارد و برای همین بسیاری از مبتلایان به این بیماری از بیماری خود آگاه نیستند. به هر حال ماهیت این بیماری که با درگیری کبد به صورت آهسته ولی پیشرونده است، باعث می‌شود که بسیاری از مبتلایان تا مراحل نهایی از بیماری خود مطلع نشوند و تنها زمانی متوجه بیماری شوند که شاید دیر شده باشد.

در مورد تشخیص و درمان این بیماری تفاوت زیادی میان کشورهای اروپایی وجود دارد، برخی کشورها برنامه اقدامات



درمانی مناسب تهیه کرده‌اند و بر اساس راهنمای بالینی برنامه‌های مناسب تشخیص و درمان بیماری را دارند، اما برخی کشورها فاقد حتی برنامه‌های تشخیصی و درمانی برای صورت ملی هستند. برای همین سازمان جهانی بهداشت به کلیه کشورهای اروپایی توصیه کرده که گایدلاین یکسان و جامعی برای برخورد با افراد مشکوک به ابتلا به هپاتیت تدوین کنند و دسترسی عمومی به امکانات تشخیصی و درمانی را سهل‌تر کنند.

بر اساس همین اعلام نیازها بود که گروهی از متخصصان جامعه بین‌المللی بیماری‌های کبد، انجمن دفاع از حقوق

و قانونگذاران را از اهمیت این بیماری‌ها آگاه کرد و برای انجام اقدامات لازم در این زمینه از آنها کمک گرفت. وی به این نکته اشاره کرد که کمتر فرد موثری در حکمیت کشورها از ارتباط میان هپاتیت‌ها و بیماری سرطان کبد آگاه است و برای همین شاید به این بیماری‌ها توجهی که باید، نمی‌شود.

انجمن موزالوکس از اداره بیماری‌های ایذ و هپاتیت سازمان بهداشت جهانی هم می‌گوید که بر اساس آمارها در اروپا در حال حاضر ۱۳۳ میلیون نفر به هپاتیت B و ۱۴ میلیون نفر به هپاتیت C مبتلا هستند که این آمار به شدت نگران‌دهنده است و لزوم توجه بیشتر به این بیماری‌ها را نشان می‌دهد: «اروپای شرقی وضعیت بسیار بدتری نسبت به غرب قاره دارد، بیشتر از ۶۰ درصد مبتلایان از این منطقه هستند و اگرچه در تمام قاره آمار ابتلا صعودی است، اما نرخ افزایش بیماری در شرق قاره بسیار بالاتر از غرب قاره است.»

بیماران در اروپا و نمایندگان سازمان بهداشت جهانی و اداره بهداشت اتحادیه اروپا در نشست‌هایی برنامه جامع «هپاتیت» برای عملکردهای برای نجات انسان‌ها در اروپا را تدوین کردند و خواستار اجرای آن توسط کلیه کشورهای قاره شدند. در حاشیه این جلسه چارلز گور از سازمان جهانی هپاتیت از دولت‌های اروپایی درخواست کرد که با توجه به نبود انجمن‌های خیریه مربوط به بیماران هپاتیتی کمک‌های خود را از بیماران این حوزه دریغ نکنند. دکتر ولفگانگ آبلتزر از متخصصان جامعه بین‌المللی بیماری‌های کبد هم در بیانیه این نهاد آورده که باید دولت‌مدران

منبع: Focus Online

تصویر روز



شب گذشته کشتی نجات جمهوری اسلامی شامل کمک‌های انسان دوستانه ملت ایران به مردم مظلوم یمن، در بندر حیوانی پهلوی گرفت.



دولت کنیا به مقامات بهداشتی این کشور یک مهلت یک ماهه برای ریشه کن کردن اپیدمی وبا که در این کشور در سه ماه اخیر جان ۶۰ نفر را گرفته، داد.



لرکسی ویور به شیوه‌ای جانب ۶۰ کیلو گرم وزن کم کرده، او که طر فشنوریک رستوران است، تنها دو وعده غذا شامل سوپ و برنج و سبزیجات در رستوران می‌خورده است.

منبع: Huffington Post

EASLI Tehran

6th International Tehran Hepatitis Conference

Best of EASL Day in Tehran

Razi Convention Center, Tehran, Iran

27 to 29 May, 2015

Shiraz, Iran 30 May, 2015

www.TH6.ir

تاریخ پزشکی

کالبدشکافی برای تولید اثر هنری توسط داوینچی

ترجمه: سیما هاشمی

لئوناردو در سال ۱۴۷۲ به عضویت گروه قدیس لوقا درآمد. مرکز این گروه یا اتحادیه که عمدتاً از دارو فروشان، پزشکان، هنرمندان تشکیل شده بود، در بیمارستان سانتا ماریانوئورا بود. احتمالاً لئوناردو در آنجا فرصتی برای آموختن کالبدشکافی به دست آورد.

لئوناردو از این شناخت تجربی-علمی در راستای جهانی دیگر بر مبنای تخیل استفاده نکرد، بلکه کوشید تا با این شناخت، اثری کامل‌تر در سئایش انسان بسازد.

علاقه او به علم در آخرین سال‌های زندگی‌اش روز به روز قوی‌تر می‌گرفت و خودش نیز شناخت سراسر طبیعت را در مرکز علاقه‌اش قرار داد. بود پژوهش‌هایش در عرصه کالبدشکافی به کشیده شدن طراحی‌های فوق‌العاده دقیق و زیبا انجامید که از آن میان می‌توان به طراحی مبادیچین درحدم اشاره کرد که طی‌رغم پاره‌ای خطاها، چنان با واقعیت تطابق دارد که امروزه نیز می‌توان در آموزش پزشکی مورد استفاده‌اش قرار داد.

گرچه لئوناردو، نخستین دانشمند جهان امروز نبود، مملکت‌نیک‌تر تصویرگری علمی، مخصوصاً در عرصه نمایش اندرون و تک تک اجزا و اندام‌ها بوده است.

نخستین‌بار داوینچی بود که متوجه شد، سال‌ها عمر هر درخت معادل تعداد حلقه‌هایی است که در مقطع افقی ته آن پدید آمده است. لئوناردو، اولین کسی بود که اندام‌های بدن انسان را با برش مقطع طراحی کرد. گفته‌اند او برای درک بیشتر آناتومی بدن، اتودهای فیکوئیتی بسیاری از بدن مردگان می‌زد. Wikipedia منبع: میلان رفت.



منبع: AFP



عربستان منتظر بهار عربی باشد

مقتدی صدر، رهبر جریان صدر عراق در سخنانی با اشاره به حمله تروریستی روز جمعه به مسجد شیبیان در شهر «القطیف» در شرق عربستان که ۲۱ شهید و ۱۲۳ زخمی برجای گذاشت، گفت: بعد نیست که گروه‌های دولتی در عربستان سعودی در این کشور تندروی راقوت کنند. وی با بیان این که وجود مقدسات در عربستان به معنای عدم وجود بهار عربی نیست، نسبت به بهار عربی آری در عربستان در صورت تکرار رخداد القطیف هشدار داد.

دیپلماسی

سید حسن نصرالله اعلام جهاد کرد

سید حسن نصرالله، دبیرکل حزب‌الله لبنان روز گذشته در سخنانی گفت: «خطری که امروز ما را تهدید می‌کند خط‌خطی موجودیت شش‌پا سال ۱۹۸۲ است. نصرالله پیش از همه امکان‌های صلح عمومی علیه تکفیری‌ها و تروریست‌ها از مرحله جدیدی برای رویارویی با تروریسم سخن گفته و اعلام کرده: «حمله جدیدی آغاز خواهد شد که نامی در آن جای ندارد و در این مرحله ما از تمام قدرت و امکان‌هایمان برای رویارویی با تکفیری‌ها استفاده خواهیم کرد.» دبیرکل حزب‌الله لبنان تأکید کرد: «ما در هر جایی می‌توانیم با وجود سخن‌های ترسناک و تهدیدهای بی‌اساس که از سوی تکفیری‌ها و تروریست‌ها علیه ما در جریان است، انجام ندهد. نصرالله گفت: «به توپ‌های ما به دستاوردهایمان در جنگ‌ها و اقدام برخی در کنار این موفقیت‌های مثبت نمی‌دهیم. باید بگوییم حتی اگر همه شهرهای ماسقوت کتند باز هم از ادامه در هم می‌کنند و باید روحیه‌مان را بالا نگه‌داریم.»

وی در ادامه گفت: «خداوند برای ما این جنگ را مقرر کرده که ما اینکه پیش از ما نیز جنگ بود و خیر را بر پیام اسلام مقرر کرده بود و ما نیز باید به صف‌های مبارزه بیونمان. سید حسن نصرالله در ادامه گفت: «اگر در حلب، حمص و دمشق و جنینگیه بودیم، مجبور بودیم در جبلک، الهولم و الغزبه و دیگر شهرهای لبنان جنگیم.» دبیرکل حزب‌الله لبنان تأکید کرد: «ما سه گزینه داریم که با مبارزه زمان‌نست به هر چه سال گذشته در سوریه و پیشتر کنیم یا اینکه تسلیم تکفیری‌ها شویم و توپ‌های زان و فرزندانمان را بپذیریم و یا با خداوند

۳ خرداد ۱۳۹۴ • شنبه شماره ۵۹ • سپید ۶ صفحه



باور و رد ۹۵ در صد ایرانیان خارج از کشور مشکلی ندارند

حسن قشقاوی، معاون وزارت خارجه دربار ایران می‌گوید که ۹۵ درصد ایرانیان خارج از کشور مشکلی ندارند. او افزود که در حالی که ۱۰ تا ۲۰ درصد ایرانیان در خارج از کشور زندگی می‌کنند، ۹۵ درصد از آنها مشکلی ندارند. او همچنین گفت که ۹۵ درصد ایرانیان در خارج از کشور زندگی می‌کنند، بنابراین مشکلی ندارند.

سیاست

علی لاریجانی، با بیان اینکه شرایط نظارت بین‌المللی برای تمام کشورها یکسان است، گفت: «امریکایی‌ها سعی دارند برای ایران شرایط جدیدی بگذارند در حالی که رهبری فرمودند شما حق ندارید به بهانه دقت نظر اسرار ایران را جستجو کرده و قوانین نظام جهانی را سرعن کنید، لذا این خدعه جدیدی است که اسرار کشور رهبری غریبی باید فهم کنند که ایران تاکنون از طریق اسفامت در منابع خود ضربه نکرده است.» دکتر لاریجانی در ادامه با تأکید بر اینکه ما در مقابل این زیادخواهی‌ها ایستادگی می‌کنیم، یادآور شد: «ما با انواع خدعه‌ها و مکرها مواجهیم و به یک روش‌بینی در پناه قرآن نیاز داریم که رهبران دینی و سیاسی باید بیش از دیگران به آن توجه داشته باشند.»

داش در یکی از نشریات داخلی خود که تحت پرستی «جان کاتین» و «روزنامه نگاران غریبه» در دین داشت، منتشر شد. او اعلام کرد که طرف یک سال می‌تواند به تسلیحات هسته‌ای مسلح شود. در این نشریه آمده که داش به قدر کافی پول در اختیار دارد که بتواند از طریق مقامات فاسد پاکستانی اقدام به خرید تسلیحات هسته‌ای کند. داش همچنین مطلبی را منتشر کرده که در آن آمی‌بایی و تجاوز به برده‌های جنسی را توجیه و میشل اواما را قاضی‌های خطاب می‌کند که حتی یک سوم دیباچه‌هایش نیست.

سید عباس عراقچی، عضو ارشد تیم مذاکره‌کننده هسته‌ای کشورمان در پایان چهارمین دور مذاکرات وین برای نگارش متن توافق نهایی به خبرنگار گفت: «طی سه روز گذشته کار نگارش متن اصلی و ضمائم آن در سطح سیاسی و کارشناسی ادامه یافت.» وی افزود: «جلسات کارشناسی به‌طور همزمان در دو حوزه تحریم‌شدنی هسته‌ای برگزار شد. به دلیل گستردگی موضوعات و پیچیدگی آن‌ها بشرطت در نگارش بسیار کند صورت می‌گیرد.» عراقچی تصریح کرد: «ادامه جلسات تا روز سنبه هفته آینده مجدداً در وین از سر گرفته خواهد شد.»

رئیس پارلمان عراق با تأکید بر حضور نیروهای ایران در خاک کشور گفت: «دولت هیچ تصمیم رسمی برای مشارکت دادن نیروهای داوطلب مردمی در عملیات آزادسازی استان الالباب ندارد.» سلیم الجیوری، با تأکید بر اینکه دولت هیچ تصمیمی برای حضور نیروهای داوطلب مردمی در خاک تیروهای مسلح در جنگ برای آزادسازی استان الالباب ندارد، گفت: «در حال حاضر مذاکرات میان دولت و نیروهای داوطلب مردمی درباره تمایل این نیروها برای حضور در میدان نبرد فعلی در نواحی مختلف در حال انجام است.»

وزیر امور خارجه و معاونش برای ارائه گزارش درباره آخرین تحولات در مذاکرات هسته‌ای روز یکشنبه به مجلس می‌روند. معاون وزارت امور خارجه با اعلام این مطلب افزود: «آقای طریف و عراقچی در جلسه غیرعلنی صبح یکشنبه گزارشی را از آخرین تحولات مربوط به مذاکرات جاری هسته‌ای ارائه خواهند کرد.»

محمد رضا آصفی، سخنگوی اسبق وزارت امور خارجه گفت: «این مذاکرات از ابتدا پیچیده بوده و آن‌هایی که تصور می‌کردند مذاکرات سریع است به نتیجه می‌رسد یا همواری پیش‌رو دارد، در اشتباه بودند.»

رهبر انقلاب در دیدار قاریان قرآن

ایجاد اختلاف میان امت اسلامی، از برنامه‌های اصلی دشمنان است



اختلاف‌افکنی کار کند، بلندگوی دشمن است، خاطر نشان کرد: «ایجاد اختلاف تحت عناوین شیعه و سنی، عرب و عجم، و قومیت‌ها و ملیت‌ها و تعصبات ناسیونالیستی، در دستور کار دشمنان است. اساساً در قرآن درباره‌ی این با بصیرت، و «عزم» در مقابل این اسناد، و رهبر انقلاب، بصیرت و تشخیص صحیح «دوست» و «دشمن» را بسیار ضروری دانستند و تأکید کردند: «هنگامی که عزم و اراده در کنار بصیرت قرار گیرد، پیوند سبب و ایستادگی در برابر فشارها و تحمیل‌ها و توطئه‌ها آسان خواهد شد و این همان نصرت الهی است.» حضرت آیت‌الله خامنه‌ای گفتش روزافزون انس با قرآن در جامعه و رونق بخشیدن و امیورال‌گفته‌ها و یادگیری قرآن در میان جوامع مسلمان، به موضوع قرآن، گفتند: با قرآن و روشنگران، انس بیشتر می‌آید. قرآن پندار کند، ریغی شدن ذهن از معارف قرآن، تأثیر خود را بر گفتار و تفکر و تصمیم‌گیری‌های کارکنان گذاشت. ایشان گفتند: با قرآن انضیم‌کننده است و پیوند و هم‌پایه با سعادت دانستند و تأکید کردند: امروز خوب‌خانه حرکت به سمت اسلام و قرآن در میان جوامع اسلامی نیز شروع شده که بیداری اسلامی از بركات آن است.» رهبر انقلاب خاطر نشان کرد: «بیداری اسلامی حقیقی است که از بین رفتنی نیست و آثار آن روزروز گسترش خواهد یافت.» حضرت آیت‌الله خامنه‌ای وظیفه علما، روشنگران، نویسندگان، دانش‌جویان، دانش‌پوهان و قاریان و حافظان قرآن را در گسترش روزافزون بیداری اسلامی، مضاف به برشمردن و تأکید کردند: «ما مردم باید راهی که قرآن بشارت می‌دهد، امیورال کرده.» ایشان در پایان اظهار امیدواری کردند دولت‌های اسلامی بیشتر از آنکه درباره قرآن حرف بزنند، در عمل با آن آشنا شوند و دستورات آن را اجرا کنند.»

دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام

آمریکا خواب‌هایی برای امنیت ملی ما دیده است

دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام اظهار کرد: «تجارب و تحلیل‌های ما نشان می‌دهد که آمریکا راهی جز ادامه کار کنونی ندارد و مباحثی که مطرح می‌کند به خاطر این است که ایران را در عقب‌نشینی بیشتر کرده و امتیازات بیشتری از سوی ایران دریافت کند.» وی همچنین با تأکید بر این که مذاکره کنندگان کشورمان باید رهنمودهای مقام معظم رهبری و خطوط قرمز را به‌طور کامل رعایت کنند، گفت: «مذاکره‌کنندگان باید مطمئن باشند که با رعایت رهنمودهای رهبری و خطوط قرمز موفقیتشان بیشتر خواهد بود.» دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام با اشاره به به برخی اظهارات در مورد فعالیت همزمان خود در سپاه پاسداران و مجمع تشخیص مصلحت نظام اظهار کرد: «در شرایطی که مباحث در حال رسیدن به قیامت است، بحث‌ها به‌صورت خیلی جدی در تداوم می‌شود. در همین راستا نتیجه آن‌ها امروز مباحث درباره بازسازی آزادگان مطرح کرده‌اند، اگر ایران این موضوع را بپذیرد فردا آن‌ها خواسته‌های دیگری مطرح می‌کنند و می‌گویند که باید خانه مسئولین کشور را نیز باید مورد بازسازی قرار دهد.» وی تصریح کرد: «این که ایران در بحث بازسازی آزادگان مقاومت می‌کند، نتیجه‌ای ندارد. موضوع آزادگان مانع تسلیح به بحث بران است که باید جایی جلوی زبانه‌های غربی گرفته شود.» غیر این صورت چنانچه رویه فعلی ادامه یابد آن‌ها وارد مباحث دیگری خواهند شد.»

رهمایی در پاسخ به پرسش خبرنگاری درباره اظهارات اخیر وزاری اتحادیه اروپا در مورد حوثی‌های یمن، اظهار کرد: «عربستان با مشکلاتی مواجه شده و فکر می‌کند که می‌تواند وی دو سه هفته موضوع یمن را حل کند. اما امروز در یک باثاق گرفتار شده است. این که اواما را از سران کشورهای عربی دعوت می‌کنند و به آن‌ها روحیه می‌دهد، باید و وزیر خارجه آمریکا اعلامیه صادر می‌کند، دست با دادن و فرود رفتن دولت عربستان در باتلاق یمن است و بیشتر برای پاسخ ایران به این موضوع اظهار کرد: «امریکایی‌ها در حال چانه‌زنی هستند و حرف‌هایی که مطرح می‌کنند برای گرفتن امتیازات بیشتر است. در حال حاضر مسائل در مرحله نگارش است و هر کسی که زور بیشتری بگذارد، سهم بیشتری می‌برد.» رهبری با تأکید بر این که آمریکا باید رها بگذشت به تهدیدها ندارد،

ایستاد: «محسن‌رهای دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام روز گذشته در نشست خبری که پس از جلسه مجمع تشخیص مصلحت نظام در دست‌انگوش مرکز برگزار شد، با ارائه گزارشی از جلسه مجمع، خاطر نشان کرد: «در جلسه امروز سیاست‌های کلی انتخابات مجدداً مطرح شد و طی آن در موضوع مردم‌پرسی قرار گرفت.» وی ادامه داد: «این موضوعی که در این جلسه مطرح شد، دخالت قوای سه‌گانه در انتخابات بود. فردا که دخالت قوای سه‌گانه در انتخابات در چارچوب قانون باشد و این قوا از هر نوع اعمال قدرت و جهت دادن به آرای مردم بپرهیز کنند، چرا که نباید از قدرت برای جهت دادن به آرای مردم استفاده شود.» دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام با بیان این که دو مین موضوع مطرح شده در جلسه امروز ممنوعیت استفاده کاندیداها و احزاب از حمایت‌ها و امکانات کشورهای خارجی بود، خاطر نشان کرد: «تاکنون صحبت‌های زیادی در این رابطه بوده اما امروز در مورد این موضوع یک سیاست تنظیم شد و در مورد این که آ تاکنون چنین اتفاقی افتاده یا نه صحبتی مطرح شد.» وی در ادامه اظهار کرد: «در موضوع رابطه میان دولت و مدیریت شهری نیز از جمله دیگر موارد مطرح شده در جلسه امروز مجمع تشخیص مصلحت نظام بود. در این رابطه قرار شد که وزارت مسکن و شهرسازی از ناحیه دولت در ساختن سازه‌های شهری، تراکم فزونی و تخلفاتی که در شهرداری‌ها صورت می‌گیرد و وظایفی را عهده‌دار شود.» رهبری اضافه کرد: «این موضوع در ادامه مصلحت‌های بی‌نامه ششم توسعه و عنوان است. متم تنظیم شد و قرار است تقدیم مقام معظم رهبری شود.» رهبری با بیان اینکه در جلسه مجمع، مباحثی در مورد شرایط حساس منطقه مطرح شد، گفت: «در جلسه مطرح شد که شرایط حساس است و در منطقه‌هایی به یک اجماع عمومی می‌اریم.» وی با بیان این که مجموعه تحرکات و تهدیداتی که از سوی آمریکا و اسرائیل با هم‌دستی برخی از کشورهای منطقه آغاز شده است، گفت: «تاکنون نمانده‌ای از این تحرکات را در کشورهای سوریه و یمن مشاهده می‌کنیم اما ظاهراً آن‌ها برنامه‌های دیگری نیز دارند تا این‌ها را هم از مرزهای غربی و شرقی کشورمان بکشانند.»

با ۵۰٪ تخفیف مشترک روزنامه «سپید» شوید

برای دریافت روزنامه سپید در کلیه کشور (به جز تهران و کرج) ۱۰ هزار تومان به شماره کارت ۶۷۷۴۱۲۱۱۴۰۰۷۰۶۸۰ بانک اقتصاد نوین در وجه نشریه سپید واریز و شماره فیش واریز وی را به همراه آدرس به تلفن ۰۲۲۸۸۷۳۰۷-۵۷ اعلام‌نمایید.

این هزینه اشتراک یک ماه شماست.

کوتاه از اقتصاد

● قائم مقام صندوق توسعه ملی با اعلام اینکه دولت در سال گذشته نزدیک به ۱۱.۵ تا ۱۲ میلیارد دلار از منابع نفتی را به حساب این صندوق واریز کرد، گفت: «سهمی که باید پرداخته شود، به حساب صندوق واریز شده است. طبق آسامانه صندوق توسعه ملی که حدود چهار سال از عمر آن می گذرد دولت موظف است، سالانه ۲۰ درصد از آآمدهای ناشی از فروش نفت به حساب صندوق واریز کند. که البته در زمان تأسیس صندوق توسعه ملی و با توجه به منابع قابل توجه نفتی مجلس مصوب کرد که علاوه بر سهم ۲۰ درصدی، سالانه سه درصد هم بر این مقدار اضافه و به صندوق واریز شود.»

● پس از گذشت چندین ماه از آغاز عملیات مطالعه و ثبت داده‌ها در آزادراه تبریز - مرند - بازرگان سرانجام عملیات اجرایی این آزادراه رسماً در حالی کلید خورد که برای نخستین بار پیمانست سرمایه گذاران تأمین بخش عمده‌ای از اعتبارات این پروژه را تأمین کنند.

● در آزمون مسابقه پانتهای خط لوله صادرات گاز به عراق ادامه دارد و پس از پایان این عملیات، صادرات گاز به عراق طی یک ماه آینده آغاز می شود.

● رئیس اتحادیه میوه و سبزی فروشان گفت: «هلوسپرنگ، گاوشتی و انگور تمشک در این فصل به میوه‌هایی هستند که به صورت قاقاق از چین و ترکیه گرفته تا نیلی و کشورهای آفریقای و اردن شده و در مابین میوه و ترمبار و مغزها به فروش می‌رود.»

● مدیرعامل شرکت نفت و گاز پارس با بیان اینکه همه پروژه‌های پارس جنوبی به استثنای فاز ۱۴ از پیشرفت بیش از ۷۵ درصد برخوردار شده است، گفت: «فراوردهای جدید نفتی شرایط را برای دوطرف بهبود می‌بخشد و امیدواریم که باعث ورود سرمایه گذاران به کشور شود.»

● مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی از خرید تضمینی یک میلیون و ۳۱۰ هزار تن گندم به ارزش بالغ بر ۱۶۰۰ میلیارد تومان از کشاورزان استان کشور، خبر داد.

● معاون سازمان تنظیم مقررات رادیویی گفت: «کاهش میزان پیامک و تماس اپراتورهای موبایل کشور با افزایش ترافیک موبایل یک چالش جهانی است و در کشور ما نیز آمار پیامک دیگر رشد نداشته و حتی رو به کاهش است.»

● معاون وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه میزان تولید برنج در سال ۹۴ تولید برنج بیش نیست، گفت: «واردات برنج همچنان ممنوع است.»

● یک مقام مسئول در وزارت نیرو با اعلام کاهش ۶۰ درصدی ذخیره آب در برخی سدهای جنوب کشور و گفت: «تخصیص آب از سدهای جنوب به صورت کنترل شده انجام خواهد شد.»

● عباس اسحاق انجمن جهانی فولاد، فولاد ایران با کاهش ۱۲/۴ درصدی، منجر به کاهش دو پله‌ای جایگاه ایران شد و اکنون رتبه شانزدهم تولیدکننده دنیا به ایران تعلق یافته است.

● آخرین آمارها از تأخیر پروژه‌های هوایی نشان می‌دهد بیشترین تأخیر برای شرکت هواپیمایی آسمان با میانگین ۷۵ دقیقه تأخیر برای هر پرواز در اسفند سال گذشته به ثبت رسیده است.

● آمارهای پروژه‌های پروازی در اسفند سال گذشته در فروگاه مهم‌آباد نشان می‌دهد که شرکت هواپیمایی آسمان با ۹۲ پرواز بیشترین تأخیر را در این ماه داشته، به طوری که در هر پرواز به طور میانگین ۷۵ دقیقه تأخیر به ثبت رسیده است و پس از این شرکت هواپیمایی، ایرلاین معراج دومین و کوک تأخیرهای پروازی را به خود اختصاص داده است.

رئیس سازمان دامپزشکی به ایسنا خبر داد

ردپای سرطان در قزل آلا و فلزات سنگین در مرغ



ایسنا/تهی خلع، رئیس سازمان دامپزشکی کشور می‌گوید که از مجموع پانصد هفت فرآورده خام دامی از منظر ۳۹ آلاینده، مشکل خاصی در آنها دیده نشده و دستری بر این نکته‌ها می‌چرا این نداریم که از مزه تا رنگی سرطان‌زا در ماهی قزل آلا، «ماکیو تکسین» در شیر و فلزات سنگین در مرغ دیده شده است. مهدی خلع ضمن تأکید بر ضرورت حفظ ارتقای سلامت و بهداشت محصولات و فرآورده‌های خام دامی، اظهار کرد: «اگر می‌خواهیم به غذای سالم دسترسیم، باید با پیشگیری از آلودگی‌ها در مراحل تولید و صادرات میگو و نتایج آزمایش‌های اتحادیه اروپا، هیچ مشکلی از نظر باقی‌مانده‌ها و فلزات سنگین وجود ندارد.» وی افزود: «۳۱۴ مجوز بهداشتی برای صادرات ۶۹ تن کلاهی مربوط به دام، فرآورده‌های دامی، آرایش دامی، دارو غیر صمدار شده است که حدود ۹۲ هزار اسب و سگ نیز صادر شده است. وی این مورد جدیدی در صادرات محصولات فرآورده‌های دامی محسوب می‌شود. اما سازمان دامپزشکی، به عنوان متولی تضمین کننده سلامت و بهداشت، محصولات و فرآورده‌های خام دامی و در صادرات و واردات شرط‌الزام آورده‌ها را رعایت کرده است.» رئیس سازمان دامپزشکی کشور ادامه داد: «در زمینه سلامت و بهداشت مواد غذایی باید به مسئله امنیت غذایی توجه کرد؛ بنابراین سازمان دامپزشکی معیاریست، اگر خوراکی بهداشتی دام را از نظر آلودگی نمی‌توانیم تضمین کنیم، یعنی بعد از تولید این نظر تضمین کنیم.»

شیر مورد تأیید بین المللی و مرود در اتحادیه اروپا

وی اعلام کرد: «میزان مجازی که در کدکس غذایی بین‌المللی برای ماکیو تکسین مشخص شده ۵۰ نانوگرم در لیتر است که البته برخی دیگر معتقدند باید استانداردهای اتحادیه اروپا را که ۵۰ نانوگرم در لیتر تعیین شده ملاک سنجش و ارزیابی «ماکیو تکسین» در شیر قرار داد. اما اگر کدکس غذایی بین‌المللی را معیار قرار دهیم، هیچ مشکلی در شیر از این نظر وجود ندارد و کمتر از حد اکثر مجاز تعیین شده است. البته از استانداردهای اروپا کمی پایین‌تر هستیم.» رئیس سازمان دامپزشکی کشور اظهار کرد: «در این راستا از همه استانداردها تقاضا شده تا کمیته ارتقای کیفیت بهداشتی شیر خام را با ریاست معاونان استاندارد و مدیر کلی سازمان دامپزشکی تشکیل دهند و سازمان جهاد کشاورزی، اتحادیه دامداران، دانشکده علوم پزشکی و غیره در این کمیته عضویت پیدا کنند که از مبدأ تولید تا مرکز جمع‌آوری شیر و قبل از فرآوری شدن، این محصول را پایش و نظارت کنیم.»

میگوی ایرانی مورد تأیید اروپایی‌ها

نمی توان فعالیت مؤسسات مالی غیر مجاز را متوقف کرد

اینا: محمود ودانگه، مشاور وزیر صنعت، معدن و تجارت به تشریح ضرورت‌ها و چگونگی برخورد با مؤسسات مالی غیر مجاز پرداخت و اظهار کرد: باید با سیاست‌های شفافیت، شرایطی را فراهم کرد تا مؤسسات بدون چالش، خوشان را با سیاست گذاری و ضوابط بانک مرکزی هماهنگ کنند. «دوانگه درباره مستحان رئیس جمهور مبنی بر برخورد با مؤسسات مالی غیر مجاز گفت: «بخش‌هایی عزم لازم در سطح ملی برای برخورد با مؤسسات غیر مجاز شکل گرفته است و تمام بخش‌های اقتصادی و ارکان حاکمیت به این نتیجه رسیده‌اند که برای ایجاد فضای اقتصادی سالم و مطلوب برای جزیان نیست که تمامی موسساتی که به نوعی اقدامات پولی انجام می‌دهند و فعالیت بانکی دارند در چارچوب و قوانین بانک مرکزی فعالیت کنند.» وی افزود: «عزم و اراده در بخش‌های مختلف و همه قوا وجود دارد و امیدوار هستیم که این اتفاق بیفتد، چون بخش قابل توجهی از منابع کشور به نوعی در اختیار همین مؤسسات مالی است. اگر این مؤسسات بخوانند در خارج از چارچوب بانک مرکزی فعالیت کنند، عملاً اقتصاد کشور دچار آسیب می‌شود و پدیده‌هایی ترتیب داده‌شده که این مؤسسات سازو کارهای خود را با بانک مرکزی هماهنگ کنند.» این کارشناس اقتصادی با بیان راهکاری برای برخورد با مؤسسات مالی غیر مجاز ادامه داد: «باید نگاه شفافیت و ایجاد انگیزه برای این مؤسسات ایجاد شود تا بدون چالش خوشان عملاً وارد سطح سیاست گذاری بانک مرکزی شوند.» دوانگه با بیان اینکه نباید فعالیت این مؤسسات متوقف شود، گفت: «فعالیت این مؤسسات که اکنون فعال هستند، به دلیل اینکه فعالیت آنها در چارچوب ضوابط بانک مرکزی و نظام پولی و مالی کشور نیست مشکلاتی ایجاد کرده‌اند. طبیعتاً تاکنون مردم با این نهادها وارد فعالیت‌های شده‌اند، برای همین باید سیاست‌هایی که از سوی این مؤسسات می‌تواند ایجاد شود به شکل شفاف برای مردم تبیین شود از طرف دیگر سازو کارهایی در نظر گرفته شود که این مؤسسات به تدریج در ذیل سیاست گذاری بانک مرکزی قرار بگیرند و به موسساتی که دارای مجوز بانک مرکزی هستند و نظارت آن را قبول دارند تبدیل شوند و موسساتی که مجاز فعالیت به حالت انحصاری در کشور کمک کنند.» دوانگه درباره رتبه‌بندی این نهادها و مؤسسات مالی عنوان کرد: «در حد حاضر بانک‌ها مؤسسات مالی با توجه به اعتبار و سرمایه‌شان رتبه‌بندی می‌شوند، این اقدام می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. چون بانکی‌هایی که درجه اعتباری را پایین‌تر دارد، نباید وارد پروژه‌های شوند که اعتبار بالایی می‌طلبند.»

خلع با بیان اینکه در زمینه گوشت قرمز و تخم‌مرغ هنوز نتایجی استخراج نشده است، گفت: «در زمینه میگو نیز توجه به اینکه اتحادیه اروپا باید یک BC صادر شده از سوی سازمان دامپزشکی را برای شرکت‌های صادرکننده ایرانی تأیید کند بر اساس نتایج آزمایش‌های انجام شده سازمان دامپزشکی در تک‌تک مراحل تولید و صادرات میگو و نتایج آزمایش‌های اتحادیه اروپا، هیچ مشکلی از نظر باقی‌مانده‌ها و فلزات سنگین وجود ندارد.» وی افزود: «۳۱۴ مجوز بهداشتی برای صادرات ۶۹ تن کلاهی مربوط به دام، فرآورده‌های دامی، آرایش دامی، دارو غیر صمدار شده است که حدود ۹۲ هزار اسب و سگ نیز صادر شده است. وی این مورد جدیدی در صادرات محصولات فرآورده‌های دامی محسوب می‌شود. اما سازمان دامپزشکی، به عنوان متولی تضمین کننده سلامت و بهداشت، محصولات و فرآورده‌های خام دامی و در صادرات و واردات شرط‌الزام آورده‌ها را رعایت کرده است.» رئیس سازمان دامپزشکی کشور ادامه داد: «در زمینه سلامت و بهداشت مواد غذایی باید به مسئله امنیت غذایی توجه کرد؛ بنابراین سازمان دامپزشکی معیاریست، اگر خوراکی بهداشتی دام را از نظر آلودگی نمی‌توانیم تضمین کنیم، یعنی بعد از تولید این نظر تضمین کنیم.»

شیر مورد تأیید بین المللی و مرود در اتحادیه اروپا

وی اعلام کرد: «میزان مجازی که در کدکس غذایی بین‌المللی برای ماکیو تکسین مشخص شده ۵۰ نانوگرم در لیتر است که البته برخی دیگر معتقدند باید استانداردهای اتحادیه اروپا را که ۵۰ نانوگرم در لیتر تعیین شده ملاک سنجش و ارزیابی «ماکیو تکسین» در شیر قرار داد. اما اگر کدکس غذایی بین‌المللی را معیار قرار دهیم، هیچ مشکلی در شیر از این نظر وجود ندارد و کمتر از حد اکثر مجاز تعیین شده است. البته از استانداردهای اروپا کمی پایین‌تر هستیم.» رئیس سازمان دامپزشکی کشور اظهار کرد: «در این راستا از همه استانداردها تقاضا شده تا کمیته ارتقای کیفیت بهداشتی شیر خام را با ریاست معاونان استاندارد و مدیر کلی سازمان دامپزشکی تشکیل دهند و سازمان جهاد کشاورزی، اتحادیه دامداران، دانشکده علوم پزشکی و غیره در این کمیته عضویت پیدا کنند که از مبدأ تولید تا مرکز جمع‌آوری شیر و قبل از فرآوری شدن، این محصول را پایش و نظارت کنیم.»

میگوی ایرانی مورد تأیید اروپایی‌ها

نمی توان فعالیت مؤسسات مالی غیر مجاز را متوقف کرد

مهر: محمد قلیه، مدیر انجمن صنفی صنایع روغن نباتی از خطر شکل‌گیری انحصار در صنعت روغن نباتی خبر داد و گفت: «تقاضای افزایش قیمت روغن نباتی به دولت ارائه شده است.» وی همچنین ارائه راه حل قیمت روغن نباتی مربوط به اردیبهشت سال ۹۲ بر پایه ارز ترکیبی ۹۰ درصد مرع به نرخ ۲۲۳ تومان و ۳۰ درصد مابدهای با نرخ ۲۴۵۰ تومان بود که در نهایت نرخ پایه ۱۶۰۰ تومان را تشکیل می‌داد. «بیر انجمن صنفی تولیدکنندگان روغن نباتی با بیان اینکه قیمت روغن خالص به عنوان ۸۰ درصد از قیمت تمام‌شده تولیدکنندگان داخلی طی دو سال اخیر در بازارهای جهانی حدود ۲۰ درصد کاهش داشته است، افزود: «این در حالی است که نرخ پایه ارز برای تولیدکنندگان روغن نباتی از شش ماهه دو سال ۹۲ تاکنون با نرخ مابدهای محاسبه شده است.» وی تصریح کرد: «بر این اساس نرخ ارز برای این صنعت از شش ماهه دو ۹۲ بالغ بر ۴۰۰ درصد، در سال ۹۳ تا نرخ ۲۶۵۰ تومان و امسال نیز به ۲۸۵۰ تومان رسیده و به عبارتی این افزایش نرخ ارز فرصت مهم کاهش قیمت جهانی روغن خام را به یک تهدید تبدیل کرده است.» قلیه با اشاره به این روند مذکور نشان‌دهنده رشد ۸۰ درصدی نرخ ارزی تأمین روغن خام وارداتی است، خاطر نشان کرد: «در سال جاری نیز سیاست‌های تعرفه‌ای دستخوش تغییراتی شده که برای روغن سویا و آفتابگردان ۳ درصد و برای روغن پالم نیز ۶ درصد افزایش تعرفه در نظر گرفته شده است.» وی اظهار داشت: «از طرفی بر اساس مصوبه دولت پرداخت ۲۰ تومان مابه‌التفاوت هر کیلو روغن نباتی به کشاورزان بر عهده تولیدکنندگان داخلی گذاشته شده که در کنار افزایش نرخ ارز، افزایش تعرفه‌ها و همچنین افزایش نرخ حقوق و دستمزد از سال ۹۲ تا ۹۳ و ۹۳ تا ۹۴ به میزان ۱۰۰ درصد و یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر محسوب می‌شود.» قلیه خاطر نشان کرد: «در عین حال مهم‌ترین تهدید جدید افزایش قیمت‌ها، خطر قطعی‌ای ادعاهای کوچک و متوسط این صنعت خواهد بود و چنین شرایطی به عدم چرخش نقدینگی در این واحدها، بازار داخلی در حالت انحصاری در خواهد آمد.» بر اساس این گزارش، «نظری می‌رسد آثار این تهدیدها از سال گذشته در بخش تولید نمایان شده، به طوری که سهم تولیدکنندگان داخلی از ۷۵ درصد به ۶۰ درصد تقلیل یافته است و این موضوع خطر بزرگی برای اشتغال ایجاد شده در این صنعت به شمار می‌رود.»

گزارش

توصیه دولت برای آغاز تجارت رسمی با آمریکا

رئیس اتاق بازرگانی ایران از توصیه دولت به فعالان اقتصادی برای آغاز ایامات تجاری با آمریکا خبر داد و گفت: «ارتباطات غیر رسمی زمینه‌رایی راه‌اندازی اتاق بازرگانی مشترک ایران و آمریکا فراهم می‌کند.» ام‌حسین شافعی گفت: «ده ماه است که از مطرح شدن موضوع راه‌اندازی اتاق بازرگانی مشترک ایران و آمریکا می‌گذرد اما در این مورد خاص برای راه‌اندازی اتاق بازرگانی مشترک، نظر اتاق بازرگانی ایران این بود که باید نظر حاکمیت را در نظر گرفت و خود مستقر عمل نکرد. در این مدت نیز همین رویه اتفاق افتاد و مشورت‌های لازم از دولت در این زمینه نگردید. رئیس اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران افزود: «بر این اساس توصیه شد که اول از تطبیق بین بخش‌های خصوصی ایران و آمریکا به وجود آید و تقویت شود تا در آینده زمینه‌رایی راه‌اندازی این اتاق و شکل‌گیری ارتباطات بین بخش‌های خصوصی ایران و آمریکا به وجود آید ایجاد کنیم. فراموش نکنیم، البته اکنون آمریکا‌ها خود تشکیلی خودشنی به نام کارخانگان اتاق بازرگانی مشترک ایران و آمریکا را ایجاد کرده‌اند اما هنوز از سوی حاکمیت اتاق بازرگانی آمریکا، رسمیت ندارد و همانند یک شرکت ثبت شده است که اتاق بازرگانی آن‌ها تشکیل داده‌اند، به گفته شافعی، «آمریکایی‌ها البته هنوز به صورت رسمی درخواستی برای مذاکره ورودی با اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران نداشته‌اند ولی بخش آمریکا ملاحظه‌مندی زیادی دارد که ارتباط تجاری با ایران برقرار کند؛ به خصوص که امکان مشاهده اکثر شرکت‌های غربی به‌صورت بازرگانی بزرگ دارند. به‌عنوان مثال ایران ورودی می‌کند و باقی‌مانده وجود دارد. وی اظهار داشت: «اکنون اروپایی‌ها و کشورهای آسیای جنوب‌شرقی به لحاظ تکنولوژی و کیفیت ماشین‌آلات، چیزی از آمریکا کم ندارند اما ارتباط تجاری با آمریکا برای صادرات این ایران مهم است، چراکه کالاهای سستی ایران در این کشور، بازار مناسبی دارند.»

احتمال عرضه بنزین تک‌نرخ ۱۰۰ تومانی

رئیس انجمن جایگاه‌داران سوخت از احتمال عرضه بنزین تک‌نرخ با قیمت ۱۰۰۰ تومان برای خودروهای شخصی در هفته جاری خبر داد و گفت: «با عدم واریز سهمیه خردآمده، فروش بنزین جایگه‌ها به شدت کاهش یافته است.» بنزین حاج محمدرضا درباره آخرین وضعیت جایگاه‌های سوخت کشور پس از عدم واریز سهمیه بنزین ۷۰۰ تومانی خودروهای شخصی و موتورسیکلت‌ها، گفت: «در طول ۴۸ ساعت گذشته وضعیت عمومی جایگاه‌های سوخت و بنزین در استان‌ها مختلف کشور آرام بوده و مورد خاصی گزارش نشده است.» رئیس انجمن جایگاه‌داران سوخت سراسر کشور با اعلام اینکه در شرایط فعلی مردم می‌توانند از ذخیره بنزین ۷۰۰ تومانی موجود در کارت‌های سوخت بدون محدودیت استفاده کنند، تصریح کرد: «مطالعه‌هایی به سهمیه بنزین ۷۰۰ تومانی خودروهای عمومی به مدن تبدیل همچون ماه‌های گذشته واریز شده است.»

استخدام
نگهبان و نظافتچی
ترجیحا بازنشسته فعال

جهت کسب اطلاعات بیشتر از ساعت ۱۰ الی ۱۶
روزی‌ها شبه تا چهارشنبه
با تلفن ۰۲۲۸۹۰۹۳۰-۱ تماس حاصل نمایید

علا محرم

معاون امور بین الملل و حقوق بشر دوستانه جمعیت هلال احمر گفت: «برغم ماهنگی های به عمل آمده مجوز هوایپمایی حمل کمک های ۲۰ تنی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در جیبوتی صادر نشد.» محمدشهاب الدین محمدی عراقی با اشاره به اینکه هوایپمایی حامل ۲۰ تنی کمک به مردم مظلوم یمن هفته گذشته به سمت جیبوتی پرواز کرد اظهار داشت: «این هوایپما در حال حاضر در بندر چاپهار فرود آید و از این راه می‌تواند از سوی وزارت امور خارجه برای اخذ مجوز فرود این هوایپمایی حامل کمک‌های بشر دوستانه صادر شود.» معاون امور بین الملل و حقوق بشر دوستانه جمعیت هلال احمر اعلام اینکه کشتی نجات روز گذشته در جیبوتی پهلو گرفته است، گفت: «تخلیه محموله این کشتی شروع شده و ممکن است یک تا دو روز زمان ببرد.» محمدی عراقی گفت: «از آنجا که آتش‌پس در بندر الحدیده تمدید نشد، در نهایت با هماهنگی سازمان جهانی غذا که در جیبوتی مستقر است، مقرر شد تا کشتی نجات در آنجا تخلیه و سپس کمک‌های انسان‌دوستانه هلال احمر با این مین مقبل فرود آید. وی درباره ورود نیروها و کادر درمانی انعامی هلال احمر به یمن، اظهار کرد: «مذاکرات در این زمینه انجام شده تا در صورت امکان نیروهای هلال احمر نیز در توزیع محموله و در صورت امکان ارائه کمک‌های پزشکی و درمانی لازم مشارکت داشته باشند که در این زمینه مظهر اعلام نظر از سوی سازمان جهانی غذا هستیم.»

خبرخوان

- یک‌خامعوان سازمان حفاظت محیط‌زیست بر ایجاد شعب تخصصی رسیدگی به جرائم زیست‌محیطی، تصحیح در صدور رأی پرونده‌های قضایی حمایت قضایی از نامورین اجرایی، برخورد شدید و بازدارنده با متخلفین محیط‌زیست، استناد به گزارش کارشناسان محیط‌زیست و برخورد سریع و قاطع با عاملین مدیریت تأکید کرد گفت: «مؤثرترین ظرفیت قانونی در زمینه حفظ محیط‌زیست اصل پنجاهم تفاهات اساسی است تا حفاظت از زیست محیط‌به عنوان یک عومکمی تلقی شود.»
- عطایی، مدیر اداره اشغال‌نشد تا دو نامنه‌سمازی زنان سرپرست خانوار با اعلام اینکه قرار است به مناسبت ماه مبارک رمضان سه بازارچه در بوستان‌های قطریه، بندلش و ولایت‌شاید، شود، گفت: «حدود ۲۰ نفره در این بازارچه‌ها برپا می‌شوند و زنان سرپرست خانوار به ارائه محصولات خود از جمله صنایع دستی، پوشاک و مواد غذایی می‌پردازند.»
- مولاوودی، معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با تأکید بر اینکه دانش‌روانی و اجتماعی نابرابری در بازارهای نابرابر، به‌ویژه زنان است و در فرهنگ ما همواره سولیت نابرابری متوجه زنان بوده است، عنوان کرد: «حدود ۲۰ درصد از زوج‌های جامعه نابرابرند. این بدان معناست که بخش بزرگی از خانواده‌ها با دفعه‌ها دانش فرزند دست‌نخورده می‌کنند و برای رفع مشکل نابرابری خود نیازمند حمایت‌اند.»
- محیی، مدیرکل دفتر آموزش متوسطه اول وزارت آموزش پرورش با اشاره به برگزاری آزمون مدارس نمونه دولتی در یکم خردادماه اعلام کرد: «ظرفیت پذیرش مدارس نمونه دولتی حدود ۵۵ هزار نفر است و تا یک ماه، نتایج اعلام می‌شود. ضمن آنکه در آزمون‌اسمال در پایه ششم، ارزشیابی برخی از دانش‌آموزان به صورت توصیفی و برخی به صورت کمی بوده است.»
- مدیر، سخنگوی ستاد بزرگداشت هفته جوان با اعلام اینکه در نمایشگاه ملزومات تهیه جبهه‌ای که از ۹ تا ۹ خردادماه جاری برگزار می‌شود، لوازم جبهه‌ای با تخفیف ۳۰ تا ۳۰ درصدی به لوجین جوان ارائه می‌شود و امکان خرید اقسالی کالا هم وجود دارد، گفت: «نمایشگاه ملزومات تهیه جبهه‌ای به مناسبت اعیاد شهنشاه و هفته جوان با حضور ۱۲۰ شرکت داخلی فعال در زمینه تولید کالاهای مانند لوازم برقی، ملباس، فرش، دستفاب و ماشین‌آلات و لوسترو غیره در مصلی تهران برگزار می‌شود.»
- چهلین، مدیرکل آموزش پرورش شهر تهران از تمدید بیمه طلایی فرهنگیان تا پایان شهریور اسمال بیمه آتیه‌سازان حافظ خیرداد گفت: «بیمه طلایی فرهنگیان تا آخر شهریور بیمه‌ای به نام سازمان حافظ شد. میدود از اول مهرماه بر اساس برنامه جدیدی که در حال بررسی است، انجام می‌شود.»



چکاوک ابراهیمی

۰۹۶۲۸، این روزها دیگر تنها یک خط ملی برای پاسخگویی به سوالات شهروندان در خصوص اعتیاد نیست، بلکه گوش شنوایی برای خانواده‌های ایرانی، به‌ویژه زنان بدل شده که یکی از طرفداران فعال در دام این بلاهای خونخوار گرفتار است و ترک کردن فردی اول و آخر این گرفتاری، سامانه‌ای هوشمند که بر اساس آمار و اطلاعات سازمان بهزیستی، بیش از هر کشور دیگری، از سوی زنان موجود قرار گرفته، به‌طوری‌که در سال ۹۲ بیش از ۸۹ درصد در سال ۹۳، نیز بیش از ۹۴ درصد تماس گیرندگان این سامانه، زنان بوده‌اند. آمار می‌کند که ۸۸ تاکنون که خط ملی اعتیاد آغاز به کار کرده، با همین روند ثبت شده و بیشترین سوالات نیز مربوط به نحوه برخورد و روان‌پزشکی امکان‌درمان همسران، پدران یا سرپرستان گرفتار در دام اعتیاد بوده است. مسئله مهمی که در کنار دروازه‌انسانسان و آسیب‌شناسان اجتماعی، مشخص‌کننده آن است که زنان به‌واسطه تجربه حس‌نهایی بی‌پناهی در دورانی که همسر یا سرپرستان در دام اعتیاد گرفتار است، بیش از هر گروه دیگری نیاز به حمایت‌های عاطفی دارند تا در مسیر زندگی شان با کمترین آسیب‌مکن، گذرانند. به‌ویژه در سال‌های اخیر که مواد مخدر دچار تحولی بنیادین شده و ترک کردن انواع آن به‌ویژه شیشه‌پیش از آنکه امکان‌پذیر باشد، به آرزوی محال بدل شده است.

ارائه روش‌های کار بردی، علت رشد تماس با خط ملی اعتیاد

«اینکه در مدت ۳۱۵ روز، حدود ۴۰ هزار شهروند با خط ملی اعتیاد تماس گرفته‌اند، نشان‌دهنده آن است که مردم پیش از این هم زمان دیگری نیاز به راهنمایی و مشاوره و درمان داشتند تا در زندگی بر طرف و عملی مشکلاتشان را در زندگی بر طرف کنند.» این مهم را محسن روشن‌پژوه مدیر دفتر پیشگیری از اعتیاد سازمان بهزیستی در حالی عنوان می‌کند که معتقد است: «با آغاز به کار سامانه ۰۹۶۲۸، جامعه این فرصت را به دست آورده تا با روشی نو به مبارزه با اعتیاد بپرد. یعنی بدون نیاز به اینکه مشخصات خود یا فرد گرفتار در دام اعتیاد را در اختیار درمان‌گران بگذارد، از نحوه ترک و حتی جلوگیری از بازگشت مجدد به اعتیاد آگاه شود. مسئله مهمی که در سال‌های گذشته به دلیل حفظ آبرو در جامعه همیشه با نوعی معضل مواجه بوده و بخش مهمی از آمار و وضعیت اعتیاد کشور را در هاله‌ای از ابهام قرار داده است.»

جرائم

۱۰۷۰/۰۰۰ پرونده در محاکم تهران

حسین طلا، عضو مجمع نمایندگان استان تهران با تأکید بر اینکه دادگستری استان تهران نیازمند تقویت در حوزه پیشگیری و نیروی انسانی است، تصریح کرد: «در یکم کاری کار استان تهران با کل کشور برابر است، زیرا در تهران، پرونده‌های ملی و ملی‌المی مانند کشتی مرگ که اخیراً توقیف شد، بررسی می‌شود.» وی افزود: «اقدام جدید خوبی که اخیراً در استان آغاز شده است، صلاحیت بررسی شکایات شاخص حقیقی ایرانی از دولت‌های خارجی مثل آمریکا است که در پرونده جانیان آسیایی، با زمان‌گذراندن حادثه حمله آمریکا به هوایپمایی ایران و غیره تاکنون معادل ۳۰ میلیارد دلار علیه دولت آمریکا رأی صادر شده است.»

ارائه روش‌های کار بردی، علت رشد تماس شهروندان با سامانه ۰۹۶۲۸

امیدواری به خط ملی اعتیاد



از برنامه‌ریزی‌های فرهنگی سال‌های گذشته، اثرگذاری لازم را در پی داشته‌اند و امروز منجر به ارتقا سطح آگاهی شهروندان در زمینه اعتیاد شده است. ارتقا سطح آگاهی شهروندان در زمینه اعتیاد در سال‌های گذشته، اثرگذاری لازم را در پی داشته‌اند و امروز منجر به ارتقا سطح آگاهی شهروندان در زمینه اعتیاد شده است. ارتقا سطح آگاهی شهروندان در زمینه اعتیاد در سال‌های گذشته، اثرگذاری لازم را در پی داشته‌اند و امروز منجر به ارتقا سطح آگاهی شهروندان در زمینه اعتیاد شده است.

ضرورت جایگزینی آگاهی‌بخشی به‌جای مبارزه با مواد مخدر

«تصور کنید با همسری زندگی می‌کنید که معتاد به مواد مخدری همچون شیشه‌است و شما روزی چه در رسانه‌ها چه در دیگر فضاهای جامعه، نسبت به خطرات این ماده مخدر، خبرهای نگران‌کننده‌ای می‌شنوید. اینکه افراد گرفتار در دام اعتیاد به‌ویژه مواد مخدر توپزها، بسیار خطرناک‌اند و نتوانند خود را کنترل کنند. بسیاری افراد خانواده‌ها به خط ملی اعتیاد، حتی اگر فردی یابید که بخوابد همیشه آبروی خود یا خانواده‌تان را حفظ کنید، اما به‌مضض اطلاع از وجود سامانه‌ای آگاهی‌بخشی به‌هیچ تردیدی اقدام به تماس گرفتن می‌کنید تا حداقل از آخرین وضعیت خود و خطراتی که متوجه خانواده‌تان می‌شود، آگاه شوید. این علت بسیاری از تماس‌های زنان با سامانه ۰۹۶۲۸ است.» این مسئله مهم را سید حسن موسوی چلک رییس انجمن مددکاران اجتماعی ایران در گفت‌وگو با سپید مطرح و تأکید می‌کند: «در سال‌های گذشته شاهد رشد آن در بین سطوح مختلف جامعه بودیم.»

شیشه همچنان صدر نشین آمار اعتیاد کشور

آمارهای سازمان بهزیستی حاکی از آن است که در ارتباط‌های تلفنی با خط ملی اعتیاد، تماس‌های مرتبط با مصرف مواد مخدر محرک «شیشه» همچنان پس از گذشت هفت سال از آغاز به کار ملی اعتیاد، آگاهی‌بخشی به‌خوانداده‌ها در جهت ترک اعتیاد به‌ویژه شیشه، بیش از سایر گروه‌های جامعه در معرض آسیب‌ها قرار دارند و مصرف الکل نیز همچنان اعتیاد بسیار مودم‌مخدر، می‌تواند سلامت خانوادها و در نتیجه سلامت جامعه را به خطر بیندازد.»

جرائم

بلمپ ۱۷ که مطبوعاتی به علت فروش سیکار

مدیرعامل شرکت سامانه‌های مشاغل شهرداری تهران، از بلمپ ۱۷ کیلوگرم سیکار که به فروش خدایات می‌رود، خبر داد. رضا قدیمی با بیان اینکه ۱۷ کیلوگرم سیکار متخلف که اقدام به فروش می‌رساندند، بلمپ شدند، گفت: «در برخورد با ده‌ها نفر که سیکار می‌فروشد کوتاه نخواهیم آمد. توافق در این رابطه انجام نشده است.» وی ادامه داد: «در حال حاضر سیکار سامانه‌های برخورد با ده‌ها نفر متخلف در سال‌های اخیر است و مزودی تمام ۱۲۰۰ کیلوگرم مطبوعاتی سراسر تهران سامانه‌های می‌شوند.» قدیمی با اشاره به خبری که در خصوص تفاهم شهرداری با ده‌ها نفر مطبوعاتی برای فروش سیکار منتشر شده است نیز اعلام کرد که هیچ‌گونه تفاهمی در این رابطه انجام نشده است. این در حالی است که فکری نماینده اتحادیه فروشندگان جراید اعلام کرده که روز چهارشنبه هفته گذشته در جلسه‌ای که با حضور رئیس اصناف استان تهران برگزار شده، توافقاتی صورت گرفته تا ده‌ها کیلوگرم سیکار با قیمت ۱۰۰ هزار تومان، در فروش مطبوعاتی در این زمینه انجام شده است. وی افزود: «این توافق با سیکارهای ۱۲۰۰ کیلوگرم محاکم قضایی شده است که این پرونده‌ها برای اولین بار تشکیل شده که از این تعداد، در دادسراها حدود ۷۷۰ هزار پرونده وجود دارد که شامل ۲۷۰ هزار پرونده در موضوع حقوقی و ۱۴۷ هزار پرونده در دادگاه خانواده است.»

نظم و قانون

کاهش ۱۱/۴ درصدی تلفات حوادث رانندگی در فروردین ۹۴

سازمان پزشکی قانونی اعلام کرد که در حوادث رانندگی فروردین ۱۳۸۸ نفر جان خود را از دست دادند که این رقم در مقایسه با مدت مشابه قبل که ۱۱۱۱ نفر تلفات ۱۵۱۱ نفر بود، ۱۱/۴ درصد کاهش یافته است. بر اساس این گزارش، در فروردین اسمال ۹۷۷ مرد و ۳۶۱ نفر در حوادث رانندگی جان خود را از دست دادند. ضمن آنکه در این مدت ۲۵ هزار و ۲۴ مصدوم حوادث رانندگی به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند که از این تعداد ۸۸۲ نفر مرد و ۸۳۲ نفر زن بودند.

نتایج بررسی‌ها همچنین مشخص کرده است که آمار مصدومان حوادث رانندگی در فروردین سال جاری یک‌صد و شصت‌و‌هفت نفر است به‌طوری‌که در مدت مشابه قبل، ۲۵ هزار و ۴۳ نفر در حوادث رانندگی مصدوم و به مراکز پزشکی قانونی ارجاع شده بودند.

مبارزه با اعتیاد به الکل گام بعدی ۰۹۶۲۸

بر اساس آمار سازمان بهزیستی، از زمان آغاز کار خط ملی اعتیاد تاکنون، بیش از سه میلیون بار زنگ تلفن ۰۹۶۲۸، به‌صدا در آمده و شهروندان جوانی بهترین روش‌های درمان و راهکارهای ترک و مبارزه با اعتیاد به انواع مواد مخدر به‌ویژه شیشه، هروئین و تریاک شده‌اند. آمارها حاکی از آن است که از سه ماهه پایانی سال گذشته، هدف بخشی از تماس‌گیرندگان جوانی راهکارهای جدیدی در زمینه درمان اعتیاد هستند. ترک اعتیاد با اطلاع‌رسانی‌های وسیع، منجر به آگاهی‌بخشی به‌خانواده‌ها شد. در این زمینه، رضاده می‌گوید: «در حال حاضر به علت اطلاع‌رسانی در خصوص ترک الکل کاهش آمار هشتم که در گذشته تقریباً نیمی از خصوص مصرف الکل و نحوه ترک آن است. این اطلاع‌رسانی‌ها تماس‌های مرتبط با این معضل نیز افزایش یافته است.»

روزنامه سپید به منظور تکمیل کادر سیستم توزیع خود در تهران و کرج نیروی جوان و فعال موتور سوار بصورت تمام وقت و پاره وقت استخدام می‌کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر از ساعت ۱۸-۱۰ روزهای شنبه تا چهارشنبه با شماره ذیل تماس حاصل نمائید. ۳۰۷.۳۰۴ دخلي ۲۲۸۸۷۳۰۵

رادیو سپید

مهران دوستی درگذشت

مهران دوستی، گوینده رادیو و مجری برنامه های تلویزیونی، صبح روز چهارشنبه ۱۳۹۴ قلمی در یکی از بیمارستان های تهران در قافای او داد گفت. مهران دوستی متولد سوم بهمن ۱۳۳۵ و دانش آموزانه رشته مکانیک و مهندسی تصفیه آب در آمریکا بود. دوستی چند سال پیش به عنوان گوینده برتر رادیو و نماینده ایران در ABU (اتحادیه رادیو تلویزیونی آسیا-اقیانوسیه) انتخاب شده بود. برنامه کافه رادیو او سال ها مستخاطبان بسیاری در میان شنوندگان رادیو دارد. ■

کتاب سپید

رونمایی از کتاب «تاریخ جامع ایران»

مجموعه ۲۰ جلدی «تاریخ جامع ایران»، طی مراسمی در ۲۶ خرداد ماه ۹۴ رونمایی خواهد شد. «ا این مجموعه نفیس، مشتمل بر جروه مختلف تاریخ سیاسی، اجتماعی و فرهنگی ایران از دوران پیش از اسلام تا انقضای اجبار است که تحقیق، تدوین و نگارش آن در امرکز دانش نامه پارک بزرگ اسلامی، ۱۴ سال به طول انجامید. و چهاره ای برجسته و شناخته شده ای در مشاوره، نگارش، تدوین و ویرایش آن همکاری داشته اند.» ■

مجموعه شعر منتخب جایزه «خبرنگاران» منتشر شد

مجموعه شعر «مرگ یکدست سفید می رود» نام مجموعه شعری از «ابراهیم عادل» است که منتخب هفتمین دوره جایزه شعر «خبرنگاران» است و انتشارات نگاه منتشر شده است. ابراهیم عادل با این مجموعه شعر، دو سال پیش در بخش ویژه شاعران بدون کتاب، هفتمین دوره جایزه کتاب سال شعر «خبرنگاران» از آیدین شرفکرت برده بود که به مقام نخست دست یافت. اکنون مجموعه شعرهای او، در قالب کتاب مستقلی با نام امرگ یکدست سفید می رود، در ۱۲۰ صفحه منتشر شده و در دسترس علاقه مندان قرار گرفته است. ■

موسیقی سپید

تعطیلی از کستر ملی به پایان رسید

از کستر ۱۷ هلی ملی ایران که در سال ۷۷ توسط فرهادفخرالدینی راه اندازی شد، پس از چهار سال تعطیلی، صبح روز تریزین خود را آغاز کرد. این کستر از سرانجام پس از خوشای متعدد اسحاقی، آن و با مدیریت هنری و رهبری فرهادفخرالدینی کار خود را آغاز کرد. طبق گفته های مدیر اجرایی، معاون هنری و وزیر ارشد، از کستر سمفونیک تهران و کستر ملی، قرار است فعالیت های مجزایی داشته باشند، اما بخشی از نوازندگان بصورت مشترک در دو کستر فعالیت می کنند. ■

«شاهنامه» شنیدنی شد

«سونیت سمفونی آفرینش» اثری از امیر پورخلنجی هفته آینده به بازار موسیقی خواهد رسید. ناشر این اثر با اعلام این مطلب، گفت: «این اثر مجموعه مکتوبات موسیقایی آهنگساز است که براساس بخش اول شاهنامه حکیم ابوالقاسم فردوسی آهنگسازی شده است.» اردوان جعفریان ادامه داد: «در دیپاچه شاهنامه و پیش از پرداختن به داستان تکامل انسان و بررسی آخرین شکنجه های ایران و توان یمنی نبردی که در زمان پادشاهی خسرو به خون خواهی سیاوش در گرفت، آهنگسازی شده است.» مدیر نشر پردیس موسیقی فرهنگیان بیان کرد: «این مجموعه صوتی حاصل اجرای زنده همین اثر توسط ارکستر فیلارمونیک «روسه» بلغارستان است که به رهبری امیر پورخلنجی در جولای ۲۰۱۱ اجرا شد.» ■

روزنگ

نگاهی به پخش سریال های کره ای از تلویزیون

چرا «جومونگ» و «یانگوم» محبوب ایرانیان شدند؟

■ **بیژن مروتی**



سریال های کره ای اگرچه همواره در زمره پر مخاطب ترین برنامه های تلویزیونی قرار گرفته اند، اما پخش ادامه دار این قبیل کارها، انتقادهایی را از سوی کارشناسان رسانه مبنی بر تغییر ذائقه مخاطب به همراه داشته است. خصوصاً در به روزمان از کیفیت سریال های کره ای که آغاز نسبتاً خوبی در تلویزیون ایران داشتند است شده و سریال های بازاری و درجه چندم این کشور جای کارهای تاریخی چون «جوهری در قصر» و «جومونگ» را گرفته اند. سریال های کره ای در بین ایرانی ها به جایی رسیده که برخی از این مجموعه ها که قابلیت پخش از تلویزیون را ندارند، به شبکه نمایش خانگی راه پیدا کرده و پس از دوره توسط دویلورهای ایرانی، در دسترس مخاطبان ایرانی قرار می گیرند. حتی به نمایش گذاشتن صحنه های غیر قابل پخش این سریال ها، خوراکی برای سایت های اینترنتی است تا مخاطب داشته باشد که ترویج و پخش آن را ممنوع کند.

دوبله فیلم های کره ای خیلی سخت است!

منوچهر والی زاده که تجربه دوبله سریال های کره ای از جمله «دکتر خوب» و «سروش یک قهرمان» را داشته، در این زمینه می گوید: «به نظر من، سریال های کره ای امروزی، خیلی تعریفی ندارند و اصلاً در زمره سینما نیستند. ضمن اینکه دوبله این گونه کارها که زبان اصلی شان کره ای است، اصلاً برای مدیران دیتیل و گوینده به ویژه برای مدیر دیتیل به لحاظ تخصصی بودن مشکل است، چرا که با حرف و آشنایی نیست.»

رزینا یارحامدی، صدایچه «بانو سوسانو» در سریال «افسانه جومونگ» هم درباره سختی دوبله سریال های کره ای چنین بیان می کند: «دوبله سریال های کره ای به سبب اینکه کره ای، خیلی مقطع و پریدید است، حرف می زند، سخت است. ما کلماتمان را در قالب یک جمله می رسانیم، اما کره ای ها به زبان ما یک جمله کوتاه می گویند که معنی طولانی دارد و این اتفاق کارمان را در دوبله مشکل می کند.» و ادامه می دهد: «سختی دوبله سریال های کره ای روی دوش مدیر دیتیل و

مسئول ترجمه است و زمانی که آنها خوب و درست کار می کنند و جملات خوب باشد، ما هم کارمان را خیلی راحت تر انجام می دهیم. در کل ما برای دوبله سریال «افسانه جومونگ» حدود هشت ماه سراغ دوبله و هفت ماه دوبله روز کار می کردیم و کارمان در این سریال فشرده و سنگین بود. سریال های کره ای دیگر از دویلورهای پیشکسوت کشورمان هم، سریال های کره ای را نمی پسندند. اما با انتقاد از کیفیت فیلم ها و سریال های کره ای روزها برای دوبله به دویلورها سفارش داده می شود، می گویند: «در حال حاضر همه فیلم هایی که برای دوبله به دستمان می رسند، اکثراً شده که همه آنها با داد و فریاد و بیگری و بند قاتل همراه است. به همین خاطر دیگر خیلی راغب نیستیم کار کنیم. مگر اینکه فیلمی باشد که ارزشمند است. این روزها بیشتر سریال ها، کره ای شده اند که مگر اصلاً آنها را دوست ندارم.»

از «تاجر یوسان» تا «یکه تازی» و «یانگوم» و «جومونگ»

اما در این بین خوب است نگاهی به سریال های کره ای تلویزیون داشته باشیم. آخرین سریال کره ای که پخش آن از تلویزیون اعلام شده، «سروش یک مبارزه بود که قرار است از شبکه نمایش، روی آنتن برود. این سریال با برداشتن از سبب آشنایی سده، در پخش سریال های کره ای پیشتر هستند. به نحوی که شبکه نمایش اولین سریال خارجی خود را هم از میان تولیدات نمایشی کشور کره انتخاب کرد. «سروش» عنوان این سریال بود که داستان سفر پر ماجرای پر شکرتزی از دنیای امروز

به ۷۰۰ سال قبل قریل مداواي حد و اندازه «یانگوم» و «جومونگ» نرسید، اما توجه بسیاری را به خود جلب کرد. تلویزیون تاکنون از کارگردان سریال های «جوهری» یک قصر»، «تاجر یوسان» و «دونگ گی» یک سریال پخش شده بود. «افسانه خورشید و ماه داستان یک پادشاه و خانوادها را دربرمی گرفت که برای حفظ امپراتوری تلاش می کردند. از پیشتر ماه سال گذشته که سریال کره ای «سرمین آهن» از شبکه سه پخش شد. این سریال داستان زندگی فرمازوی خشن و باهواری را روایت می کرد که برای به تخت نشستن با برادر ناتنی خود که رقیب همیشگی اش است، درگیری های داشت. اما پخش سریال های کره ای با «جوهری در قصر» (یانگوم) شروع شد و با «افسانه جومونگ» به اوج خود رسید. بعدها «امپراتور ابداه» که می گفتند ادامه جومونگ است، ترانس موفقت این سریال را تکرار کند. از دیگر سریال های کره ای «تاجر یوسان» بود که در تابستان ۸۷ از شبکه سه پخش شد. این سریال هم به محبوبیت «یانگوم» نرسید، اما با استقبال و بهرورد.

می توانیم در ایران ۲۰ هزار فیلم تاریخی بسازیم

شبکه سه اردیبهشت ۹۱ هم سریال «دونگی» را روی آنتن برد. این سریال ۱۰ قسمتی درباره دختری بود که پدر و برادر خود را در جوانی از دست داده و به زور وارد دیار ساسانی شده بود. این سریال هم در زمره کارهای پر مخاطب تلویزیون بود که با وجود اینکه تعداد بینندگان هیچ گاه به

اولین برگزیدگان «کن» ۲۰۱۵ را بشناسید

پس از سه دهه در جنگ های کلمبیا ساخته شده است. فیلم «روزهای طلای من» ساخته «آرآدمسلین» از فرانسه نیز جایزه (SACD) بخش دو هفته کارگردان کن را از آن خود کرد که هر سال از سوی انجمن نویسندگان و آهنگسازان نمایشی به یک فیلم فرانسوی اعطا می شود. دیگر برنده بخش دو هفته کارگردان کن فیلم «مدرسه» ساخته «نیزار اگون» از ترکیه بود که جایزه بهترین فیلم کوتاه دو هفته کارگردان کن را نیز «ارزیای ما کن» به

ورزش

● سرمربی تیم ملی فوتبال ایران می گوید، تیم ملی خانه بی در و پنجره است که ورود همه به آن آزاد است. او ابراز امیدواری کرد فدراسیون فوتبال به وعده های عمل کند کارلوس کیروش درباره دلیل دعوت چند بازیکن سریاز به تیم ملی، اظهار کرد: «یک بار به صورت شفاف می گویم که برای من بین بازیکن متأهل، مجرد، سریاز، چشم آبی یا چشم قهوه ای فرقی وجود ندارد. من بازیکن ایرانی را به تیم ملی دعوت می کنم. اعتقاد من این است که بازیکنان دعوت شده به تیم ملی کیفیت لازم را دارند. مثلاً به اختیار روحانی به واسطه حضور در جام جهانی از تجربه خوبی برخوردار بوده و لازم است از این تجربه بهره برداری شود. درست است یکسری از بازیکنان دچار مشکلاتی هستند و ما هم در تلاشیم تا به آنها کمک کنیم.»

● مجمع انتخاباتی فدراسیون بسکتبال دیزوز برگزار شد که در پایان محمود مشحون به عنوان رئیس این فدراسیون ایران چهار سال آینده انتخاب شد.

● در حالی که محمد نوری، رضا نورمحمدی و حمیدرضا علی عسگری بازیکنان پرسپولیس برای دیدار با الهلال، مشکل ممنوع الخروجی داشتند، در نهایت با مساعدت حسین هدایتی مشکل این سه بازیکن دیزوز رفع شد تا آنها بتوانند بدون دغدغه، همراهی سایر بازیکنان برای دور عربستان همراهی کنند. هدایتی چک مربوط به مشکل نوری و نورمحمدی را روز چهارشنبه صادر کرده بود و مسئله علی عسگری هم دیزوز برطرف شد. به این ترتیب کاروان پرسپولیس امشب عازم ریاض می شود.

● حمید درخشان درباره ارزیابی اش از بازی برگشت تیم های فوتبال پرسپولیس با الهلال عربستان در لیگ قهرمانان آسیا، اظهار کرد: «ایلدورم در بازی برگشت تأثیر بهتری اندیشیده شدم و پرسپولیس بتواند با ارائه بازی بهتر، نتیجه بگیرد. بازیکنان باید در بازی برگشت تمرکز داشته باشند و با دست پا در زمین خراج شوند.»

● سعید جلالی برای هدایت تیم فوتبال سایپا در پانزدهمین دور مسابقات لیگ برتر مرد میزبان باشگاه سایپا به توافق رسید. او که در اواخر فصل به دلیل مشکلات ایجاد شد در مسکن در سایپا استعفا داده بود، بعد از برطرف شدن مشکلات و رسیدن به جمع بندی نهایی، به احتمال بسیار زیاد در فصل آینده همچنان هدایت سایپایی ها را بر عهده خواهد داشت.

● رضا شاهرودی، پیشکوت فوتبال پرسپولیس، درباره اینکه قدرت به صعود پرسپولیس از این مرحله امسال، بیان کرد: «فصل پیش بینی نیست. با این بازی که فدراسیون و کوهان کن شامل ۱۸ فصل داشتند» و افزود: «ما هر بازی که می کنیم به نتیجه هم می رسیم و پرسپولیس در این بازی هم نتیجه لازم را بگیرد و صعود کند.»

● باشگاه یوتیونس که این روزها به قهرمانی سری A و جام حذفی دست یافته و یکی از قویترین تیم های ایران است، به دنبال آن است که در فصل آتی موفقیت های این فصل را تکرار کند و به نوعی تیمش را تقویت کند. به همین منظور قصد دارد ارتیک لامال، بازیکن آژاکس تیم تاتنهام را با مبلغ ۲۵ میلیون بوند جلب کند.

● غلامرضا اشهره، عضو فرانسوی خودروسازی در واقع دولتی هستند، واگذاری باشگاه های ورزشی به آنها را خلاف اصل خصوصی سازی دانست. او تأکید کرد، با واگذاری باشگاه های استقلال و پرسپولیس به بخش خودروسازی، خصوصی سازی اجرا نمی شود. ضمن آنکه خودروسازان دارای مشکلات عدیده ای هستند که با این واگذاری، مشکلاتشان افزایش خواهد یافت. با توجه به اینکه هنوز بحث واگذاری قطعی نشده و تا تأیید کامل زمانی مانده است، باید ارزیابی لازم در این واگذاری صورت گیرد. ■

کارگردانی «فیزال بولینا» از انگلیس به دست آورد و از فیلم «حسد زینبا» ساخته «پیت چرکاسکی» به صورت ویژه تقدیر شد. بخش سینه فدراسیون و کوتاه و بلند هفتمین جشنواره فیلم کن با ریاست «عبدالله حنین مسیاس» در رأس بین داوران نیز، جایزه اول خود را به فیلم «اشراک» به کارگردانی «پیتا یانگوم» از آمریکا داد و جایزه دوم این بخش نیز به فیلم «فرکاس پردیس» ساخته «ایگناسیو زورسیس میرلان» از شیلی رسید. دو فیلم «بازگشت ارکین» به کارگردانی «ماریا گروسوا» از روسیه و «ویکتور XX» ساخته «یان



AFC پاسخ عربستانی ها را داد

اسپانیا: کنفدراسیون فوتبال آسیا به شکایت فدراسیون فوتبال عربستان درباره میزبانی تیم های ایرانی پاسخ داد و اعلام کرد که به زودی این درخواست سعودی ها را بررسی خواهد کرد. پرسپولیس در دیدار رفت یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا توانست در ورزشگاه آزادی با گل یک الهلال عربستان را شکست دهد. سعودی ها که از باخت تیم خود بسیار ناراحت هستند، به شدت به عملکرد داور و اعتراض داشتند و از برخورد حاضران در ورزشگاه نیز به شدت ناراحت هستند. فدراسیون فوتبال عربستان از برخوردی که با نماینده این کشور در ایران شده است، ناراحت است و نامه به اتفاقات این بازی اعتراض دارد. این فدراسیون بعد از پایان بازی در حال خانه است. شدید اللحنی به کنفدراسیون فوتبال آسیا دو خواسته را مطرح کرد: نخست اینکه داوران خوب و سرشناسی برای دیدارهای نماینده ایران با عربستان انتخاب کند و دوم اینکه فکری نیز به حال رفتار بد تماشاگران ایرانی به هنگام حضور تیم های عربستانی در تهران بکند. این برای نخستین بار نیست که تیم های عربستانی و فدراسیون فوتبال این کشور نامه اعتراض آمیز به کنفدراسیون فوتبال آسیا می نویسند. اما تا آن به هیچ نتیجه اش نرسیده اند. آنها امیدوارند