

صبح سال سلامت

چهارشنبه ۲۲ خرداد ۹۸|سال سی و چهارم| شماره ۳۷۸۴

Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

◆ گروه سلامت //

نایب رئیس انجمن واردکنندگان فرآورده‌های بهداشتی، آرایشی و عطریات ایران، نسبت به تهدید سلامت مصرف کنندگان محصولات آرایشی و بهداشتی جعلی و تقلبی در بازار کشور هشدار داد.

محمدرضا بھیرایی، با اشاره به بسته بودن ثبت سفارش واردات رسمی کالاهای آرایشی و بهداشتی، به خبرنگار مهر، گفت: چنین تصمیماتی فقط واردکنندگان رسمی و مصرف کنندگان این قبیل محصولات را متضرر می‌کند. وی با اشاره به بسته بودن ثبت سفارش واردات رسمی کالاهای آرایشی و بهداشتی در سامانه وزارت صمت، افزود: به نظر می‌رسد، تبعات این قبیل تصمیم گیری ها به مراتب بیشتر از مزایای آن باشد. زیرا، در ابتدا این

ن خواهند داشت جز اینکه تعداد زیادی از نیروهای خود را تعدیل کنند واین مسئله به بحران بیکاری و مشکل معیشت خانواده‌ها



نسبت به چنین تصمیماتی، اظهار داشت: قطعاً سازمان غذا و دارو از این تصمیم خوشحال نخواهد شد، اما مسئله این است که سازمان غذا و دارو فقط مسئول تضمین سلامت کالاهایی است که به طور رسمی وارد کشور می‌شود.وی ادامه داد: تا بیست سال قبل از هر ۱۰۰ قلم کالای بهداشتی و آرایشی که وارد کشور می‌شد، شاید ۱۰ قلم آنها شناسنامه دار بود. اما، با اجرای برنامه «کدینگ» توسط سازمان غذا و دارو، این وضعیت برعکس شده و از هر ۱۰۰ قلم محصول آرایشی و بهداشتی که به صورت رسمی وارد می‌شود، ۹۰ قلم آنها شناسنامه دار است. از همین رو، ما نمی‌خواهیم با چنین تصمیماتی، دوباره به عقب بازگردیم و شاهد عرضه کالاهای بی شناسنامه در بازار محصولات آرایشی و بهداشتی کشور باشیم.

کالاهای آرایشی جعلی در سبد خرید مصرف کنندگان

شرکت‌های رسمی وارد کننده هستند که ضرر می‌کنند و مردم نیز از مصرف محصولات تقلبی و قاچاق آسیب می‌بینند.

بھیرایی ادامه داد: وقتی واردات ممنوع شود، اولین اتفاقی که رخ می‌دهد، بیکاری و تعدیل نیروهایی است که به واسطه این شرکت‌ها امرار معاش می‌کنند. زیرا، این شرکت‌ها چاره‌ای

دامن می‌زند.

نایب رئیس انجمن واردکنندگان فرآورده‌های بهداشتی، آرایشی و عطریات ایران، افزود: در صورتی که واردات کالاهای آرایشی و بهداشتی از طریق رسمی ممنوع شود، بازار از طریق محصولات قاچاق و تقلبی اشباع خواهد شد و در این صورت، سلامت مصرف کنندگان این

از کسانی هستند که فقط محصولات برند راته‌په می‌کنند، گفت: به نظر می‌رسد با ممنوعیت واردات رسمی این محصولات، شاهد کالاهای ارزی از دولت نمی‌خواهند، بلکه انتظار دارند به گونه‌ای تصمیم گیری شود که وارد کنندگان رسمی آسیب ندیده و سلامت مردم از مصرف کالاهای تقلبی و قاچاق تهدید نشود.

بھیرایی در ارتباط با واکنش سازمان غذا و دارو

دستگاه قند خون ایرانی بزودی وارد بازار می شود



بزودی وارد بازار می‌شود.

وی با اشاره به اینکه تاجحال دستگاه‌های قند خون مورد استفاده هموطنان وارداتی بوده است، اظهار داشت: این دستگاه مجوزهای لازم از اداره کل تجهیزات پزشکی را دریافت کرده و از قابلیت و کیفیت مورد قبولی در زمینه تست قندخون برخوردار است و می‌تواند به جای نمونه خارجی آن مورد استفاده قرار گیرد.

خازری افزود: دوز انسولین مصرفی بیماران دیابتی باید براساس زمان آزمایش دستگاه قندخون باشد، این دستگاه میزان قند خون را اندازه‌گیری می‌کند و براساس آن دوز مناسب انسولین مشخص می‌شود.وی، صرفه‌جویی ارزی و اشتغال زایی را از مزیت‌های اصلی این دستگاه اعلام کرد و بیان داشت: ارزشی این دستگاه در سال گذشته حدود ۲۵ میلیون یورو بوده که بخش اعظم آن در اختیار چند برند اروپایی است.

خزازی ادامه داد: معمولاً میزان قند خون افراد متفاوت بوده و اگر این دستگاه مورد استفاده قرار نگیرد، دارو به میزان لازم در اختیار بیماران قرار نمی‌گیرد و می‌تواند مشکلات جدی برای آنان به بار آورد.

وی با اشاره به اینکه حدود ۱۰ درصد ایرانی ها

دیابت هستند، گفت: ۲ نوع درمان برای این بیماری وجود دارد که نوع اول آن، رژیم غذایی همراه با داروی خوراکی و نوع دوم آن، تزریق انسولین است که این موضوع اهمیت استفاده از این دستگاه را نشان می‌دهد.

خیز برای صادرات دستگاه ایرانی قند خون

وی یکی از اهداف بلندمدت این شرکت را حضور گسترده در بازار کشورهای همسایه اعلام کرد و گفت: در تلاش هستیم در کشورهای همسایه مانند افغانستان، عراق، آذربایجان و کشورهای عربی حضوری گسترده داشته باشیم.

خزازی افزود: زیرساخت این کار فراهم شده اما امیدواریم با حمایت‌های لازم متولیان این حوزه علاوه بر تأمین نیازهای داخل، بتوانیم حضوری فعال و موثر در بازار کشورهای منطقه داشته باشیم.

کاهش خطر مرگ زنانی که روزانه ۷۵۰۰ قدم برمی دارند

بسیاری از اپلیکیشن ها و دستگاه های قابل بستن به دور مچ دست می توانند تعداد گام های روزانه را نشان دهند. نتایج یک مطالعه نشان می دهد برای زنان مسن ۷۵۰۰ گام در روز برای حفظ سلامت کافی است. به گزارش مهر، محققان بیمارستان زنان و بزرگام بوستون دریافتند زنان مسنی که روزانه ۴۴۰۰ گام برمی دارند در مقایسه با زنانی که ۲۷۰۰ گام برمی دارند کمتر با ریسک مرگ روبرو هستند و هرچقدر تعداد این گام‌ها بیشتر شده و به ۷۵۰۰ برسد این خطر کمتر می‌شود. محققان در این مطالعه، بیش از ۱۶ هزار زن با میانگین سنی ۷۲ سال را مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان به طور میانگین بیش از ۴ سال تحت نظر بودند و به ران پایشان، دستگاه شتاب سنج بسته شده بود. آنها دریافتند شرکت کنندگان دارای کمترین میزان قدم‌های راه رفته در روز (میانگین ۲۷۰۰ قدم در روز) در معرض بیشترین خطر مرگ قرار داشتند و زنانی که میزان قدم‌های شان تا حدودی بیشتر بود (میانگین ۴۴۰۰ قدم در روز) ۴۱ درصد کمتر در معرض مرگ بودند. طبق نتایج، هر چقدر تعداد قدم‌ها بیشتر بود ریسک مرگ هم کمتر می‌شد. همچنین مشخص شد میزان سرعت برداشتن گام‌ها ارتباطی با خطر مرگ نداشت.

فواید مصرف یک هفته‌ای خرما بر سلامتی



◆ گروه سلامت //

خرما میوه‌ای سرشار از انواع ویتامین‌ها از جمله E-C-B-A و فلزات معدنی مثل فسفر، کلسیم، آهن، ید و منیزیم است که هر یک از این مواد در سلامتی انسان نقش بسزایی دارند.

خرما میوه‌ای قدیمی است و از درختی به عمل می‌آید که جزو تیره نخل هاست و در مناطق نیمه گرمسیری و گرمسیری پرورش می‌یابد. عده‌ای خاستگاه خرما را هندوستان می‌دانند و باستان شناسان معتقدند کاشت این درخت به پنج هزار سال پیش برمی گردد. این میوه به علت داشتن منیزم ضدسرطان بوده و همچنین برای شنوایی، بینایی، درد کمر، درد مفاصل، درمان سینه و ریه مفید است. خرما به علت داشتن منیزیم، انرژی عضلانی بدن را تقویت می‌کند و نیروی عمومی بدن را افزایش می‌دهد و به علت داشتن فسفر و منیزیم موجب تقویت حافظه می‌شود. همچنین خرما جایگزین مناسبی برای مصرف شیرینی و دسر است؛ خرما نوعی دسر و شیرینی سالم برای بدن و روح است که علاوه بر برطرف کردن میل شیرینی خوردن، سریع به انسان انرژی می‌دهد و این انرژی برای مدت طولانی در بدن باقی می‌ماند. در این گزارش علاوه بر بیان خواص، خرما عنوان شده است که اگر هر روز به مدت یک هفته این میوه شیرین و لطیف را مصرف کنیم می‌توان منتظر نتایج زیر باشیم.

۱- کاهش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ

مصرف روزانه سه عدد خرما علاوه بر اینکه باعث می‌شود غذا به روش سالمی در سیستم گوارشی حرکت کند، روده را عاری از باکتری‌های مضر می‌سازد. همچنین زمانی که دستگاه گوارش و روده فعالیت خوبی داشته باشند در این صورت روده بزرگ نیز سالم خواهد بود که در نتیجه خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ کاهش می‌یابد. یک مطالعه که توسط محققان گروه علوم غذایی انجام شد، نشان داد که سلامت روده بزرگ در افرادی که خرما مصرف می‌کنند بیشتر است. دلیل آن این است که خرما موجب افزایش رشد باکتری‌های خوب و مهار رشد سلول‌های سرطانی در روده بزرگ می‌شود.

۲- تأمین سریع انرژی

خرما حاوی قندهای طبیعی، گلوکز، فروکتوز و ساکاروز است. بنابراین مصرف خرما باعث تأمین سریع انرژی می‌شود و این انرژی برخلاف انرژی نوشیدنی‌ها و شکلات‌ها مدت طولانی در بدن باقی می‌ماند زیرا خرما حاوی مواد سالم دیگری مانند فیبر، پتاسیم، منیزیم، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها نیز هست که باعث می‌شود سطح انرژی حاصله از خرما را تقویت کنند و باعث شوند که این انرژی به سرعت از بین نرود.

۳- تقویت سلامت دستگاه گوارش

از دیگر فواید مصرف خرما این است که باعث عملکرد منظم و صحیح دستگاه گوارش می‌شود. با مصرف تنها سه عدد خرما، ۱۲ گرم فیبر در بدن آزاد می‌شود که این میزان ۴۸ درصد میزان فیبر توصیه شده برای مصرف روزانه است.

مصرف میزان مناسب انواع فیبر از طریق جلوگیری از ابتلاء به بیوست و تقویت حرکات منظم روده، به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

خرما حاوی نوع مناسب فیبر برای تقویت دستگاه گوارش است. یک مطالعه که در مجله انگلیسی «تغذیه» منتشر شده بود، نشان داد افرادی که روزی هفت عدد خرما به مدت ۲۱ روز مصرف کرده بودند نسبت به افرادی که خرما مصرف نکرده بودند، از عملکرد تقویت شده دستگاه گوارش برخوردار بودند و شکم آنها کارکرد طبیعی و تقویت شده‌ای داشت.

۴- مصرف خرما انسان را باهوش تر می‌سازد

خرما حاوی ویتامین B۶ است که با کمک به ساخت سروتونین و نوراپی نفرین باعث تقویت عملکرد مغز می‌شود. سروتونین به نوبه خود خلق و خوی انسان را تنظیم می‌کند و نوراپی نفرین به بدن در مقابله با استرس کمک می‌کند. نتایج یک تحقیق نشان داده است که سطح کم ویتامین B۶ با ابتلاء به افسردگی ارتباط دارد. بنابراین زمانی که مغز فارغ از استرس است و از نظر خلق و خوی در وضعیت خوبی بسر می‌برد، انسان برای فراگیری و حفظ اطلاعات آماده و هشیار است.

۵- درمان هموروئید

هموروئیدها رگ‌هایی در مقعد و راست روده هستند که ملتهب و متورم شده‌اند. این وضعیت اغلب به واسطه بیوست ایجاد می‌شود که به بخش انتهایی دستگاه گوارش فشار شدیدی وارد می‌کند. هموروئید یک وضعیت بد و اغلب بسیار دردناک اما قابل درمان است و حتی با تغییر رژیم غذایی می‌توان بیوست را کاهش و این وضعیت را التیام داد. بسیاری از پزشکان یک رژیم غذایی پر فیبر را توصیه می‌کنند که شامل خرما می‌شود؛ زیرا خرما با حرکت دادن مناسب غذا در دستگاه گوارش می‌تواند باعث التیام هموروئید شود.

۶- تقویت سلامت قلب و سیستم قلبی- عروقی بدن

این میوه کوچک حاوی پتاسیم است که مشخص شده موجب پایین آمدن میزان کلسترول بد (LDL) می‌شود. کلسترول بد با مسدودکردن شریان‌ها موجب ابتلاء به سکنه مغزی و حتی حمله قلبی می‌شود. یک مطالعه که بر روی زنان مسن نشان داد که مصرف زیاد پتاسیم با کاهش خطر ابتلاء به سکنه مغزی و حتی میزان مرگ و میر ارتباط دارد. بنابراین با سرمایه‌گذاری در زمینه مصرف خرما- حتی مصرف چند عدد خرما در یک بازه زمانی طولانی- می‌توان شاهد فواید سلامتی طولانی مدت و بادوام این میوه کوچک بود که انسان را شادتر از قبل می‌سازد.

منقودی

برگ سبز (شناسنامه خودرو) و سند کارخانه سواری پژو XUV ۵GLX-۴۰ به رنگ نقره ای متالیک مدل ۱۳۹۴ به شماره موتور ۴۵۵۴۲۰۷۵۶۴۲۱۲۴۴ و شماره شاسی ۳۰۱۸۷۱۲۳۰۱CE۱۸۴NAAM و شماره پلاک ۸۴ ایران - ۳۷۸ ب ۴۴ به نام پروانه اردشکی نام پدر حسن مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

سعیدکلانتر- قاضی شعبه ۴ شورای حل اختلاف مجتمع شهری حوزه قضایی میناب ۱۷۷۷۸۸