

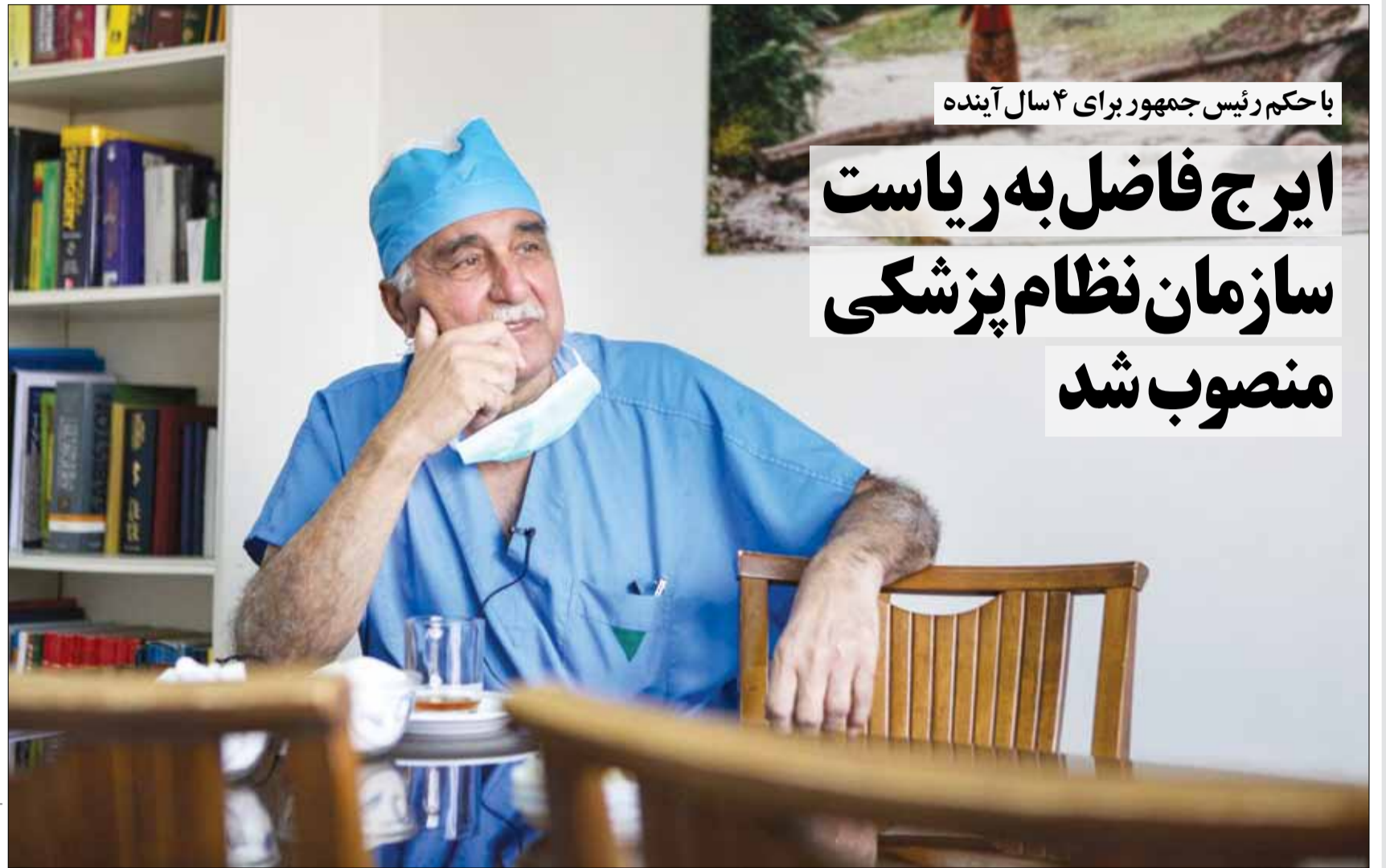
طاهر موهبتی، مدیر عامل جدید بیمه سلامت ایران
تولید داخل جایگزین
واردات، سیاست
بیمه سلامت در حوزه دارو

صفحه ۳



بیژن صدری زاده، متخصص بیماری های عفونی
و نماینده سازمان بهداشت جهانی
هیچ گاه نتوانستیم
به مطب داری فکر کنیم

صفحه ۸



با حکم رئیس جمهور برای ۴ سال آینده
**ایرج فاضل به ریاست
سازمان نظام پزشکی
منصوب شد**

صفحه ۳

تهانام موزن / سپید

روی خط سپید
در برنامه نبض مطرح شد
خطر مهاجرت نخبگان
و حضور واسطه ها
در بخش تامین سرمایه

صفحه ۵

طبق نتایج یک مطالعه جهانی
افزایش خطر مرگ
بارزیم غذایی کم چرب

صفحه ۱۲

عواملی که می تواند روی داروهای شما
اثر بگذارد
چگونگی مصرف دارو
با برخی خوراکی ها

صفحه ۱۴

چگونه با والدینتان در مورد کمک گرفتن
صحبت کنید؟
در بیان مشکلات خود
محتاطانه پیش بروید

صفحه ۱۵

اتوبوس شب

حادثه تصادف اتوبوس نوجوانان نخبه
هرمزگانی تاکنون ۹ کشته و ۲۶ مجروح همراه
داشته، خدمات رسانی به دانش آموزان در بیمارستان های
نمازی و رجایی شیراز همچنان ادامه دارد...

صفحه ۱۶

قابل توجه هیئت مدیره انجمن های علمی، شرکت های داروسازی و تجهیزات پزشکی

www.sepidonline.ir

«سپید» تنه روزنامه پزشکی خاورمیانه است

اغلب اعضای جامعه پزشکی هر روز «سپید» را مطالعه می کنند

«سپید» هر روز برای پزشکان، مراکز درمانی و مراکز آموزشی پزشکی ارسال می شود

**شما می توانید روزنامه سپید را به عنوان روزنامه کثیرالانتشار
انجمن، موسسه و شرکت خود در مجمع عمومی تان تعیین نمایید**

همین امروز با ما تماس بگیرید:

ایمیل: info@sepidonline.ir

تلگرام: @sepidnewspaper

تلفن: ۰۲۶۱۵۱۴۹۹ - ۰۲۶۱۵۱۴۸۵

سیاست



● سید سلمان سامانی، قائم مقام وزیر کشور با تاکید بر اینکه نیازمند بازنگری قانون در مورد نحوه فعالیت احزاب هستیم، گفت: «در دولت دوازدهم تلاش خواهیم کرد تا اثربخشی نظام حزبی در مدیریت سیاسی کشور ارتقا یابد. یکی از اولویت‌های ما در دوره دوم دولت آقای روحانی این است که علاوه بر انسجام بخشی به احزاب موجود و ایجاد فرصت مناسب برای تشکیل احزاب جدید، بتوانیم اثربخشی نظام حزبی در مدیریت سیاسی کشور را ارتقا دهیم و از نظرات و مشورت‌های احزاب در تصمیم‌گیری‌های وزارت کشور استفاده کنیم.»

● محمدجواد ظریف، وزیر امور خارجه گفت: «مقام معظم رهبری در سخنانشان در مراسم تنفیذ فرمودند که تعامل گسترده با جهان؛ با همه جهان را در جلسه‌ای که با هیئت دولت در محضر ایشان بودیم تاکید فرمودند که نباید به یک منطقه محدود بشود. دقیقاً این سیاست است که ما دنبال کردیم و همین سیاست را ادامه خواهیم داد. تعامل گسترده با همه دنیا مورد نظر ماست و ان شاء الله با توجه به اینکه برجام توانسته موانع این تعامل را هم تاحدزیادی رفع بکند امیدواریم که چهار سال آینده، چهار سال گسترش روابط همه‌جانبه‌ی ایران باقی‌بمانده جهان باشد. در دولت یازدهم ما بیشترین رفت و آمدهايمان با همسایگان و کشورهای آسیایی بوده و در واقع یک روابط خارجی متوازن داشتیم.»

● حسینعلی امیری، معاون پارلمانی رئیس‌جمهور گفت: «مسائلی که در رسانه‌ها در خصوص معرفی وزرای پیشنهادی علوم و نیرو مطرح می‌شود، گمانه‌زنی رسانه‌ای است. بنابراین قانون، اگر هر وزارتخانه‌ای از هر دلیلی دارای وزیر نباشد، رئیس‌جمهور می‌تواند به مدت ۹۰ روز برای اداره آن وزارتخانه سرپرست معرفی کند. دولت لایحه تفکیک وزارتخانه‌ها را در قالب دو فوریت به مجلس ارائه داد ولی دو فوریت این لایحه رأی نیاورد. آقای روحانی علاقه‌مند بود قبل از تشکیل دولت دوازدهم وضعیت این وزارتخانه‌ها مشخص شده و دولت دوازدهم در ساختار تفکیک وزارتخانه‌ها تشکیل شود. با این وجود، دو فوریت لایحه رئیس‌جمهور رأی نیاورد و یک فوریتی شد. این لایحه هم اینک در کمیسیون‌های مجلس در دست بررسی است.»

● جلسه محاکمه آمران حمله به علی مطهری در دادگاه نظامی شیراز برگزار شد. مصطفی ترک‌همدانی گفت: «این جلسه با تحقیق و بررسی و اخذ آخرین دفاع متهمان آمرین اخلاص در نظم از طریق حمله به علی مطهری در تاریخ ۱۸ اسفند ۹۳ در فرودگاه شیراز به پایان رسید. در این جلسه متهمین در دفاع از خود، امر اصلی در فراخوان نیروها برای تجمع در فرودگاه شیراز را معرفی کردند. موکلم شخصاً در جلسه دادگاه حضور نیافت، اما طی نامه‌ای رضایت مشروط خود را به معرفی امر اصلی منوط دانست و به نظر می‌رسد، شرایط منتهی شدن این پرونده مهیاست، هر چند با توجه به عمومی بودن جرم ارتکابی توسط متهمان نظریه‌ی ریاست دادگاه قاطع دعوی است و در صورت مجرم شناخته شدن متهمان می‌تواند موثر در تخفیف مجازات باشد.»

جامعه

● پزشکی قانونی اعلام کرد: «در چهار ماه نخست امسال ۷۲ مورد فوت ناشی از سوختگی به مراکز پزشکی قانونی استان تهران ارجاع شده است. این در حالی است که در مدت مشابه سال قبل تعداد فوت ناشی از سوختگی ۹۴ مورد بوده است که این رقم کاهش ۲۳ درصدی را در سال جاری نشان می‌دهد. از کل فوت‌شدگان در اثر سوختگی در ۴ ماه نخست امسال ۴۹ نفر مرد و ۲۳ نفر زن بوده‌اند. در تیرماه امسال هم تعداد موارد فوت ناشی از سوختگی ۱۵ نفر بوده است.»

● احمد میدری، معاون رفاه و وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از تصویب صدور کارت هویت برای کودکان زنان ایرانی دارای همسر افغان در کمیسیون لوایح دولت خبر داد و گفت: «هفته گذشته مسئله صدور کارت هویت، شناسنامه و همچنین کارت سلامت برای کودکان، زنان ایرانی دارای همسر افغان در کمیسیون لوایح دولت به تصویب رسید و امیدواریم این لایحه به زودی در هیئت وزیران هم مصوب شود. از هفته گذشته سرشماری زنان ایرانی دارای همسر افغان را از استان قم آغاز کردیم و از هفته جاری این سرشماری در کل کشور انجام خواهد شد. این زنان می‌توانند کد ملی خود را به سامانه ۲۰۰۰۱۹۵ پیامک کنند.»



● سیدالله ابوترابی، سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور گفت: «برای اسناد ۱۲۵ میلیون ایرانی که از سال ۱۳۹۷ تکمیل و صادر شده، آرشيو الکترونیکی ایجاد کرده‌ایم و هر کسی می‌تواند صد در صد خدمت را اخذ کند. تمدید و تعویض شناسنامه‌ها هم به صورت به‌روز انجام می‌شود اما مسئله این است؛ به دلیل حجم بالای تقاضا جهت تعویض و تمدید شناسنامه، این خدمت در تهران کمی زمان‌بر است؛ یعنی حدود ۱۵ روز طول می‌کشد در حالی که در گذشته نزدیک به دو ماه طول می‌کشید.»

● حبیب‌الله مسعودی فرید، معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور گفت: «۵۰ درصد اختلالات روان به‌طور کلی در تمام دنیا در زیر سن ۱۴ سالگی شروع می‌شود. آغاز ۵۰ درصد اختلالات روان قبل از سن ۱۴ سالگی به آن معنا است که اگر قرار است ۱۰ نفر مثلاً دچار اختلال روان شوند، پنج نفر آنان کمتر از سن ۱۴ سال هستند و ۷۵ درصد اختلالات روان زیر سن ۲۴ سال شروع می‌شود؛ یعنی شروع آن از آن سن است. پس اهمیت توجه به سلامت روان در این سنین، فوق‌العاده مهم است. صاحب‌نظران عرصه سلامت روان بر این باورند که ۱۰ درصد بودجه سلامت در کشور باید صرف سلامت روان شود در حالی که این میزان در کشور ما حدود سه درصد است و این سه درصد هم بیشتر در حوزه درمان و باز توانی هزینه می‌شود در حالی که باید بسیاری از اعتبارات را در حوزه پیشگیری و شناسایی اختلالات روانی مصرف کرد.»

اقتصاد

● حسن طایبی، مشاور بازار کار و وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: «در حال حاضر در هیچ کشوری میان مردان و زنان در ازای کار برابر دستمزد یکسان پرداخت نمی‌شود و زنان شاغل ۷۷ درصد از دستمزد مردان را دریافت می‌کنند. توجه به داده‌های جمع‌آوری شده مشخص می‌کند که زن‌های شاغل به لحاظ دستمزدی که دریافت می‌کنند ۱۰ سال از همکاران مرد خود عقب‌تر هستند. وقتی شکاف جنسیتی با بهره‌وری یکسان و دستمزدهای متفاوت بین زن و مرد وجود دارد یعنی با تبعیض جنسیتی مواجه هستیم. این مطالعات نشان داده است که تبعیض در پرداخت دستمزد در بخش خصوصی بیشتر از بخش‌های عمومی است و افزایش سطح تحصیلات باعث افزایش پرداخت بیشتر به زنان می‌شود. اشتغال در بخش خصوصی برای زن و مرد موجب پرداخت دستمزد کمتر به زنان می‌شود.»

● محمد کشتی‌آرای، رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران گفت: «هفته گذشته چند اتفاق هم‌زمان رخ داد که باعث شد به یک‌باره قیمت جهانی طلا سیر صعودی پیدا کند. افزایش قیمتی که روز گذشته اتفاق افتاده ناشی از افزایش قیمت جهانی است و ارتباط مستقیمی به طوفان تگزاس ندارد، بلکه طوفان باعث افزایش قیمت جهانی شده است و بازار داخلی ما هم از این افزایش تاثیر پذیرفته است. نمی‌توان پیش‌بینی برای روزهای آینده داشت چرا که هیچ‌کس قادر به پیش‌بینی نیست و هر اتفاقی ممکن است در جهت بالا رفتن و یا پایین آمدن قیمت‌ها در روزهای آینده رخ دهد.»

● محمد آقاظهر، رئیس اتحادیه بنکداران مواد غذایی درباره ابلاغ مصوبه حذف قیمت بر روی برخی از مواد غذایی گفت: «خوشبختانه بعد از دو سال پیگیری و انجام صدها ساعت کار شناسایی، نعمت‌زاده در آخرین روزهای حضور خویش در وزارت صنعت، معدن



و تجارت این بخشنامه را امضا کرد و قرار شد اجناسی که در گروه کالایی صنایع سلولزی، بیسکویت، شکلات، آب‌نیات، چپس و اسنک قرار می‌گیرند از درج قیمت بر روی کالا معاف شوند. البته این بدان معنا نیست که مغازدهار یا فروشنده

به هر قیمتی که بخواهد کالای خود را به فروش برساند بلکه باید با توجه به قیمت مندرج در فاکتور و سود مشخصی که برای عمده‌فروش و خرده‌فروش مشخص شده کالایه مصرف‌کننده عرضه شود.»

● قائم مقام بانک مرکزی از اتمام حجت بانک مرکزی با مدیران عامل بانک‌ها خبر داد و گفت: «بانک مرکزی برای رعایت نرخ سودهای جدید، در چارچوب قانون و اختیارات این بانک اقدام به تنبیه بانک‌های متخلف خواهد کرد. بر اساس بخشنامه هشت بندی کاهش نرخ سود بانکی که از ۱۱ شهریورماه لازم‌الاجراست بانک‌ها و موسسات اعتباری موظف‌اند نرخ سود علی‌الحساب سپرده‌های سرمایه‌گذاری مدت‌دار یک‌ساله حداکثر ۱۵ درصد و سپرده‌های کوتاه‌مدت را حداکثر ۱۰ درصد محاسبه و رعایت کنند.»

فرهنگ



● اسدالله امرایی، نویسنده و مترجم درباره وضعیت ترجمه این روزهای ایران گفت: «در ایران به دلیل نبود قانون، کپی‌رایت وجود ندارد و هر کسی می‌تواند اثری را که به دستش رسیده، ترجمه و منتشر کند و به همین دلیل شاهد ترجمه‌های تکراری از یک اثر هستیم. سازمان دیده‌بانی بهتر از خوانندگان وجود ندارد و این خوانندگان آثار هستند که تشخیص می‌دهند کدام اثر را بخوانند، مثلاً از دن کیشوت سروانتس ترجمه قاضی را می‌خوانند و ... مرجع تشخیص این مسائل خوانندگان هستند که نمی‌توان آن‌ها را فریب داد، کسی که از وقت خود می‌گذارد تا کتاب بخواند تشخیص می‌دهد که کدام اثر اصل است. در نهایت آن فردی که کپی کرده است از عمل خود آگاه است و ممکن است سروصدایی هم راه بیندازد تا خود را مقصر جلوه ندهد.»

● در پی درخواست‌های متعدد برخی رسانه‌ها، مهلت ثبت نام برای حضور در بیست و سومین نمایشگاه مطبوعات تمدید شد. متقاضیان می‌توانند روز دوشنبه ۱۳ شهریور از ساعت ۱۰ تا ۱۶ با مراجعه به وبسایت نمایشگاه به نشانی pressexpo.ir نسبت به ثبت نام خود اقدام کنند؛ این زمان تمدید نخواهد شد. تا پایان روز جمعه ۱۰ شهریورماه، ۴۳۶ متقاضی با پرداخت وجه اولیه، فرایند پیش ثبت نام حضور در نمایشگاه مطبوعات را انجام دادند که در میان آن‌ها ۷۴ روزنامه و موسسه مطبوعاتی، ۵۵ هفته‌نامه، ۲۲ خیرگزاری و ۷۵ پایگاه خبری دیده می‌شود.

● رئیس سازمان میراث فرهنگی در حکمی روح‌الله مهدی‌نژاد کیاسری را به سمت رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری منصوب کرد.

● محمود رضا برازش، مدیرکل دفتر امور چاپ و نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در پاسخ به سؤالی درباره برنامه‌های این وزارتخانه برای رونق تولید در بخش صنعت چاپ و وضعیت واردات و صادرات محصولات چاپی گفت: «خوشبختانه در چند سال اخیر اتفاقات خوبی در این زمینه در صنعت چاپ رخ داده است و ماهم سعی کرده‌ایم جهت گیری سرمایه‌ها را در این صنعت منطقی تر کنیم. هم‌اکنون در حوزه چاپ لیبیل، کارت‌های بانکی، کارت‌های هویتی و کارت‌های امنیتی شاهد افزایش تولید و بلکه صادرات هستیم. در سال ۱۳۹۴ میزان ترخیص محصولات چاپی ۱۴۳ هزار و ۹۰۰ تن بود که این آمار در پایان سال ۹۵ به ۸۳ هزار تن رسید که ۴۰ درصد کاهش را نشان می‌دهد. ما حتی توانسته‌ایم در برخی محصولات به خودکفایی برسیم و آن‌ها را به کشورهای همسایه هم صادر کنیم. البته نباید از نظر دور بداریم که در برخی از حوزه‌ها کماکان نیازمند سرمایه‌گذاری هستیم؛ اما مسئله مهم برای متراز واردات و صادرات است که اگر به‌عنوان مثال تا آبان ۱۰ هزار تن صادرات داشتیم، این میزان روند صعودی به خود گرفته که یک امیدواری است.»

nano
Vitamin D₃ 1000 IU

Rich Like The Sun

کپسول حاوی میکرو تبلت نانو دی فرمولاسیون نوین جهت تامین روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین

MANUFACTURED IN A GMP & FDO INSPECTED FACILITY

NANO
NanoBioPharma Ltd.
شرکت نانو حیات دارو

Orchid Pharmed
Sky's The Limit

مدیرعامل جدید بیمه سلامت ایران اعلام کرد:

تولید داخل جایگزین واردات، سیاست بیمه سلامت در حوزه دارو



سپید: ظاهر موهبتی مدیرعامل بیمه سلامت ایران در مراسم افتتاح خطوط بازسازی شده تولید جدید شرکت داروسازی فارماشیمی گفت: همه ما می‌دانیم امروز کار تولید و اشتغال، کار سخت و دشواری است. در تصویب قانون رفع موانع تولید و اشتغال، بحث ایجاد تسهیلات برای صنعت در کشور مطرح بود که در این جلسات بارها خواسته شده با تولیدگران کاری نداشته باشند. وی ادامه داد: «با این همه بروکراسی اداری مانند مالیات، شهرداری، بیمه و غیره، این کار به نتیجه نمی‌رسد.» مدیرعامل بیمه سلامت ایران بایان اینکه در بخش تولید باید عاشق بود و کسی با نگاه اقتصادی وارد این بخش نمی‌شود؛ بیان کرد: «اگر این راه را ادامه دهیم و بروکراسی ادامه یابد، اجرای سیاست اقتصاد مقاومتی با مشکل مواجه می‌شود.» موهبتی در بخش دیگری از سخنانش گفت: «تحول خوبی در این مدت اندک در سازمان بیمه سلامت شاهد بودیم اما گام‌های بزرگ‌تری باید در آینده برداشته شود.» وی بایان اینکه هدف‌گذاری در بیمه سلامت، تولید دارو به جای واردات است، گفت: «این موضوع حتماً می‌تواند تضمین‌کننده اقتصاد مقاومتی در کشور باشد اما به جز این نگاه می‌توان به صادرات دارو به مرزهای خارج از کشور نیز توجه کرد. اگر بخواهیم در این حوزه ثروت ایجاد کنیم باید به بازارهای بین‌المللی وارد شویم و آن‌ها را تسخیر کنیم. این نگاه می‌تواند ایجاد ثروت و ظرفیت‌های جدیدی را به دنبال داشته باشد.»

شرکت‌های داروسازی باید در مسیر ساخت داروهای باکیفیت حرکت کنند در ادامه محمدجواد کبیر مدیرعامل سابق سازمان بیمه سلامت ایران نیز بایان اینکه شرکت‌های مختلف داروسازی باید در مسیر ساخت داروهای باکیفیت حرکت کنند، گفت: «از این طریق می‌توانیم از فضای خلایی که در حوزه تولیدات دارویی کشور به وجود آمده خارج شویم.» وی ادامه داد: «این شرکت در سال اقتصاد مقاومتی ثابت کرد که در عصر نداشتن‌ها و نتوانستن‌ها اگر عزم داشته باشیم می‌توانیم اقدامات موثری انجام دهیم. خوشبختانه همکاران ما در سازمان بیمه سلامت تلاش کردند و توانستند فضایی حمایتی را در این شرکت ایجاد کنند.» وی افزود: «زمانی که من مدیریت سازمان بیمه سلامت را بر عهده گرفتم خیلی‌ها توصیه کردند که این شرکت را با قیمت نازلی به فروش برسانیم اما با تلاش‌های هیات مدیره و سازمان بیمه سلامت مانع از این کار شدیم و امروز می‌بینیم که این شرکت توانسته روی پای خودش بایستد.» کبیر حضور دکتر اصغری به‌عنوان رئیس جدید سازمان غذا و دارو را فرصتی مغتنم برای کمک به حوزه داروسازی کشور دانست و گفت: «امیدوارم مهندس موهبتی، رئیس جدید سازمان بیمه سلامت نیز بتواند اثر خوبی در حوزه‌های حمایتی برای این شرکت داشته باشد تا شاهد تولید قابل قبول و مبتنی بر استانداردهای GMP در این شرکت باشیم.» وی با بیان اینکه امیدواریم سیاست‌های حمایتی سازمان بیمه سلامت برای این شرکت ادامه داشته باشد، اظهار کرد: «امیدوارم سازمان بیمه سلامت بتواند بدیهی‌هایش را به شرکت‌های سرمایه‌گذاری پرداخت کند.» کبیر با اشاره به تولید یک محصول در شرکت فارما شیمی برای صادر کردن به اتریش گفت: «این مسیر باید ادامه یابد تا بتوانیم با کمک شرکت‌های مختلف از فضای خلایی که در حوزه دارویی کشور ایجاد شده خارج شویم. همچنین بتوانیم از طریق انتقال فرمولاسیون دارو به کشور دانش داروسازی را بومی و در این حوزه ظرفیت‌سازی کنیم.»

امیدواری رئیس جدید سازمان غذا و دارو در تسریع پرداخت مطالبات داروخانه‌ها همچنین غلامرضا اصغری رئیس سازمان غذا و دارو ضمن تأکید بر اینکه همه شرکت‌های دارویی باید در حوزه تولید داروهای کیفی تلاش کنند، به دغدغه

با حکم رییس جمهور ایرج فاضل رییس کل سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران شد

رئیس جمهور در حکمی ایرج فاضل را برای یک دوره ۴ ساله به عنوان «رئیس کل سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران» منصوب کرد. متن حکم حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی به این شرح است:
بسم الله الرحمن الرحيم
جناب آقای دکتر ایرج فاضل
در اجرای ماده (۹) قانون سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران مصوب ۱۳۸۳/۸/۱۶ مجمع تشخیص مصلحت نظام، با عنایت به سوابق و تجربیات ارزشمند جناب عالی و رأی اکثریت اعضای مجمع عمومی آن سازمان در جلسه مورخ ۱۳۹۶/۶/۳، به موجب این حکم برای مدت ۴ سال به عنوان «رئیس کل سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران» منصوب می‌شوید.
توفیق شما را در انجام شایسته وظایف محوله با رعایت اصول قانون‌مداری، اعتدال‌گرایی و منشور اخلاقی دولت تدبیر و امید، در خدمت به اسلام و ملت شریف ایران از خداوند متعال مسألت دارم.
حسن روحانی
رئیس جمهوری اسلامی ایران
در پی صدور این حکم ایرج فاضل در گفت و گویی کوتاه باسپید ضمن تشکر از رییس جمهوری گفت: امیدوارم که در قبال وظیفه و خدمتی که به من محول شده موفق باشم. وی همچنین از لطف و عنایت جامعه پزشکی در خصوص اعتماد به خود قدردانی کرد و ابراز امیدواری کرد تا سازمان نظام پزشکی به پشتوانه همکاری همه اعضایش به اهداف خود برسد. ■



معاون درمان وزارت بهداشت منصوب شد

وزیر بهداشت در حکمی قاسم جان بابایی را به عنوان معاون درمان وزارت بهداشت منصوب کرد. در متن حکم جان بابایی آمده است: «نظر به تعهد، تخصص و سوابق ارزشمند اجرایی جناب عالی به موجب این ابلاغ به عنوان معاون درمان منصوب می‌شوید. در این راستا انتظار دارم ضمن استفاده از توان و ظرفیت‌های تخصصی موجود، زمینه تحقق اهداف مندرج در نقشه تحول نظام سلامت جمهوری اسلامی ایران را در چهارچوب اسناد بالادستی به ویژه سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری، قانون برنامه ششم توسعه و برنامه‌های ارائه شده توسط این جانب در صحن مجلس شورای اسلامی با اولویت‌های زیر فراهم کنید:
۱. دسترسی عادلانه مردم به خدمات درمانی از طریق بازنگری و استقرار نظام سطح‌بندی خدمات درمانی با اولویت مناطق محروم
۲. ارتقای کیفیت خدمات درمانی با ارتقای مدیریت بیمارستانی، تدوین و اجرای راهنماهای بالینی و استانداردهای مراقبت بیمار و اعتباربخشی درمان
۳. تقویت نقش حاکمیتی و یکپارچه‌سازی نظام درمان از طریق سیاستگذاری، برنامه‌ریزی، استانداردسازی و استقرار سیستم جامع نظارت و ارزشیابی
۴. توسعه و تبیین جایگاه بخش خصوصی در ارائه خدمات درمانی
۵. بهبود کیفیت ارائه خدمات درمانی در اورژانس‌های بیمارستانی
۶. بهبود اقتصاد درمان با استقرار نظام راهبردی و هوشمند خرید خدمات درمانی، افزایش بهره‌وری نیروی انسانی، سرمایه‌های فیزیکی و اصلاح نظام پرداخت و تعرفه‌گذاری
۷. کاهش سهم هزینه‌های مستقیم مردم در درمان از طریق همکاری فعال با سازمان‌های بیمه‌گر و سایر دستگاه‌های مسئول در تأمین منابع مالی
۸. گسترش مشارکت خیرین و سازمان‌های غیردولتی در ارائه خدمات درمانی
امید است با اتکال به خداوند متعال و در جهت خدمت به ملت شریف ایران با حضور مستمر در بین مردم و سفر به شهرستان‌ها به‌ویژه مناطق محروم در انجام شایسته وظایف با رعایت اصول قانون‌مداری، اعتدال‌گرایی و منشور اخلاقی دولت تدبیر و امید موفق باشید.» ■

همچون افغانستان، عراق و اتریش جزو مقصد ما برای صادرات قرار گرفته‌اند.» تاج بخش گفت: «این شرکت قرار است در طرح بیمه‌روستایی برای تأمین داروهای مورد نیاز در این بیمه همچنین تولید و ارنیش فلوراید برای بخش خصوصی و دولتی و تأمین اقلام مورد نیاز طرح و ارنیش فلوراید تریپتی وزارت بهداشت مشارکت کند.» مدیرعامل شرکت داروسازی فارماشیمی بایان اینکه به دنبال بازارهای خارجی هستیم، گفت: «شرکت فارماشیمی تا دو ماه آینده یک قلم دارو به کشور اتریش صادر می‌کند.» ■

بسیار قدیمی است و در همه بخش‌ها انجام اصلاحات و ایجاد واحدهای مارکتینگ جهت دسترسی به این محصولات، نیاز بود.» مدیرعامل شرکت داروسازی فارماشیمی افزود: «این کارخانه محصولات دارویی مایع و نیمه جامد مانند کرم، پماد و ژل همچنین محصولات جامدی مانند قرص ساشه و کیسول تولید می‌کند. از شهریور ماه ۱۳۹۵ نیز کار بازسازی کارخانه آغاز شد.» وی ادامه داد: «هدف ما صادرات دارو است چراکه در حال حاضر بازار دارویی داخل اشباع شده است. به همین دلیل کشورهایی

فارماشیمی از زمستان ۹۴ مبنی بر بازسازی، اصلاح، طرح توسعه و شروع تولیداتی در خصوص محصولات های تک، بیان کرد: «این سازمان مرتباً از سوی سازمان غذا و دارو تهدید می‌شد تا اینکه در نهایت از شهریور ۱۳۹۵ کار بازسازی شروع شد که نخست مقاومت‌سازی باید انجام می‌شد و همچنین در مرحله تقویت سازه ۴۶ ستون داخل شرکت طراحی و نصب شده است.» وی ادامه داد: «همه آنانی که شرکت داروسازی فارماشیمی را از قبل از اسفند ۹۵ کارخانه دیدند، می‌دانستند که این کارخانه

حوزه دارویی کشور مبنی بر تأخیر در پرداخت مطالبات داروخانه‌ها اشاره کرد و گفت: «امیدوارم با همکاری مؤثر بیمه‌ها، بانک مرکزی، سازمان مدیریت و وزارت بهداشت بتوانیم به‌زودی این مشکل را حل کنیم.» وی ادامه داد: «ظرفیتی که در کل کشور به برکت نظام جمهوری اسلامی ایران و به دلیل توجه به توانمندی‌های ملی و نوآوری ایجاد شده در همه ابعاد از جمله صنعت دارویی مشهود است.» وی با بیان اینکه این توانمندی با زحمت همه مدیرانی ایجاد شده که در گذشته در بخش‌های مختلف کمک کردند، گفت: «همه کسانی که توانستند نظام ژنریک را در کشور ایجاد کنند و اقدامات بعدی را در حوزه دارو انجام دادند در این موفقیت سهیم هستند. همه کسانی که در بخش دارو تلاش کردند و اکنون نتیجه تلاششان این است که بیش از ۹۸ درصد نیاز دارویی کشور از طریق داروهای تولید داخل تأمین می‌شود در این موفقیت‌ها سهیم هستند.» اصغری ضمن تشکر از رسول دیناروند که در دولت یازدهم مسئولیت سازمان غذا و دارو را بر عهده داشت، ادامه داد: «سیاست‌های ما هم در حوزه‌های مختلفی مانند حمایت از تولید داخل مشخص است و امیدواریم بتوانیم قدم‌های موثری در این حوزه برداریم.» وی با اشاره به خط تولید بازسازی شده شرکت دارویی فارما شیمی گفت: «باعث خوشحالی است که این شرکت می‌تواند محصول تولیدی خود را افتتاح کند. این راهی است که تمام شرکت‌های دارویی باید آن را طی کنند تا شاهد تولید محصولات کیفی‌تر در این حوزه باشیم و این محصولات به درمان و سلامت بیماران کمک می‌کند.» رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به لزوم کمک و همراهی بیمه‌ها و سایر دستگاه‌ها در این حوزه گفت: «از همه کسانی که در سازمان بیمه سلامت کمک کرده‌اند تشکر می‌کنم چرا که این سازمان بیش از ۱۰ میلیون نفر از افراد فاقد بیمه را تحت پوشش بیمه قرارداد و این کار اقدامی بزرگ است چون با این اقدام کسی به خاطر فقر از درمان محروم نمی‌شود. امیدوارم بتوانیم با همراهی تمام بیمه‌ها و کمک مجموعه وزارت بهداشت خدمتگذار مردم باشیم.»

صدور یک قلم دارو به اتریش در دو ماه آینده در ادامه کیوان تاج بخش، مدیرعامل شرکت داروسازی فارماشیمی بایان اینکه این شرکت یکی از قدیمی‌ترین شرکت‌های کشور ثبت‌شده در سال ۱۳۳۵ است، گفت: «در سال ۱۳۷۹ شرکت فارماشیمی توسط سازمان بیمه سلامت یعنی سازمان بیمه درمانی وقت خریداری شد که تنها شرکت خریداری شده توسط سازمان بیمه سلامت است.» وی بایان شروع مأموریت به شرکت

رفع تنش با ورزش

بسیاری از ما بعد از بیش از ۸ ساعت کار کردن، وقتی به خانه برمی‌گردیم با خستگی و کمبود انرژی در ساعت‌های باقی‌مانده روز روبرو می‌شویم. همین موضوع، موجب می‌شود تعامل کمتری با سایر اعضای خانواده‌مان داشته باشیم و نتوانیم برای فرزندمان وقت کافی بگذاریم. از این رو، موضوع صفحه «ورزش درمانی» این هفته را به ۶ تمرین اختصاص داده‌ایم که انجام مرتب آنها در منزل، نه تنها به افزایش انرژی کمک می‌کند، بلکه با بالا بردن متابولیسم بدن، موجب حفظ تناسب اندام خواهد شد.



مهدوی محتشم
کارشناس ارشد
اسیب‌شناسی ورزشی
و حرکات اصلاحی

انرژی در بدن چگونه و از کجا تولید می‌شود؟

برای شناخت و یافتن بهترین روش برای رفع خستگی و افزایش انرژی بهتر است ابتدا این سوال را از خود بپرسیم که انرژی در بدن چگونه و از کجا تولید می‌شود؟ در کل، وظیفه تولید انرژی در بدن برعهده ۲ غده تیروئید (در گردن) و فوق کلیه (روی هر یک از کلیه‌ها) است که بیش از ۹۸ درصد انرژی بدن را فراهم می‌کنند. غدد فوق کلیه سبب آزاد شدن قند در خون می‌شوند و پس از آن غده تیروئید قندهای تولیدشده را به انرژی (ATP) تبدیل می‌کند سپس انرژی تولیدشده را در اختیار تمام ارگان‌های بدن قرار می‌دهد تا فعالیت خود را انجام دهند. غدد فوق علاوه بر تولید انرژی، سرعت متابولیسم بدن را کنترل می‌کنند. اگر پرکار باشید، سرعت متابولیسم بدن سریع خواهد شد و اگر کم‌کار باشید سرعت متابولیسم بدن کند می‌شود، بنابراین در بدن افراد خسته و کم‌انرژی، سرعت متابولیسم پایین است؛ یعنی غدد تیروئید و فوق کلیوی آنها کم‌کار است (البته بیشتر موارد مشکل از کم‌کاری غدد فوق کلیوی است). کورتیزول یکی از هورمون‌هایی است که از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود. این هورمون یک نشاط‌آور طبیعی است و کم‌کاری غدد فوق کلیوی به معنی کم ترشح شدن کورتیزول است بنابراین بی‌حوصلگی و افسردگی جایگزین حس نشاط و شادابی خواهد شد.

خستگی چه عوارضی دارد؟

در کل، شرایط اجتماعی و اقتصادی عصر حاضر بر شیوه زندگی افراد تاثیر گذاشته و فشار کار و زندگی افزایش یافته است. این فشار موجب خستگی، بی‌حوصلگی و... می‌شود. خستگی و کم‌انرژی بودن عوارض روانی بی‌شماری دارد از جمله بی‌تفاوتی و سردی، نفرت، مشکلات جنسی، نداشتن اعتماد به نفس، ترس، اضطراب و... به علاوه، کمبود انرژی، ضعف بدنی، اختلال در هضم غذا، افزایش وزن، ناتوانی در کنترل استرس، کاهش فشارخون، قند و دمای بدن، درد و ضعف عضلانی، تحریک‌پذیری، ابتلای مکرر به انواع عفونت‌ها، ریزش مو، تغییر رنگ پوست، ضعف و ناتوانی جنسی نیز از دیگر عوارض بروز خستگی ناشی از اختلالات هورمونی یادشده در فرد است. البته هر کدام از این مشکلات خود می‌توانند عامل بروز مشکلات دیگر شوند.

راه حل چیست؟

روش‌های مختلفی از جمله مصرف دارو برای رفع خستگی وجود دارد، اما بهترین روش انجام فعالیت بدنی و داشتن تغذیه مناسب است زیرا فعالیت بدنی و ورزش سبب بهتر کار کردن غدد درون‌ریز می‌شود و کلیه مواردی که در غدد فوق کلیه به علت اختلال در غدد انرژی‌زا رخ می‌دهد به حالت اولیه بازمی‌گرداند. در نتیجه مشکلاتی مانند خستگی و بی‌انرژی بودن حل خواهند شد. از این رو، توصیه می‌شود روزانه به فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و انجام تمرین‌های کششی و قدرتی در منزل بپردازید. البته می‌توانید با آشنایان و دوستانتان به‌صورت گروهی ورزش کنید که نتایج بهتری هم کسب خواهید کرد.

تمرین اول

در وضعیت پشت به دیوار قرار بگیرید و دست‌هایتان را مماس با سطح دیوار به بالا و پایین حرکت دهید. تمرین را ۳ دفعه و در هر دفعه ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



تمرین دوم

مشابه تصویر، به پشت بخوابید و با کمک دست‌هایتان، پاها را به بدنتان نزدیک و یک کشش مناسب در عضلات بازکننده ستون فقرات کم‌ریز ایجاد کنید. تمرین را ۳ مرتبه انجام دهید و هر مرتبه ۱۰ ثانیه در وضعیت بمانید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۱۵ تا ۲۰ ثانیه باشد.



تمرین سوم

مانند تصویر، شانه‌هایتان را از جلو به عقب به صورت دایره‌وار بچرخانید. تمرین را ۲ دفعه و در هر دفعه ۲۰ مرتبه تکرار کنید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۳۰ ثانیه باشد.



تمرین چهارم

در وضعیت ایستاده یا نشسته دست‌هایتان را بالای سرتان ببرید و در یکدیگر قفل کنید و تا حد امکان آنها را به سمت بالا بکشید. تمرین را ۲ مرتبه انجام دهید و در هر مرتبه ۱۰ ثانیه در وضعیت بمانید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۲۰ ثانیه باشد.



تمرین ششم

بنشینید. پنجه پایتان را به سمت خود بکشید. تمرین را برای هر پا ۲ دفعه و در هر دفعه ۱۰ بار تکرار کنید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۱۵ ثانیه باشد.



تمرین پنجم

رو به دیوار بایستید و یک پایتان را جلو و پای دیگر را عقب‌تر قرار دهید. در حالی که زانوی پای جلو خمیده و زانوی پای عقب صاف است، تنه را به دیوار نزدیک کنید. تمرین را برای هر پا ۳ مرتبه انجام دهید و در هر مرتبه تمرین ۱۵ ثانیه وضعیت را حفظ کنید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۱۰ ثانیه باشد.



در برنامه نبض مطرح شد



خطر مهاجرت نخبگان و حضور واسطه‌ها در بخش تامین سرمایه

بخش تحقیقات و فناوری دارویی را یادآور شد و افزود: «در ۱۵ سال اخیر گرایش به صنعت و تحقیقات افزایش یافته است به نحوی که تعداد مقالات تولیدی این حوزه بیشتر از حوزه‌های دیگر بوده است.» رئیس سندیکاری صاحبان صنایع داروهای انسانی با اشاره به نیاز بخش داروسازی به سرمایه‌گذاری، گفت: «دولت باید تسهیلات و مشوق‌هایی برای حوزه داروسازی و داروخانه‌ها در نظر بگیرد.» کبریایی‌زاده ادامه داد: «حدائق سرمایه‌برای تاسیس یک داروخانه حتی در شهرهای کوچک یک میلیارد تومان است و روشن است که بدون حمایت دولت این کار بسیار سخت است.» کبریایی‌زاده با اشاره به حضور واسطه‌ها در این بخش و متوسل شدن برخی از داروسازان به آنها برای تامین سرمایه، گفت: «این موضوع مخاطراتی را خود به خود به همراه دارد.» کبریایی‌زاده با اشاره به قفسه‌های تمیز داروخانه‌های ایران، افزود: «داروخانه‌های ما به لحاظ وجود داروهای سالم، با کیفیت و غیرقاچاق وضع بسیار مطلوبی دارد و به اصطلاح قفسه‌های داروخانه‌های ما تمیز هستند.» رئیس سندیکاری صاحبان صنایع داروهای انسانی اظهار داشت: «یکی از ضعف‌های ارائه خدمات داروخانه‌ها، مشاوره دارویی است که باید به مردم به‌طور کامل ارائه شود. با وجود این طبق تحقیقاتی که انجام دادیم ۷۰ درصد داروسازان ما به بیماران مشورت می‌دهند و فقط ۳۰ درصد مشاوره نمی‌دهند که آن هم اغلب به دلیل شلوغی داروخانه‌ها است.» کبریایی‌زاده همچنین با انتقاد از نظام سلامت، گفت: «نظام سلامت ما داروخانه را زبان‌ده کرده است و لازم است که ارزش خدمات داروسازان پرداخت شود.»



رئیس انجمن علمی داروسازان ایران با اشاره به بدهی بیش از ۴۰۰۰ میلیارد تومانی بیمه به داروسازان و داروخانه‌ها، تأکید کرد: «همه مسئولان نظام سلامت دوست دارند خدمات اراده‌ای برای تحقق آن وجود ندارد.»

حضور واسطه‌های خطرناک در بخش داروسازی

در ادامه برنامه عباس کبریایی‌زاده، رئیس سندیکاری صاحبان صنایع داروهای انسانی نیز با اشاره به جذب بیشتر فارغ‌التحصیلان داروسازی به داروخانه‌ها، گفت: «امروز بیش از ۱۲ هزار داروخانه در کشور داریم.» وی توجه به

درستی بر قیمت عرضه دارو حاکم نبوده و همه اینها باعث می‌شود هزینه‌های داروسازان و داروخانه‌ها افزایش یابد.» وی یکی از علل خروج نخبگان داروسازی از کشور را اقتصاد ضعیف داروسازی و عدم حمایت دولت دانست و افزود: «متأسفانه به این دلیل شاهد هستیم که بسیاری از مسئولان رده بالای شرکت‌های داروسازی جهان جوان ایرانی هستند.» شانه‌ساز به جایگاه برتر علمی ایران در حوزه داروسازی اشاره کرد و گفت: «به رغم جنگ تحمیلی و تحریم‌ها از نظر علمی توانایی تولید هر دارویی که در سطح جهانی تایید می‌شود را دارا هستیم و داروسازان جوان ما می‌توانند ظرف دو سال هر دارویی را تولید کنند.»

سپید: «خروج نخبگان داروسازی از کشور به دلیل اقتصاد ضعیف صنعت داروسازی و عدم حمایت دولتی است.» این بخشی از اظهارات رئیس انجمن علمی داروسازان ایران در برنامه نبض شبکه خبر بود.

خروج نخبگان داروسازی از کشور به دلیل عدم حمایت دولت

به گزارش سپید، محمدرضا شانه‌ساز، رئیس انجمن علمی داروسازان در این برنامه تلویزیونی که با موضوع اشتغال داروسازان جوان روی آنتن شبکه خبر رفت، با اشاره به دشوار بودن رشته داروسازی، گفت: «در ایران ۷۸ درصد فارغ‌التحصیلان داروسازی در داروخانه‌ها مشغول کار می‌شوند، اما متوسط جهانی اشتغال داروسازان در داروخانه‌ها ۵۵ درصد است.» وی افزود: «متوسط جهانی اشتغال داروسازان در بیمارستان‌ها ۱۸ درصد، بخش صنعت ۱۰ درصد، بخش پژوهش و تحقیقات ۵ درصد و در بخش‌های نظارتی و قانونی نیز ۵ درصد است که به ترتیب این آمار در ایران ۷.۲ درصد، ۶.۱۸ درصد، ۲ درصد و در بخش نظارتی ۶.۲ درصد است.» شانه‌ساز با اشاره به مشکلات تاسیس داروخانه در کشور گفت: «با وجود اینکه تاسیس داروخانه مستلزم سرمایه‌گذاری سنگین است، متأسفانه هیچ تسهیلاتی برای تاسیس داروخانه در مناطق محروم وجود ندارد.»

رئیس انجمن علمی داروسازان ایران ادامه داد: «انتظار می‌رود دولت با تسهیلات کم‌بهره و تجدیدنظر در نرخ خدمات و تعرفه‌ها از داروخانه‌ها و داروسازان حمایت کند.» شانه‌ساز با انتقاد از افزایش نیافتن نرخ داروهای تولید داخل متناسب با افزایش هزینه‌ها، گفت: «هیچ وقت منطق

مطالبات داروسازان تا پایان شهریور

پرداخت می‌شود

تستیم: رئیس سازمان غذا و دارو در تویسرکان گفت: «عمده مطالبات صنایع داروسازی کشور با پرداخت رقمی افزون بر چهار هزار میلیارد تومان تا پایان شهریورماه امسال پرداخت می‌شود.» غلامرضا اصغری با بیان اینکه معضل کنونی صنعت داروسازی کشور کمبود نقدینگی است، افزود: «با توجه به ریزش‌هایی که با سازمان برنامه و بودجه و بیمه‌ها داشتیم مقرر شد حداکثر تا پایان شهریورماه مطالبات صنایع داروسازی غالباً با استفاده از منابع مالی بیمه‌ها پرداخت شود.» معاون وزیر بهداشت با اشاره به اینکه از ابتدای اجرای طرح تحول نظام سلامت تاکنون ۱۰ میلیون نفر از مردم ایران از بیمه سلامت برخوردار شده‌اند، بیان کرد: «تاکنون در قالب طرح تحول نظام سلامت، ۹۰ درصد از هزینه‌های حوزه بهداشت و درمان که مردم می‌بایست آن را پرداخت کنند، توسط دولت پرداخت شده است.» وی با اشاره به ظرفیت بالا و قابل توجه شهرستان تویسرکان در زمینه تولید دارو گفت: «تویسرکان با برخورداری از سه واحد تولیدی دارو، قطب تولید دارو در استان همدان به شمار می‌رود.» اصغری افزود: «برای ورود هرچه سریع‌تر دو شرکت تولید داروی «تدبیر دارو» و «هگمتان دارو» در تویسرکان اقدامات لازم را انجام می‌دهیم.» وی تأکید کرد: «فعالیت اثر بخش شرکت‌های تولید دارو در تویسرکان علاوه بر اینکه گامی موثر در مسیر اشتغال تلفی می‌شود به نوعی نیز مشوقی برای حضور دیگر سرمایه‌گذاران از این شهرستان است.»

صنعت داروسازی با

چالش بقادست و پنجه نرم می‌کند

خبرگزاری سلامت: رئیس انجمن داروسازان تهران با اشاره به اینکه صنعت داروسازی ایران با چالش ماندگاری و بقا دست و پنجه نرم می‌کند، گفت: «دولت در حق داروی ایرانی طی سال‌های گذشته جفا کرده است.» حمید خوبی با اشاره به مهم‌ترین چالش‌هایی که صنعت داروسازی با آن مواجه است، افزود: «در حال حاضر صنعت داروسازی در معرض تهدید جدی قرار دارد، چراکه تنها کالایی که طی دو سال اخیر قیمت آن ثابت مانده، دارو است.» خوبی در پاسخ به این سؤال که چرا برخ از پزشکان به مصرف داروهای خارجی توصیه می‌کنند و آیا این موضوع کیفیت داروهای ایرانی را مورد خدشه قرار نمی‌دهد، گفت: «انگیزه تجاری در پشت این قضیه وجود دارد، البته برخی از نقدها به داروی ایرانی درست است.» وی افزود: «در صنعت داروسازی هنوز راه نرفته زیاد داریم و باید توجه داشت که ارتقاء کیفیت هزینه دارد و مهم‌ترین عامل بازدارنده ارتقاء کیفیت دارویی کشور، دولت و وزارت بهداشت است، چراکه با ثابت نگه‌داشتن قیمت‌ها، فرصت افزایش کیفیت را از بین برده است.»

طلب ۸۰۰ میلیاردی شرکت‌های تولیدکننده

تجهیزات پزشکی از بیمارستان‌ها

باشگاه خبرنگاران: قائم‌مقام دبیر انجمن تجهیزات پزشکی از طلب ۸۰۰ میلیاردی شرکت‌های تولیدکننده تجهیزات پزشکی از بیمارستان‌ها خبر داد. علی افسری اظهار کرد: «بیش از ۲۰۰ شرکت تولیدکننده تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی زیر نظر انجمن تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی مشغول به فعالیت هستند و تا پیش از اجرای طرح تحول حدود ۸۰ درصد نیاز بیمارستان‌ها و مراکز درمانی کشور را در خصوص تأمین تجهیزات پزشکی برطرف می‌کردند که مطالبات

به بیش از ۶ ماه تا یک سال و حتی در مواردی به ۲ سال می‌انجامد، به‌طوری‌که بدهی این شرکت‌ها را مراکز درمانی و بیمارستان‌ها از اوایل سال ۹۵ تاکنون هنوز پرداخت نکرده‌اند و رقمی حدود ۸۰۰ میلیارد تومان شرکت‌های تولیدی طلبکار هستند.» افسری اظهار کرد: «شرکت‌های تولیدکننده لوازم بهداشتی و تجهیزات حدود پنج هزار نفر مشغول به فعالیت هستند، در صورتی که اگر طلب آنها پرداخت نشود تولید تجهیزات پزشکی در کشور دچار کمبود می‌شوند.» وی تأکید کرد: «بیش‌بینی می‌کنیم رقم بدهی شرکت‌های تولیدکننده داخلی به یک هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان برسد و اگر بحث واردات کالاها مطرح شود باید مبلغی حدود ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان صرف خرید این تجهیزات شود.»

FolicGen

Health and Beauty in One Package

سلامت و زیبایی به تضمین پشتوانه علمی و تکنولوژی به روز دنیا

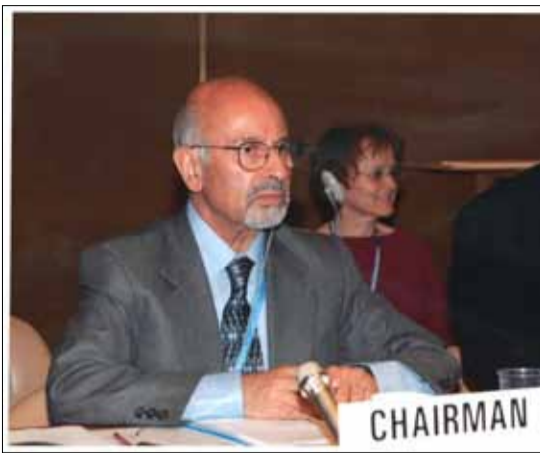
قرص پیوسته رهش فولیکوژن حاوی ترکیبات ضروری جهت تحریک رویش و حفظ استحکام موها

MANUFACTURED IN A GMP & FDO INSPECTED FACILITY

NanoBioPharma Ltd. شرکت نانو حیات دارو

Orchid Pharmed Sky's The Limit

همه زندگی ام کار خدا بود



سپید: خب درآمدتان را در این سالها چه کردید؟

من و آدم مادی گرای نمی بودم. حتی خانه هم نداشتم. از حقوقم هم شش هزار تومان اجاره خانه می دادم و به سختی زندگی می کردم. یک روز دکتر مردنی که وضع من را می دانست یکی از این واحدهای ساختمان آرکیده در ستارخان که برای پزشکان خارجی بود را به من دادند و من به جای شش هزار تومان مثلاً هزار تومان کرایه می دادم. با این شرایط هنوز نتوانستم مطب بگیرم چراکه یک میلیون تومان ودیعه می خواستند که من نداشتم. خداروشکر به درستی مرا می شناختند و حتی وقتی دکتر مردنی به من گفت می خواهی برایت پاداش بنویسم؟ من هم می گفتم نه.

سپید: استعفایان را قبول کردند؟

کارهای خدا واقعاً عجیب و غریب است، من نامه نوشتم که تا جانشین بعدی من دو هفته این پست را مدیریت می کنم. درست دو هفته بعد از اینکه من استعفا دادم. یک نماینده سازمان جهانی بهداشت از سودان به نام عمر سلیمان که سپاه پوست قوی هیکلی بود و من را به خوبی و حسن رفتار می شناخت، نزد من آمد با یک پاکت سر بسته. گفتم این چیست؟ گفت باز کن. گفتم تا ندانم داخل آن چیست باز نمی کنم. اصرار کرد که بازکنم. دیدم یک قرارداد مدیرکل منطقه بهداشت جهانی مدیرانه شرقی که مرکز در مصر بود، دکتر جزایری که مدیر منطقه بود، قراردادی امضا کرده بود که من به عنوان دانشمند به سودان بروم. بعد بروم برای مشاوره بهداشت درمان و... من گفتم من امضا نمی کنم. گفت: امضا کن من که می دانم تو اهل اینک مطب باز کنی و از بیمار پول بگیر می نیستی. تجربه هم نشان داد که من اهل ساخت و پخت و پول در آوردن نیستم و مطب را هم که تعطیل کرده بودم. آن زمان دو فرزند داشتم. عمر گفت: این بچه ها فردا بزرگ می شوند و باید آموزش ببینند. برو لاقول بچه ها آموزش ببینند و امکانات داشته باشند ولی من قبول نکردم. در خانه هم سرم گفت چرا قبول نکردی؟ برو و از کسی مشورت بگیر و بین سودان چه جور جایی است. فردی بود که مدتی در سودان زندگی کرده بود و من به آن زنگ زدم. گفتم: آقای مهندس چنین قراردادی برای من پیش آمده... گفت: حتماً برو، من مدتی جنوب سودان بودم تو که حالا می خواهی به شمال سودان بروی! و برای تو خیلی بهتر است و مهم این است که وارد سازمان جهانی بشوی.

سپید: پس قبول کردید؟

اگر هم سرم به من نمی گفت مشورت کنم، مثل داستان آن هم کلاسی که اگر نگفته بود کنکور قبول شدم من هرگز وارد رشته پزشکی نشده بودم. من هم قرارداد را امضا کردم و به سودان رفتم. هر جا که پیش رفتم گویی خداوند همه چیز را به اجبار برای من فراهم کرده و مرا با خود کشانده است. اگر من بودم که هیچ چیز از مال دنیا نداشتم و می خواستم با همان حقوق کم سر کنم و به سودان نمی رفتم، بارها خودم به دکتر مردنی و دکتر فاضل گفته ام که اگر نرفته بودم الان حتماً راننده آژانس بودم {خنده}. برای اینکه نه می توانستم از دست مریض پول بگیرم و نه می توانستم مطب داری کنم.

سپید: کار در سودان سخت نبود؟

به سودان رفتم و اولین حقوقی که به من می دادند ده تا بیست برابر حقوق وزارت بهداشت بود. خوب معلوم است سازمان جهانی بهداشت به دلار حقوق می داد و من اینجا حقوق به ریال می گرفتم و در قید این نبودم که اضافه کار و پاداش و ... بگیرم. آنجا به من حقوق حلال می دادند و قدر آدم ها را خوب می دانستند. من هم که اهل ریخت و پاش نبودم و به خوبی اموراتم می گذشت. بعد از چهار سال برای مشاوره مطب اسی پستی خالی شد.

سپید: شما که خودتان اهل مادیات نبودید، آیا از جانب همسر و خانواده تان هم تحت فشار مالی نبودید؟

به لطف خدا هرگز این مشکلات نبود هرچند که ما زندگی بسیار سختی داشتیم.

سپید: آن زمان ازدواج کرده بودید؟

بله. آن زمان عشق و عاشقی نبود و ما با خواهرزاده رئیس بهداری استان سمنان ازدواج کردیم.

سپید: بیشتر دوران حرفه ای تان در سازمان بهداشت جهانی گذشت؟

برای مشاوره منطقه ای در زمینه توسعه بهداشت درخواست دادم و قبول شدم و رفتم به منطقه که آن موقع در مصر بود. بعد از شش ماه شدم مدیر مبارز با بیماری های واگیر و قبول شدم و شدم دایرکتور که پست قابل اعتنایی بود. چهار سال گذشت تا فوریه سال ۲۰۰۰ و بعد از هشت سال فعالیت در سازمان جهانی بهداشت من بازنشسته شدم و به ایران بازگشتم. وقتی به ایران برگشتم نمی خواستم دیگر پستی بگیرم با خودم گفتم می روم و با زهم مطب می زنم، هرچند که در این مورد تجربه خوشایندی نداشتم. وزیر بهداری آن زمان دکتر فرهادی بود و به من پیشنهاد دادند که مشاور ایشان بشوم در زمینه بهداشت بین الملل. بعد از ایشان دکتر پزشکیان و بعد همین طور این کار ادامه پیدا کرد تا دکتر لنگرانی. در زمان خانم دکتر وحید که آمدند دو سه ماه بودم و بعد که دکتر مردنی شد رییس فرهنگستان و از من خواست که به فرهنگستان بیایم به عنوان مشاور در امور بهداشت بین الملل. البته گروه بهداشت هم راه اندازی شد که شدم قائم مقام گروه بهداشت و هنوز هم ادامه دارد و در کنار اینها ارتباط را سازمان جهانی بهداشت حفظ کردم. خوب من مدت ها رییس کمیته تایید ریشه کنی فلج اطفال در ایران و مدیران هم هستم و رییس کمیته و هفت هشت سال است که رییس کمیسیون ریشه کنی فلج اطفال هستم. ■

سازمان بهداشت جهانی

ی فکر کنم



نیز عهده دار بود که تا زمان انتصاب وی به عنوان عضو کمیسیون منطقه ریشه کنی فلج اطفال در منطقه مدیترانه شرقی ادامه یافت. همکاری ایشان با فرهنگستان علوم پزشکی از سال ۱۳۸۰ با عضویت در گروه علوم بهداشتی و تغذیه فرهنگستان شروع شد و متعاقباً (در سال ۱۳۸۶) به عنوان عضو وابسته فرهنگستان انتخاب شدند که تا زمان شروع عضویت افتخاری ایشان (سال ۱۳۹۳) ادامه داشته است. از سال ۱۳۸۸، تحت عنوان مشاور رئیس فرهنگستان علوم پزشکی در امور بهداشتی و بین الملل و قائم مقام رئیس گروه علوم بهداشتی و تغذیه فرهنگستان مشغول به کار است. صدری زاده علاوه بر اشتغال تمام وقت در سازمان جهانی بهداشت (۸ سال مداوم) در طی ۳۳ سال گذشته به عنوان عضو هیئت اجرایی سازمان جهانی بهداشت، رئیس کمیته هماهنگی مشترک برنامه آموزش و پژوهش برای بیماری های گرمسیری، عضو گروه مشورتی تحقیقات بهداشتی، عضو گروه مشورتی بیماری های گرمسیری فراموش شده و عضو گروه فنی مشورتی تولید واکسن آنفلوآنزا با سازمان جهانی بهداشت همکاری نزدیک داشته است. او در حال حاضر نیز به عنوان عضو کمیسیون ریشه کنی فلج اطفال در منطقه مدیترانه شرقی، عضو کمیسیون منطقه ای ریشه کنی فلج اطفال در آفریقا و عضو گروه فنی مشورتی ریشه کنی فلج اطفال در افغانستان و پاکستان با سازمان جهانی بهداشت همکاری نزدیک دارد.

فارغ التحصیلی باز باید طرح به ده می رفتم. **سپید:** در این چهار سال هم کمک هزینه می گرفتید؟ نه اتفاقی که افتاد این بود جراحی که به اسم دکتر ریاحی که تخصصش را در پاریس گرفته و نظامی بود که مردم به ایشان سرهنگ ریاحی می گفتند. او استاد آناتومی دانشکده پزشکی اصفهان بود. (خان ده ما ایرانیه را به همین دکتر ریاحی فروخته بود) به همین واسطه اسم پدرم من هم با دکتر ریاحی آشنا شدم. ایشان مطبی داشتند و چون سন্তان

در اردیبهشت ۱۳۷۱ به سازمان جهانی بهداشت پیوست و به عنوان پزشک مسئول مدیریت و برنامه ریزی بهداشت (MPN) کار خود را در پایتخت سودان (خارطوم) شروع کرد. پس از یک سال، به عنوان نماینده سازمان جهانی بهداشت در سودان انتخاب شد و برای مدت سه سال در همین سمت به خدمات خود در سودان ادامه داد. از آبان ۱۳۷۴ برای مدت ۶ ماه به عنوان مشاور منطقه ای مدیریت بهداشت در اسکندریه مصر خدمت کرد و پس از آن با انتصاب به سمت مدیر مبارزه با بیماری های واگیر سازمان جهانی بهداشت در منطقه مدیترانه شرقی تا هشتم اسفند ۱۳۷۹ (نزدیک به ۴ سال) به همکاری در سازمان جهانی بهداشت ادامه داد و پس از رسیدن به سن بازنشستگی، در فروردین ۱۳۸۰ به کشور برگشت. از آنجا که لازمه اشتغال در سازمان جهانی بهداشت، نداشتن رابطه استخدامی با کشور بود، صدری زاده بنا به درخواست شخصی و با موافقت وزیر بهداشت وقت (دکتر مردنی) در سال ۱۳۷۲ از وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بازنشسته شده بود، پس از بازگشت به کشور، به درخواست وزیر بهداشت وقت (دکتر فرهادی) مسئولیت جدید را تحت عنوان مشاور وزیر در امور بهداشتی و بین المللی آغاز کرد. مسئولیت مذکور جمعاً برای مدت ۸ سال در زمان ۲ وزیر بهداشت بعدی (دکتر پزشکیان و دکتر لنگرانی) نیز ادامه یافت. صدری زاده از سال ۱۳۸۱ تا ۱۳۹۲ ریاست کمیته کشوری ریشه کنی فلج اطفال در ایران را



آشنایی با دوستان و دشمنان پوست در دنیای مواد غذایی بر خور دغذایی با پوست و مو



دوستان پوست و مو در دنیای خوراکیها

- ۱ مواد غذایی حاوی پروبیوتیک**
پروبیوتیکها میکروارگانیسمهای طبیعی روده هستند که فعالیت ضدالتهابی دارند و می توانند در کاهش رادیکالهای آزاد که عامل بروز چین و چروکهای پوستی و پیری پوست هستند موثر باشند. مواد غذایی حاوی پروبیوتیک در کشور ما اصولاً در مواد لبنی یعنی ماست، شیر و پنیر پروبیوتیک هستند که بهتر است آنها را در برنامه غذایی خود لحاظ کنید.
- ۲ مواد غذایی حاوی امگا ۳**
گردوی داخل پوست چوبی و آجیلهای خام، کنجد و ماهی حاوی امگا ۳ هستند و در شادابی پوست به دلیل خواص ضدالتهابی شان نقش دارند. امگا ۳ می تواند جایگزین اسیدهای اشباعی باشد که در گروه مواد غذایی مضر به آنها اشاره شد.
- ۳ مواد غذایی پروتئینی**
مصرف مناسب پروتئین در سلامت پوست بسیار مهم است. کسانی که رژیمهای کاهش وزن می گیرند، میزان مصرف پروتئینشان افت می کند و دچار افتادگی عضلات صورت و پوست می شوند. سفیده تخم مرغ، گوشت مرغ و ماهی و لبنیات و انواع حبوبات مثل لپه، دال عدس و لوبیا و ماش منبع خوبی از پروتئین هستند که باید در رژیم روزانه افراد مخصوصاً کسانی که رژیم کاهش وزن دارند، لحاظ شود.
- ۴ مواد غذایی نارنجی رنگ**
انبه، خرمالو، هویج و فلفل دلمه ای نارنجی و قرمز منبع خوبی از بتاکاروتن یا پیش نیاز ویتامین A هستند و در سلامت پوست بسیار موثرند.



دکتر میترا زراتی
متخصص تغذیه
عضو هیات علمی
دانشگاه علوم
پزشکی ایران

گروهی از مواد غذایی می تواند تاثیر منفی بر پوست بگذارد و زمینه ساز پیری زودرس پوست و کدری و افتادگی آن شود. برخی از این مواد را روزانه در برنامه غذایی خود داریم، بدون اینکه در رابطه با آسیب های آن بدانیم. برعکس، گروهی دیگر از مواد غذایی می تواند از پیری زودرس پوست و بروز چین و چروکها پیشگیری کند. همراهی با «پوست و مو» این هفته «سلامت» را به افرادی که مایل هستند با تغذیه ای سالم پوستی جوان و شاداب داشته باشند، توصیه می کنم.



دشمنان پوست و مو در دنیای خوراکیها

- ۱ غذاهای فریز شده**
این غذاها به طور طبیعی برای سلامت بدن مضر نیستند، البته اگر به طور مناسب و درستی فریز شده و در کوتاه مدت مصرف شوند. تا می توانید مواد غذایی تازه مصرف کنید. خوردن غلات و فیبرها به صورت تازه حاوی مقدار بیشتری آنتی اکسیدان است و از پیری پوست پیشگیری می کند.
- ۲ چربی های اشباع**
این نوع چربی ها جز در منابع حیوانی یعنی در گوشت قرمز، پوست مرغ، لبنیات پر چرب، کره و روغن های حیوانی در روغن های جامد نباتی هم وجود دارد و بهتر است در مصرف آنها حد تعادل را نگه دارید. این نوع روغن ها در کلوچه ها و انواع شیرینی و فست فودها موجود است.
- ۳ مواد غذایی شور**
این نوع مواد غذایی باعث افزایش فشارخون می شوند و نارسایی قلبی ایجاد می کنند که این مساله خود اکسیژن رسانی را به پوست مختل می کند و مانع از ساختار مناسب پوست می شود.
- ۴ روغن های صنعتی**
روغن های صنعتی در تهیه چپیس و اسنکها کاربرد دارند و سبب شکم درد و سایر مشکلات گوارشی می شوند. مصرف این نوع مواد غذایی باعث می شود فرد کمتر سراغ میوه و سبزیجاتی برود که در شادابی پوست تاثیر بسزایی دارند.

تازه‌ها

توسعه ایمپلنت فلزی کوچک برای درمان نارسایی قلبی

محققان موفق به تولید دستگاه جدیدی شدند که می‌توان آن را در بیماران با نارسایی قلبی دیاستولیک ایمپلنت کرد. نوعی از نارسایی قلبی، اختلال عملکرد دیاستولیک است. در این اختلال عملکرد ظرفیت پذیرش قلب کاهش یافته که منجر به محدودیت و کاهش میزان خون ورودی به قلب می‌شود. اختلال عملکرد دیاستولیک عمدتاً در زمینه بیماری‌هایی ایجاد می‌شود که عضله قلب را درگیر کرده و باعث کاهش خاصیت کشسانی (الاستیسیته) قلب می‌شود. با اینکه عضلات قلبی افزایش ضخامت پیدا کرده و مشکلات فوق منجر به کاهش ظرفیت پذیرش خون توسط قلب می‌شود.

این دستگاه جدید که CORolla نام دارد، برای کمک به بطن چپ طراحی شده و به ورود حجم بیشتری از خون کمک می‌کند. این دستگاه در واقع یک ساختار است که از سیم‌های فلزی تشکیل شده که شامل مجموعه‌ای از فنرهایی است که بعد از فشرده شدن توسط بطن چپ، با هم کار کرده و به سمت جلو حرکت می‌کنند. دستگاه جدید از طریق عمل جراحی ترانس اپیکال transapical یا عمل جراحی زیر پوستی (Percutaneous) که یک روش نسبتاً کم‌تهاجمی و جایگزینی برای عمل قلب باز است، در قلب بیمار ایمپلنت خواهد شد. CORolla به زودی در روی یک بیمار ۷۲ ساله که قبلاً سابقه انجام هیچ‌گونه عمل جراحی نداشته، آزمایش خواهد شد.



Gizmag

افزایش خطر مرگ با رژیم غذایی کم چرب



پایین‌ترین ریسک مرگ در افرادی است که سه یا چهار وعده در روز (در مجموع ۳۷۵ تا ۵۰۰ گرم) میوه، سبزیجات و حبوبات مصرف می‌کنند. طبق نتایج یک مطالعه جهانی مصرف رژیم غذایی کم چرب و پرکربوهیدرات ممکن است با افزایش ریسک مرگ زودهنگام همراه باشد. این یافته کاملاً متناقض با دستورالعمل‌های فعلی رژیم غذایی است. به گفته محققان، این یافته‌ها می‌تواند توضیح دهنده دلیل این موضوع باشد که چرا مردم برخی جوامع نظیر مردم جنوب آسیا که چربی کمتر و مقادیر زیادتری کربوهیدرات می‌خورند با نرخ بالاتر مرگ و میر مواجهند. این مطالعه شامل بیش از ۱۳۵ هزار نفر از ۵ قاره جهان بود که به طور میانگین ۷.۵ سال تحت نظر بودند. محققان دانشگاه مک‌مستر کانادا دریافتند رژیم غذایی حاوی مصرف متعادل چربی و میوه و سبزیجات و پرهیز از مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها با ریسک کمتر مرگ مرتبط است. مطالعه بر روی چربی‌های رژیمی مشخص کرد آنها ارتباطی با بیماری قلبی - عروقی ندارند اما مصرف بالای چربی با مرگ و میر کمتر مرتبط بود. این نتیجه در مورد تمامی انواع چربی‌ها (اشباع شده، پلی اشباع نشده، و مونو اشباع نشده) مشاهده شد. همچنین چربی‌های اشباع شده با ریسک کمتر سکنه هم مرتبط بودند. به گفته محققان، تمام چربی‌ها و انواع مختلف چربی با خطر ابتلا به حمله قلبی یا مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی مرتبط نیست. مهشید دهقان، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «کاهش مصرف چربی به طور خودکار منجر به افزایش مصرف کربوهیدرات شده و یافته‌های ما می‌تواند توضیح دهد که چرا برخی از جمعیت‌های مانند آسیای جنوبی، که چربی زیادی مصرف نمی‌کنند اما کربوهیدرات‌های زیادی مصرف می‌کنند، میزان مرگ و میر بیشتری دارند.» وی خاطر نشان کرد که دستورالعمل‌های تغذیه طی دهه‌های گذشته بر کاهش کل چربی به کمتر از ۳۰ درصد کالری مصرفی روزانه و چربی‌های اشباع کمتر از ۱۰ درصد کالری مصرفی تأکید داشته است. به گفته دهقان، «این دستورالعمل بر اساس این نظریه است که کاهش چربی اشباع باید خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد، اما توجهی بر نحوه جایگزینی چربی اشباع شده در رژیم غذایی ندارد.» او افزود که دستورالعمل‌های فعلی در حدود چهار دهه قبل با استفاده از داده‌های برخی از کشورهای غربی که چربی بیش از ۴۰ درصد و یا ۴۵ درصد کالری مصرفی بود و مصرف چربی اشباع بیش از ۲۰ درصد بود، توسعه یافته است.

MNT

تازه‌ها

ع باور درست و غلط درباره زوال عقلی

باورهای اشتباه و حقایق در مورد زوال عقلی وجود دارد که آگاهی از آنها به فرد مبتلا و خانواده‌اش کمک می‌کند بهتر با این بیماری برخورد کنند. زوال عقلی چالش‌های روانی، اجتماعی و روان شناختی زیادی را به بیمار خانواده و پرستاران بیمار تحمیل می‌کند. علت دقیق ابتلا به زوال عقلی پیچیده است و همین امر موجب شده درک نادرست و باورهای اشتباهی در مورد آن وجود داشته باشد. برخی از باورهای اشتباه و حقایق در مورد این اختلال عبارت‌اند از:

باور اشتباه: زوال عقلی بخش طبیعی از روند افزایش سن است. شرایط بدن و مغز با افزایش سن تغییر می‌کند اما سطح هوش ثابت باقی می‌ماند. اگر چه با بالا رفتن سن افراد به لحاظ جسمی کمتر تحرک دارند و از نظر روانی تأثیرپذیرتر هستند اما بیماری آلزایمر و دیگر انواع زوال عقلی بخش طبیعی از روند افزایش سن نیستند.

باور اشتباه: بیماری آلزایمر و زوال عقلی مشابه هستند. زوال عقلی اصطلاحی برای توصیف مجموعه‌ای از بیماری‌هاست که به علائم زوال عقلی همچون نارسایی در قدرت تفکر و حافظه منجر می‌شود. اما بیماری آلزایمر در واقع شایع‌ترین شکل زوال عقلی است و حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد مبتلایان به زوال عقلی دچار آلزایمر هستند. این بیماری، عارضه‌ای پیشرونده است که با گذشت زمان شدید می‌شود.

باور صحیح: زوال عقلی بیشتر بر زنان تأثیر گذار است. زنان بیشتر دچار بیماری آلزایمر می‌شوند. محققان در مورد این موضوع دو فرضیه را مطرح کرده‌اند؛ نخست این که زنان به طور کلی بیش از مردان عمر می‌کنند و در نتیجه بیشتر احتمال دارد به سنی برسند که خطر ابتلا به این اختلال افزایش می‌یابد و دوم این که مکانیزم خاص زیست شناختی آنان در واقع به تغییرات نهفته مغز، پیشرفت و بروز علائم بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

باور صحیح: پرستاران بیماران مبتلا به زوال عقلی فشار بالایی را تحمل می‌کنند. پرستاران مبتلایان به زوال عقلی فشار و استرس زیادی را متحمل می‌شوند که شامل مجموعه‌ای از فشارهای اقتصادی، جسمی و روانی می‌شود.

MEDICALDAILY



شنبه‌ها از روزنامه‌فروشی‌های معتبر بخواهید

روزنامه‌فروشی‌های معتبر بخواهید

از جامپیکس تا زیان داروهای ترک سیگار

هر پرویون دارویی است که در اصل برای درمان آسپرین می‌باشد. اما معلوم شده که ترک سیگار هم کمک می‌کند و باعث کاهش اشتیاق به سیگار کشیدن و علائم ترک می‌شود. هنوز دقیقاً روشن نیست که این دارو چگونه عمل می‌کند، اما تصور بر این است که بر بخش‌هایی از مغز تأثیر بگذارد که در ایجاد اعتیاد دخیل هستند... صفحه ۲۱

میزگرد تغذیه رژیم لاغری ۵:۲ چیست؟

رژیم ۵:۲ در ایران نخستین بار در سال ۲۰۱۳ میلادی دکتر سیدعلی هاروی، متخصص تغذیه و دکتر تونی هاول، سلطان‌نایب ابداع کردند. هر دوی این پزشکان دنبال کشف راهی برای لاغری سریع بیمارانشان بودند. در نهایت آنها با نوشن کتابی به نام ۲۱ روز رژیم لاغری و در روز از زندگی لذت ببر از روش جدید لاغری خود را به دنیا معرفی کردند... صفحه‌های ۲۸ و ۲۹

قبل از سفر بخوانید! مسافرت و مسمومیت

مسمومیت غذایی، به خصوص در تابستان یکی از ناخوشی‌های بسیار شایع است که معمولاً خطر جدی ندارد، اما در بعضی موارد می‌تواند با عوارض خطرناک و حتی مرگ همراه باشد. از صفات شایع‌ترین مسمومیت‌های غذایی می‌توان به مسمومیت‌های ناشی از خوردن غذاهای خانگی یا غذاهای آماده اشاره کرد. این مسمومیت‌ها معمولاً با علائمی همچون تهوع، استفراغ، اسهال و تب همراه است. اگر علائم مسمومیت غذایی در شما ظاهر شود، باید به پزشک مراجعه کنید... صفحه ۲۲

هشدار: دکتر ایرج حریری قائم مقام وزیر بهداشت با تخلفات طب سنتی برخورد می‌کنیم

سلامت

www.salamat.ir شماره ۶۲۲ | شنبه ۲ شهریور ۱۳۹۶ | صفحه ۲۲ | ۲۵۰۰ تومان

ناشنوایی کودکان از تشخیص تا درمان صدایی در جهانم نیست فقط تصویر می‌بینم

- هزینه اشتراک هفته‌نامه سلامت (۴۸ شماره در سال) ۱۰۰,۰۰۰ تومان است. برای دریافت هفتگی سلامت (بعد از کسر ۱۰ درصد تخفیف)، مبلغ ۹۰ هزار تومان در وجه نشریه سلامت به شماره کارت ۶۲۷۴۱۲۱۱۴۰۰۷۵۷۱۴ بانک اقتصاد نوین واریز نمایید.
- شماره فیش بانکی یا کد پیگیری آن را به همراه نام و نشانی و کدپستی ده رقمی به تلفن ۲۶۱۵۱۴۸۵ اعلام نمایید. اصل فیش بانکی یا کد پیگیری را تا پایان دوره اشتراک نزد خود نگه دارید.
- اعتبار قیمت در داخل کشور و فقط تا پایان اردیبهشت ۹۶ است.
- اشتراک شما ظرف مدت دو هفته و با پست مطبوعات برقرار می‌شود.

salamat.ir

امور مشترکین: ۲۶۱۵۱۴۸۵



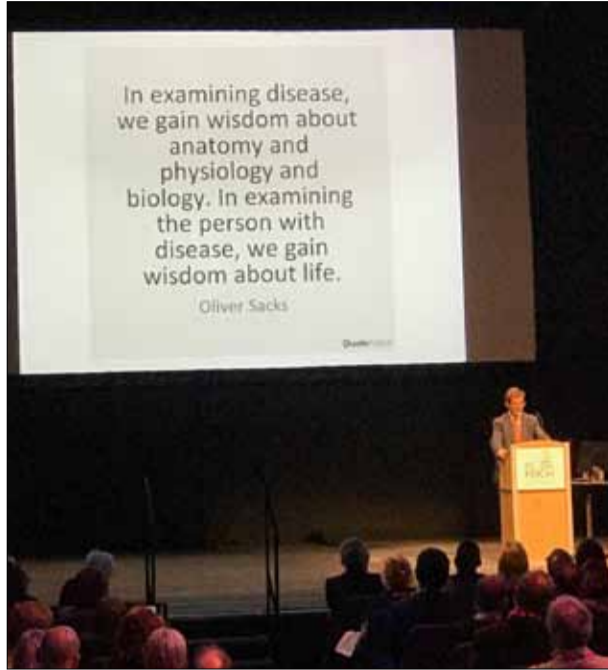
تجربه روانپزشکی در انگلیس

باید برای استفاده، هزینه پرداخت می‌کردیم. بافاصله‌ی متناوب، بر روی دیوار کابین، پرز برق وجود داشت و می‌توانستیم موبایل یا لب‌تاپ را شارژ کنیم. در طی مسیر یک بار برای پذیرایی آمدند و با پرداخت هزینه می‌توانستیم نوشیدنی گرم و یا ساندویچ‌های کوچولو بخریم. در یک سوم آخر مسیر در حالی که بیش‌تر صندلی‌ها به‌خاطر پیاده‌شدن مسافرها در شهرهای قبلی مثل نیوکاسل خالی شده بود، دو ردیف آن‌طرف‌تر از ما مرد سفیدپوست مسنی با ته ریش سفید، حدود شصت و پنج‌شش‌ساله، مدام به ما زل زده بود و زیر لب چیزهایی می‌گفت. نگاه کردنش، توجه من را جلب کرد. فکر کردم به‌خاطر سر و صدای ما ناراحت شده و هر لحظه ممکن است به ما اعتراض کند. خودم، همسرم و بچه‌ها جمع و جور و آرام‌تر شدیم تا مبادا اعتراضی کند، اما بعد از چند دقیقه، نزدیک آمد به زبان انگلیسی از من پرسید شما ایرانی هستید؟ من هم گفتم بله و بلافاصله پرسیدم چطور متوجه شدید؟ او بلافاصله گفت که من خوب ایرانی‌ها را می‌شناسم! اجرا که همسرم ایرانی است. خیلی برام جالب بود و تا ادینورا با هم صحبت کردیم و متوجه شدیم که او مسلمان است و روزه‌بده و آن‌چه که زیر لب می‌گفت ذکرهای نزدیک افطار بوده، نه بدگویی در مورد ما! باهم در مورد تاریخ تصوف در ایران صحبت کردیم و متوجه شدیم که امام محمد غزالی علاقمند است و در این زمینه مطالعاتی دارد.

فردای آن روز با دوست انگلیسی و همسرش ملاقات کردیم. آن‌ها به شیرینی و تفصیل، داستان آشنایی خودشان را گفتند. خانم انگار مدتی برای دیدن برادرش در چهل سل قبل به ادینورا می‌آید و در همان حین، دوستان او را می‌بیند و دل‌داده می‌شود و اصرار به ازدواج. او برای رسیدن به عزیزش به ایران می‌رود. پدرخانم می‌گوید تنها در صورتی با ازدواج موافقت می‌کند که وی مسلمان شود. او هم می‌گوید من نمی‌دانم اسلام چیست ولی چون دخترتان را دوست دارم، مسلمان می‌شوم.

خانم به مزاح می‌گفت الان او از من دوآتشه‌تر هست. من در مورد حجاب زیاد حساسیت ندارم ولی همسرم مدام برای حجاب یادآوری می‌کند. به اتفاق این دوستان و بعد از آن به تنهایی ادینورا را گزشتیم. هوا شش تا نه درجه نسبت به لندن خنک‌تر است ولی به‌نظر شهر زیباتری است. مردمش خونگرم‌ترند و بیشتر تر با آدم صحبت می‌کنند. غروب‌ها خیلی زود خیابان خلوت می‌شود و مغازه‌ها را می‌بندند. در این شهر مهاجر کمتر می‌بینید ولی شهر با معماری زیبا و ساختمان‌های پنجره‌بلندش بسیار چشم‌نواز است. قلعه‌ی قدیمی شهر شمارا به دوران قرون وسطی می‌برد و با بازدید از نمایشگاه زمین پویا، سفری هیجان‌انگیز به اعماق زمین و اوج آسمان‌ها خواهید داشت.

یکی از نقاط دیدنی شهر، کلیسای #مریم مقدس است و معماری خاص نئوگوتیک آن به‌ویژه ایوان ورودی آن جلب توجه می‌کند. ■



موسسه‌های انتشاراتی و با شرکت‌های استخدام روان‌پزشک بودند. به‌نظر می‌رسد نسبت به حضور و مراوده با شرکت‌های دارویی قواعد سختگیرانه‌ای وجود دارد. منبع اصلی تأمین هزینه‌ی کنگره، از حق ثبت نام مخاطبان است. البته هزینه‌ی ثبت نام هم بالاست و برای هر روز کنگره باید دو بیست پوند پرداخت کرد.

صفحه دوم. دل‌دادگی و شهر ادینورا

ادینورا پایتخت اسکاتلند است و در شمال جزیره‌ی بریتانیا قرار دارد. بین لندن و ادینورا چهارصد و چهارده مایل فاصله است. هم می‌توان با قطار رفت و هم می‌توان با هواپیما. فکر کردم تابستان است و برای این‌که بتوانیم انگلیس را بهتر ببینیم با قطار سفر کنیم. قطار از ایستگاه #کینگز کراس حرکت می‌کند و چهار ساعت زمان می‌برد تا به ادینورا برسد. صندلی‌هایش جادار و راحت بود و با سرعت زیادی حرکت می‌کرد و زیاد هم تکان نمی‌داد. داخل کابین‌ها اینترنت بی‌سیم وجود داشت اما فقط پانزده دقیقه‌ی اول رایگان بود و بعد از آن

شناخته می‌شود. او از نویسندگان معروف قرن بیستم در آمریکا است و فیلم #بیداری بر اساس رمان او ساخته شده است. این فیلم داستان بیماران اختلال حرکتی مزمن است که در اثر مصرف ال‌دوپا حالشان دگرگون می‌شود. آنتونی دویید به زیبایی سرگذشت اولیور سکس را با مقالات و پژوهش‌های پیرامون روان‌پزشکی شرح داد و در نهایت با ذکر نقدهایی بر روان‌پزشکان، مزیت نسبی روان‌پزشکی در کسب خرد زندگی را یادآور شد.

در سایر سخنرانی‌هایی که حضور داشتم سخنران‌ها در ارایه مطلب سعی می‌کردند هر یک علاوه بر بررسی متون، نتایج مطالعات خود را هم ارایه کنند و تنها یک مرور منابع و یا ارایه مطلب صرف نباشد، و در ارایه اسلایدها از جلوه‌های تصویری و قطعات فیلم هم بسیار استفاده می‌کردند.

در بخش نمایشگاه کنگره، آن‌چه جالب بود عدم حضور شرکت‌های دارویی بود. در میان بیش از سی غرفه‌ی نمایشگاه، تنها یک شرکت دارویی وجود داشت و فقط یک نوع داروی تزریقی طولانی اثر را تبلیغ می‌کرد و سایر غرفه‌ها، مربوط به

محمد اربابی

روان‌پزشک و عضو هیات علمی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

در شماره‌های گذشته طی سفرنامه‌ای در جریان چگونگی روند درمان روانپزشکی در کشور انگلیس قرار گرفتیم. این سفرنامه که در ابتدا شامل مشاهدات عینی نگارنده از تجربه زندگی شخصی و شغلی در کشور انگلستان است در قالب یادداشت از نظراتان می‌گذرد که در ادامه می‌خوانیم.

لندن نوشت‌ها. هفته پنجم

صفحه اول. کنگره‌ی کالج سلطنتی روان‌پزشکان

در انگلیس انجمن‌های تخصصی فراتر از امور صنفی، فعالیت‌های علمی مستمری در سال دارند. در زمینه‌ی دانش و مهارت روان‌پزشکی، آزمون‌های تخصصی را برگزار می‌کنند و روان‌پزشکان مدرک تخصصی خود را از این سازمان می‌گیرند. کالج سلطنتی روان‌پزشکان در سال برنامه‌های آموزشی کوتاه مدت، مستمر و سمینارهای منظمی برگزار می‌کند و اصلی‌ترین آن‌ها، کنگره‌ی سالیانه‌ی روان‌پزشکان است که به‌طور معمول، هر سال ماه ژوئن در یکی از شهرهای پادشاهی متحد برگزار می‌شود. جستجو کردم بینم امسال چندمین کنگره‌ی سالیانه آن‌ها است. در منابع گزارشی نیافتم. کنگره در چهار روز در مرکز همایش‌های بین‌المللی شهر #ادینورا برگزار شد و هر روز چهار سخنران کلیدی در کنگره صحبت کردند. علاوه بر سخنرانی‌های کلیدی که تمام مخاطبان در سالن اصلی حضور پیدا می‌کردند، در شش سالن دیگر هم‌زمان سخنرانی در موضوعات متنوع روان‌پزشکی ارایه می‌شد. من در این کنگره، در سخنرانی‌های کلیدی حضور داشتم و غیر از آن بیش‌تر وقت را در سالن نوروسایکیاتری حضور داشتم.

آن‌چه که به چشم می‌آمد حضور به موقع مخاطبان به ویژه در سالن اصلی هنگام سخنرانی‌های کلیدی بود. سالن حدود ۱۲۰۰ نفر گنجایش داشت و به‌طور کامل پر می‌شد و عده‌ی زیادی هم سرپا می‌ایستادند. در میان سخنرانی‌های کلیدی، سخنرانی دکتر #آنتونی دویید استاد روانپزشکی انستیتوی روان‌پزشکی لندن راجع به زندگی #اولیور سکس، نورولوژیست انگلیسی آمریکایی جالب بود. عنوان سخنرانی، مورد عجیب دکتر سکس بود. در واقع آنتونی دویید با بیان زندگی اولیور سکس به گونه‌ای داستان‌وار ویژگی‌های روان‌پزشکی و چگونگی تمایل سکس به روان‌پزشکی را بیان کرد. اولیور ساکس نورولوژیست معروفی بود که بیش‌تر به خاطر کتاب‌هایش در زمینه‌ی سرگذشت خودش و بیمارانش

کار تیژن مکس
Cartigen[®] Max

روی پای خود بایستید

بهترین
گلوکز آمین سولفات
۱۵۰۰ میلی‌گرم
کریستال شده
خالص و طبیعی



موارد مصرف
شروع آرتروز

ترکیبات: گلوکز آمین سولفات

Natures[™] Only
NATURE'S WEALTH FOR GOOD HEALTH

تسریع بهبودی
رفع درد ناشی از زونا
دفعات مصرف کمتر

شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.



Tab.
Valacyclovir
Valacyclovir Hydrochloride
Anti Virus

قرص والاسیکلوویر
والاسیکلوویر هیدروکلراید
۵۰۰ و ۱۰۰۰ میلی‌گرم
ضد ویروس

دارای گواهینامه‌ی اشتهار به کیفیت دومین دوره
جایزه ملی کیفیت غذا، دارو و بهداشت ایران
دارای گواهینامه‌ی ISO 9001 / 2008

Tel : 021 - 44905517 - 19
www.iranhormone.com

دارویی برای کاهش احتمال حمله قلبی و مبارزه با سرطان

مطالعات جدید نشان می‌دهد یک طبقه خاص دارویی قادر به کاهش احتمال حمله قلبی به یک چهارم و کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان به میزان ۵۱ درصد است.

در حال حاضر یکی از پرکاربردترین داروهای کاهش کلسترول، به‌عنوان یکی از مهمترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی، استاتین است؛ ولی مطالعات نشان می‌دهد عامل بیش از نیمی از بیماری‌های قلبی کلسترول نیست؛ ولی دارویی که به کاهش التهاب کمک کند، می‌تواند بدن را در مقابل بیماری‌های قلبی، سرطان و بسیاری از موارد دیگر محافظت کند. مطالعات جدید نشان می‌دهد داروی canakinumab که هر سه ماه یکبار تزریق می‌شود، یک پیشرفت چشمگیر پزشکی در درمان بیماری‌های قلبی، سرطان، آرتрит و نقرس است. این دارو به منزله عصر جدیدی از درمان است و به‌عنوان بزرگترین پیشرفت پزشکی از زمان تولید استاتین شناخته شده است.

این مطالعه چهارساله که توسط محققان هاروارد صورت گرفته نشان می‌دهد این دارو میزان حملات قلبی را حدود ۲۴ درصد و میرگ و میر ناشی از سرطان را حدود ۵۱ درصد کاهش می‌دهد.

این مطالعه برای اولین بار نشان می‌دهد کاهش التهاب، مستقل از کاهش کلسترول، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

محققان در ابتدا اهمیت رژیم غذایی، ورزش و ترک سیگار را در کاهش احتمال بروز بیماری‌های قلبی به رسمیت شناختند. مرحله دوم استفاده از داروی مفیدی مانند استاتین برای کاهش کلسترول بود و در حال حاضر با معرفی داروی canakinumab، سومین در برای کاهش بیماری‌های قلبی باز شده است.

بیماری‌های قلبی مهمترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می‌شوند. نتایج این مطالعه در کنگره انجمن قلب و عروق اروپا در بارسلونا مطرح شد. ■

Guardian



تشدید وزوز گوش با مصرف داروی افسردگی

مصرف داروهای معمول افسردگی می‌تواند عارضه وزوز گوش را تشدید کند. گروهی از متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه سلامت و علوم اورگان آمریکا در مطالعه‌ای نشان دادند که مصرف نوعی از داروهای معمول افسردگی ممکن است موجب تشدید عارضه‌ای موسوم به وزوز گوش شود که میلیون نفر به آن مبتلا هستند. مبتلایان به این عارضه در گوش‌های خود احساس مداوم وزوز یا صدای زنگ دارند و همین امر موجب تحریک پذیری مداوم در برخی افراد و اضطراب شدید در دیگر مبتلایان می‌شود. از سوی دیگر یک گروه از داروهای افسردگی که مصرف آنها متداول است موسوم به SSRIs (بازدارنده‌های باز جذب سروتونین) برای کاهش علائم خفیف تا شدید افسردگی و اضطراب تجویز می‌شوند. SSRIs با افزایش سطح سروتونین به حفظ تعادل خلق و خو کمک می‌کند. متخصصان در این مطالعه با بررسی بخش خاصی از بافت مغز در موش‌ها دریافتند نوروون‌هایی موسوم به سلول‌های "فوزی فرم" در این قسمت از مغز در تماس با سروتونین، فعال‌تر و حساس‌تر می‌شوند.

این یافته نشان می‌دهد مصرف داروهای SSRIs به همین دلیل گاهی می‌تواند در برخی بیماران موجب تشدید وزوز گوش شود. متخصصان معتقدند تا رسیدن به نتیجه نهایی انجام آزمایشات مفصل و دقیق‌تر در این زمینه ضروری است. ■

HealthDay



عواملی که می‌تواند روی داروهای شما اثر بگذارد



چگونگی مصرف دارو با برخی خوراکی‌ها

بعضی از چیزها به‌خوبی مخلوط نمی‌شوند:

شاید بدانید که بعضی از داروها با یکدیگر به‌خوبی کارایی ندارند. اما چیزی که می‌خورید و می‌آشامید نیز می‌تواند روی بعضی از داروها اثر بگذارد. پیش از آنکه برای اولین بار از دارویی استفاده کنید یا پزشک یا داروساز خود در مورد این موضوع صحبت کند که آیا به دلیل مصرف این دارو باید از چیزی خودداری کنید یا خیر.

گریب‌فروت: این میوه شیوه جذب دارو و حرکت دارو در بدن را که توسط سلول‌های مشخصی انجام می‌گیرد تغییر می‌دهد. این میوه می‌تواند روی بیش از ۵۰ دارو اثر بگذارد. این دارو می‌تواند از کارایی بعضی از داروها همچون داروی فکسوفنادین برای آلرژی‌ها بکاهد و می‌تواند بعضی از داروها همچون داروهای پایین آورنده سطح کلسترول مانند آتورواستاتین را بسیار قوی سازد.

شیر: این محصول لبنی می‌تواند بدن شما را با سختی بیشتری در پردازش آنتی‌بیوتیک‌های مشخص مواجه سازد. مواد معدنی موجود در شیر همچون کلسیم و منیزیم و همچنین پروتئین کازین بخشی از دلیل این تأثیر شیر هستند. اگر در حال مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها هستید مراقب مصرف غذاهای نوشیدنی‌هایی باشید که باید از آن‌ها دوری کنید.

شیرین‌بیان (لیکوریس): بعضی از افراد از لیکوریس به‌عنوان یک درمان گیاهی برای کمک به هاضمه استفاده می‌کنند و بعضی دیگر از آن برای طعم دهی به غذای خود استفاده می‌کنند. اما گلیسیریزین (glycyrrizin)، ماده شیمیایی موجود در لیکوریس، می‌تواند اثر بعضی از داروها همچون سیکلوسپورین (Cyclosporine) را تضعیف کند. این دارو به افرادی که اندام جدیدی پیوند زده‌اند کمک می‌کند تا بدنشان این اندام جدید را پس نزنند.

شکلات: شکلات، مخصوصاً شکلات سیاه می‌تواند اثر داروهای آرام‌بخش و داروهای خواب‌آور همچون زولپیدم تارترات (Zolpidem Tartrate) را کم کند. شکلات می‌تواند قدرت بعضی از داروهای محرک همچون متیلفنیدات (Methylphenidate) را افزایش دهد. اگر از مهارکننده‌های مونو آمین اکسیداز (MAO)، دارویی برای درمان افسردگی، استفاده می‌کنید، مصرف شکلات می‌تواند فشارخون را تا حد خطرناکی افزایش دهد.

مکمل آهن: مکمل آهن می‌تواند اثر لووتیروکسین

(levothyroxine) را کاهش دهد که برای افرادی استفاده می‌شود که متیلا به کم‌کاری تیروئید هستند. اگر از این دارو و یک مولتی‌ویتامین استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که در این مولتی‌ویتامین آهن وجود ندارد. اگر به یک مکمل آهن نیاز دارید، از پزشک خود در مورد مصرف این مکمل یا داروی مربوط به کم‌کاری تیروئید خود در زمان دیگری پرسش کنید.

قهوه: قهوه می‌تواند اثر داروهای ضدروان‌پریشی همچون لیتیم (Lithium) و کلوزاپین (Clozapine) را تضعیف کند. علاوه بر این، قهوه می‌تواند اثر بعضی از داروها را افزایش دهد و باعث عوارض جانبی شود. داروهای که مصرف قهوه باعث افزایش اثرات آن‌ها می‌شود شامل آسپرین، اینترفین (برای درمان حساسیت‌های آلرژیک خطرناک) و آلبوتروپ (جذب‌شده توسط اسپری تنفسی برای درمان مشکلات تنفسی) هستند. علاوه بر این، مصرف قهوه می‌تواند جذب آهن توسط بدن و استفاده بدن از آهن

را سخت‌تر سازد. **آنتی‌هیستامین‌ها:** آنتی‌هیستامین‌ها برای درمان عطسه و آبریزش بینی ناشی از آلرژی‌ها استفاده می‌شود، اما بعضی از آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند از کارایی داروهای فشارخون بالا بکاهند و باعث افزایش ضربان قلب شوند. اگر داروهای فشارخون مصرف می‌کنید، با پزشک خود در مورد دیگر شیوه‌های مدیریت آلرژی‌ها صحبت کنید.

داروهای ضد سرع: این دارو حمله سرع را در افراد مبتلا به سرع کنترل می‌کند. اما داروهای ضد سرع از اثر قرص‌های ضدبارداری در جلوگیری از بارداری می‌کاهد و تحقیقات اولیه نشان می‌دهند که این داروها باعث قوی سازی دیگر داروهای نیز می‌شوند و به‌طور بالقوه اثرات جانبی خطرناکی به بار می‌آورند. **ویتامین K:** اگر از داروی وارفارین، دارویی برای درمان و جلوگیری از لخته‌های خونی، استفاده می‌کنید، مراقب میزان جذب ویتامین K به بدن خود باشید. این ویتامین

چرا خمیازه‌مسری است؟



شرکت داشته از یافته‌های این تحقیق می‌توان برای شناخت بیماری‌هایی مثل تورنت (تیک‌های حرکتی و صوتی از زمان کودکی) استفاده کرد: «در بیماری تورنت، اگر بتوانیم تحریک‌پذیری را کاهش دهیم تیک‌ها کمتر می‌شود و ما روی همین کار می‌کنیم.»

پروفیسور استیون جکسون هم که در این پژوهش مشارکت داشته اضافه می‌کند که «اگر ما بفهمیم چگونه تغییر تحریک‌پذیری قشر مغز باعث افزایش اختلال سلول‌های عصبی مغز می‌شود احتمالا می‌توانیم این روند را معکوس کنیم. ما به دنبال درمان‌های بالقوه بدون دارو که برای هر بیمار

MNT

خبر

کلسیم در عروق شاخصی برای پیش‌بینی خطر سکنه مغزی باشد.

پزشکان می‌گویند وجود کلسیم در عروق می‌تواند بهترین شاخص برای پیش‌بینی خطر حمله قلبی و سکنه مغزی باشد. پزشکان در یک مطالعه جدید تأکید کردند: افرادی که در عروق آنها کلسیم وجود ندارد ظاهراً خیلی کمتر با خطر سکنه قلبی و مغزی مواجه هستند. به گفته متخصصان، کلسیم در عروق پس از تشکیل پلاک جمع می‌شود و به مرور زمان سخت خواهد شد. در این مطالعه آزمایشاتی روی نزدیک به ۶۲۰۰ فرد ۴۵ تا ۸۴ سال انجام گرفت و مشخص شد آنتی‌هیپرتنسیو عروقی و عروقشان عاری از ذرات کلسیم است کمتر از ۳ درصد با احتمال ابتلا به سکنه قلبی و مغزی مواجه هستند.

این یافته حتی در مورد افرادی که دیگر فاکتورهای خطرزا مثل دیابت، فشار خون و کلسترول بد را داشته‌اند نیز صدق می‌کند. ■

MedicalXpress



تازه‌ها

شکلات تلخ باروغن زیتون بخورید
تا قلب سالم داشته باشید

طبق نتایج مطالعه محققان ایتالیایی، مصرف روزانه یک وعده شکلات تلخ همراه باروغن زیتون فوق‌خام برای سلامت قلب افراد مفید است و ریسک مشکلات قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.

محققان اذعان می‌کنند که این تاثیر مثبت بر سلامت بیشتر ناشی از روغن زیتون است تا شکلات. فواید روغن زیتون ناشی از ترکیب طبیعی موجود در آن موسوم به پلی فنول هاست. این ترکیب در تمامی گیاهان از جمله سیب‌هم وجود دارد اما نتایج نشان می‌دهد خواص این ترکیب در صورت مصرف شکلات غنی شده از روغن زیتون به مراتب بیشتر است. دکتر روسلدا دی استفانو، عضو تیم تحقیق از دانشگاه پیزا ایتالیا، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم که مصرف روزانه کوچک شکلات تلخ غنی شده با پلی فنول‌های طبیعی حاصل از روغن زیتون فوق‌خام با بهبود احتمال خطر قلبی - عروقی مرتبط است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که روغن زیتون فوق‌خام ممکن است یک مکمل غذایی مناسب برای کمک به حفظ سلول‌های ترمیم‌کننده بدن باشد.» این سلول‌ها برای بهبود عروق خونی حیاتی هستند. این مطالعه شامل ۲۶ داوطلب، ۱۴ مرد و ۱۲ زن بود که محققان به آنها به صورت تصادفی شکلات غنی شده با روغن زیتون یا سیب‌هم قرمز دادند. هم روغن زیتون و هم سیب‌هم قرمز به خاطر داشتن خواص سلامت قلب و توانایی کاهش ابتلا به تصلب شریان معروف هستند. با این حال نتایج نشان داد که استفاده روزانه از شکلات تلخ غنی شده با روغن زیتون با بهبود بیشتر کاهش ریسک قلبی و عروقی در مقایسه با مصرف روزانه شکلات غنی شده با سیب‌هم قرمز همراه بود. همچنین افرادی که شکلات حاوی روغن زیتون مصرف کرده بودند میزان لیپوپروتئین با چگالی بالا، موسوم به «کلسترول خوب»شان بیشتر بود، و در مقایسه با شرکت‌کنندگان مصرف‌کننده شکلات غنی شده با سیب‌هم فشارخونشان کاهش یافته بود. ■



وقتی که نیاز به کمک دارید چگونه با والدینتان در مورد کمک گرفتن صحبت کنید؟

در بیان
مشکلات خود
محتاطانه
پیش بروید

صحبت کنیم. چه زمانی وقت دارید که در مورد این موضوع صحبت کنیم یا چه زمانی حال و حوصله صحبت کردن در مورد مشکل یا احساس من دارید؟ دکتر بوسمان می‌گوید که در صورت بی‌اعتنایی از جانب والدین خود می‌توانید به سراغ یک بزرگسال قابل اعتماد بروید تا در مورد احساس شما با والدینتان صحبت کند. برای مثال، می‌توانید از خاله یا دایی خود بخواهید که با والدین شما در مورد احساس یا مشکلاتتان صحبت کند. علاوه بر فامیل‌های می‌توانید با استفاده از یک معلم یا روانشناس مدرسه به‌طور غیرمستقیم احساس‌های خود را به والدین خود بیان دارید. دکتر بوسمان می‌گوید: «حتی اگر در مدرسه خود مشکل دارید، می‌توانید به سراغ افرادی در مدرسه بروید که شغلشان کمک به احساس بهتر داشتن دانش‌آموزان است.»

۶. **منتظر نمانید.** توصیه می‌شود که در صورت بروز مشکلی برای خود فوراً آن را با والدین خود در میان بگذارید، چون هر چه زودتر از والدین خود درخواست کمک کنید، زودتر احساس بهتر در شما شروع خواهد شد. همین درخواست کمک زودتر باعث می‌شود که در صورت احساس بهتر به خودتان افتخار کنید که زودتر در جهت رفع مشکل یا احساس خاص خود تلاش کرده‌اید و به نوعی برای خود ارزش قائل شده‌اید. ■

مصطفی صداقت‌رستمی
WebMD

دهید، بلکه تنها احساس خود را به والدین بگویید. برای مثال، «می‌خواهم با کسی ملاقات کنم که بتواند به من کمک کند. می‌خواهم راهکارهایی را یاد بگیرم تا بتوانم احساس بهتری داشته باشم.» اگر در صورت بیان درخواست کمک با این واکنش از سوی والدین مواجه شدید که مشکل یا احساس شما طبیعی است، سعی کنید به آن‌ها بفهمانید که مشکل یا احساس شما جدی‌تر از آن چیزی است که آن‌ها فکر می‌کنند. نحوه احساس شما می‌تواند باعث ناخشنودی شما شود و شما را از انجام کارهایی منع دارد که خواهان انجامش هستید.

۵. **اگر نیاز به کمک دارید برای کسب کمک دوباره تلاش کنید.** دکتر راشل بوسمان، روانشناس موسسه ذهن کودک می‌گوید: «والدین همواره در این وضعیت قرار ندارند که حال و حوصله صحبت کردن را داشته باشند.» به عبارت دیگر، این نکته را باید در ذهن داشت که ممکن است زمانی پدر یا مادر حال و حوصله صحبت کردن نداشته باشند. بنابراین، اگر در صورت بیان درخواست کمک با بی‌اعتنایی از جانب والدین خود مواجه شدید، دوباره تلاش خود را بکنید. حتی گاهی از اوقات والدین به زمان بیشتری برای درک پیام ارسالی از جانب شما دارند. اما دکتر بوسمان توصیه می‌کند که زمان خاصی را برای صحبت کردن با والدین خود اختصاص دهید. برای مثال، به والدین خود این گونه بگویید: «می‌خواهم در مورد موضوع مهمی با شما

۲. **مسئله یا مشکل خود را مطرح کنید.** در بیان مشکلات خود محتاطانه پیش بروید. دکتر بوریچک توصیه می‌کند: «مشکلات خود را طوری مطرح نکنید که باعث شوکه شدن والدین شوید. برای مثال، مادر یا پدر من یک نفر را کشتم.» وقتی مشکل خود را با والدین خود مطرح کنید که احساس آرامش بیشتری دارند. در زمان بیان مشکلات خود به گونه‌ای مشکل خودتان را مطرح کنید که والدینتان شوکه نشوند، یعنی مقدمه‌چینی کنید.

۳. **در مورد احساس خود توضیح دهید.** برای مثال بگویید که با چه کسی یا چه چیزی مشکل دارید و این مشکل چگونه روی شما تاثیر می‌گذارد. برای مثال، «من دریافتم که شرکت در کلاس برای من واقعا سخت است. حتی وقتی که با صدای بلند در حال مطالعه هستم، از این می‌ترسم که معلم ناگهان من را پای تخته ببرد. وقتی معلم من را فرامی‌خواند واقعا مضطرب می‌شوم و نمی‌توانم تمرکز کنم. گاهی از اوقات، انقدر احساس اضطراب می‌کنم که مریض می‌شوم. بنابراین ترجیح می‌دهم که در خانه بمانم.» یا می‌توان مشکل خود را به نحوه دیگری مطرح کرد: «این روزها حال و حوصله خوبی ندارم. همیشه احساس خستگی می‌کنم و نمی‌خواهم که بعد از مدرسه کاری انجام بدهم. همیشه احساس غم می‌کنم و حال خوب و خوشی ندارم.»

۴. بگویید که کمک می‌خواهید. خودتان را درگیر این تلاش نکنید که باید چرایی این احساس خود را به والدین توضیح

همه ما این سخن را از نوجوانان بسیار زیادی می‌شنویم که برای یک مشکل سلامت هیجانی یا روانی نیاز به کمک دارند، اما مطمئن نیستند که این نیاز خود را چگونه به والدین خود بگویند یا از مطرح کردن آن برای والدین خود می‌ترسند. بیان احساس‌های واقعا بزرگی همچون افسردگی یا اضطراب به والدین واقعا سخت است و این رفتار نوجوانان قابل درک است. ممکن است این احساس در شما شکل بگیرد که در صورت بیان این احساس‌ها به والدین خود باعث خشم یا ناراحتی آن‌ها خواهید شد. اما والدین همواره از آنچه شما فکر می‌کنید دلسوزتر هستند و کمتر شما را مورد قضاوت قرار می‌دهند. با وجود این، ابتدا باید آن‌ها را مطلع سازید که چه احساسی دارید. در ادامه به توصیه‌های ساده‌ای اشاره می‌کنیم که بیان احساس‌های خود به والدین را آسان‌تر می‌سازند.

۱. **این را بدانید که درخواست کمک هیچ ایرادی ندارد.** دکتر جری بوریچک، روانشناس موسسه ذهن کودک (Child Mind Institute) می‌گوید: «درخواست کمک به‌مانند زمانی است که نمی‌توانید یک مسئله ریاضی را حل کنید.» او می‌گوید: «وقتی که در حل یک مسئله ریاضی دچار مشکل می‌شوید نزد والدین خود می‌روید و از آن‌ها درخواست کمک می‌کنید.» این را در ذهن داشته باشید که به نظر کارشناس‌ها افراد موفق در زندگی افرادی نیستند که هیچ مشکلی ندارند، بلکه افراد موفق کسانی هستند که از دیگران کمک می‌گیرند و نظرات مثبت و گوناگون را لحاظ می‌کنند.

جشنواره

فروش داغ تابستانه

خان Khanch

ماندگار خان دریا

بهترین قیمت

کمترین پیش‌پرداخت

اقساط بلندمدت

سیلوفر

پروژه مسکونی

با چشم انداز دریا

مدیریت فروش: ۰۲۱-۴۲۰۶۴

نازوفار Nausophar®

مواد مؤثره: ریزوم گیاه زنجبیل
۶۰ عدد کپسول خوراکی ۲۲۰ میلی‌گرمی

مصرف در درمان:

- تهوع دوران بارداری
- تهوع و استفراغ و سرگیجه‌ی بیماری حرکت
- تهوع میگرن
- تهوع ناشی از شیمی‌درمانی

بخش توسط شرکت های: توزیع داروپخش، داروگستر نخکن، داروگستر پارسین، طبیعت زنده اسپرید، اسپیر، داروگستر ارمان طبیعت سبز، جیتی سلامت آریا، نیک فردای سلام، نس، و سینا پخش صبا

عرضه در داروخانه های سراسر کشور
تلفن: ۸۸۹۸۶۴۳ و ۸۸۹۸۷۰۵۳

درمان رادر طبیعت بچوبیم

مانند از زیادی محصول نازوفار وانی
سینا دارویم، کیفیت برین ها را تولید کنیم

KT P
Khan Tech Phar
www.ktphar.ir
info@ktphar.ir

