

## تکذیب دوباره تولید واکسن هرویین و شیشه

تسنیم - عضو هیئت علمی و دانشیار میکروب شناسی انستیتو پاستور در واکنش به برخی اخبار مبنی بر ساخت واکسن‌های مورفین، هرویین و شیشه گفت: این خبر تکذیب شد و طرح تحقیقاتی متعلق به یکی از محققان انستیتو پاستور است که هنوز به اثبات نرسیده است. سید داور سیادت مسئول پائل واکسن‌های باکتریایی شانزدهمین کنگره بین‌المللی میکروبیولوژی ایران با بیان اینکه در کنگره امسال اعضای جدیدی به پائل اضافه شدند، گفت: دستاوردهای جدید علم واکسن و همچنین مواردی چون اقتصاد واکسن در این دوره بررسی به بحث گذاشته می‌شوند. در حال حاضر مطالعات و تحقیقات جدید بر روی ایجاد زیر ساخت و تولید دانش فنی در زمینه طراحی واکسن‌های باکتریایی در کشور در حال انجام است.

سیادت با اشاره به اینکه بازگشت به واکسن‌های نسل قدیم با نگاهی نوین و بازسازی آنها جهت بهبود کارایی از جمله رویکردهای اخیر درباره واکسن‌های جدید است، اظهار کرد: در حال حاضر واکسن‌هایی چون سه گانه در موسسه رازی و واکسن سل در انستیتو پاستور سال‌هاست که تولید می‌شود و کار بر روی تولید داخلی واکسن‌هایی چون مننگوکوک که وارداتی هستند، ادامه دارد.

عضو هیئت علمی و دانشیار میکروب شناسی انستیتو پاستور در واکنش به برخی اخبار منتشر شده مبنی بر ساخت واکسن هرویین، مورفین و شیشه در انستیتو پاستور گفت: این طرح تحقیقاتی متعلق به یکی از همکاران انستیتو است که هنوز به اثبات نرسیده است. این خبر از سوی سازمان غذا و دارو و انستیتو پاستور نیز تکذیب شد، به هر حال واکسن بار معنایی مخصوص خود را دارد و نمی‌شود به هر چیزی واکسن گفت.

گفتنی است چندی پیش علیرضا جزینی، قائم مقام ستاد مبارزه با مواد مخدر چندی پیش در جمع خبرنگاران از تولید واکسن اعتیاد به هرویین و مورفین در ایران خبر داد و در ادامه از وزارت بهداشت درخواست کرد تا روند صدور مجوز برای این واکسن هرچه سریعتر طی شود؛ واکسنی که به گفته جزینی در انستیتو پاستور ایران ساخته و بر روی انسان و حیوان آزمایش شده و نتیجه‌بخش بوده است.

از آن تاریخ به بعد این خبر به تکرار تکذیب شد و صحبت‌های سیادت، عضو هیئت علمی و دانشیار میکروب شناسی انستیتو پاستور آخرین نمونه از این تکذیب‌هاست؛ تکذیب‌هایی که شاید به این دلیل صادر می‌شوند که برخی خبر اولیه مبنی بر تولید و آزمایش این واکسن در کشور را شنیده‌اند و به گفته نادرست قائم مقام ستاد مبارزه با مواد مخدر اعتماد کرده‌اند، غافل از آنکه این خبر واقعیت نبوده و هنوز نمی‌دانیم چگونه مسئولی عالی رتبه اشتباهی تا این اندازه فاحش در اطلاع رسانی مرتکب شده است!

## با آویشن باریش موها مقابل کنید



آویشن نقش مهمی در مقابله با آلوپسی (طاسی) دارد. متأسفانه این تأثیر صرفاً روی آلوپسی آره آتا یا ریزش موی منقطع‌ای است و آلوپسی آندروژنتیک (طاسی مردانه)، آلوپسی بعد از پانسی مکانیسمی جداگانه دارند. با وجود

اینکه بررسی‌های گسترده‌ای در این باره انجام نشده، اما نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آویشن تأثیر مثبتی روی ریزش دوباره موها دارد. در یکی از این پژوهش‌ها، ۸۶ فرد مبتلا به آلوپسی منقطع‌ای به مدت هفت ماه بررسی شدند. عده‌ای از این افراد

به موهایشان روغن دارونما زدند و گروهی دیگر ترکیب عصاره‌های روغنی آویشن، اسطوخودوس و چوب‌سدر را استفاده کردند. در پایان بررسی‌ها، محققان در ۴۴ درصد گروهی که از ترکیب عصاره‌های روغنی استفاده کردند، رویش مجدد

موها را مشاهده کردند. روش استفاده از آویشن برای این امر به این صورت توصیه می‌شود که دو قطره از عصاره روغنی گیاه آویشن را داخل شامپوی روزانه‌ی خود بریزید. می‌توانید از این عصاره‌های روغنی برای ماساژ پوست سر نیز استفاده کنید.

## مقابله با آرتروز به کمک چای سبز و گیاه دم‌اسبی



علاوه بر آن، گیاه دم‌اسبی دو خاصیت فوق‌العاده برای مقابله با آرتروز دارد. از یک طرف حاوی خواص دیورتیک (ادرارآور) است و به این ترتیب باعث دفع مایعات اضافی التهاب‌زا می‌شود. از طرف دیگر قدرت رزمین‌الیزه کردن دارد

به این ترتیب که قدرت جایگزینی مواد معدنی از دست رفته را دارد و باعث پیشگیری از تخریب غضروف‌ها می‌شود. این گیاه همچنین حاوی دز قابل توجهی پتاسیم و منیزیم است. می‌توانید آن را از عطاری‌ها تهیه کنید.

چای سبز که یکی از نوشیدنی‌های پرمصرف در کشورهایمانند چین است و خوشبختانه مصرف آن در کشورهای دیگر نیز در حال باب شدن است، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاوونوئیدها محسوب می‌شود. این دو عنصر

قوی باعث کاهش التهاب‌های بدن می‌شود. علاوه بر این چای سبز خواص ضدسرطانی قوی دارد و می‌تواند ناخوشی‌های روزمره را از شما دور کند. توصیه می‌کنیم چای سبز را چند ساعت بعد از غذا مصرف کنید بخصوص اگر دچار کم‌خونی هستید.

# برخی از باورهایتان را دور بریزید

## ۶ واقعیت جدید درباره سلامت بدن

یک سایت علمی، نتایج تحقیقات علمی که شامل حقایق جدید درباره سلامتی بدن است را منتشر کرده است. تحقیقات جدید علمی نشان می‌دهد برخی تصورات عمومی درباره سلامت بدن، اشتباه بوده و واقعیت درباره آن‌ها به گونه دیگر است. مجله «ریل‌پاز» برخی از این حقایق که اخیراً به دست آمده را منتشر کرده است:



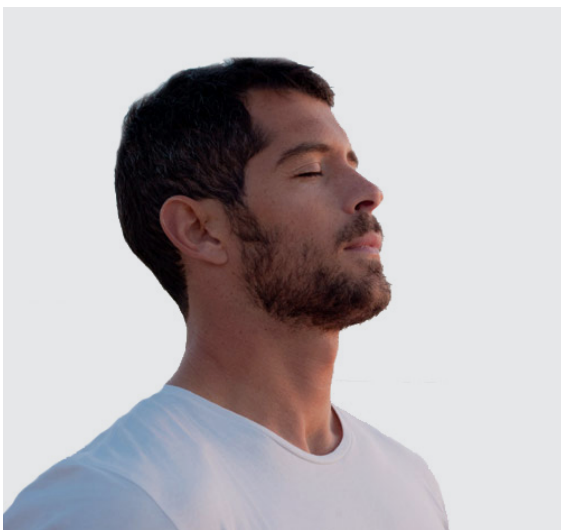
### ۵- شکستن قولنج موجب ابتلا به آرتروز نمی‌شود

بر خلاف تصور عمومی، هیچ تحقیقات علمی ثابت نکرده است که شکستن قولنج موجب ابتلا به آرتروز می‌شود. صدایی که بر اثر این کار به وجود می‌آید مربوط می‌شود به ترکیب حباب در مایع مفصلی که به هیچ عنوان مضر نیست. با این وجود، پزشکان معتقدند انجام این عمل اگرچه موجب آرتروز نشده اما ممکن است به رباط و تاندون‌های بدن آسیب برساند.



### ۶- عرق بدن، بوی بد نمی‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد بوی بدی که در هنگام عرق کردن از بدن متصاعد می‌شود، مربوط به این فرآیند طبیعی نیست بلکه بوی بد مربوط می‌شود به باکتری‌های موجود در روی پوست که از آب خارج شده از بدن، تغذیه می‌کنند. تنها دو درصد از شهروندان اروپایی هستند که این نوع باکتری بر روی پوست آن‌ها، وجود ندارد که موجب می‌شود در هنگام عرق کردن، بوی بد از آنها متصاعد نشود.



### ۳- ۸۴ درصد از چربی‌ها از طریق تنفس از بدن خارج می‌شوند

بر اساس تحقیقات جدید مجله بریتیش مدیکال، چربی‌های اضافی که افراد چاق در هنگام لاغر شدن از دست می‌دهند از طریق تنفس از بدن خارج می‌شود. بسیاری‌ها بر این باورند چربی‌ها از طریق تبدیل شدن به انرژی، حرارت و یا عضله از بدن می‌روند اما واقعیت این است که در هنگام لاغر شدن، ۸۴ درصد از چربی‌ها از طریق دی‌اکسید کربن و ۱۶ درصد باقی‌مانده از طریق عرق کردن از بدن خارج می‌شوند.



### ۴- شما در هنگام صبح‌ها، بلندتر هستید

بر اساس بررسی‌های انجام شده، طول قد افراد در هنگام شبانه روز، به اندازه یک سانتیمتر بلند و کوتاه می‌شود. معمولاً انسان‌ها در اوایل صبح بلندتر هستند و کار و فعالیت آن‌ها در طول روز موجب فشار عضلات و مفاصل می‌شود. این مسئله باعث می‌شود که در هنگام خواب، قد آن‌ها نسبت به صبح کوتاه‌تر شود.



### ۱- آجیل بخورید تا دیرتر بمیرید!

غالب افراد با مزایای خوردن آجیل آشنا هستند اما بر اساس مطالعات جدیدی که توسط دانشگاه ماسترخت انجام شده، خوردن روزانه حداقل ۱۰ گرم آجیل و یا بادام زمینی، احتمال مرگ و میر را ۲۳ درصد کاهش می‌دهد. بر اساس این مطالعات، خوردن آجیل، ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل سرطان، دیابت و مشکلات تنفسی کاهش می‌دهد.



### ۲- مدت زمان تمرکز فکری شما از یک ماهی قرمز کم‌تر است

بر اساس مطالعاتی که توسط مایکروسافت انجام شده، مدت زمانی که یک انسان می‌تواند تمرکز فکری داشته باشد از ۱۲ ثانیه در سال ۲۰۰۰ به ۸ ثانیه در سال ۲۰۱۵ رسیده است. پژوهشگران، علت این مسئله را استفاده از گوشی‌های تلفن همراه هوشمند دانسته‌اند که موجب تبلی مغز کاربران شده است.

## شادی مسری است اما افسردگی نه!

تايناك باتو- فرانچز گرفتيز مسئول تحقيق از دانشگاه وارويك انگليس می‌گوید: بسیاری از والدین از تأثیر دوستان بر فرزندانشان در گروه‌های دوستانه به ویژه در گروه سنی نوجوانان نگران هستند اما نتایج تحقیقات در گروه‌های مختلف دختران و پسران نشان داد که آلمان‌های افسردگی در میان یک گروه شیوع پیدا نمی‌کند اما خلق و خوی توأم با شادی و نشاط از دوستان بر دیگران تأثیر گذار است. با بررسی گروه‌های متفاوت دوستانه و با استفاده از نمودارهای ریاضی متوجه شدیم که خلق و خوی افسرده افراد در یک گروه به هنگام انتقال به دیگران بسیار ضعیف شده و از بین می‌رود. طبق این اطلاعات احتمال ابتلا به افسردگی در میان گروه‌های دوستانه که بیش از پنج دوست شاد و سالم از نظر روانی وجود دارد احتمال گسترش افسردگی به نصف کاهش می‌یابد. جالب است بدانید هرچه تعداد دوستان نوجوانان در این گروه‌ها بیشتر باشند، احتمال بهبودی افراد افسرده بیشتر است.



## ورزش روند پیری را کند می‌کند

تسنیم - مرضیه‌بیگم سیاهپوش، متخصص طب سنتی درباره ورزش گفت: در طب ورزشی و علوم تربیت بدنی این موضوع به‌وضوح مشخص است که ورزش روند پیری را کند می‌کند. کسانی که ورزش می‌کنند، روند پیری در آنها کندتر است و این مسئله در طب سنتی نیز آمده است. ورزش حرارت‌گریزی را برافروخته می‌کند که این امر خود عاملی است که عمر انسان طولانی‌تر شود. از طرفی ورزش می‌تواند باعث دفع بهتر فضولات شود.

سیاهپوش افزود: در طب سنتی یک سری فضولات را در بدن در نظر می‌گیریم که شاید در طب جدید به آنها پرداخته نشود. این فضولات میان بافت‌ها جمع می‌شوند و مربوط به آنچه ما به‌عنوان فضولاتی از قبیل ادرار و مدفوع می‌شناسیم، نیست. غیر از ادرار، مدفوع و عرق و ... فضولات دیگری در بدن وجود دارد که تنها راه دفع آنها ورزش است. اگر این فضولات در بدن باقی بمانند و تجمع پیدا کنند، زمینه بیماری را مهیا می‌کنند.



## علل دردهای شکمی در بارداری

فارس - ماریا صادقی، دبیر انجمن علمی مامایی ایران درباره علل دردهای شکمی در بارداری گفت: دل‌پیچه و تهوع است یکی از علل دردهای شکمی دوران بارداری است که بر اثر هورمون‌ها و فشار رحم بر معده و روده وارد می‌شود. همچنین بیوست می‌تواند موجب بروز درد شکمی در بارداری شود که بر اثر کاهش حرکات روده و فشار مضاعف رحم بر راست روده ایجاد می‌شود. صادقی گفت: یکی دیگر از علل دردهای شکمی در بارداری ممکن است به علت کشیده شدن و ضخیم شدن لیگامان‌هایی باشد که رحم را در لگن نگه می‌دارند. البته گاهی اوقات زنان درد را به صورت مبهم بعد از فعالیت روزانه یا به دنبال راه رفتن زیاد احساس می‌کنند. این دردها معمولاً خفیف، ناگهانی، مبهم است و معمولاً در سه ماهه دوم شروع می‌شود. یکی دیگر از علل دردهای شکمی در بارداری ممکن است به علت کشیده شدن و ضخیم شدن لیگامان‌هایی باشد که رحم را در لگن نگه می‌دارند.

