



تاریخ	۲۴
آذر	۱۳۹۹
دوشنبه	

### ضرب‌المثل‌های جهان

## گرگ بر گوسفندان چوپانی می‌کند

یونانی

### سلامت



صفحه	۶
شماره	۲۹۶۴
سال	بیست و ششم

### بایدها و نبایدهای صبحگاهی



عادت درست یا نادرست ماست که به تدریج بر حفظ یا از دست دادن سلامت تأثیر می‌گذارد. ما باید یاد بگیریم که چه کارهایی را بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهیم و چه کارهایی را انجام ندهیم. در ادامه به تعدادی از عادت‌های اشتباه اشاره می‌کنیم:

۱- روشن کردن تلفن همراه  
به گزارش سلامت نیوز بیشتر ما عادت داریم، به محض این‌که صبح از خواب بیدار می‌شویم، به شبکه‌های اجتماعی سر بزنیم. غافل از این که ذهن ما تحت تأثیر خبرهایی که در اول صبح دریافت کرده‌ایم قرار می‌گیرد. بنابراین بهتر است شب به هنگام خواب تلفن همراه را دور از خود نگه دارید.

۲- تعویق انداختن زنگ ساعت  
ما افرادی را سراغ داریم که هنگام زنگ ساعت تلفن همراه، فوری آن را به حالت تعویق درمی‌آورند تا بیشتر بخوابند و این کار را چندین بار تکرار می‌کنند. بدن بعد از بیدار شدن وارد مرحله جدیدی از خواب می‌شود و پس از چندین بار بیدار شدن و خوابیدن، احساس خستگی بیشتری خواهید کرد. از زنگ ساعت برای بیدار شدن استفاده کنید.

۳- مرتب نکردن تختخواب  
چارلز دوگ، نویسنده کتاب «قدرت عادت» (The Power of Habit) می‌گوید، بیدار شدن از خواب و مرتب کردن تختخواب هنگام صبح، عادت است که شما را برای بقیه کارهای روزمره‌تان آماده می‌کند و برای انجام کارها انرژی و قدرت بیشتری به دست خواهید آورد.

۴- حمام آب گرم صبحگاه  
مردم دوست دارند با آب گرم حمام کنند، اما کارشناسان می‌گویند، دوش آب گرم روشی عالی برای رفع خستگی هنگام عصر است اما هنگام صبح حمام آب گرم باعث آرامش و تنبلی بیش از حد می‌شود.

۵- آماده شدن در تاریکی  
وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و زیر نور شدید آماده می‌شوید و صبحانه می‌خورید، سیستم بیداری بدنتان کاملاً فعال می‌شود و برای فعالیت در دانشگاه یا دفتر کار، خود را از نظر روحی و جسمی چابک و آماده

- احساس می‌کنید.
- ۶- انتخاب لباس و کفش اول صبح  
بهرتر است شب‌ها لباس‌تان را انتخاب کنید تا مجبور نباشید صبح‌ها ذهن خود را درگیر کنید و در طول روز توانایی تصمیم‌گیری خود را تحت تأثیر قرار دهید.
- ۷- نوشیدن قهوه و جای تیره  
صبح‌ها، بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون به بدن نشاط و انرژی می‌دهد، اما جای تیره و قهوه که حاوی مقادیر زیادی کافئین است، باعث ایجاد اختلال در ترشح کورتیزول می‌شود. اما کارهایی هم می‌توانید انجام دهید که صبح‌ها سرحال‌تر از رختخواب جدا شوید و انرژی بیشتری برای فعالیت روزانه داشته باشید
- ۱- صبح بعد از بیدار شدن از خواب از رختخواب جدا شوید.  
۲- اول صبح با اعضای خانواده یا همکارانتان دعوا نکنید و با آرامش رفتار کنید.  
۳- صبح را در سکوت نگذرانید، موسیقی یا رادیو گوش کنید یا آواز بخوانید.  
۴- صبح به هیچ موضوع منفی فکر نکنید و حتماً چند لقمه صبحانه در آرامش میل کنید.  
۵- ورزش سبک انجام دهید. چند قدم پیاده‌روی مناسب است.

### باید و نبایدهای دارویی بعد از جراحی چاقی



به‌طور کلی بعد از اعمال جراحی چاقی نظیر اسلیو و بایپس معده برای داشتن نتایج بهتر یک‌سری توصیه‌هایی دارویی درنظر گرفته می‌شود. از آنجا که در این زمینه پرسش‌های زیادی برای افراد متقاضی این نوع اعمال جراحی مطرح می‌شود، بیا بید یک‌بار این توصیه‌ها را با هم مرور کنیم.

به گزارش جام جم آنلاین، بدیهی است مصرف این داروها جز با نسخه پزشک و جز با مقدار و در زمان اعلام‌شده از سوی پزشک هر بیمار مجاز نیست. مصرف قرص پنتوپرازول صبح ناشتا و شب به‌مدت شش‌ماه برای جلوگیری از زخم و التهاب معده و رفلاکس، سپس ادامه آن تحت‌نظر پزشک معالج در صورت لزوم. مصرف کپسول اورسویل به‌مدت شش‌ماه از پی هفته سوم بعد از عمل به‌دلیل جلوگیری از ایجاد سنگ‌های صفراوی در پی کاهش وزن ناگهانی.

در ماه اول بعد از عمل، شربت مولتی‌ویتامین و سپس کپسول مولتی‌ویتامین می‌تواند روزانه یک عدد با برند معتبر و دارای انواع موادمعدنی و ویتامین‌ها همراه با غذا توصیه می‌شود. برای عمل اسلیو حداقل یک سال و برای اعمال بایپس معده حداقل دوسال توصیه می‌شود. در صورتی که در آزمایش‌های دوره‌ای کپسول ویتامین‌ها و مواد مغذی مشاهده شد توسط پزشک معالج با مقادیر بیشتری و به فرم تزریقی اصلاح می‌شود.

در ماه اول بعد از عمل در صورت درد می‌توانید از استامینوفن یا شیاف

کافظم علی: الان می‌توانیم صادرات را با تصحیح ماده ۹ مصوبه هیئت‌وزیران برای داروهای تک نسخه‌ای که جلوی واردات آن گرفته می‌شود، داشته باشیم و همچنین این مصوبه را برای داروهای تولید داخل هم داشته باشیم، باعث می‌شود که فشاری به بیمه‌ها وارد نشود و راه صادرات فراهم می‌شود. مشکلات تحریم بین‌المللی، تحریم بانک‌ها، انتقال ارز صادراتی و... که شرکت‌های ما با آن مواجه هستند، وجود دارد اما راه حلی که در داخل کشور برای آن در نظر گرفته‌ایم مصوبه هیئت‌وزیران است.

چرا از ۵۰ میلیون دلار به زیر ۲۰ میلیون دلار رسیدیم؟  
مدنی: به علت مشکلاتی که بر سر صادرات است. مسئله اول اینکه مثلاً بانک مرکزی می‌گوید ارز حاصل از صادرات باید ۴ ماهه بازگردد که این اصلاً امکان‌پذیر نیست. بسیاری از شرکت‌ها صادرات کردند اما نتوانستند ارز را بازگردانند. بانک مرکزی باید این مدت را به ۹ ماه تا یک سال افزایش دهد. این شرکت‌ها در لیست سیاه بانک مرکزی قرار گرفتند و به دادگاه انتقال داده شدند. بنابراین شرکت‌ها از صادرات صرف‌نظر می‌کنند. مسئله دیگر اینکه سازمان غذا و دارو به خاطر برخی مشکلات داخلی، اجازه صادرات هر دارویی را نمی‌دهد که به نظر کار درستی است. باید ابتدا مردم کشور خودمان مورد اهمیت قرار گیرند و بخشی از این دارو اجازه صادرات ندارد و صادرات پایین می‌آید.

مسئله دیگر عدم تأمین به موقع ارز است. وقتی شرکت‌های ما سفارش خارجی مواد اولیه خود را می‌دهند تبعاً یک سری شرکت‌های خارجی هستند که تأمین مواد اولیه می‌کنند و هر شرکتی اعتبار اولیه‌ای نزد شرکت‌های خارجی دارد، وقتی ارز به موقع به شرکت‌ها تعلق نمی‌گیرد در تأمین مواد اولیه دچار مشکل می‌شوند. زمانی که در تأمین مواد اولیه دچار مشکل می‌شوند در زمینه تولید هم دچار مشکلات می‌شوند و تبعاً صادرات دستخوش تغییر می‌شود.

شرکت‌های بایو فقط روی دارو کار می‌کنند یا محصولات دیگر هم هست؟  
کافظم علی: ما اعضای انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان محصولات بایوتکنولوژی هستیم. تنها به بحث دارو نمی‌پردازیم و بحث واکسن هم هست. شرکت‌هایی در حوزه تشخیصی و تولید کیت‌های دارویی هستند. شرکت‌هایی در حوزه تولید تجهیزات استفاده شده در خطوط صنایع دارویی کار می‌کنند. در حوزه واکسن، شرکت‌هایی در حال تولید دارو هستند. مدتی قبل واکسن HPV تولید و رونمایی شد. واکسن‌های دیگر هم در حال کار است. شرکت‌هایی داریم که در محصولات فرآورده‌های خونی و پلاسما فعالیت می‌کنند و این شرکت برای اولین بار توسط بخش خصوصی در ایران تأسیس شده و وابستگی ما را به محصولات مشتق از پلاسما را برطرف خواهد کرد.

### مطالعات جدید نشان می‌دهد:

### بو کردن لیمو به لاغری کمک می‌کند



تصویر بدن بسیار تحت تأثیر دو حس بینایی و لامسه است و محققان دانشگاه ساکسکس تأثیر بو و صدا را روی تغییر درک افراد از بدن خود بررسی کرده‌اند.

به گزارش سیناپرس، آنها در مطالعات خود دریافته‌اند که بویدن لیمو به لاغر شدن افراد کمک می‌کند؛ این در حالی است که بوی وانیل باعث چاق شدن و اضافه وزن می‌شود. همچنین صدای قدم‌های آهسته مانند صدایی که از کفش‌های چوبی شنیده می‌شود، می‌تواند باعث ایجاد تصویر بهتری از بدن در فرد شود.

به گزارش دیلی میل، تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه یک رایحه می‌تواند روی تصویری که از بدنمان در ذهن داریم و نیز احساساتمان نسبت به آن تأثیر بگذارد. اگر بتوان تأثیر مثبت این احساس را از طریق فناوری روی بدن گذاشت، می‌توان درمان مؤثرتری برای افرادی ابداع کرد که در درک از بدن خود دچار اختلال هستند یا از این طریق می‌توان به تولید لباس‌های تعاملی و فناوری‌های پوشیدنی روی آورد که به کمک آن بتوان از رایحه برای بالا بردن اعتماد به نفس در افراد استفاده کرد.

تأثیر رایحه یا صدا زمانی که با دیگر حواس ترکیب می‌شود، اثر قوی‌تری پیدا می‌کند. محققان معتقدند که مطالعات پیشین نشان داده‌اند که لیمو چهره‌های باریک و اشکال دراز و نوک تیز و صدهای بلند مرتبط است در حالی که وانیل با چهره‌های زمخت،

اشکال گرد و صدهای کم در ارتباط است. با قرار گرفتن در معرض طیف وسیعی از محرک‌های بینی مانند بوهای مختلف، می‌توان به درک متفاوت از تصویر بدن رسید. یکی از جالب‌ترین یافته‌های محققان این است که به نظر می‌رسد صدا، تأثیر بیشتری روی رفتار ناخودآگاه دارد در حالی که رایحه، تأثیر قوی‌تری روی رفتار آگاهانه به جا می‌گذارد.

به‌طور کلی، بویدن لیمو، باعث می‌شود احساس سرخوشی و شادابی داشته باشید، به‌طور کلی، بوی مرکبات به گونه‌ای است که باعث ایجاد حس و حال بهتر و شاداب‌تر در افراد می‌شود.

### بررسی چالش‌های صنعت داروسازی

### چرا صادرات دارو کاهش یافته است

### علت بسته شدن فهرست دارویی کشور



می‌شود؟  
مدنی: بله. در واقع این پول را سیستم به وزارت بهداشت می‌دهد و وزارت بهداشت به شرکت‌ها اختصاص می‌دهد تا مواد اولیه را تهیه کنند. وقتی این پول برای پشتیبانی مردم باشد و قرار باشد مستقیم به جیب مردم برود، جلوی شرکت‌هایی که رقابت با تولید داخل می‌کنند گرفته می‌شود چون مجبور است ارز آزاد بگیرد ولی الان برای بخشی از داروها ارز دولتی می‌گیرد و مجبور است با بیمه چانه بزند، بیمه زیر بار نمی‌رود و بنابراین قیمت واقعی نمی‌شود.

البته هر قاعده‌ای می‌تواند استثنائاتی هم داشته باشد مثلاً داروهای تک نسخه‌ای که در داخل تولید نمی‌شود تحت نظارت کمیته‌ای متشکل از دولت و بیمه به صورت هوشمندانه و مانیتور شده برنامه‌ریزی شود. ما باید برای یک دلار هم برنامه‌ریزی در کشور داشته باشیم. امسال وزارت بهداشت می‌گوید ۱۰۰ میلیون دلار می‌خواهم اما ۷۰ میلیون دلار می‌دهند. در حالی که وزارت بهداشت برای صد میلیون دلار قاعده و حساسی دارد. یا می‌گوید من پول نمی‌دهم. وقتی بیمه به صورت مستقیم یا با تولیدکنندگان در ارتباط باشد، مسائل و مشکلات را بفهمد و سازمانی در خود به وجود آورد تا به صورت مستقیم با شرکت‌ها وارد مذاکره شود، بیمه متوجه می‌شود که بازار چگونه است، گمرک چقدر است و خودش متوجه می‌شود. سازمان غذا و دارو چطور قیمت گذاری می‌کند؟ شرکت باید تمام این موارد را به سازمان ارائه دهد و سازمان براساس آن قیمت گذاری می‌کند. سازمان قیمتی می‌دهد و شرکت قبول نمی‌کند، سازمان غذا و دارو از دو طرف تحت فشار قرار می‌گیرد. یک طرف شرکت و طرف دیگر بیمه. بیمه می‌گوید بیشتر نمی‌دهم و شرکت می‌گوید که من این مقدار می‌خواهم. کاری کنیم که شرکت مستقیم با بیمه چانه بزند و کنار بیایند. به این صورت نه سازمان غذا و دارو متهم می‌شود و هم اینکه جلوی ارزهایی که بیهوده برای واردات مصرف می‌شود، گرفته می‌شود و بسیار برای کشور و صرفه‌جویی ارزی مفید است.

محصولات داخلی ما مشابه وارداتی دارد؟ اگر موجود است باعث رقابت می‌شود یا قدرت ما را زیر سؤال می‌برد؟  
یکی از بزرگ‌ترین معضلات شرکت‌های دارویی کشور ما، مسئله ارز است. زمانی که ارز مناسب به شما اختصاص پیدا نمی‌کند، تبعاً در قیمت گذاری دچار مشکل می‌شوید. از ما خواسته می‌شود برای کاهش ارزی خود برای تأمین مواد اولیه حرکتی داشته باشیم و میزان ارزی خود را کاهش دهیم. در حالی که بررسی‌ها نشان می‌دهد در ۷ ماه اول سال ۱۳۹۷ نزدیک به ۱۰ میلیون دلار واردات محصولات دارویی بیولوژیکی مشابه تولید داخل داشتیم. اصرار بر این است که اگر کمبود ارزی برای واردات مواد اولیه وجود دارد چرا این ارز به واردات محصولاتی داده می‌شود که داخل ایران بعضاً ۱۰ سال است تولید می‌شود و نیاز کشور را تأمین می‌کنند و بعضاً صادر می‌شوند، چه نیازی است که این محصولات وارد کشور شود؟

کاهش حجم صادرات به علت تحریم‌ها بوده یا مسائل دیگر دخالت داشته است؟  
کافظم علی: الان می‌توانیم صادرات را با تصحیح ماده ۹ مصوبه هیئت‌وزیران برای داروهای تک نسخه‌ای که جلوی واردات آن گرفته می‌شود، داشته باشیم و همچنین این مصوبه را برای داروهای تولید داخل هم داشته باشیم، باعث می‌شود که فشاری به بیمه‌ها وارد نشود و راه صادرات فراهم می‌شود. مشکلات تحریم بین‌المللی، تحریم بانک‌ها، انتقال ارز صادراتی و... که شرکت‌های ما با آن مواجه هستند، وجود دارد اما راه حلی که در داخل کشور برای آن در نظر گرفته‌ایم مصوبه هیئت‌وزیران است.

چرا از ۵۰ میلیون دلار به زیر ۲۰ میلیون دلار رسیدیم؟  
مدنی: به علت مشکلاتی که بر سر صادرات است. مسئله اول اینکه مثلاً بانک مرکزی می‌گوید ارز حاصل از صادرات باید ۴ ماهه بازگردد که این اصلاً امکان‌پذیر نیست. بسیاری از شرکت‌ها صادرات کردند اما نتوانستند ارز را بازگردانند. بانک مرکزی باید این مدت را به ۹ ماه تا یک سال افزایش دهد. این شرکت‌ها در لیست سیاه بانک مرکزی قرار گرفتند و به دادگاه انتقال داده شدند. بنابراین شرکت‌ها از صادرات صرف‌نظر می‌کنند. مسئله دیگر اینکه سازمان غذا و دارو به خاطر برخی مشکلات داخلی، اجازه صادرات هر دارویی را نمی‌دهد که به نظر کار درستی است. باید ابتدا مردم کشور خودمان مورد اهمیت قرار گیرند و بخشی از این دارو اجازه صادرات ندارد و صادرات پایین می‌آید.

مسئله دیگر عدم تأمین به موقع ارز است. وقتی شرکت‌های ما سفارش خارجی مواد اولیه خود را می‌دهند تبعاً یک سری شرکت‌های خارجی هستند که تأمین مواد اولیه می‌کنند و هر شرکتی اعتبار اولیه‌ای نزد شرکت‌های خارجی دارد، وقتی ارز به موقع به شرکت‌ها تعلق نمی‌گیرد در تأمین مواد اولیه دچار مشکل می‌شوند. زمانی که در تأمین مواد اولیه دچار مشکل می‌شوند در زمینه تولید هم دچار مشکلات می‌شوند و تبعاً صادرات دستخوش تغییر می‌شود.

شرکت‌های بایو فقط روی دارو کار می‌کنند یا محصولات دیگر هم هست؟  
کافظم علی: ما اعضای انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان محصولات بایوتکنولوژی هستیم. تنها به بحث دارو نمی‌پردازیم و بحث واکسن هم هست. شرکت‌هایی در حوزه تشخیصی و تولید کیت‌های دارویی هستند. شرکت‌هایی در حوزه تولید تجهیزات استفاده شده در خطوط صنایع دارویی کار می‌کنند. در حوزه واکسن، شرکت‌هایی در حال تولید دارو هستند. مدتی قبل واکسن HPV تولید و رونمایی شد. واکسن‌های دیگر هم در حال کار است. شرکت‌هایی داریم که در محصولات فرآورده‌های خونی و پلاسما فعالیت می‌کنند و این شرکت برای اولین بار توسط بخش خصوصی در ایران تأسیس شده و وابستگی ما را به محصولات مشتق از پلاسما را برطرف خواهد کرد.

دلیل وزارت بهداشت برای بستن فهرست دارویی چیست؟  
کافظم علی: ما نباید تمام تقصیرها را به گردن سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت بیندازیم. آنها هم با مشکلاتی روبرو هستند از جمله ارز که باید تخصیص داده شود. مطلب بعدی اینکه اگر بخواهیم چنین کاری کنیم باید بیمه‌ها قبول کنند که ممکن است بعضاً بیمه‌ها این مسئله را قبول نکنند. ارتباطی که وزارت بهداشت با سازمان برنامه و بودجه و بانک مرکزی دارد باید در راستای تقویت تولید داخل و توسعه صادرات باشد. به دلیل عارضه‌ای که هر کسی فقط سازمان خودش را می‌بیند، راه به سرعت پیش نمی‌رود.

تقصیه داروهای تک نسخه‌ای که بخواهد و بتواند وارد بازار شود چیزی است که سازمان غذا و دارو با وزیر بهداشت پیگیری می‌کنند تا مصوبه آن را از هیئت دولت بگیرند تا مثل داروهای خارجی وارد بازار شود. یک زمانی از طریق دولت و هیئت دولت تصویب می‌شود و راهی راحت‌تر است اما جایی که هماهنگی با سازمان‌های دیگر مطرح است، کار به کندی پیش می‌رود.

مدنی: اینکه در سازمان غذا و دارو، وزارت بهداشت و یا سایر سازمان‌ها کارها به کندی پیش می‌رود، این است که مدیران جرأت خود را از دست داده‌اند. کسی حاضر نیست به راحتی ریسک کند. به بانک مرکزی نامه بزنید، جواب نمی‌دهد و می‌گوید ما به هیچ شرکتی جواب نمی‌دهیم. بالاخره این شرکت‌ها برای مملکت است و باید جواب نامه را بدهند. مدیران و مسئولان برای اینکه از موضع تهمت دور شوند، سعی می‌کنند محتاطانه کار کنند و این احتیاط بیش از حد باعث کندی کارها می‌شود. باید با سرعت مطمئنه حرکت کنید، شاید سرعت مطمئنه ۸۰ کیلومتر باشد اما شما با ترس به جای ۸۰ کیلومتر با ۲۰ کیلومتر حرکت می‌کنید اما منجر به تصادف، کندی، خلل در رفت و آمد می‌شوید. مدیران و مسئولان کشور ما از ترس اینکه دو سال یا سه سال، کسی سرافشان نیاید، اقدامی نمی‌کنند یا اقدام به کارهای روشن و واضح می‌کنند.

آیا داشتن فهرست دارویی هزینه‌ای برای دولت دارد؟  
مدنی: بله. وقتی فهرست دارویی باز باشد، دارو باید با قیمت ارزان‌تر تهیه شود. مردم نمی‌توانند دارو به قیمت سوئیس بگیرند اما حقوق با قیمت بنگلادش داشته باشند. وقتی حقوق مثل سوئیس نمی‌شود برخی اقلام ضروری مثل دارو از طرف دولت شامل سوئیس می‌شود. هر چه دامنه این داروها و تعداد آنها بیشتر باشد دولت باید پول بیشتری بدهد و وارد بیمه کند. پیشنهاد ما این بود که ارز ۴۲۰۰ تومانی را حذف کنید. اولاً این ارز ۴۲۰۰ تومانی منبع فساد است و ثانیاً منبع قاچاق می‌شود (ارز داخل کشور پایین است و در کشورهای همسایه بالا است) به راحتی به جای دیگر می‌برد و سود بیشتری به دست آورد. پیشنهاد این بود که قیمت گذاری را به خود شرکت‌های دارویی و بیمه‌ها واگذار کنید و یک مسئولیت از وزارت بهداشت کم می‌شود. بیمه با شرکت‌ها برای قیمت وارد مذاکره می‌شوند و مستقیم به جای اینکه بیمه به کارخانجات پول بدهد که مواد اولیه ارزان قیمت بخرد، ارز آزاد وارد کنند و آن پولی که به کارخانه می‌دهد را از مردم حمایت کند و مردم را بیمه کند و با شرکت‌ها، کارخانجات و هلدینگ‌ها در مورد محصولات به توافق برسد.

یک هماهنگی هوشمندانه داخل سیستم می‌طلبد و از آنجایی که سازمان‌ها با هم ارتباطی ندارند و هر سازمان به دنبال این است که مشکل خود را برطرف کند، این ارتباط برقرار نمی‌شود. تکلیف مشخص است، مردم دارو مصرف می‌کنند، وزارت بهداشت در مورد قیمت پاسخگو نیست، بیمه‌ها مسئول هستند و کارخانجات تکلیف خودشان را می‌دانند و وقتی قیمت‌ها واقعی شد، قاچاق صورت نمی‌گیرد.

فکر می‌کنید که روش پیشنهادی به نفع بازار دارویی کشور