

خبر

اعتراض نتیجه داد متادون نباید قطع شود

«حق به معنای معترض داده شد.» اولین روز این هفته تعدادی از افرادی که از مرکز ترک اعتیاد (DEC) شوش، داروی ترک اعتیاد متادون می‌گرفتند، مقابل ساختمان سابق وزارت بهداشت در خیابان حافظ تجمع کردند. آنها حتی به دانشگاه شهید بهشتی هم رفتند تا از معاونت بهداشت دانشگاه پرسند چرا سهمیه متادون این مرکز قطع شده است. توضیحی که داده شد این بود: این مرکز مجوز ندارد. شهرام شمس، مدیر این مرکز ترک اعتیاد هم که در جمع معترضان حضور داشت، گفت: «بهمن‌ماه سال قبل مدارک را برای گرفتن مجوز سال کرده‌است.» با توجه به خطرناک بودن رفتار این معنای بعد از قطع متادون، شمس از مسئولان خواست سریع‌تر به این موضوع رسیدگی کنند. دیروز پرویز افشار، معاون کاهش تقاضای ستاد مبارزه با مواد مخدر، گفت: «این مشکل برطرف می‌شود.» از نظر افشار، مراکز (DEC)، مراکزی هستند که نگاهشان ترک کامل اعتیاد نیست و بیشتر برای کاهش آسیب‌های خدماتی از قبیل سرنگ، سوزن، غذا و... را به معنای تزریقی خطرناک ارائه می‌دهند. او گفت: «در بعضی از مراکز، متادون نیز میان معنای تزریقی خطرناک توزیع می‌شود و این افراد در اولویت هستند و هرگز نباید سهمیه متادون آنها قطع شود. اگر مرکزی مانند مرکز DIC شوش سهمیه متادونش قطع شده، مدارک لازم را بدهند تا در مورد آن تصمیم بگیریم.»

گفت‌وگوی خودمانی با محمدرضا وفا، متخصص تغذیه

تابه حال اضافه وزن نداشته‌ام



این رشته درس می‌خواندم، ملکه ذهنم خودم کردم که چه تغذیه‌ای باید داشته باشم. یک عواملی است که با منطق سازگار است، ولی عوامل دیگری است که در تجربه، آزمون و خطا به دست می‌آوری. البته باید ببینم که این تجربه‌ها چقدر تأثیر می‌گذارد و رفتارمان را عوض می‌کند.

❖ این تجربه‌ها رفتار تغذیه‌ای شما را تغییر داده؟
مادر خانه روغن مایع گیاهی استفاده می‌کنیم. روغن آفتابگردان پارو روغن‌های گیاهی دیگر به تنایب هم استفاده می‌کنیم که تأثیر بهتری هم داشته باشد. گوشت قرمز خیلی کم مصرف می‌کنیم. دو دختر دارم که باید گوشت قرمز بخورند، ولی مقدار مصرفش در حد نیاز است. هیچ وقت پرخوری نمی‌کنیم.

❖ اگر جایی مهمان باشید و ببینید تغذیه‌شان اصولی نیست، توصیه می‌کنید، رفتار تغذیه‌ای‌شان را تغییر بدهند یا ترجیح می‌دهید خودتان از آن غذا خیلی نخورید؟
در جامعه ما غذا خوردن مهم‌ترین تفریح خانوادهاست. بین غذا خوردن سالم و لذت باید تناسبی وجود داشته باشد. مصرف باید آگاهانه باشد. هر کسی باید بر اساس منطق

❖ تا به حال اضافه وزن داشته‌اید؟
تا به حال نه. از نوجوانی یا حتی کودکی تا به امروز اضافه وزن نداشته‌ام.

❖ بیماری خاصی هم نداشته‌اید که دلایل تغذیه بد باشد؟
در پناه خدا فعلا نداشته‌ام.

❖ یکی از دردهای مهمی که پزشکان دارند، حضورشان در مهمانی‌هاست. خیلی‌ها می‌خواهند سوالاتی را که در ذهنشان هست، در همین یکی دو ساعت مهمانی پرسند. این مشکل برای شما هم پیش آمده است؟ سلامت‌هر کسی دست خودش است. نمی‌شود در مهمانی مثل زمانی که در کلینیک هستی به کسی مشاوره بدهی. کسی که به مطب می‌آید، مشتاق است و انگیزه بالایی دارد، اما فردی که در مهمانی چند سوال سطحی پرسد، خیلی نباید انگیزه داشته باشد.

❖ سوال می‌پرسند، اذیت نمی‌شوید؟ بعضی‌ها وقت‌ها اذیت می‌شوم. گاهی این سوالات از حد خارج می‌شود. به هر حال بعضی‌ها آداب مهمانی را رعایت نمی‌کنند. من اگر در توأم باشم، جواب می‌دهم اگر نه، سعی می‌کنم طوری برخورد کنم که سوال بیشتری نپرسند. ■

تقویم

۳ تیر - ۲۴ ژوئن - ۷ رمضان

- ۲۴ ژوئن ۱۷۹۵ میلادی: ارنتس هاینریش وبر، پزشک آلمانی و از پیشگامان روانشناسی تجربی به دنیا آمد. عمده تحقیقات او در زمینه حس لامسه است.
- ۲۴ ژوئن ۱۸۵۲ میلادی: فردریش آگوست یوهانس لوفلر، باکتری‌شناس آلمانی به دنیا آمد. او در ۱۸۸۴ عامل بیماری دیفتری (کوریبکتیریوم دیفتری یا باسیل لوفلر) را کشف کرد.
- ۲۴ ژوئن ۱۹۴۲ میلادی: کارل آلبرت لودویگ آشوف، پاتولوژیست آلمانی

درگذشت. او فعالیت فاگوستیوز را در سلول‌های خاصی از بدن کشف کرد. مطالعاتی هم روی تغییرات بافت‌شناسی در میکاردیت ناشی از تب روماتوئید انجام داد و ندول‌های التهابی موجود در این اختلال را توصیف کرد.

● ۴ تیر ۱۳۲۸ خورشیدی: دکتر علی اصغر نفیسی ملقب به مودب‌الدوله درگذشت. این استاد طب مدرسه دارالفنون، وزیر بهداشتی (صحه و خیرات عمومی) کابینه کودتای سوم اسفند بود. او که تحصیلات پزشکی خود را در پاریس انجام داده بود، چنان فرد موجهی بود که در دوره تحصیلش در سوئیس سرپرستی محمدرضا پهلوی را به عهده او گذاشتند. مودب‌الدوله نفیسی، پسر میرزا علی‌اکبر خان ناظم‌الاطباء، پزشک معالج مظفرالدین شاه و برادر سعید نفیسی، استاد معروف ادبیات بود. او یک مجله پزشکی با عنوان «حفظ الصحه» را مدیریت می‌کرد. ■

تصویر روز



پیمان صالحی، رئیس مرکز طرح‌های کلان‌مقیاس، از آخرین وضعیت تخم‌مرغ «اس بی اف» خبر داد و گفت که این طرح تا ۶ ماه دیگر به بهره‌برداری می‌رسد. این تخم‌مرغ‌ها غاری از هر گونه بیماری هستند که جهت ساخت واکنس به بهره‌برداری می‌رسند.



پژوهشگران دانشگاه علم و صنعت ایران با به کارگیری فناوری دوربین‌های دید در شب موفق به ساخت دستگاه رگ‌یاب دست اطفال شده‌اند که می‌تواند به مشکل پرستاران در تزریق به دست بیماران خردسال پایان دهد.



دانشجوی دختر ۲۲ ساله چینی در حال خوردن بستنی بود که دوستش به شوخی او را به سمت جلو هل داد و باعث بلعیدن فاشق فلزی ۱۴ سانتی‌متری توسط او شد. او را به بیمارستان منتقل کردند و گروه پزشکی با یک سیم که از طریق دهان وارد معده می‌شد، توانستند فاشق را بیرون بکشند.

هم اکنون در ایران

قطره فروگلوبین

قطره فروگلوبین، حاوی ۱۵ میلی‌گرم آهن در ۱ میلی‌لیتر جهت پیشگیری یا بهبود کمبود آهن بدن، به همراه ویتامین C با طعم توت فرنگی ایده آل برای نوزادان و خردسالان

شربت فروگلوبین

شربت فروگلوبین حاوی آهن، روی، منگنز، فولیک اسید، مس، ویتامین‌های گروه B و ویتامین C با طعم طبیعی پرتقال، عسل و مالت سوئیس محصولی ایده آل برای تمامی سنین

کپسول فروگلوبین

کپسول فروگلوبین منبعی ایده آل از آهن به همراه روی، مس، اسید فولیک و ویتامین‌های B۶، B۱۲ جهت جلوگیری از ایجاد کم‌خونی در دوران بارداری و شیردهی، بهبود ضعف عمومی و خستگی مفرط و افزایش انرژی در بزرگسالان

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

محصول شرکت ویتابیوتیکس / به سفارش شرکت ویتابیوتیکس تهران / دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 مرکز مشاوره و پاسخگویی: ۰۲۱-۸۸۱۰۹۵۱۵ / سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۱۷
 از هم اکنون در داروخانه‌های سراسر کشور

www.vitabiotics.com