



مصرف امگا ۶
موجب تنبلی
دختران می شود

بانو

گفتگو از ریکا حسامی

اشاره :

دوازدهمین انتخابات ریاست جمهوری حدود یک ماه دیگر در کشور برگزار می شود. مدتی است که بحث‌های داغ انتخاباتی و اعلام نظر فعالان گروه‌ها و جریانات سیاسی کشور در مورد ویژگی‌ها و شاخصه‌های رئیس جمهور آینده ایران در جریان است؛ برخی ، از پایدها و ناپایدهای رئیس جمهور آینده می‌گویند و برخی در مورد اولویت‌ها و برنامه‌های کاندیداهای ریاست جمهوری اظهار نظر می‌کنند ولی به نظر می‌رسد که در این انتخابات ، مردم با نگاه دقیق‌تری به کارآمدی کاندیدها و سنجش سخنان آنان خواهند پرداخت. به گفته منیره نوبخت، فعال سیاسی با سابقه اصولگرا ، مردم در این انتخابات اشرف بیشتری به مسائل دارند و دقیق‌تر تشخیص می دهند که آنچه گفته می شود، حرف و شعار است یا اینکه پشتوانه عملیاتی دارد!

وی که نمایندگی مردم در مجلس شورای اسلامی و ریاست شورای فرهنگی – اجتماعی زنان را در کارنامه فعالیت‌های خود دارد، معتقد است که برای رئیس جمهور آینده کشور حل مشکلات اقتصادی در اولویت است و کاندیداهای این مقام باید برنامه هدفمند و مدونی در این زمینه داشته باشند.

وی خاطر نشان می‌کند که نامزدهای پست ریاست جمهوری باید از فضای طرح مشکلات و کلی‌گویی خارج شوند و توجه به مسائل زنان و خانواده را در اولویت برنامه‌های خود قرار دهند. نوبخت با انتقاد از دو جریان مهم سیاسی کشور تاکید می‌کند که هیچ یک از آنها کارنامه درخشانی در مورد حل مسائل زنان و خانواده ندارند. بنابراین نمی‌توانند یکدیگر را متهم کنند!

وی تصریح می‌کند که چنانچه به نفع "زن و خانواده" اقداماتی صورت گیرد، به نفع کل جامعه خواهد بود و به همه گروه‌های سیاسی توصیه می‌کند که در این زمینه آستین‌ها را بالا زده و حرف‌های عقلانی و قابل باوری داشته باشند.

عضو شورای مرکزی جبهه مردمی نیروهای انقلاب اسلامی ، ارائه راهکارهایی در زمینه حل مسائل "زنان و خانواده" را از سوی اصولگرایان در انتخابات پیش رو لازم می‌داند و یادآوری می‌شود می‌کند کاندیداهای ریاست جمهوری باید در مورد مسائل زنان و خانواده شفاف سخن بگویند.

این گفتگو فرارویتنان قرار دارد.

با توجه به نزدیک شدن به زمان انتخابات ریاست جمهوری به عنوان یک چهره اصولگرا نظر تان درباره اهمیت وحدت اصولگرایان در این انتخابات چیست؟

جریان اصولگرایی طی سالیان گذشته فراز و نشیب‌هایی را طی کرده و رویش‌ها و ریزش‌هایی داشته است. این جریان ، شکل‌های مختلفی از تقسیم‌بندی سیاسی را به خود گرفته تا به امروز که اکثریت فعالان جریان اصولگرای تکمید گرفتند جبهه‌های فراگیر و مردمی را پایه‌ریزی کنند و با توجه به یکسری مبنای اصولی در دیدگاه‌های سیاسی و فرآغ از تقسیم‌بندی‌های تشکیلاتی بتوانند با همکاری بیشتر برای انتخابات فعالیت کنند . مبنای اصلی این حرکت ، احساس ضرورت برای همگرایی ، ایجاد هماهنگی بیشتر و در نتیجه،رسیدن به وحدت حداکتری است. طبیعی است که با برقراری همگرایی بیشتر می‌توانیم حضور موثر و قدرتمندتری در انتخابات داشته باشیم.

پیش‌بینی شما در مورد توافق اصولگرایان روی یک کاندیدا چیست؟

موسسین جبهه مردمی نیروهای انقلاب اسلامی بارها روی این مسئله تاکید کرده‌د که لولیت‌ایچه هماهنگی و وحدت است. دست‌یابی به وحدت حداکثری هدف جبهه مردمی در انتخابات می باشد. در طول مدتی که جبهه مردمی تاسیس شده این هدف دنبال شده و حفظ این روند نیز جزء اهداف آتی آن مطرح شده است. در مقطع کنونی مشارکت در انتخابات هدف مهمی است که تلاش خواهد شد با تجمع حداکثری آراء بتوانند با یک کاندیدا وارد عرصه مشارکت در انتخابات شوند.البته در جلسات شورای مرکزی تاکید شده که جبهه مردمی ، مشارکت فعال در انتخابات داشته و تا آنجا که می‌تواند مشارکت مردمی را به حداکثر برساند. نظر نهایی این است که به کاندیدای واحد برسند. البته داخل پرازنز این مسئله هم وجود دارد که از زیبایی از وضعیت پیش رو و آرایش سیاسی گروه‌های مختلف می تواند تاثیر گذار باشد . البته نه به این معنا که دست‌یابی به کاندیدای واحد را منتفی بدانیم؛ به این معنی که به نظر می رسد این، بهترین شکل است. جبهه مردمی باید فضای سیاسی را به دقت رصد کند و متناسب با آن فعالیت و مشارکت خود را ادامه بدهد، اما در مورد هدف رسیدن به کاندیدای واحد (با تحلیل امروز) باید بگویم که پله ، دست یافتنی است!مقدماتی که طی شده کاملاً فضا را برای رسیدن

دانشمندان باور دارند مصرف بی‌رویه امگا ۶ منجر به بی‌تحركی دختران شده و چاقی و اضافه‌وزن آنها را نیز در پی دارد که همین موضوع موجب پدید آمدن بیماری‌ها و مشکلات گسترده بسیاری می‌شود.به گزارش فارس، آخرین تحقیقات نشان داده مصرف امگا ۶ منجر به بی‌تحركی دختران و بالا رفتن ریسک ابتلا به دیابت در زنان می‌شود.

یافته‌های محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا نشان می‌دهد، مصرف بیشتر دانه‌ها و آجیل‌های غنی از امگا ۶ و روغن‌های گیاهی نظیر روغن سویا به شکل قابل توجهی موجب افزایش رفتار بی‌تحركی در دختران نوجوان می‌شود.

یکی از اعضای این تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد وجود اسیدهای چرب امگا ۶ در رژیم غذایی ارتباط قوی با سبک زندگی بی‌تحرك در دختران نوجوان و ارتباط ضعیفی با دیابت در بین زنان بزرگسال دارد.»

بر اساس همین تحقیقات انجام شده، مصرف این نوع چربی علاوه بر اینکه موجب بی‌تحركی دختران در سنین پایین می‌شود،چاقی و اضافه‌وزن آنها را نیز در پی دارد که همین موضوع موجب پدید آمدن بیماری‌ها و مشکلات گسترده بسیاری می‌شود.

این پژوهشگران، با انجام تحقیقات روی تعدادی از دختران و زنان ۲۱ کشور اروپایی و بررسی میزان گلوکز خون آنها به این نتیجه رسیدند که بین بی‌تحركی دختران و مصرف امگا ۶ در رژیم غذایی‌شان ارتباط قوی وجود دارد.

در روغن‌های ذرت، آفتابگردان، سویا و تخم مرغ، مارگارین، گوشت قرمز و غلات به وفور امگا ۶ یافت می‌شود به همین منظور باید مصرف این مواد غذایی تحت کنترل باشد تا علاوه بر استفاده از فواید آنها از مضرات آنها که بروز بی‌تحركی در دختران است، جلوگیری شود.

پنج شنبه ۳۱ فروردین ۱۳۹۶
۲۲ رجب ۱۴۳۸- ۲۰ آوریل ۲۰۱۷ -سال سی و دوم-شماره ۸۹۱۶
رسالت

منیره نوبخت ، فعال سیاسی و عضو شورای مرکزی جبهه مردمی نیروهای انقلاب اسلامی در گفتگو با رسالت:

مردم تشخیص می‌دهند که کدام حرف‌ها ، فقط شعار است



با توجه به تجربه‌ای که از فعالیت در حوزه زن و خانواده

به دست آوردم عرض می‌کنم که مسلما توجه به مشکلات زنان و خانواده باید در اولویت برنامه‌های کاندیداهای ریاست جمهوری باشد.

اکثر کارشناسان این حوزه نیز بر این باورند که باید

به موضوع "زن و خانواده" توجه ویژه بشود؛ به طور مثال: وقتی به بخش اشتغال توجه می‌شود ، تعداد بسیار زیادی از دختران تحصیلکرده فاقد شغل مطرح می‌شوند. این مشکلی است که باید حل بشود!ممکن است در یک نگاه محدود گفته بشود که برای حل مشکل اشتغال باید اولویت اشتغال را به آقایان بدهند. این مسئله یک بحث کارشناسی جداگانه‌ای است که

- رسیدن به کاندیدای واحد (با تحلیل امروز) دست یافتنی است**
- برای کاندیداهای ریاست جمهوری داشتن یک برنامه هدفمند و قوی برای حل مشکلات اقتصادی کشور در اولویت است .**
- بسیاری از آسیب‌های اجتماعی از نارسایی‌های اقتصادی بوجود می‌آیند**
- مسلما توجه به مشکلات زنان و خانواده باید در اولویت برنامه‌های کاندیداهای ریاست جمهوری باشد**
- هیچ یک از جریانات سیاسی کارنامه درخشانی در مورد حل مسائل زنان و خانواده ندارند**

گرفته بشود! می‌توان نگاه به مشکلات خانواده را با یک نگاه اقتصادی – فرهنگی ملاحظه نمود و مورد توجه قرار داد که می‌تواند جزء اولویت‌های برنامه باشد. اگر معیشت خانواده‌ها سامان یابد ، اشتغال برای افراد بیکار ایجاد شود ، قدرت خرید خانواده را بالا ببریم و سر و سامان بهتری به وضعیت "خانواده" بدهیم، قطعا در پی آن ، حل مشکلات فرهنگی را خواهیم داشت. اخیرا مقام معظم رهبری به این موضوع اشاره فرمودند که ناسامانی‌های اقتصادی مقدمات پیدا شدن یکسری مشکلات فرهنگی است.

نارسایی‌های اقتصادی به وجود می‌آید. این موضوعات باید توانمان مورد توجه قرار بگیرد. تاکید مقام معظم رهبری همواره بر این است که "فرهنگ" را فضای تنفسی کشور باید دانست.اقتصاد سالم نمی‌تواند

به دور از نگاه فرهنگی باشد. به عبارتی، اقتصاد سالم باید همراه با نگاه فرهنگی باشد.

اساسی در مسائل زنان و خانواده‌بپردازیم و توجه داشته باشیم که اگر بتوانیم به نفع "زن و خانواده" کار کنیم ، با برنامه‌های عملی و اقدامات مشخص باید مطرح کنند. به نظر من مردم متوقع و منتظر هستند که داپولتین ریاست جمهوری سخنانی را بشنوند که بتواند عملیاتی شود!

به نظر شما موضع‌گیری اصولگرایان در مسائل زنان و خانواده در انتخابات پیش‌رو در مورد حل مسائل زنان و خانواده راهکارهایی ارائه کنند؟

به نظر من لازم است! مسائل زنان مسائل مهمی است .برای اینکه جمهوری اسلامی ایران بتواند الگو و نمونه خودش را به جهان ارائه کند یک بخش مهم که مزیت شمرده می‌شود، بحث "زنان و خانواده" است زیرا اسلام دیدگاه واضحی مطرح می‌شوند!کارنامه درخشانی در مورد حل مسائل زنان و خانواده ندارند!واقعا روی کدام برنامه‌ها و فعالیت‌های گذشته خود می‌توانند تاکید کنندو با سربلندی بگویند که مثلا: این دو یا سه مشکل را در فضای مسائل زنان و خانواده با قاطعیت حل کرده‌اند!این می‌گویم که کار نشده ! بالاخره بعد از گذشت حدود ۴۰ سال از انقلاب اسلامی در هیچ حوزه‌ای صفر وجود ندارد، اقداماتی هم شده است اما اگر تصور سادی که کاری کارستان صورت گرفته باشد و مشکل اساسی را در فضای مسائل "زنان و خانواده" حل کرده باشیم، بنده به عنوان کارشناس (که‌از نزدیک هم درستی به آتش داشته است) می‌توانم بگویم که هیچ جریان سیاسی، پرونده درخشانی در حوزه مسائل زنان و خانواده ندارد. بنابراین نمی‌توانند یکدیگر را متهم کنند!در صورتی، یک جریان سیاسی می‌تواند جریان دیگر را متهم به کم‌کاری‌کنند که خودش پرونده درخشانی را نشان بدهد و بگوید که این کارها را انجام داده ایم! ما چنین پرونده‌ای را سراغ نداریم!

اینها شعار انتخاباتی است!ان الان دیگر همه می‌توانند تشخیص بدهند که کدام حرف‌ها فقط در حد شعارهای انتخاباتی است! ما می‌توانیم در مورد اشتغال زنان شعار انتخابیم بدهیم اما وقتی که فرمت‌های شغلی ایجاد می‌کنیم به تناسب بیکاران خیلی خیلی کم است بنابراین چگونه می‌توانیم ادعا کنیم که مشکل اشتغال زنان را حل خواهیم کرد؟! به نظر من در این انتخابات ، مردم اشرف بیشتری به مسائل دارند و دقیق‌تر تشخیص می‌دهند که آنچه گفته می‌شود، حرف و شعار است یا اینکه پشتوانه عملیاتی دارد!دیگر نمی‌توان به صرف شعار سیاسی مردم را جذب کرد؛ به نظر من باید به چند موضوع

به نظر شما درخواست مهم مردم از رئیس جمهور آینده کشور چیست؟

فکر می‌کنم مردم رئیس جمهوری "صادق" ، "کارآمد" ، "دلسوز" و "متدین" می‌خواهند.

مردم مایلند که رئیس جمهور آینده با آنها صمیمی باشد و فردی کارآمد باشد که هر چه در توان دارد برای بهبود وضعیت کشور به کار گیرد.

متراسی‌های حکومتی



گُر گرفتگی در زنان و خطر بیماری قلبی

طبق نتایج یک تحقیق، گُر گرفتگی در دوره یائسگی زنان ممکن است علامت افزایش خطر بیماری قلبی باشد.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه پیتزبرگ آمریکا سلامت ۲۷۲ زن غیرسیگاری ۴۰ تا ۶۰ سال را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند در بین زنان ۴۰ تا ۵۳ سال، گُر گرفتگی های شبانه با عملکرد ضعیف تر عروق خونی مرتبط بود.

به گفته ریکا ترستون، سرپرست تیم تحقیق، این رابطه مستقل از سایر فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی است. به نظر می‌رسد این رابطه به زنان جوان تر حاضر در مطالعه محدود شده است. چراکه در مورد زنان ۵۴ تا ۶۰ سال چنین رابطه ای مشاهده نشد. محققان اذعان می‌کنند ۷۰ درصد زنان مبتلا به گُر گرفتگی در دوره یائسگی را گزارش کرده و یک سوم آنها این گُر گرفتگی را منظم یا شدید عنوان می‌کنند. وجود این یافته‌ها محققان اذعان می‌کنند هنوز تایید یا مکاتبیس سببی بین گُر گرفتگی و بیماری قلبی مشخص نیست.به گفته ترستون، «تجزیه شخصی من در مورد برنامه سلامت قلب زنان نشان می‌دهد گُر گرفتگی زودهنگام می‌تواند علامت هشدارى برای توجه به پیشگیری از سایر فاکتورهای پرخطر و بیماری قلبی-عروقی باشد.»

.....خبر رر

زنان باردار

می توانند داروهای آسم مصرف کنند



یک فوق تخصص بیماری‌های ریه گفته:

مادران برای درمان آسم در دوران بارداری می‌توانند دارو مصرف کنند و مصرف بیشتر داروهای درمان آسم در بارداری منع آنچنانی ندارد.دکتر حشمت‌الله توکل در گفتگو با ایسنا، اظهار کرد: مادران در دوران بارداری تا حدودی با مشکلاتی در راه‌های هوایی فوقایی مواجه می‌شوند و ورم بینی

و حلق پیدا می‌کنند و ممکن است در خواب خر و پف کنند؛ این درحالی است که پیش از بارداری این علائم را نداشته‌اندوی ادامه داد: آسم در زنان باردار سه دسته تقسیم می‌شود؛ یک دسته آسمی است که در یک‌سوم مادران بعد از زایمان بهبود می‌یابد، آسمی که بعد از زایمان در یک‌سوم مادران حادتر می‌شود و همچنین آسمی که در یک‌سوم دیگر آنان تغییری نمی‌کند.فوق تخصص بیماری‌های ریه مرکز آموزشی درمانی امام خمینی(ره) اهواز افزود: غالب داروهایی که برای درمان آسم دوران بارداری تجویز می‌شود هیچ‌گونه عارضه جدی در بارداری ایجاد نمی‌کنند و درمان آسم در مادران باردار همانند درمان آسم در افراد عادی است.توکل گفت: در مادران باردار معمولا تمایل بر عدم مصرف دارو در دوران بارداری یا مصرف کمترین مقدار داروی تجویزی است ولی اگر مادر بارداری دچار آسم و علائم خس خس سینه، سرفه و نفس تنگی باشد، تاثیر عوارض این ناراحتی‌ها بر مادر و جنین بیشتر از مصرف دارو خواهد بودوی اظهار کرد: به مادران باردار با علائم آسم و نفس تنگی توصیه می‌شود در معرض عوامل تشدیدکننده علائم از جمله گرد و خاک قرار نگیرند. داروهایی نیز که برای درمان آسم تجویز می‌شوند از نوع آنتی‌هیستامین‌ها و اسپرئ‌های بینی است.

۱۰ درصد!

احتمال انتقال صرع از مادر به جنین ۱۰ درصد!



فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان گفت: با در نظر گرفتن موضوع ژنتیک باید توجه کرد در یک بارداری احتمال انتقال بیماری صرع از والدین به نوزاد ۱۰ درصد است و اگر مادر نوزاد به این بیماری مبتلا باشد احتمال آن بیشتر خواهد شد.غلامرضا زمانی، عضو هیئت مدیره انجمن صرع ایران در گفتگو با فارس در خصوص بیماری صرع گفت:

بیماران مبتلا به صرع به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ دسته اول بیمارانی هستند که به صورت ژنتیکی از اشکالات ساختمانی مغز رنج می‌برند و گروه دوم افرادی هستند که به صورت اکتسابی با این بیماری مواجه شده‌اندوی افزود: معمولا دسته دوم به دلیل وقوع برخی حوادث دچار این بیماری شده‌اندوی با بیان اینکه شیوع این بیماری در دختران و پسرها یکسان است تصریح کرد: میزان شیوع این بیماری در دخترها و پسران تفاوت زیادی ندارد بلکه مدل بیماری ممکن است متفاوت باشد. زمانی اضافه کرد: به طور کلی حدود یک درصد از افراد جامعه به این بیماری مبتلا هستند و باید توجه داشت در مناطقی که میزان حوادث و تصادفات بیشتر است ممکن است میزان شیوع این بیماری نیز بیشتر باشد و عوامل اکتسابی باعث شرایط جامعه خواهد بودوی گفت:در افراد مسن به دلیل حوادث عروقی، و در کودکان به دلیل حوادث ساختاری مغز میزان شیوع این بیماری بیشتر است.فوق تخصص مغز نوزادان گفت: موضوع پیشگیری از بروز حوادث و بیماری‌ها از دیگر عواملی است که باید مدنظر قرار گیرد به دلیل اینکه پیشگیری از حوادث هزینه و بار درمانی تحصیل شده بر خانواده و کشور را کاهش خواهد دادوی در پایان افزود: بیماری صرع از والدین به نوزاد ۱۰ درصد است و اگر مادر نوزاد به این بیماری مبتلا باشد احتمال آن بیشتر خواهد شد.

۱۰ درصد!

مشکلات قلبی در کمین زنان بلندقامت تر



زنان بلند قامت و با اندام درشت حدود سه برابر زنان کوتاه قدرتر در معرض ابتلا به تپش نامنظم قلب موسوم به «فیبریلاسیون دهلیزی» قرار دارند.به گزارش مهر، محققان سوئدی دریافتند هر چقدر سایز بدن یک زن در اوایل جوانی بیشتر باشد احتمال ابتلا وی به اختلال قلبی در سنین بالاتر بیشتر خواهد بود.دکتر لیکازورنگزن،سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه گوتنبرگ، در این باره می‌گوید: «با افزایش سایز بدن، ریسک بیماری قلبی هم به تدریج افزایش می‌یابد.»وی در ادامه می‌افزاید: «زنان دارای قد بلندتر و سایز بدنی بیشتر حدود سه برابر زنان کوچک اندام در معرض این ریسک قرار دارند.»«فیبریلاسیون قلبی» یک تشنج غیرعادی قلب است که در دهلیز، دو حفره فوقانی قلب، روی می‌دهد. این نوع تشنج قلب موجب افزایش ریسک سکت، نارسایی قلبی و سایر مشکلات قلبی می‌شود.این نوع اختلال قلبی بسیار شایع است و از هر ۵ نفر، یک نفر در طول زندگی در معرض ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی قرار دارد. معمولا این مشکل در افراد بالغ، روی می‌دهد. این نوع تشنج قلب موجب افزایش ریسک سکت، جمعیت جهان در حال قد بلندتر و سنگین تر شدن است، توجه به عوارض این بیماری بسیار مهم است.در مطالعه قلبی هم مشخص شده بود که مردان درشت هیكل و بلندقد نیز احتمالاً با افزایش سن بیشتر در معرض فیبریلاسیون دهلیزی هستند.

۱۰ درصد!

زنان باردار غذاهای پر کالری نخورند!



زنان بارداری که اشتتهای زیادی به مصرف شیرینی‌جات‌وغذاهای پرکالری دارند و کمتر زنجاق در دوره بارداری بیشتر در معرض ابتلا به چاقی، با مشکلات بلندمدتی در بزرگسالی مواجه می‌شود.به گزارش مهر، به‌گفته محققان دانشگاه کمبریج انگلستان رژیم غذایی پرچند و پرچربی مادران باردار می‌تواند جنین آنها را در معرض

مشکلات احتمالی سلامت قرار دهد.محققان دریافتند در موش های باردار تغذیه شده با رژیم های حاوی میزان بالای قند و چربی، رژیم غذایی بر رشد و متابولیسم شان در مراحل اصلی در بارداری تاثیر می‌گذارد.به گفته محققان، این نوع رژیم غذایی می‌تواند پیامدهای بلندمدتی داشته باشد و توضیح دهنده علت این موضوع باشد که چرا کودکان زنان چاق در دوره بارداری بیشتر در معرض ابتلا به چاقی، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ در بزرگسالی قرار دارند.دکتر آماندا سفروزی بری، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تغییر در منبع اکسیژن و تغذیه در مرحله رشد‌اعضای بدن می‌تواند موجب تغییر دائمی در ساختار و عملکرد برخی بافت ها شود.»«بوجودی که این تحقیق روی موش ها انجام شده است اما به گفته تیم تحقیق، این یافته ها در مورد سلامت انسان هم صدق می‌کند.