



عکس: سید رسول عزیزی / میزان

در دل طبیعت روستای گردشگری سینی



به گفته یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در سال‌های اخیر یکی از الگوهای غذایی مورد توجه برای بیماری کبد چرب، رژیم گیاهخواری است که ادعا می‌شود تأثیرات قابل توجهی بر سلامت کبد دارد. اما آیا واقعاً این رژیم برای افراد مبتلا به این بیماری مناسب است؟

به گزارش خبرآنلاین، دکتر فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: بیماری کبد چرب مرتبط با اختلالات متابولیک، نوعی بیماری مزمن کبدی است که با تجمع چربی در سلول‌های کبد در غیاب مصرف الکل مشخص می‌شود و اغلب با چاقی، دیابت نوع ۲، مقاومت به انسولین و سایر اختلالات متابولیک همراه است. از آنجا که برای این بیماری، درمان دارویی مشخصی وجود ندارد، اصلاح سبک زندگی از جمله تغییر رژیم غذایی به عنوان موثرترین روش در مدیریت این بیماری مطرح است.

در سال‌های اخیر یکی از الگوهای غذایی مورد توجه برای کنترل بیماری کبد چرب، رژیم گیاهخواری است که ادعا می‌شود با حذف یا محدود کردن محصولات حیوانی، تأثیرات قابل توجهی بر سلامت متابولیک، کاهش وزن و التهاب دارد. اما آیا این رژیم برای افراد مبتلا به این بیماری مناسب است؟ در مقاله‌ای منتشر شده در مجله نوترینت در سال ۲۰۲۴ به بررسی دقیق این موضوع پرداخته است.

مزایای بالقوه رژیم گیاهخواری برای مبتلایان به کبد چرب

مطالعات متعدد نشان داده اند، افراد گیاهخوار معمولاً وزن بدن، BMI و درصد چربی پایین‌تری نسبت به گوشتخواران دارند و کاهش وزن از طریق رژیم گیاهخواری می‌تواند مستقیماً به بهبود وضعیت کبد چرب منجر شود.

در رژیم گیاهخواری به میزان زیادی فیبرهای غذایی، ویتامین‌ها، پلی‌فنول‌ها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دریافت می‌شود. فیبرها می‌توانند از طریق کاهش جذب چربی و بهبود حساسیت به انسولین سطح چربی در کبد را کاهش دهند و آنتی‌اکسیدان‌ها در کاهش التهاب مزمن نقش کلیدی دارند.

این رژیم تأثیر مثبت بر میکروبیوم روده دارد و افزایش مصرف فیبر در رژیم گیاهخواری موجب افزایش تنوع سلامت فلور میکروبی روده شده و سلامت روده می‌تواند اثرات مثبتی بر کبد داشته باشد.

رژیم‌های گیاهخواری موجب کاهش کلسترول بد خون LDL، تری‌گلیسرید و فشار خون سیستولیک می‌شوند که این عوامل در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و کبد چرب نقش حیاتی دارند.

محدودیت‌ها و چالش‌های رژیم گیاهخواری در بیماران کبد چرب

کمبود ریز مغذی‌های حیاتی در رژیم‌های گیاهخواری ممکن است باعث کاهش دریافت ویتامین ب ۱۲، آهن روی، کلسیم و امگا ۳ شود. این کمبودها می‌توانند به خستگی، کم خونی، اختلال عملکرد ایمنی و حتی در طولانی مدت منجر به آسیب کبدی شوند که مکمل یاری و غنی سازی غذایی برای پیشگیری از این مشکلات ضروری است.

رژیم‌های گیاهخواری اگر مبتنی بر غذاهای فرآوری شده گیاهی مانند فست‌فودهای گیاهی، گوشت‌های گیاهی یا چربی اشباع بالا یا میان وعده‌های قندی باشد، می‌تواند تأثیرات معکوس داشته و موجب افزایش دریافت قند و چربی‌های ناسالم و تشدید این بیماری شود.

اگر منابع پروتئین گیاهی، تنوع و کیفیت بالایی نداشته باشند، مثلاً فقط بر پایه حبوبات باشند، احتمال دریافت ناکافی آمینواسیدهای ضروری وجود دارد. پروتئین ناکامل می‌تواند در افراد مبتلا به این بیماری که نیاز به محافظت از بافت‌های عضلانی دارند خطراتی به همراه داشته باشد.

در مجموع، رژیم‌های گیاهخواری اگر با اصول علمی و در نظر گرفتن نیازهای تغذیه‌ای بیمار زیر نظر متخصص تغذیه طراحی شوند، می‌توانند ابزار موثری در مدیریت این بیماری باشند. این رژیم‌ها با کاهش التهاب، بهبود وزن و اصلاح پارامترهای متابولیک، مسیر پیشرفت بیماری را کند یا حتی متوقف می‌کنند. اما لازم است که برنامه غذایی شامل منابع غنی از ویتامین ب ۱۲، آهن، روی، امگا ۳ و پروتئین کامل باشد یا در صورت نیاز مکمل یاری انجام و بیماران از مصرف چربی و قندهای ساده پرهیز کنند.

چرا بیماری‌ها در مردان و زنان متفاوت است؟

پروفیسور «کلودیا لانگنبرگ» (Claudia Langenberg) سرپرست (PHUR) و استاد پزشکی محاسبی در «موسسه بهداشت شاربته» (Charité) در آلمان گفت: خطوط توسعه دارو به طور فزاینده‌ای اطلاعات مربوط به تفاوت‌های ژنتیکی در سطح و عملکرد پروتئین را در بر می‌گیرد و این منجر به سرمایه‌گذاری زیادی در گروه‌های انسانی شده است. از این منظر، درک بهتر تفاوت‌های جمعیتی در تنظیم پروتئین‌ها مانند پروتئین‌های بین مردان و زنان برای هدایت رویکردهای پزشکی دقیق و شناسایی مواردی که یک اندازه ممکن است برای همه مناسب نباشد، ضروری است. وی افزود: نتایج ما به وضوح نشان می‌دهد که با استثنائات بسیار کم، گونه‌های ژنتیکی تنظیم‌کننده پروتئین که تاکنون شناسایی شده‌اند در مردان و زنان به شیوه‌ای بسیار مشابه رفتار می‌کنند. این امر شواهدی را برای یک فرض ضمنی مهم ارائه می‌دهد. بینش‌های حاصل از مطالعه این گونه‌ها برای هر دو جنس صدق می‌کند.

در این مطالعه، داده‌ها بر اساس اطلاعات کروموزومی به عنوان مرد یا زن طبقه‌بندی شدند. نویسندگان اذعان می‌کنند که اطلاعات کروموزومی همیشه با هویت جنسیتی فرد همسو نیست. با این حال، برای اهداف این مطالعه این طبقه‌بندی ضروری بود و داده‌های مربوط به هویت جنسیتی به طور قابل اعتمادی کدگذاری مجدد نشده بودند و این موضوع یعنی داده‌ها نمی‌توانستند به طور مداوم در تمام موارد مورد استفاده قرار گیرند.

اگرچه تفاوت‌هایی بین جنسیت‌ها در رابطه با میزان پروتئین‌های خاص وجود دارد، اما آنچه باعث این تفاوت‌ها می‌شود سریعاً به تفاوت در ژنتیک آنها مربوط نمی‌شود. نویسندگان این مطالعه بر اهمیت نگاهی فراتر از ژنتیک و سایر عوامل پزشکی مانند هورمون‌ها، هنگام مقایسه خطرات و پیامدهای سلامتی بین مردان و زنان تأکید می‌کنند.

یافته‌های آنها نشان می‌دهد که عوامل غیرپزشکی مانند محل کار و زندگی افراد، تحصیلات، وضعیت مالی، دسترسی به منابع و همچنین سبک زندگی آنها نیز در تفاوت‌های سلامتی بین دو جنس نقش دارند و نیازمند بررسی بیشتر هستند و هنگام بررسی تفاوت‌های جنسی در سلامت، باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند.

بینش این مطالعه

«ماین کوپرول» (Mine Koprulu) نویسنده ارشد این مطالعه و محقق فوق دکتر در «PHUR» گفت: ما برای اولین بار در تاریخ، قادر به مطالعه زیست‌شناسی انسان در این سطح از جزئیات هستیم. این بزرگترین مطالعه‌ای است که تا به امروز به بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌ها در نحوه تنظیم سطح پروتئین خون توسط کد ژنتیکی مابین دو جنس پرداخته است. یافته‌های ما بر لزوم درک بهتر عواملی که بر تفاوت‌های سلامتی تأثیر می‌گذارد، تأکید می‌کند تا مراقبت‌های بهداشتی متناسب‌تر و عادلانه‌تری برای همه ایجاد شود.

دانشمندان در مطالعه‌ای جدید توضیح دادند که چرا بیماری‌ها، مردان و زنان را به طور متفاوت تحت تأثیر قرار می‌دهند.

به گزارش ایسا، یک مطالعه بین‌المللی جدید نشان داده است که اغلب تفاوت‌های سطح پروتئین بین مردان و زنان تنها به دلیل ژنتیک نیست. این مطالعه بینش‌های جدیدی را در مورد اینکه چرا مردان و زنان اغلب با خطرات، علائم و پیامدهای سلامتی متفاوتی روبرو هستند، آشکار کرده است. به نقل از اس‌تی‌دی، این مطالعه توسط دانشمندان «موسسه تحقیقات دانشگاه مراقبت‌های پزشکی دقیق» (PHUR) در «دانشگاه کوئین مری» (Queen Mary) در لندن سرپرستی می‌شود و تفاوت‌های زیستی کلیدی را نشان می‌دهد که ممکن است به توضیح این تغییرات کمک کند. تیم پشت این مطالعه با بررسی داده‌های بانک زیستی، پیوندهای ژنتیکی میان ۶۰۰۰ پروتئین و صدها بیماری را در ۵۶ هزار مرد و زن بررسی کرد. این تیم دریافت که دو سوم پروتئین‌ها سطوح متفاوتی را در مردان و زنان نشان می‌دهند، اما وقتی دانشمندان عمیق‌تر به کلیدهای ژنتیکی که سطح این پروتئین‌ها را کنترل می‌کنند، نگاه کردند، کشف کردند که تنها تعداد بسیار کمی بر اساس جنسیت به طور متفاوتی تنظیم می‌شوند.

پیامدهایی برای پزشکی دقیق

این یافته‌ها که ممکن است پیامدهایی برای توسعه دارو داشته باشد، نشان می‌دهد که

کتاب «خدا جنب سالن وره مهر» روانه بازار نشر شد



کتاب «خدا جنب سالن وره مهر (اشک‌ها و لیخندهای بیماران سرطانی) اثر زینب واعظی منتشر شد.

به گزارش ایلنا به نقل از روابط عمومی مؤسسه بوستان کتاب، کتاب «خدا جنب سالن وره مهر (اشک‌ها و لیخندهای بیماران سرطانی)» اثر زینب واعظی در قطب نظام سیاسی و اجتماعی اسلام و ایران دفتر تبلیغات اسلامی تهیه و در ۱۹۲ صفحه به همت مؤسسه بوستان کتاب به چاپ رسید.

زندگی در کنار عزیزانی که با سرطان مبارزه می‌کنند، درس‌هایی فراتر از هر کلاس و کتاب به ما می‌آموزد.

این کتاب روایتی صمیمی و تأمل‌برانگیز از تجربه‌های نویسنده در بخش آنکولوژی بیمارستان فیروزگر، سالن وره مهر، است؛ سالی که در آن علی‌رغم میزبانی از بیماران بدحال سرطانی، مفاهیمی مانند توحید، توکل، ایثار و محبت، نه در قالب نظریه، بلکه در عمل و زندگی واقعی درک می‌شوند؛ از مراحل انکار و خشم تا پذیرش و رشد معنوی. نویسنده با نگاهی دقیق و احساسی، فراز و نشیب‌های این سفر پرچالش را به تصویر می‌کشد و از این جهت نه تنها برای علاقه‌مندان به مباحث روان‌شناختی و معنوی، بلکه برای هر خواننده‌ای که به دنبال درک عمیق‌تری از زندگی و انسانیت است، جذاب و الهام بخش خواهد بود.

ساختار اثر

این کتاب در سه فصل تألیف شده است؛ فصل اول با عنوان «مرحله پیش بیمارستانی» به بررسی جهان مذهبی، خانوادگی و زنانه نویسنده پیش از همکاری با بخش مراقب معنوی می‌پردازد.

فصل دوم با عنوان «مرحله بیمارستانی» اولین روز بیمارستان، دوره سه ماهه آموزشی و معارفه با کادر، تعامل با پزشکان و تعامل با روان‌شناسان را بیان کرده و تعامل با پرستاران و سایر کارکنان، تعامل با بیماران و تعامل با واحد مراقبت معنوی را به رشته تحریر درآورده است.

و سیمین و آخرین فصل از این کتاب با عنوان «مرحله پس‌بیمارستانی» به تشریح تغییر نگرش‌ها و تماس‌های همکاران پس از خروج و استعفا از بیمارستان اختصاص دارد.

علاقه‌مندان برای تهیه این کتاب می‌توانند به نشانی اینترنتی مؤسسه بوستان کتاب به آدرس www.bustaneketab.ir مراجعه کنند.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۷۱۰-۸۸۹۷۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه / ۱۳ خرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۲۴
۷ ذی‌الحجه ۱۴۴۶ - ۳ ژوئن ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب» تک‌ار

موایل بومی کره شمالی بخشی از اقدامات عجیب دولت برای کنترل مردم را بر ملا کرد

این موایل که از داخل کره شمالی به بیرون قاچاق شده، پنهانی هر ۵ دقیقه یک بار اسکرین‌شات می‌گیرد.

طبق بررسی موایلی که از کره شمالی به بیرون قاچاق شده، دولت «کیم جونگ اون» در این کشور از فناوری‌های پیشرفته‌ای برای کنترل شدید و نظارت بر شهروندان خود استفاده می‌کند. این گوشی به گونه‌ای طراحی شده که هرگونه تلاش برای دسترسی به اطلاعات خارجی یا اشتراک‌گذاری فایل‌های غیرمجاز را مسدود و ردیابی می‌کند.

براساس گزارش BBC، سازمان رسانه‌ای مستقر در سئول اواخر سال گذشته میلادی مخفیانه موایلی از کره شمالی خارج کرد که جنبه‌های جدیدی از سرکوب در این کشور را آشکار می‌کند؛ برای مثال، این موایل درباره استفاده از اصطلاحات عامیانه کره جنوبی به کاربران هشدار می‌دهد و کلمه «کره جنوبی» را خودکار به «دولت دست‌نشانده» تصحیح می‌کند. درکر، در کره شمالی استفاده از واژگان مصطلح در کره جنوبی یا صحبت با لهجه این کشور در سال ۲۰۲۳ رسماً جرم‌انگاری شد.

موایل عجیب کره شمالی به کنترل شهروندان کمک می‌کند

همچنین این موایل پنهانی هر ۵ دقیقه یک بار از صفحه اسکرین‌شات می‌گیرد و تصاویر را در پوشه‌ای مخفی دور از دسترس کاربر ذخیره می‌کند. احتمالاً مقامات کره شمالی به این تصاویر دسترسی دارند. این موایل به اینترنت هم دسترسی ندارد.

هنگامی که کاربر کلمه «وپا» (oppa) را تایپ می‌کند که در زبان کره‌ای به معنای برادر بزرگ‌تر است اما در زبان عامیانه کره جنوبی برای اشاره به دوست‌پسر به کار می‌رود، موایلی این کلمه را به «رفیق» (comrade) تصحیح می‌کند. سپس هشدار ظاهر می‌شود و به کاربر گوشی تذکر می‌دهد اصطلاح اوپا فقط برای خواهر و برادر بزرگ‌تر قابل‌استفاده است.

«مارتین ویلیامز»، کارشناس فناوری و اطلاعات کره شمالی در آمریکا، می‌گوید: «گوشی‌های هوشمند اکنون ابزار کره شمالی برای القای ایدئولوژی خود به مردم هستند.» او هشدار داد کره شمالی در آستانه پیروزی در جنگ اطلاعاتی است.

تمام روزنامه‌ها و شبکه‌های تلویزیونی خارجی در کره شمالی ممنوع‌اند اما تعداد کمی از پخش‌کنندگان توانسته‌اند شب‌ها مخفیانه از طریق امواج رادیویی کوتاه و متوسط، اطلاعات خارجی را به داخل کشور منتقل کنند. ماهانه، هزاران کارت حافظه نیز حاوی سریال‌های کره جنوبی و آهنگ‌های کی‌پاپ اغلب مخفیانه در جعبه‌های میوه، از مرز قاچاق می‌شوند. تأمین مالی بخش عمده‌ای از این فعالیت‌ها از طرف دولت ایالات متحده است و برخی هشدار می‌دهند «دونالد ترامپ»، رئیس‌جمهور آمریکا، با کاهش بودجه ممکن است خطر برتری کیم جونگ اون را افزایش دهد.

درکل افشاگرهای اخیر بر عمق تلاش‌های دولت کره شمالی برای ایزوله‌کردن شهروندان از دنیای خارج و کنترل جریان اطلاعات در این کشور تأکید می‌کند و نشان می‌دهد چگونه فناوری که در سایر نقاط جهان ابزاری برای ارتباط و آزادی بیان است، در کره شمالی به وسیله‌ای برای سرکوب و نظارت همه‌جانبه تبدیل شده است.

