

حرف اول

مدیر مسوول



سر سفره «نمکدان» نیاوردید

در اینکه ما ایرانی‌ها ذاتا مردمان بانمکی هستیم، هیچ‌کس تردیدی ندارد؛ هم اهل شوخی و طعنه‌هستیم و به‌بهبانه‌های گوناگون، طنازی خودمان را به شیوه‌هایی مثل شعر و لطیفه و پیامک بروز می‌دهیم و هم اینکه از قدر در طی روز، به غذایمان نمک اضافه می‌کنیم که میانگین مصرف نمک‌مان، همیشه چند برابر توصیه‌های علمی باقی بماند؛ مبادا که کاهش مصرف این نمک طعام، سهم آن نمک کلام را نیز کمتر نماید.

میزان مصرف نمک ایرانی‌ها، به مراتب بالاتر از استانداردهای توصیه شده جهانی است. چندی پیش معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران اعلام کرد هر ایرانی به طور متوسط بین ۱۰ تا ۱۵ گرم نمک در روز مصرف می‌کند که طبق مطالعات پزشکی، باید این رقم به کمتر از ۳ گرم در روز (یعنی یک پنجم مقدار مصرف فعلی) برسد؛ ضمن آنکه کودکان باید نصف همین مقدار یعنی ۱/۵ گرم در روز را مصرف نمایند.

چرا این مقدار مصرف نمک اهمیت دارد؟ اصلی‌ترین دلیل ضرورت کاهش مصرف نمک آن است که در کشور ما هم مشابه بسیاری از کشورهای دیگر دنیا، عمده‌ترین علت مرگ و میر آدم‌ها، بیماری‌های قلبی-عروقی است؛ به‌گونه‌ای که از هر ۴۰ نفری که در کشورمان فوت می‌کنند، علت مرگ ۱۵ نفر را می‌توان به بیماری‌های قلبی عروقی نسبت داد. از عوامل خطر ابتلا به این بیماری‌ها که متأسفانه در ایران نیز شیوع زیادی دارد، فشار خون بالااست که مصرف نمک در غذااز مواردی است که شیوع آن را افزایش می‌دهد و به همین دلیل، خطر رسیدن به فشار خون بالا و در نهایت، ابتلا به بیماری قلبی عروقی را بیشتر می‌کند. علل اینکه مصرف نمک در ایران بالاست را می‌توان موارد زیر دانست:

- افزایش سهم مواد غذایی آماده و فرآوری شده در غذاهای امروز ایرانی‌ها (سوسیس و کالباس و غیره)
- افزایش مصرف تنقلات نمک‌دار مثل چیپس و پفک و...
- اضافه کردن نمک به غذا موقع طبخ

و صرف آن بر سر سفره

امروزه بسیاری از مردم از نمک تصفیه شده استفاده نمی‌کنند و چون نمک تصفیه نشده، شوری کمتری دارد، فرد را وادار می‌کند که از نمک نمکدان بیشتر استفاده کند. گاهی ممکن است این فرد متوجه نباشد که نمک تصفیه نشده، احتمالا آلوده به موادی مثل سولفات‌ها و کلروکلسیم و منیزیم و فلزات سنگینی مثل سرب و جیوه هم هست که رسوب تدریجی این فلزات در بدن، عوارض وخیمی در آینده به دنبال دارد.

نزدیک به ۷۰ درصد از نمکی که مصرف می‌شود، به صورت نهفته در غذاهای فرآوری شده و آماده است و ۳۰ درصد آن هم هنگام پخت و در سر سفره به غذا اضافه می‌شود. پس اگر از همین الان خودمان را عادت دهیم که از نمکدان در موقع طبخ و صرف غذا استفاده نکنیم، مصرف روزانه نمک ایرانی‌ها از ۱۵ گرم به حدود ۱۰ گرم می‌رسد... همین یک کار به ظاهر ساده، بار ناشی از ابتلا به فشار خون و عوارض ناشی از آن را به مراتب در کشورمان پایین خواهد آورد.

در سرتاسر دنیا، حدود ۱ میلیارد نفر به بیماری فشار خون بالا (که نام دیگرش «بیماری خاموش» است) مبتلا هستند که علت نزدیک به ۳۰ درصد این تعداد (یعنی ۳۰۰ میلیون نفر)، مصرف نمک بیش از حد است. فشار خون بالای ناشی از مصرف نمک، سبب ۱۴ درصد از موارد مرگ مغزی (از هر ۷ نفر ۱ نفر) و حدود ۹ درصد از سکنه‌های قلبی (از هر ۱۰ نفر ۱ نفر) است. تحقیقات می‌گوید که بهترین میزان مصرف نمک، ۵/۰ گرم در روز است یعنی معادل آنچه در غذاهای فرآوری نشده یافت می‌شود. اما در کشورهایی مثل کانادا و آمریکا، این مقدار ۱۰ گرم و در ژاپن ۱۵ گرم است و شیوع فشار خون بالا و عوارض آن در این کشورها بسیار بالاست. فقط یک قبيله از سرخ‌پوستان در آمازون هستند که کمتر از ۱ گرم در روز نمک بیشتر می‌کنند و جالب اینجاست که هیچ کدام از افراد این قبيله، بیماری فشار خون بالا ندارند و کودکان‌شان هم در زمان بلوغ، دچار افزایش شدید فشار خون (که کودکان ما می‌شوند) نمی‌شوند. اما تحقیقات دقیق نشان می‌دهند که کاهش ۲/۵ گرم مصرف روزانه نمک، حوادث قلبی عروقی را ۲/۵ درصد و مرگ و میر ناشی از همه علل را هم ۲/۵ درصد پایین می‌آورد. فکر نمی‌کنید این ارقام یعنی اینکه از همین امروز، باید مصرف نمک را محدود کرد و دیگر بر سر سفره‌ها «نمکدان» نیاوردید؟

سلامت در جامعه

مدیر عامل شرکت پاکشو در نشست مطبوعاتی:

برای سلامت مردم، تبلیغات مان را متوقف می‌کنیم



عکس: بهرام آزاد

این محصول را دارد.» سزاوار در خصوص علت انتخاب نام مریت به‌عنوان برند تجاری خمیردندان شرکت پاکشو نیز توضیح داد: «مریت در زبان انگلیسی به معنای شایسته است و کوتاه، زیبا و سلیس بودن آن سبب انتخابش به عنوان برند محصول شرکت پاکشو بوده است.» وی در ادامه با اشاره به اینکه ممنوعیت برای تولید خمیردندان مریت در کشور وجود ندارد، در خصوص اظهارنظرهایی مبنی بر اینکه مصرف این خمیردندان برای استعمال سیگار ایجاد ذایقه خواهد کرد، گفت: «هیچ رابط‌ای بین خمیردندان تولیدی شرکت ما و سیگار در مورد ایجاد ذایقه برای مصرف کنندگان وجود ندارد و شرکت پاکشو نیز با توجه به نداشتن ممنوعیت تولید تصمیمی برای توقف تولید این برند ندارد.» مدیرعامل شرکت پاکشو ادامه داد: «ابتدا بحث‌های مطرح شده برای ما مجهول بود، ولی در نهایت متوجه شدیم شرکت ملی دخانیات مدعی مساله است.»

مدیرعامل شرکت تولیدی و شیمیایی پاکشو در خصوص ضرر و زیانی که تا کنون داشته است گفت: «با توجه به سوزاندن، رنگ پاشیدن و از بین بردن بیلبوردهایی تبلیغاتی در سراسر شهر، تاکنون خسارت زیادی متوجه این شرکت شده است. اما بی تردید در صورتی که این جریان خاتمه نیابد، به همان اندازه سخن از رنج میلیاردهی که سرمایه‌گذاری کردیم متضرر خواهیم شد.»

متأسفانه سازمان ثبت شرکت‌ها از قانون جامع دخانیات بی‌اطلاع است بنابراین هر برند دخانی می‌تواند شرکتی را به نام خود ثبت کند

یک، دو، سه، سلامت

آمار هفته

درمان رایگان پنج نوع سرطان در کشور

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، با اشاره به اینکه از سال گذشته با استفاده از منابع دولتی پنج سرطان پستان، پروستات، خون، غدد لنفاوی و کولون در ۳۰ نقطه کشور به طور رایگان درمان می‌شوند، گفت: «در بودجه سال گذشته ۷۵ میلیارد تومان و برای سال جاری ۵۰ میلیارد تومان اعتبار برای آن در نظر گرفته شده است.»

دکتر کامران باقری لنکرانی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به هزینه ۷ میلیون تومانی تعویض مفصل زانو برای بیمارانش گفت: «بااعتبار موجود هزینه تعویض مفصل زانو را برای سنین زیر ۵۰سال متقبل شدیم و هزینه جراحی دندان بیماران تالاسمی را هم پرداخت می‌کنیم.»

وی، با اشاره به هزینه‌های سنگین درمانی در کشور، گفت: «بررسی‌های کشوری نشان می‌دهد دهک درآمدی هشتم جامعه هم از این هزینه‌ها متاثر می‌شوند.»

وی افزود: «از این رو برای تامین هزینه‌های درمانی سنگین کمک‌های دولت از سال گذشته آغاز شده است.» وزیر بهداشت با اشاره به هزینه ۷ میلیون تومانی تعویض مفصل زانو برای بیماران، گفت: «با اعتبار موجود هزینه تعویض مفصل زانو را برای سنین زیر ۵۰سال متقبل شدیم و هزینه جراحی دندان بیماران تالاسمی را هم پرداخت می‌کنیم.»

وزیر بهداشت یادآور شد: «اثرگذاری مثبتی در مجموع خیرین سلامت برای دستیابی به بلندگی ضروری است.» وی، با اشاره به تخصصی بودن مقوله سلامت، افزود: «با توجه به اینکه سلامت یک مقوله تخصصی است، نباید ساده انگاشته شود.» لنکرانی، خاطر نشان کرد: «خیرین باید در جهت انجام فعالیت‌های خود از نظرات کارشناسی وزارت بهداشت بهره‌مند شوند زیرا این کار به اثرگذاری شدن اقدامات آنها کمک می‌کند.»

داشتن برگه معاینه فنی برای سفرهای نوروزی الزامی است

طبق اعلام پلیس، داشتن برگه معاینه فنی برای سفرهای نوروزی شهروندان الزامی است و خودروهای تا مدل ۱۳۸۰ تا ۲۷ اسفندماه باید نسبت به اخذ معاینه فنی اقدام کنند زیرا از تردد خودروهای متخلف جلوگیری خواهد شد. مدیرعامل ستاد مرکزی معاینه فنی خودروهای تهران نیز از شهروندان تهرانی درخواست کرد برای خودداری از ازحام در مراکز معاینه فنی در آستانه عید نوروز، ازهم‌اکنون و طبق زمان‌بندی برای دریافت برگه معاینه فنی به این مراکز مراجعه کنند. وحید نوروزی با بیان این مطلب افزود: «تمام مراکز معاینه فنی از ۵/۷صبح تا ۲۲شب فعال هستند و مرکز نیایش نیز به‌صورت شبانه‌روزی خدمات‌رسانی می‌کند.»

۲۱۰۰۲
SMS ▶ ۲۰۰۰۲۸

سودجویان از قرص

سرماخوردگی اکستازی تولید می‌کنند

به گفته مدیرکل داروی وزارت بهداشت، سودجویان از قرص‌های حاوی سوداقدرین مانندسرماخوردگی‌واتی‌هیستامین،قرص‌های اکستازی تولید می‌کنند و به‌همین علت فروش این قرص‌ها در کشور سهمیه‌بندی شد. دکتراکبر عبداللهی اصل گفت: «با توجه به سوءاستفاده سودجویان از قرص سوداقدرین به‌عنوان ماده اولیه قرص اکستازی، تولید این قرص‌ها در کشور متوقف شد و اگر در برخی

۹۶۲۸ خط ملی مشاوره

اعتیاد شد

سامانه تلفنی ۰۹۶۲۸ برای ارایه مشاوره رایگان به متقاضیان در حوزه اعتیاد راه‌اندازی شد.

به گزارش سلامت، خط‌ملی مشاوره اعتیاد با هدف ارایه خدمات رایگان مشاوره‌ای در زمینه‌هایی چون امور پیشگیری، کاهش اثرگذاری شدن اقدامات آنها کمک می‌کند. ■

سلامت

شماره دیست‌برده |شنبه ده اسفند هشتادوهفت

سلامت معنوی

دکتر ناصر مهدوی پژوهشگر



پیش من جز سخن شهود و شکر هیچ مگو

جهانی که در آن نفس می‌کشیم و روزگار خود را سپری می‌کنیم، تنها با امکانات مادی و وسایل رفاهی نیست که سعادت و شیرینی خود را در برابر ما آشکار می‌کند. پول، موقعیت اجتماعی، مسکن و... شرایط زنده ماندن خوب را به وجود می‌آورند اما ممکن است کسی با تمام این امکانات همچنان اسیر بدبینی، حسادت، خودخواهی و خشم باقی بماند. در این صورت چنین انسانی، زنده‌ای است که از بودن خویش لذت نمی‌برد و به نوعی از یک زندان درونی و ناشناخته و نامرئی سخت رنج می‌برد. ضمن آنکه آدمیان بی‌پروا و اخلاق شکن به سبب ضعف روحی، توان ایستادگی در برابر حوادث و رویدادهای متلاطم اطراف خویش را نیز از کف می‌دهند. قبلا اشاره کرده بودیم که رفتارهای ناروا از قدرت روحی انسان می‌کاهند. در قرآن کریم خداوند می‌فرماید: «یوم یرون الملائکه لاشری یومئذ للعجرمین و یقولون حجرا محجورا: روزی که فرشتگان را ببیند آن روز بشاری برای گناهکاران نیست و گویند حرمان نصب شماست. سوره مبارکه فرقان آیه ۲۲» و در آیه بعدی می‌فرماید: «و قدمنا الی ما عملوا من عمل فجعلناه هباء منثورا: به هرگونه کاری که کرده‌اند می‌پردازیم و آن را هیچ و پوچ می‌گردانیم.» این درهم شکستگی درونی چیزی نیست که در جهان دیگر اتفاق بیفتد بلکه در این سوی زندگی رخ می‌دهد ولی در آن سوی زندگی فقط آشکار می‌شود. خداوند جهان ابدی را روز آشکار شدن درون یاد می‌کند یعنی در فقط به فکر زنده‌مانی هستند و از اخلاق و زندگانی غفلت می‌ورزند و چون در حق خود جفا می‌کنند آنگاه همان‌گونه که اشاره شد تغییر و دگرگونی‌های زندگی آنها را تحت فشار و هجوم خود قرار می‌دهد. جهان ما جهان یکنواختی نیست. همیشه به کام ما شیرین نیست و درکنار شادی‌هایش، غم‌هایش نیز از راه می‌رسند. در این صورت دیگر این امکانات رفاهی نیست که به انسان شجاعت زندگی و ایستادگی در برابر حوادث گوناگون می‌دهد بلکه دل‌های زنده محکم و با صلابت است که آدمی را از ترس‌ها و لرزه‌ها و فشارها و اضطراب‌های تحمیلی زندگی به منزل مقصود می‌رساند. «الا ان اولیا الله لاخوف علیهم و لاهم یحزنون دوستان خدا نه ترسی دارند، نه اندوهی». حافظ می‌گوید: هزار شکر که دیدم به کام خویش باز/ ز روی صدق و صفا کرده با دلم دمساز/ روندگان طریقت ره بلا جویند/ رفیق عشق چه غم دارد از تشیب و فراز

آدم‌های ضعیف از لحاظ روحی و اخلاقی هر روز در برابر توفان حوادث بیرونی می‌میرند و زنده می‌شوند و با شنبیدن یک خبر بد یا اندکی جفای این و آن از هم می‌پاشند و ساز یاس و ملول می‌زنند. اما جان‌های اخلاقی هم روشن و زلال‌اند و از حسن عالم و آدم لذت می‌برند و هم در برابر توفان حوادث بیرونی استوار و مقاوم‌اند. اگر پول و رفاه برای زنده‌مانی است، اخلاق و عشق برای زندگانی است. فقط زنده نماییم و رنج بکشیم بلکه زندگانی را نیز با تمام وجود لمس کنیم و از حیات خویش لذت ببریم.

من غلام قرمز، غیر قمر هیچ مگو/ پیش من جز سخن شهود و شکر هیچ مگو/ سخن از رنج مگو، جز سخن گنج مگو/ گر از آن بی‌خبری رنج هر هیچ مگو ■

عکس هفته



عکس: بهرام آزاد

هشدار هفته

برای تولید اکستازی استفاده می‌کنند. به همین علت وزارت بهداشت از یک‌ماه پیش به تمام داروخانه‌های کشور ابلاغ کرده است که فروش بدون نسخه بیش از ۳۰ قرص سرماخوردگی، آنتی‌هیستامین یا استامینوفن ممنوع است و فروش با نسخه آن نیز نباید از ۶۰ عدد بیشتر باشد.» وی خاطر نشان کرد: «البته هنوز برخی داروخانه‌های متخلف هستند که ممکن است این داروها را بیش از میزان مجاز به فروش برسانند یا حتی ممکن است داروهای با نسخه را بدون نسخه بفروشند که در صورت مشاهده با متخلفان برخورد می‌شود.» ■



اکستازی به علت داشتن ناخالصی عوارض در حال حاضر شاهد این هستیم که تولیدکنندگان اکستازی بسته‌های هزارتایی و بیشتر قرص سرماخوردگی، آنتی‌هیستامین و استامینوفن را به‌خاطر اینکه حاوی سوداقدرین هستند، خریداری می‌کنند و از آن

داروخانه‌ها هنوز قرص سوداقدرین وجود داشته باشد، تولید قلبی است و به زودی با تمام شدن آن دیگر عرضه قرص سوداقدرین در کشور نخواهیم داشت.»

وی افزود: «البته قرص‌های دیگری که در تولید آنها از ماده اولیه سوداقدرین استفاده می‌شود، مانند قرص سرماخوردگی و آنتی‌هیستامین هنوز در کشور تولید و توزیع می‌شوند و سودجویان تولید کننده اکستازی این بار این قرص‌ها را به‌عنوان ماده اولیه تولید اکستازی استفاده می‌کنند. بخشی از این قرص‌ها حاوی سوداقدرین است اما بقیه آن به‌عنوان ناخالصی در تولید اکستازی اضافه می‌شوند که علاوه بر عوارض خود

مرکز درمانی به متقاضیان و در مجموع معرفی کلیه خدمات قابل ارایه در کشور در حوزه اعتیاد، طی تماسی از سوی مصوری، وزیر رفاه و تأمین اجتماعی و با حضور جان‌نشین دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر و رئیس سازمان بهزیستی راه‌اندازی شد.

بر اساس این گزارش، ۳۰ مشاور برای ارایه خدمات به متقاضیان در قالب خط ملی مشاوره رایگان تلفنی در زمینه اعتیاد، دوره آموزشی لازم و مورد نیاز در این حوزه

را سپری کرده‌اند که برای پاسخگویی به متقاضیان، در ۱۷ پایگاه در سه شیفت کاری از هشت صبح تا ۸ شب آماده پاسخگویی به هموطنان هستند. قرار است طی سه ماه آینده این خط به صورت شبانه‌روزی خدمات ارایه کند. مصری در مراسم افتتاح سامانه ملی مشاوره اعتیاد از عطار، مدیرکل پیشگیری بهزیستی که در محل این سامانه در ساختمان شماره پنج آموزش و پرورش از

خبر هفته

طریق ویدئو کنفرانس با این مراسم ارتباط داشت، در مورد اینکه آیا مراکز ارایه رایگان خدمات درمان اعتیاد نیز در کشور وجود دارد، پرسید و عطار در این زمینه گفت: «مراکز یارانه‌گیر دولتی درمان اعتیاد در کشور فعال هستند که از پنج هزار تا ۵۰ هزار تومان و به طور متوسط ۲۵ هزار تومان برای یک دوره درمانی شامل ۱۵ روز سهرزایی و شش ماه پیگیری دریافت می‌کنند.» ■