



لینورمیا®



تجربه حس خوب زندگی با ذهن و جسم برتر



- کاهش استرس
- بهبود خلق و خو و عملکرد بدن
- افزایش سطح انرژی و توان بدنی
- تقویت حافظه و افزایش تمرکز
- تقویت سیستم ایمنی
- ایجاد حس سرزندگی و جوانی
- بهبود عملکرد جنسی
- کنترل و مدیریت وزن

۹ مسیر سلامت

۱۹

کاشفین ویروس، کار آگاهان تهدیدها و خطرات



در ۳۰ سال گذشته، بیش از ۵۰ ویروس جدید از جانوران به انسان منتقل شده است...

۲۵ اکسیر سلامت

سایکوپات‌های بدسرانجام و سایکوپات‌های مهار شده

سایکوپات‌ها افرادی هستند که رفتارهای تکانشی دارند. فقدان ترس و بی احتیاطی، بی قیدی و بی مسئولیتی و رفتارهای ضد اجتماعی از دیگر نشانه‌های رفتاری آن‌هاست.

۲۶



داروی برزوسر تیب امید برای مهار سرطان

بررسی‌های اولیه نشان‌دهنده تأثیر دارویی است که می‌تواند مانع ترمیم سلول‌های سرطانی شود.

۳۰

بررسی تأثیر برنجاسپ بر ویروس کرونا

استفاده از انواع گیاهان دسته درمنه‌ها و از جمله برنجاسپ و هم‌چنین گندواش در درمان بیمارهای ویروسی سابقه طولانی دارد.

۳۲

چشم مصنوعی تحت آزمایش همانند چشم انسان می‌بیند

دانشمندان چشم مصنوعی ساخته‌اند که می‌تواند برای رویت‌های انسان نما، بینایی ایجاد کند و یا حتی در آینده به عنوان چشم مصنوعی الکترونیکی (bionic) برای افرادی که چشم‌شان آسیب دیده است، مورد استفاده قرار گیرد.

۳۴



به نام خدایی که به دانایی، زیبایی جاودانه داد...

فهرست

COVER STORY

ماهنامه اختصاصی دارویی و پزشکی سال چهارم - اردیبهشت ماه ۱۳۹۹



در این فرصت با هدف آشنایی مخاطبان با زاویه دید مدیرعاملی نواندیش، پرسش و پاسخی با آقای دکتر «کامران نژاد مهدی» را در قالب یک مصاحبه به شما ارجمندان عرضه می‌کنیم.

ساختاری نواندیشانه برای هلدینگ دارویی یاسین

۱۰



یا متحد عمل می‌کنیم یا شکست می‌خوریم

دبیر کل سازمان ملل در نشست سازمان جهانی بهداشت از رویکردهای متناقض در سراسر جهان در مبارزه با ویروس کرونا انتقاد کرد.

۱۴

عدم تمرکز کافی، مشکلی گسترش یافته و همه گیر

آیا احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید روی چیزی تمرکز کنید؟ شما تنها نیستید. کارشناسان می‌گویند اضطراب ناشی از شیوع کرونا به حافظه کاری ما لطمه زده است.

۲۰



۶

سخن سردبیر

امپراتوری پوشالی

تهدیدی که باید جامعه پزشکی و پژوهش به آن توجه ویژه‌ای معطوف دارد هزاران ویروس در حال جهشی است که می‌توانند با سرعتی بیشتر از گذشته به فهرست ویروس‌های بیماری‌زا اضافه شده و یک آخرالزمان شبه‌هالیوودی را در جهان واقعی به نمایش بگذارند.

مسلم شکستن سدی که آن سوی آن ویروس‌های در حال جهش، تهدیدهای واقعی علیه سلامتی بشریت هستند، نیازمند فروپاشی دوباره چینی ساختار و مکانیزم تحقیقات پزشکی و داروسازی در جهان است.



۱۸

قانون خدمات درمانی اوباما را باطل کنید

«دونالد ترامپ»، رئیس جمهور آمریکا از دادگاه عالی این کشور خواست تا قانون خدمات درمانی موسوم به «اوباما کر» را باطل کند.



aftabesalamat.com



صاحب امتیاز
و مدیر مسئول:
کبری حسینی
سر دبیر:
فریبرز روشنفکر

گروه تحقیق و ترجمه:

رویا اسلمی، حامد حکمت آرا، سید جلیل شاهی، مجید نیکویی

با سپاس ویژه از: (بر اساس حروف الفبا)

دکتر سید روح الله حسینی، دکتر کامران نژاد مهدی

همکاران این شماره: (بر اساس حروف الفبا)
محمد بلندفطرت، جعفر حسینی پروجودی، ندا جلائیان اکبرنیا

مدیر هنری: کبری حسینی
صفحه بندی و طرح روی جلد: امیر شایان لاهیجی
مدیر اجرایی: مهرداد نمکچیان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: تیراژه

aftabesalamat@gmail.com
@aftabesalamat

مسئولیت عدم رعایت حقوق شخصیت های حقیقی و حقوقی در ارائه مطالب به هیئت تحریریه، مواردی هم چون صحت و سقم نوشته ها، نادیده گرفتن حقوق مالکیت فکری و ... برعهده کسی است که به عنوان نویسنده اثر، مطلب را به مجله ارائه داشته است.

تهران - فلکه دوم صادقیه - ابتدای اتوبان جناح جنوب
کوچه احسانگر - پلاک ۴ - طبقه زیر همکف
کد پستی: ۱۴۸۱۶۴۴۷۷۱ فکس: ۴۴۰۳۴۵۲۷
شماره تماس: ۴۴۹۶۸۲۲۰

@aftabesalamat



۳۷ تفسیر سلامت



افزایش زمان جوانی و طولانی تر سازی عمر

در آینده ای نه چندان دور، یک مرد و یک زن برای اولین بار در رستورانی با یکدیگر ملاقات می کنند...

۳۸

آینه سیاه، مجموعه ای است از داستان های منتقدانه که ورود فن آوری های مبتنی بر هوش مصنوعی را در زندگی انسان مورد ارزیابی قرار می دهد.

آینه سیاه
Black Mirror

۴۴



شاید در دیدن خواب های بد فوایدی منظور شده باشد. تحقیقات نشان می دهد که ترسیدن در خواب به مهار ترس در بیداری کمک می کند.

خواب های بد، مانور ترتیب داده شده مغز
برای آمادگی در بیداری

۴۸

مشاوره غلط من درباره قرنطینه زندگی های زیادی را به باد داد

آقای تگل برای نخستین بار و به طور عمومی اعتراف کرده که استراتژی پیشنهادی او افزایش چشمگیر قربانیان را موجب شده است.

۵۰



افزایش زمان جوانی و طولانی تر سازی عمر

● در آینده‌ای نه چندان دور، یک مرد و یک زن برای اولین بار در رستورانی با یکدیگر ملاقات می‌کنند. بعد از فرونشستن اضطراب اولیه، همه چیز خوب پیش می‌رود. مرد می‌گوید ۳۳ ساله و سال‌ها است که مجرد است و با این‌که درباره این موضوع حرفی نمی‌زند، می‌داند که می‌خواهد ازدواج کند و تشکیل خانواده دهد. زن هم می‌گوید ۵۲ سال دارد، قبلاً ازدواج کرده و از همسرش جدا شده و فرزندان‌ش حدوداً بیست ساله هستند. مرد سر در نمی‌آورد چون به نظر می‌رسد این زن هم‌سن او یا حتی جوان‌تر باشد.

● این رویای «جولی متیسون» در موسسه ملی سالمندی آمریکا است. او روزی را تصور می‌کند که سن تقویمی طبق معمول، سال به سال بیشتر می‌شود ولی سن بیولوژیک، زمان‌بندی متفاوتی دارد و سالمندی مفهومی را که امروز برای ما دارد ندارد.

البته این بسیار دور از ذهن به نظر می‌رسد ولی با پیشرفت پزشکی و سالم‌تر شدن زندگی، همین حالا هم قدم‌های بزرگی به این سمت برداشته شده است. طبق آمار سلامت ملی آمریکا در سال ۲۰۱۴، شانزده درصد افراد بین ۵۰ تا ۶۴ سال هر روز درگیر مشکلات بیماری‌های مزمن بوده‌اند. سه دهه قبل، این آمار ۲۳ درصد بود. این یعنی هم طول عمر بیشتر شده هم «طول عمر سلامت» که این دومی حتی می‌تواند بیشتر هم شود. به عبارت دیگر به جای افزودن به سال‌های عمر، می‌توان به سال‌های زندگی اضافه کرد.

برای افزایش طول و کیفیت عمر چه باید کرد؟

● محققان در دنیا عقاید مختلفی دارند ولی برای متیسون و همکارانش جواب ساده، **تغییر تغذیه** است. آن‌ها اعتقاد دارند رمز زندگی بهتر در سالمندی، شاید در کاهش مقدار غذا در بشقابمان باشد با استفاده از روشی به نام «محدود کردن کالری».

محدود کردن کالری صرفاً کم کردن گاه‌گاهی غذاهای چرب نیست و از آن فراتر می‌رود؛ این روش، کاهش تدریجی دائم و دقیق مقدار غذاست. از اوایل دهه ۱۹۳۰، سی درصد کاهش در مقدار غذای روازنه کرم‌ها، مگس‌ها، موش‌ها و موش‌های صحرایی و میمون‌ها به عمر طولانی‌تر و سالم‌تر مرتبط شده است. ثابت شده که در حیوانات محدود کردن کالری، بهترین مرهم اثرات مخرب گذر عمر است و احتمال می‌رود که در انسان‌ها هم همین باشد.

پرهیز از غذاهای پر کالری ممکن است در حال حاضر برای برخی کار دشواری باشد.

این‌که تغذیه در سلامت تاثیر دارد باوری بسیار قدیمی است و مانند بسیاری رشته‌های علمی، اولین گزارش‌های تفصیلی آن از یونان باستان به جا مانده است.

بقراط از اولین پزشکانی است که بیماری را امری طبیعی نه فوق طبیعی دانست. مشاهدات او نشان می‌داد بسیاری از بیماری‌ها به پر خوری مربوطند و یونانیان چاق بیشتر از یونانیان لاغر در سنین جوانی می‌مردند. این نکته آن زمان هم آشکار بود و بر کاغذ پاپیروس آن را نوشته بودند.

این ایده‌ها، از این کانون علم به جاهای دیگر گسترش یافت و طی قرن‌ها بارها اقتباس و اصلاح شد...



امپراتوری پوشالی



تهدیدی که باید جامعه پزشکی و پژوهش به آن توجه ویژه ای معطوف دارد هزاران ویروس در حال جهشی است که می توانند با سرعتی بیشتر از گذشته به فهرست ویروس های بیماری زا اضافه شده و یک آخرالزمان شبه هالیوودی را در جهان واقعی به نمایش بگذارند. مسلمانان سدهای که آن سوی آن ویروس های در حال جهش، تهدیدهای واقعی علیه سلامتی بشریت هستند، نیازمند فروپاشی و دوباره چینی ساختار و مکانیزم تحقیقات پزشکی و داروسازی در جهان است.

● بیماری های زئونوز Zoonosis در طول سه دهه گذشته، جامعه پزشکی و پژوهشگران را با بیش از ۵۰ ویروس نوظهور مواجه ساخته است.

ابولا، آنفولانزای خوک، آنفولانزای پرندگان، زیکا و تب دنگی، شماری از بیماری های شناخته شده زئونوز هستند. بیماری کرونا تا امروز یازده میلیون مبتلا و پانصد هزار کشته در جهان از خود به جا گذاشته و ده ها تریلیارد دلار خسارت به اقتصاد جهان وارد آورده است، و هم زمان زنگ خطری مرگ بار به صدا درآمده و آن ناکارآمد بودن سیستم داروسازی و تحقیقات پزشکی در جهان پرطمطراق تبلیغات زده است.

شرکت هایی هم چون فایزر و گیلیاد، رسانه ها را تحت سیطره خود درآورده و برندهای خود را هم چون تندیس های خدایان شفا دهنده جلوه داده بودند.

اما ظهور ویروس کرونا موجب شد رئیس جمهور آمریکا پس از ناامیدی از امپراطوری پوشالی داروسازی کشور خود با آمار رو به افزایش روزانه ۵۲ هزار کرونایی دست گذاری به سوی شرکت آلمانی CureVac دراز کرده و وقیحانه از آن ها بخواهد تا به مالکیت انحصاری آمریکا درآمده و فقط برای بیماران آمریکایی داروی درمان کرونا تولید کنند. درخواستی که با جواب منفی و تحقیرکننده آلمان مواجه گردید.

هم چنان که بسیاری از دانشمندان کشورهای مختلف با تمام امکانات موجود در تلاش هستند ویروس کرونا را با ساخت واکسن یا دارویی مهار کنند، بیماری زئونوز جدیدی با نام EA H1N1 G4 با قابلیت سرایت تهدیدآمیز از خوک به انسان به تعداد ویروس های بیماری زا و همه گیر اضافه شده است.

تهدیدی که باید جامعه پزشکی و پژوهش به آن توجه ویژه ای معطوف دارد هزاران ویروس در حال جهشی است که می توانند با سرعتی بیشتر از گذشته به فهرست ویروس های بیماری زا اضافه شده و یک آخرالزمان شبه هالیوودی را در جهان واقعی به نمایش بگذارند.

مسلمانان سدهای که آن سوی آن ویروس های در حال جهش، تهدیدهای واقعی علیه سلامتی بشریت هستند، نیازمند فروپاشی و دوباره چینی ساختار و مکانیزم تحقیقات پزشکی و داروسازی در جهان است.

فریبرز روشنفکر - سردبیر

fariborzrowshan@yahoo.com

سخن سردیر



شربت زیمان®



کلید طلایی درمان سرفه های مقاوم و خلط آور و برونشیت

- خلط آور
- مؤثر در تسکین سرفه های ناشی از سرماخوردگی و برونشیت
- برطرف کننده اسپاسم و التهاب مجاری تنفسی
- مناسب جهت مصرف کودکان به سبب طعم خوشایند و ایمنی اثبات شده



عصاره آویشن
۷۵۰ میلی گرم



عصاره برگ پیچک
۷۵ میلی گرم



مسیر سلامت

آفناپسلاش

Health PATH

ساختاری نوآندیشانه برای هلدینگ دارویی یاسین



۱۰

نقشه راه هلدینگ یاسین ایجاد می کند در ظرف کمتر از سه سال با منابع مالی پیش بینی شده و روش های نقدینگی و کنترل نقدینگی با نیمی نگاهی به بورس مسیر خود را دنبال کنیم.

یا متحد عمل می کنیم یا شکست می خوریم



۱۴

دبیرکل سازمان ملل در نشست سازمان جهانی بهداشت از رویکردهای متناقض در سراسر جهان در مبارزه با ویروس کرونا انتقاد کرد.

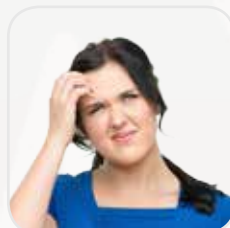
قانون خدمات درمانی اوباما را باطل کنید



۱۸

«دونالد ترامپ»، رئیس جمهور آمریکا از دادگاه عالی این کشور خواست تا قانون خدمات درمانی موسوم به «اوباما کر» را باطل کند. این طرح برای میلیون ها نفر آمریکایی خدمات بیمه درمانی را فراهم می کند.

عدم تمرکز کافی مشکلی گسترش یافته و همه گیر



۲۰

آیا احساس می کنید که دیگر نمی توانید روی چیزی تمرکز کنید؟ شما تنها نیستید. کارشناسان می گویند اضطراب ناشی از شیوع کرونا به حافظه کاری ما لطمه زده است.

ساختاری نواندیشانه برای هلدینگ دارویی یاسین

۶۶

روند تغییر و تحول دانسته‌های انسانی آن چنان شتاب گرفته که سازمان ملل متحد اعلام کرده است از سال ۲۰۲۵ حجم دانش بشری هر ۷۵ روز به دو برابر افزایش خواهد یافت و در چنین زمان کوتاهی چه بسا آن چه که حدود دو ماه پیش مطلوب‌ترین تصور می‌شد، پس از گذشت ۷۵ روز به عنوان عملکردی ناکارآمد شناخته خواهد شد.

در این فرصت با هدف آشنایی مخاطبان با زاویه دید مدیرعاملی نواندیش، پرسش و پاسخی با آقای دکتر «کامران نژادمهدی» را در قالب یک مصاحبه به شما ارجمندان عرضه می‌کنیم.



جناب آقای دکتر نژادمهدی لطفا مخاطبین ماهنامه آفتاب سلامت را با خود و سوابق کاری تان آشنا کنید.

را برنامه‌ریزی می‌کند؛ این فعالیت‌ها برای خودشان چارت‌های سازمانی و نیروهای اجرایی دارند غافل از این که می‌توانند برخی اقدامات موازی را با نیروهای هلدینگ به صورت مشترک انجام دهند و آن را در چارچوب بالایی هلدینگ متمرکز کنند اما به‌خاطر اکتسابی که در این نوع از مدیریت ضرورت می‌یابد همواره گریز از سختی‌های مدیریتی را ترجیح داده‌اند. در هلدینگ دارویی یاسین تلاش می‌کنیم دانش یاد شده شکل کاربردی به خود بگیرد.

در ایران نیروی انسانی برای شرکت‌ها گران تمام می‌شود اما در کشوری مثل چین این طور نیست چون دولت‌ها به یاری شرکت‌ها می‌شتابند. در چین شرکت‌ها از سوبسید دولتی برخوردار هستند و نیروی انسانی هزینه‌گزارفی روی دست شرکت‌ها نمی‌گذارد. در یک دوره زمانی سازمان تامین اجتماعی در طبقه بندی مشاغل پیشنهاداتی ارائه کرد که اگر کارفرما متابعت می‌ورزید از امتیازاتی برخوردار می‌شد. به‌طور مثال اگر از مراکز کاربایی نیرو جذب می‌کرد تسهیلات و وعده داده شده را دریافت می‌کرد. اما از سوبسیدهای موجود استفاده نمی‌شود و هزینه‌ها تماما از سوی کارفرما پرداخت می‌شود.

یعنی زیرساختش در ایران موجود است و استفاده نمی‌کنند؟

یکی از کاستی‌های بزرگ در ایران وضع قانون بی‌توجه به وجود یا عدم وجود زیرساخت است. وقتی قانونی قرار است تدوین شود پیش‌تر باید زمینه اجرای آن قانون ایجاد شده باشد. در مورد برخی مصوبات، حکم حکومتی صادر می‌شود و همه ملزم به اجرای آن هستند. به‌طور مثال درباره طرح جامع مالیاتی، دستور دادند که این طرح انجام شود اما کسی تحقیق نکرد آیا زیرساخت‌های چنین طرحی در کشور بنا نهاده شده یا باید ایجاد شود. قرار دادن برخی کلان شهرها مثل تهران به عنوان مرکز تصمیمات یکی از آسیب‌های همیشگی است. در شهرستانی که سرعت اینترنت 3G هم ندارد شخص چطور می‌تواند تکالیف قانونی خویش مثل ماده ۱۶۹ خود با آن حجم ورود اطلاعات را انجام دهد؟؟ بعد که مطالبات‌شان به شکل پیش‌بینی شده رخ نمی‌دهند، شرکت‌ها مورد مواخذه قرار می‌گیرند و جریمه می‌شوند. کامل نبودن زیرساخت‌ها و گاهی مبنا قرار دادن اطلاعات غلط، چنین اختلالاتی را رقم می‌زنند.

● پیش از هر مطلبی لازم می‌دانم به خاطر مطالب خوب ماهنامه آفتاب سلامت از شما و گروه حرفه‌ای مجله تشکر کنم. مطالعه این ماهنامه برای من یک اشتیاق مستمر است و از تداوم انتشار آن خوشحال هستم.

● من کامران نژادمهدی، مدیرعامل هلدینگ دارویی یاسین هستم. رشته مدیریت مالی را در ایران تا مقطع کارشناسی ارشد خواندم و سپس از دانشگاه کانادایی در امارات، دکترای مهندسی مالی را تحصیل و مدرک آن را اخذ کردم.

فعالیت‌های کاری من از سال ۱۳۸۰ در فیلد مالی آغاز شد. در سال ۸۵ اولین گرید اجرایی‌ام رییس حسابداری بود. در سال ۹۲ به عنوان هدایت‌کننده مجموعه دارویی و مشاور مجموعه در یکی از شرکت‌های تجهیزات پزشکی به انجام وظیفه پرداختم و در آن مجموعه با صنعت دارو آشنا شدم.

هلدینگ دارویی یاسین را چگونه به مخاطبین معرفی می‌کنید؟

● قبل از این که به معرفی هلدینگ دارویی یاسین بپردازم خالی از فایده نیست نگاهی شفاف به مفهوم واقعی هلدینگ داشته باشیم. هلدینگ یک ساختار نظم‌یافته در جهت انتشار دانش فنی است. موجودیت هلدینگ‌ها برای انتشار و استفاده بهینه از دانش فنی و منابع مالی است. در قانون تجارت برای فعالیت هلدینگ اصول تعریف شده‌ای وجود دارد. معتقدم اکثر هلدینگ‌های ایران وقتی به اجرا می‌رسند از ماهیت وجودی هلدینگ فاصله می‌گیرند.

موازی کاری آفتی در هلدینگ‌های ناکارآمد

● از جمله آسیب‌ها این است که کادرهای موازی در هلدینگ‌های ایرانی انتشار پیدا می‌کند. موازی کاری یک آفت است که نباید در هلدینگ باعث به هدر رفتن منابع و سرمایه شود. به عنوان مثال هلدینگ ایکس در زیر مجموعه خود یک سری فعالیت‌ها



مصاحبه‌ی اختصاصی
ماهنامه‌ی آفتاب سلامت
با دکتر کامران نژاد مهدی
مدیر عامل هلدینگ دارویی یاسین



موانع توسعه و خودکفایی، پیش پای صنعت داروسازی ایران آن قدر زیاد است که مدیران عامل تصور می کنند در شرایط گازانبری گیر افتاده اند. از سوی انحصارطلبان غربی فشار تحریم ها و محدودیت های رو به فزونی و در داخل کشور نیز مواردی که گفتن آن ها اطاله کلام است و طی صدها مصاحبه با مدیران داروسازی ها بیان شده است اما من آینده صنعت داروسازی را شبیه سرنوشت آب در شعری از ملک الشعراء بهار می بینم که پایداری و پویایی آب بر سخت سری سنگ خاره غلبه می کند و عاقبت از بن بست کاذب رهایی یافته و امیدوارانه راه خود را در مسیری رو به پیش ادامه می دهد.

ما نیز با عشق به سلامتی مردم خود، هر روز در صدد توسعه و نوآوری های جدیدتر هستیم. بخش تحقیق و توسعه هلدینگ یاسین بدون در نظر داشتن تولید ثروت، قصد گره گشایی از موانع سلامتی دارد و اخبار چند و چون این فعالیت علم محور را نیز در آینده گزارش خواهیم کرد.



تقویت اتاق فکر در هلدینگ دارویی یاسین

● در هلدینگ دارویی یاسین تصمیم گرفتیم ابتدا زیرساخت ها را اصلاح کنیم تا بتوانیم به معنای علمی هلدینگ شویم. ما نمی خواهیم فقط در اسم هلدینگ خوانده شویم بلکه می خواهیم تفکر و فرایند یک هلدینگ واقعی را داشته باشیم. فرایند و تفکر هلدینگ یعنی ایجاد روش ها و فلوچارت های اجرایی در جهت جلوگیری از کارهای موازی، انتشار دانش فنی، استفاده بهینه از منابع مالی و تصمیمات بزرگ در جهت ارتقا مجموعه و منابع انسانی که روح و ماهیت هلدینگ را در خود داشته باشیم.

● هلدینگ دارویی یاسین در سال پیش رو تحولی را در ساختار خود ایجاد خواهد کرد که آن را سرآمد و زیانزد سایر هلدینگ ها خواهد ساخت. ما قبل از اجرا سناریوی اجرایی کار را از آغاز تا پایان طراحی خواهیم کرد.

در هلدینگ ها اتاق فکر یکی از ارکان بسیار مهم و اساسی است. بنده اگر ببایم و در رأس هلدینگ بنشینم و از زیرمجموعه خود خبر نداشته باشم تصمیم اشتباه خواهیم گرفت. بنده اگر ندانم که منابع مالی ام در کدام یک از شرکت های زیر مجموعه رسوب پیدا می کند آن پول همان جا می ماند و نمی دانم که حالا تکلیف ما با این پول ها چیست؟ آیا دریافت سود بانکی روش بهینه ای برای بهره برداری است؟ قطعاً خیر. از طرفی دیگر برای تامین هزینه مالی به یکی دیگر از شرکت های ما موریت تهیه وام و امور مالی غیر لازم را می دهیم. دلیل اصلی این بی عملی عدم اشراف به منابع است. آن چه که می تواند راه حل آفرین باشد بها دادن به اتاق فکر است. در این اتاق فکر باید برای وضعیت های گوناگون پیش بینی های ضروری اندیشیده شود. اگر در یک دوره دو ماهه به پول نیازی نداشته ام، در جایی مناسب باید به طور بهینه از آن بهره برداری کرد.

● هلدینگ ها باید در هر حوزه ای یک فرد متخصص را در بالا بنشانند که بتواند فکر کند؛ وظیفه هلدینگ اجرا نیست بلکه خردورزی است. هلدینگ باید با به کارگیری اطلاعات و گزارشات، نقشه راه را ترسیم کند و آن را در اختیار بقیه شرکت های زیرمجموعه بگذارد. آن چه به دست می آید روش های خاص شرکت های تابعه برای سرآمد شدن و رقابت موفق است. با چنین اقداماتی هلدینگ واقعی را شکل می دهیم و با روش هایی اصولی پیش خواهیم رفت.

در کارنامه عملکردی سازمان ها می بینیم ابتدا خط تولید را می خزند بعد روی خط تسهیلات می گیرند و نهایتاً هزینه مالی آن شارژ می شود. آن گاه سوال مطرح می شود که آیا محصول در دست تولید می تواند در بازار فروش داشته باشد؟ و یا شرکت برای کالایی

آی آرسی می گیرد بعد متوجه می شود ماده اولیه را به دلایل مختلف مثل تحریم یا غیره نمی تواند تهیه کند. این در حالی است که قبل از آن بسیاری مقدمات از جمله آماده سازی نقدینگی، سنجش بازار و برندینگ و ... باید انجام می گرفت تا پس از آن درباره تولید تصمیم گیری می شد. مشکل کمبود خردورزی علاوه بر صنعت دارو در بسیاری از فعالیت ها قابل بررسی است. بهترین مدیرعامل هم که باشید اگر منابع انسانی قوی، گزینش و جذب نشده باشند نمی توانید اقبال خوبی برای موفقیت داشته باشید. به طور مثال نیرویی را تصور کنید که جذب شرکت می شود. دو سال در کنار ما تجربه کسب می کند. دو سال به او حقوق و مزایا پرداخت می کنیم و او برای امنیت شغلی خود، دانش و تجربه می اندوزد. تورم باعث می شود توازن خرج و دخلش به هم بریزد پس تقاضای یک میلیون افزایش حقوقی می کند. ولی ما عذر حضورش را می خواهیم و او می رود. اما رفتن او از دست دادن دانش فنی و تجربیاتی است که در شرکت ما به دست آمده بود و حالا شرکت دیگری از این نیرو استفاده می کند. او برای ترخیص کالا وارد شرکت شده بود و از روز اول قواعد و اصول گمرکی را نمی شناخت. او در شرکت ما آموزش دیده بود ولی حالا از آموخته هایش برای ترخیص کالای شرکتی دیگر استفاده می کند. اگر هزینه های یک دوره آموزشی را با هزینه های حقوق و دستمزد جمع کنیم خواهیم دید ارزش داشت که افزایش یک میلیون تومان حقوق را بپذیریم تا دانش فنی آن شخص در مجموعه حفظ شود. اما متأسفانه اولین چیزی که پس از بحران در ایران اتفاق می افتد تعدیل نیرو است.

در دوره مدیریتی شما چه اولویت هایی مد نظر قرار گرفت؟

ظهور نشانه های بورس گرایی در هلدینگ دارویی یاسین

● نقشه راه هلدینگ یاسین ایجاب می کند در ظرف کمتر از سه سال با منابع مالی پیش بینی شده و روش های نقدینگی و کنترل نقدینگی با نیم نگاهی به بورس مسیر خود را دنبال کنیم. سرنوشت هلدینگ دارویی یاسین قرار گرفتن در شمار نمادهای شاخص بورس است. دوره تحقق این هدف دو یا سه سال خواهد بود و در ظهور نشانه های تحقق این ادعا با بررسی اسناد مالی می توان دید ترکیب صورت های مالی در حال تحول است.

استفاده از استعدادهای شهرستان در جهت اشتغالزایی

● اشتغالزایی و راه اندازی کارخانه در شهرستان ها و استفاده بهینه از منابع مالی شهرستان ها و تولید در جهت توزیع در کل ایران هدف دیگری است که باید هلدینگ به آن تمرکز کند. فعالیت در استان های دیگر با تهران متفاوت است. هزینه های زندگی در تهران با شهرستان تفاوت دارد. ما می توانیم از افرادی که در شهرستان ها



داریم، در برنامه‌هایی مناسب استفاده کنیم. وقتی هزینه‌های معمول زندگی‌هایشان را تامین کنیم آن‌ها بهتر می‌توانند خدمت کنند و چرخ اقتصادی مجموعه می‌چرخد. تامین نیازهای زندگی جزو اولویت‌های هیئت مدیره است. پرسنلی که تامین شود کارش را درست انجام می‌دهد. انتفاع مجموعه این است که اگر شخص در تایم کاری خود درست کار کند اهداف مجموعه زودتر به ثمر می‌رسد و شما اضافه کار نمی‌دهید. شما فقط یک حقوق به موقع دادید. این‌ها همه بحث‌های نگرش‌های نوینی است که در دنیا نسبت به پرسنل ایجاد می‌شود. این نگاه می‌گوید انگیزه دادن به پرسنل فقط این نیست که به او اضافه کار دهید. یک کارپذیر بیش از ۸ ساعت راندمان ندارد که بیش از آن صرف وقت از او بخواهیم. آن هم در خط تولیدی که حساسیت تولید در آن بالاست.

یکی از اهداف هلدینگ دارویی یاسین این است که ما اصل و اساس ارتقا تولید را در عواید پرسنل در نظر داشته باشیم. وقتی تولید شرکتی بالا می‌رود پرسنل را بسته به میزان مشارکت مورد تشویق قرار می‌دهند. پس ایجاد انگیزه در پرسنل در نیروهای اجرایی جزو اولویت‌های بعدی شرکت است. کسب وفاداری پرسنل یک موفقیت مدیریتی است. آن‌ها باید وفاداری سازمانی داشته باشند و ما را فراموش نکنند. از آن سو تیزبینی مدیریتی هم باید تقویت شود. مدیر

باید پرسنل را به خوبی زیر نظر داشته باشد و آن‌ها را ارزیابی کند.

عشق به سلامتی مردم انگیزه‌ای فراتر از سودطلبی محض

● گسترش شرکت‌های زیرمجموعه اولویت بعدی است. تولید و محصولات جدید مباحثی است که در این نوبت مد نظر قرار می‌گیرند. طبق برنامه‌ریزی دقیق، یاس کویر میبد در سال ۹۹ بیست محصول به تولیدات خود اضافه خواهد کرد. مدتی است مقدمات آن انجام شده و در گزارش شش ماهه شرکت، اقدامات مرتبط با تولید قابل مطالعه و راستی آزمایی است. برنامه‌ریزی این فعالیت‌های توسعه محور از سال پیش تدارک دیده شده است. محصولات مورد نظر همگی در راستای سلامتی انتخاب شده‌اند چون شعار ما این است که ما برای سلامتی مردم کار می‌کنیم. شاید محصولی هم داشته باشیم که انتفاع مالی کمی داشته باشد اما سلامت محور باشد چون محبوبیت در بین مصرف‌کنندگان از اهداف ماست و می‌خواهیم برندی محبوب باشیم.

طی صحبت‌هایی که با مسئولین سلامت‌سازان پارمیس داشتیم وعده محصولات جدید را داده بودند آیا شرایط فعلی ناشی از بیماری کرونا برنامه‌ریزی‌ها را تحت الشعاع قرار داده است؟

● برنامه بلندمدت و کوتاه مدت را هم‌زمان در دستور کار داشتن یک امتیاز است. برنامه کوتاه مدت انعطاف‌پذیرتر است. شما یک

علفزار و مرتعی را تصور کنید که بادهای شدیدی در آن می‌وزد. ممکن است علف‌ها از شدت وزش باد خم شوند و به زمین بچسبند. اما بعد از پایان وزش بادهای سهمگین، علف‌ها دوباره به حالت اول بازمی‌گردند اما شکستن درختان بزرگ در مقابله با چنین طوفانی، امری بدیهی است. برنامه‌های کوتاه مدت هم‌چون علفزار است. شاید اثرپذیری داشته باشد اما ترمیم‌پذیر و قابل احیاست. ● یک بحران جهانی، رویدادهایی را رقم زد که در تاریخ معاصر هرگز نظیر آن با این شدت و کمیت دیده نشده بود.

ما هم چون بسیاری از صنایع تحت تاثیر این وقایع قرار گرفتیم. در آن شرایط شاید ۱۵ تا ۲۰ درصد از سرعت مان کاسته شد اما دوباره و با سرعت به شرایط پیش از بحران بازمی‌گردیم. در همین شرکت سلامت سازان پارمیس دو خط تولید را با تغییر استراتژی به تولید مواد ضد عفونی کننده اختصاص دادیم و محصولات را در استان مرکزی توزیع کردیم. این پروژه ظرف سه روز از مرحله تصمیم‌گیری به تامین منابع مالی رسید و سپس به اجرا درآمد و تا فروردین ماه ۱۳۹۹ استان مرکزی را پوشش دادیم. اعتقاد هیئت مدیره این است که صورت‌های مالی نقشه راه شرکت‌هاست.

اگر نگاهی به صورت‌های مالی شرکت بیندازیم متوجه می‌شویم که هزینه توسعه شرکت در آن جا کاملاً مشهود است.

یا متحد عمل می کنیم یا شکست می خوریم



دبیر کل سازمان ملل در نشست سازمان جهانی بهداشت از رویکردهای متناقض در سراسر جهان در مبارزه با ویروس کرونا انتقاد کرد. گوترش تأکید کرد مبارزه با بیماری همه گیر کووید ۱۹ تنها با همکاری جمعی همه کشورها قابل مدیریت است.

● دبیر کل سازمان ملل در نشست سازمان جهانی بهداشت از رویکردهای متناقض در سراسر جهان در مبارزه با ویروس کرونا انتقاد کرد.

گوترش تأکید کرد مبارزه با بیماری همه گیر کووید ۱۹ تنها با همکاری جمعی همه کشورها قابل مدیریت است.

«آنتونیو گوترش» António Guterres، دبیر کل سازمان ملل متحد ۱۸ ماه مه در آغاز نشست سالانه سازمان جهانی بهداشت (WHO) ویروس کرونا را «بزرگترین چالش زمان ما» توصیف کرد.

او برخوردهای متناقض جامعه جهانی را به شدت مورد انتقاد قرار داد و تأکید کرد که حل این مشکل تنها با رویکردی جمعی امکان پذیر است.

گوترش در پیام ویدیویی گفت: «کشورهای مختلف، استراتژیهای مختلف و گاه متناقضی را دنبال کرده اند و همه ما بهای گزافی را برای آن پرداخت می کنیم.»

گوترش از برخورد کشورهای گوناگون با پیشگیری از گسترش ویروس جدید کرونا شکایت کرد و گفت که در این باره تنها «توافق بسیار کمی» وجود داشته است. گوترش گفت بسیاری از کشورها توصیه های سازمان جهانی بهداشت را نادیده گرفته اند و به همین دلیل ویروس در سراسر جهان شیوع یافته است.

یا عملکرد مشترک و یا شکست

● گوترش تأکید کرد که برای ردیابی منشأ بیماری همه گیر کووید ۱۹ باید تحقیقاتی انجام شود. او خاطر نشان کرد: «باید بررسی شود که ویروس از کجا آمده است، چگونه توانسته است با این سرعت در سراسر جهان گسترش یابد. اما اکنون زمان مناسبی برای آن نیست.

اکنون جهان باید در همبستگی با یکدیگر عمل کند تا گسترش ویروس متوقف شود. گوترش تأکید کرد: «ما از طریق این بیماری همه گیر یا با هم متحد می شویم یا شکست می خوریم.»

António Guterres





اتهام‌های دوباره آمریکا به سازمان بهداشت جهانی

● ایالات متحده بار دیگر اتهام‌های شدیدی را علیه سازمان جهانی بهداشت مطرح کرد. «الکس ایزار» Alex Azar، وزیر بهداشت آمریکا، در یک سخنرانی ویدئویی در نشست ویدئوی سالانه سازمان جهانی بهداشت گفت که «یکی از دلایل مهم این که شیوع ویروس کرونا از کنترل خارج شد این بود که سازمان جهانی بهداشت نتوانست اطلاعاتی را که مورد نیاز جهان بود به دست آورد».

اما طبق اسنادی که روزنامه دیلی میل منتشر ساخت انستیتوی ویروس‌شناسی ووهان از یک سفارش ۳.۷ میلیون دلاری از سوی دولت آمریکا برای آزمایشات مورد انتقاد مراکز بهداشتی جهان استفاده کرده است.

«مت گائتز» Matt Gaetz، نماینده کنگره آمریکا در همین ارتباط اظهار داشت: من واقعاً منزجر شدم از این که فهمیدم دولت آمریکا سال‌هاست که به تامین بودجه برای انجام آزمایش‌های بیرحمانه و خطرناک به روی حیوانات در انستیتوی شهر ووهان که می‌توانسته به گسترش جهانی کروناویروس کمک کرده باشد و هم‌چنین به تامین بودجه پژوهش‌های مربوط به لابراتورهای دیگر در چین که عملاً تحت هیچ نظارتی از سوی مقام‌های آمریکایی قرار ندارند، پرداخته است.

دولت آمریکا بی‌اعتنا به مدارک رسوایی خود، هفته‌ها هم با چین و هم با سازمان جهانی بهداشت در مورد رسیدگی به شیوع بیماری همه‌گیر کووید ۱۹ ناشی از ویروس کرونا مشاجره کرده است.



مت گائتز نماینده کنگره آمریکا



دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا سازمان جهانی بهداشت را به «سوء مدیریت» در بحران کرونا و حمایت یک جانبه به سود چین متهم کرد و جلوی پرداخت‌های مالی آمریکا را به سازمان بهداشت جهانی وابسته به سازمان ملل را گرفت.

مرکل: باید متحد عمل کرد

● «آنگلا مرکل»، صدراعظم آلمان نیز از جامعه جهانی خواست تا در مبارزه با ویروس کرونا همه نیروهای خود را به صورت واحد به کار گیرند. صدراعظم آلمان گفت: «ما بحران جهانی را تجربه می‌کنیم که در آن هیچ کشوری نمی‌تواند به تنهایی آن را حل کند، ما باید متحد عمل کنیم.»

مرکل گفت با وجود تلاش‌های زیاد و ابتکارات بین‌المللی این بیماری همه‌گیر نشان می‌دهد که باید کارهای بیشتری در جهان انجام شود. او به عنوان مثال از مکانیسم‌های بهتر هشدار زودرس و اقدامات پیشگیرانه، همکاری‌های بیشتر پژوهشی و سیستم‌های بهداشتی نیرومندتر یاد کرد.

دفاع چین از خود

● «شی جینگ پین»، رئیس جمهوری چین از عملکرد کشورش در مقابله با شیوع ویروس کرونا دفاع کرد. رئیس جمهوری چین تأکید کرد که چین با شفافیت درباره شیوع ویروس واکنش نشان داده و با سرعت ممکن آن را به اطلاع جامعه بین‌المللی رسانده است. شی تأکید کرد که چین داده‌های پاتوژن را در زمان مناسب در اختیار بقیه کشورها قرار داده است. با این سخنان، رئیس جمهوری چین به انتقادات وارده به این کشور به ویژه از سوی ایالات متحده واکنش نشان داد که چین را به پنهان‌کاری در شیوع بیماری کووید ۱۹ متهم می‌کند.

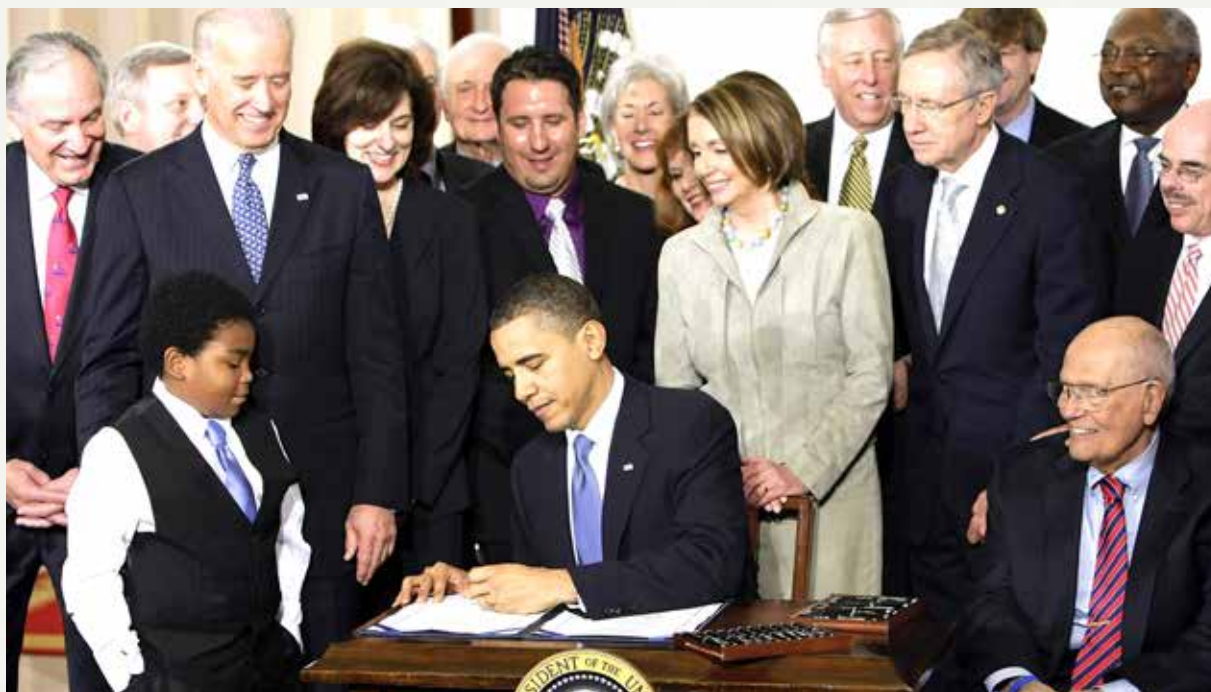
چین هم‌چنین اعلام کرد اگر کسی واکسنی علیه ویروس تولید کند، پکن آن را به «یک کالای عمومی جهانی» تبدیل می‌کند.

صدور قطعنامه مشترک کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت تنها از سوی نیمی از کشورهای عضو سازمان پشتیبانی می‌شود.

درخواست ترامپ از دادگاه عالی: قانون خدمات درمانی اوباما را باطل کنید



«دونالد ترامپ»، رئیس جمهور آمریکا از دادگاه عالی این کشور خواست تا قانون خدمات درمانی موسوم به «اوباما کر» را باطل کند. این طرح برای میلیون ها نفر آمریکایی خدمات بیمه درمانی را فراهم می کند.



اقدام دولت، گفته که آقای ترامپ در زمان شیوع ویروس کرونا، جان میلیون ها نفر را در این کشور به مخاطره می اندازد.

خدمات بهداشتی و درمانی از جمله مسائل اصلی در جریان انتخابات ریاست جمهوری ماه نوامبر در آمریکاست.

چنانچه دادگاه عالی، «اوباما کر» را باطل اعلام کند، حدود ۲۰ میلیون آمریکایی پوشش بیمه خدمات درمانی خود را از دست می دهند.

● «دونالد ترامپ»، رئیس جمهور آمریکا از دادگاه عالی این کشور خواست تا قانون خدمات درمانی موسوم به «اوباما کر» را باطل کند.

این طرح برای میلیون ها نفر آمریکایی خدمات بیمه درمانی را فراهم می کند.

وکلاي دولت گفته اند که این طرح در زمانی که کنگره قبلی به رهبری جمهوری خواهان بخش هایی از آن را ملغی کردند، اعتبار خود را از دست داد.

«جوبایدن»، از حزب دموکرات ضمن حمله به این

کاشفین ویروس کارآگاهان تهدیدها و خطرات



66

موضوع فقط آن یکی دو
بیماری که هر سال جهش
پیدایمی کند و به انسان
منتقل می شود نیست،
موضوع هزاران بیماری
دیگری است که هنوز
جهش پیدا نکرده است.

همه گیرشناسان، کارآگاهان تهدیدها و خطرات هستند. ما در جستجوی بیماری‌های زئونوز Zoonosis هستیم؛ بیماری‌هایی در جانوران که دیر زمانی است به انسان انتقال پیدا می‌کنند. موضوع فقط آن یکی دو بیماری که هر سال جهش پیدا می‌کند و به انسان منتقل می‌شود نیست، موضوع هزاران بیماری دیگری است که هنوز جهش پیدا نکرده است.

برای مثال، در مناطق روستایی کامبوج، روستاییان سایبان‌ها و طاقی‌هایی در اطراف خانه‌های خود می‌سازند که خفاش‌ها می‌توانند بر آن‌ها لانه بسازند. سپس مدفوع غنی از مواد غذایی خفاش‌ها یا گوانو را به عنوان کود زراعی به فروش می‌رسانند.

این کار خطرات زیادی دارد و باعث می‌شود که ویروس‌های موجود در مدفوع خفاش‌ها به راحتی منتقل شوند. کار کردن با این جوامع محلی، آموزش دادن به آن‌ها در مورد چگونگی انتقال بیماری‌ها و راه‌های در امان ماندن، آموزش‌هایی است که پیش‌تر شکارچیان ویروس، موجب از مجهول خارج شدن آن شده‌اند. آن‌ها گزارش فعالیت‌های خود را در قالب مقالات به مراکز اعزام کننده تقدیم می‌کنند. در آزمایشگاه‌ها روی ویروس‌های خطرناک و بیماری‌زا مطالعه انجام می‌دهند و درصدد تهیه واکسن‌های ایمن‌ساز هستند. آن‌ها تلاش می‌کنند تا با کشف تهدیدات جدید که برخی ناشی از جهش‌های خطرناک در ویروس‌ها هستند، از سلامتی هم‌نوعان خود محافظت کنند.

● در ۳۰ سال گذشته، بیش از ۵۰ ویروس جدید از جانوران به انسان منتقل شده است:

ابولا، آنفولانزای خوک، آنفولانزای پرندگان، زیکا و تب دنگی چندتایی از جمله این ویروس‌ها هستند. گمان بر این است که نشانگان تنفسی حاد یا سارس (که برای اولین بار در سال ۲۰۰۲ شناخته شد) از خفاش‌ها و از طریق جانوری به نام زباد Civet به انسان منتقل شده است.

● «لری بریلیانت» Larry Brilliant، متخصص اپیدمیولوژی یا همه‌گیرشناسی که از اعضای تیم شکار ویروس آبله در اواخر دهه ۱۹۷۰ بود، می‌گوید:
«شکارچیان ویروس، اپیدمیولوژیست‌ها یا

اشتباه عملکرد حافظه کاری است یعنی توانایی جذب اطلاعات جدید، تبدیل آن به افکار منسجم و حفظ آن تا وقتی که شما کاری را که می‌خواهید با آن انجام دهید تمام کنید.

«متی لین»، استاد روانکاوی در دانشگاه تورکو، در فنلاند می‌گوید: «حافظه کاری ارتباط نزدیکی با توجه دارد. شما به انجام کاری یا هدفی یا دستورالعملی یا چیزی که می‌خواهید انجام دهید، تمرکز می‌کنید.»

شرایطی که به سرعت تغییر می‌کند، نگرانی و اضطراب، همه این‌ها می‌توانند در توانایی ما برای تمرکز، تاثیر بگذارند.

پرفسور «متی لین»، می‌گوید: «خیلی قبل از فراگیر شدن ویروس کرونا، از گروه بزرگی از بزرگسالان آمریکایی خواستیم

می‌تواند مقدار معینی اطلاعات را حفظ کند و تغییر مکان در این وظیفه مغز تاثیر می‌گذارد و سبب می‌شود که بخشی از داده‌ها را کنار بگذارد تا برای اطلاعات بیشتر جا باز شود.

از وقتی که شیوع ویروس کرونا شروع شد من چندین بار در روز وارد آشپزخانه می‌شوم ولی فراموش می‌کنم به چه دلیل آن‌جا هستم. در حقیقت برای من تمرکز روی هر چیزی غیرممکن شده است. نمی‌توانم برای زنگ زدن به یک شماره تلفن، آن شماره را به خاطر بسپارم و نوشتن یک ایمیل ساده مدت‌ها طول می‌کشد. شروع به نوشتن می‌کنم ولی چند دقیقه بعد حواسم پرت می‌شود. میزان بازدهی کار من کاهش یافته است. چیزی که اتفاق می‌افتد،

آیا احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید روی چیزی تمرکز کنید؟ شما تنها نیستید. کارشناسان می‌گویند اضطراب ناشی از شیوع کرونا به حافظه کاری ما لطمه زده است.

همه ما با این احساس آشناییم: برای انجام کاری وارد یک اتاق می‌شوید و بعد می‌ایستید، سر در گم شده و فراموش می‌کنید چرا آن‌جا هستید.

در سال ۲۰۱۱، پژوهشگران دانشگاه نوتردام در صدد برآمدند به دلیل این حواس‌پرتی پی ببرند و به این نتیجه رسیدند که صرف وارد شدن به اتاق باعث فراموشی آنی یا لحظه‌ای شده است. بررسی‌های آنان نشان داد که مغز به طور آنی



اولیور رابینسون می‌گوید: «اگر احساس می‌کنید که خوب نیستید، به خودتان بقبولانید که عیبی ندارد. اگر تمام مدت به خوب نبودن تان فکر کنید چیزی عایدتان نمی‌شود؛ فکر کنید که اگر نتوانید از صد در صد توانایی تان استفاده کنید، مهم نیست. اگر بازده کاری ندارید، عیبی ندارد. ما هنوز در بحبوحه یک اپیدمی هستیم.»



عدم تمرکز کافی، مشکلی گسترش یافته و همه گیر

هنگامی که بدن دچار استرس می شود، سطح کورتیزول به شدت افزایش می یابد. مقادیر زیاد این هورمون بسیار خطرناک است و منجر به افزایش خطر ابتلا به عفونت و سایر پیامدهای بهداشتی می شود.

دارید، مثلاً هنگامی که در تاریکی عازم خانه تان هستید شخصی که پشت سر شما راه می رود، شما را تهدید می کند، ممکن است به یاد داشتن جزئیات قیافه آن شخص برای تان دشوار باشد. یک وضعیت استرس آور طولانی نیز می تواند تاثیر مخربی در حافظه لحظه ای شخص بگذارد تا آن جا که انجام ساده ترین کار برایش بیش از حد مشکل باشد.

پرفسور لین، یادآور می شود: «ما درباره نگرانی و استرسی صحبت می کنیم که حاد نیست و با یک آینده به شدت نامعلوم، مرتبط است. شما نمی دانید آیا اپیدمی تا این تابستان یا پاییز ادامه خواهد داشت؟ هیچ کس نمی داند. این وضعیت به اضطرابی که مزمن تر است منجر می شود.»

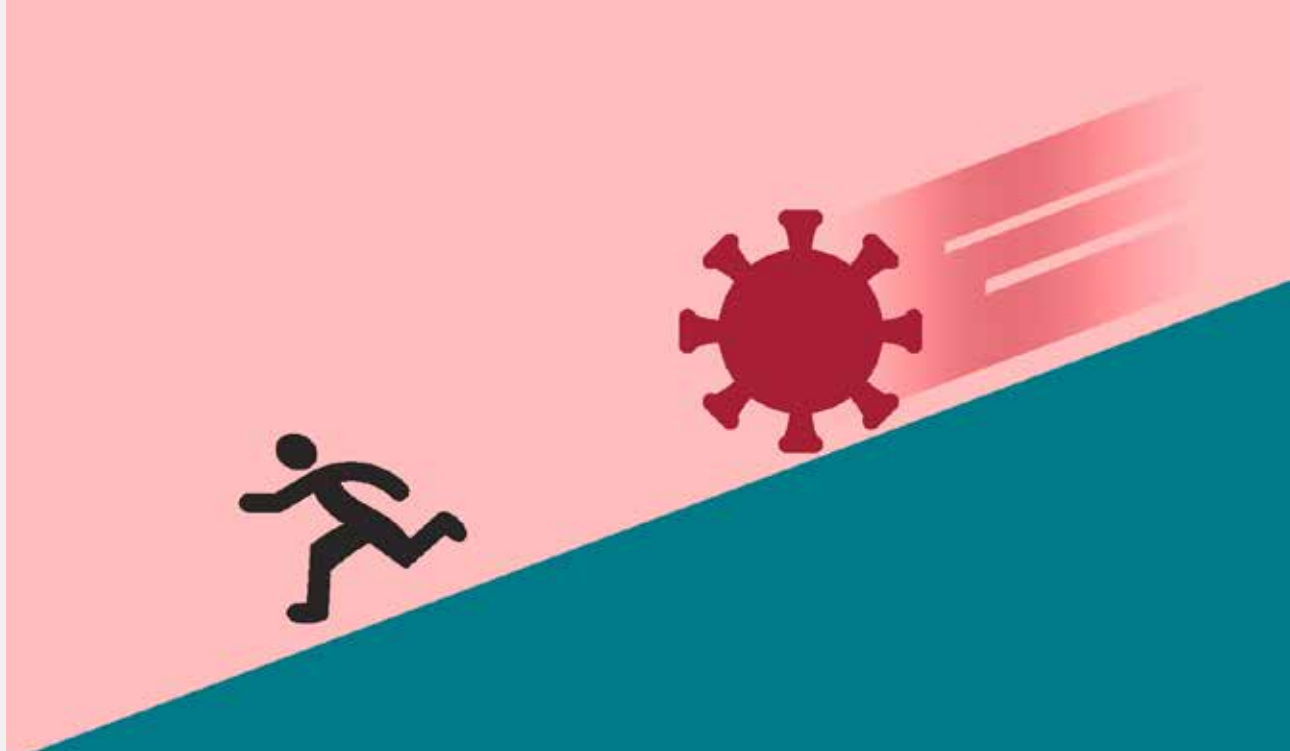
متی لین، می گوید وقتی برای کتابی درباره حافظه کاری که هنوز چاپ نشده تحقیق می کرد، به اتفاق گروهی که با او کار می کردند از ۲۰۰ بزرگسال در بریتانیا و آمریکا پرسیدند که آیا نگرانی هایی به خصوص در ارتباط با اپیدمی کرونا دارند؟

«به دلیل این که در آن موقع اپیدمی در همه اخبار بود، سئوالی درباره اضطراب ناشی از اپیدمی نیز اضافه کردیم و از افراد خواستیم که سطح نگرانی خود را در مقیاس صفر تا ۱۰ بنویسند. قرار بود عدد ۱۰ نشان دهنده یک رشته نگرانی های دائمی باشد که در

وجود دارد. هر قدر اضطراب بیشتر باشد، عملکرد حافظه کاری کمتر است.» وقتی شما تجربه یک اضطراب شدید را

که در یک پرسشنامه به سوالات ارزیابی پاسخ دهند. متوجه شدیم یک رابطه منفی بین اضطراب با حافظه کاری





آیا احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید روی چیزی تمرکز کنید؟ شما تنها نیستید. کارشناسان می‌گویند اضطراب ناشی از شیوع کرونا به حافظه کاری مالمه زده‌است.

اضطراب، توانایی شما را تحلیل می‌برد. وقتی شما مضطرب هستید، سر شما پُر از این افکار است و مغز شما تا حدودی بی‌طرف نیست و به چیزهای منفی بیشتر توجه دارد. «ولپور رابینسون»، از انستیتوی علوم اعصاب ذهن آگاهی، در یونیورسیتی کالج لندن می‌گوید اضطراب دائم هم‌چنین می‌تواند موجب بی‌خوابی شود ولو این که شما دقیقاً متوجه اضطراب بیشتر نباشید. بی‌خوابی نقش مهمی در مختل کردن حافظه آنی دارد. او اضافه می‌کند که ممکن است بخشی از مشکلات مرتبط با حافظه لحظه‌ای، به این دلیل باشد که ذهن آگاهی تا آن

فعالیت‌های روزانه تاثیر می‌گذارد. حد متوسط ۵.۶ بود که به نظر من درجه بالایی است.»

پرفسور لین، می‌گوید این اعداد هم‌چنین نشان داد که ارتباط روشنی بین اضطراب‌های مرتبط با اپیدمی و کاهش عملکرد حافظه کاری وجود دارد؛ گرچه ممکن است چندین مکانیسم متفاوت برای این که چگونه اضطراب مرتبط با اپیدمی یا سایر عوامل، عملکرد ذهن آگاهی را مختل می‌کند، وجود داشته باشد.

این ایده وجود دارد که بعضی وقت‌ها

مشکل عدم تمرکز دارید؟

استرس خطر مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد

نگرانی‌های اپیدمی کرونا

کنید. بازی‌های فکری زیادی در بازار هست ولی نظر کارشناسان این است که تنها انتظاری که می‌توانید داشته باشید این است که فقط در این بازی‌ها ورزیده‌تر شوید.

«ولپور رابینسون» می‌گوید: «بازی‌هایی که برای تمرین ذهن آگاهی است، به من کمک نمی‌کند که لیست خریدم را بهتر به خاطر بیاورم. درست مثل این است که برای این که به مردم بازی تنیس را یاد بدهید، سعی کنید آن‌ها را وادار به دویدن کنید.»

اما برخی از بررسی‌ها نشان داده که نوع به‌خصوصی از تمرین‌های ذهن آگاهی که N-back خوانده می‌شود برای تقویت حافظه آنی موثر بوده. این بازی تا

اندازه زیاد بوده، که مغز توانایی ضبط آن را نداشته است.

آقای رابینسون شرح می‌دهد که حتی یک روند ساده ذهن آگاهی مانند تهیه لیست خرید، اکنون به نیروی مغزی بیشتری نیازمند است: «بدون فکر به فروشگاه می‌روید و در همین حال فکر می‌کنید به چه چیزهایی احتیاج دارید، چه فروشگاه‌هایی باز هستند و آیا رفتن به آن‌جا بی‌خطر است. فرض کنیم مغز شما قادر باشد در آن واحد به چهار چیز فکر کند، ولی ناگهان باید به ۱۰ چیز فکر کند و نمی‌توانید هیچ کدام را انجام دهید.»

خبر خوب این است که می‌توانید حافظه کاری خودتان را با تمرین، قوی‌تر

حدودی شبیه بازی کلاسیک تمرکز است که در آن بازیکنان باید کارتهای یک جور را پیدا کنند ولی در N-back فقط یک مهره است که روی یک صفحه شطرنجی در داخل مربعهای کوچک بدون ترتیب منظم حرکت می‌کند و به صورت حرکت دورانی به عقب و جلو برده می‌شود و بازیکنان باید ترتیب حرکت مهره‌ها را به خاطر بسپارند.

این که آیا این بازی تأثیری بر حافظه کاری دارد، هنوز تا حدودی موضوع بحث‌انگیزی برای متخصصان علوم اعصاب است، ولی چند دور این بازی ممکن است تنش شما را کاهش دهد. به هر حال در بدو امر این اضطراب است که مشکل ایجاد می‌کند و رفع آن می‌تواند برخی از مشکلات مرتبط با تمرکز را حل کند. اولیور رابینسون می‌گوید در روش درمان اضطراب معمولاً به این تکیه می‌کنیم که به اشخاص نشان دهیم که همه چیز آن قدر که آن‌ها فکر می‌کنند بد نیست ولی در این مورد واقعاً نمی‌شود از این روش استفاده کرد. اما می‌توانید چیزهایی را که به آن فکر می‌کنید محدود کنید. به عبارت دیگر به راه انداختن دوباره حافظه کاری، ممکن است هم چنین به معنی کم کردن توجه به خبرها و سعی در فاصله گرفتن از رسانه‌های اجتماعی باشد. ولی ممکن است موثرترین چیزی که به سادگی می‌توان انجام داد، این باشد که خودتان را متقاعد کنید که تلاش و تقلای عیبی ندارد. اولیور رابینسون می‌گوید: «اگر احساس می‌کنید که خوب نیستید، به خودتان بقبولانید که عیبی ندارد. اگر تمام مدت به خوب نبودن تان فکر کنید چیزی عایدتان نمی‌شود؛ فکر کنید که اگر نتوانید از صد در صد توانایی تان استفاده کنید، مهم نیست. اگر بازده کاری ندارید، عیبی ندارد. ما هنوز در بحبوحه یک اپیدمی هستیم.»

استرس خطر مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد

طبق یک مطالعه جدید، مقادیر بالای هورمون کورتیزول یا همان هورمون استرس، با افزایش خطر مرگ در میان بیماران مبتلا به کووید ۱۹ همراه است. به گزارش مدیکال اکسپرس و به گفته محققان امپریال کالج لندن، هنگامی که بدن دچار استرس می‌شود، سطح کورتیزول به شدت افزایش می‌یابد. مقادیر زیاد این هورمون بسیار خطرناک است و منجر به افزایش خطر ابتلا به عفونت و سایر پیامدهای بهداشتی می‌شود.

کورتیزول سطح گلوکز را در شرایط استرس‌زا افزایش می‌دهد، به طوری که بدن انرژی کافی برای مقابله با آن را داشته باشد. به همین دلیل است که این هورمون به عنوان هورمون استرس شناخته می‌شود. میزان کورتیزول فرد سالم در زمان استراحت، ۱۰۰ تا ۲۰۰ نانومتر در لیتر و در طول خواب تقریباً صفر است. اما سطح این هورمون در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ تحت این مطالعه، بالاتر از ۳ هزار و ۲۰۰ نانومتر در لیتر گزارش شد. یافته‌های جدید هم چنین نشان داد بیماری‌هایی که سطح کورتیزول پایه آن‌ها ۷۴۴ یا کمتر است، شانس بقای بیشتری در مقایسه با کسانی دارند که سطح هورمون کورتیزول در آن‌ها بیش از ۷۴۴ است.

به گفته محققان، نتایج این مطالعه به پرسنل پزشکی کمک می‌کند تا با اندازه‌گیری سطح هورمون کورتیزول در بیماران، آن‌هایی که نیاز به مراقبت‌های ویژه درمانی دارند را سریع‌تر شناسایی کنند. نتایج این مطالعه در نشریه لنست به چاپ رسیده است.

مادر باره نگرانی و استرسی صحبت می‌کنیم که حاد نیست و با یک آینده به شدت نامعلوم، مرتبط است. شما نمی‌دانید آیا اپیدمی تا این تابستان یا پاییز ادامه خواهد داشت؟ هیچ کس نمی‌داند. این وضعیت به اضطرابی که مزمن تر است منجر می‌شود. این ایده وجود دارد که بعضی وقت‌ها اضطراب توانایی شما را تحلیل می‌برد. وقتی شما مضطرب هستید، سر شما پر از این افکار است و مغز شما تا حدودی بی طرف نیست و به چیزهای منفی بیشتر توجه دارد.



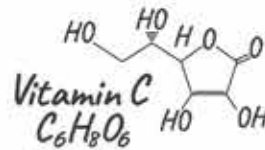
شربت بیکسترا®



MEDEEN
Pharma

ترکیب بی نظیر پیشگیری و بهبود سرماخوردگی

- تقویت سیستم ایمنی بدن
- افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها
- کاهش دوره سرماخوردگی و کمک به پیشگیری از سرماخوردگی و عفونت های دستگاه تنفسی
- ضد سرفه و التهاب مجاری تنفسی
- طعم مطلوب و قابل استفاده توسط کودکان و بزرگسالان



ویتامین ث
۱۶ میلی گرم



عصاره پروپولیس
۱۰۰ میلی گرم



عصاره آویشن
۵۰ میلی گرم



عسل
۳۵۰ میلی گرم



www.medeepharma.com



info@medeepharma.com

SZ YUKA
Pharmaceuticals



اکسیر سلامت Elixir Health

سایکوپات های بدسرانجام و سایکوپات های مهار شده

۲۶

سایکوپات ها افرادی هستند که رفتارهای تکانشی دارند. فقدان ترس و بی احتیاطی، بی قیدی و بی مسئولیتی و رفتارهای ضد اجتماعی از دیگر نشانه های رفتاری آن هاست.



داروی برزوسرتیب berzosertib امید ی برای مهار سرطان

۳۰

بررسی های اولیه نشان دهنده تاثیر دارویی است که می تواند مانع ترمیم سلول های سرطانی شود.



بررسی تاثیر برنجاسپ بر covid-19

۳۲

استفاده از انواع گیاهان دسته درمنه ها و از جمله برنجاسپ و هم چنین گندواش در درمان بیمارهای ویروسی سابقه طولانی دارد.



چشم مصنوعی تحت آزمایش همانند چشم انسان می بیند

۳۴

دانشمندان چشم مصنوعی ساخته اند که می تواند برای روبات های انسان نما، بینایی ایجاد کند و یا حتی در آینده به عنوان چشم مصنوعی الکترونیکی (bionic) برای افرادی که چشم شان آسیب دیده است، مورد استفاده قرار گیرد.



سایکوپات‌های بدسرانجام وسایکوپات‌های مهارشده

66

سایکوپات‌ها افرادی هستند که رفتارهای تکانشی دارند. فقدان ترس و بی‌احتیاطی، بی‌فیدی و بی‌مسئولیتی و رفتارهای ضداجتماعی از دیگر نشانه‌های رفتاری آن‌هاست.

◀ اسکن‌های مغزی نشان داده‌اند که فعالیت برخی بخش‌های مغز در سایکوپات‌های خشن با افراد دیگر متفاوت است. در بخش جلویی مغز که در درک احساسات دیگران نقشی کلیدی دارد در این افراد از ماده خاکستری کمتری برخوردار است. هم‌چنین آمیگدال (بخش کنترل احساس ترس) در سایکوپات‌ها کوچک‌تر از مردم عادی است. علت دقیق روان‌آزاری در این افراد، معلوم نیست. به نظر می‌رسد که عامل ژنتیک و هم‌چنین محیط بر آن موثر باشند. به این معنی که ممکن است به دلیل پیشینه خانوادگی شخص با این ویژگی زاده شود. اما محیط پیرامون و تربیت خانوادگی، در برانگیختن ژن‌ها در دوران کودکی، تغییرات قشر جلویی مغز، و بروز این رفتار روان‌آزارانه، تاثیر داشته باشند. در راستای بررسی ژنتیک و عوامل اجتماعی توجه مخاطبین را به دو مورد جالب از مبتلایان به سایکوپاتی جلب می‌کنیم.

داستان‌های زندگی و سرنوشت آدم‌ها هستند. زندگی با کریستوفر هیونز، شهروند آمریکایی، سال‌ها بود که سرسازش نداشت و البته او هم با زندگی همین‌طور برخورد می‌کرد.

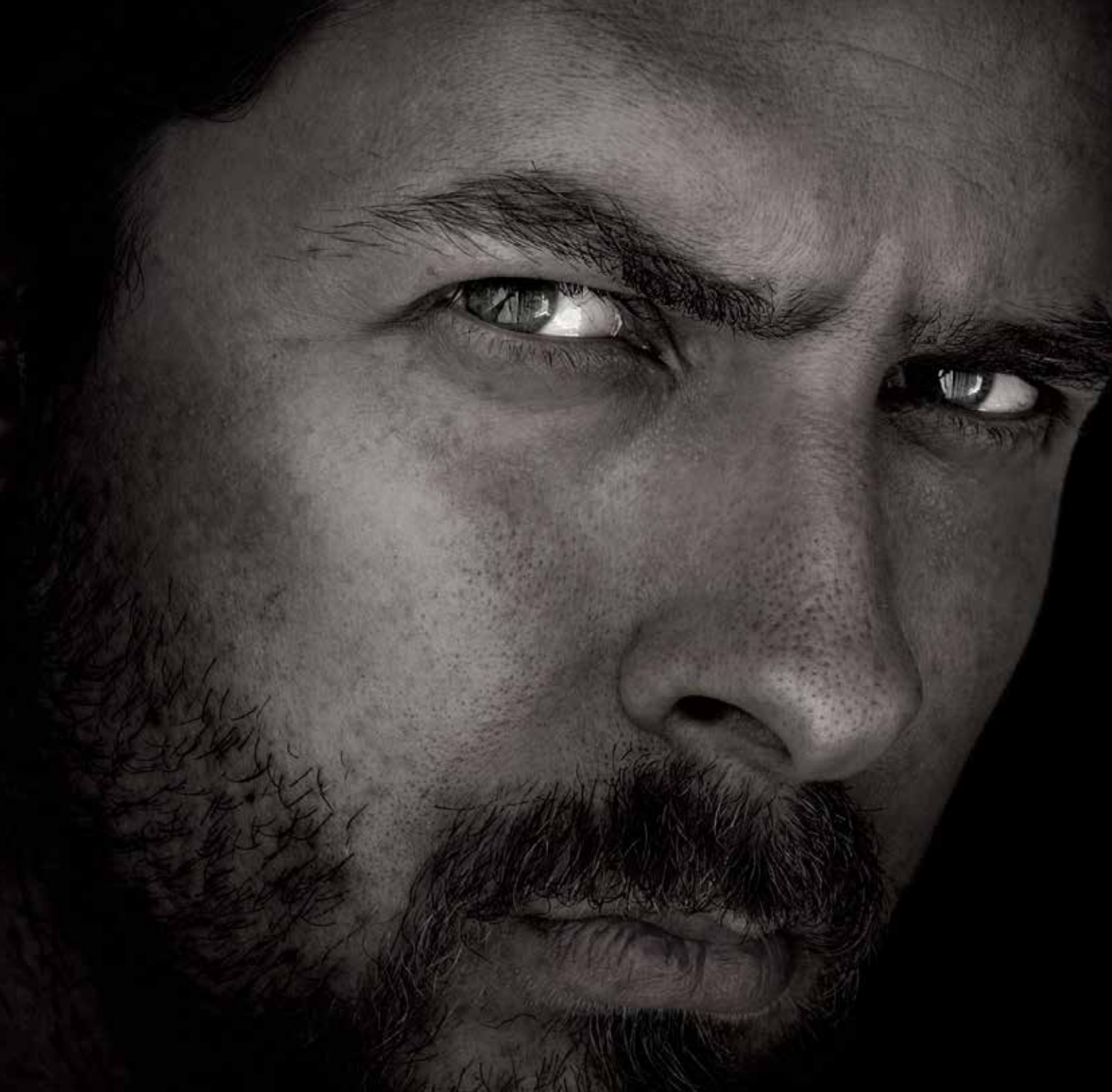
این مرد ۴۰ ساله آمریکایی ۹ سال است که به جرم قتل در نزدیکی سیاتل زندانی است. هیونز درس و مدرسه را در نوجوانی ترک کرد و مسیری را طی کرد که به بیکاری و اعتیاد انجامید. اندکی بعد مرتکب قتل شد و محکومیت ۲۵ سال زندان، تاوانی بود که دادگاه برایش در نظر گرفت. هنوز ۱۶ سال دیگر از محکومیت کریستوفر باقی است.

اما او در زندان علاقه‌ای عجیب را در خود کشف کرد؛ علاقه به ریاضی. اصول ریاضی پیشرفته را به صورت خودآموز یادگرفت؛ کاری که راحت نبود، چرا که مأموران زندان از رسیدن کتاب‌های ریاضی به او که خود سفارش داده بود، جلوگیری می‌کردند. تازه زمانی که آمادگی‌اش برای آموزش ریاضی را به دیگر زندانیان اعلام کرد، دیگر جلوی کتاب‌ها را نگرفتند.

قاتل آمریکایی که در زندان توانست مسئله ریاضی اقلیدس را حل کند

◀ قاتلی که در یکی از زندان‌های آمریکا دوران محکومیت خود را طی می‌کند، به طور خودآموز ریاضی یاد گرفت و موفق شد یک معمای پیچیده ریاضی را حل کند. او می‌گوید ۱۶ سال دیگر که آزاد شود، در رشته ریاضی تحصیل خواهد کرد.

اگر این موضوع یکی از فیلم‌های هالیوودی می‌بود، شاید فکر می‌کردیم، فیلمنامه‌نویس به یمن قوه تخیل، اغراق کرده و داستانی باورنکردنی برای یک فیلم نوشته است. اما بهترین داستان‌ها برگرفته از واقعیت‌ها و



این ماجرای عجیب را مارتا چروتی این گونه در نوشته‌ای در پرتال «The Conversation» بازگو کرده است.

زمان زیادی نگذشته بود که پرفسور ریاضی شهر تورین پاسخ مسائل ریاضی را با پست دریافت کرد. یک تکه کاغذ بلند با فرمولی طولانی. چروتی اول باید راه حلی را که هیونز برای او فرستاده بود، با کامپیوتر محاسبه می‌کرد. هیونز واقعا مسئله را به درستی حل کرده بود.

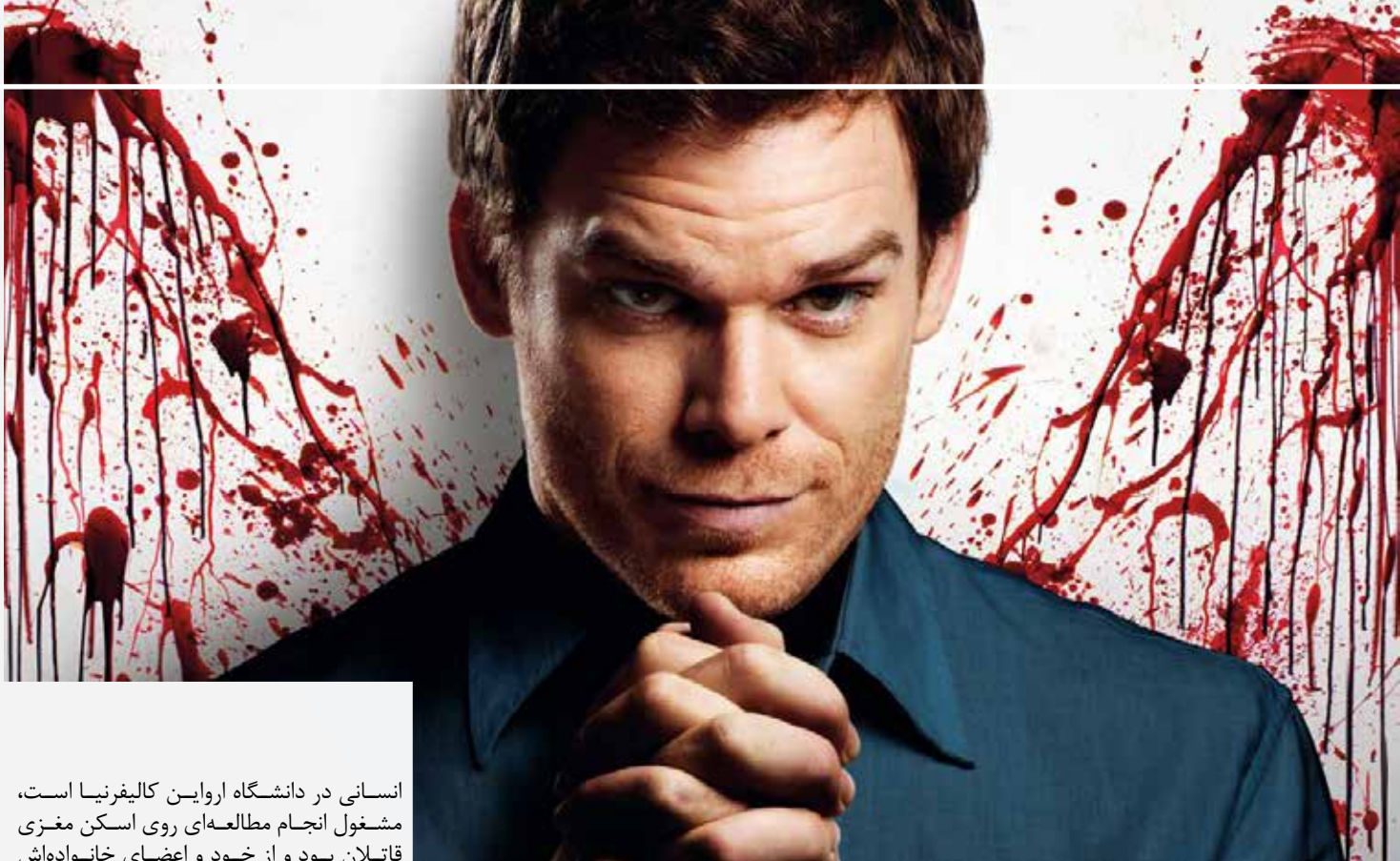
در پی این پیشامد، پرفسور شهر تورین از هیونز دعوت کرد که به او در حل یک مسئله ریاضی قدیمی که خودش مدت‌ها درگیر آن بوده، کمک کند.

پس از مدتی هیونز به این هم اکتفا نکرد و در نامه‌ای به دست خط خود به یک انتشاراتی، از آن‌ها خواست، چند شماره مجله تخصصی ریاضی به نام «Annals of Mathematics» را برایش بفرستند.

اعداد به رسالتی برای او تبدیل شدند. هیونز تصمیم گرفت از دوران حبس، برای «اصلاح خود» استفاده کند. اما هیچ‌کس را نداشت که با او درباره موضوع‌های پیچیده ریاضی بحث و تبادل نظر کند.

یکی از دبیران شرکت انتشاراتی «ام اس پ» در آمریکا که در حوزه ریاضی فعالیت می‌کند، نامه هیونز را با ایمیل به شریک خود مارتا چروتی فرستاد که او هم به نوبه خود آن را برای پدرش، اومبرتو چروتی، پرفسور ریاضی در شهر تورین ایتالیا فرستاد.

پرفسور اهل تورین در واقع تنها به خاطر دخترش به زندانی سیاتل پاسخ داد و در آغاز برای پی بردن و تست دانش او، چند مسئله برای او طرح کرد.



انسانی در دانشگاه ارواین کالیفرنیا است، مشغول انجام مطالعه‌ای روی اسکن مغزی قاتلان بود و از خود و اعضای خانواده‌اش هم به عنوان گروه گواه یا کنترل استفاده می‌کرد. وقتی به آخرین اسکن رسید، با موردی برخورد کرد که به گفته خودش نشانه‌های آسیب به وضوح در آن دیده می‌شد.

او به خبرنگار گفت: «به متخصصانی که اسکن‌ها را برایم آورده بودند، نگاهی انداختم. فکر کردم دارند سر به سرم می‌گذارند. گفتم: متوجه شدم، اسکن یکی از قاتلان را میان اسکن‌های اعضای خانواده‌ام گذاشته‌اید. اما آن‌ها جواب دادند: نه این واقعیت دارد.»

بعد من گفتم: «اسکن مال هر کسی که هست، این آدم نباید آزادانه در جامعه بچرخد. احتمالاً آدم خیلی خطرناکی است.» این بدترین الگویی بود که تا آن زمان در اسکن مغزی یک بیمار سایکوپات دیده بودم. برچسبی که نام صاحب اسکن را پوشانده بود برداشتم و آن اسکن مال خودم بود.

آیا چنین افرادی خطرناکند؟

فالون هیچ‌وقت کسی را نکشته و خودش را «مردی دوست‌داشتنی» توصیف می‌کند. پس او چطور می‌تواند یک سایکوپات باشد؟

او می‌گوید: «من یک سایکوپات اجتماعی هستم و بعضی از ویژگی‌های ضد اجتماعی و مجرمانه که در بقیه هست را ندارم.»

طبق تخمین‌ها به طور تقریبی از هر ۱۰۰ نفر از ما یک نفر روان آزار است. اما با این‌که عده زیادی از جنایتکاران خشن در این دسته قرار می‌گیرند،

جشن عدد پی در زندان و اشتیاقی که تازه بیدار شده

هیونز هر ساله روز چهاردهم مارس (۱۴.۳) را که به نام روز «عدد پی» یا «روز تقریب پی»، نامگذاری شده است با ۱۴ زندانی دیگر جشن می‌گیرد.

در یکی از این مراسم عجیب و غیرمتداول در زندان، پرفسور ریاضی اهل ایتالیا هم اجازه داشت تحت تدابیر شدید امنیتی، شرکت کند. او برتو چروتی در مجله Math Horizons در نوشته‌ای با نام «روز پی، پشت میله‌ها- ریاضیات در زندان»، می‌نویسد که تحت تأثیر این رویداد قرار گرفته و همین‌طور تحت تأثیر یکی از زندانیان که ۴۶۱ عدد پس از ممیز عدد پی را از بر بوده است.

هیونز گفته است که در ۱۶ سال باقی مانده از حبسش می‌خواهد هم‌چنان با حل مسائل ریاضی سرگرم باشد. او ریاضیات را روشی برای «پرداخت بدهی‌اش به جامعه» می‌داند. پس از اتمام دوران حبس هیونز قصد دارد رسماً در رشته ریاضی تحصیل کند.

پروفسور جیم فالون، یک سایکوپات خوب

«جیم فالون» به عنوان یک دانشمند علم عصب‌شناسی، به شکلی کاملاً تصادفی متوجه سایکوپات بودن خود شد. فالون که استاد روان‌پزشکی و رفتار

ابزار هیونز، یک مداد و چند برگه

هیونز مدتی را سرگرم حل مسئله‌ای درباره نظریه اعداد به نام کسر مسلسل بود که اقلیدس، ریاضیدان مشهور یونانی بیش از دو هزار سال پیش، مدت‌ها وقت صرف آن کرده بود.

شکل کسرهای مسلسل تقریباً این‌گونه است که با آن‌ها می‌توان به نتایج در محاسبات پیچیده نزدیک شد.

از این بخش از نظریه اعداد، برای نمونه در رمزنگاری مدرن استفاده می‌شود که امروزه در امور بانکی و مالی و هم‌چنین در مکالمات سری و نظامی اهمیت بسیاری دارند.

هیونز توانست واقعا این معمای قدیمی ریاضی را حل کند و برای نخستین بار موفق به کشف برخی قواعد در تقریب دسته بزرگی از اعداد شد.

چروتی به هیونز کمک کرد که این اثبات ریاضی را از نظر علمی به درستی فرمول‌بندی کند و چند ماه بعد در ژانویه ۲۰۲۰ هر دو راه‌حل را در مجله تخصصی *im Journal Research in Number Theory* منتشر کردند.

هیونز نه تنها با اشتیاق خود به ریاضیات، مسئله‌ای پیچیده‌ای را حل کرد بلکه هم‌چنین موفق شد گروهی از زندانیان را نیز به دنبال عدد و ریاضی علاقمند کند و در زندان تیمی از مشتاقان ریاضیات تشکیل دهد.

مورد دکتر فالون نشان داده، همه لزوما رفتارهای خشونت آمیز از خود بروز نمی دهند.

سوال این جاست که آیا این اختلال شخصیتی همراه با فرد متولد می شود یا از تربیت او نشأت می گیرد؟

خانواده چه تاثیری دارد؟

تازه بعد از آن اسکن مغزی گیج کننده در سال ۲۰۰۵ بود که قطعه های پازل به تدریج برای فالون کنار هم قرار گرفتند. او متوجه شد ویژگی های روان آزارانه در واقع با او شروع نشده بودند و در شجره خانوادگی اش ۷ متهم به قتل وجود دارد.

فالون کتابی را به یاد آورد که مادرش سال ها پیش به او داده بود، کتابی در مورد یکی از اجدادش که در دهه ۱۶۷۰ زنده می کرد و اولین مردی بود که در دوران مستعمره های آمریکا مادر خود را به قتل رساند.

«لیزی بوردن»، یکی از اقوام او در سال های دور هم در ۱۸۸۲ به قتل پدر و مادر خوانده اش با یک تبر متهم شد. او در نهایت به شکل بحث برانگیزی تبرئه شد اما داستان وحشتناک این جنایت تا به امروز هم زنده مانده است.

فالون می گوید می تواند بفهمد چرا در شرایط خاص رفتارهای سایکوپاتی بروز می دهد.

او به عنوان مثال اعتراف می کند اگر روز خاکسپاری یکی از بستگان می فهمید جایی دیگر مهمانی یا بساط خوشگذرانی به راه است، احتمالا این توانایی را داشت که در آن مراسم شرکت نکند.

او می گوید می داند «این کار درست نیست».

«مساله این است که می دانم یک جای کار اشتباه است اما باز هم اهمیت نمی دهم. نمی دانم چطور توضیح بدهم. در یک موقعیت هستی که به خودت می گویی این درست نیست اما برایم پیشیزی اهمیت ندارد.»

با این تفاسیر اگر فالون ذهن و ژن یک قاتل را دارد، چرا قاتل نیست؟

تاثیر شرایط محیط

جواب سوال این است: بستگی دارد اتفاقات دوران کودکی باعث تحریک این ژن ها شده باشد یا نه.

فالون می گوید: «اگر ژن به اصطلاح پرخطرتر را داشته و در سنین کم بد رفتاری دیده باشید، احتمال داشتن یک زندگی مجرمانه در شما بالاتر است.»

«اگر این ژن را در خود داشته باشید اما با شما بد رفتاری نشده باشد، خطر زیادی وجود ندارد. خود ژن به تنهایی روی رفتار تاثیر چندانی نمی گذارد اما در شرایط محیطی به خصوص، اوضاع خیلی فرق خواهد کرد.»

فالون می گوید: «کودکی فوق العاده ای داشته و همین باعث شده ژن های منحوس او بی اثر شوند.»

«در فیلم ها و عکس های قدیمی خانواده همیشه شاد و شنگول و در حال خنده هستیم. همه زندگی ام همین طور بوده است. به احتمال زیاد این باعث شده همه عوامل ژنتیکی خنثی شوند و اثرشان

از بین برود.»

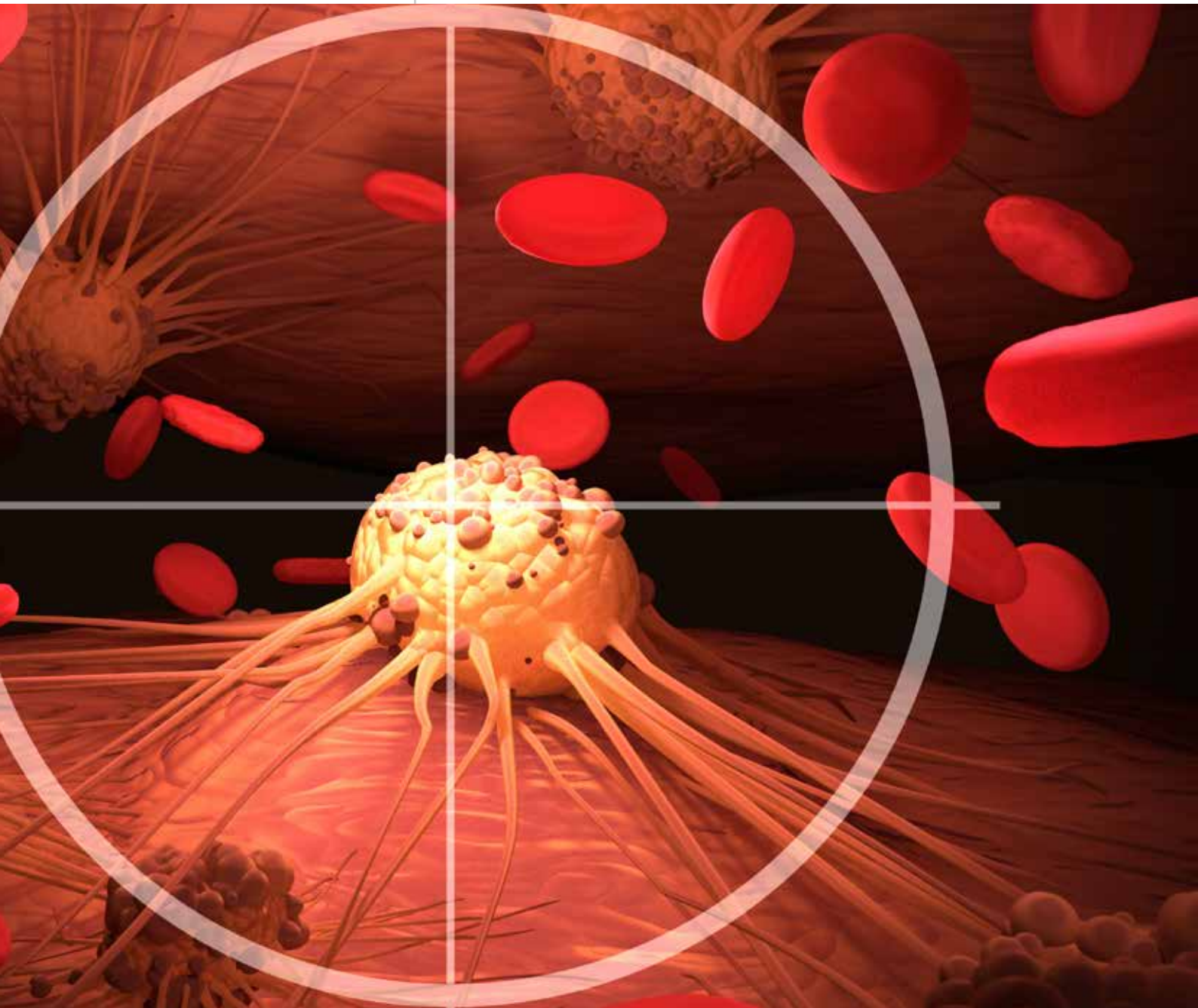
سایکوپات مفید

به این ترتیب با این که زیست شناسی اهمیت زیادی دارد اما وقتی صحبت از احتمال مجرم شدن یک فرد در میان است، نمی توان به طور کامل به آن استناد کرد.

فالون می گوید این که بتوانی با خونسردی و بدون درگیر شدن با احساسات به یک موضوع نگاه کنی، جنبه های مثبت خودش را هم دارد. یکی از این جنبه های مثبت این است که دوستان و اقوام فالون هر وقت به مشورت نیاز داشته باشند، به سراغ او می روند.

او می گوید: «می توانم دو ساعت کنارشان بنشینم، آن ها گریه کنند و اصلا واکنش احساسی نشان ندهم. اما آن ها را درک می کنم و سعی می کنم کمک شان کنم. می توانم یک تحلیل عاری از احساسات اما دقیق و صادقانه به آن ها ارائه دهم.»

«من در آن چه همدلی شناختی نامیده می شود نمره بسیار بالایی می گیرم اما در همدلی عاطفی نمره ام بسیار پایین خواهد بود. این طور که پیداست افراد شبیه به من برای جامعه بیشتر تلاش می کنند، پول بیشتری اهدا می کنند و بیشتر درگیر انجام کارها به شکل واقعی هستند. اما اگر بخواهی کنارشان گریه کنی، به شدت ناامیدتان خواهند کرد.»



داروی برزوسرتیب امیدی برای مهار سرطان

بررسی‌های اولیه نشان‌دهنده تاثیر دارویی است که می‌تواند مانع ترمیم سلول‌های سرطانی شود. رشد تومورهای سرطانی در بیش از نیمی از ۴۰ بیماری که داروی برزوسرتیب (berzosertib) مصرف کردند متوقف شد. کارآزمایی بالینی موسسه تحقیقات سرطان (آی‌سی‌آر) و «رویال مارسدن ان‌اچ‌اس تراست» به تاثیر حتی بیشتر برزوسرتیب در صورت استفاده همزمان با شیمی درمانی اشاره دارد. این آزمایش برای محک زدن ایمنی این دارو طراحی شده بود.

• این اولین دارو از یک خانواده تازه از روش‌های معالجاتی است که آزمایش می‌شود؛ داروهایی که یک پروتئین صاحب نقش در ترمیم دی‌ان‌ای را مسدود می‌کنند. مسدود کردن این پروتئین مانع می‌شود سلول‌های سرطانی آسیب وارده به خود (مثلاً در اثر شیمی درمانی) را ترمیم کنند. این نوع درمان‌ها که ژن‌ها یا تغییرات ژنتیکی خاصی را هدف می‌گیرند به «داروهای موشکاف» معروف هستند. این مطالعه با شرکت بیمارانی که سرطان آن‌ها در مراحل پیشرفته بود و سایر معالجات بر آن‌ها تاثیری نداشت انجام شد.

این یک کارآزمایی معروف به «مرحله یک» بود که فقط برای اطمینان از ایمنی دارو انجام می‌شود.

اما «آی‌سی‌آر» گفت که محققان نشانه‌های اولیه‌ای یافتند که برزوسرتیب می‌تواند مانع رشد تومورها شود.

«فیلیپ مالینگ» برای شش سال داروی جدید را مصرف کرده و تومور او کوچک شده است.

بسیار نویدبخش

• پرفسور «کریس لرد» استاد ژن شناسی سرطان در «آی‌سی‌آر» که از نویسندگان این مطالعه است گفت که این نشانه‌های اولیه «بسیار نویدبخش» است.

با این حال برای ثابت کردن تاثیر این دارو کارآزمایی‌های بالینی بیشتری لازم است. دکتر «داریوس وایدرا» در دانشگاه

ردینگ گفت: «این مطالعه با شرکت شمار کوچکی از بیماران انجام شد؛ بنابراین هنوز نمی‌شود برزوسرتیب را یک داروی انقلابی در درمان سرطان دانست.»

«با این حال تاثیر خیلی قوی برزوسرتیب به خصوص در ترکیب با روش‌های متعارف شیمی درمانی، باعث خوش‌بینی در مورد نتایج مطالعات بعدی می‌شود.»

«فیلیپ مالینگ» ۶۲ ساله، که ابتلای او به سرطان روده در سال ۲۰۱۲ شناسایی شد بعد از دو سال شیمی درمانی ناموفق در این مطالعه شرکت کرد.

او گفت: «به من گفتند کار دیگری نیست که بتوانند برایم انجام دهند. در آوریل ۲۰۱۴ به من گفتند احتمالاً تا کریسمس بیشتر دوام نمی‌آورم.» او حالا برای شش سال برزوسرتیب مصرف کرده، تومور او کوچک شده و وضعیت او پایدار است. یک بیمار دیگر که سرطان تخمدان او بعد از یک شیوه دیگر معالجه عود کرد، بعد از معالجه با این دارو در ترکیب با شیمی درمانی شاهد کوچک شدن تومورهایش بود.

شیمی درمانی با آسیب رساندن به دی‌ان‌ای سلول‌های سرطان کار می‌کند، برای همین به نظر می‌رسد استفاده از آن در کنار این داروی تازه، که مانع می‌شود سلول‌های سرطانی خود را ترمیم کنند، به نتایج حتی بهتری منجر می‌شود. پرفسور لرد گفت برزوسرتیب قادر است سلول‌های سرطانی را بدون تاثیر گذاشتن بر سلول‌های سالم هدف بگیرد. درحالی که رویکرد متعارف به معالجه سرطان دسته بندی آن

داروهای مشابه از قبل برای درمان برخی سرطان‌های دیگر مثلاً پروستات به کار گرفته شده‌اند تا تاثیر هورمون تستسترون در رشد تومور را کم کنند. آزمایش مرحله بعدی برزورسرتیب هم اکنون شروع شده است.



براساس محل رشد تومور بود - سرطان پستان، سرطان ریه و غیره - رویکرد تازه با داروهای «موشکاف» ایرادهای ژنتیکی در تومور را هدف می‌گیرد فارغ از این‌که در کدام ناحیه بدن رشد کرده باشد.





بررسے تاثیر برنجاسپ برو ویروس کرونا



بیماری کووید-۱۹ کرده‌اند. پژوهشگران این انسیتو برای پیشبرد آزمایش‌های خود بر روی دامنه تاثیر این گیاه بر روی ویروس کرونا پروژه‌ای را شروع کرده و در همین ارتباط اقدام به کشت این گیاه در آمریکا نموده‌اند. افزون بر پژوهشگران انسیتو یاد شده، ویروس‌شناسان دانشگاه آزاد برلین نیز در این پروژه تحقیقاتی مشارکت دارند.

گیاهی با تاثیراتی فوق‌العاده

«پتر زبرگر»، مسئول پروژه تحقیقاتی یاد شده در انسیتو ماکس پلانک، گفته است که سال‌ها بر روی تاثیرات برنجاسپ بر روی بیماری‌های گوناگون تحقیق کرده و به‌ویژه اقدام به بررسی تاثیرات این گیاه بر روی درمان بیماری‌های ویروسی نموده است.

در چارچوب این پروژه، پژوهشگران برآند تا تاثیر احتمالی گیاهان نوع درمنه و از جمله گندواش را بر روی بیماری کووید-۱۹ بررسی کنند.

بنا بر اظهارات این پژوهشگران، آمیزه‌ای از افشره این گیاه با اتانول مطلق یا آب مقطر، تاثیری مثبت بر مقابله سیستم ایمنی بدن با ویروس‌ها از خود نشان می‌دهد.

حتی افزودن قهوه بر ترکیب افشره این گیاه با اتانول مطلق، بر میزان تاثیرگذاری ضدویروسی این گیاه می‌افزاید.

در اواخر آوریل گذشته، ماداگاسکار از تاثیر دارویی معجزه‌آور برای درمان بیماری کووید-۱۹ خبر داده بود. این دارو که ترکیبی گیاهی دارد، در شماری از کشورهای آفریقایی نیز توزیع شده است. این در حالی است که هنوز از منظر علمی تاثیر این دارو بر ویروس کرونا ثابت نشده است.

پتر زبرگر گفته است که پژوهشگران انسیتو ماکس پلانک نیز ظرف هفته‌های گذشته تلاش گسترده‌ای کرده‌اند تا به نمونه‌هایی از این دارو در ماداگاسکار که با عنوان «کووید-آرگانیکز» توزیع شده، دست یابند.

این در حالی است که این تلاش‌ها تا کنون نتیجه‌ای نداشته است. سازمان بهداشت جهانی نیز اعلام کرده است که هنوز دلایل پزشکی قانع‌کننده‌ای درباره تاثیر این ترکیب گیاهی بر روی ویروس کرونا موجود نیست.

تحقیقات اما کماکان بر روی تاثیر برنجاسپ و دیگر انواع گیاهان درمنه در درمان بیماری کووید-۱۹ ادامه دارد. مکزیک نیز برای تحقیق آزمایشگاهی پیرامون تاثیرات این داروی گیاهی ابراز تمایل و آمادگی کرده است.

یا گندواش شهرت دارد، نتایج جالبی به همراه داشته است. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که از این گیاه می‌توان در تخفیف عوارض برخاسته از ابتلا به بیماری‌های ویروسی بهره گرفت.

پزشکان و داروسازان دست‌کم بیش از ۲۰ سال است که از گندواش برای درمان بیماری‌های ویروسی و از جمله برای درمان مالاریا استفاده می‌کنند. اکنون یک گروه از پژوهشگران انسیتو ماکس پلانک در پوتسدام آلمان، اقدام به بررسی تاثیرات احتمالی برنجاسپ بر روی

برنجاسپ؛ بررسی تاثیر افشره این گیاه بر درمان بیماری کووید-۱۹

استفاده از انواع گیاهان دسته درمنه‌ها از جمله «برنجاسپ» و هم‌چنین گندواش در درمان بیمارهای ویروسی سابقه طولانی دارد. اکنون پژوهشگران بر روی تاثیر احتمالی برنجاسپ بر روی بیماری کووید-۱۹ دست به تحقیق زده‌اند.

نخستین پژوهش‌های آزمایشگاهی بر روی تاثیر گیاهان دسته درمنه‌ها و از آن جمله نوع یک‌ساله این گیاه به نام برنجاسف یا برنجاسپ که به «آرتمیسیا آنووا»

چشم مصنوعی تحت آزمایش همانند چشم انسان می بیند

bionic



دانشمندان چشم مصنوعی ساخته اند که می تواند برای روبات های انسان نما، بینایی ایجاد کند و یا حتی در آینده به عنوان چشم مصنوعی الکترونیکی (bionic) برای افرادی که چشم شان آسیب دیده است، مورد استفاده قرار گیرد.

● دانشمندان چشم مصنوعی ساخته‌اند که می‌تواند برای روبات‌های انسان‌نما، بینایی ایجاد کند و یا حتی در آینده به عنوان چشم مصنوعی الکترونیکی (bionic) برای افرادی که چشم‌شان آسیب دیده است، مورد استفاده قرار گیرد. این چشم مصنوعی به عصب نوری متصل می‌شود تا اطلاعات را به مغز منتقل کند. جزئیات و گزارش کامل این تحقیق، طی مقاله‌ای در مجله Nature منتشر شده است. محققان دانشگاه علم و فن آوری هنگ‌کنگ، چشم الکتروشیمیایی با نام «چشم ای سی» را، با شباهتی در اندازه و شکل یک چشم بیولوژیکی البته با قابلیت‌های بسیار بیشتر، ساخته‌اند.

این چشم، با استفاده از تمرکز لنز بر نورتابیده شده به آرایه‌های متراکم حاوی نانوسیم‌های حساس به نور، عملکرد شبکیه و عنبیه چشم انسان را تقلید می‌کند. سپس اطلاعات از طریق سیم‌ها، که نقشی مشابه قشر بینایی مغز دارند، برای پردازش به رایانه منتقل می‌شود.

● در طی آزمایش‌ها، هنگام نمایش حروف ۱۰E و ۷ روی لنز، رایانه، توانست آن‌ها را تشخیص بدهد. محققان گفتند، طبق نظریه علمی، این چشم مصنوعی می‌تواند به یک عصب نوری متصل شود تا اطلاعات را به مغز انسان منتقل کند و در واقع پیشرفتی در چشم‌های دوربین محور

است که اکنون در روبات‌ها استفاده می‌شود.

محققان در مقاله‌ای با تشریح این دستاورد اظهار داشتند:

«چشم بیولوژیکی مهم‌ترین عضو از حواس پنج‌گانه برای بیشتر حیوانات این سیاره است.»

«سیستم‌های بینایی مصنوعی که از عملکرد چشم انسان تقلید می‌کنند، به اندازه روبات‌ها در فن‌آوری‌های خودکار، حائز اهمیت هستند.

مخصوصاً در روبات‌های انسان‌نما، سیستم بینایی باید از لحاظ ظاهری شبیه به چشم انسان باشد تا علاوه بر داشتن ویژگی‌های یک دستگاه پیشرفته‌تر، تعاملات دوستانه «انسان - ربات» را فعال کند.»

در حال حاضر نتایج تصاویر ثبت شده این دستگاه وضوح پایینی دارد، چرا که هر ۱۰۰ نانوسیم به کار رفته در آن، تنها یک پیکسل محاسبه می‌شود.

● با این حال، محققان گفتند که پیشرفت‌های آتی، به چشم مصنوعی امکان می‌دهد تا وضوح بهتری نسبت به چشم انسان داشته باشد.

چشم مصنوعی یاد شده با استفاده ۱۰ برابر نانوسیم بیشتر نسبت به گیرنده‌های بیولوژیکی، این چشم مصنوعی قادر خواهد بود تا بین نور بصری و اشعه مادون قرمز تمایز قایل شود. این امر به کاربر چشم مصنوعی امکان می‌دهد تا اشیاء کوچک‌تر و مسافت دورتر را ببیند، و همچنین قابلیت دید در شب را به دست بیاورد.



شربت تیماسین پلاس®



انتخاب مؤثر در درمان سرفه و بهبود التهاب گلو

- مؤثر در تسکین سرفه، برونشیت و گلودرد
- خلط آور و برطرف کننده التهاب مجاری تنفسی
- قابل مصرف برای افراد بالای ۱۲ سال



عصاره آویشن
۴۰۰ میلی گرم



عصاره ریشه ختمی
۲۷۶ میلی گرم



www.medeenpharma.com



info@medeenpharma.com

SZ YUKIN
Pharmaceuticals



تفسیر سلامت

HEALTH COMMENTARY

افزایش زمان جوانی و طولانی تر سازی عمر

۳۸

در آینده‌ای نه چندان دور، یک مرد و یک زن برای اولین بار در رستورانی با یکدیگر ملاقات می‌کنند. بعد از فرونشستن اضطراب اولیه، همه چیز خوب پیش می‌رود.



Black Mirror / مجموعه تلویزیونی آینه سیاه

۴۴

آینه سیاه، مجموعه‌ای است از داستان‌های منتقدانه که ورودن آوری‌های مبتنی بر هوش مصنوعی را در زندگی انسان مورد ارزیابی قرار می‌دهد.



خواب‌های بد، مانور ترتیب داده شده مغز برای آمادگی در بیداری

۴۸

شاید در دیدن خواب‌های بد قوایدی منظور شده باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ترسیدن در خواب به مهار ترس در بیداری کمک می‌کند.



مشاوره غلط من درباره قرنطینه زندگی‌های زیادی را به باد داد

۵۰

آقای تگنل برای نخستین بار و به طور عمومی اعتراف کرده که استراتژی پیشنهادی او افزایش چشمگیر قربانیان را موجب شده است.



افزایش زمان جوانی و طولانی تر سازی عمر



در اواخر قرن پانزدهم، «آلویز کورنارو»، اشرافزاده‌ای در روستایی کوچک نزدیک ونیز در ایتالیا، این خرد رایج را روی خود امتحان کرد. سوال این بود: اگر پر خوری مضر است، آیا پرهیز و امساک سودمند است؟ کورنارو ۴۰ ساله برای پاسخ دادن به این سوال روزی ۳۵۰ گرم غذا می‌خورد که با معیارهای امروز حدود ۱۰۰۰ کالری می‌شد. غذای او نان، نوعی نان شیرینی به نام پاناتالا یا سوپ و تخم‌مرغ بود. گوشت گوساله، بز، گاو، کبک، توکا یا هر ماکئیانی که در دسترسش بود می‌خورد و ماهی‌هایی می‌خرید که از رودخانه‌های محلی صید می‌شدند. تنوع غذای کورنارو کم نشده بود، فقط غذایش را کم کرده بود.

تاثیر بسزایی بر طول و کیفیت عمرتان داشته باشد

کارآزمایی‌های بلندمدت که افراد را از بدو بزرگسالی تا مرگ دنبال کنند، نادر هستند. متیسون می‌گوید: «به نظر من مطالعه طول عمر انسان، تحقیقاتی نیست که بتوان برای آن بودجه گرفت. حتی اگر تحقیق را با افراد ۴۰ یا ۵۰ ساله شروع کنید، هنوز حدود ۴۰ یا ۵۰ سال دیگر تحقیق پیش رو دارید».

او می‌گوید انسان گونه‌ای با پیچیدگی‌های فرهنگی و اجتماعی است و اطمینان از این که عوامل خارجی مانند ورزش، سیگار، داروها و سلامت روانی فرد بر نتیجه نهایی کارآزمایی تاثیر نمی‌گذارند تقریباً غیرممکن است.

در اواخر دهه ۱۹۸۰، دو کارآزمایی مستقل بلند مدت برای تحقیق درباره سالمندی و کاهش کالری روی میمون‌های رزوس شروع شد، یکی در موسسه ملی سالمندی آمریکا و دیگری در دانشگاه ویسکانسین. جز این که ۹۳ درصد ژنتیک ما مشابه میمون‌سانان است، پیرشدنمان هم به آن‌ها شبیه است. پشت میمون رزوس به تدریج پس از میانسالی (حدود ۱۵ سالگی) شروع به خمیدن می‌کند و پوست و ماهیچه‌هایش آویزان می‌شوند و در جاهایی که هنوز مو می‌روید، رنگشان از قهوه‌ای زنجبیلی به سفید تغییر می‌کند.

شباهت پیر شدن ما به میمون‌سانان از این هم بیشتر است. در آن‌ها هم با افزایش سن موارد و شدت سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی بیشتر می‌شود. «رزالین اندرسون»، پیری‌شناس دانشگاه ویسکانسین می‌گوید: «این‌ها بهترین نمونه برای تحقیق سالمندی هستند» و کنترل کردنشان هم ساده است. غذای میمون‌ها در این تحقیق،

... او تا ۴۰ سال بعد که مرد مدعی بود که به «سلامت کامل» رسیده است. او با افزایش سن، تاریخ تولدش را عوض و ادعا می‌کرد به ۹۸ سالگی رسیده است. با این حال تخمین زده می‌شود زمان مرگ ۸۴ سال داشته است. در قرن شانزدهم که افراد ۵۰ تا ۶۰ ساله سالمند محسوب می‌شدند، رسیدن به این سن تحسین برانگیز بوده است.

در سال ۱۵۹۱ پس از مرگ کورنارو، نوه‌اش کتاب سه جلدی او را به نام «گفتمان زندگی معتدل» منتشر کرد که امساک در خوردن را وارد فرهنگ عمومی و سالمندی را از نو تعریف کرد.

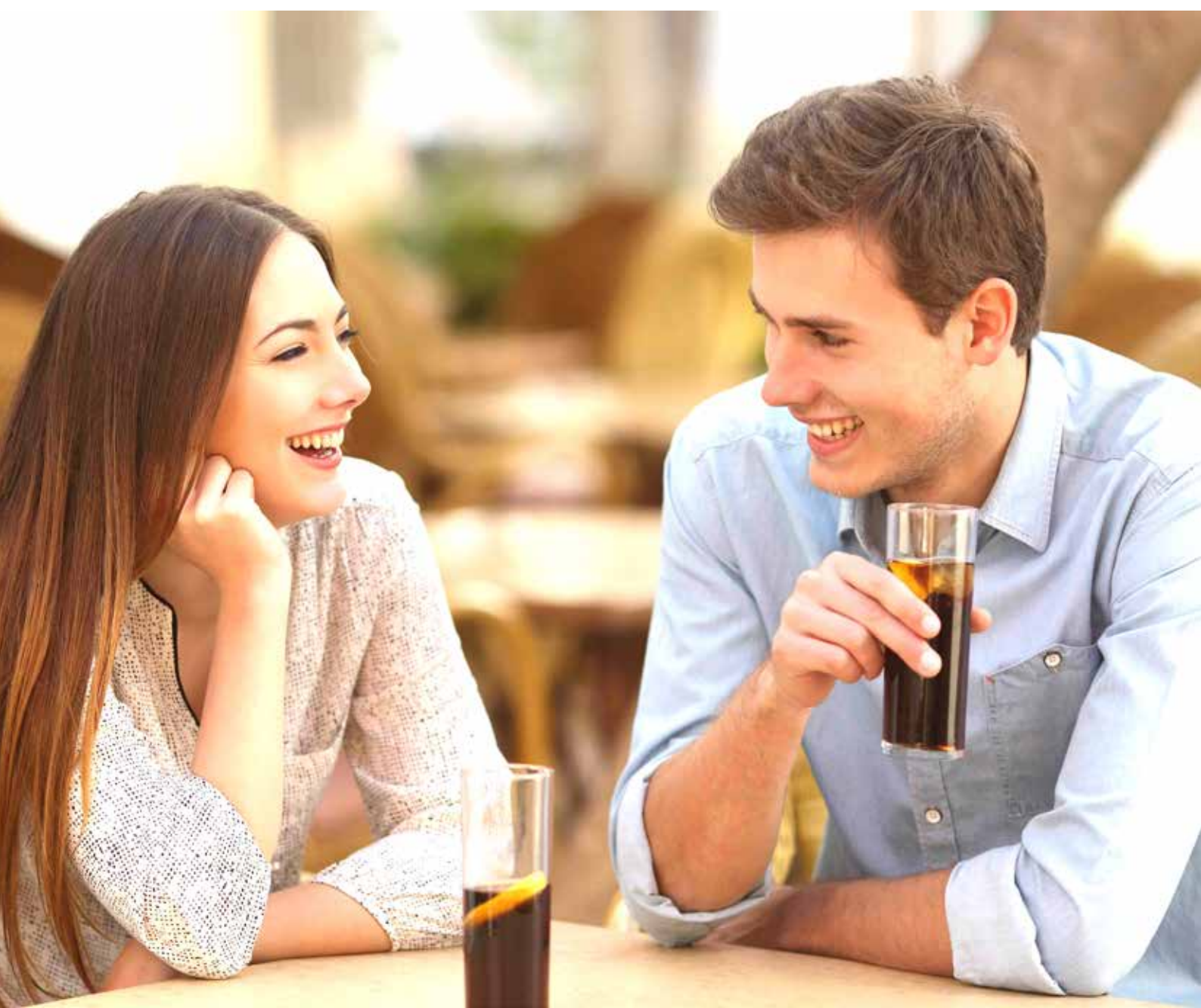
کورنارو ادعا می‌کرد که با تقویت سلامت در سنین بالا، سالمندان با تسلط کامل بر توانایی‌های ذهنی خود، می‌توانند ده‌ها سال دانش انباشته‌شده‌شان را به کار بگیرند.

کورنارو مرد جالبی بود ولی یافته‌هایش در هیچ شاخه‌ای از علم قطعی پنداشته نمی‌شود. حتی اگر کورنارو راست می‌گفت و واقعاً حدود نیم قرن هیچ مشکل سلامتی برایش به وجود نیامد - که به نظر بعید می‌رسد - کارآزمایی او یک نفره بود و نمی‌توانست معیار کل جمعیت انسانی باشد.

ولی از زمان یک تحقیق اساسی در سال ۱۹۳۵ روی موش‌های صحرایی سفید، معلوم شده بین ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش مقدار غذای موش‌ها می‌تواند طول عمرشان را افزایش دهد و مرگ در اثر بیماری‌ها و اختلالات ناشی از سن را به تاخیر بیندازد.

البته چیزی که برای موش‌های صحرایی یا دیگر موجودات آزمایشگاهی دیگر مفید است ممکن است به درد انسان نخورد.

چیزی که در سبد خرید می‌گذارید می‌تواند





در سال ۲۰۰۹ دانشگاه ویسکانسین هم نتایج مشابهی را منتشر کرد. میمون‌های گروه کم کالری در مقایسه با میمون‌های دیگر که تغذیه عادی داشتند، جوان‌تر به نظر می‌رسیدند، موی بیشتری داشتند که خاکستری نشده بود و هنوز قهوه‌ای بود و اندام‌شان کمتر شل شده بود. نه فقط ظاهر، باطن‌شان هم سالم‌تر و عاری‌تر از بیماری بود.

سرطان‌های شایع روده در این میمون‌ها مثل آدنوکارسینوم و خطر ابتلا به امراض قلبی هم ۵۰ درصد کمتر دیده می‌شد. یازده میمون در گروهی که هر چه دلشان می‌خواست می‌خوردند مبتلا به دیابت شدند و در پنج میمون نشانه‌های پیش‌دیابت دیده می‌شد ولی قند خون در تمام میمون‌های

گرسنگی را که در این گونه کاملاً بارز است از خود نشان نداده است.

میمون‌هایی که تغذیه کم کالری داشتند، بیشتر عمر کردند.

شرمن پیرترین میمون رزوسی است که تا به حال به ثبت رسیده، او بیست سال بیشتر از میانگین طول عمر این گونه در اسارت سن دارد. میمون‌های جوان بیمار می‌شدند و می‌مردند ولی انگار شرمن از پیری در امان بود. حتی در ۳۰ سالگی که سن پیری در میمون رزوس است، او پیر به نظر نمی‌رسید.

این تا حدی در میمون‌های موسسه ملی سالمندی آمریکا هم صدق می‌کند. متیسون می‌گوید: «ما در گروه کم کالری، دیابت و سرطان کمتر داریم».

بیسکویت‌های مخصوص است. تغذیه این ۷۶ میمون در دانشگاه ویسکانسین و ۱۲۱ میمون در موسسه ملی سالمندی آمریکا، بر اساس سن، وزن و اشتهای معمولی‌شان تنظیم شده است. به تمام این میمون‌ها مکمل‌هایی داده می‌شود که حاوی تمام مواد مغذی و معدنی‌ای است که نیاز دارند. فقط به نیمی از میمون‌ها که گروه کم کالری هستند، ۳۰ درصد کمتر غذا داده می‌شود.

این میمون‌ها گرسنه نیستند و سوء تغذیه ندارند.

شرمن یک میمون ۴۳ ساله در موسسه ملی سالمندی آمریکا از سال ۱۹۸۷ که ۱۶ سال داشته در گروه کم کالری قرار گرفته است. طبق گفته متیسون، شرمن هیچ‌وقت رفتارهای مربوط به



اگر پیری را بشود به تاخیر انداخت پس تمام بیماری‌های ناشی از آن را هم می‌توان به تاخیر انداخت. اندرسون می‌گوید: «درمان یک بیماری به تنهایی نمی‌تواند تاثیر زیادی بر طول عمر داشته باشد چون سالمندان با بیماری دیگری از بین می‌روند.»

گروه کم کالری طبیعی به نظر می‌رسید.
برای آن‌ها دیابت مسئله‌ای نبود.

در مجموع طی ۲۰ سال فقط ۱۳ درصد
میمون‌های این گروه در اثر بیماری‌های
پیری مردند، در مقایسه، ۳۷ درصد
میمون‌های گروه بدون محدودیت کالری
مردند یعنی بیش از سه برابر. در یک مطالعه
برای پرورسانی در دانشگاه ویسکانسین در
۲۰۱۴، این نسبت ثابت مانده بود.

اندرسون می‌گوید: «ما نشان دادیم که در
میمون‌سانان پیری را می‌توان تغییر داد.
البته این نادیده گرفته می‌شود چون بدیهی
به نظر می‌رسد اما از نظر مفهومی بسیار
مهم است زیرا نشان می‌دهد پیری به
خودی خود هدف معقولی برای مداخلات
بالینی و درمان‌های پزشکی است.»

اگر پیری را بشود به تاخیر انداخت پس
تمام بیماری‌های ناشی از آن را هم می‌توان
به تاخیر انداخت. اندرسون می‌گوید: «درمان
یک بیماری به تنهایی نمی‌تواند تاثیر زیادی
بر طول عمر داشته باشد چون سالمندان
با بیماری دیگری از بین می‌روند. اگر همه
سرطان‌ها درمان شوند، مرگ ناشی از امراض
قلبی یا زوال شناخت (دمانس) یا اختلالات
ناشی از دیابت به تاخیر انداخته نمی‌شوند.
فقط اگر هدف خود پیری باشد، مشکلات
متعدد همه با هم حل می‌شوند.»

محدودیت کالری شامل کاهش رژیم غذایی
دائم است.

تردیدی نیست که کمتر غذا خوردن برای
میمون‌ها مفید بوده است ولی محدود
کردن کالری در زندگی واقعی انسان‌ها
بسیار سخت‌تر است. با تحویل غذا در منزل
دسترسی به غذاهای پرکالری از همیشه
راحت‌تر شده است و لازم به رستوران رفتن
نیست. اضافه وزن هم برای بعضی عادی شده
است.

اندرسون می‌گوید: «ژنتیک نقش بسیار بزرگی دارد
و کاهش وزن برای برخی سخت‌تر از دیگران است.
همه ما کسی را می‌شناسیم که یک کیک کامل
را می‌خورد و هیچ تغییری نمی‌کند و کسانی که
از کنار کیک روی میز رد می‌شوند و یک سبزه
سایز شلوارشان اضافه می‌شود.»

در بهترین حالت، میزان و نوع غذا باید بر اساس
ویژگی‌های خودمان تنظیم شود، با در نظر گرفتن
استعداد ژنتیکی‌مان برای اضافه وزن، نحوه‌ای
که بدن‌مان قند را می‌سوزاند و چربی را ذخیره
می‌کند و سایر عوامل فیزیولوژیک که فعلاً در



محدوده توصیه‌های علمی نیستند.

ولی استعداد چاقی می‌تواند به جای یک اجبار
اجتناب‌ناپذیر، بدل به انتخاب سبک زندگی شود.
سوزان رابرتز استاد تغذیه در دانشگاه تافتس در
بوستون می‌گوید: «در خانواده من سابقه ژنتیکی
چاقی هست بنابراین من یک رژیم غذایی کم
کالری منعطف دارم.»

من سعی می‌کنم شاخص توده بدنی (BMI) را
روی عدد ۲۲ نگه دارم و حساب کرده‌ام که این
یعنی ۸۰ درصد مقدار غذایی را بخورم که وقتی
که شاخص توده بدنی من مثل سایر اعضای
خانواده‌ام ۳۰ بود.

رابرتز تاکید می‌کند که این کار سخت نیست.
او از رژیم خودش پیروی می‌کند و این کار را
با اپلیکیشن «Diet» انجام می‌دهد که به او
کمک می‌کند گرسنه نماند و از غذا لذت ببرد
ولی کمتر بخورد. او می‌گوید در غیر این صورت
نمی‌توانست رژیم کم کالری را ادامه دهد.

رابرتز شاهد دست اول مشکلات چاقی در
خانواده‌اش بوده و فواید رژیم کم کالری را خوب
می‌داند. او بیش از ۱۰ سال است که دانشمند
برجسته کارآزمایی ارزیابی جامع اثرات دراز مدت
کاهش مصرف انرژی معروف به «کلری» بوده
است. طی دو سال، ۲۱۸ مرد و زن سالم بین ۲۱
تا ۵۰ ساله به دو گروه تقسیم شدند. در یک
گروه افراد رژیم غذایی عادی خود را داشتند
ولی غذای گروه دیگر ۲۵ درصد کمتر بود. این
دو گروه هر شش ماه معاینه پزشکی می‌شدند.
برخلاف کارآزمایی میمون‌های رزوس، این تحقیق
دوساله نمی‌توانست تاثیر رژیم کم کالری را در



است که معلوم شده اضافه وزن یا چاقی برای سلامت خوب نیست». او اضافه می‌کند بیماری‌ها و اختلالاتی که قبلاً تصور می‌شد ناشی از پیری هستند امروزه در افراد چاق ظاهر می‌شوند.

نتایج اخیر نشان می‌دهند مزایای بارز کم‌خوری در افراد با وزن سالم هم دیده می‌شود؛ در کسانی که کمبود یا اضافه وزن ندارند و شاخص توده بدنی آن‌ها بین ۱۸.۵ تا ۲۵ است.

سالمندی نباید محمل بیماری باشد

با این حال، نمی‌شود به افراد با شاخص توده بدنی سالم توصیه کرد که مصرف کالری خود را محدود کنند و هنوز به تحقیق بیشتری نیاز است. به افرادی هم که می‌خواهند رژیم غذایی خود را تغییر دهند، توصیه می‌شود که قبل از آن با متخصص مشورت کنند.

دانشمندان امیدوارند که میمون‌های رزوس نشان دهند چرا محدودیت کالری چنین تأثیراتی دارد. موسسه ملی سالمندی آمریکا و دانشگاه ویسکانسین با دسترسی به حدود ۳۰ سال اطلاعات درباره مرگ و زندگی و خون و بافت حدود ۲۰۰ میمون سعی دارند نشان دهند محدودیت کالری چگونه می‌تواند پیری را به تأخیر اندازد.

آیا با غذای کمتر کارآمدی سوخت و ساز فرد بیشتر می‌شود؟ آیا مولکول‌هایی وجود دارند که پیری را تنظیم می‌کنند و با کاهش کالری فعال و غیرفعال می‌شوند؟ آیا سازوکار ناشناخته‌ای هست که بر مرگ و زندگی ما تأثیر می‌گذارد؟ اهمیت میمون‌هایی مانند شرم‌ن تا مدت‌ها بعد از مرگ‌شان باقی خواهد ماند.

البته شاید نشود به این سوال‌ها به این زودی‌ها پاسخ داد. اندرسون می‌گوید: «اگر می‌توانستیم خودم را ده بار تکثیر کنم و همه‌مان هم به‌شدت کار می‌کردیم، باز هم فکر نمی‌کنم می‌توانستیم این مسائل را حل کنیم. زیست‌شناسی عجیب پیچیده

به تأخیر انداختن بیماری‌های ناشی از سالمندی نشان دهد. برای این کار زمان کافی نبود. بنابراین کارآزمایی «کلری» نزدیک‌ترین چیز ممکن را بررسی کرد، علائم زودرس بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت را.

نتایج در سال ۲۰۱۵ منتشر شد: در مقایسه با گروه شاهد که تغذیه عادی داشتند، در خون افراد گروه کم کالری نسبت کلسترول خوب به کلسترول بد افزایش پیدا کرده بود و مولکول‌های تشکیل تومور به نام فاکتور نکروز تومور یا TNF بیست و پنج درصد کمتر شده بودند. مقاومت به انسولین هم که یکی از نشانه‌های قطعی دیابت است، حدود ۴۰ درصد کمتر شده بود. فشار خونشان هم در مجموع کمتر بود.

کاهش وزن مطمئناً مزایایی دارد. کارآزمایی‌های اولیه «کلری» روی افراد چاق و افراد با شاخص توده بدنی سالم ۲۵- یا کمتر- انجام شد و کاهش وزن بی‌تردید برای سلامت افراد با وزن بالا مفید بود. رابرتز می‌گوید: «خیلی وقت



کارآزمایی «کلری» می‌گوید: «ما موردی ندیدیم که نشان دهد محدودیت کالری موثر نیست» و برخلاف دارو، کلی عوارض جانبی هم ندارد. او می‌گوید: «کسی گرسنه نبود، روحیه و فعالیت جنسی‌شان خوب بود. ما با دقت به دنبال نکات منفی گشتیم و چیزی پیدا نکردیم».

رابرتز می‌گوید یکی از عوارضی که انتظارش می‌رفت، کاهش مختصر تراکم استخوان بود که معمولاً به کاهش وزن مدام ربط داده می‌شود، بنابراین برای احتیاط، در طول این کارآزمایی به تمام داوطلبان کمی مکمل کلسیم داده می‌شد.

رابرتز می‌گوید با وجود تمام این نکات امیدوارکننده، «کارآزمایی کلری، اولین کارآزمایی در این زمینه است» و «هیچ کدام از ما نمی‌توانیم بگوییم بسیار خوب، حالا آن را به همه دنیا توصیه می‌کنیم، با این حال چشم‌انداز آن بسیار هیجان‌انگیز است. به نظر من تاخیر در پیشرفت بیماری‌های مزمن برای همه هیجان‌انگیز است و هیچ کس نمی‌خواهد به این بیماری‌ها دچار شود».

است». این که بفهمیم رژیم کم کالری چگونه عمل می‌کند بسیار مهم است چون آن وقت درمان‌ها می‌توانند درست همان جا را هدف قرار دهند و پیری می‌تواند مستقیماً و بدون احتیاج به محدودیت کالری درمان شود. اندرسون می‌گوید: «به نظر من این همان تخم طلا است».

با این که هنوز توضیح مشخصی وجود ندارد ولی محدودیت کالری یکی از امیدوارکننده‌ترین روش‌ها برای بهبود و تداوم سلامت به شمار می‌رود. رابرتز از

A NETFLIX ORIGINAL SERIES

BLACK MIRROR

5 JUNE | NETFLIX



معرفی فیلم

Black Mirror

مجموعه تلویزیونی آینه سیاه



● آینه سیاه، مجموعه‌ای است از داستان‌های منتقدانه که ورود فن‌آوری‌های مبتنی بر هوش مصنوعی را در زندگی انسان مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

● آینه سیاه پس از درخششی چشمگیر در نزد تماشاچیان انگلیسی، سال ۲۰۱۵ از طرف شرکت آمریکایی نت فلیکس خریداری شد و فصل‌های چهارم و پنجم آن از سوی این کمپانی ساخته و عرضه گردید.

سازنده سریال «چارلی بروکر» در مورد عنوان سریال به روزنامه گاردین می‌گوید: «اگر تکنولوژی مخدر است و انسان را نشئه می‌کند پس دقیقاً، اثرات جانبی این ماده مخدر چیست؟»

این فضای بین لذت و ناآرامی جایی است که آینه سیاه، سریال درام جدید من، قرار است درباره‌اش حرف



بزند. «آینه سیاه» همان چیزی است که شما روی هر دیوار، هر میز، کف هر دست، صفحه نمایش سرد و براق تلویزیون، موبایل، و گوشی‌های هوشمند می‌بینید. آینه سیاه سریالی است که درست مثل یک آینه، سیاهی وجود انسان را به شما نشان خواهد داد.

Black Museum (۶ اپیزود ۴ - فصل ۴)

● دختری در خارج از شهر از یک موزه بازدید می‌کند. موزه‌ای که پر از اشیاء و عتیقه‌های مربوط به فناوری است.

این قسمت متشکل از سه داستان فرعی است که در پایان به هم می‌رسند و می‌توان آن را یکی از قسمت‌های تکان دهنده سریال به حساب آورد.

در مکانی خارج از شهر، کسی که مجموعه‌ای هولناک را تحت عنوان موزه، گرد هم آورده پرفسور «رولو هینس» نام دارد که قبلاً در شرکتی شاغل بوده که روی کپی کردن هویت انسان از روی مغز و انتقال اطلاعات انسانی کار می‌کرده است. هینس در حین بازدید دختر از اشیاء موزه، داستان هر کدام از این اشیاء را بازگو می‌کند.

داستان نخست مربوط به پزشک ماهری است که به پیشنهاد هینس قطعه‌ای در مغزش کار می‌گذارد تا بتواند از طریق سنسورهایی به شکل کلاه که بیمار مورد نظر روی سرش می‌گذارد درد بیمار را با جسم خودش حس کند و بتواند پس از تشخیص درست، بدون فوت وقت درمان را آغاز کند اما با گذشت مدتی از این رویکرد، پزشک دچار اعتیادی هولناک و نوظهور می‌شود. او از احساس مجازی درد دیگران لذت می‌برد. دردی که برای او فقط ذهنی است اما دیگران را تا پای مرگ پیش می‌برد.

او اینک نه تنها درصدد مداوای بیمار نیست بلکه درد آنان را تداوم می‌بخشد تا از آن لذت بیشتری ببرد و به این شکل به موجودی روان پریش مبدل می‌گردد. مسئولین بیمارستان مجبور به اخراجش می‌شوند و او در تنهایی به‌خاطر





نابودی کامل حریم شخصی‌اش و دخالت‌های دیوانه‌کننده همسرش در جزئی‌ترین مسائل زندگی، از حضور همسرش در مغز خود خسته شده و به کمک هینس ترتیبی می‌دهد تا فقط در آخر هفته‌ها و فقط برای ملاقات با پسرش، هویت همسرش فعال شود اما کمی بعد مرد عاشق زنی دیگر شده و به پیشنهاد هینس کلون هویت همسر سابقش را به حافظه یک میمون عروسی انتقال می‌دهد که صرفاً قادر است به وقایع پیرامونی‌اش با دو جمله مثبت و منفی کلیشه‌ای واکنش نشان دهد.

داستان آخر هم مربوط به فردی محکوم به اعدام است که هینس در مراسم اعدام او شرکت کرده و در همان زمان از هویت مرد اعدامی یک کپی تهیه می‌کند و آن را در موزه در بدنی مجازی در دسترس افراد سادیستی قرار می‌دهد تا هر طور که مایل باشند، وی را روی صندلی الکتریکی اعدام شکنجه کنند.

در انتهای داستان، مخاطب درمی‌یابد که دختر بازدیدکننده در واقع دختر واقعی مرد اعدامی است. دخترکپی تهیه شده از مغز پدر خود را نابود می‌کند و سپس هینس را با ماده‌ای سمی به شدت مسموم کرده اما پیش از آن که هینس بمیرد، از هویت و ادراک او کلونی تهیه می‌کند و در شرایطی بدتر از شرایط پدر خود قرار می‌دهد تا شکنجه‌ای بی‌پایان را تحمل کند.

اعتیاد به درد، خود را شکنجه می‌کند. وقتی از فرط آسیب‌ها در آستانه مرگ قرار می‌گیرد متوجه می‌شود که هرگز چون گذشته نمی‌تواند از درد دیگران به اوج لذت برسد به همین خاطر هم‌چون قاتلی دیوانه به خیابان‌های متروک رفته و یک کارتن خواب نگون بخت را تا سر حد مرگ شکنجه کرده و سرانجام توسط پلیس دستگیر شده و به‌خاطر جراحات‌های زیاد به کما فرو می‌رود.

داستان فرعی دوم مربوط به مردی است که همسرش در یک حادثه رانندگی دچار حیات نباتی شده است. سر و کله هینس پیدا می‌شود و به مرد پیشنهاد می‌دهد از طریق تکنولوژی شرکتی که در آن کار می‌کند، مغز همسرش را با تمام هویت و احساسات و تفکرات و ادراکش، کلون کرده و در بخش آزادی از مغز مرد جای‌گذاری نماید. بدین شکل همسرش می‌تواند با جسم او به زندگی خود ادامه دهد و به ضرب‌المثل دو روح در یک جسم عینیت ببخشد.

به این شکل همسرش خواهد توانست حرف بزند، احساس داشته باشد و زندگی کند. مرد پس از این پیشنهاد شگفت‌انگیز، با خوشحالی راضی می‌شود که این آزمایش را روی آن‌ها انجام دهند.

اما با گذشت مدتی از این رویداد نامتعارف، مرد به‌خاطر

خواب‌های بد، مانور تر تیب داده شده مغز برای آمادگی در بیداری



چند بار است که خواب می بینید در یک قفس فلزی گیر افتاده اید و دور تا دور قفس سگ‌های مهاجم در حال پارس کردن هستند اما نمی‌توانید آسیبی به شما برسانند. اینک وقتی دوباره در مسیر محل کار با سگ‌های نگهبان کارخانه مواجه می‌شوید دیگر مثل سابق از صدای پارس آن‌ها نمی‌ترسید. پژوهش‌های دانشگاهی در سوئیس و آمریکا نشان داده است که مغز در برابر بعضی خواب‌ها واکنش نشان می‌دهد. آن‌ها دریافتند که خواب‌های بد باعث کارایی بهتر مغز در واکنش به تجربه‌های ترسناک بیداری می‌شود. همچنین دریافتند که کابوس‌های خیلی ترسناک اثر منفی دارد.

■ عصب‌شناسان دانشگاه ژنو و بیمارستان‌های دانشگاهی ژنو در سوئیس

■ شاید در دیدن خواب‌های بد فوایدی منظور شده باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ترسیدن در خواب به مهار ترس در بیداری کمک می‌کند. تصور کنید که برای رسیدن به محل کار خود مجبور می‌شوید هر بار از کنار توری حصاری (فنس) یک کارخانه عبور کنید و همیشه چند سگ نگهبان محوطه کارخانه با پارس‌های وحشتناک خود شما را می‌ترسانند.



پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط عمیقی میان احساسات ما در خواب و بیداری وجود دارد؛ خواب‌های بد راهی برای شبیه‌سازی موقعیت‌های ترسناک و تمرینی برای تجربه موقعیت‌های مشابه در هنگام بیداری است.

آقای پیروگاموروس می‌گوید: «رؤیاهای ما می‌توان یادگیری و تمرین برای واکنش‌های آینده دانست.

آن‌ها ما را برای رویارویی با خطرات زندگی آماده می‌کنند». اما ترسناک بودن خواب حد و حدودی دارد، وقتی خواب تبدیل به کابوس خیلی ترسناکی بشود، فایده آن از بین می‌رود و باعث اختلال در خواب و «تأثیر منفی» می‌شود که این اثر تا هنگام بیداری هم باقی می‌ماند و ادامه پیدا می‌کند.

آقای پیروگاموروس می‌گوید: «اگر ترس و هراس در خواب از حد معینی بیشتر شود، اثر مفید خود را به عنوان تنظیم‌کننده احساسات از دست می‌دهد».

و دانشگاه ویسکانسین آمریکا، عقیده دارند خواب و رؤیا نوعی روش درمانی برای اختلالات اضطرابی است.

خواب‌ها؛ آمادگی برای رویارویی با خطرات زندگی واقعی

در این پژوهش به این موضوع پرداخته شد که خواب‌های بد، آن خواب‌هایی که کمی ترسناک است نه کابوس‌های خیلی وحشتناک، می‌توانند برای ما مفید هم باشند.

پژوهشگران بیش از ۲۵۰ الکتروود به ۱۸ داوطلب وصل کردند و از ۸۹ داوطلب دیگر هم خواستند که خواب‌ها و رؤیاهای خود را به طور روزانه یادداشت کنند، آنها متوجه شدند که احساساتی که در خواب تجربه می‌کنیم با احساسات زمان بیداری ما مرتبط است.

این یافته‌ها نشان داد که خواب‌های بد به افراد کمک می‌کند تا واکنش بهتری در موقعیت‌های ترسناک از خود نشان دهند.

وقتی کسی بعد از دیدن خواب بد بیدار می‌شود، بخشی از مغز او که کار واکنش در برابر ترس را انجام می‌دهد، بسیار فعال‌تر است.

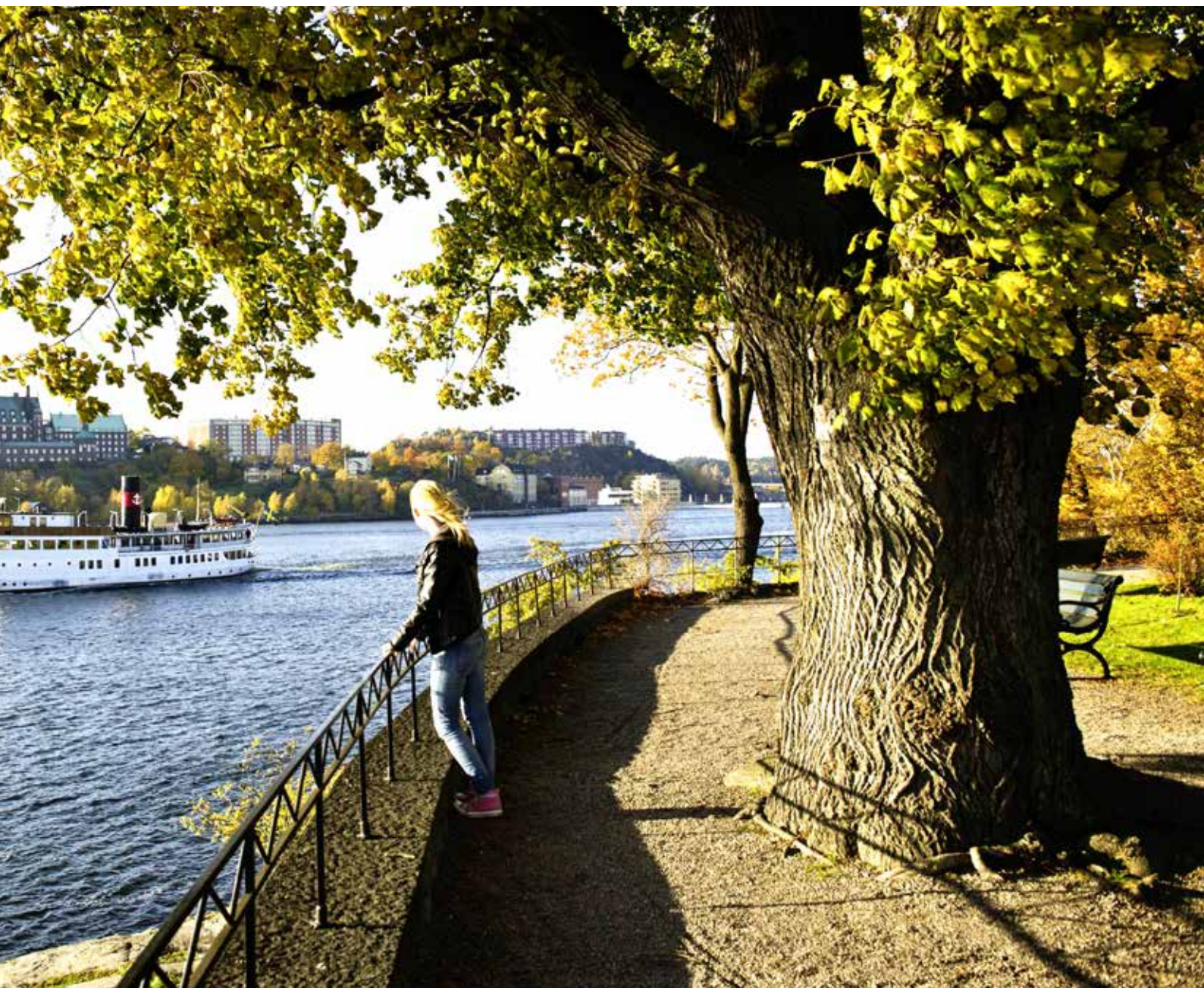
آن‌ها به این نتیجه رسیدند که خواب‌های بد راهی برای آمادگی افراد در برابر ترس‌های زمان بیداری است.

پژوهشگران دریافته‌اند که هرچه بیشتر خواب‌های ترسناک ببینیم، فعالیت منطقه مهار ترس در مغز ما بیشتر می‌شود.

لمپروس پیروگاموروس، یکی از پژوهشگران آزمایشگاه خواب و شناخت دانشگاه ژنو می‌گوید: «ما به خصوص در زمینه» ترس کار می‌کنیم.

چه بخش‌هایی از مغز وقتی خواب بد می‌بینیم فعال می‌شود.

مشاوره غلط من درباره قرنطینه زندگی‌های زیادی را به باد داد



«آندرس تگنل»، همه‌گیرشناس (اپیدمیولوژیست) سوئدی اعتراف کرد که با متقاعد کردن دولت این کشور برای عدم اجرای سیاست قرنطینه عمومی، موجب افزایش سطح ابتلای مردم سوئد به کرونا و بالا رفتن آمار مرگ آنان شده است. آقای تینل که مغز متفکر دولت سوئد برای اعمال سیاست‌های مقابله با شیوع ویروس کرونا بوده، در گفتگو با رادیو سوئد گفت که اگر با دانش و اطلاعات امروز قصد مبارزه با این ویروس را داشت، حتماً سیاستی را ما بین آن چه که سوئد به آن عمل کرد و آن چیزی که سایر کشورهای جهان از آن پیروی کردند، انتخاب می‌کرد و سطح پایین محدودیت‌های عمومی را پیشنهاد نمی‌کرد.



اکنون آقای تگنل برای نخستین بار
و به طور عمومی اعتراف کرده که
استراتژی پیشنهادی او افزایش
چشمگیر قربانیان را موجب شده
است.
او هم چنین به مردم سوئد وعده
داد که امکان بهبود سیاست مبارزه
با ویروس کرونا در سوئد هنوز
وجود دارد.



اندرس تگنل
مدیر آژانس بهداشت عمومی سوئد

مبارزه سوئد با ویروس
کرونا اقتصاد این کشور را
از رکود سنگین نجات دهد
ولی اظهار نظر اخیر ماگدالنا
آندرسون، وزیر دارایی
این کشور، خلاف این
پیش بینی اولیه را نشان داد.
ماگدالنا آندرسون هشدار داد
که سوئد با بدترین بحران
اقتصادی خود از زمان جنگ
جهانی دوم تاکنون مواجه
شده است؛ به طوری که
تولید ناخالص داخلی این
کشور در سال ۲۰۲۰ نزدیک
به ۷ درصد کاهش خواهد
یافت.
بر این اساس، احزاب مخالف
دولت آقای لوفون این روزها
بر شدت انتقادهای خود از
عملکرد دولت در مهار شیوع
ویروس کرونا افزوده اند و
خواستار اصلاح رویه دولت
و جبران خسارت های
حاصل از رویکرد خطای
گذشته هستند.

در طول بحران شیوع ویروس کرونا آزادانه به رستوران
و خرید می رفتند و انجام فعالیت های ورزشی منعی
نداشت و در مدارس این کشور نیز به روی دانش آموزان
زیر ۱۶ سال باز بود.

● در پی اجرای این سیاست، نرخ مرگ و میر ناشی از
بیماری کووید-۱۹ در سوئد به ۴۴ مورد در هر صدهزار
نفر رسیده که یکی از بالاترین نرخ تلفات ویروس کرونا
در جهان به شمار می رود و بسیار بالاتر از همسایگان
این کشور است.

این نرخ در دانمارک و نروژ که از همان آغاز، سیاست
قرنطینه عمومی را به اجرا گذاشتند در حال حاضر به
ترتیب ۱۰ و ۴ است.

● هم چنین شمار مبتلایان به ویروس کرونا در سوئد
به ازای هر صد هزار نفر به ۳۸۲ رسیده ولی این نرخ
در دانمارک و نروژ به ترتیب ۲۰۲ و ۱۵۶ مورد است.

اکنون آقای تگنل برای نخستین بار و به طور عمومی
اعتراف کرده که استراتژی پیشنهادی او افزایش
چشمگیر قربانیان را موجب شده است. او هم چنین به
مردم سوئد وعده داد که امکان بهبود سیاست مبارزه
با ویروس کرونا در سوئد هنوز وجود دارد.

● تگنل پیشتر معتقد بود که برای مبارزه با بیماری
کووید-۱۹ که ماهیتی طولانی مدت دارد باید سیاستی
پایدارتر از قرنطینه عمومی شدید و ناگهانی اتخاذ کرد.
هر چند این امیدواری وجود داشت که شیوه متفاوت



استکهلم در قرنطینه

● دولت «استفان لوفون»، نخست وزیر
سوئد، بر پایه توصیه «اندرس تگنل»،
مدیر آژانس بهداشت عمومی سوئد،
زیر بار قرنطینه عمومی این کشور
نرفت؛ به طوری که به جز ممنوعیت
گردهمایی های بالای ۵۰ نفر، سوئدی ها

خصوصیات اجزای موجود در قطره های خوراکی میول®:

در فرمولاسیون این مکمل ها از حامل خاصی استفاده شده است که فرآیند جذب و فراهم زیستی ویتامین های محلول در چربی را بهبود می بخشد. همچنین این فرآورده ها حاوی هیچگونه طعم دهنده و مواد افزودنی از قبیل نگهدارنده، رنگ دهنده و عوامل امولسیون کننده نمی باشند. در ترکیب و تهیه محصولات از تکنولوژی حذف حباب های هوا از محلول استفاده شده است.

قطره خوراکی میول® آ + د (۷/۵ میلی لیتر)

AD

هر ده قطره حاوی ۱۳۳۲ واحد بین المللی ویتامین آ و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین د۳ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



قطره خوراکی میول® آ + د + کا (۷/۵ میلی لیتر)

ADK

هر ده قطره حاوی ۱۳۳۲ واحد بین المللی ویتامین آ، ۵۰ میکروگرم ویتامین کا-۱، ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین د۳ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



قطره خوراکی میول® د۳ (۷/۵ میلی لیتر)

D3

هر پنج قطره حاوی ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین د۳ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



قطره خوراکی میول® کا-۱ (۷/۵ میلی لیتر)

K1

هر پنج قطره حاوی ۵۰ میکروگرم ویتامین کا-۱ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



قطره خوراکی میول® لیپو به اضافه DHA (۷/۵ میلی لیتر)

DHA

هر ده قطره حاوی ۲۰ میلی گرم DHA (Docosahexaenoic Acid)، ۳ واحد بین المللی ویتامین ای، ۱۳۳۲ واحد بین المللی ویتامین آ، ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین د۳ و ۵۰ میکروگرم ویتامین کا-۱ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.

