



تاریخ	۱۸
تیر	۱۳۹۹
چهارشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

طمع به همه چیز، از دست دادن همه چیز است

انگلیسی

سلامت



صفحه	۶
شماره	
۲۸۳۵	
سال	بیست و ششم

معاون وزیر صمت مطرح کرد: تولید ۸۰ درصد مکمل‌های رژیمی در داخل



داروهای گیاهی و مکمل در سال ۹۹ در حال حرکت هستیم. این تغییر پارادایم است و نگاه از واردات محصول به سمت تولید و خلق ارزش و برتر و توسعه صادرات تغییر کرده است و در گام دوم باید به سمت تولید مواد اولیه و واسط برویم.

با ارز نفتی خداحافظی کرده‌ایم

صادق نیار کی تصریح کرد: با ارز نفتی خداحافظی کرده‌ایم و اکنون با ارز صادرات، کشور را اداره می‌کنیم. همچنین نهضت ساخت داخل را در وزارت صمت راه‌اندازی کرده‌ایم. تاکنون ۶۶ میلیون دلار کاهش ارزبری در قطعات خودرو داشتیم و تا پایان تیر ۲۰۰ میلیون دلار کاهش ارزبری در لوازم‌خانگی خواهیم داشت.

معاون وزیر صمت گفت: در سه ماه نخست ۹۹ تولید تلویزیونی که دست ۲ کمپانی خارجی بود، ۵۰ درصد و در لباس شویی ۱۰۰ درصد و در خودرو که نخستین تحریم آمریکاست ۱۳ رشد تولید داریم. ما توانستیم عمق تولید داخل را افزایش دهیم و فعالان اقتصادی تراز اول باشند.

او با بیان اینکه ما قدر تولیدکننده را شناخته‌ایم، تأکید کرد: تغییر نگرش در رفتار اداری و حکمرانی و سیاست‌گذاری را برای عمق تولید داخل، افزایش تاب‌آوری، اشتغال و باورپذیری توسعه صنعتی نیازمندیم.

صادق نیار کی گفت: امروز ۸۰ درصد مکمل‌های رژیمی در داخل تولید می‌شوند.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، صادق نیار کی، معاون وزیر صمت در افتتاحیه هفتمین همایش مکمل‌های غذایی و رژیمی اظهار کرد: با شیوع کرونا به دلیل اتکا و توجه به ظرفیت داخلی توانستیم بحران را مدیریت کنیم و سربلند شویم. کشوری که میلیون‌ها دلار هزینه کرده بود با چالش مواجه شد، اما ما به جز یک روز که خبر قرنطینه مطرح شد، با قفسه‌های خالی فروشگاه‌ها مواجه نبودیم.

او ادامه داد: ۷ اسفند ممنوعیت صادرات اقلام بهداشتی را بدون مجوز از دولت اعلام کردیم و بعد مجوز گرفتیم. فراموش نکردیم که در سه هفته اول شیوع کرونا ماسک و محلول ضدعفونی در داروخانه‌ها نبود اما پس از یک ماه ماسک و محلول ضدعفونی در داروخانه‌ها به نرخ دولتی به فروش رفت.

معاون وزیر صمت افزود: در بحران کرونا تمرین و مانور برای آسان‌سازی تولید داشتیم چرا که باورمان تولید بود و باید به نحوی عمل می‌کردیم که امنیت جانی و مالی داشته باشیم. شرایط مثل دوران دفاع مقدس بود و باید توجه داشت. اگر تغییر نگاه در رفتارمان و صاحبان سرمایه داشته باشیم، برآیند هم‌افزایی عبور از بحران ممکن می‌شود.

صادق نیار کی با بیان اینکه تعرفه‌های واردات دستوری کم و زیاد نمی‌شود، گفت: این تعرفه‌ها بر اساس میزان تولید، ارزش، واردات و مؤلفه‌های متفاوت تعیین می‌شود. امروز ۸۰ درصد مکمل‌های رژیمی در داخل تولید می‌شود، ما زمانی دلار ارزان نفتی داشتیم و همه واردکننده بودند. در سال ۸۹ تراز تجاری ۳۷ میلیارد منفی بود و ۱۵ درصد تورم داشتیم و نرخ دلار از ۸۰۰ تومان به یک هزار و ۱۰۰ تومان رسید. امروز منحنی تولید ما صعودی است و ضریب خوداتکایی ۸۰ درصد است و با نرخ کنونی دلار واردکنندگان حتی اگر تخفیف‌های ویژه و وحشتناک بدهند باز هم واردات مقرون به صرفه نیست.

او افزود: ما امروز باید افزایش عمق تولید را در دستور کار قرار دهیم و به سمت افزایش تولید مواد اولیه مکمل‌های تغذیه‌ای ورزشی و فرآورده‌های طبیعی برویم چرا که زنجیره تولید را در اختیار داریم. در واردات ماده اولیه ۲۸ میلیون دلار به ۸۲ میلیون دلار در سال ۹۸ رسیدیم و به سمت واردات ۱۹۰ میلیون دلار ماده اولیه



همکارانم، گرفتار موج جدیدی از این ویروس شدیم. به‌خصوص در شهرهای مرزی مثل آذربایجان، بوشهر، ایلام، خوزستان، کردستان، هرمزگان و سیستان و بلوچستان که دوباره گرفتار شدند. یکی از علت‌های آن رفتن به مسافرت‌های غیرضروری بود.

وزیر بهداشت تأکید کرد: من و همکارانم همچنان از مرم تقاضا داریم که از ماسک استفاده کنند. ماسک یکی از ارزنده‌ترین برگ خریدهای پیشگیری از ابتلا است، زیرا تا ۸۰ درصد از ابتلا جلوگیری می‌کند. او از مردم درخواست کرد: خواهشمندیم فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید و تا حد امکان به مسافرت نروید. کرونا یکی از خطرناک‌ترین و ناشناخته‌ترین ویروس‌هایی است که هنوز آینده آن ارزیابی نشده است. نمکی در پایان گفت: امیدواریم که با همدلی مردم، رعایت پروتکل‌های بهداشتی، فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک، این فاز را هم پشت سر بگذاریم.

نمکی گفت: من بارها گفته بودم که ممکن است در دقایق آخر از ویروس کرونا گل بخوریم و ضربه فنی شویم.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، سعید نمکی، وزیر بهداشت اظهار کرد: مرحله اول بیماری را توانستیم با همه مشکلات توانستیم و با کمک همه دستگاه‌ها، مردم و کادر درمانی مدیریت کنیم.

نمکی درباره اوج‌گیری مجدد بیماری کرونا در کشور، گفت: من گفته بودم که ممکن است در دقایق آخر از ویروس کرونا گل بخوریم و ضربه فنی شویم؛ بارها گفته بودم که عادی‌انگاری کرونا ممکن است ما را دچار مشکل کند.

سفرها، حامل بمب ویروس

او ادامه داد: سفرها باعث حمل بمب ویروس می‌شد. متأسفانه کودک ۱۰ ساله‌ای در سفر به قشم از دنیا رفت و خانواده‌اش بدون او از سفر بازگشتند. کرونا یکی از خطرناک‌ترین و ناشناخته‌ترین ویروس‌هاست. ماسک تا ۸۰ درصد می‌تواند از ابتلا به کرونا جلوگیری کند.

نمکی اظهار کرد: از کسبه می‌خواهم پروتکل‌ها را جدی بگیرند؛ من باز هم امیدوارم که بتوانیم کرونا را شکست دهیم.

وزیر بهداشت یادآوری کرد: در مرحله اول بیماری در کنار تمام تحریم‌ها و مشکلات اقتصادی توانستیم مرگ‌های ناشی از این بیماری را به حدود ۳۰ نفر برسانیم. حتی در مسیر رسیدن به آمار تک رقمی بودیم.

او ادامه داد: با تمام فشارهای زیادی که به ما برای بازگشایی مشاغل می‌شد، اما همچنان از مردم تقاضا داشتیم که حوصله و وقت بیشتری را به خرج دهند، چون ما با یک ویروس ناشناخته‌ای روبه رو هستیم که ممکن است در دقایق پایانی ضربه فنی شویم.

شروع موج جدیدی از ویروس بنحاطر بی‌توجهی‌های مردم

نمکی تصریح کرد: در نهایت با بی‌توجهی مردم به درخواست من و

به جای استامینوفن آلبالو بخورید!



[آلبالو بهترین جایگزین برای استامینوفن!] فلاونوئیدی که خواص ضدسرطانی قوی دارد، کورستین می‌باشد. آلبالو و آلبالوخشکه منبع بسیار مناسبی از کورستین هستند. مقدار کورستین موجود در آلبالو و آلبالوخشکه بسیار بیشتر از سایر میوه‌ها می‌باشد. فنولیک اسیدی که آمیگدالین نام دارد، به‌عنوان ویتامین B17 شناسایی شده است.

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد آمیگدالین، اندازه تومورهای سرطانی را کاهش می‌دهد و از پیشرفت سرطان جلوگیری می‌کند. همچنین سایر مواد مؤثر موجود در آلبالو، درد ناشی از پیشرفت سرطان را تسکین می‌دهند. به همین علت است که آلبالو یک میوه ضد سرطانی قوی در نزد دانشمندان می‌باشد.

خواهی خوش با آلبالو

اگر از مشکلات بی‌خوابی رنج می‌برید و شب‌ها در رختخواب برای به خواب رفتن کلنجار می‌روید. آلبالو را امتحان کنید. یک ساعت پیش از خواب یک مشت آلبالو میل نمایید. ملاتونین هورمون مؤثر در تنظیم ساعت فیزیولوژیک بدن است که زمان خواب و بیداری را در افراد تعیین می‌کند.

آلبالو به دلیل دارا بودن ملاتونین و تریپتوفان (که در بدن به ملاتونین تبدیل می‌شود) باعث بهبود خواب شبانه می‌شود.

آلبالوخشکه پرکالری‌تر از آلبالو تازه

۱۰۰ گرم از آلبالوخشکه ۳۵۰ کالری انرژی دارد؛ درحالی که همان مقدار از آلبالو به‌صورت تازه تنها ۶۸ کالری انرژی دارد. در حقیقت آلبالوخشکه ۵ برابر آلبالو تازه کالری دارد؛ زیرا آلبالو وقتی خشک می‌شود، مقدار فراوانی از آب خود را از دست می‌دهد و مقدار رطوبت آلبالوخشکه یک دهم آلبالو تازه است.

همین مسئله باعث می‌شود که مقدار آلبالوخشکه در ۱۰۰ گرم بیشتر از آلبالو تازه می‌باشد و چگالی انرژی در حالت تازه باشد.

علاوه بر میزان کالری که در آلبالوخشکه بیشتر از آلبالو تازه می‌باشد. سایر ریزمغذی‌ها هم در آلبالوخشکه بیشتر می‌باشند. مثلاً محتوای فیبر موجود در آلبالوخشکه سه برابر آلبالو تازه می‌باشد.

کلسیم موجود در ۱۰۰ گرم آلبالوخشکه ۱۹۶ گرم است. حتی بسیار بیشتر از کلسیم موجود در شیر و ۴ برابر کلسیم موجود در آلبالو تازه می‌باشد.

آهن موجود در آلبالوخشکه ۴ برابر آهن موجود در آلبالوی تازه می‌باشد البته ویتامین موجود در آلبالو تازه بسیار بیشتر از آلبالو خشک شده می‌باشد.

آلبالو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند کورستین می‌باشد که خاصیت ضد سرطانی دارد و فعالیت ضددرد آلبالو را مطابق با استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن دانست.

به گزارش خبرنگار صداوسیما، آلبالو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند کورستین می‌باشد که خاصیت ضد سرطانی دارد و همچنین آلبالو نشانه‌های موجود در بیماری‌های التهابی مانند آرتрит و نقرس را کاهش می‌دهد. در نتیجه می‌توان فعالیت ضددرد آلبالو را مطابق با استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن دانست.

مصرف آب آلبالو دو بار در روز به مدت ۸ روز دردهای بعد از مسابقات ورزشی را به نسبت افرادی که دارونما مصرف می‌کنند کاهش می‌دهد.

مصرف آلبالو برای سالم ماندن قلب

آلبالو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی چون آنتوسیانین، کلروژنیک اسید، کورستین و کامپفرول می‌باشد و یکی از میوه‌هایی است که از ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بسیار بالایی برخوردار می‌باشد.

آنتوسیانین های موجود در آلبالو از چندین راه بدن را در برابر آسیب‌های استرس آکسیداتیو محافظت می‌کنند:

۱. آلبالو به‌طور مستقیم رادیکال‌های آزاد را منهدم می‌کنند.
۲. به DNA متصل می‌شوند و آن را از تخریب آکسیداتیو حفظ می‌کنند.
۳. سیستم سب‌زدایی آنزیمی و آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی را فعال می‌کنند.
۴. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آلبالو رگ‌های خونی و سلول‌های مغزی را در برابر استرس آکسیداتیو محافظت می‌کنند. در نتیجه مصرف آلبالو از تشکیل پلاک‌های آترواسکلروزی و بیماری‌های مرتبط با زوال عقل جلوگیری می‌کند.

آلبالوی تازه و آلبالوی خشک، فعالیت آنزیم سیکلواکسیژناز را محدود می‌کنند. این آنزیم‌ها مهم‌ترین ترکیبات در فرآیند التهاب و احساس درد می‌باشند.

آنزیم سیکلواکسیژناز به‌وسیله بسیاری از داروهای مسکن نیز مهار می‌شود. در نتیجه می‌توان فعالیت ضددرد آلبالو را مطابق با استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن دانست.

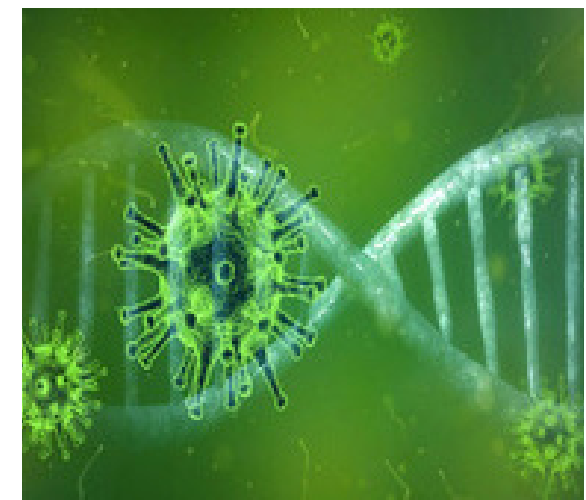
به همین علت است که آلبالو نشانه‌های موجود در بیماری‌های التهابی چون آرتريت و نقرس را کاهش می‌دهد. در طی تحقیقی که در آمریکا صورت گرفت مشخص شد که مصرف آب‌آلبالو دو بار در روز برای مدت ۸ روز، دردهای بعد از مسابقات ورزشی را به نسبت افرادی که دارونما مصرف می‌کردند کاهش می‌داد.

آلبالو علیه سرطان

عضو کمیته کشوری ستاد مبارزه با کرونا:

اخبار غلط فضای مجازی مردم را گمراه کرد

ژنتیک کرونی موج اول و دوم تفاوتی با هم ندارد



موج دوم کرونا در کشور وضعیت نگران‌کننده‌ای را به وجود آورده است و تعداد فوت‌شده‌های ناشی از این بیماری هر روز با یک عدد سه رقمی روبرو است.

مینو محرز متخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته کشوری ستاد مبارزه با کرونا در رابطه با موج دوم ویروس کرونا در گفت و گو با جام جم آنلاین عنوان کرد: تعداد تست‌های کرونا در کشور بیشتر شده است و «تشخیص» بیشتر شده است. گرفتن تست کرونا از مردم پیش از این به‌صورت محدود بود اما اکنون تعداد آن زیاده‌تر شده. تعداد افراد مبتلا به کرونا بیشتر شده و برخی از استان‌ها هم که تا پیش از این سابقه‌ای از لحاظ شیوع شدید نداشتند اکنون با وضعیت بحرانی روبرو هستند. میزان مرگ و میر در برخی از استان‌های کشور به شدت بالاتر رفته است.

محرز با بیان اینکه به عمل آوردن تست‌های کرونا در تهران هم زیاده‌تر شده است گفت: اکنون بیمارستان‌های با تخت‌های پر روبرو شده‌اند. بیماران باید ترخیص شوند تا بیماران جدیدی را بستری کنند. بیمارستان‌های دولتی باید ظرفیت خود را بهبود ببخشند.

این متخصص بیماری‌های عفونی افزود: به دلیل کمبود ظرفیت بیمارستان‌ها اکنون پزشکان هر بیماری را بستری نمی‌کنند و بسیاری از افراد را به خانه می‌فرستند.

عضو کمیته کشوری ستاد مبارزه با کرونا در رابطه با این دلیل اصلی به راه افتادن موج دوم کرونا چیست تأکید کرد: ویروس جهش پیدا نکرده است، نه ضعیف شده و نه قوی‌تر. ما با همان ویروس روبرو هستیم. در زمان تعطیلات نوروزی و پیش از آن مردم به خوبی همه چیز را رعایت کردند و تمامی اماکن هم بسته بود. در ماه رمضان هم بیشتر ماندن مردم در خانه ادامه یافت ولی بازگشایی مجدد اماکن و رفع قرنطینه وضعیت را به سمت بدتر شدن تغییر داد.

وی بیان داشت: نقش مردم در شیوع مجدد کرونا بسیار مهم است. مردم می‌توانند باعث شوند شیوع کرونا کاهش یابد یا اینکه برعکس مقدمات رشد مجدد آن را فراهم کنند. اگر رعایت کنند این بیماری محدود می‌شود. محرز یادآور شد: مشکلی که به وجود آمد این است که بسیاری از مردم فکر کردند شیوع این ویروس فروکش کرده است و دیگر مشکلی نیست و همین اوضاع را خراب کرد. اخبار غلط فضای مجازی هم باعث شد بسیاری

شما می‌توانید در صورت ابتلا به این علائم، مصرف هرچه بیشتر زغال‌خته، لوبیای سیاه، میگو، توت‌فرنگی و ماست را در نظر داشته باشید.

کمبود امگا ۳ و خشکی پوست

خشکی پوست بخصوص در فصل زمستان رایج است؛ اما اگر پوست شما خشک‌تر از حد معمول باشد، به آن معنی است که اسیدهای چرب امگا ۳ را به میزان کافی دریافت نمی‌کنید.

مصرف کم این اسیدهای چرب چین و چروک صورت شما را نیز افزایش می‌دهد. منابع این اسیدهای چرب عبارتند از ماهی، دانه‌های کنان، دانه‌های چیا و گردو.

هشدارهایی از کمبود ویتامین که در صورت شما نمایان می‌شود

کمبود ویتامین در بدن شما، می‌تواند شروعی بر بیماری‌ها در بلندمدت باشد. بدن شما برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشد نیاز به گروه‌های ویتامین دارد. شما باید برای تشخیص این کمبودها باید برای تجویز آزمایش‌های دوره‌ای خون، نزد پزشک بروید، با این حال برخی علائم را نیز می‌توانید از وضعیت چهره خود تشخیص دهید.

کمبودید و چشم‌های پف‌آلود و کم‌کاری تیروئید

کمبود این ماده معدنی منجر به چشم‌های پف‌آلود می‌شود و کم‌کاری تیروئید را نیز به همراه دارد. افرادی که دارای کمبودید هستند، ناخن‌های شکننده را تجربه می‌کنند و ممکن است به‌راحتی دچار اضافه وزن شوند.