



تشدید یک وضعیت بحرانی دامن می‌زند. رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق تهران گفت: هیچ دلیلی وجود ندارد که توزیع داروهای سرمد در داروخانه‌های سرمد سلب شده و صرفاً در اختیار مراکز درمانی قرار گیرد، در حالی که باید نظارت بیشتری بر مصرف صورت می‌گرفت؛ از آن جهت که برخی مصارف فقط جنبه اقتصادی دارد و شاید ضرورتی به توزیع سرمد به یک بیمار وجود نداشته باشد.

رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق بازرگانی تهران:

## کمبود سرمد در کشور نداریم؛ تولید با حداکثر ظرفیت در حال انجام است

رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق بازرگانی تهران با بیان اینکه سرمد در کشور به میزان کافی تولید می‌شود و کمبودی در این زمینه نداریم، گفت: ایجاد محدودیت در توزیع داروخانه‌های سرمد و همچنین تغییر الگوی مصرف، دو عامل شکل‌گیری احساس کمبود سرمد در جامعه شده است.

نشانی‌دهنده کمبود یا نبود است؛ بنابراین، این تصمیمات نه تنها به بهبود شرایط کمک نمی‌کند که به

نمی‌شود، احساس کمبود کرده و این مساله یک جور روانی ایجاد می‌کند. وی تأکید کرد: در واقع، شاید کمبودی در کشور وجود نداشته باشد؛ اما جو روانی ایجاد شده،

این احساس کمبود سرمد در شرایطی ایجاد شده که واحدهای تولیدکننده با حداکثر ظرفیت در حال فعالیت هستند و حتی به تعداد شیفت‌های خود افزوده‌اند؛ البته فراخوانی هم از سوی وزارت بهداشت برای واردات سرمد صادر شده و احتمالاً این کمبود رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق تهران راه‌حل ریشه‌های رفع

گروه بهداشت و سلامت - محمود نجفی عرب با بیان اینکه عوامل متعددی در شکل‌گیری احساس کمبود سرمد نقش دارد، اظهار کرد: با توجه به حجم انبوه تولید سرمد در کشور، نباید کمبودی وجود داشته باشد. اما تغییر در الگوی درمان و همچنین شیوع بیماری‌های فصلی تا حدودی به افزایش مصرف دامن زده است.

وی افزود: این احساس کمبود سرمد در شرایطی ایجاد شده که واحدهای تولیدکننده با حداکثر ظرفیت در حال فعالیت هستند و حتی به تعداد شیفت‌های خود افزوده‌اند؛ البته فراخوانی هم از سوی وزارت بهداشت برای واردات سرمد صادر شده و احتمالاً این کمبود رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق تهران راه‌حل ریشه‌های رفع

یک مقدار برگ گواوا را در یک لیتر آب حدود ۲۰ دقیقه بجوشانید. پس از خنک شدن، آن را روی پوست سر خود بمالید و ماساژ دهید. باید گفت که برگ‌های گواوا سرشار از پلی‌فنول‌ها هستند که مملو از ترکیبات گیاهی درمانی زیادی می‌باشند.

فواید برگ گواوا را می‌توان به خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد باکتریایی آن نسبت داد. خاص دارویی برگ گواوا امکان است به درمان بسیاری از بیماری‌ها کند. آن‌ها به کاهش وزن، کاهش سطح قند و کلسترول خون، درمان اسهال و بهبود هضم کمک می‌کنند. علاوه بر این، بزین بردن لکه‌های سیاه، آکنه و جوش‌های سرسیاه و جلوگیری از ریزش مو موثر هستند.

بنابراین، به یاد داشته باشید که برگ‌های گواوا را دور نریزید. برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از عصاره آن‌ها استفاده کنید یا با آن‌ها چای درست کنید.

فواید برگ گواوا را می‌توان به خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد باکتریایی آن نسبت داد. خاص دارویی برگ گواوا امکان است به درمان بسیاری از بیماری‌ها کند. آن‌ها به کاهش وزن، کاهش سطح قند و کلسترول خون، درمان اسهال و بهبود هضم کمک می‌کنند. علاوه بر این، بزین بردن لکه‌های سیاه، آکنه و جوش‌های سرسیاه و جلوگیری از ریزش مو موثر هستند.

بنابراین، به یاد داشته باشید که برگ‌های گواوا را دور نریزید. برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از عصاره آن‌ها استفاده کنید یا با آن‌ها چای درست کنید.



## فواید برگ گواوا را بیشتر بشناسید

خاوی عصاره برگ گواوا تأثیر عمیقی در درمان التهاب لته دارد. عامل آنتی‌باکتریال موجود در این برگ‌ها از دندان‌ها و لته‌ها محافظت می‌کند. به همین دلیل از برگ‌های گواوا به عنوان ماده‌ای در جلوگیری می‌کنند و التهاب رخم را کاهش می‌دهند تا بهبود رخم‌ها تسریع یابد. چای برگ گواوا همچنین به درمان عفونت گوش کمک می‌کند.

فواید برگ گواوا برای پوست وقتی صحبت از مراقبت پوست می‌شود، می‌توانید روی برگ‌های گواوا حساب کنید. زیرا می‌توانند به بهبود پوست شما و درمان انواع اختلالات پوستی کمک کنند. به این نکات در مورد فواید برگ گواوا برای پوست دقت کنید.

ضد پیری برگ‌های گواوا حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که رادیکال‌ها را خنثی می‌کنند و از پیری جلوگیری می‌کنند. همچنین، برگ‌های گواوا حاوی ترکیباتی هستند که می‌تواند باکتری‌های عامل آکنه را از بین ببرد. برای این منظور مقدار کمی برگ

برگ‌های گواوا دارای خواص ضد آگزژی هستند. علاوه بر این، ترکیبات موجود در برگ‌های گواوا در مسدود کردن تمام واکنش‌های آگزژیک نیز موثر می‌باشند. فواید برگ گواوا، درمان آکنه و لکه‌های سیاه

برگ‌های گواوا دارای خواص ضد آگزژی هستند. علاوه بر این، ترکیبات موجود در برگ‌های گواوا در مسدود کردن تمام واکنش‌های آگزژیک نیز موثر می‌باشند. فواید برگ گواوا، درمان آکنه و لکه‌های سیاه

برگ‌های گواوا دارای خواص ضد آگزژی هستند. علاوه بر این، ترکیبات موجود در برگ‌های گواوا در مسدود کردن تمام واکنش‌های آگزژیک نیز موثر می‌باشند. فواید برگ گواوا، درمان آکنه و لکه‌های سیاه

کربوهیدرات‌ها به ترکیبات قابل استفاده جلوگیری می‌کنند. درمان دیابت بر اساس تحقیقات، جای برگ گواوا به طور موثری گلوکز خون را در بیماران دیابتی کاهش می‌دهد. علاوه بر این، از جذب سساکاز و مالتوز توسط بدن جلوگیری می‌کند. در نهایت سطح قند خون کاهش می‌یابد. نوشیدن چای برگ گواوا به مدت ۱۲ هفته سطح قند خون را بدون افزایش تولید انسولین کاهش می‌دهد.

فواید برگ گواوا برای سلامت بدن به عنوان مثال، برگ‌های گواوا سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد باکتریایی و ضد التهابی هستند. ضمناً برگ‌های گواوا که سرشار از پلی‌فنل‌ها، تانن‌ها، فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و سایر ترکیبات گیاهی درمانی هستند، در تسکین درد و درمان بیماری‌ها کمک می‌کنند. برگ‌های گواوا به دلیل خواص دارویی خود به عنوان گیاه درمانی برای بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شوند.

کاهش وزن برگ‌های گواوا با جلوگیری از تبدیل نشاسته‌های پیچیده به قند به کاهش وزن کمک می‌کند. برای این منظور، کربوهیدرات‌ها باید در کبد برای استفاده بدن تجزیه شوند که برگ‌های گواوا از انتقال

برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید. برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید. برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید.

برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید. برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید. برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید.

برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید. برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید. برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید.

برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید. برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید. برگ‌های گواوا را در آب جوشانده شده بجوشانید.

# اقتصاد کیش

روزنامه

**روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:**

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی وبلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

### مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

### توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰ بازارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود را در این امر یاری نمائید.

## کدام ویتامین‌ها نمی‌گذارند چاق شوید؟

قند و افزایش استرس می‌تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد. سبب زمینی، دانه‌ها، لبنیات، کلم بروکلی و ... منابع بزرگ منیزیم هستند.

**کلسیم:** کمبود کلسیم معمولاً باعث میل به مصرف شکر و نمک می‌شود. به غیر از لبنیات، می‌توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست آورید.

**آهن:** کمبود آهن در بین زنان بخصوص قبل از یائسگی شایع است. همچنین گیاه‌خواران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می‌دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می‌شود. منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند، اما اگر می‌خواهید از آنها استفاده کنید بهتر است میوه‌های خشک، تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی‌تان کنید. بهتر است همراه آهن، حتماً ویتامین ث مصرف کنید تا جذب آن تسریع‌تر و بهتر باشد.

ویتامین منجر به بهبود خلق و خوی و افزایش احساس خوب خواهد شد. هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی‌کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن میل به مصرف تنقلات و برخوردی در شما تقویت می‌شود. لازم است بدانید ویتامین ب در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل‌آلا به وفور وجود دارد.

**منیزیم:** کمبود منیزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می‌شود. توجه داشته باشید که مصرف

## راهکارهایی برای پیشگیری از حمله قلبی

خودداری از استعمال دخانیات: رعایت رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و حاوی مقادیر کمی از نمک، قند و چربی است، توصیه می‌شود. همچنین بر خودداری از استعمال مواد دخانی و مواد الکلی تأکید می‌شود.

انجام حرکات ورزشی ترکیبی: لازم است فرد حداقل پنج بار در هفته روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کند و در برنامه ورزشی خود ترکیبی از تمرینات هوازی، کششی و یوگا را بگنجانند.

زود خوابیدن: خواب شبانه مهم‌ترین بخش روز فرد است. این زمانی است که بدن شروع به ریکاوری می‌کند و در آن زمان می‌توان به ایده‌های خوبی دست پیدا کرد. بنابراین زود خوابیدن بسیار مهم است.

در استانه روز جهانی قلب، روزنامه هندوستان تأیید در مطلبی به برخی از راهکارهای ساده برای حفظ سلامت قلب و پیشگیری از حمله قلبی اشاره کرده است:

سحرخیز بودن: به موقع خوابیدن و بیدار شدن قبل از طلوع آفتاب از جمله توصیه‌های کلیدی است.

مصرف مवाद غذایی سالم و

تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی

Sarda.asa.kish

# سر دآسا کیش

۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴

۰۹۳۳۷۳۱۶۸۶۴