گوناگون

افزایش چند برابری تولید انواع شربت‌های آنتی‌بیوتیک در کشور

مشاور رسانه‌ای رئیس سازمان غذا‌دارو از افزایش تولید انواع شربت‌های آنتی‌بیوتیک در هشت ماهه اول سال جاری به نسبت کل سال ۱۴۰۰ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سجاد اسماعیلی از افزایش تولید انواع شربت‌های آنتی‌بیوتیک در هشت ماهه اول سال جاری به نسبت کل سال ۱۴۰۰ خبر داد و گفت: تامین شربت آنتی‌رومایسین در سال ۱۴۰۰ حدود ۵ میلیون عدد بود که در هشت ماهه اول امسال تا آبان ماه به ۸ میلیون و ۲۰۰ هزار عدد رسیده است.

وی افزود: همچنین میزان تامین شربت آموکسی‌سیلین در کل سال گذشته نیز به حدود ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار عدد می‌رسید، اما تنها در هشت ماهه امسال این عدد به ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار عدد رسیده است.

اسماعیلی با اشاره به افزایش حدود ۲ برابری تامین شربت سفکسیم نیز گفت: در سال گذشته ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار عدد از این دارو تامین شده بود. این میزان تا پایان آبان ماه ۱۴۰۱ به ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار عدد رسیده است. همچنین تامین شربت کوآموکسی کلاو با افزایش ۲۵ برابری از سال ۱۴۰۰ با حدود ۲ میلیون عدد در سال گذشته به ۷ میلیون عدد در هشت ماهه سال ۱۴۰۱ رسیده است.

وی با بیان اینکه بروفن یکی از این اقلامی بود که مصرف آن به دلیل کمبود مقطعی استفینوفن افزایش یافت، گفت: به طوریکه این دارو در مهرماه ۳۰۰ هزار عدد تولید شد، اما تولید آن در آبان ماه سال جاری به حدود ۲ میلیون عدد رسید. این در حالی است که نیاز مصرف ماهانه آن در سایر ماه‌ها ۷۰۰ هزار عدد بوده است.

ایبوپروفن موجب تشدید درد آرتروز زانوها می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می دهد شکل بدون نسخه مانند آسپرین، یا ایبوپروفن هیچ تاثیری در کاهش روند پیشرفت آرتریت زانو ندارند و حتی ممکن است شرایط را بدتر کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، بیماران مبتلا به آرتریت زانو که به طور منظم داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مصرف می‌کردند، در مقایسه با گروه «تلفه» که این داروها را مصرف نمی‌کردند، به التهاب بدتر زانو و ضعیف‌تر شدن غضروف زانو دچار شدند.

دکتر «یوهانا ایوبتجنز» محقق ارشد از دانشگاه کالیفورنیا، گفت: «ما دریافتیم شرکت کنندگانی که به مدت چهار سال به طور منظم NSAID مصرف می‌کردند، نتایج بدتری در مورد سینویت، که التهاب در زانوست، نشان دادند.»

وی در ادامه افزود: «همچنین، ما مشاهده کردیم که ترکیب غضروف در گروه مصرف کنندگان NSAID در مقایسه با گروه کنترل بدتر بود.»

NSAID ها تولید مواد شیمیایی بدن که باعث التهاب می‌شوند را مسدود می‌کنند. مردم به طور مرتب این قرص‌ها را برای تسکین کوتاه‌مدت درد آرتریت مصرف می‌کنند.

آسپرین، ایبوپروفن و نابروکسن سدیم رایج‌ترین NSAID ها هستند که بدون نسخه در هر داروخانه در دسترس هستند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های جمع‌آوری‌شده از بیش از ۱۰۰۰ شرکت‌کننده را در یک مطالعه مشاهده‌ای طولانی‌مدت در مورد آرتروز زانو تجزیه و تحلیل کردند.

محققان ۲۷۷ نفر را که حداقل برای یک سال به طور منظم NSAID مصرف می‌کردند، با ۷۹۳ نفری که با این داروها درمان نشده بودند، مقایسه کردند.

همه شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه و چهار سال بعد از MRI زانو انجام دادند.

نتایج نشان داد که مصرف کنندگان NSAID در ابتدای مطالعه نسبت به گروه کنترل التهاب مفاصل و کیفیت غضروف بدتری داشتند و سلامت زانوی آنها پس از چهار سال حتی به مراتب بدتر شده بود.

ایوبتجنز گفت: «هیچ مکانیسم محافظتی از NSAID ها در کاهش التهاب یا کند کردن پیشرفت آرتروز مفصل زانو وجود نداشت. استفاده از NSAID ها برای عملکرد ضد التهابی آنها در سال‌های اخیر به طور مکرر در بیماران مبتلا به استئوآرتریت توصیه شده است و باید دوباره مورد بررسی قرار گیرد، زیرا تأثیر مثبتی بر التهاب مفاصل نشان داده نشده است.»

ایوبتجنز پیشنهاد می‌کند که NSAID ها ممکن است در کنترل نوع التهاب ناشی از آرتریت زانو مؤثر نباشند. همچنین ممکن است که NSAID ها باعث ضعیف‌تر شدن غضروف شوند، مشابه روشی که استروئیدها بر غضروف تأثیر می‌گذارند.

وی خاطرنشان کرد که برای تأیید آنچه در این مطالعه مشاهده شد، به یک کارآزمایی بالینی تصادفی و کنترل شده نیاز است.

غربالگری سی تی اسکن موجب بهبود عوارض سرطان ریه می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می دهد که غربالگری سالانه سرطان ریه برای افراد سیگاری شدید می تواند در درازمدت احتمال زنده ماندن ناشی از سرطان ریه را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند وقتی غربالگری سی تی اسکن با نور پایین سرطان ریه را در مراحل اولیه شناسایی می‌کند، بیماران ۸۰ درصد شانس زنده ماندن ۲۰ ساله دارند و برای برخی، این شانس به ۱۰۰٪ می‌رسد.

امابر اساس گزارش انجمن ریه آمریکا، تنها ۱۶ درصد از سرطان‌های ریه زود تشخیص داده می‌شوند و بیش از نیمی از افراد مبتلا به سرطان ریه در عرض یک سال پس از تشخیص می‌میرند. میانگین بقای پنج ساله کمتر از ۱۹٪ است.

نویسندگان این مطالعه می گویند با شناسایی و درمان سرطان در زمانی که کوچک و جزئی است، بیماران می‌توانند در درازمدت به طور مؤثر درمان شوند.

دکتر کلودیا هنشکی، محقق اصلی مطالعه از دانشگاه آیکان نیویورک، می‌گوید: «مولعی برای غربالگری وجود دارد که عمدتاً ناشی از این باور است که از تشعشعات بیش از حد استفاده می‌شود. اما نور لامپ بسیار کم است. این نور کمتر از ماموگرافی است و زنان سال هاست که این مورد را داشته‌اند».

گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده غربالگری سالانه سرطان ریه را برای افراد ۵۰ تا ۸۰ ساله که به مدت ۲۰ سال یک بسته در روز سیگار کشیده‌اند یا در ۱۵ سال گذشته آن را ترک کرده‌اند، توصیه می‌کند.

زنان و خانواده

۳۵ درصد قانون جوانی جمعیت اجرایی شده است

برخی از دستگاه‌ها تنها صفر تا ۱۹ درصد وظایف خود را برای اجرای قانون جوانی جمعیت انجام داده‌اند اما ۳۵ درصد بالاترین میزان انجام تعهدات است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد اسماعیل اکبری - استاد دانشگاه، در پاسخ به این سوال که اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت تا چه حد امیدوارکننده است: گفت: نمی‌توان انتظار داشت هر قانونی که به تصویب می‌رسد؛ از فردای آن به صورت کامل اجرایی شود مقدمات و موخرائی می‌خواهد و قابل قبول است که بعضی از ساختارهای حکومتی ما به وظیفه اصلی خود عمل نک رئیس انجمن علمی آموزش پزشکی با بیان اینکه تاکنون ۳۵ درصد از قانون جوانی جمعیت عملیاتی شده است: گفت: در بهترین وضعیت دستگاه‌های اجرایی ۳۵ درصد از میزان تعهدات خود را اجرایی کردند؛ برخی از دستگاه‌ها تنها صفر تا ۱۹ درصد وظایف خود را برای اجرای قانون جوانی جمعیت انجام دادند اما ۳۵ درصد بالاترین میزان انجام تعهدات است.

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت با فرهنگ مردم در ارتباط است: گفت: اجرای این قانون هم نیازمند فرهنگ سازی است؛ حرکتی که وزارت کشور آن را آغاز کرده است یک حرکت مبنایی و ساختاری است وزارت کشور با استفاده از نهادهای زیرمجموعه خود در استانداری‌ها، شهرداری‌ها، دهیاری‌ها و فرمانداری‌ها جایگاه خوبی برای اجرای قانون دارد و می‌تواند ایفاءات این قانون را هم برطرف کند؛ راه حل برطرف شدن معضلات و اجرای تمام قانون نیازمند رفع ایفاءات است و این وظیفه وزارت کشور برای رفع ایفاءات است.

فرصت زیادی برای تأخیر در اجرای قانون نداریم

مشاور پیشین وزیر بهداشت با بیان اینکه وزارت بهداشت بالاترین وظایف را برای اجرای قانون جوانی جمعیت دارد گفت: دست کم در بحث فرزند آوری وزارت بهداشت متولی اصلی است. وزارت بهداشت در ماه‌های اخیر به لحاظ ستادی وضع بهتری برای اجرای قانون جوانی جمعیت پیدا کرده است. با تغییرات صورت گرفته نیروهای ستاد جوانی جمعیت در وزارت بهداشت هم مقتدرتر و هم با دلش تر شده اند اما اینکه در اجرا هم بتوانند به صورت کامل موفق شده باشند این طور نیست؛ در آخرین بازدیدهایی که از ستاد جوانی جمعیت وزارت بهداشت داشتم‌ایم هنوز جوشش و حرکت علمی اعتقادی در مراکز بهداشت و درمان در سطح شهرها را نمی‌بینیم

اکبری با بیان اینکه چندان جای برای اجرای قانون جوانی جمعیت زمان نداریم گفت: فرصت زیادی برای تأخیر در اجرای قانون نداریم البته واژه پنجره جمعیتی واژه جامعه شناسانه است و چندان عملیاتی نیست در اصل عملیاتی، ما باید بر این موضوع توجه داشته باشیم که هر روز برای ما مهم است هر لحظه برای ما مهم است هر لحظه باید برای تغییر فکر مردم برنامه داشته باشیم تغییر نگرش و فرهنگ مردم تلاش کنند.

پایگاه‌های غربالگری اختلالات شناختی در کشور فعال می‌شوند

معاون پیشگیری از معلولیت های سازمان بهزیستی کشور از فعال شدن پایگاه‌های غربالگری اختلالات شناختی در کشور خبر داد و گفت: برنامه غربالگری اختلالات شناختی یا دمانس سالمندان از سه ماهه چهارم امسال آغاز می‌شود که به صورت پایلوت در دو استان قزوین و یزد قرار است انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فروز صفاری فرد افزود: این برنامه غربالگری برای افراد در گروه سنی ۶۰ تا ۷۵ سال براساس تست‌های روانشناسی و طبق پروتکل سند ملی دمانس انجام می‌شود. پس از اینکه افراد دارای اختلالات شناختی، شناسایی شدند برای دریافت تشخیص قطعی به متخصصان طب سالمندی، متخصصان اعصاب و روان و متخصصان مغز و اعصاب ارجاع می‌شوند و بعد از تشخیص می‌توانند از مداخلات توانبخشی و طبی استفاده کنند. وی ادامه داد: سالمندان پس از غربالگری می‌توانند مداخلات توانبخشی را از مراکز توانبخشی سالمندان -که به صورت روزانه فعالیت می‌کنند- دریافت کنند و برای دریافت مداخلات طبی باید به کلینیک‌های طبی و درمانی مراجعه کنند.

معاون پیشگیری از معلولیت های سازمان بهزیستی کشور گفت: هر یک سالی که اختلالات شناختی برای فرد مبتلا به دمانس زودتر تشخیص داده شود، پنج سال از افت عملکرد جلوگیری می‌کنیم به همین خاطر غربالگری اختلالات شناختی برای ما بسیار حائز اهمیت است. صفاری فرد افزود: با توجه به اینکه رشد جمعیت سالمندی در کشور ما رشد سریع تری دارد لازم است به مقوله های سلامت جسم و روان سالمندان بیشتر پرداخته شود. وی تاکید کرد: برنامه غربالگری اختلالات شنوایی از سه ماهه چهارم امسال آغاز می‌شود و کارهای اولیه آن در حال انجام است و از سه ماهه چهارم امسال پایگاه‌های غربالگری اختلالات شناختی فعال می‌شوند. در دو استان قزوین و یزد حدود ۱۵۳ هزار نفر سالمند در رده سنی ۶۰ تا ۷۵ سال داریم که اگر ۵۰ درصد این افراد در برنامه غربالگری اختلالات روانشناختی مشارکت داشته باشند، پیش بینی می‌شود حدود ۶۰ تا ۷۵ هزار نفر سالمند را مورد غربالگری قرار دهیم.

صفاری فرد با بیان اینکه برنامه غربالگری یک ساله است، افزود: این برنامه چون به صورت پایلوت انجام شده است برای تعمیم به سایر استان‌ها باید از بررسی مطمئنا تغییراتی خواهد داشت. به گفته وی، تعمیم این برنامه به سایر استان‌ها منوط به مشخص شدن اثربخشی و به شرط تامین اعتبار است. وی یادآور شد: تست روانشناسی اعتبار هنگفتی نمی خواهد اما برای تشخیص که به قابلیت پارکاینسیک و تصویربرداری مغز نیاز دارد، هزینه ها بالاتر است.

بر اساس این گزارش، به مجموعه اگوهای رفتاری و علائم روانی که بر ابعاد زندگی تاثیر می گذارد، اختلالات روانشناختی اطلاق می‌شود.

دمانس یا بیماری زوال عقل، یک عبارت عمومی است که برای توصیف علائم مختلف مشکلات زوال شناختی، مانند فراموشی استفاده می‌شود. این عارضه یکی از علائم چندین مورد از بیماری‌ها و اختلالات زمینه‌ای مغز است. اغلب، دمانس ناشی از مرگ سلول‌های مغز است. به طوری که در اکثر موارد بیماری تحلیل برنده سیستم عصبی (مرگ پیشرونده سلول‌های مغز که به مرور زمان اتفاق می‌افتد) علت اصلی این بیماری است. البته دمانس علاوه بر مرگ پیشرونده سلول‌های مغز، مانند آنچه در بیماری آلزایمر دیده می‌شود، می‌تواند به دلیل یک ضربه مغزی، سکته مغزی، یا تومور مغزی نیز رخ دهد.

به علاوه، ارتباط برخی از انواع آسیب‌های تروماتیک مغز (خصوصاً اگر مکرراً رخ بدهند، مانند ضرباتی که به سر ورزشکاران اصابت می‌کند) با انواع خاصی از دمانس که در سنین بالاتر رخ می‌دهند نیز ثابت شده است. بیماری‌های پرپونی مانند بیماری کروتزفلد جاکوب (CJD)، عفونت ویروس ایدز (هنوز که لام‌مشخص نشده که این ویروس سلول‌های مغز چگونه را تخریب می‌کند) و عوامل قابل برگشت از جمله تأثیر داروها، افسردگی، کمبود ویتامین‌ها و ناهنجاری‌های نیروئید از دیگر علل دمانس به شمار می رونذ. استعمال دخانیات و مصرف الکل، آنورالکلروز یا تصلب شرایین (یک بیماری قلبی-عرقی که باعث تنگی شریان‌ها می‌شود)، بالا بودن سطح کلسترول بد، بالاتر بودن سطح هموسیستین خون (نوعی آمینواسید) از مقدار متوسط، دیابت و گاهی اوقات اختلالات خفیف شناختی نیز می‌توانند منجر به دمانس شوند.

کاهش قدرت حافظه مشکل در انجام بعضی از امور روزمره برای مثال، تهیه یک نوشیدنی یا پختن غذا، مشکلات ارتباطی، گم‌گشتگی برای مثال، گم شدن در خیابانی که قبلاً شخص را آن آشنا بوده، مشکل در درک مفاهیم انتزاعی برای مثال، مشکل در استفاده از پول، گم کردن اشیاء، تغییرات خلقی، تغییراتی شخصیتی و از دست دادن شوق و حرارت از علائم احتمالی دمانس است.

مینیمال

هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه های سلامت

نقش پروبیوتیک‌ها در بهبود اختلالات گوارشی و عفونت‌های تنفسی

دکترای تخصصی علوم تغذیه، با اشاره به نقش مؤثر پروبیوتیک‌ها و پریبیوتیک‌ها در سلامت بدن، مصرف این مواد را در بهبود اختلالات گوارشی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های التهابی روده مؤثر برشمرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غزاله اسلامیان، میکروبیوم را مجموعه‌ای از همه میکروب‌ها (باکتری‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها و ژن‌های آنها) عنوان کرد که به طور طبیعی روی پوست و درون بدن انسان زندگی می‌کنند.

به گفته وی، میکروبیوم‌ها با میکروسکوپ قابل رؤیت هستند و از جهات مختلف به سلامت و تندرستی انسان کمک می‌کنند.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: روده بزرگ مخصوصاً با آسیون کم و مناسب برای رشد میکروبیوم‌ها (باکتری‌های بی‌هوازی) مانند استرپتوکوک، بیفیدوباکتریوم، لاکتوباسیلوس و کلستریدیوم است.

این دکترای علوم تغذیه خاطرنشان کرد: این میکروب‌ها از رشد بیش از حد باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کنند که برای مواد مغذی و مکان‌های اتصال به غشاهای مخاطی روده که محل اصلی فعالیت ایمنی و تولید پروتیین‌های ضدمیکروبی است، رقابت می‌کنند.

به گفته وی، میکروب‌های مفرز کار از این طریق سیستم ایمنی را تحریک می‌شود، ترکیبات غذایی بلقوه سمی را تجزیه می‌کنند و ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های B، ویتامین K و اسید آمینه خاصی را سنتز می‌کنند.

این استادیار دانشگاه، پروبیوتیک‌ها را میکروب‌های مفید عنوان کرد که مصرف آنها در تنظیم میکروبیوم روده نقش مؤثری داشته و برای بدن مفید است.

اسلامیان خاطرنشان کرد: پرمبیوتیک‌ها به مواد غذایی (اغلب کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم) گفته می‌شود که به عنوان سوخت در دسترس میکروب‌های مفید روده قرار می‌گیرند و به تقویت آنها کمک می‌کنند.

وی با بیان این که پروبیوتیک در زبان یونانی به معنای حیات بخش است افزود: پروبیوتیک به ارگانیسم‌های زنده و غیرپیماری‌زایی اطلاق می‌شود که در صورت مصرف مقادیر کافی، اثرات سلامت بخشی ویژه‌ای برای میزبان دارند.

اسلامیان یادآور شد: پروبیوتیک‌ها به شکل مکمل‌های غذایی یا به طور طبیعی در برخی مواد غذایی وجود دارند که مواد غذایی تخمیری شامل کفیر، ماست، ترشی‌های تخمیری، کیمچی، پنیرهای پروبیوتیک و چای تخمیری از آن جمله هستند.

به گفته وی، منابع غذایی پره بیوتیک‌ها شامل موز، پیاز، پیازچه، سیر، موسیر، سیب، تره فرنگی، غلات سبوس‌دار، جو نوسر و انواع حبوبات است.

به گفته این استادیار دانشکده علوم تغذیه، رژیم‌های سرشار از غلات سبوس‌دار، میوه، سبزی، مغزها و دانه‌ها می‌توانند فیبر کافی را برای بدن تأمین کنند و میکروب‌های مفید روده از این فیبر تغذیه می‌کنند.

این دکترای علوم تغذیه افزود: افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن، عدم تعادل میکروبیوم روده را تجربه می‌کنند و کاهش وزن اصولی به برگشت تعادل میکروب‌ها و بهبود جمعیت میکروبیوم روده کمک می‌کند.

اسلامیان خاطرنشان کرد: رژیم‌های غذایی پرچرب با اسید چرب ترانس و اشباع بالا و رژیم‌های غذایی پرکربوهیدرات با میزان قند ساده بالا منجر به برهم خوردن تعادل میکروبیوم روده می‌شود.

وی افزود: چربی‌های ترانس در فست فودها، شیرینی‌ها، بیسکوئیت‌ها، کیک‌ها و مارگارین وجود دارند. چربی‌های اشباع در گوشت‌های پرچرب، چربی‌های حیوانی و شیرینی‌های فنادی وجود دارند.

این استادیار دانشکده علوم تغذیه خاطرنشان کرد: براساس نتایج پژوهش‌ها مصرف پروبیوتیک‌ها و پریبیوتیک‌ها می‌تواند در بهبود برخی اختلالات گوارشی مانند نفخ، اسهال، یبوست، ریفلاکس، سندرم روده تحریک‌پذیر، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های التهابی روده نقش درمانی و مفیدی داشته باشند.

دریچه

مترو یا بازار قاچاق؟

چگونه جنس‌های قاچاق به راحتی به مصرف کنندگان می‌رسد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، واگن‌های مترو این روزها بیشتر از اینکه شبیه بخشی از ناوگان حمل‌ونقل عمومی بایتخت باشد شبیه جمعه‌بازارهای شلوغ خیابانی است. اگر بازار تهران هم خلوت باشد و کسبوکار صاحبان مشاغل در نبض اقتصادی بایتخت کساد رخ می‌دهد راهروهای زیرزمینی مترو همواره پررونق است. در همه این سال‌ها هم همواره قوانین و مقرراتی برای جلوگیری از دستفروشی در مترو مطرح بوده اما هیچ‌گاه هیچ‌کدام از این تصمیمات به سرانجام نرسیده و حالا واگن‌های مترو به بازار اصلی فروش جنس‌های ارزان قاچاق تبدیل شده است.

چند گروه هستند که بیشتر اوقات در ساعات صبح که اوج تردد کارمندان بهویژه بانوان است، با عرضه لباس‌های قاچاق و زیر قیمت توانسته‌اند مشتریانی را به دنبال خود بکشند. شاید تعجب‌آور باشد اما شومیزهایی که در بازار حداقل به قیمت ۳۰۰ هزار تومان به فروش می‌رسد، در میان اجناس آنها حتی می‌توان با ۵۰ هزار تومان خرید کیفیت این لباس‌ها بهشدت ضعیف است اما به دلیل مشکلات اقتصادی گاه شاهد هستیم که برخی از مسافران مترو، بهویژه بانوان، مشتریان پرپوپاقرص این فروشندگان می‌شوند؛ فروشندگانی که با لباس‌های رنگارنگ و با توجه به نیازهای مشتریانشان در کمترین قیمت اجناس ارزان‌قیمت خود را عرضه می‌کنند.

هر روز حجم عجیبی از پوشاک با شگردهای گوناگون در حال ورود به کشور است. شواهد حاکی است که میزان قاچاق پوشاک به قبل از سال ۹۶ برمی‌گردد. مثلا علاوه بر اجناس ترکیه‌ای، پوشاک بنگلادشی هم در تناز بالا و ابعاد بسیار گسترده به کشور وارد می‌شود. بارها درخصوص لباس‌های قاچاق و عرضه آن در مراکز عمومی همچون مترو یا امامی، رئیس کارگروه ساماندهی مد و لباس، صحبت شده است که او دلیل این امر را نبود همکاری‌های بین سازمانی می‌داند. به نظر می‌رسد ستاد مبارزه با قاچاق کالا همکاری لازم را با کارگروه ساماندهی مد و لباس ندارد که اگر این همکاری‌ها حاصل می‌شد، این‌چنین شاهد عرضه آزاد لباس‌های قاچاق در داخل واگن‌های مترو نبودیم.

شاید در نگاه اول این پرسش برایمان ایجاد شود که عرضه لباس‌های قاچاق با قیمت ارزان چه سودی می‌تواند برای فروشنده مترو داشته باشد؟ یکی از مسافران مترو که چند سالی می‌شود فارغ‌التحصیل شده، از موضوع پایان‌نامه‌اش که مشکلات صنعت پوشاک بود، گفت: در پست صحنه این ماجرا اتفاقات عجیب و غریبی رخ می‌دهد و فروشندگان لباس‌های قاچاق مقصر این ماجرا نمی‌نشستند. قراردادی هستند که لباس‌های سبزی را با گوئنی از آن سوی مرزها و بیشتر از بنگلادش و اندونزی وارد کشور می‌کنند و زمانی که این لباس‌ها وارد کشور شد با گروه‌هایی از قرار، تقسیم‌بندی‌های خود را انجام می‌دهند و در نهایت تعدادی لباس بین فروشندگان تقسیم می‌شود که برخی از این فروشندگان آن لباس‌ها را در مترو، برخی دیگر در اماکن عمومی و تعداد بسیاری هم در مغازه‌های مختلف شهر به فروش می‌رسانند.

هرچند عرضه لباس‌های قاچاق به تونل‌های مترو محدود نیست اما در این میان نباید نقش فروشگاه‌های مجازی یا آنلاین‌شاپ‌ها در عرضه پوشاک قاچاق را فراموش کنیم؛ چرا که در سال‌های اخیر درگاه‌ها و فروشگاه‌های آنلاین و مزون‌های زیرزمینی همه با استفاده از سازوکارهای بلکی در حال فروش کالای قاچاق هستند و هیچ نظارتی بر این فروش‌ها وجود ندارد. سایت‌ها یا صفحات مجازی کالاهای ترکیه‌ای را تبلیغ می‌کنند، سفارش می‌گیرند و سه روز بعد کالا را در تهران به مشتری تحویل می‌دهند. کالا در حجم و ابعاد گسترده‌ای بین دو کشور در حال جابه‌جایی است و گسترش عجیب بورازهای تهران به ترکیه که روزانه بیش از ۱۰۰ پرواز بین این دو کشور برقرار است و بین ۶۰ تا ۷۰ پرواز روزانه از تهران فقط به مقصد استانبول انجام می‌شود، شرایط بسیار خوبی را مهیا کرده و اگر هر مسافر فقط پنج کیلوگرم لباس با خود بیاورد، عدد عجیب و غریبی از واردات پوشاک فقط به صورت مسافری داریم. به نظر می‌رسد که ستاد مبارزه با قاچاق کالا باید هماهنگی بیشتری با سازمان‌ها و نهادهایی همچون کارگروه ساماندهی مد و لباس داشته باشد.

غذاهایی که موجب افسرگی می‌شود را بشناسیم

ارتباط بین رژیم غذایی و افسردگی قوی‌تر از آن چیزی است که بسیاری تصور می‌کنند؛ بنابراین باید بررسی کنید که چگونه رژیم غذایی شما ممکن است دلیل افسردگی شما باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، متخصصان تغذیه و محققان به این سوال که آیا مواد غذایی که مصرف می‌کنید، در میزان خطر ابتلا یا افزایش علائم افسردگی مؤثر است، پاسخ مثبت می‌دهند.

دیگدت دیو، مدیر سلامت روان در بیمارستان ال کامینو در مونتین پیو کالیفرنیا، اظهار کرد: رژیم غذایی ممکن است تأثیر قابل توجهی در پیشگیری و درمان افسردگی داشته‌باشد.

وی می‌گوید: افسردگی می‌تواند اشتها را افزایش یا کاهش دهد و مشخص شده که حالت‌های خلقی منفی تمایل به غذاهای سرشار از قند، چربی و یا نمک را تحریک می‌کند اما مشکل این است که مصرف مکرر این غذاها یا مواد مغذی آندک می‌تواند منجر به دریافت کمتر از حد توصیه شده مواد مغذی ضروری مغز مانند ویتامین‌های B، روی، فولات و منیزیم شود. بدن شما به این مواد مغذی نیاز دارد تا در سطوح بهینه باقی بمانند و به ساخت مواد شیمیایی مغز کمک کند زیرا مصرف این مواد باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید و کمتر افسرده شوید.

دیو می‌گوید: خوردن احساسی نیز می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود. همچنین این رفتار می‌تواند منجر به احساس خجالت، آزجار و گناه بیشتر شود که فرد را افسردتر می‌کند و نهایتا به یک چرخه معیوب منجر خواهد شد.

در حالی که رابطه علت و معلولی بین غذا و خلق و خو نسبتا ساده به نظر می‌رسد اما یک ارتباط پیچیده‌تر بین مغز و روده وجود دارد.

متخصصان تغذیه می‌گویند: نتایج مطالعات نشان داده میکروبیوتای روده، یعنی تعداد زیادی باکتری که داخل روده زندگی و به طرق مختلف به سلامت کلی کمک می‌کنند، در افراد سالم به طور قابل توجهی با افراد افسرده متفاوت است.

غذاهایی که می‌خورید باکتری‌های روده را تغذیه می‌کند و سوءتغذیه‌های مختلف بین میکروبیوتای روده انسان و چیزهای مختلفی بخورند. میکروبیوتای روده انسان از پنج‌تیپ‌اکتری (باکتروئیدها، فیرمیکوت‌ها، اکتینوباکترها، فوزوباکتری‌ها و پروتئوباکتری‌ها) تشکیل شده است.

بر اساس بررسی های انجام شده از موش و انسان، باکتروئیدها و فیرمیکوت‌ها بیشترین تاثیر را در افسردگی دارد. علاوه بر این بدن شما به منابع کافی از یک دسته کامل از مواد مغذی برای کمک به توقایی خود در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین که گاهی اوقات به آن ماده شیمیایی احساس خوب نیز گفته می‌شود، نیاز دارد. انتقال دهنده‌های عصبی مواد شیمیایی است که پیام‌ها را بین نورون‌ها حمل می‌کند.

ایلین چانژ، دیگر محقق این بررسی، افزود: سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که به تنظیم خواب، اشتها، خلق و خو و مهار درد کمک می‌کند. این ماده عمدتا در دستگاه گوارش تولید می‌شود که با میلیون‌ها سلول عصبی یا نورون پوشانده شده است.

اینکه نورون‌ها چقدر خوب کار و سروتونین تولید می‌کنند، تحت تاثیر میکروبیوم روده شامت که در باکتری‌های خوب رشد می‌کند و اغلب در مکمل‌های پروبیوتیکی یافت می‌شود و هدفشان حمایت از سلامت روده است. این باکتری خوب به تهیه خود با غذاهای کامل که دارای فیبر بالا و سرشار از مواد مغذی است مانند سبزیجات برگدار؛ چربی‌های سالم و غلات کامل رشد می‌کند.

نتایج بررسی‌ها نشان داده اگر افسردگی دارید، آنچه می‌خورید ممکن است علائم را بهبود دهد یا بدتر کند.

میاسین، یک متخصص تغذیه، در این خصوص می‌گوید: رژیم غذایی غنی از غذاهای با کیفیت بسالا که مواد مغذی قابل توجهی از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها را فراهم می‌کند، ممکن است به تغذیه مغز و محافظت از آن در برابر رادیکال‌های آزاد یا استرس اکسیداتیو کمک کند.

به طور کلی رژیم غذایی که برای پیشگیری و کاهش علائم توصیه می‌شود، شامل سبزی، میوه، غلات کامل، آجیل، روغن زیتون، ماهی و لبنیات کم‌چرب است. این نوع رژیم اغلب به عنوان رژیم غذایی مدیترانه‌ای توصیف می‌شود. مطالعات نشان داده که خطر افسردگی در کسانی که این نوع رژیم را دارند، تا ۲۵ تا ۳۵ درصد کمتر است.

رژیم‌غذایی حاوی غذاهای کامل و تصفیه‌نشده پروتئین، چربی سالم و فیبر به ثبات نگاه داشتن قند خون بعد از غذا کمک می‌کند که در خلق و خوی نیز موثر است.