گوناگون

دسترسی ۱۰۰ درصدی نوزادان کشور به واکسن هپاتیت

رئیس کل سازمان نظام پزشکی از دسترسی ۱۰۰ درصدی نوزادان کشور به واکسن هپاتیت خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد رئیس‌زاده در مراسم آغاز طرح واکسیناسیون هپاتیت B کارگران شهرداری تهران گفت: زیرسازی توسعه و پیشرفت پایدار در کشوری منابع انسانی سالم آن هستند. در شهر تهران نیز اگر می‌خواهیم این شهر الگوی جهان اسلام باشد باید شهروندان سالمی داشته باشد و به تبع آن باید پرسنل شهرداری تهران به عنوان ارائه کنندگان خدمات به این شهروندان سالم باشند. لذا پرداختن به سلامت پرسنل شهرداری در جهت پیشرفت و توسعه پایدار است.

وی افزود: بسیاری اقدامات در حوزه سلامت پرسنل در مجموعه شهرداری تهران انجام و یا در حال انجام است اما اگر یک کارگر ما مبتلا به بیماری همچون هپاتیت B شود با سال انتاری ما این موضوع قابل بخشش و گذشت نیست. هپاتیت B در کشور ما به دلیل سبک سالم زندگی و همچنین واکسیناسیونی که انجام می‌دهد، بسیار از سطح دنیا پایین‌تر است که از افتخارات کشور ما محسوب می‌شود. وی ادامه داد: تزریق دوز واکسن هپاتیت B برای متولدین قبل از سال ۱۳۷۳ ضروری است؛ چرا که برای نوزادان پس از این سال به صورت فراگیر این واکسیناسیون انجام می‌شود. لذا این واکسیناسیون برای پرسنل شهرداری تهران یکی از اقدامات برجسته در میان اقدامات همه هفته‌های شنبه‌های امید و افتخار است.

رئیس سازمان نظام پزشکی کشور با تاکید بر اینکه حفظ و پاسداری سلامت پرسنل شهرداری تهران کار بسیار ارزشمند علمی و کمک به حوزه بهداشت و درمان کشور است، افزود: پرسنل باید از این اقدام به جد استقبال کنند و سایر نهادها نیز نسبت به این کار باید اقدام کنند. در حوزه اقتصاد سلامت هر یک دلار که در پیشگیری هزینه می‌کنیم ۲۰ دلار صرفه جویی محقق می‌شود. دسترسی به واکسن هپاتیت برای نوزادان و کودکان در کشور ما ۱۰۰ درصدی است. در حالیکه این دسترسی در دنیا تنها ۴۳ درصد است. وی تاکید کرد: کلینیک‌های مجهز و تسهیل ارائه خدمات به پرسنل شهرداری که در حال حاضر با ۱۹ درمانگاه انجام می‌شود باید توسعه پیدا کند.

سفر تک درنای سیبری از بلژیک به ایران چقدر آب خورد؟

سرپرست دفتر حفاظت و مدیریت حیات‌وحش توضیحاتی درباره انتقال تک درنای سیبری از بلژیک به ایران و هزینه‌های این موضوع ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غلامرضا ایدلی- سرپرست دفتر حفاظت و مدیریت حیات‌وحش درباره جزئیات ورود یک قطعه درنا از مرکز تکثیر و حفاظت درناها در بلژیک اظهار کرد این اقدام با هماهنگی کامل امور بین الملل سازمان محیط زیست و دامپزشک مربوطه انجام گرفته و کنوانسیون مربوط به نقل و انتقالات حیوانات به کشورها کاملاً در جریان این موضوع بوده است. وی افزود: این اقدام به با هدف زادآوری و تهیه جفت برای امید (تک درنای سیبری در ایران) بلکه با هدف پیدا کردن همسفر برای امید جهت حفظ مسیر تردد آنها از سیبری به ایران و ورود دیگر خانواده‌های درنا نیز از سیبری است. دفتر حفاظت و مدیریت حیات‌وحش خاطرنشان کرد: جمهوری اسلامی ایران هیچ مبلغی به بلژیک برای این موضوع پرداخت نکرده و به صورت رایگان و برای حفظ مسیر حرکت درناها این اقدام صورت گرفته است.

گفتنی است امید که یک درنای سیبری، نر است، آخرین بازمانده از جمعیت غربی درنای سیبری است. این پرنده وفادار به قلیم مازندران از ۱۴ سال پیش با وجود از دست دادن جفتش "آروو" همچنان برای زمستان گذرانی به مازندران می‌آید. این درنا سال‌های ۱۳۸۸ و ۱۳۹۴ برای زمستان گذرانی به مازندران نیامد که باعث نگرانی دوستداران محیط زیست شده بود.دو روز پیش یک قطعه درنا از مرکز تکثیر و حفاظت درناها در بلژیک از مسیر هواپیمایی بلژیک به قطر و سپس به ایران آمد و به تالاب بین المللی فریدونکنار منتقل شد تا همسفری برای امید باشد.

آیا نفخ شکم از علائم کمبود ویتامین D است؟

نفخ، اختلال رایجی است که با احساس پری یا ناراحتی در شکم مشخص می‌شود و می‌تواند باعث شود که شکم متورم یا باد کرده به نظر برسد. به گفته کلینیک کلیولند ایالات‌متحده، این وضعیت همچنین موجب درد خفیف یا شدید در ناحیه شکم خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از هلث، نفخ می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود و می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای باشد. برخی افراد بر این باورند که نفخ ممکن است با کمبود ویتامین D مرتبط باشد اما در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تر باشد؛ بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم دیگر را تجربه می‌کنید مهم است که به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید. اگرچه مطالعاتی که نفخ را با کمبود ویتامین D مرتبط می‌کنند بسیار کم هستند اما برخی شواهد نشان می‌دهد که سطوح پایین ویتامین D ممکن است با برخی از اختلالات گوارشی که نفخ علامت آن است، مرتبط باشد. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، بیماری التهابی روده (IBD) اصطلاحی است برای توصیف گروهی از دو اختلال التهابی مزمن (کولیت اولسراتیو و بیماری کرون) که بر دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارند. دکتر آشوین آنند اکریشان، متخصص گوارش توضیح داد: شیوع کمبود ویتامین D در بیماری التهابی روده در مطالعات مختلف متفاوت است اما به نظر می‌رسد که حداقل در برخی از مطالعات ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد مبتلا به بیماری التهابی روده سطح ویتامین D کافی نداشته باشند. علاوه بر این، نتایج یک کارآزمایی تصادفی سازی و کنترل‌شده در سال ۲۰۱۶ نشان داد که پس از افزایش مصرف ویتامین D، بهبود قابل توجهی در علائم افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) وجود داشت. سندرم روده تحریک‌پذیر یک بیماری شایع گوارشی است که معده و روده را تحت تاثیر قرار می‌دهد و با علائمی مانند درد شکم، نفخ، یبوست و اسهال مشخص می‌شود. گذشته از اختلالات گوارشی، عدم تحمل لاکتوز و گلوتن نیز می‌تواند باعث نفخ، گاز و ناراحتی معده شود. زمانی که بدن قادر به هضم صحیح برخی غذاها نباشد، می‌تواند منجر به نفخ شود. همچنین یبوست می‌تواند باعث نفخ شود، زیرا می‌تواند منجر به تجمع گاز و مدفوع در روده بزرگ شود. هنگامی که مدفوع برای مدت طولانی در روده بزرگ باقی می‌ماند، باکتری‌هایی که به‌طور طبیعی در روده بزرگ زندگی می‌کنند می‌توانند شروع به تجزیه مدفوع و تولید گاز کنند. به گفته یکی از پزشکان مرکز جان هاپکینز؛ ایالات‌متحده، این گاز می‌تواند به نفخ کمک کند. به گفته این کلینیک در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تری مانند سرطان باشد بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم دیگر را تجربه می‌کنید، مهم است که به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

زنان و خانواده

تأکید بر مشاوره ژنتیک در زوجینی با نسبت فامیلی

فلوشیپ طب مادر و جنین دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به ضروری‌ترین آزمایش‌ها پیش از اقدام به بارداری اشاره کرد و گفت: حتی اگر آنتی بیوتیک یا داروهای ضد آکنه و پوستی مصرف می‌کنید حتما پیش از بارداری این موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، آزاده شعبانی به برخی از اقدامات ضروری پیش از بارداری اشاره کرد و افزود: مراجعه به پزشک متخصص زنان و زایمان اولین اقدام برای بررسی‌های لازم پیش از بارداری است.

وی با اشاره به این که بررسی قد و وزن و اصطلاحا شاخص توده بدنی از ساده‌ترین و شاید مهم‌ترین مواردی است که باید پیش از بارداری ارزیابی شود، اظهار کرد: اگر فردی دچار لاغری مفرط یا چاقی بیش از حد باشد باید قبل از بارداری زیر نظر پزشک متخصص اصلاح شود. وی معاینه وضعیت پستان را از دیگر موارد ضروری پیش از قدام به بارداری عنوان کرد و گفت: معاینه پستان‌ها برای اطمینان از سلامت آن، معاینات لگنی، تست پاپ‌اسمیر، بررسی سلامت عمومی از نظر سطح کم خونی یا بیماری‌هایی مثل تیروئید و دیابت ضرورت دارد.

مراجعه به دندان‌پزشک پیش از اقدام به بارداری برای اطمینان از سلامت از دندان‌ها از دیگر مواردی بود که این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و افزود: درمان دندان‌های پوسیده ممکن است در دوران بارداری برای مادر و یا جنین چالش برانگیز باشد بنابراین؛ توصیه می‌شود درمان‌های مربوط به دهان و دندان و بررسی وضیت لثه‌ها پیش از بارداری بررسی و در صورت نیاز درمان شود.

شعبانی در پاسخ به این سوال که آیا لازم است برای افرادی که از نظر سلامت عمومی مشکلی ندارند داروی خاصی هم مصرف شود یا خیر؟ عنوان کرد: قرص اسیدفولیک یا پدوفولیک در افراد سالمی که از نظر جسمی مشکلی ندارند پیش از اقدام به بارداری توصیه می‌شود.

این فلوشیپ طب مادر و جنین در ادامه مشورت با پزشک برای انجام آزمایش‌های پیش ازبارداری در بارداری‌های سن بالا (بالای ۳۵ سال و خصوصا پیش از ۴۰ سال) و افرادی که اولین بارداری را در سن بالا تجربه می‌کنند و همچنین زنانی که کمتر از ۱۸ سال سن دارند و قصد بارداری دارند را ضروری عنوان کرد. وی توصیه کرد: زنانی که سابقه سقط‌های مکرر، زایمان زودرس و یا فشار خون و دیابت بارداری دارند نیز بهتر است قبل از اقدام برای بارداری از نظر وضعیت سلامت توسط پزشک متخصص بررسی شوند.

شعبانی مشاوره‌های ژنتیک برای زوجینی که نسبت فامیلی و خصوصا نسبت نزدیک دارند و یا افرادی که سابقه بیماری‌های ذهنی و جسمی در خانواده دارند را ضروری عنوان کرد و گفت: زوجینی که هر دو مبتلا به تالاسمی مینور هستند باید انجام مشاوره‌های پیش از بارداری زیر نظر پزشک را جدی بگیرند، وی برهیز از حساسیت بی‌مورد به زمان تخمک گذاری و استفاده از این کیت‌ها در زنانی که تخمک گذاری و دوره‌های قاعدگی منظم دارند را خواستار شد و افزود: برای کسانی که قاعدگی نامنظم دارند هم بررسی وضعیت هورمونی و تخمدان‌ها پیش از بارداری لازم است.

و اما بیان این که دارو‌های خاصی وجود دارند که پیش از اقدام به بارداری باید از مصرف آن پرهیز شود، توصیه کرد: تمام افرادی که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای هستند و قصد بارداری دارند پیش از اقدام حتما با پزشک برای مصرف و یا عدم مصرف دارو مشورت کنند. حتی اگر آنتی بیوتیک یا داروهای ضد آکنه و پوستی مصرف می‌کنید حتما پیش از بارداری این موضوع را با پزشک در میان بگذارید. وی درباره مصرف خودسرانه داروهای گیاهی نیز هشدار داد استفاده از هر داروی گیاهی با مشورت متخصص طب ایرانی و پزشک زنان مجوز مصرف دارد.

شعبانی قطع مصرف سیگار، الکل و هر نوع ماده مخدر را چندین ماه پیش از اقدام به بارداری توسط هر دو زوج ضروری عنوان کرد.

بومی سازی کامل انسولین و قلم آن

دبیر ستاد توسعه زیست فناوری از تولید انسولین بر پایه دانش و قلم آن تا سال آینده خبر داد و گفت: این ستاد ۵۰ میلیارد تومان از تولید انسولین و قلم آن در کشور حمایت کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصطفی قانعی درباره آخرین وضعیت پروژه‌های تولید انسولین توسط شرکت‌های دانش‌بنیان که توسط ستاد توسعه زیست فناوری مورد حمایت قرار گرفته اند، اظهار کرد: دو مورد پروژه تولید انسولین توسط ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی مورد حمایت قرار گرفته است.

وی درباره اولین کارخانه تولید انسولین گفت: کارخانه‌ای برای تولید انسولین قدام کرده که انتظار می‌رود بتواند بعد از جذب سرمایه ۲۰ میلیارد تومانی طی یک سال انسولین را وارد بازار کند.

وی افزود: بعد از جذب سرمایه این کارخانه می تواند طی یک سال انسولین بر پایه دانش را به بازار عرضه کند؛ در واقع بعد از جذب سرمایه ۴ ماه کلینیکال تریال و ۳ یا ۴ ماه تست پایداری انجام می‌شود.

دبیر ستاد توسعه زیست فناوری ادامه داد: همچنین شرکت دیگری امکان تولید انسولین بر پایه دانش را دارد امامنی تواند نیاز کل کشور را تامین کند؛ تامین نیاز کشور نیازمند ایجاد زیرساختهایی در این شرکت است.

به گفته قانعی، در کنار اینها تولید قلم انسولین توسط شرکتهای دانش‌بنیان آغاز شده زیرا تنها تولید انسولین برای شرکتها اقتصادی نیست اما اگر با تولید قلم باشد عرضه انسولین به بازار اقتصادی تر خواهد شد.

وی گفت: این شرکت‌های تولید کننده انسولین فرصد‌دهند، باشرکت‌های تولید کننده قلم، همکاری و محصول نهایی را وارد بازار کنند.

دبیر ستاد توسعه زیست فناوری گفت: پیش بینی می شود به زودی و شاید سال آینده انسولین و قلم آن توسط شرکت‌های دانش‌بنیان به تولید برسد.

وی با اشاره به میزان حمایت معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان در زمینه تولید انسولین و قلم آن گفت: ستاد توسعه زیست فناوری به میزان ۵۰ میلیارد تومان حمایت کرده است. این حمایت در سال آینده بیشتر خواهد شد.

روزنه

تغییر در سبک زندگی برای کنترل بهتر دیابت

دیابت یک بیماری بسیار شایع مربوط به سبک زندگی است که درمان نمی‌شود اما می‌توان با ایجاد تغییرات سالم در سبک زندگی آن را کنترل کرد. هرچند مصرف دارو به کنترل دیابت کمک می‌کند، اما نقش اصلاح سبک زندگی را نباید نادیده گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، دیابت را می‌توان با خوردن غذاهای سالم از تبدیل کنترل کرد؛ بنابراین اگر دیابت دارید، حتما لازم است میوه و سبزی تازه، غلات فراوان و پروتئین‌های کم‌چرب بخورید.

از آنجایی که بدن ما به چربی‌ها، کربوهیدراتها و پروتئین‌ها نیاز دارد، پس باید سالم‌ترین آنها را انتخاب کنیم. مثلا چربی‌های مورد نیاز بدنمان را از منابع سالمی مانند ماهی، مغزها و زیتون و روغن آن و پروتئین‌های لازم بدنمان را از تخم‌مرغ، بنشن و حبوبات دریافت کنیم. از مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده و قندهای پنهان تا جایی که ممکن است اجتناب کنید و به‌جای آبمیوه، خود میوه را کامل بخورید.

اگر دیابت دارید مهم است که غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین مصرف کنید، مثلا سبزیجات غیر نشاسته‌ای، میوه‌هایی مانند هلو، آلو و انواع توت‌ها و دانه‌ها غذاهایی که شاخص گلیسمی پایینی دارند، علاوه بر کنترل قند خون به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند.

ضمنا مصرف پروبیوتیک‌ها نیز می‌تواند به کاهش قند خون، سطوح انسولین و مقاومت گلوکز کمک کند. پروبیوتیک‌ها برای سلامت یا کنترل‌های سالم روده مفیدند و همین به متابولیسم گلوکز کمک می‌کند. در نتیجه سطح قند خون نرمال‌تر شده و کنترل گلیسمیک بهبود می‌یابد و فشار خون نیز کنترل می‌شود.

وزن اضافی‌تان را کم کنید

اگر دیابت دارید پس لازم است وزن اضافی خود را کم کنید. کاهش وزن (حتی اگر ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدنتان باشد) باعث می‌شود ریسک عوارض کمتر شده و کمتر به تزریق انسولین نیاز داشته باشید. کاهش وزن اضافی به کنترل قند خون کمک می‌کند، سطح کلسترول و فشار خونتان را پایین می‌آورد. نتیجه همه اینها، کاهش ریسک ابتلا به عوارض دیابت مانند بیماری قلبی است.

به طور منظم ورزش کنید

ورزش حتی به اندازه ۳۰ دقیقه در روز برای شمایی که دیابت دارید واقعا مفید است. ورزش روزانه قند خونتان را پایین می‌آورد، مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند فشارخون و کلسترولتان تنظیم شود. با پیاده‌روی یا نوجرخه‌سواری هم می‌توانید ورزش روزانه‌تان را انجام دهید.

قند خونتان را به طور مرتب چک کنید

تست منظم قند خون به شما کمک می‌کند الگوی قند خون خود را بشناسید، مثلا اینکه کارها یا رفتارهای به‌خصوصی قند خونتان را پایین می‌آورند، خود در یک سری از غذاها قند خونتان را بالا می‌برند و ... در نتیجه می‌توانید برای وعده‌های غذایی و کارهایی که می‌کنید برنامه‌ریزی کنید.

سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید

الکل می‌تواند دارای قند افزوده باشد که باعث بالارفتن قند خون و دیده‌ناگه شدن بدن می‌شود. ضمنا افرادی که دیابت دارند باید سیگار را ترک کنند؛ زیرا نیکوتین باعث مقاومت به انسولین می‌شود، ضمنا سیگار کشیدن ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی و مشکلات کلیوی را افزایش می‌دهد.

به اندازه کافی بخوابید

آیا می‌دانستید خواب کافی نداشتن می‌تواند تعادل بین انسولین و قند خون را به هم بزند؟ برای اینکه شبها خوب و کافی بخوابید، از بعدازظهر به بعد سراغ کافئین و غذاهای تند و ادویه‌دار نروید. خیلی مهم است که بهداشت خواب را رعایت کنید و الگوی خواب منظمی داشته باشید تا بتوانید خواب و راحت و کافی بخوابید.

از استرس‌های هیجانی دور بمانید

همان‌طور که می‌دانید استرس می‌تواند بر سطح قند خون اثر بگذارد؛ بنابراین یک راه خوب برای کنترل دیابت، کنترل استرس است. سعی کنید انواع راهها را برای تسکین استرس خود امتحان کنید تا بهترینشان را برای خودتان انتخاب نمایید؛ پیاده‌روی، یوگا یا مدیتیشن روش‌هایی هستند که برای اکثر افراد جواب می‌دهند.

چکاپ‌های منظم را فراموش نکنید

خیلی از عوارض دیابت خاموش‌اند و علامتی از خود نشان نمی‌دهند؛ بنابراین لازم است به طور منظم چکاپ شوید. آزمایشات روتین برای چکاپ عملکرد کلیه و سطح کلسترول خون به پزشکتان کمک می‌کند هر مشکلی را در همان مرحله اول شناسایی نماید.

مافیای خارجی سرطان وارد ایران می کند

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، به تشریح جزئیات فرار مالیاتی دو شرکت خارجی تولید سیگار در داخل ایران پرداخت.

به گزارش پیام آشنا، محمدرضا مسجدی مطرح کرد: بر اساس آنچه که وزارت صمت اعلام کرده است، سالانه ۷۰ میلیارد نخ سیگار در کشور تولید می‌شود و طبق گزارش وزارت بهداشت، مصرف سالانه سیگار در کشور بین ۵۰ تا ۶۰ میلیارد نخ است.

وی افزود: اگر فرض کنیم همان آمار وزارت صمت که ۷۰ میلیارد نخ سیگار بوده است، در کشور مصرف شود؛ از این ۷۰ میلیارد نخ، ۷۲ درصد توسط دو شرکت خارجی در داخل کشور تولید می‌شود.

مسجدی با انتقاد از شرکت های خارجی تولید کننده سیگار در ایران، گفت: این شرکت‌ها، واکسن و دارو و حتی نخ بخیه را از مردم ما دریغ کردند، اما همین کشورها برای مردم ما سیگار تولید می کنند.

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، با اشاره به گزارش وزارت صمت مبنی بر اینکه هر نخ سیگار ۱۰۰ درصد سود دارد، افزود: چرخش مالی دخانیات در کشور، ۳ میلیارد دلار است که با دلار ۴۰ هزار تومانی، ۱۲۰ هزار میلیارد تومان می شود.

وی ادامه داد: اگر ۵۰ درصد این ۱۲۰ هزار میلیارد تومان، سود باشد ۷۰ درصد این سود به جیب خارجی ها می رود.

مسجدی با تاکید بر ضرورت اصلاح شیوه دریافت مالیات بر دخانیات در کشور، تصریح کرد: مالیات بر دخانیات در ترکیه ۶ برابر، عربستان ۴ برابر و پاکستان، ۲ برابر ایران است.

وی افزود: متأسفانه ایران پایین ترین مالیات بر دخانیات را در دنیا دارد و این در حالی است که سهم شرکت دخانیات ایران از تولید سیگار در کشور، فقط ۱۰ درصد است و ۹۰ درصد تولید سیگار در اختیار شرکت هایی با سهامداران خارجی است.

مسجدی با اشاره به پیش بینی سازمان امور مالیاتی برای کسب ۳۰ هزار میلیارد تومان مالیات بر دخانیات در ۱۴۰۲، گفت: متأسفانه دوستان در مجلس شورای اسلامی، این عدد را به ۶ هزار میلیارد تومان کاهش داده اند.

وی با عنوان این مطلب که رمالی از گوان شدن سیگار به جیب بیت المال نمی رود، افزود: این سود را مافیای بین المللی به جیب می زند.

مسجدی ادامه داد: مافیای بین المللی، هم سود فروش سیگار را به جیب می زند، هم فرار مالیاتی دارد و هم، سرطان و سکته قلبی وارد کشور ما می کنند.

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، با عنوان این مطلب که قاچاق سیگار هیچ ربطی به گرانی دخانیات ندارد، گفت: در سال ۱۴۰۱ نسبت به ۱۴۰۰، مالیات بر دخانیات کم شد؛ اما قاچاق کم شده است. اگر کم شده است، گزارش بدهند.

مسجدی افزود: در همه جای دنیا، ۷۰ درصد قیمت یک پاکت سیگار به عنوان مالیات دریافت می شود که این رقم در ایران، کمتر از ۲۰ درصد است.

وی تاکید کرد: فرار مالیاتی دخانیات، فقط به جیب مافیای بین المللی می رود که در کشور ما مشغول تولید سیگار هستند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال هایی برای زندگی

هیچ کجا
هیچ زمان
فریاد زندگی
بی‌جواب نمانده است.
به صدای دور گوش می‌دهم
از دور
به صدای من گوش می‌دهند
من زنده‌ام
فریاد من بی‌جواب نیست،
قلب خوب تو
جواب فریاد من است.

احمد شاملو

Minimalha
Minimalha
MinimalHaveBarayeZendegi
Minimalha
MinimalForLife

تازه‌های سلامت

ویتامین های گروه B را در رژیم غذایی خود بگنجانید

ویتامین‌های گروه B مسلول‌ها کمک می‌کنند تا بهتر این عملکرد خود را داشته باشند. از مغز و قلب محافظت کنند، از سیستم ایمنی حمایت کنند و حتی می‌توانند خلق و خو و سطح انرژی را بهبود بخشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این دسته حیاتی از ویتامین‌ها باید بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند. طبق گفته محققان هاروارد، ویتامین‌های B به آنزیم‌ها کمک می‌کنند تا وظایف خود را انجام دهند، از جمله: از ذره‌کردن انرژی از کربوهیدراتها و چربی برای تجزیه اسیدهای آمینه و حمل اکسیژن و مواد مغذی در سراسر بدن. دو مورد از ضروری‌ترین این گروه از ویتامین‌ها، B۶ و B۱۲ هستند. ویتامین B۶ (پیریدوکسین) در بسیاری از غذاها یافت می‌شود، اما به غذاها و مکمل‌ها نیز اضافه می‌شود. B۶ کوآنزیمی است که به بیش از ۱۰۰ آنزیم کمک می‌کند تا عملکردهای مختلفی از جمله تجزیه پروتئین‌ها، کربوهیدراتها و چربی‌ها را انجام دهند. در همین حال، ویتامین B۱۲ (کوبالامین) در گوشت و ماهی یافت می‌شود. همچنین می‌توان آن را به غذاها یا مکمل‌ها اضافه کرد. این ماده برای ساخت گلبول‌های قرمز و DNA مورد نیاز است و همچنین در عملکرد و رشد سلول‌های عصبی و مغز نقش دارد. B۶ به حفظ سطح نرمال آمینو اسید، هموسیستئین کمک می‌کند که سطوح بالای آن می‌تواند باعث مشکلات قلبی شود. B۶ همچنین از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند و مغز را سالم نگه می‌دارد. مطالعه اخیر نشان داد که مصرف مکمل‌های ویتامین B۶ حتی ممکن است به تسکین افسردگی و اضطراب کمک کند. «دیوید، فیلد»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه ردینگ، بریتانیا، گفت: «عملکرد مغز متکی بر تعامل ظریف بین نورون‌های تحریک‌کننده‌ای است که اطلاعات را به اطراف منتقل می‌کنند و نورون‌هایی بازدارنده که از فعالیت‌های گیرنده جلوگیری می‌کنند. ویتامین B۶ به بدن کمک می‌کند پیام‌رسان شیمیایی خاصی تولید کند که تکانه‌ها را در مغز مهار می‌کند و مطالعه ما این اثر آرامبخش را با کاهش اضطراب در میان شرکت‌کنندگان مبتلا می‌داشت.» مقدار توصیه شده رژیم غذایی B۶ برای مردان ۱۴ تا ۵۰ سال، ۱.۳ میلی گرم است. برای افراد ۵۱ سال و بالاتر، ۱.۷ میلی گرم است. برای زنان ۱۴ تا ۱۸ ساله، ۱.۲ میلی گرم است. برای زنان ۱۹ تا ۵۰ ساله ۱.۳ میلی گرم و برای زنان ۵۱ سال و بالاتر ۱.۵ میلی گرم است. در دوران بارداری و شیردهی، مقدار آن به ۲ میلی گرم افزایش می‌یابد. به گفته محققان، مصرف بیش از حد B۶ می‌تواند باعث بی‌حسی در پاها و دست‌ها از دست دادن کنترل حرکات بدن و حالت تهوع شود.

ویتامین B۶ در انواع غذاهای حیوانی و گیاهی یافت می‌شود:

- جگر گاو
- ماهی تن
- ماهی سالمون
- غلات غنی شده
- نخود
- طیور
- برخی از سبزیجات و میوه‌ها، به ویژه سبزیجات با برگ های تیره، موز، پاپایا، پرتقال و طالبی.

ویتامین B۱۲ به تجزیه پروتئینی به نام هموسیستین کمک می‌کند. سطوح بالای هموسیستین با افزایش خطر بیماری قلبی و سکته مرتبط است زیرا می‌تواند به تشکیل لخته‌های خون و سلول‌های رادیکال آزاد کمک کند و بر عملکرد طبیعی رگ‌های خونی تأثیر بگذارد. ویتامین B۱۲ ناکافی می‌تواند سطح هموسیستین را افزایش دهد. مقدار توصیه شده رژیم غذایی برای مردان و زنان ۱۴ ساله و بالاتر ۲.۴ میکروگرم در روز است. در دوره بارداری و شیردهی، این میزان به ۲.۸ میکروگرم در روز افزایش می‌یابد. هیچ حد بالایی برای ویتامین B۱۲ تعیین نشده است. زیرا سطح سمی وجود ندارد. با این حال، مطالعه اخیر نشان می‌دهد که مکمل‌های ۲۵ میکروگرم در روز یا بیشتر ممکن است خطر شکستگی استخوان را افزایش دهند. از سوی دیگر، رژیم‌های گیاهخواری که گوشت را حذف می‌کنند، می‌توانند منجر به کمبود ویتامین B۱۲ با مشکلات جدی سلامتی شوند. یک مطالعه اخیر نشان داد که اگرچه رژیم گیاهخواری خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد، اما خطر سکته را افزایش می‌دهد.

غذاهای غنی از B۱۲ عبارتند از:

- ماهی، صدف
- جگر
- گوشت قرمز
- تخم مرغ
- طیور
- محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست
- مخمر مغذی غنی شده
- غلات صبحانه غنی شده
- شیر سویا یا برنج غنی شده