گوناگون

تزریق واکسن کرونا در کشور از مرز ۱۵۰ میلیون دوز گذشت

براساس اعلام وزارت بهداشت، مجموع واکسن‌های تزریق‌شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۶ هزار و ۶۴۸ دوز رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، تا کنون، ۶۴ میلیون و ۵۵۶ هزار و ۲۴۹ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۸۷۵ هزار و ۶۹۱ نفر دوز دوم و ۲۷ میلیون و ۵۷۴ هزار و ۷۰۸ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند.

مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۶ هزار و ۶۴۸ دوز رسید.

در شبانه‌روز گذشته ۱۶ هزار و ۳۳۷ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

مدیران و خانواده‌ها برای ثبت سفارش کتب درسی اقدام کنند

مدیر کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی اعلام کرد که ۷۸ درصد دانش‌آموزان پایه‌های میانی سفارش کتاب درسی خود را در سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی به نشانی irtextbook.ir ثبت کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، احمدرضا امینی اظهار کرد: مطابق شیوه‌نامه سفارش و توزیع کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۲ـ۱۴۰۱، ثبت سفارش فردی و گروهی کتاب‌های آمادگی تکمیلی برای پیش‌دبستانی استثنایی، پایه دوم تا ششم دوره ابتدایی (عادی و استثنایی)، پایه هشتم و نهم دوره اول متوسطه (عادی و استثنایی)، پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه شاخه‌های نظری و فنی‌وحرفه ای و کاردانش (عادی و استثنایی) از ۲۸ فروردین ۱۴۰۱ آغاز شده و تا ۲۱ خرداد ۱۴۰۱ ادامه دارد.

وی افزود: از ابتدای شروع فعالیت سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی تا کنون ۸۳ درصد دانش‌آموزان دوره آموزش ابتدایی، ۷۱ درصد دوره اول متوسطه، ۷۶ درصد دوره دوم متوسطه شاخه نظری، ۷۲ درصد دوره دوم متوسطه شاخه فنی‌وحرفه‌ای و ۶۴ درصد دوره دوم متوسطه شاخه کاردانش و ۸۱ درصد استثنایی و در مجموع به طور میانگین ۷۸ درصد دانش آموزان پایه‌های میانی سفارش کتاب درسی خود را در سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی ثبت کرده‌اند.

مدیر کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی تأکید کرد: با توجه به فرصت باقی مانده تا ۲۱ خرداد، انتظار می‌رود خانواده‌ها و مدیران مدارس برای پیگیری و ثبت سفارش کتاب درسی دانش‌آموزان اقدام کنند.

شایان ذکر است ثبت سفارش کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ تنها از طریق سامانه irtextbook.com یا irtextbook.ir انجام می‌شود و از ۲۸ فروردین آغاز شده و تا ۲۱ خرداد ادامه خواهد داشت.

شیر مادر ریسک ابتلا به آسم را در کودک کاهش می‌دهد

بر اساس تحقیقات جدید، هر چه مدت طولانی‌تری نوزاد به طور انحصاری از شیر مادر تغذیه کند، احتمال ابتلای کودک به آسم کاهش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر کیدریا ویلسون- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تنسی، گفت: «تغذیه با شیر مادر به مدت حداقل شش ماه محافظت کننده ترین روش است، اما این احتمال وجود دارد که مدت زمان کوتاه‌تر نیز محافظت در برابر آسم را فراهم کند.»

ویلسون خاطرنشان کرد: «علاوه بر وجود مواد مغذی، شیردهی حاوی عوامل زیادی است که ممکن است بر نحوه رشد ریه و سیستم ایمنی تأثیر بگذارد.»

این مطالعه شامل بیش از ۲۰۰۰ جفت مادر و کودک از سه مطالعه بود.

از زنان در مورد شیردهی و علائم آسم زمانی که فرزندانشان در سنین ۴ تا ۶ سالگی بودند سوال شد.

هرچه مادر مدت بیشتری به طور انحصاری به نوزادش شیر می‌داد، احتمال کمتری داشت که فرزندش پیامدهای مرتبط با آسم، از جمله خس خس سینه، تشخیص آسم و یا استفاده از دارو برای درمان آسم در یک تا دو سال گذشته را تجربه کند.

در مقایسه با نوزادانی که کمتر از دو ماه با شیر مادر تغذیه شده بودند، کودکانی که دو تا چهار ماه با شیر مادر تغذیه شده بودند، ۳۶ درصد با احتمال کمتر ابتلاء به آسم یا خس‌خس سینه در سنین ۴ تا ۶ سالگی روبرو بودند.

این مطالعه نشان داد نوزادانی که به مدت ۵ تا ۶ ماه از شیر مادر تغذیه می‌کردند، ۳۹ درصد کمتر احتمال ابتلاء به آسم را داشتند و آن‌هایی که بیش از شش ماه از شیر مادر تغذیه می‌کردند، احتمال ابتلاء به آسم در آنها ۴۸ درصد کمتر بود.

تغذیه ترکیبی شیر مادر همراه با شیر خشک یا آبمیوه همانند تغذیه انحصاری با شیر مادر از ابتلاء به آسم محافظت نمی‌کند.

به گفته محققان: «هر شیر مادر، تعداد زیادی باکتری خوب ساکن در روده و سایر پروتئین‌های محافظ وجود دارد که از افزایش سرعت سیستم ایمنی بدن و بروز آلرژی و ایجاد آسم جلوگیری می‌کند.»

محققان توصیه می‌کنند اگر نمی‌توانید شیر دهید، راه‌های دیگری برای کمک به پیشگیری از آسم وجود دارد، از جمله به حداقل رساندن استفاده از آنتی بیوتیک‌ها و انجام اقداماتی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی.

استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند میکروبیوم روده را تغییر دهد و زمینه را برای بیماری آسم فراهم کند.

زنان و خانواده

بیماری که زنان بیشتر به آن مبتلا می‌شوند؛ PBC چیست؟

دبیر اجرایی سی و دومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، بر اهمیت تشخیص به موقع بیماری مجاری صفراوی برای پیشگیری از تخریب بافت کبدی تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کیوان الچیان گفت: بیماری مجاری صفراوی منجر به تخریب بافت کبدی و نهایتاً سیروز می‌شود و یا عنوان این مطلب که این بیماری در بین خانم‌ها بیشتر شایع است، افزود: در ۹۰ درصد موارد خانم‌ها مستعد این بیماری هستند و در سنین ۳۰ تا ۶۰ سال دیده می‌شود و همه نژادها می‌توانند درگیر شوند. این متخصص بیماری‌های داخلی ادامه داد: نکته قابل تأمل در این بیماری، علت ناشناخته آن است، اما کسانی که به طور مرتب دچار عفونت‌های ادراری می‌شوند، بیشتر مبتلا می‌گردند. وی افزود: هپاتیت، تیروئید، سلیاک و . . . می‌تواند ارتباط مستقیم با بیماری PBC داشته باشد. الچیان گفت: در کنار عفونت‌های ادراری، مصرف بیش از اندازه سیگار نیز می‌تواند علت بروز بیماری شود. وی افزود: اگر یک نفر دچار PBC شد، سایر افراد خانواده هم ریسک گرفتار شدن به این بیماری را دارند. دبیر اجرایی کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، به علائم بیماری اشاره کرد و گفت: خستگی، خارش در شکم، تیرگی پوست، زرد شدن پوست، دردهای عضلانی و خشک شدن چشم‌ها و دهان، از علائم این بیماری است. الچیان تاکید کرد: وقتی بیماری پیشرفت کند با علائم دیگر مثل کاهش وزن، تهوع و سیاه شدن ادرار، همراه است. وی به تشخیص اولیه بیماری که با تست‌های مختلف انجام می‌شود، اشاره کرد و گفت: بالا بودن آنزیم‌های کبدی، می‌تواند علامت بیماری باشد. در مراحل بعد، سونوگرافی و بیوپسی کبد، برای تشخیص بیماری انجام می‌شود. الچیان با عنوان این مطلب که این بیماری درمان خاصی ندارد، افزود: با تشخیص به موقع، می‌توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. وی به عارضه‌های بیماری مجاری صفراوی اشاره کرد و گفت: پوکی استخوان، می‌تواند یکی از عوارض این بیماری باشد. این متخصص بیماری‌های داخلی افزود: خوردن غذاهای خام به خصوص صدف خام، مصرف غذاهایی که نمک یا شکر فراوان دارند، می‌توانند عامل پیشرفت بیماری شوند. وی گفت: تغییر در سبک زندگی و گرایش به زندگی سالم، می‌تواند به کنترل این بیماری کمک کند.

در شرایط خوب کرونا هستیم

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه اکنون در شرایط خوب کرونا هستیم، گفت: براساس آمارهای موجود، اکنون فقط ۳۰ درصد از مردم که دزهای اول و دوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند، در سوم را هم زده‌اند که این رقم بسیار پایین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، از زمان شیوع ویروس کرونا تا کنون کمتر از ۱۵۰ میلیون دز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است که بیش از ۲۷ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر دز سوم را تزریق کرده‌اند و این رقم برای مبارزه با ویروس کرونا خیلی کافی نیست و باید دز بوستر «یادآور» از سوی مردم جدی گرفته شود. براساس اعلام محمدمهدی گویا- رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حدود ۱۴ میلیون نفر نوبت اول و حدود ۲۸ میلیون نفر در کشور نوبت سوم واکسن کرونا را دریافت نکرده‌اند. اینکه مردم کمتر به تزریق دز سوم واکسن کرونا اعتقاد دارند، مشکلی است که باید ریشه‌یابی شود. چون زمانی که امیکرون در موج ششم کرونا شیوع پیدا کرد، بسیاری از افرادی که به این ویروس مبتلا شدند و مرگ ناشی از کرونا نصیب آنها شد- ۹۰ درصد آنها افرادی بودند که در تکمیل واکسن کرونای خود سهل‌انگاری کردند. تکمیل واکسیناسیون کرونا نشان داد که در صورتی که مردم رغبت بیشتری برای تزریق واکسن داشته باشند کمتر می‌توانند با کرونا دست و پنجه نرم کنند و موفقیت ایران تا حدودی در مهار کرونا ناشی از تکمیل واکسیناسیون در کشور بود که مردم باید به شدت آن را جدی بگیرند تا وضعیت پایدار کنونی کشور ماندگار بماند.

در شرایط بسیار خوب کرونا هستیم

به همین منظور علیرضا ناجی- رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: اینکه اکنون در شرایط خوب کرونا هستیم بسیار دارای اهمیت است اما اقدامی که در این زمینه می‌شود انجام داد این است که مردم به تمام توصیه‌ها، دستورالعمل‌ها و پروتکل‌های بهداشتی به خوبی عمل کنند که اکنون مهمترین هشدارها و توصیه‌ها به مساله تکمیل مراحل واکسیناسیون مردم برمی‌گردد. به همین منظور از مردم می‌خواهیم که حتما دز سوم «بوستر» کووید را تزریق کنند چرا که باید سطح پوشش به بالای ۷۰ درصد برسد. اگرچه اکنون ۳۰ درصد مردم دز بوستر را تزریق کرده‌اند، در صورتی که باید این پوشش دز بوستر «یادآور» هم به ۷۰ درصد برسد. وی ادامه داد: با توجه به اینکه اکنون واکسن مودرنای مردم برای تزریق دز سوم یا یادآور در دسترس است مردم باید از این موقعیت به خوبی استفاده کنند. تا شرایط کشور به همین شیوه پایدار بماند چون همه اقدامات ۲ سال و نیم گذشته نشان داد که واکسیناسیون راه مهمی برای نجات کشور از این وضعیت و پایدار ماندن کشور در برابر کرونا است. رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: باید به شیوه‌ای عمل کرد که مردم را برای تزریق واکسن کرونا ترغیب کنیم و باید مردم نیز برای واکسیناسیون خود در برابر کرونا استقبال کنند تا دیگر به روزهای سخت و سیاه کرونا برنگردیم و دیگر مرگ‌های بالا و افزایش ابتلای مردم را نداشته باشیم. وی خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه هنوز در برخی کشورها آمار مربوط به کرونا روند افزایشی دارد و ممکن است بخاطر وضعیتی که این کشورها دارند، سویه‌های جدید کرونا در ایران را هم شاهد باشیم پس بهتر است مردم ضمن رعایت پروتکل‌های بهداشتی نسبت به تکمیل واکسیناسیون خود اقدام کنند. ناجی تاکید کرد: براساس اطلاعات موجود ممکن است در آینده سویه‌ها یا فرایندهای جدید از کرونا را داشته باشیم و اینکه در فصل سرد سال سویه جدید را در کشور مشاهده کنیم دور از ذهن نیست که همه این مسایل به توجه بیشتر مردم به رعایت همه مسایل بهداشتی دارد. همچنین سعید کریمی- معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی پیش‌تر گفت: اکنون ۵۰ میلیون دز واکسن ذخیره شده و نگرانی از نظر کمبود واکسن کرونا وجود ندارد. در حال حاضر تعداد مراجعان و بستری شدگان مشکوک محتمل و قطعی کاهش یافته و وضعیت کشور در حالت نسبتاً با ثباتی قرار گرفته است و سیر مرگ و میر در اثر ابتلاء به ویروس کرونا در کشور نزولی شده است.

اعلام پایان کرونا با وزارت بهداشت و ستاد ملی مقابله با کرونا

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین اظهار کرد: در حال حاضر وضعیت کشور در زمینه سویه امیکرون مناسب است و در اکثر نقاط دنیا از جمله کشور ایران این سویه روند کاهشی پیدا کرده است. وی ادامه داد: اما چون اکنون این وضعیت نسبتا پایدار را در کشور داریم نمی‌توانیم بگوییم که کووید تمام شده است. کرونا همچنان هست و باید مردم نسبت به رعایت تمام پروتکل‌های بهداشتی به ویژه استفاده از ماسک اقدام کنند و نباید عادی انگاری و سهل انگاری از سوی مردم صورت گیرد. ناجی همچنین به اقدام برنامه خنده‌دار درباره برداشتن ماسک همه میهمانان و اعلام جشن پایان کرونا اشاره کرد و گفت: این اقدام پیغام بدی در جامعه داده است و ممکن است همه این برداشت را داشته باشند که کرونا تمام شده است، اما این تصور اشتباهی است و باید از این اقدامات نادرست جلوگیری شود وی اظهار کرد: تهیه کنندگان این گونه برنامه‌های تاثیر گذار باید قبل از چنین اقدام مهمی حتما باید مشاوره داشته باشند. تا با چنین اقدام اشتباهی موجب برخی تصورات نادرست در جامعه نشوند. چون هنوز کرونا در جهان و ایران می‌تازد پس نمی‌توان از ماسک آن هم در مکانی سربسته با جمعیتی زیاد استفاده نکرد به گفته ناجی، پایان کرونا را وزارت بهداشت و ستاد مقابله با کرونا می‌توانند اعلام کنند. نه اینکه در یک برنامه تلویزیونی به این مهم اشاره و همه میهمانان دیگر از ماسک استفاده نکنند.

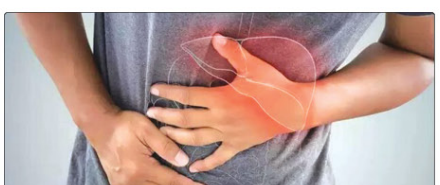
سهل‌انگاری موجب گردش ویروس کرونا می‌شود

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین اظهار کرد: در حال حاضر وضعیت کشور در زمینه سویه امیکرون مناسب است و در اکثر نقاط دنیا از جمله کشور ایران این سویه روند کاهشی پیدا کرده است. وی ادامه داد: اما چون اکنون این وضعیت نسبتا پایدار را در کشور داریم نمی‌توانیم بگوییم که کووید تمام شده است. کرونا همچنان هست و باید مردم نسبت به رعایت تمام پروتکل‌های بهداشتی به ویژه استفاده از ماسک اقدام کنند و نباید عادی انگاری و سهل انگاری از سوی مردم صورت گیرد. ناجی همچنین به اقدام برنامه خنده‌دار درباره برداشتن ماسک همه میهمانان و اعلام جشن پایان کرونا اشاره کرد و گفت: این اقدام پیغام بدی در جامعه داده است و ممکن است همه این برداشت را داشته باشند که کرونا تمام شده است، اما این تصور اشتباهی است و باید از این اقدامات نادرست جلوگیری شود وی اظهار کرد: تهیه کنندگان این گونه برنامه‌های تاثیر گذار باید قبل از چنین اقدام مهمی حتما باید مشاوره داشته باشند. تا با چنین اقدام اشتباهی موجب برخی تصورات نادرست در جامعه نشوند. چون هنوز کرونا در جهان و ایران می‌تازد پس نمی‌توان از ماسک آن هم در مکانی سربسته با جمعیتی زیاد استفاده نکرد به گفته ناجی، پایان کرونا را وزارت بهداشت و ستاد مقابله با کرونا می‌توانند اعلام کنند. نه اینکه در یک برنامه تلویزیونی به این مهم اشاره و همه میهمانان دیگر از ماسک استفاده نکنند.

محض اطلاع

تغییر علل سرطان کبد در سراسر جهان

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد علل سرطان کبد در سراسر جهان در حال تغییر است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، علل اولیه سرطان کبد به خوبی شناخته شده است. عامل ویروسی (هپاتیت B و C) و کبد چرب الکلی و غیر الکلی که بر اثر آن چربی در کبد انباشته و منجر به التهاب و آسیب مزمن می‌شود. اما در یک بررسی جدید، یک تیم بین المللی از متخصصان به رهبری گروهی از محققان آمریکایی به این یافته دست پیدا کردند که علل سرطان کبد در حال تغییر است. از سویی پیشرفت بدست آمده در واکسیناسیون هپاتیت B، و در دسترس بودن درمان های ضد ویروسی- سرطان کبد مرتبط با HBV را کاهش داده است. از سویی دیگر، مصرف الکل و شیوع چاقی (یکی دیگر از عوامل خطرزا) به طور چشمگیری در حال افزایش است. متخصصان اظهار کردند: تأثیر این تغییرات بر بار جهانی سرطان کبد هنوز مشخص نیست. هر چند، موضوعی که هنوز تغییر نکرده این است که سرطان کبد همچنان قربانی میگیرد. این بیماری سومین علت مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان است. در سال ۲۰۲۰، بیش از ۸۳۰ هزار نفر در سراسر جهان بر اثر این بیماری جان خود را از دست دادند که تنها در ایالات متحده تقریبا ۳۰ هزار بیمار مبتلا به سرطان کبد فوت کرده اند. متخصصان دریافتند: بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹، ۲۷ درصد افزایش موارد ابتلا به سرطان کبد در ۲۰۴ کشور مورد بررسی گزارش شده. همچنین مرگ و میر ناشی از سرطان کبد افزایش ۲۵ درصدی داشته و افزایش ۲۱ درصدی در سال‌های زندگی تعدیل شده با ناتوانی (DALY) وجود داشته است.

شیوع سرطان کبد در سراسر جهان نابرابر است. به عنوان مثال، در سال ۲۰۱۹، نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان کبد در آسیا از جمله کشورهایی مانند: چین، ژاپن، تایلند و مغولستان بالاترین رقم و در بیشتر کشورهای آفریقایی کمترین میزان بوده است. علل سرطان کبد در سراسر جهان به طور قابل توجهی متفاوت است. نرخ مرگ و میر استاندارد شده بر اساس سن (ASDR) به دلیل ابتلا به سرطان کبد مرتبط با HBV بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹ کاهش یافته است. گفته شده که این کاهش به احتمال زیاد به دلیل برنامه موفق واکسیناسیون و درمان‌های ضد ویروسی بوده است.

محققان تأکید کردند: تنها منطقه ای که نرخ مرگ و میر استاندارد شده بر اساس سن در آن افزایش یافته، قاره آمریکا بود که احتمالا به دلیل عدم تشخیص موارد سرطان کبد و عدم آگاهی از بیماری بوده است. موارد مرتبط با هپاتیت C نیز به دلیل در دسترس بودن درمانهای ضد ویروسی خوراکی به جز در قاره آمریکا کاهش یافته است.

واردات قانونی عطر ممنوع است!

رئیس انجمن واردکنندگان فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی گفت: حدود دو سال است که واردات قانونی عطر به کشور ممنوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا بحیرایی افزود: حدود دو سال است که واردات قانونی عطر و ادکلن از سوی دولت به طور کلی ممنوع اعلام شده و این موضوع سبب گردیده که بازار عطریات عمدتاً در اختیار اقلام قاچاق باشد. وی ادامه داد: این تصمیم، علاوه بر اینکه موجب تضعیف واردکنندگان قانونی و سپرده شدن بازار به قاچاقچیان شده، سبب گردیده که فروشگاههایی که به صورت متمرکز و تخصصی به عرضه عطریات و ادکلن اقدام می‌کردند نیز از نظر اقتصادی تحت فشار قرار گرفته و حتی تعدادی از آنها به مرز ورشکستگی رسیده اند. بحیرایی گفت: متأسفانه باید اعتراف کنیم که فضای کسب و کارهای این حوزه از هر جهت در اختیار قاچاقچیان و تولیدکنندگان کالاهای تقلبی قرار گرفته و مصرف کنندگان اطمینان خاطر نسبت به اصالت و کیفیت کالا را از دست داده اند. وی افزود: البته در این رابطه تولیدکنندگان داخلی، تلاش‌هایی را برای تأمین کالا انجام داده اند و حتی واردکنندگان نیز به سمت سرمایه‌گذاری در خطوط تولید عطریات رفته اند ولی به هر حال عطر یک کالای برندمحور است و مردم نسبت به برخی برندها علاقه‌مندی ویژه‌ای دارند. بحیرایی ادامه داد: این موضوع در خصوص سایر اقلام بهداشتی و آرایشی نیز صادق است و به طور کلی شاهد شیوع عرضه انواع کالاهای فاقد اعتبار و اصالت در هر نقطه از شهر هستیم و این موضوع می‌تواند برای سلامت مردم، عوارض و عواقب ناگواری به دنبال داشته باشد. وی افزود: ادامه ممنوعیت عطر و ادکلن و سایر اقلام بهداشتی و آرایشی سبب شده که قاچاقچیان هر روز فربه‌تر شوند و امکانات بیشتری برای هموار کردن مسیر تخلفات خودشان گسیل کنند و در کنار آن دولت از حقوق قانونی و درآمد گمرکی و عایدی خود بی‌بهره بماند و مصرف کننده ایرانی که علت به تأییدیه‌های سازمان غذا و دارو دارد، از یک سو کالا را باید گران‌تر تهیه کند و از سوی دیگر نگران اصالت و کیفیت کالا باشد. بحیرایی گفت: دولت باید به این نقطه از تصمیم گیری برسد که قاچاق، ریشه در محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های واردات رسمی دارد و در این رابطه ضمن حمایت از تولید، تسهیل امور در دستور کار دولت قرار گیرد. وی افزود: واقعیت این است که هم تولیدکننده و هم واردکنندگان دیروز که امروز در بخش تولید سرمایه‌گذاری کرده‌اند، منتظر تسهیل امور هستند و دولت باید بیش از همه چیز نسبت به مقررات‌زدایی و ساده‌سازی فرآیندهای اداری تمرکز کند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

"افسردگی اساسی" چیست؟

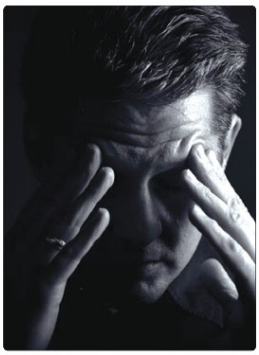
داشتن احساس یاس و ناامیدی دائمی، نشانه‌ای از اختلال "افسردگی اساسی" یا "افسردگی ماژور" است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ام دی، بیشتر مردم در مقطعی از زندگی خود احساس غم و اندوه می کنند اما افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی که به آن افسردگی بالینی نیز گفته می‌شود در اکثر اوقات روز به خصوص در اوائل صبح، خلق و خوی افسرده دارند و علاقه خود را به فعالیت های عادی و روابط از دست می دهند.

همچنین این غم و اندوه می بایست دستکم به مدت دو هفته هر روزه ادامه داشته باشد تا به عنوان افسردگی اساسی تعریف شود.

علاوه بر علائم گفته شده، افرادی که با این اختلال درگیر هستند نشانه های دیگری نیز از خود بروز می دهند که عبارتند از:

- تقریباً هر روز خستگی یا از دست دادن انرژی را تجربه می کنند
- تقریباً هر روز احساس بی ارزشی یا گناه دارند.
- اختلال در تمرکز و عدم تصمیم گیری دارند.
- تقریبا هر روز بی خوابی یا پرخوابی (خواب بیش از حد) را تجربه می کنند.
- کاهش چشمگیر در احساس لذت یا علاقه به انجام فعالیت‌ها را تقریبا هر روزه تجربه می کنند.
- بی قراری یا احساس کند شدن دارند.
- افکار مکرر مرگ یا خودکشی دارند.
- کاهش یا افزایش قابل توجه وزن (تغییر بیش از پنج درصد وزن بدن در یک ماه) را تجربه می کنند.



باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸