

# غذا و دارو

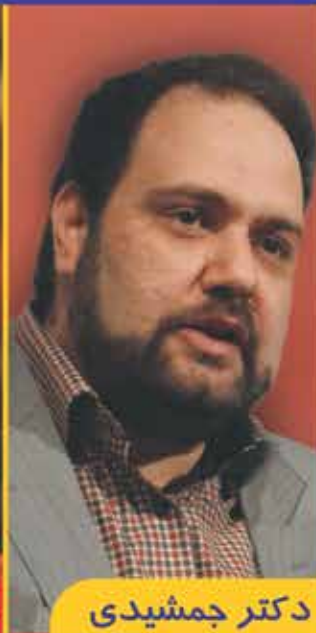


نشریه تخصصی صنعت غذا و دارو  
سال سوم | شماره ۱ | آبان ۱۳۹۳  
تیراژ ۲۰/۰۰۰ نسخه  
قیمت ۵۰۰۰ تومان | توزیع سراسری



دکتر میرفخرایی

گفت‌وگو مهم‌ترین ابزار افزایش تعامل در بخش سلامت است



دکتر جمشیدی

کارا ترین روش جایابی فرآورده‌های طبیعی در روند درمان استفاده از دارو است



دکتر ایازی

باید از فرهنگ و هنر به نفع سلامت جامعه استفاده کرد



دکتر خدادوست

طب سنتی باید آکادمیک و منطقی در جامعه پزشکی مطرح شود



دکتر سیاری

داروهای خارجی؛ تصورات اشتباهی که باعث افزایش هزینه خانواده می‌شود.

## ابوعلی سینا: غذا، دارو است

سومین همایش ملی طلای سبز ۶ تا ۹ آبان ۱۳۹۳ / تهران، سالن حجاب



اپکس حامی جامعه سالم



WWW.APEX SUPPLEMENT.COM

تلفن: ۰۲۵۴۱۱۹۰ - ۰۲۸۶۰۴۷۱ - فکس: ۰۲۸۷۵۱۳۵

شریت ضد سرده گیاهی  
**توسیان**  
Tussian

تنها شریت ضد سرفه با عصاره  
فلوئیدی از گیاه آویشن در ایران



**گل دارو**  
GOLDARU

**پکتوگل**  
PECTOGOL Syrop

جهت درمان سرفه، برونشیت و بیماری های التهابی حاد و مزمن روی

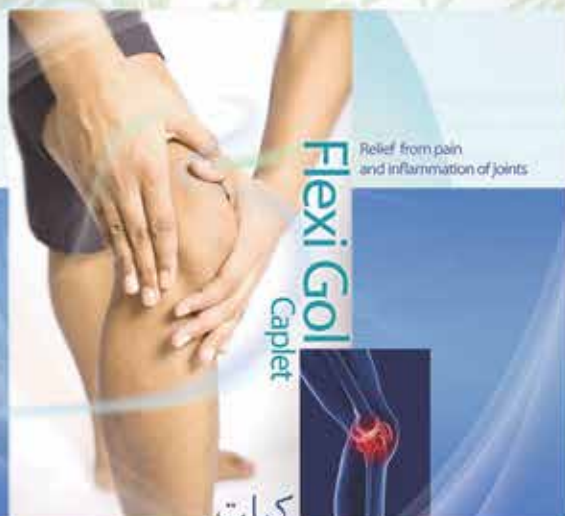


حاوی عصاره خشک گیاه عشقه \_ فاقد شکر، رنگ و الکل

شریتی برای بزرگسالان و اطفال



**گل دارو**  
GOLDARU



Relief from pain  
and inflammation of joints

**Flexi Gol**  
Caplet

کپلت

**فلکسی گل**

تسکین دهنده درد ناشی از آرتروز  
و کاهش تورم مفاصل

**گل دارو**  
GOLDARU

(گل دارو)  
**رزماري**  
Rosemary

تسکین دهنده دردهای عضلانی و مفاصلی،  
تور آرتروزها و جهت تسکین درد عضلات قفسه سینه

اولین تولید کننده بهاد رزماري در ایران



**گل دارو**  
GOLDARU

ساخت لابراتور داروسازی گل دارو ایران\_اصفهان صندوق پستی: ۸۱۷۴۵/۵۹۴

فکس : ۰۳۱-۳۶۵۴۰۷۲۲

تلفن : ۰۳۱-۳۶۵۴۰۱۲۲-۳

[www.goldaru-co.com](http://www.goldaru-co.com)

[info@goldaru-co.com](mailto:info@goldaru-co.com)

## برناخدا

- سخن اول ۲
- یادداشت سردبیر ۳
- فرازهایی از گفتار مسئولان در حوزه گیاهان دارویی ۴

### • گفت‌وگو

- داروهای خارجی؛ تصورات اشتباهی که باعث افزایش هزینه خانواده می‌شود ۶
- طب سنتی باید آکادمیک و منطقی در جامعه پزشکی مطرح شود ۷
- کارا ترین روش گیایی فرآورده‌های طبیعی در روند درمان استفاده منطقی از دارو است ۹
- گفت‌وگو مهم‌ترین ابزار افزایش تعامل در بخش سلامت است ۱۰
- رویکرد دوباره به گیاهان دارویی در کشور یک رویداد ملی است ۱۱
- تجویز منطقی باید اصلی‌ترین محور بازآموزی پزشکان باشد ۱۳
- وضعیت تغذیه سرمنشاء افزایش سطح سلامت جامعه است ۱۵
- سیستم بهداشت و درمان باید سلامت‌محور باشد ۱۷
- هدف اصلی هر مکتب پزشکی درمان بیمار است ۱۹

### • رویداد

- گزارشی از دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران ۲۲
- حضور همایش ملی طلای سبز در دو رویداد فرهنگی ۲۷
- حضور مدیران و متخصصان ایرانی در کارگاه تخصصی گیاهان دارویی تایلند ۲۸
- کنفرانس و نمایشگاه گیاهان دارویی که بیش از دو هزار غرفه دارد ۲۹

### • سلامت

- تغذیه صحیح اصلی‌ترین روش پیشگیری از سرماخوردگی است ۳۲
- تغذیه مفید و مناسب دارای روح و جسم است ۳۴
- میان‌وعده به اندازه وعده غذایی اهمیت دارد ۳۶
- وابستگی گسترده صنعت غذا و بهداشتی و آرایشی به روغن پالم ۳۸
- اطلاع‌رسانی نادرست تصور اشتباه درباره افزودنی‌ها را به دنبال دارد ۴۰
- مروری بر روز جهانی غذا ۴۱
- بهترین شامپو گران‌ترین شامپو نیست؛ متناسب‌ترین است ۴۲

### • پرونده

- گزارش / معرفی سومین همایش ملی طلای سبز ۴۶
- گفت‌وگو / گیاهان دارویی گزینه مناسبی برای درآمد و اشتغال‌زایی کشور است ۴۹
- گفت‌وگو / داروهای گیاهی باید از استانداردهای لازم برخوردار باشند ۵۰
- گفت‌وگو / روش‌های سنتی مبتنی بر گیاهان دارویی سلامت آفرین است ۵۱
- گزارش / نگاهی به ویژگی‌های فارماکوگنوزی و فیتوشیمی ۵۲

### • کتاب‌شناسی ۵۴

صاحب امتیاز: دکتر جعفر میرفخرایی  
مدیر مسئول: لیلا چگینی  
سردبیر: مهندس شادمهر راستین  
مشاور علمی: دکتر سیدعلی کشاورز  
دبیر تحریریه: مازیار شیبانی‌فر  
مدیر بازرگانی: میثم کریمی  
مدیر هنری: مهدی نعمتی  
مسئول علمی: اکرم اظهري  
مسئول اجرایی: مهدیه طوسی  
گرافیک: الهامه رازفر  
مسئول صفحه‌آرایی: محمد مهر جويا  
تحریریه: رقیه گل محمدی، حمیدرضا حافظی  
مترجم: مهسا طوسی  
عکس: امین سروری، بهار اصلانی

امور آگهی‌ها: مهسا عباسی، نفیسه امینی تبار  
روابط عمومی: نرگس قربانعلی  
مسئول مالی: عسل رهگشای  
تحقیق و توسعه: مرضیه رهدارپور  
وب‌سایت: حمید باصری

همکاران این شماره: مهناز مانده، آزاد ثابتی‌پور، مرضیه شبرنگ، ریحانه قیصری، محمدرضا اسماعیلی، فرناز محمودی، مهدیه صنوبری، زینب عظیم‌زاده، رویا فلاحي، مهکامه کامی دلیوند  
تدارکات: هاشم نجفی  
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: موسسه فرهنگی و هنری کیانا  
توزیع: پخش طلای سبز  
فرهاد حسن‌زاده، رضا رضایی

- تلفن: ۸۸۷۸۳۳۵۲ - ۸۸۱۹۳۳۰۷ - نمابر: ۸۸۱۹۳۳۰۷
- نشانی: تهران، ولی عصر، بالاتر از پارک ساعی، کوچه همسایگان واحد ۴، ۶ و ۷
- صندوق پستی: ۱۴۳۴۸۱۳۴۶۴
- سازمان آگهی‌ها: ۶-۳۸۴۵-۲۰۲۸۸۲
- تحریریه: ۸۸۷۸۵۷۱۲
- واحد اجرایی و روابط عمومی: ۸۸۸۷۱۲۲۷-۸
- امور مشترکین: ۳-۸۸۷۸۵۷۱۲

## ضرورت آموزش اصول تغذیه درست در کتاب‌های درسی

لیلا چگینی (مدیر مسئول)

یکی از مهم‌ترین ابزارهای توسعه، افزایش سطح سلامتی جامعه است. اگر افراد جامعه در بخش‌های مختلف چه آن‌هایی که بازوهای اجرایی و تولید یک جامعه محسوب می‌شوند، چه گروه‌هایی که در مراکز مختلف علمی و آموزشی مشغول تحصیل و تدریس هستند و چه آن‌ها که در خانه به مراقبت از دیگر اعضای خانواده می‌پردازند، سالم باشند، توسعه یک جامعه تضمین شده است. یکی از مشکلاتی که طی چند دهه گذشته گریبان‌گیر کشورهای مختلف جهان، به خصوص کشورهای در حال توسعه شده چاقی و لاغری نامتعارف است.

درمان چاقی و لاغری گاه هزینه‌های بسیار سنگینی بر دوش جامعه و دولت‌ها می‌گذارد به گونه‌ای که انرژی و بودجه قابل توجهی از سیستم سلامت را به خود اختصاص می‌دهد. این مشکل در جامعه ما نیز به شکل گسترده‌ای به چشم می‌خورد. نکته تأسف برانگیز آن‌جا است که به خصوص طی دو دهه گذشته تعداد کودکان و نوجوانانی که به چاقی یا لاغری مفرط دچار هستند، رو به افزایش گذاشته است. وقتی به این موضوع برمی‌خوریم که کودکان و نوجوانان چاق یا لاغر هستند، نشان‌دهنده این موضوع است که در خانواده‌های ایرانی فرهنگ مناسبی در زمینه تغذیه وجود ندارد. وقتی پدر و مادرها یا دیگر بزرگ‌ترهایی که وظیفه پرورش کودکان و نوجوانان را بر عهده دارند، از آگاهی‌های کافی در زمینه تغذیه و بهره‌مندی از غذای سالم برخوردار نباشند، فرزندان آن‌ها نیز دچار مشکلات تغذیه‌ای می‌شوند. اهمیت به تغذیه برای فرزندان بهتر است از دوره جنینی آغاز شود. مادران باید بدانند از نخستین لحظه‌های بچه‌دار شدن چه باید بخورند و بنوشند که نسل آینده دچار بیماری و مشکل نشود. اگر توجه به تغذیه فرزندان از بدو تشکیل تا پایان دوره رشد به خوبی رعایت شود، سطح سلامت جامعه بسیار افزایش می‌یابد تا جایی که می‌توان امیدوار بود نسل‌های بعد از نظر سلامت روح و جسم بیمه شده‌اند. در حال حاضر خانواده‌های ایرانی غذاها و نوشیدنی‌های سفره خود را به گونه‌ای تعیین می‌کنند که کالری زیادی به خاطر استفاده از هیدرات کربن‌ها و مواد قندی دریافت می‌شود و سطح دریافت پروتئین پایین است. این موضوع باعث می‌شود که چاقی موضعی در جامعه ما به شکل گسترده‌ای رواج یابد.

نانی که به عنوان غذای غالب در خانواده‌های ایرانی مصرف می‌شود، از ارزش‌های غذایی بسیار پایینی برخوردار است. در حالی که اگر نان کامل در سفره‌های ایرانی قرار بگیرد، شرایط رشد جسمی و افزایش وزن ایرانی‌ها در سن‌های مختلف، بسیار تفاوت خواهد داشت. در کنار این تغذیه نامناسب و کم‌پروتئین، استفاده از غذاهای آماده، فست‌فودها، خوراکی‌های زیان‌آور و روغن‌های برخوردار از کلسترول بالا شرایط را نامناسب‌تر می‌کند.

طی سال‌های گذشته اطلاع‌رسانی خوبی از سوی رسانه‌ها صورت گرفته و در این زمینه برگزاری همایش‌ها، جشنواره‌ها و نمایشگاه‌ها نیز به آگاهی‌دادن رسانه‌ها کمک کرده است، اما یکی از حلقه‌های تأثیرگذار در روند دادن اطلاعات ضروری، آموزش مداوم و از سن پایین است که در سیستم آموزشی ما جایی ندارد.

در میان کتاب‌ها یا مطالبی که کودکان در دوره آموزشی ابتدایی مطالعه می‌کنند و از آن می‌آموزند، هیچ اشاره و نشانی از آگاهی‌رسانی برای تغذیه مناسب وجود ندارد.

زمانی تلویزیون برای گروه‌های سنی پایین اقدام به ساخت برنامه‌های بسیار جذاب و آموزنده‌ای می‌کرد که نکته‌های بسیاری به کودکان یاد می‌داد، اما طی سال‌های گذشته تلویزیون تبدیل به محل مناسبی برای پخش انیمیشن‌های خارجی شده است و هیچ تلاش فراگیر و مؤثری در زمینه ساخت سریال‌های ایرانی برخوردار از جنبه‌های آموزشی دیده نمی‌شود.

برای تغییر شرایط، لازم است میان تمامی سازمان‌ها و وزارتخانه‌های کشور که در زمینه آموزش و اعمال سیاست‌های بهداشت و درمان در کشور فعالیت می‌کنند، هم‌گرایی دقیق و حساب‌شده‌ای به وجود بیاید تا همه فعالیت‌ها در یک راستای مشخص قرار بگیرد و نتیجه آن رهایی کودکان و نوجوانان از چاقی یا لاغری افراطی باشد.

اگر چنین هم‌گرایی به وجود بیاید، رسانه‌ها نیز بیش از پیش می‌توانند در زمینه اطلاع‌رسانی گام‌های مؤثری بردارند. مفهوم این جمله آن است که تلاش برای افزایش سطح سلامت جامعه وظیفه همه ما است. ▶

## غذا، دارو است

شادمهر راستین (سردبیر)

از شیخ ابوعلی سینا بزرگ دانشمند مشرق زمین جمله‌ای نقل است با عنوان «غذا، دارو است» که در عین سادگی برخوردار از مفهومی بلند و عمیق است.

از آن زمان که بشر پا به عرصه خاک گذاشت، زندگی‌اش با مفهوم تغذیه درهم آمیخت. از همان ابتدا، غذا برای انسان یکی از ضروری‌ترین نیازها شد که بدون آن توان زیستن ندارد. پس از آن که خوردن شرط حیات شد، بشر با این پرسش بزرگ خود را مواجه دید که باید چه بخورد و چه بنوشد. چون خیلی زود دانست که خوردن و آشامیدن با زنده ماندن بشر ارتباط مستقیم و بدون واسطه دارد.

طی قرن‌های گذشته بشر آزمون و خطاهای بسیاری انجام داده است تا آرام‌آرام به این نتیجه رسید که آن چه می‌خورد فقط تأمین‌کننده انرژی بدن برای ادامه تحرک و حیات نیست، بلکه ابزاری بسیار مهم برای حفظ سلامتی است.

حکمای قدیم و آن‌هایی که در زمینه طب سنتی به تحقیق و تحصیل پرداختند، متوجه وجود طبایع مختلف در بدن انسان و سازگاری و ناسازگاری آن‌ها با خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مختلف شدند. به همین دلیل نگاه خود را بر بهره‌برداری مناسب و درست از آن چه بدن ما به آن نیاز دارد، متمرکز کردند.

حکیم بوعلی سینا نابغه ایرانی در یافته‌های خود به این نتیجه رسید که غذا می‌تواند بهترین دارو برای بدن باشد. به این مفهوم که اگر افراد، غذای سالم بخورند و خوراک خود را طوری انتخاب کنند که با ویژگی‌های درونی بدن‌شان هماهنگی داشته باشد، می‌توانند همواره سالم زندگی کنند. نکته بسیار مهم، پیشگیری از بیماری است. یعنی از گذشته تا امروز اولویت این بوده است که بشر بتواند سلامت جسم و روح خود را حفظ کند و پیش از بیمار شدن راهی برای بهتر زیستن بیابد. استفاده از نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های سالم می‌تواند تضمین‌کننده سلامت فرد و جامعه باشد.

طی چند دهه گذشته محققان بر این موضوع تأکید دارند که سلامت فرد در گروی سلامت جامعه است. سلامت جامعه نیز تضمین‌کننده رشد و توسعه جامعه در تمامی ابعاد است. در این شرایط، باید از سوی دولت‌ها راه‌هایی ارائه شود که ضامن افزایش سطح سلامت جامعه باشد. در جامعه‌ای که افراد کمتر دچار بیماری هستند، چرخ‌های اقتصاد گردش بهتری دارد و مردم از سطح رفاه بالاتری برخوردارند.

از آن رو که غذا مورد استفاده همه انسان‌ها از فقیر و غنی قرار می‌گیرد و اگر برنامه غذایی فراگیر و سالمی در اختیار همه افراد قرار بگیرد، بدون شک جامعه به سطحی از سلامتی دست می‌یابد که کمتر به دارو و درمان و بیمارستان نیاز پیدا می‌کند.

نکته مهم دیگر این است که تحقیقات چند دهه گذشته نشان می‌دهد غذا نه تنها باعث ایجاد رشد و سلامت جسمی می‌شود، بر سلامت روح انسان نیز تأثیر به‌سزایی دارد. یعنی آن چه ما می‌خوریم باعث ایجاد شرایطی در بدن ما می‌شود که می‌تواند ما را به سوی افکار مثبت یا منفی و رفتارهای مناسب یا نامناسب سوق دهد.

حال اگر آگاهی لازم برای تمامی مردم به وجود بیاید، به گونه‌ای که بدانند به طور مشخص چه باید بخورند و بنوشند و از آشامیدن چه نوع غذاهایی خودداری کنند، بدون شک ناهنجاری‌های اجتماعی نیز کاهش می‌یابد. یعنی غذا تبدیل به داروی سلامتی روح هم می‌شود.

متخصصان بر این باورند که گروه‌های سنی مختلف جامعه نیازهای گوناگونی دارند. کودکان، نوجوانان، مادران، مردان، زنان، سالخوردگان و هر یک از دیگر گروه‌های جامعه باید خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مناسب شرایط سنی و جسمی خودشان را دریافت کنند. آن چه می‌تواند افراد را برای دستیابی به بهترین انتخاب باری دهد، اطلاع‌رسانی از طریق رسانه‌ها و آموزش عمومی است.

رسانه فقط در روزنامه و رادیو و تلویزیون و فضای مجازی خلاصه نمی‌شود. گاه برگزارای یک همایش، جشنواره یا نمایشگاه می‌تواند تأثیری عمیق بر طرز تلقی افراد بگذارد. موضوع مهم این است که تمامی بخش‌های جامعه بکوشند تا مسیر آگاهی‌رسانی به همه مردم هموار شود و همیشه این‌گونه اطلاعات و اخبار به آسانی در اختیار همه قرار بگیرد. ▶

## نهادینه شدن یک فرهنگ

مقام معظم رهبری در متن ابلاغیه سیاست‌های کلان سلامت در زمینه بازشناسی، تبیین، ترویج، توسعه و نهادینه نمودن به‌کارگیری گیاهان دارویی و فرآورده‌های طبیعی رهنمودهایی را بیان فرمودند. ایشان مدتی قبل نیز سیاست‌های کلی علم و فناوری را به رؤسای قوای سه‌گانه و رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام ابلاغ فرمودند که در این متن هم بر گسترش اقتصاد دانش‌بنیان تأکید کردند.

در زیر مطالبی از دیگر مسئولان کشور در خصوص اهمیت استفاده از گیاهان دارویی و فرآورده‌های طبیعی ارائه می‌شود:

### دکتر علی اکبر ولایتی

مشاور مقام معظم رهبری در امور بین‌الملل

رئیس مرکز تحقیقات استراتژیک مجمع تشخیص مصلحت نظام

در طب این سینا، انسان به عنوان یک کلیت نگریسته شده و در روند درمان او ارتباط دستگاه‌های مختلف بدن با هم و ارتباط انسان با کل جهان اعم از حیوانات، جمادات و... در نظر گرفته می‌شود. دانشگاه جندی‌شاپور به عنوان یکی از مراکز علمی قبل از اسلام بیش از ۵۰۰ سال مرکز آموزش همه علوم از جمله علوم پزشکی به زبان‌های مختلف بود. امروز لازم است افرادی تربیت شوند که در کار طب سنتی آگاهی و علم داشته باشند و علم خود را به روز کنند. کسانی که می‌دانند چه می‌کنند و به صورت علمی با قواعد و عوارض داروهایی که تجویز می‌کنند، آشنا هستند.



### دکتر سیدمحمد هادی ایازی

قائم مقام وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در امور مشارکت‌های اجتماعی،

سازمان‌های مردم نهاد و خیرین حوزه سلامت

باید از فرهنگ و هنر به نفع سلامت جامعه استفاده کرد. چون این مقوله ارتباط مستقیمی با سلامت دارد. در همین رابطه ساختاری در وزارت بهداشت ایجاد شده و جلسات شورای فرهنگی به همراه شورای اطلاع رسانی به شکل مستمر در حال تشکیل است. شورای مشارکت‌های مردمی نیز شکل گرفته تا بتوان از این ظرفیت‌ها به نحو مطلوب در راه فرهنگ‌سازی سلامت استفاده کرد. ضروری است یک موسسه فرهنگی و هنری در وزارت بهداشت ایجاد کرد تا از این طریق با سینماگران، تهیه‌کنندگان، کارگردانان و سایر هنرمندان ارتباط داشته باشد و به عنوان مسئولان حوزه سلامت، در ساخت آثار سینمایی با محتوای سلامت، نقش حمایتی از این قشر داشته باشیم.



### دکتر باقر لاریجانی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران

رئیس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران

قائم مقام ریاست دانشگاه آزاد اسلامی در علوم پزشکی

با برنامه‌ریزی مناسب و تربیت نیروهای کارآمد علمی و تمرکز پژوهش‌های کاربردی در حوزه گیاهان دارویی می‌توانیم بخش قابل توجهی از بازار جهانی را به خود اختصاص دهیم. البته نباید از نظر دور داشت که سرمشأ و سرمایه بسیاری از ترکیبات شفاف‌بخش شیمیایی در گیاهان دارویی بوده و بر اساس شناسایی مواد مؤثره، این ترکیبات به روش صنعتی به تولید انبوه رسیده است. به عبارت دیگر، داروهای گیاهی همچنان در عرصه طب نوین نیز جایگاه ممتاز و برجسته‌ای دارند. باید بپذیریم که طب سنتی به طور عام و طب مزاجی یا سبیلی به طور خاص قرن‌ها تنها مکتب پزشکی حاکم در این سرزمین بوده و پاسخگوی بسیاری از نیازهای مرتبط با سلامت این مرز و بوم بوده است.



- گفت و گو با دکتر سیاری: داروهای خارجی؛ تصورات اشتباهی که باعث افزایش هزینه خانواده می شود
- گفت و گو با دکتر خدادوست: طب سنتی باید آکادمیک و منطقی در جامعه پزشکی مطرح شود
- یادداشت اختصاصی دکتر جمشیدی: کارا ترین روش جایابی فرآورده های طبیعی در روند درمان استفاده منطقی از دارو است
- یادداشت به مناسبت ترجمه کتاب قانون به زبان فارسی
- گفت و گو با دکتر محیط طباطبایی: رویکرد دوباره به گیاهان دارویی در کشور یک رویداد ملی است
- گفت و گو با دکتر یکتادوست حسینی: تجویز منطقی باید اصلی ترین محور بازآموزی پزشکان باشد
- گفت و گو با دکتر موحد: وضعیت تغذیه سرمنشاء افزایش سطح سلامت جامعه است
- گفت و گو با دکتر تن ساز: سیستم بهداشت و درمان باید سلامت محور باشد
- گفت و گو با دکتر نوزاد: هدف اصلی هر مکتب پزشکی درمان بیمار است

گفت‌وگو با دکتر سیاری

## داروهای خارجی؛ تصورات اشتباهی که باعث افزایش هزینه خانواده می‌شود

دکتر علی‌اکبر سیاری دارای فوق تخصص گوارش کودکان از دانشگاه تهران، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و در حال حاضر نیز معاون بهداشت وزارت بهداشت است. با وی گفت‌وگویی در زمینه مصرف دارو انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

باعث افزایش هزینه مردم می‌شود و نیاز به اطلاع‌رسانی در زمینه مزایای داروهای ایرانی و تفاوت قیمت این داروها با داروهای خارجی است.

میزان اطلاع‌رسانی صنعت تولید داخل نسبت به اطلاع‌رسانی و تبلیغ خارج کم است، یعنی ارتباط صنعت تولید دارو با پزشکان از نظر اطلاع‌رسانی در حوزه کیفیت دارو اندک است و نیاز به این دارد که در این زمینه هم به جامعه هم به پزشکان اطلاع‌رسانی شود. قیمت دارو تأثیر مستقیمی بر میزان مصرف دارد و نیاز است تا دولت بر روی کنترل هزینه‌ها نظارت داشته باشد و اجازه ندهد قیمت‌ها بی‌رویه افزایش پیدا کند.

• در حال حاضر مشاهده می‌کنید عوارض جانبی داروهای شیمیایی بالا است، چه راهکارهایی برای این موضوع ارائه می‌کنید؟

باید توجه داشت، هیچ دارویی بی‌عارضه نیست. اگر کسی به دنبال داروی بی‌عارضه می‌رود نباید دارو مصرف کند، اما در این جا ترکیب و تجویز منطقی دارو بسیار مؤثر است و باید به پزشکان و مردم در رابطه با عوارض مصرف هم‌زمان داروها... اطلاع‌رسانی شود. کیفیت دارو، مواد اولیه و صنعتی که دارو را تولید می‌کند در نوع تفکر جامعه نقش مهمی دارند.

• یکی از آفت‌های بخش دارو، قاچاق دارو از خارج از کشور است، در این زمینه چه اقداماتی باید صورت گیرد؟

از طریق ثبت اطلاعات دارویی و نصب نرم‌افزار چک‌کردن دارو روی موبایل می‌توان از ورود داروی قاچاق به کشور جلوگیری کرد، ولی آنچه لازم و ضروری است فراهم‌کردن زیرساخت‌های این موضوع است. ▶

• با توجه به این که سرانه مصرف دارو در کشور بالا است، چه اقداماتی باید در این زمینه صورت گیرد؟

تجویز دارو توسط پزشکان و مصرف آن به وسیله بیماران انجام می‌شود، بنابراین باید روی دو موضوع مهم آموزش روش منطقی تجویز دارو و نظارت آن و آگاهی جامعه مصرف‌کننده دارو کار شود. تجویز منطقی دارو، آموزشی به پزشکان است و باید از دانشجوید پزشکی آغاز شود و در برنامه‌های مختلف آموزشی برای دانشجویان اطلاع‌رسانی لازم صورت گیرد. برای نظارت بر تجویز منطقی یا غیر منطقی یک دارو به اطلاعاتی از جمله نام داروهای تجویز شده توسط پزشک و عرضه دارو توسط داروخانه احتیاج است که به همین خاطر نیاز به ثبت و تحلیل دارد تا بازخورد آن‌ها به پزشکان ارائه شود. این اطلاعات باید وجود داشته باشد تا بتوان قضاوت کرد که در حال حاضر تجویز دارو به چه شکلی است.

مصرف دارو توسط بیماران انجام می‌شود و در این زمینه نیاز است تا آموزش‌های لازم به مردم داده شود تا پس از تجویز دارو از آن‌ها به موقع و به مقدار لازم و تجویز شده استفاده کنند. از مواردی که ممکن است مردم در مورد آن دارای تصورات اشتباهی باشند این است که داروهای خارجی بهتر از داروهای ایرانی هستند، که این خود

میزان اطلاع‌رسانی صنعت تولید داخل نسبت به اطلاع‌رسانی و تبلیغ خارج کم است، یعنی ارتباط صنعت تولید دارو با پزشکان از نظر اطلاع‌رسانی در حوزه کیفیت دارو اندک است و نیاز به این دارد که در این زمینه هم به جامعه هم به پزشکان اطلاع‌رسانی شود.



گفت‌وگو با دکتر خدادوست

## طب سنتی باید آکادمیک و منطقی در جامعه پزشکی مطرح شود



**دکتر محمود خدادوست دارای دکترای طب سنتی و استاد دانشگاه است و در حال حاضر به عنوان اولین معاون طب سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور فعالیت می‌کند. با وی گفت‌وگوی کوتاهی در خصوص مسائل مربوط به طب سنتی انجام داده‌ایم که به شرح زیر است:**

**دارد، مگر نه این که هر دو در راستای یکدیگر کار می‌کنند؟**  
طب سنتی ما دارای مبانی متفاوت‌تری از طب رایج است که همین امر سبب می‌شود مکتب طبی مستقلی باشد. صدالبته طب رایج و طب سنتی باید با یکدیگر ادغام شوند تا قادر به ارائه بالاترین سطح خدمات باشیم. می‌توانیم بسته‌های طب سنتی را در کنار طب رایج برای فرد قرار دهیم تا بهترین استفاده را از آن کند. طب رایج و طب سنتی نه در طول همدیگر، بلکه باید در کنار یکدیگر و آمیخته با هم باشند. بسیاری از متخصصان ما علاوه بر مدارج یک پزشک عمومی، برای تخصص خود طب سنتی را برمی‌گزینند که در بخش درمان‌های سنتی این گروه از پزشکان می‌توانند بهترین خدمات را ارائه دهند. امروزه هدف، سلامت است و مهم طبی است که به ارتقای سطح سلامت کمک کند.  
پزشکان امروز به شدت محتاج به دستگاه‌های مدرن هستند و اگر بخواهند تشخیصی داشته باشند، به حتم باید آزمایش خون یا سی‌تی‌اسکن بگیرند که مسلم است اگر با گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و درمان‌های سنتی آشنا باشند حتی می‌توانند در بدترین شرایط با کم‌ترین امکانات بهترین تشخیص را بدهند. طب سنتی اگر درست توسعه پیدا کند، دیگر نیازهای بی‌مورد به تجهیزات پزشکی و درمان‌های شیمیایی رفع می‌شود. به گفته مجلات علمی بیش از ۷۰ درصد از مراجع‌ها به مراکز درمانی به هیچ‌گونه اقدامی برای تشخیص و درمان نیاز ندارند. برای خیلی از پزشکان جا افتاده است که قبل از هر چیز یک آزمایش خون می‌نویسند که در موارد غیر ضروری به اقتصاد و سلامت فرد آسیب می‌زند.

در حال حاضر اقدام‌های خوبی در حال انجام است که در ابتدا با تقسیم‌بندی ظرفیت طب سنتی از نظر محتوا به مقاطع مختلف شروع می‌شود. مثل مقطع نوجوانی تا پیش از دانشگاه که بر اساس هر مقطع، محتوای جدیدی را تولید می‌کنیم. در صورت تحقق این امر، دیگر مجبور به صرف هزینه‌های بالا برای اصلاح سبک زندگی مردم نیستیم.

**• به عقیده جناب عالی برای افزایش و استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی با بهره‌گیری و استفاده از چه شیوه‌هایی می‌توان فرهنگ‌سازی کرد؟**

طب سنتی ایران در باور مردم وجود دارد و با وجود تکفیر و انکارهای زیادی که از سوی جامعه پزشکی و حاکمیت‌های ۱۵۰ سال پیش علیه طب سنتی صورت می‌گرفت، همچنان پرچم طب سنتی ایران و استفاده از ظرفیت‌های آن برافراشته است. وظیفه تولیت سلامت کشور ایجاب می‌کند استفاده از این ظرفیت‌ها را نظام‌مند و ضابطه‌مند کند. به دلیل ریشه‌دار بودن طب سنتی در باور مردم، سو استفاده‌هایی نیز از این مسئله می‌شود. بنابراین باید طب سنتی علمی، منطقی و دور از افراط و تفریط را از طریق رسانه‌های ملی و مطبوعات در باورهای مردم نهادینه کنیم تا باورهای غلط مردم اصلاح شود.

در حال حاضر اقدام‌های خوبی در حال انجام است که در ابتدا با تقسیم‌بندی ظرفیت طب سنتی از نظر محتوا به مقاطع مختلف شروع می‌شود. مثل مقطع نوجوانی تا پیش از دانشگاه که بر اساس هر مقطع، محتوای جدیدی را تولید می‌کنیم. در صورت تحقق این امر، دیگر مجبور به صرف هزینه‌های بالا برای اصلاح سبک زندگی مردم نیستیم. هم‌اکنون در مرحله تهیه محتوا هستیم که می‌توانیم از طریق رسانه‌های عمومی، تیزرهای تبلیغاتی و برنامه‌های تلویزیونی آن را به سطوح مختلف از جمله دانشگاه‌ها ارائه کنیم.

جلسه‌هایی با آموزش و پرورش، دانشگاه فرهنگیان و دانشکده فنی و حرفه‌ای داشته‌ایم که طی آن قرار است یک‌سری آموزش‌ها در سطح معلمان انجام دهیم تا این سفیران آموزشی بتوانند در نهادینه‌سازی ظرفیت‌های طب سنتی به ما کمک کنند. از سوی دیگر، در جهت تولید محتوا برای مردم از محیطی‌ترین سطح ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی استفاده کرده‌ایم. همچنین در سطوح کارشناسی همانند پزشکان متخصص، کارشناسان مراکز بهداشت عمومی، پزشکان خانواده و هیئت علمی نیز این اقدام‌ها شکل گرفته است.

**• چه تفاوتی میان پزشک عمومی و متخصص طب سنتی وجود**

به همین جهت، توسعه ظرفیت‌های طب سنتی و استفاده از آن ضرورت پیدا می‌کند.

### • چه استانداردهایی در زمینه طب سنتی وجود دارد و این استانداردها بر چه اساسی انتخاب می‌شوند؟ آیا خدمات درمانی طب سنتی نیز استاندارد خاصی دارد؟

آن‌هایی که از سازمان غذا و دارو مجوز می‌گیرند، یعنی همه استانداردهای ساخت، تولید و عرضه را رعایت می‌کنند. پس داروهای دارای مجوزی که در قفسه داروخانه‌ها موجود است، بدون استثنا استانداردها را رعایت می‌کنند. نکته بعد در مورد خدمات و استانداردهای وابسته به آن است و این‌که هر پزشک تجویز خود را می‌کند، نشان از ضابطه‌مند نبودن خدمات دارد.

در حالی که خدمات درمانی طب سنتی که مبنای آن کتب ابوعلی سینا، رازی، جرجانی و... است، ضابطه‌مند هستند. دلیل این مسئله به منابع برمی‌گردد؛ کتب طب سنتی ایران تکلیف را در مورد درمان‌های سنتی کامل روشن کرده است. بر اساس این کتب معتبر روش‌های تشخیص، پیشگیری و درمان ثابت است و تغییر نمی‌کند. بنابراین کسی که بر اساس منابع معتبر طب سنتی اقدام به درمان می‌کند حداقل استانداردها را رعایت کرده است.

البته در طب سنتی جامعه ما اشتباه‌هایی رخ می‌دهد؛ همانند تجویزهایی که قبل از تشخیص درست و اصولی صورت می‌گیرد. وظیفه دانشکده طب سنتی به روز کردن استانداردهای طب سنتی و خدمات درمانی آن است که این کار با توجه به بیماری‌های امروزی و بر اساس داشته‌هایی صورت می‌پذیرد که در منابع مختلف وجود دارد.

یکی از کارهایی که در راه مدرن کردن استانداردهای طب سنتی باید صورت بگیرد، بازنویسی، ساده‌نویسی و اصلاح منابع قدیمی و کتاب‌های طب سنتی است. اکنون بیش از ۱۰ هزار عنوان نسخه کتاب بازبازی شده در خصوص طب سنتی داریم که حداقل ۲ هزار عنوان از آن‌ها توسط استاد اصفهانی فهرست‌بندی شده و در کتابخانه‌های دانشکده‌های طب سنتی موجود است. هم‌چنین بیش از ۲۰۰ عنوان از آن‌ها بازنویسی و تصحیح شده است.

مرحله بعد ساده‌نویسی این کتاب‌ها است تا برای عموم مردم قابل استفاده باشد که در دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران بیش از ۱۰ عنوان از کتاب‌های طب سنتی با نام «پیام تندرستی» عرضه خواهد شد. در سطوح بالاتر نیز این کتاب‌ها و منابع بازنویسی خواهد شد تا برای پزشکان و متخصصان نیز قابل استفاده باشد.

### • در کشورهایی مثل مالزی، سنگاپور و چین به صورت کلینیکی دست به ارائه خدمات طب سنتی زده‌اند. آیا ایران هم قابلیت راه‌اندازی این کلینیک‌های طب سنتی را دارد؟

طب سنتی در اساس و پایه، طب بالینی است، وگرنه فقط در تحقیق و پژوهش خلاصه می‌شد و اصلاً به درمان منجر نمی‌شد. طب سنتی ایران نیز باید درصدد ارائه خدمات بالینی و کلینیکی به مردم باشد. طبق استراتژی سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۳ سازمان جهانی بهداشت، قرار است طب سنتی به صورت جهانی درآید. مسلم بدانید که ایران قابلیت این مسئله را دارد. چون منابع محکمی داریم که تمام دنیا از آن بهره برده‌اند.

در هندوستان منابعی که بر اساس آن قوانین طب نوشته می‌شود، به زبان

طب سنتی اگر درست توسعه پیدا کند، دیگر نیازهای بی‌مورد به تجهیزات پزشکی و درمان‌های شیمیایی رفع می‌شود. به گفته مجلات علمی بیش از ۷۰ درصد از مراجعه‌ها به مراکز درمانی به هیچ‌گونه اقدامی برای تشخیص و درمان نیاز ندارند.

اکنون بیش از ۱۰ هزار عنوان نسخه کتاب بازبازی شده در خصوص طب سنتی داریم که حداقل ۲ هزار عنوان از آن‌ها توسط استاد اصفهانی فهرست‌بندی شده و در کتابخانه‌های دانشکده‌های طب سنتی موجود است. هم‌چنین بیش از ۲۰۰ عنوان از آن‌ها بازنویسی و تصحیح شده است.

فارسی است و حتی بعضی از کشورهای اروپایی نیز بر پایه کتاب قانون ابوعلی سینا طبابت سنتی انجام می‌دهند که بسیاری از آن‌ها پس از بازدید از دانشگاه‌های طب سنتی ایران، طبق تفاهم‌نامه‌ای قرار شده است برای تحصیل برخی از مباحث طب سنتی به ایران بیایند. سازمان جهانی بهداشت به فکر جهانی کردن برخی از بخش‌های طب سنتی است و به گمان من امکان جهانی شدن طب سنتی ایران نیز وجود دارد.

### • در حال حاضر طب سنتی ایران در چه جایگاهی قرار دارد و چشم‌انداز آن را چگونه می‌بینید؟

متأسفانه با توجه به ظرفیت‌های طب سنتی اکنون در وضعیت خوبی قرار نداریم. طب سنتی در جامعه بین مردم رواج دارد، اما بیش‌تر به صورت جسته و گریخته از افراد غیر متخصص خدمات می‌گیرند. هم‌چنین بخشی از پزشک‌ها نسبت به طب سنتی افراطی عمل می‌کنند و سبب می‌شوند جایگاه طب سنتی در جامعه کم‌رنگ شود که در نهایت منجر به کاهش مقبول بودن طب سنتی در میان مردم می‌شود. همین مسئله به استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی و در نهایت اقتصاد سلامت ضربه می‌زند.

اگر طب سنتی آکادمیک و منطقی با رویکرد اعتدالی را برای جامعه پزشکی معرفی کنیم، مطمئن باشید پزشکان استفاده خواهند کرد و در نهایت در کنار طب رایج می‌توان کمک حال ظرفیت‌های طب سنتی بود. با توجه به تعریف ساز و کار طب سنتی در ساختار وزارت بهداشت به عنوان متولی اصلی سلامت، می‌توان به آینده ظرفیت‌های طب سنتی خوشبین بود. کافی است همه دست‌اندرکاران سلامت، این ظرفیت را بشناسند؛ اگر این اتفاق بیفتد چشم‌انداز خوبی را شاهد خواهیم بود.

### • برگزاری جشنواره‌های گیاهان دارویی چه تاثیری می‌تواند در معرفی طب سنتی ایران به مردم و دست‌اندرکاران حوزه سلامت داشته باشد؟

یکی از مواردی که خوشبختانه در سال‌های اخیر در حال هدایت است، بحث برگزاری جشنواره‌های گیاهان دارویی و طب سنتی است که کار بسیار ارزشمندی محسوب می‌شود. با برگزاری این جشنواره‌ها به نوعی وضعیت موجود استفاده از گیاهان دارویی و داروهای گیاهی در کشور تبیین می‌شود. زیرا به دلیل برگزاری این جشنواره‌ها در سطح کشوری، همه کسانی که در این حوزه فعالیت می‌کنند هر آن‌چه را که از محصول یا خدمات در حوزه گیاهان دارویی دارند، به نمایش می‌گذارند و به نوعی وضعیت موجود و ظرفیت‌ها و قابلیت‌های بالقول و بالقوه خود را به تصویر می‌کشند که این خود سبب می‌شود تا دست کم بفهمیم در کجا هستیم و باید به کجا برسیم؛ می‌توانیم از این قابلیت‌ها و ظرفیت‌ها استفاده کنیم تا بتوانیم خودمان را با سرعت بیش‌تری به جایی برسانیم که قانون به ما تکلیف کرده است. ما هم سعی می‌کنیم هر آن‌چه در بضاعت و توان مان است، در جهت هر چه بهتر برگزار شدن این جشنواره باری‌رسان باشیم؛ از طرف دیگر، ضمن این‌که این جشنواره وضعیت موجود را معرفی می‌کند و قابلیت‌ها را می‌شناساند، در معرفی گیاهان دارویی و داروهای گیاهی به جامعه به طور عام و به جامعه پزشکی و دست‌اندرکاران حوزه سلامت به طور خاص بستر بسیار خوبی فراهم کرده است که این امر نیز ادغام و ورود خدمات طب سنتی و مکمل را در نظام سلامت تسهیل می‌کند. ▶

یادداشت اختصاصی دکتر جمشیدی

## کارا ترین روش جایابی فرآورده‌های طبیعی در روند درمان استفاده منطقی از دارو است



دکتر امیرحسین جمشیدی مدیر کل داروهای طبیعی و سنتی سازمان غذا و دارو و دبیر علمی سومین همایش ملی طلای سبز است، یادداشت اختصاصی وی برای نشریه غذا و دارو را در زیر می‌خوانید:

### خرد هر کجا گنجی آرد پدید ز نام خدا سازد آن را کلید

گیاهان دارویی جزو ذخایر و منابع طبیعی هستند و بسیاری از کشورها کم یا زیاد از یک چنین منبعی برخوردار هستند که نوع، تعداد و تنوع گونه‌های گیاهی بر اساس شرایط و موقعیت جغرافیایی هر منطقه متفاوت است. متأسفانه سودآوری‌های کلان اقتصادی و توجه روزافزون به تجارت جهانی گیاهان دارویی، مشکلات و مسائل ناگواری را برای این منابع به وجود آورده و نسل گونه‌های گیاهی را با خطر انقراض مواجه ساخته است. چراکه بخش عظیمی از تجارت، مربوط به گونه‌های گیاهی دارویی است که از طبیعت جمع‌آوری شده و بعضاً با شیوه‌های نادرست، نه تنها به انقراض نسل گونه‌ها می‌انجامد بلکه تنوع زیستی منطقه و جهان را نیز با خطر نابودی مواجه می‌سازد.

استفاده مطلوب، منطقی و بهینه از این منابع که به لحاظ فناوری بسیار کم‌هزینه‌تر و ساده‌تر از صنایع دارویی صناعی است، می‌تواند ضمن تأمین بخشی از نیازهای عمده بهداشتی و درمانی جامعه از خروج مقادیر متناهی ارزش جلوگیری نموده و مانع گسترش وابستگی به بیگانگان شود. بنابراین با اتخاذ سیاست‌ها و راهکارهای مناسب و مبتنی بر یک شناخت واقع‌گرایانه از وضعیت موجود این منابع و کاربرد روش‌های علمی و صحیح در تمام ابعاد اعم از کاشت، داشت، برداشت و بهره‌برداری صنعتی و اقتصادی آن، چه از طبیعت و چه به صورت کشت مکانیزه، می‌توان به درکی واقعی و اصولی در خصوص نقش و بازدهی گیاهان دارویی در جوامع رو به رشدی هم‌چون ایران رسید و علاوه بر حفظ و حراست از این سرمایه‌های ملی به شکوفایی و توسعه پایدار جامعه نیز دست یافت.

مصرف منطقی فرآورده‌های طبیعی و سنتی همواره مورد تأکید پژوهشگران و درمانگران حقیقی و واقعی این عرصه بوده است. بهترین و کاراترین روش برای جایابی فرآورده‌های طبیعی در روند درمان و داروی جوامع مختلف استفاده منطقی و اصولی از آن‌ها است. این بدان معناست که می‌بایست به طور علمی مشخص شود که این فرآورده‌ها در چه مواردی به کار روند و کارایی دارند و در کدام موارد نمی‌توان آن‌ها را سریع‌الاثرب دانست. صداقت در تولید دانش به‌کارگیری این فرآورده‌ها والاترین و بزرگ‌ترین ضامن توسعه مصرف داروهای طبیعی و سنتی می‌باشد.

دیگر بار مفتخرم تا با حضور در کنار پژوهشگران و متخصصان بزرگ و ارجمند کشور عزیزمان ایران به عنوان دبیر علمی در سومین همایش ملی طلای سبز، گامی مؤثر در راستای پیشبرد اهداف این صنعت بردارم. در پایان ضمن سپاس از درگاه خداوند منان از تمامی پژوهشگرانی که با شرکت در این رویداد و هم‌چنین آخرین دستاوردهای علمی پژوهشی خود بر غنای این برنامه افزودند قدردانی نموده و برای‌شان از درگاه پروردگار متعال سلامتی و توفیق را طلب می‌کنم. ▶

یادداشت دکتر میرفخرایی

## گفت‌وگو مهم‌ترین ابزار افزایش تعامل در بخش سلامت است

**دکتر جعفر میرفخرایی که دبیر انجمن تولیدکنندگان داروها و فرآورده‌های گیاهان دارویی و رییس شورای سیاست‌گذاری سومین همایش ملی طلای سبز است، طی یادداشتی به بیان نظرات خود پرداخته است که در زیر می‌آید:**

افزایش سطح سلامت جامعه اصلی‌ترین و مهم‌ترین هدف بخش سلامت است. به این جهت که سلامتی ارزشمندترین ارمغانی است که می‌توان به بشر هدیه کرد.

اکنون در عرصه بهداشت و درمان و آموزش عالی، گروه‌های مختلفی از جمله داروسازان، کارشناسان و متخصصان تغذیه، فعالان عرصه گیاه‌درمانی و طب سنتی، جراحان، پزشکان عمومی و متخصص، محققان، استادان دانشگاه و دیگر گروه‌ها مشغول فعالیت هستند؛ هدف تمامی این بخش‌ها ایجاد سلامتی در جامعه است.

افراد فعال در این بخش‌ها هم‌قسم شده‌اند تا انسان امروز که در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف جسمی و روحی قرار دارد را یاری دهند تا یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی را پاس بدارد. از این رو، فعالیت در این بخش سلامت یک موهبت الهی و موجب افتخار و امتنان فراوان است. ارزش‌آفرینی که در بخش سلامت وجود دارد، شرایطی را فراهم می‌کند که این بخش ثروتمند باشد. این موضوع به اندازه‌ای مهم است که صنعت سلامت را تبدیل به دومین صنعت ثروت‌آفرین جهان کرده است. هر جا که موضوع ثروت به میان می‌آید، فرصت برای حضور سودجویان نیز فراهم می‌شود. از آن رو است که صنعت اسلحه‌سازی نخستین صنعت ثروتمند جهان معرفی شده است!

البته در بخش سلامت سودجویان دیگری نیز حضور دارند که می‌کوشند با ارائه اطلاعات اشتباه یا تولید محصولات تقلبی در بخش سلامت یا ایجاد تفرقه و چنددستگی در میان فعالان و متخصصان این حوزه بسیار مهم که با جان افراد در ارتباط است، از آب گل‌آلود ماهی بگیرند. ابزار مؤثری که می‌تواند این افراد را ناکام بگذارد، انجام گفت‌وگو، ایجاد فضاهای مثبت هم‌اندیشی و هم‌فکری، برقراری تعامل سازنده و تأکید بر نقاط مشترک و هم‌گرایی میان فعالان این بخش است.

هر متخصص و فعالی که در رشته سلامت فعالیت می‌کند، با آن‌که از حوزه تخصصی و جایگاه و عملکرد کاملاً مشخصی برخوردار است، اما در نهایت می‌کوشد تا بخشی از چرخ‌های دستگاه بزرگ سلامت کشور را به حرکت درآورد.

از این دیدگاه می‌بینیم که تمامی دست‌اندرکاران این بخش از متخصصان و جراحان فعال در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها گرفته تا آن‌هایی که در عرصه گیاه‌درمانی و طب سنتی علمی فعالیت می‌کنند در یک راستا و به سوی یک جهت واحد و مشخص گام برمی‌دارند.

می‌دانیم که بدون حضور هر کدام از فعالان بخش‌های مختلف نظام سلامت، جامعه دچار کمبود می‌شود. بنابراین لازم است تمامی افراد دست‌اندرکار در این بخش در فضایی مناسب و صمیمی گرد هم آیند، دست به شناخت بیش‌تر از یکدیگر بزنند و به دقت نقاط مشترک و افتراق را شناسایی کنند. به این ترتیب، در فضایی که امکان گفت‌وگوی رودررو و بی‌واسطه وجود دارد، به آسانی می‌توان نقاط اشتراک را تقویت کرد و موارد اختلاف نظر را برطرف نمود.

همایش‌های تخصصی فضایی مناسب ایجاد می‌کنند تا دست‌اندرکاران عرصه سلامت مجال یابند با هم ارتباط و گفت‌وگو داشته باشند و بتوانند به آسانی مشکلات‌شان را حل کنند. جمع‌شدن دور یک میز و دیدار رودررو بسیاری از مشکلات را حل می‌کند. به خصوص اگر در چنین فضایی بتوان مسئولان قسمت‌های مختلف بخش سلامت را نیز ملاقات کرد.

از این رو، همواره باید حضور در همایش‌ها و گردهمایی‌های تخصصی بخش سلامت را معتنم دانست تا گامی در جهت هدف غایی بخش سلامت یعنی ایجاد سلامت عمومی جامعه برداریم. ▶

گفت‌وگو با دکتر محیط طباطبایی

## رویکرد دوباره به گیاهان دارویی در کشور یک رویداد ملی است



دکتر احمد محیط طباطبایی صاحب‌نظر امور فرهنگی، مدرس دانشگاه و مشاور رییس پژوهشگاه میراث فرهنگی است و هم‌چنین پیش‌تر به عنوان رییس کمیته ملی موزه‌های ایران و معاون امور آموزش و معرفی سازمان میراث فرهنگی فعالیت کرده است. با وی گفت‌وگویی در خصوص راه‌های عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

این سرمایه ناشناخته است، اما اقدامات رسانه‌ای و آموزشی در کنار یکدیگر می‌تواند مردم را با گیاهان دارویی آشتی دهد و فرهنگ مصرف صحیح را ایجاد کند.

در حال حاضر گیاهان ایران جایگاه ویژه‌ای در جهان دارد؛ امید می‌رود اقدامات صحیح در حوزه گیاهان دارویی، بتواند ارزش حوزه داخلی را به گیاهان ایرانی برگرداند که در این صورت می‌توانیم شاهد عمومی شدن مصرف گیاهان دارویی و محصولات ارگانیک باشیم.

### • به عقیده شما کدام نهادها می‌توانند بیش‌ترین تأثیر را در این امر داشته باشند؟

اگر به صورت نهاد نگاه کنیم، نهادهای رسانه‌ای به صورت آموزش عمومی و غیر رسمی می‌توانند مؤثر باشند. آموزش غیر رسمی بیش‌تر به نهادهایی همانند صدا و سیما، مطبوعات، سایت‌های اطلاع‌رسانی و رسانه‌های مجازی برمی‌گردد که این سایت‌ها می‌توانند وابسته به نهادی خاص مثل دانشکده‌های علوم پزشکی یا جهاد کشاورزی باشند، اما مهم‌ترین عامل، آموزش‌های غیر مستقیم است که ساخت فیلم، نوشتن داستان یا فعالیت در ادبیات و آیین و رسوم جزو این موارد است و تأثیر به مراتب بهتر و عمیق‌تری نسبت به آموزش‌های مستقیم می‌گذارد و راحت‌تر در فرهنگ و عقاید مردم جا می‌افتد. فرض کنید به طور مثال در یک فیلم شخصیت اصلی و قهرمان به جای

### • با توجه به تخصص‌تان فکر می‌کنید بهترین راه برای عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی چیست و در این میان آموزش چه نقشی ایفا می‌کند؟

مکتب گیاهان دارویی به صورت سنتی در تاریخ قدیم ما موجود بوده و استفاده از گیاهان دارویی در درمان جایگاه ویژه‌ای داشته است. از کوچک‌ترین شهرها تا بزرگ‌ترین‌شان در قالب عطاری‌ها از این موهبت استفاده لازم و کافی را می‌بردند و به صورت کلی در مواقع غیر ضروری نیز، گیاهان دارویی بخشی از سفره‌های غذایی مردم را شکل می‌داد. این گیاهان به صورت خاص برای درمان مورد استفاده نبودند بلکه خواص و ویژگی‌های‌شان در وهله اول مورد نظر قرار می‌گرفت که به تبع درمان نیز پس از این ویژگی‌ها یکی از نیازهایی بود که مردم برای رفع آن، به سمت گیاهان دارویی متمایل می‌شدند.

این ماجرا ادامه داشت تا حدود ۷۰ سال پیش که با به وجود آمدن تعاملات جدید، موج داروهای شیمیایی کشور را در بر گرفت و باعث شد مواد و داروهای شیمیایی به سبب سهل‌الوصول بودن و اثربخشی بالا جایگاه خاصی پیدا کنند که در نهایت باعث شدند به نوعی مواد ارگانیک و گیاهان دارویی از صحنه درمان خارج شوند. خوشبختانه در طی قرن ۲۱ و هم‌چنین سال‌های اخیر توجه عام و خاص به مسئله محصولات ارگانیک و غیر شیمیایی در زمینه دارو، جایگاه خاصی پیدا کرد و سبب شد دوباره به این سرمایه قدیمی نگاه شود.

فراموش نکنیم کشور ایران یکی از بزرگ‌ترین کشورهای دارای گیاهان دارویی با تنوع بالا و خواص عمده است. نکته جالب توجه این است که بخش عمده بهره‌برداری از گیاهان دارویی در ایران از شکل تولید خارج شده و به شکل گردآوری صورت می‌گیرد که یک شیوه کهن در تحولات بشر است. با توجه به این مسئله می‌توان فهمید که گیاهان دارویی جایگاه خاصی دارد و فقط کافی است معرفی‌های لازم در این زمینه صورت بگیرد. این معرفی می‌تواند با استفاده از شیوه‌های مختلف از جمله وسایل ارتباط جمعی و رسانه‌های عمومی و برنامه‌های جنبی آموزشی وزارتخانه‌های مربوط صورت بگیرد و در نهایت منجر به شناخت هر چه بیش‌تر مردم از این سرمایه قدیمی شود که اگرچه امروز

فراموش نکنیم کشور ایران یکی از بزرگ‌ترین کشورهای دارای گیاهان دارویی با تنوع بالا و خواص عمده است. نکته جالب توجه این است که بخش عمده بهره‌برداری از گیاهان دارویی در ایران از شکل تولید خارج شده و به شکل گردآوری صورت می‌گیرد که یک شیوه کهن در تحولات بشر است.

سازمان میراث فرهنگی، فعالیت در بخشی از میراث غیر ملموس و حوزه میراث معنوی را بر عهده دارد و از آن جایی که شیوه‌های برداشت و استفاده از گیاهان دارویی در زمره میراث غیر ملموس ایران قرار می‌گیرد این سازمان می‌تواند در حفظ آن مؤثر باشد. حتی در بعضی از مناطق گیاهانی وجود دارد که جزو هویت ما به شمار می‌روند.

نیز محروم هستند.

با این توضیح می‌بینیم که هنوز تفکر حفظ میراث فرهنگی در جامعه و حتی میان ارگان‌ها و سازمان‌ها شکل نگرفته است.

میراث فرهنگی طبیعی مهم‌ترین بستر برنامه‌ریزی در جهت توسعه پایدار هر کشوری به شمار می‌رود. به طور کلی، این عرصه دارای ارزش الگویی و پدیده‌ای مناسب به جهت برنامه‌ریزی هم می‌تواند باشد. با این توضیح باید گفت عرصه گیاهان دارویی و فرآورده‌های طبیعی که در کشور ما منحصر به فرد است، می‌تواند تبدیل به میراث ملی شود.

البته برای این که بتواند یک موضوع یا پدیده را تبدیل به اثر ملی کرد و آن را به ثبت جهانی رساند تعامل نهادهای فرهنگی و آموزشی لازم است. یعنی افزون بر مردم، دست‌اندرکاران حوزه فرهنگی نیز باید موضوع را به شکل‌های مختلف دنبال کنند تا یک پدیده بومی و کهن تبدیل به میراث ملی شناخته شده در جهان تبدیل شود.

• حدود ۴ سال است که میراث فرهنگی در صدد ثبت گیاهان دارویی و طب سنتی ایران به عنوان میراث معنوی در سازمان یونسکو است، اما همچنان این امر محقق نشده است. فکر می‌کنید علت چیست و به عقیده شما ثبت گیاهان دارویی به عنوان میراث معنوی، در صنعت گیاهان دارویی چه تأثیری خواهد گذاشت؟

این موضوع ممکن است ناشی از روش‌های نامطلوب باشد، اما مسئله‌ای که باید به آن توجه داشت بحث میراث ملموس و غیر ملموس است. میراث ملموس میراثی است که مثل تخت جمشید آدرس خاص خودش را دارد و فقط در ایران موجود است، اما میراث غیر ملموس میراثی است که مکان خاص و منحصر به فردی ندارد و در بسیاری از کشورها یافت می‌شود. میراث غیر ملموس میراث در حرکت است و در آن واحد چند کشور می‌توانند صاحب آن باشند. باید برای ثبت گیاهان دارویی، مناطق را قسمت‌بندی کرد و آن را به ثبت رساند. امکان این که گیاهان دارویی موجود در ایران در کشوری مثل افغانستان نیز وجود داشته باشد، هست و به همین دلیل به راحتی نمی‌شود آن‌ها را ثبت معنوی کرد.

به همین جهت، باید به طور خاص سراغ برخی از گیاهانی رفت که فقط در ایران و برخی از مناطق وجود دارند. به طور مثال، گیاهانی که فقط در کازرون می‌رویند که این ثبت، در ابعاد کوچک است. ثبت در ابعاد وسیع، حوزه مشترکی را می‌طلبد که حوزه مشترک یعنی حضور کشورهای دیگری که دارای گیاهان دارویی هستند. از همین نظر ثبت گیاهان دارویی به نام ایران با توجه به حضور کشورهای متعدد در این زمینه، کاری است که غیر ممکن به نظر می‌رسد، اما اگر موفق شویم حتی به صورت جزئی برخی از گیاهان را ثبت کنیم، مطمئن باشید بهانه‌توجه به ایران فراهم می‌شود و می‌توانیم نگاه جهان را معطوف به خود کنیم.

به عبارت دیگر، می‌توانیم تغییری در نگاه و تلقی نسبت به گیاهان دارویی در بدنه فرهنگی و اجتماعی کشور ایجاد کنیم که امید است این اتفاق رخ دهد تا بتوانیم شرایط را برای حضور دوباره و قرارگرفتن گیاهان دارویی در جایگاه اصلی و تاریخی‌اش مهیا کنیم. ▶

چای، جوشانده گل‌گاوزبان یا پَر سیاوش بنوشد؛ مطمئن باشید تأثیر به مراتب بیشتری می‌گذارد. در فرانسه بعد از تمام‌شدن جنگ، مشکل کمبود آهن برای کودکان پیش آمد که یکی از راهکارهایی که مسئولان فرانسه برای برطرف کردن این موضوع در نظر گرفتند، خوردن اسفناج بود که در نهایت تصمیم گرفته شد که برای جانداختن مصرف اسفناج در میان کودکان دست به ساخت انیمیشن و کارتون بزنند.

در همین راستا کارتون «ملوان زبل» ساخته شد که سبب شد کودکان علاقه شدیدی به خوردن اسفناج پیدا کنند. این مسئله مصداق واقعی و کامل آموزش غیر مستقیم است که باید تا می‌توانیم روی این روش‌های آموزش کار کنیم و مخاطب هدف را نیز کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال قرار دهیم. در صورت جذب مخاطبان کودک و نوجوان، به تبع گروه‌های سنی بالاتر نیز خود را با این گروه هماهنگ خواهند کرد.

• سازمان میراث فرهنگی چه طور می‌تواند به مسئله آموزش و عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی کمک کند؟

سازمان میراث فرهنگی، فعالیت در بخشی از میراث غیر ملموس و حوزه میراث معنوی را بر عهده دارد و از آن جایی که شیوه‌های برداشت و استفاده از گیاهان دارویی در زمره میراث غیر ملموس ایران قرار می‌گیرد این سازمان می‌تواند در حفظ آن مؤثر باشد. حتی در بعضی از مناطق گیاهانی وجود دارد که جزو هویت ما به شمار می‌روند. مثل گیاه پَر سیاوش که اعتقاد ایرانی‌ها این است که این گیاه در محل ریخته‌شدن خون سیاوش روییده است.

بنابراین تک‌تک گیاهانی که در برخی از مناطق مختلف کشور می‌روید، رفته‌رفته تبدیل به فرهنگ اهالی آن منطقه درمی‌آید. برای مثال، می‌توان به چای اشاره کرد که طی یک صد و ده سال پیش به عنوان فرهنگ خاص ایرانی درآمد است. سازمان میراث فرهنگی می‌تواند با شناسایی این موارد و ذکر آن‌ها در داستان‌ها و مراسم و آیین مختلف که ریشه‌های محلی (فولکلوریک) دارند، آن‌ها را از یک سمت رفته‌رفته به فرهنگ عامه مردم بدل سازد و از طرف دیگر شیوه‌های گردآوری، کاشت و برداشت آن‌ها را جمع‌آوری کند و به دست متخصصان در حوزه گیاهان دارویی برساند.

• با آن که گیاهان دارویی و داروهای گیاهی مربوط به حوزه سلامت است، چه طور آن را در حوزه میراث فرهنگی قرار می‌دهند؟

کشوری همانند ایران با تاریخی کهن که به بیش از هزاران سال می‌رسد و خود یکی از آغازگران حوزه تمدن بشری است، در زمینه میراث معنوی و ملی از گستره قابل توجهی برخوردار است.

همه نقاط سرزمین ما ارزش‌ها و مزیت‌های فرهنگی، هنری، طبیعی و تاریخی دارد و از نگاه و منظری دیگر کشورمان را همانند یک موزه بزرگ جلوه‌گر می‌سازد. هر نانوايي، هر مغازه صنعت‌گری، هر خانه و هر پدیده‌ای که می‌بینید، مفهوم یک موزه را دارد.

هر نهادی از لحظه آغاز به کار، بایگانی و میراث مخصوص به ارگان خود را دارد که لازم است از تاریخ تولدش مورد محافظت قرار بگیرد این در حالی است که نه تنها این مهم در قالب مجموعه‌ای منسجم به نام موزه اتفاق نیفتاده است، بلکه بسیاری از ارگان‌ها در شرایط فعلی حتی از داشتن یک بایگانی کامل

مهم‌ترین عامل، آموزش‌های غیر مستقیم است که ساخت فیلم، نوشتن داستان یا فعالیت در ادبیات و آیین و رسوم جزو این موارد است و تأثیر به مراتب بهتر و عمیق‌تری نسبت به آموزش‌های مستقیم می‌گذارد و راحت‌تر در فرهنگ و عقاید مردم جا می‌افتد.

گفت‌وگو با دکتر یکتادوست حسینی

## تجویز منطقی باید اصلی‌ترین محور بازآموزی پزشکان باشد



دکتر علیرضا یکتادوست حسینی دکترای داروسازی از دانشگاه علوم پزشکی تهران را دارد و سابقه ۱۲ سال در شرکت‌های مختلف فعال در صنعت داروسازی فعالیت کرده است. وی هم‌اکنون رزیدنت دکترای تخصصی رشته مدیریت و اقتصاد دارو در دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران است. با او گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که به شرح زیر است:

قلبی، پیوندی، دیابت و... که پرداخت از جیب (Out Of Pocket) بالایی بر بیمار تحمیل می‌کنند، اختصاص پیدا کند.

موضوع دیگری که می‌تواند در کاهش سرانه مصرف دارو در ایران مؤثر باشد، بحث بازآموزی پزشکان است. این بازآموزی باید حول محور تجویز منطقی قرار گیرد. همچنین بعد از بازآموزی باید نظارت و ارزیابی وجود داشته باشد و برای پزشکانی که بیش از حد معمول و مجاز، تجویز می‌کنند، محدودیت‌هایی ایجاد شود.

در آخر برای اصلاح مصرف غیر منطقی و بی‌رویه دارو در کشور باید به بحث‌های فرهنگی اشاره کرد که این فرهنگ‌سازی عمومی می‌تواند از طریق صدا و سیما، مطبوعات و رسانه‌های فعال در این عرصه صورت گیرد تا مصرف منطقی در میان مردم نهادینه شود. همچنین سازمان‌های دیگر می‌توانند به صورت هم‌زمان، همکاری مستمری انجام دهند تا خوددرمانی برای مردم گران تمام شود، در این صورت شاید شاهد کم‌تر شدن مصرف بی‌رویه و غیر اصولی دارو در کشور باشیم.

• با توجه به افزایش عوارض داروهای شیمیایی فکر می‌کنید چه عواملی می‌تواند در کاهش این عوارض مؤثر باشد و به عقیده شما چه کارهایی باید برای تولید داروهای مطمئن و سالم صورت گیرد؟

دارو باید دارای ۳ مؤلفه مهم باشد که این مؤلفه‌ها کیفیت، ایمنی و اثربخشی هستند. یک داروی خوب باید شامل این پارامترها باشد. ممکن است یک دارو

گاهی اوقات یک سرماخوردگی ساده به وجود می‌آید که با پرهیز و مراقبت قابل رفع شدن است، اما بیمار اصرار به دریافت دارو و آنتی‌بیوتیک دارد؛ این فرهنگ باید تصحیح شود تا مصرف دارو در کشور به سمت تعادل حرکت کند.

• سرانه مصرف دارو در ایران را چه طور ارزیابی می‌کنید و به عقیده شما اگر این سرانه در حال رشد است، چگونه می‌توان جلوی سیر صعودی آن را گرفت؟

میزان ارزش مصرف دارو در جهان در سال ۲۰۱۲ بیش از هزار میلیارد دلار بوده است. سال گذشته بر حسب اطلاعاتی که آمارنامه دارویی ایران در اختیار ما قرار می‌دهد، سهم بازار دارویی ایران ۸ هزار و ۳۰۰ میلیارد تومان بوده است که بر حسب ارزش دلار مبادله‌ای، این رقم حدود ۳/۸ میلیارد دلار است. بر این اساس می‌توان گفت تنها ۰/۳۶ درصد از کل بازار دارویی دنیا به ایران اختصاص دارد. اگر این رقم به نسبت جمعیت یک درصدی ایران از کل جمعیت جهان سنجیده شود و قیمت پایین دارو در ایران را نیز مد نظر قرار دهیم، مشاهده می‌کنیم که سرانه مصرف دارو در ایران بر حسب ارزش (Value) بسیار کمتر از میانگین مصرف جهانی است. سرانه مصرف دارو در ایران در سال گذشته به طور متوسط حدود ۵۰ دلار بوده است ولی این عدد در کشورهای توسعه‌یافته حدود ۵۰۰ دلار و میانگین جهانی آن حدود ۱۵۰ دلار در سال ۲۰۱۳ بوده است. اما همین سرانه از نظر عددی (Volume) در ایران بالا است که برای اثبات این ادعا می‌توان به متوسط تعداد اقلام مندرج در نسخه‌ها اشاره کرد که میانگین آن در کشور ما، ۴ قلم در هر نسخه است و این رقم بالاتر از میانگین جهانی است. در این میان علاوه بر خوددرمانی‌های مردم و تجویزهای بدون مشاوره، برخی از پزشکان نیز مقصودند که گاهی اقلامی را بیش از نیاز بیمار تجویز می‌کنند. البته این موضوع ریشه در مسائل فرهنگی مردم ما هم دارد. گاهی اوقات یک سرماخوردگی ساده به وجود می‌آید که با پرهیز و مراقبت قابل رفع شدن است، اما بیمار اصرار به دریافت دارو و آنتی‌بیوتیک دارد؛ این فرهنگ باید تصحیح شود تا مصرف دارو در کشور به سمت تعادل حرکت کند. مسئله‌ای که در حال حاضر باید به آن توجه کرد تجویز و مصرف منطقی است.

شاید بتوان یکی از راه‌های کاهش عددی سرانه مصرف دارو در ایران را حذف سیاست‌های حمایتی از جمله پوشش بیمه‌ای برخی داروهای پرمصرف (البته برای اقشار غیر نیازمند) دانست. به عنوان مثال، می‌توان برخی مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های پرمصرف را از فهرست داروهای بیمه‌ای خارج کرد و در عوض این بودجه می‌تواند به داروهای بیماری‌های دشوار درمان، سرطان، بیماری‌های

**سازمان غذا و دارو یکی از نهادهایی است که در تولید با کیفیت دارو می‌تواند اثرگذار باشد. این سازمان با سخت‌گیری روی مواد اولیه مصرفی شرکت‌ها و همچنین دادن تأییدیه برای انطباق با شرایط بهینه تولید (GMP) به شرکت‌ها می‌تواند از تولید بی‌کیفیت دارو جلوگیری کند یا آن را به حداقل برساند.**

خارج از حوزه کنترل و نظارت سازمان غذا و دارو است، مانند مرزهای آبی که بیش‌تر قاچاق دارو نیز از این طریق صورت می‌گیرد.

البته در چند سال اخیر الزام به نصب برچسب کنترل اصالت تا حدودی مؤثر واقع شده است. از سازمان‌های دیگری که می‌توانند از این مسئله جلوگیری کنند باید به ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز اشاره کرد که می‌تواند با نظارت‌های بیش‌تر صورت گیرد، اما از عوامل مهم تأثیرگذار در قاچاق دارو باید به داروخانه‌ها اشاره کرد. مسلم است داروی قاچاق برای داروخانه‌ها بسیار ارزان‌تر تمام می‌شود که همین امر سبب می‌شود برخی از داروخانه‌ها به مسئله قاچاق دارو دامن بزنند. در این میان بازرسان سازمان‌های ذی‌ربط می‌توانند نقش مهمی را در جلوگیری از عرضه داروی قاچاق ایفا کنند. با توجه به اهمیت سلامتی مردم، باید موضوع قاچاق دارو، به صورت جدی مورد پیگیری قرار گیرد.

• **به عقیده شما چه طور می‌شود فرهنگ صحیح مصرف دارو و همچنین لزوم تولید با کیفیت را در کشور ایجاد کرد و فکر می‌کنید در این فرهنگ‌سازی کدام نهادها می‌توانند تأثیرگذار باشند؟**

متأسفانه در ایران فرهنگ نادرستی وجود دارد، آن هم این است که اگر کیفیت یک محصول خوب باشد مردم پیگیر کیفیت بالای آن محصول نمی‌شوند، اما به محض این‌که افراد با محصول بی‌کیفیت روبه‌رو می‌شوند و به سرعت از خود واکنش نشان می‌دهند. این مسئله نقاط قوت یک محصول را نمی‌تواند برجسته کند و تولیدکننده نمی‌تواند روی آن نقاط بیش‌تر تأکید کند. مهم‌تر از این، مشکل نبود ارتباط میان تقاضاکننده و عرضه‌کننده است. این بحث در مسئله دارو بسیار پیچیده می‌شود. با توجه به واسطه‌هایی که بین مصرف‌کننده و تولیدکننده وجود دارد، فهمیدن نظر مردم نسبت به یک دارو خیلی راحت نیست. شرکت داروسازی، دارو را به پخش‌کننده می‌دهد و پخش‌کننده آن را به داروخانه‌ها عرضه می‌کند و در نهایت مصرف‌کننده آن دارو را از داروخانه تهیه می‌کند. در این میان تصور رابطه نزدیک میان مصرف‌کننده و داروساز کار راحتی نیست. بیماران ارتباط مستقیم با داروسازان ندارند و نمی‌توانند نظر شخصی خود را نسبت به یک دارو ارائه دهند.

در دنیا این مسئله حل شده است به این شکل که شاخه‌ای وجود دارد به نام فارماکو ویجیلنزا «farmacovigilancia» که بسیار مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس این شاخه، بیمار از طریق کدهای مندرج روی بسته‌بندی دارو می‌تواند با شرکت داروساز ارتباط مستقیم برقرار کند و در صورتی که عوارضی را مشاهده کرد به سرعت آن را گزارش دهد تا تولیدکننده فکری به حال آن عوارض بکند. گاهی اوقات عوارض یک دارو، جزو عوارض ذاتی دارو به شمار می‌رود. مثل داروهای آرام‌بخش که خواب‌آوردن جزو عوارض ذاتی آن‌ها است، اما گاهی عوارض یک دارو به دلیل کیفیت پایین مواد اولیه یک دارو است که در این مورد وقتی فرد به آن دچار می‌شود به سرعت گزارش می‌کند و داروساز یا شرکت تولیدکننده موظف است به سرعت به این مسئله رسیدگی کند. شرکت‌های داروساز در دنیا موظف هستند در صورت بالا بودن عوارض داروهای‌شان، هر چه سریع‌تر در مواد اولیه و مراحل تولید، بازنگری انجام دهند و از گسترش و پخش داروهای بی‌کیفیت جلوگیری کنند.

یکی از راه‌هایی که بر اساس آن می‌توان فرهنگ صحیح مصرف دارو را جا انداخت، این است که معادله‌ای طراحی شود که طبق آن افراد قادر به خوددرمانی نباشند. ▶

دارای کیفیت تولید خوبی باشد، اما از ایمنی بالایی برخوردار نباشد. بحث عوارض ناشی از یک دارو موضوعی است که دغدغه بسیاری از جوامع است و اگر به سیر تکامل برخی از داروها توجه کنیم، متوجه می‌شویم تولید داروها به سمت بهتر شدن در حرکت هستند و تولیدکنندگان از هر روشی کمک می‌گیرند برای این‌که عوارض ناشی از مصرف یک دارو را به حداقل برسانند.

در این میان، دارویی که عوارض بسیار شدیدی را ایجاد می‌کند و نتواند اثربخشی قابل قبولی داشته باشد ناخودآگاه از چرخه درمان حذف می‌شود.

سازمان غذا و دارو یکی از نهادهایی است که در تولید با کیفیت دارو می‌تواند اثرگذار باشد. این سازمان با سخت‌گیری روی مواد اولیه مصرفی شرکت‌ها و همچنین دادن تأییدیه برای انطباق با شرایط بهینه تولید (GMP) به شرکت‌ها می‌تواند از تولید بی‌کیفیت دارو جلوگیری کند یا آن را به حداقل برساند.

یکی از راهکارهایی که در دنیا برای کاهش عوارض و تأکید بر کیفیت دارو انجام می‌شود، گزارش ADR است که بیمار می‌تواند در صورت مشاهده عوارض ناشناخته و جدید، به شماره‌های ثبت‌شده روی جعبه و بسته‌بندی دارو این عوارض را اعلام کند که همین امر می‌تواند بازتابی درست و کامل از تأثیرات کلی یک دارو به شرکت‌های تولیدکننده ارائه کند.

در کشور ما نیز باید به این مسئله توجه خاصی صورت گیرد. بخش‌های تحقیق و توسعه (R & D) نیز می‌توانند با استفاده از منابع ماده اولیه کیفی و فرمولاسیون‌های مطلوب در کاهش عوارض ناشی از مصرف دارو بسیار مؤثر واقع شوند.

• **با توجه به این مسائل فکر می‌کنید داروهای گیاهی تا چه میزان می‌توانند در کاهش عوارض ناشی از مصرف دارو و افزایش کیفیت دارو مؤثر واقع شوند؟**

هر چند داروهای گیاهی منشأ طبیعی دارند، اما نمی‌توان این موضوع را معادل بدون عوارض بودن آن‌ها دانست. یک فرآورده گیاهی در صورت مصرف نامطلوب و نادرست باعث ایجاد عارضه‌های زیادی می‌شود، اما به طور طبیعی داروهای گیاهی به دلیل داشتن پایه طبیعی، عوارض کم‌تری را می‌توانند داشته باشند. البته به همین نسبت ممکن است اثر درمانی آن‌ها کندتر ظاهر شود.

البته اثربخشی بسیاری از گیاهان دارویی در درمان بیماری‌هایی همچون بیماری‌های گوارشی (مانند شیرین‌بیان)، اختلالات عصبی (مانند سنبل‌الطیب) و غیره به اثبات رسیده است و با توجه به ظرفیت‌های بالای اقلیمی، علمی و صنعتی کشورمان باید بسترهای لازم جهت تولید این دسته از داروها را ایجاد نمود ولی با این وجود هنوز مدارک و مستندات کافی برای برخی اثرات درمانی ادعا شده وجود ندارد که باید به این مسئله توجه جدی شود تا جایگاه طب سنتی صدمه نبیند.

• **در حال حاضر، قاچاق دارو یکی از آفت‌های بخش دارو به شمار می‌رود. فکر می‌کنید برای جلوگیری از آن چه کارهایی باید انجام شود؟**

هر دارویی برای ثبت و ورود به کشور سیر مشخصی را طی می‌کند. گاهی اوقات مراحل ثبت یک دارو در سازمان غذا و دارو یک سال به طول می‌انجامد. داروها پس از طی کردن مسیر ثبت، کدی به نام کد IRC را دریافت می‌کنند که همان شماره ثبت دارو در ایران است. با این وجود، گاهی اوقات برخی قسمت‌ها

**برای اصلاح مصرف غیر منطقی و بی‌رویه دارو در کشور باید به بحث‌های فرهنگی اشاره کرد که این فرهنگ‌سازی عمومی می‌تواند از طریق صدا و سیما، مطبوعات و رسانه‌های فعال در این عرصه صورت بگیرد تا مصرف منطقی در میان مردم نهادینه شود.**



گفت‌وگو با دکتر موحد

## وضعیت تغذیه سرمنشاء افزایش سطح سلامت جامعه است



دکتر مینا موحد متخصص طب سنتی و عضو هیئت علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران است. با وی گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

که همین موضوع می‌تواند در سلامتی تأثیر منفی بگذارد. چاقی و لاغری و سوء تغذیه از دیگر مشکلاتی است که برای مردم به وجود آمده است. طب سنتی در اصل روشی برای زندگی است که اگر بخواهیم جمع‌بندی داشته باشیم، می‌توان گفت که طب سنتی بر اساس چند اصل کلی پایدار است؛ توجه به نوشیدنی‌ها و خوردنی‌ها، کنترل استرس و تنش، افزایش و تنظیم میزان تحرک بدنی و تنظیم خواب و بیداری از جمله این اصول هستند.

• به عقیده شما طب سنتی چه طور می‌تواند چالش‌های سلامت را برطرف کند و چگونه می‌شود در این خصوص فرهنگ‌سازی کرد؟

طب سنتی می‌تواند با ارائه راهکارهای زندگی سالم یا همان اصول حفظ سلامتی، سطح سلامتی افراد را افزایش دهد. طب سنتی مدعی معجزه و شفای تمام بیماری‌ها و به ویژه بیماری‌های دشوار درمان نیست، اما می‌تواند با رهنمودهای سبک زندگی بر اساس مزاج افراد در کنار طب جدید به ارائه خدمات بپردازد. البته در مورد برخی بیماری‌های مزمن و نه حاد راهکارهای درمانی آزموده‌شده نیز دارد.

از همین رو، می‌توان طب سنتی و طب مدرن را مکمل یکدیگر دانست. نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که طب سنتی در حال بررسی و پژوهش است. متخصصان در این حوزه در حال بازخوانی منابع و پژوهش روی کتب مختلف طب سنتی هستند تا با آزمودن فرضیات و انجام پژوهش‌های بالینی روش‌های درمانی مورد آزمون قرار بگیرد و در صورت تأیید از آن استفاده

از عمده مسائلی که در گذشته به خوبی مورد توجه قرار می‌گرفت، می‌توان به تغذیه اشاره کرد. هر فرد با توجه به شرایط جسمانی و حالات روحی خود، نوع و مقدار غذای مصرفی خاصی داشت. بزرگ‌ترها از اطلاعات و سواد تجربی خوبی برخوردار بودند و در سفره غذایی خود، آن‌ها را به کار می‌بستند.

• وضعیت سلامت عمومی را در کشور چه طور ارزیابی می‌کنید و به عقیده شما طب سنتی چگونه می‌تواند در بهبود سلامت عمومی تأثیرگذار باشد؟

اگر بخواهیم به صورت مقایسه‌ای به این مسئله نگاه کنیم نسبت به زمان قدیم، امروز زندگی و سلامت مردم دستخوش تغییر قرار گرفته است. عواملی در این میان مؤثر بوده‌اند که بیش‌تر آن به سبک زندگی افراد بازمی‌گردد. در گذشته، طب سنتی رواج داشت و مردم از بُعد مزاجی به سلامت بدنی توجه داشتند.

از عمده مسائلی که در گذشته به خوبی مورد توجه قرار می‌گرفت، می‌توان به تغذیه اشاره کرد. هر فرد با توجه به شرایط جسمانی و حالات روحی خود، نوع و مقدار غذای مصرفی خاصی داشت. بزرگ‌ترها از اطلاعات و سواد تجربی خوبی برخوردار بودند و در سفره غذایی خود آن‌ها را به کار می‌بستند.

بعد از تغذیه باید به میزان تحرک افراد اشاره کرد که در زمان‌های قدیم به دلیل نبودن فناوری افراد تحرک بیش‌تری داشتند. امروزه این تحرک و فعالیت بدنی با پیشرفت فناوری به حداقل رسیده است، تا جایی که به عنوان نمونه، امروزه مردم برای خرید کردن سبزی هم از دستگاه‌های برقی استفاده می‌کنند. از دیگر عواملی که سلامت امروز مردم را مورد تهدید قرار می‌دهد، استرس و تنش‌های ناشی از مشاغل و درگیری‌های روزانه است که به صورت ناگزیر صورت می‌گیرد. همچنین آب و هوا را نیز باید از عوامل مؤثر در سلامت افراد دانست که بخشی از این آلودگی‌ها ناشی از همان پیشرفتی است که در فناوری حاصل شده است.

عامل بعدی، وضعیت خواب و بیداری مردم است. ما در مبانی طب سنتی و همچنین اصول شرعی خود توصیه‌هایی مبنی بر زود خوابیدن و زود بیدار شدن افراد داریم. این مسئله برای کودکان بسیار ضروری‌تر است. چون حداکثر میزان هورمون رشد در کودکان در ابتدای شب ترشح می‌شود، به شرطی که کودک در این زمان خواب باشد.

متأسفانه ساعت خواب نه تنها برای بزرگسالان بلکه به تبعیت از بزرگسالان برای کودکان نیز تغییر کرده است. بیداری تا پاسی از شب و خوابیدن تا زمان‌های سپری‌شده از روز ادامه دارد. مسئله خواب در حال حاضر جدی گرفته نمی‌شود

**طب سنتی می‌تواند با ارائه راهکارهای زندگی سالم یا همان اصول حفظ سلامتی، سطح سلامتی افراد را افزایش دهد. طب سنتی مدعی معجزه و شفای تمام بیماری‌ها و به ویژه بیماری‌های دشوار درمان نیست، اما می‌تواند با رهنمودهای سبک زندگی بر اساس مزاج افراد در کنار طب جدید به ارائه خدمات بپردازد.**

پیدا کنیم. ما هیچ‌گاه در سلامت‌کنده‌ها روی درمان‌هایی که عارضه‌ها بالا دارند کار نمی‌کنیم، بلکه اگر قادر به معالجه بیماری خاصی نباشیم سعی می‌کنیم با کار گروهی و مباحثه و مطالعه به نتیجه خوبی دست پیدا کنیم. در سلامت‌کنده حتی درمان‌هایی که در آن‌ها شک و تردید وجود دارد کنار گذاشته می‌شوند. همواره درمان‌هایی را انجام می‌دهیم و روی روش‌هایی کار می‌کنیم که در نهایت به اصلاح سبک زندگی بینجامد. در صورت لزوم روی داروهای تمرکز می‌کنیم که سال‌ها مطالعه شده‌اند. به طور مثال برخی از اساتید و دانشجویان روی بعضی از داروها مطالعه می‌کنند و حتی این پژوهش‌ها به پایان‌نامه منجر می‌شود و ما در سلامت‌کنده‌ها روی این داروها تمرکز می‌کنیم. البته در بعضی از موارد روی داروها و درمان‌هایی کار می‌کنیم که تجربه‌های بالینی زیادی در آن‌ها داریم تا در وهله اول داروی مورد نظر از نظر بار میکروبی بدون مشکل باشد و در وهله بعد داروی مورد نظر برای بیماران مسمومیتی ایجاد نکند، اما در خصوص استفاده از دارو باید به این نکته اشاره کرد که پس از مراحل مختلفی که در پژوهش روی داروها انجام می‌دهیم توسط داروسازهایی که در سلامت‌کنده حضور دارند دست به تولید آن دارو می‌زنیم.

متخصصان طب سنتی تاکنون روی رشته‌های متعدد و بیماری‌های مختلفی تحقیق و پژوهش انجام داده‌اند که از جمله می‌توان به پایان‌نامه‌هایی که روی بیماری‌هایی هم‌چون سردرد، بی‌خوابی، افسردگی، نفخ معده، بیماری‌های بارداری، نازایی و بیماری‌های پوستی اشاره کرد که البته تمام این موارد مبتنی بر دارو هستند. در متون مختلف و کهن برای درمان بسیاری از بیماری‌ها داروهای معرفی شده است که پژوهشگران روی آن موارد مطالعات فراوانی انجام می‌دهند. به طور مثال، در متون مختلف در حوزه طب سنتی و گیاهان دارویی از جمله طب الحاوی و دیگر کتاب‌ها و نسخ، زعفران گیاهی مناسب برای رفع افسردگی شناخته شده است یا در همان متون و کتب خواص روغن بادام‌شیرین گفته شده و از آن به عنوان یک دارو برای درمان بی‌خوابی یاد شده است. محققان با کارکردن روی آن‌ها و مطالعات و آزمایش روی موارد انسانی سعی می‌کنند در گام اول از این خواص درمانی مطمئن شوند و پس از اطمینان کامل، به عنوان پایان‌نامه‌ها و مقاله‌ها روی آن‌ها کار می‌کنند.

**• با توجه به این نکته که سلامت‌کنده‌ها می‌توانند در پژوهش و مطالعات در حوزه گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و طب سنتی تأثیر مثبتی بگذارند، فکر می‌کنید چرا تاکنون طرح سلامت‌کنده فراگیر نشده است؟**

به شخصه فکر می‌کنم فراگیر شدن سلامت‌کنده‌ها سال‌ها طول می‌کشد و با توجه به این‌که تازه این اقدام صورت گرفته، سخت است که توقع داشته باشیم خیلی سریع به این هدف جامه عمل بپوشانیم، بدون شک می‌توانیم، اما روال عادی هر طبی به همین شکل است. حتی در طب مدرن از زمانی که یک روش درمانی کشف می‌شود تا زمانی که به اثبات برسد نزدیک به ۸ سال طول می‌کشد. بر همین اساس فکر می‌کنم سلامت‌کنده‌ها نیز باید همین دوره‌ها را طی کنند. در مرحله اول علم باید به کتاب تبدیل شود و آن کتاب را به سراسر جهان عرضه کنیم و همه را با شیوه‌های خود آشنا کنیم. آن‌ها نیز روی مباحثی که طرح کرده‌ایم و روش‌های درمانی ما کار می‌کنند و بعد از این‌که چند سال این روند ادامه داشت آن وقت می‌شود فهمید که روش‌های ما در دنیا ثابت شده‌اند. ▶

شود. صرف این‌که در قدیم یک روش پسندیده بوده است، دلیل نمی‌شود امروز هم همان روش کارساز باشد.

از مهم‌ترین وظایف رسانه‌ها در حوزه فرهنگ‌سازی برای طب سنتی ورود اطلاعات واقعی و علمی است و در این بخش بهتر است از مصاحبه با افراد متعصب و کم‌اطلاع خودداری شود. به این ترتیب رسانه‌ها می‌توانند هم فرصت باشند هم تهدید. تهدید زمانی است که افکار و عقاید افراد متعصب را بازتاب می‌دهند. نکته مهم دیگر، اصلاح این باور عام است که داروهای گیاهی بدون عارضه هستند. باید بدانیم که گیاهان دارویی و داروهای گیاهی علاوه بر این‌که دارای عوارض گیاهی بسیار جدی هستند به دلیل کافی نبودن اطلاعات در مورد آن‌ها می‌توانند خطر بیشتری به همراه داشته باشند. بنابراین ضروری است تا مردم به ویژه عطاران، درمان را فقط از پزشکان مطلع طلب نمایند.

**• فکر می‌کنید سلامت‌کنده‌ها می‌توانند در افزایش سطح سواد عمومی در خصوص مصرف گیاهان دارویی مؤثر باشند؟**

سلامت‌کنده‌ها یک اقدام مناسب برای ایجاد فرهنگ درست برای سالم زندگی کردن به شمار می‌روند. به عنوان نمونه سلامت‌کنده شهید بهشتی در ۴ حوزه اعصاب، زنان، گوارش و مفاصل پذیرای بیماران است. این سلامت‌کنده آموزشی پژوهشی ضمن انجام تدابیر درمانی علمی با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای بیماران به افزایش دانش تندرستی بیماران کمک می‌نماید. اگر این سیاست در همه سلامت‌کنده‌ها جاری شود می‌توان به افزایش سطح سواد عمومی کمک کرد.

**• با توجه به زندگی پیچیده مردم امروز و هم‌چنین مدرن شدن امکانات درمان، فکر می‌کنید مردم پتانسیل قبول کردن طب سنتی را دارند؟**

مدرن شدن امکانات درمان منافاتی با استقبال مردم از طب سنتی ندارد. بیش‌ترین آمار استفاده از داروهای گیاهی مربوط به کشورهای پیشرفته جهان از قبیل آلمان، کانادا، استرالیا و... است. جالب است بدانید که سازمان جهانی بهداشت در راستای استفاده روزافزون از خدمات طب سنتی بیانیه‌هایی مطرح کرده است که جدیدترین ویرایش آن مربوط به سال ۲۰۱۴ است. ترجمه این کتاب نیز به تازگی منتشر شده است. به هر حال به نظر می‌رسد با توجه به این‌که طب سنتی با فرهنگ بومی مردم ایران تناسب بیش‌تری دارد مورد استقبال بیش‌تری هم قرار گیرد و ما امیدواریم با مستندسازی فرضیه‌های موجود در متون طب سنتی به استقبال مردم پاسخ مناسبی داده شود.

**• موارد و موضوعاتی که تا کنون متخصصان طب سنتی روی آن‌ها تحقیقات کرده‌اند کدام هستند؟ سلامت‌کنده‌ها چه رابطه‌ای می‌توانند با این پژوهش‌ها داشته باشند؟**

همان‌طور که می‌دانید چشم‌انداز سلامت‌کنده‌ها آموزش و پژوهش است و بر خلاف درمانگاه‌ها که هدفشان آموزش و درمان است، سلامت‌کنده روی پژوهش تأکید دارد تا جایی که تمامی درمان‌هایی که در سلامت‌کنده‌ها انجام می‌شود مبتنی بر پژوهش است. به طور مثال، بعد از مراجعه هر فردی، ساعت‌ها روی آن بیماری پژوهش می‌کنیم و موضوعات مختلف را به بحث می‌گذاریم تا نتیجه مطلوب حاصل شود و ما بتوانیم به راه حلی جامع برای درمان آن بیماری دست

**ما در مبانی طب سنتی و هم‌چنین اصول شرعی خود توصیه‌هایی مبنی بر زود خوابیدن و زود بیدار شدن افراد داریم. این مسئله برای کودکان بسیار ضروری‌تر است. چون حداکثر میزان هورمون رشد در کودکان در ابتدای شب ترشح می‌شود، به شرطی که کودک در این زمان خواب باشد.**

گفت‌وگو با دکتر تن‌ساز

## سیستم بهداشت و درمان باید سلامت‌محور باشد



**دکتر مژگان تن‌ساز متخصص طب سنتی و عضو هیئت علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است که هم‌اکنون به عنوان مشاور سلامت معاونت طب سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور فعالیت می‌کند. با وی گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید:**

وجود دارند که چالشی برای سلامتی انسان به شمار می‌روند. اگرچه طب سنتی نمی‌تواند این عوامل را کنترل کند، اما قادر است با کنترل شیوه‌های زندگی، تأثیر ضرر و زیان ناشی از این آلودگی‌ها را روی بدن فرد به حداقل برساند. در بعضی از مواقع با توجه به آلودگی هوا طب سنتی می‌تواند با ارائه راهکارهای اصولی در سطح کلان در رابطه با مصرف صحیح خوراکی و نوشیدنی‌ها و یا توصیه‌های مختلف در مورد ورزش‌های هوازی و فعالیت‌های بدنی در برخی ساعات روز، در کم‌کردن اثرات مخرب آلودگی هوا روی بدن انسان تأثیرگذار باشد. صد البته در این میان نهادهای ذی‌ربط نیز با سیاست‌گذاری‌های کلان می‌توانند به بهبود این شرایط کمک کنند.

**فکر می‌کنید برای فرهنگ‌سازی و آشنا کردن مردم با طب سنتی چه اقداماتی باید صورت بگیرد؟ کدام نهادها می‌توانند در تحقق این امر تأثیرگذار باشند؟**

بدون شک فرهنگ‌سازی در زمینه طب سنتی و عمومی کردن شیوه‌های صحیح زندگی، همکاری بین بخشی را طلب می‌کند. علاوه بر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باید بسیاری از سازمان‌های دیگر با همکاری‌های مستقیم و مستمر، هم‌پوشانی‌های لازم را با این وزارت انجام دهند تا بتوانیم شاهد جاری شدن فرهنگ صحیح زندگی کردن در جامعه باشیم. معاونت طب

**وضعیت سلامت کشور را چه طور ارزیابی می‌کنید و به عقیده شما طب سنتی چگونه در بهبود این وضعیت می‌تواند تأثیرگذار باشد؟**

مهم‌ترین هدف طب سنتی ارتقای سطح سلامت جامعه مبتنی بر پیشگیری و حفظ‌الصحة افراد است که بر اساس همین هدف تلاش طب سنتی در راستای حفظ سلامت مردم، سالم نگاه‌داشتن آن‌ها و جلوگیری از بروز بیماری است. در زمان‌های گذشته بیش‌تر آمار مرگ و میر مربوط به بیماری‌های عفونی و واگیردار بود که این بیماری‌ها با گذشت زمان تغییر شکل داد و امروزه صورت جدیدی از آن‌ها را شاهد هستیم. متأسفانه در حال حاضر مردم کشور ما، به دلیل رعایت‌نکردن روش‌های صحیح زندگی دچار بیماری‌های زیادی می‌شوند که طب سنتی با توجه به تأکید بر شیوه‌های زندگی می‌تواند از این بیماری‌ها و مشکلات جلوگیری کند. از جمله این بیماری‌ها که به صورت مزمن گریبان‌گیر فرد می‌شوند باید به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سوء تغذیه و... اشاره کرد که همه آن‌ها مرتبط با سبک زندگی هستند.

اگرچه تمام جوامع صنعتی با آن درگیر هستند، اما با تغییر روش‌های زندگی بهبود می‌یابند؛ در گام‌های ابتدایی می‌توان با کمک طب سنتی و روش‌های سالم زندگی، از بروز آن‌ها پیشگیری کرد. در بعضی از مواقع برای درمان بسیاری از بیماری‌ها، حتی در طب مدرن راهی به جز اصلاح شیوه زندگی ارائه نشده است. مانند سندروم متابولیک یا کبد چرب که راه مشخصی برای درمان آن شناسایی نشده است و اولین راهکار پزشکان مدرن نیز برای رفع این موضوع اصلاح شیوه زندگی است که در ابتدا از رژیم غذایی و فعالیت بدنی شروع می‌شود.

بر همین اساس لزوم جاری‌شدن طب سنتی در جامعه امری ضروری است و با پیاده‌سازی اصول حفظ سلامتی در جامعه، می‌توان بیماری‌ها را بهتر از قبل کنترل کرد. در این میان عواملی هم‌چون آلودگی آب و هوا یا مسائل دیگری

مهم‌ترین هدف طب سنتی ارتقای سطح سلامت جامعه مبتنی بر پیشگیری و حفظ‌الصحة افراد است که بر اساس همین هدف تلاش طب سنتی در راستای حفظ سلامت مردم، سالم نگاه‌داشتن آن‌ها و جلوگیری از بروز بیماری است.

طب سنتی نیز با برنامه‌ریزی‌های مختلف، آزمون‌ها و مطالعات فراوان می‌تواند در زندگی مردم جاری و تبدیل به یک عادت پسندیده شود. بسیاری از عادت‌های رفتاری و غذایی که در طب سنتی مطرح می‌شود، می‌تواند مانند بستن کمر بند ایمنی به یک فرهنگ تبدیل شود.

بزرگ و کوچک صورت بگیرد تا بتوانیم مردم را با روش‌های صحیح درمان و تغذیه سالم و اصولی آشنا کنیم. امید می‌رود این اتفاق به زودی رخ دهد تا کمتر شاهد مراجعه افراد به درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها باشیم.

#### • برخی از کشورها مثل چین توانسته‌اند در استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی موفق‌تر از ایران عمل کنند، علت چیست؟

در حال حاضر معاونت طب سنتی به مطالعه در حوزه طب سنتی برخی از کشورها پرداخته است و از تجارب آن‌ها نیز استفاده خواهد کرد، اما علت این که برخی از کشورها مثل چین توانسته‌اند پیش‌تر از ایران، طب سنتی خود را معرفی کنند، نهادینه کردن این مقوله در سیستم سلامت کشورشان است. این نهادینه‌سازی مرحله به مرحله صورت پذیرفته است و توانسته‌اند با کمک‌گرفتن از طب جدید و مطالعات فراوانی که روی طب سنتی خود انجام داده‌اند، شرایط را برای ورود هر چه بیش‌تر طب سنتی در جامعه فراهم کنند. همان‌طور که می‌دانید کشوری مثل چین سابقه بسیار طولانی‌تری در تلاش‌ها و تحقیقات در زمینه طب سنتی نسبت به ایران دارد؛ همین امر نیز سبب شده است که امروز در جایگاه بهتری قرار داشته باشند. این مسئله به این معنا نیست که ایران هیچ تلاشی در این زمینه نداشته است؛ ایران قدمت دیرینه‌ای در زمینه طب سنتی دارد. حدود ۱۵۰ سال بین تحقیقات و تلاش‌ها فاصله افتاد که همین امر سبب شد در حال حاضر عقب‌تر از کشورهای دیگر باشیم. اکنون نزدیک به ۸ سال است مطالعات در حوزه طب سنتی جدی گرفته شده است. امید می‌رود این مسئله ادامه پیدا کند و ما نیز بتوانیم جایگاه واقعی خود را در جهان ثبت کنیم.

#### • سلامتکده‌ها به چه شکل باید فعالیت کنند که بتوانند جایگاه مشخصی برای خود تعریف کنند؟

خدماتی که در سلامتکده‌ها ارائه می‌شود باید از کیفیت بالایی برخوردار باشد و به شکل ارزنده‌ای عرضه شود. یعنی ما در این مراکز نیز همانند سایر مراکز درمانی نوین باید از بخش‌های جداگانه‌ای برخوردار باشیم و برای هر گروه درمانی و تخصصی محل جداگانه‌ای در نظر گرفته شود. برای نمونه، باید سلامتکده‌ها بخش مربوط به بیماری‌های داخلی، اعصاب، زنان، روماتولوژی، قلب و عروق، چشم پزشکی، گوارش، دهان و دندان، پوست و مو و دیگر بیماری‌های عمومی و خاص داشته باشند. در این صورت مردم به این نتیجه می‌رسند که طب سنتی نیز می‌تواند به صورت تخصصی و تفکیک‌شده بیماری آنها را مورد بررسی قرار دهد و نتیجه مناسبی هم برای آنها در بر داشته باشد. در دنیای امروز برخی از بیماری‌ها جنبه عمومی و شایع پیدا کرده است. درمان و حتی ارائه توصیه‌هایی برای پیشگیری از این گونه بیماری‌ها باید مورد توجه پزشکان سلامتکده‌ها قرار بگیرد تا برای مراجعان نتیجه مطلوب داشته باشد.

با وجود گسترش روز افزون به‌کارگیری روش‌های طب سنتی و طب مکمل جایگزین، هنوز به اندازه کافی شواهد علمی در برخی از شاخه‌های این روش‌ها وجود ندارد. از این رو، ایجاد سلامتکده‌ها در شرایطی که بتواند باعث رشد و گسترش به‌کارگیری طب سنتی علمی و طب جایگزین شود، می‌تواند به گسترش استفاده از آن و گیاهان دارویی و داروهای گیاهی کمک کند. ▶

سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور به تنهایی قادر نیست شیوه سالم زندگی کردن را به مردم بیاموزد، بلکه بسیاری از نهادها باید با همکاری مستمر و تنگاتنگ به این هدف جامعه عمل بپوشانند. این فرهنگ‌سازی باید در سطوح و نهادهای مختلف جامعه از جمله مدارس، شهرداری، دانشگاه‌ها، محیط زیست و حتی مهد کودک‌ها صورت گیرد. مهد کودک‌ها با ارائه بازی‌های سرگرم‌کننده و در عین حال آموزشی می‌توانند کودکان را با شیوه‌های صحیح زندگی آشنا کنند. همچنین آموزش و پرورش نیز با گنجانیدن واحدهای درسی که به صورت غیر مستقیم و یا مستقیم به طب سنتی اشاره کرده‌اند می‌تواند بچه‌ها را علاقه‌مند کند و مسلم است زمانی که فرد از سنین پایین روش‌های درست زندگی کردن را بیاموزد در مراحل دیگر زندگی نیز به همین منوال ادامه می‌دهد و درنهایت می‌توانیم جامعه سالمی داشته باشیم. رسانه‌ها نیز در این میان نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند.

علاوه بر آشنا کردن مردم با طب سنتی، باید شرایط را طوری فراهم کرد که شیوه‌های صحیح زندگی برای مردم تبدیل به عادت شود. مردم در بسیاری از موضوعات اهمیت یک مسئله را درک می‌کنند، اما به آن عمل نمی‌کنند، مانند بستن کمر بند ایمنی که نیروی انتظامی بعد از سال‌ها برنامه‌ریزی و تلاش موفق شد بستن کمر بند ایمنی را برای مردم تبدیل به عادت کند.

به همین شکل طب سنتی نیز با برنامه‌ریزی‌های مختلف، آزمون‌ها و مطالعات فراوان می‌تواند در زندگی مردم جاری و تبدیل به یک عادت پسندیده شود. بسیاری از عادت‌های رفتاری و غذایی که در طب سنتی مطرح می‌شود، می‌تواند مانند بستن کمر بند ایمنی به یک فرهنگ تبدیل شود و تنها به همکاری بین بخشی و یکدل بودن سازمان‌ها و نهادهای مختلف نیاز دارد.

#### • عملکرد سلامتکده‌ها را چگونه ارزیابی می‌کنید و به عقیده شما تا چه میزان در بهبود سلامت افراد می‌تواند تأثیرگذار باشد؟

سلامتکده‌ها محلی برای ارتقای سطح سلامت با محوریت پیشگیری است که طبق آیین‌نامه‌های خاص آن، پزشک موظف است افراد سالم را در سلامتی کامل نگه دارد و به آن‌ها شیوه‌های سالم ماندن را بیاموزد. خوشبختانه با این که طرح سلامتکده به تازگی آغاز شده است اما استقبال بسیار خوبی از آن صورت می‌گیرد و مردم با تمایل کامل پا به این سلامتکده‌ها می‌گذارند. اگر افراد مراجعه‌کننده بیمار باشند، پزشک در ابتدا باید بیماری را تشخیص دهد و بعد از آن، درمان را در گام اول با تغییر رژیم غذایی فرد آغاز کند.

در گام دوم دست به تجویز دارو می‌زند و در گام سوم اگر نیاز بود اعمال جراحی انجام می‌شود. بدون شک در تمام این مراحل، فرد مراجعه‌کننده علاوه بر این که از مشکلات خود آگاه می‌شود، روش‌های صحیح زندگی را نیز می‌شناسد که درنهایت منجر به سلامت بیش‌تر فرد می‌شود. از این نظر می‌شود سلامتکده را محیطی مناسب برای آموزش و سلامت افراد دانست. با توجه به این نکته که مردم ایران از دیرباز روش‌های سنتی درمان را می‌شناسند این نکته بدیهی است که به توصیه‌هایی که در سلامتکده ارائه می‌شود اطمینان می‌کنند. بدون شک مسئولان حاضر در سلامتکده و پزشکان نیز می‌توانند با روی باز از مردم استقبال کنند و سبب شوند فرد به طور مداوم با مراجعه به سلامتکده از بیمار شدن جلوگیری کند. از طرف دیگر فراگیر شدن این طرح بسیار مهم است؛ باید مساعده‌های لازم در خصوص فراگیر کردن سلامتکده‌ها در شهرهای

با پیاده‌سازی اصول حفظ سلامتی در جامعه، می‌توان بیماری‌ها را بهتر از قبل کنترل کرد. در این میان عواملی هم چون آلودگی آب و هوا یا مسائل دیگری وجود دارند که چالشی برای سلامتی انسان به شمار می‌روند. اگرچه طب سنتی نمی‌تواند این عوامل را کنترل کند، اما قادر است با کنترل شیوه‌های زندگی، تأثیر ضرر و زیان ناشی از این آلودگی‌ها را روی بدن فرد به حداقل برساند.

گفت‌وگو با دکتر نوزاد

## هدف اصلی هر مکتب پزشکی درمان بیمار است



**خانم دکتر آيسان نوزاد دانش‌آموخته پزشکی عمومی و متخصص طب سنتی است. با وی گفت‌وگوی کوتاهی در خصوص طب سنتی و اثرات آن در سلامت جامعه انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید:**

اصلی در هر مکتب پزشکی درمان بیمار است به شرطی که شیوه‌های درمان مؤثر، عوارض جانبی آن قابل قبول، نسبت هزینه به کارایی منطقی و نیز هم‌خوانی فرهنگی وجود داشته باشد. مکتب پزشکی برتر مکتبی است که این چهار ویژگی را دارا باشد. پزشکی آینده، پزشکی چند بعدی است. از همین حیث برای سلامت بیش‌تر باید به سمت طب سنتی برویم. مردم هم مادامی‌که بیماری‌های‌شان درمان شود و عارضه‌های کمی به جا بگذارد، طب سنتی را قبول خواهند کرد.

### • سطح سلامت جامعه را چه‌طور ارزیابی می‌کنید و فکر می‌کنید با توجه به عوارض ناشی از داروهای شیمیایی تا چه میزان استفاده از داروهای گیاهی در جامعه ضروری است؟

ارزیابی سطح سلامت جامعه احتیاج به کار کارشناسی دارد، ولی می‌توان چنین گفت که با توجه به شیوه نادرست زندگی و نبود توجه کافی به تغذیه، تحرک بدنی و وضعیت خواب و بیداری، مردم دچار بیماری‌ها و ناراحتی‌های متعددی می‌شوند که از آن جمله می‌توان به بیماری‌های قلبی، دیابت و سوء تغذیه اشاره کرد. بسیاری از دستورات طب سنتی در مورد شیوه زندگی و به خصوص نحوه غذاخوردن امروزه مورد بی‌توجهی قرار گرفته است که با رعایت آن‌ها می‌توان کمک شایانی به بهبود وضعیت سلامتی جامعه کرد. از طرفی، وقتی می‌گوییم داروهای شیمیایی عوارض یا همان سایدافاکت دارند، نباید به این معنا تعبیر شود که داروهای گیاهی بدون عارضه هستند. همان‌طور که داروهای شیمیایی در صورت مصرف نادرست و بی‌رویه سبب ایجاد عارضه می‌شوند، بدون شک داروهای گیاهی نیز اگر بدون تجویز صحیح مورد استفاده قرار گیرند، می‌توانند عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشند. اما بدون

### • برای ایجاد فرهنگ استفاده از گیاهان دارویی فکر می‌کنید کدام نهادها و ارگان‌ها می‌توانند مؤثر باشند و فعال کردن بخش آموزش تا چه میزان در این امر مؤثر است؟

البته استفاده از گیاهان دارویی و داروهای گیاهی چیزی جدا از فرهنگ مردم ایران نیست. ما در حال حاضر فقط نیاز به آموزش افراد برای استفاده درست از این مکتب علمی داریم که برای تحقق آن، رسانه‌ها بیش‌ترین نقش را می‌توانند ایفا کنند.

متأسفانه در حال حاضر در بعضی از موارد شاهد هستیم که رسانه‌ها آموزش ناصحیح را رواج می‌دهند. دفاع نادرست از یک موضوع به منزله تخریب آن موضوع است. بعضی از رسانه‌ها با دعوت از افرادی که برخی از مسائل نادرست و غیر علمی را آموزش می‌دهند در واقع به طب سنتی ظلم می‌کنند.

هم‌چنین در این راه، دانشگاه‌ها و پزشکان نیز می‌توانند بسیار تأثیرگذار باشند. تأسیس یک درمانگاه دانشگاهی طب سنتی در یک مرکز استان از راه‌های مفیدی است که می‌تواند جلوی مراجعه به هر کسی برای درمان را بگیرد. چون در بسیاری از موارد مردم نمی‌دانند به کجا مراجعه کنند و همین امر زمینه‌ساز سودجویی بسیاری از افراد ناآگاه می‌شود.

این درمانگاه‌ها می‌تواند اعتماد مردم را بیش از پیش فراهم کند و در نهایت جلوی مسائل ضد فرهنگی را بگیرد. بدون شک در زمینه طب سنتی و گیاهان دارویی بایستی آموزش‌های کافی صورت بگیرد. این آموزش در ابتدا باید برای پزشکان باشد که در مورد ارجاع بیماران به متخصصان این رشته درست عمل کنند. آموزش به مردم نیز باید در جهت نبود استفاده خودسرانه از داروهای گیاهی و مراجعه به افراد متخصص در زمینه طب سنتی و گیاهان دارویی باشد.

### • طب رایج کنونی تا چه اندازه جوابگوی حفظ سطح سلامت جامعه است و در این راه تا چه اندازه طب مکمل می‌تواند تأثیرگذار باشد؟

طب جدید با وجود توانمندی‌ها و ارزش‌های خود در درمان بعضی بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های مزمن یا مشکلاتی مواجه است. ابتدا تلاش‌ها معطوف به یافتن راه‌های درمانی جدید و طب جایگزین بود، اما پس از گذشت حدود ۵۰ سال این رویکرد تعدیل شد. یعنی ضمن قبول دستاوردهای پزشکی جدید به راهکارهای طب سنتی هم توجه شد.

در نتیجه طب جایگزین، جای خود را به طب مکمل داد. به هر حال هدف

استفاده از گیاهان دارویی و داروهای گیاهی چیزی جدا از فرهنگ مردم ایران نیست. ما در حال حاضر فقط نیاز به آموزش افراد برای استفاده درست از این مکتب علمی داریم که برای تحقق آن، رسانه‌ها بیش‌ترین نقش را می‌توانند ایفا کنند.

شک اگر روش‌های صحیح زندگی در میان مردم جا بیفتد از بروز بسیاری از بیماری‌هایی که امروز با آن‌ها دست به گریبان هستیم، پیشگیری می‌شود.

### • طب سنتی رایج در ایران تا چه اندازه با معیارهای اصلی طب سنتی هم‌خوانی دارد؟ به عقیده شما چالش‌های پیش روی طب سنتی در ایران چه چیزهایی هستند؟

ما در حال حاضر با چند نوع طب سنتی مواجه هستیم. یکی آن که مردم به صورت خودسرانه و یا به توصیه افراد ناآگاه از گیاهان دارویی و روش‌های درمانی سنتی استفاده می‌کنند؛ دیگری آن نوع از تجویز و مشاوره که در عطاری‌ها عرضه می‌شود؛ نوع دیگر هم توسط پزشکان و متخصصان طب سنتی که تحصیلات و مطالعه کافی در این زمینه دارند و در چند سال اخیر در دانشگاه به صورت تخصصی به آموزش طب سنتی می‌پردازند.

خوشبختانه چند سالی است که با معیارهای اصلی طب سنتی در حال تلاش برای تغییر فضا هستیم. در حال حاضر مشکلاتی وجود دارد اما متخصصان طب سنتی در تلاش هستند تا بر اساس منابع معتبر طب سنتی ایران یعنی کتاب‌های ابن سینا، رازی و طبری، طب سنتی را با زندگی امروز منطبق کنند. در حال حاضر چالش‌هایی که سر راه طب سنتی قرار دارد، نداشتن بار اطلاعات کافی مردم در خصوص طب سنتی و گیاهان دارویی و وجود افراد سودجو و ناآگاه است. ما احتیاج به پرورش نیرو و استعداد داریم. افرادی که دلسوز هستند باید جمع شوند و با تلاش فراوان افکار کاسب‌منشانه و غلط را ریشه‌کن کنند.

در بعضی موارد استقبال مردم از مصرف گیاهان دارویی، منجر به سودجویی شده است و حرکتی که بایستی در راستای کمال و توسعه طب سنتی انجام شود به انحراف کشیده شده و تبدیل به ابزار کسب درآمد عده‌ای سودجو شده است. وظیفه علاقه‌مندان به طب سنتی ایران از هر صنف این است که مطالعات خود را افزایش دهند و با علاقه و عشق فراوان در راه توسعه دانش و فرهنگ صحیح و به دور از جاذبه‌های بازار بکوشند.

### • تأکید طب سنتی ایران روی چه مواردی است و نکته‌ای که طب سنتی ایران را از طب دیگر کشورها متمایز می‌کند چیست؟ فکر می‌کنید پایه و اساس طب سنتی ایران تا چه اندازه می‌تواند در درمان بیماری‌ها مؤثر باشد؟

طب ایرانی در واقع همان طب مزاجی است که در بعضی از مواقع طب یونانی نیز نامیده می‌شود و اصول تشخیص و درمان در این مکتب علمی بر پایه مزاج‌ها استوار است. مزاج، کیفیتی است که حاصل از اختلاط و درهم‌آمیختن عناصر است. مقدار و نسبت موجود از هر کدام از این ارکان، تعیین‌کننده کیفیت جسم حاصل است. پس در جهان آفرینش بی‌نهایت مزاج داریم. زیرا نسبت آمیختن عناصر بسیار متفاوت است. پس مزاج هیچ دو شخصی مانند اثر انگشت نمی‌تواند برابر باشد.

طب ایرانی کار دشواری را در پیش رو دارد و توان ارائه راهکارهای درمانی کلان برای کل افراد جامعه امری غیر ممکن به نظر می‌رسد. اما اگر روی پژوهش و تحقیق مزاجی بیش‌تر از پیش تأکید شود می‌توان حالت‌های مختلف مزاجی را بررسی کرد و برای درمان آن‌ها تلاش نمود. بدون شک طب ایرانی پتانسیل این موضوع را دارد که دست به درمان بسیاری از بیماری‌ها بزند، اما بدون شک این مسئله زمان می‌برد و هدفی نیست که به سادگی محقق شود. فکر می‌کنم اگر

طب جدید با وجود توانمندی‌ها و ارزش‌های خود در درمان بعضی بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های مزمن با مشکلاتی مواجه است. ابتدا تلاش‌ها معطوف به یافتن راه‌های درمانی جدید و طب جایگزین بود، اما پس از گذشت حدود ۵۰ سال این رویکرد تعدیل شد. یعنی ضمن قبول دستاوردهای پزشکی جدید به راهکارهای طب سنتی هم توجه شد.

خوشبختانه چند سالی است که با معیارهای اصلی طب سنتی در حال تلاش برای تغییر فضا هستیم. در حال حاضر مشکلاتی وجود دارد اما متخصصان طب سنتی در تلاش هستند تا بر اساس منابع معتبر طب سنتی ایران یعنی کتاب‌های ابن سینا، رازی و طبری، طب سنتی را با زندگی امروز منطبق کنند.

تلاش مستمر و همکاری مستقیم بین نهادها صورت گیرد می‌توانیم در سال‌های آینده به دستاوردهای خوبی برسیم.

مزاج‌ها بر اقسام مختلف هستند و در طب ایرانی به طور کلی ۹ مزاج اصلی شناخته‌شده داریم. ۴ مزاج مفرد شامل گرم، سرد، خشک و تر، ۴ مزاج مرکب شامل گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک، سرد و تر و یک مزاج معتدل از جمله مزاج‌های شناخته‌شده هستند. مزاج معتدل درحقیقت یک اعتدال مزاج فرضی است. زیرا در طبیعت امکان اعتدال مزاج حقیقی که نسبت همه عناصر برابر و یکسان باشد وجود ندارد اما به صورت فرضی و نسبی می‌توان این مزاج را معتدل دانست.

منظور از مزاج‌های مفرد این است که تنها یک کیفیت مشترک بین عناصر غلبه کرده است. به طور مثال کسی که مزاج مفرد گرم دارد، به این معنی است که کیفیت‌های تری و خشکی یکدیگر را خنثی کرده‌اند و کیفیت گرمی بر سردی غلبه یافته است. مزاج مرکب نیز بدین معنی است که در هر یک از کیفیت‌های فاعله و منفعله یک کیفیت غلبه دارد به طور مثال در بدن کسی که مزاج سرد و خشک دارد، کیفیت سردی و کیفیت خشکی به ترتیب نسبت به کیفیت گرمی و کیفیت تری برتری دارد.

### • طب سنتی تاکنون روی درمان چه بیماری‌هایی به نتیجه قطعی رسیده است؟ این نتیجه‌بخش بودن، تا چه میزان مبتنی بر تولید داروهای گیاهی بوده است؟

همان‌طور که گفته شد طب سنتی هدفی جز ارتقای سلامت ندارد و قصدش در بسیاری از موارد فقط اصلاح سبک زندگی است مانند بیماری‌های فشار خون که در این حالت طب سنتی قادر نیست با داروهای گیاهی دست به درمان بزند. بدون شک متخصصان طب سنتی در تحقیقات و پژوهش‌های خود این بیماری را مد نظر قرار داده‌اند اما بیش‌ترین تأکید در خصوص این بیماری، اصلاح تغذیه، ایجاد برنامه صحیح خوراک و نوشیدنی‌ها و تنظیم خواب و فعالیت‌های بدنی است. اما در برخی از موارد نیز به صورت نسبی با اطمینان بیش‌تری به راه‌های درمانی رسیده‌اند.

به طور مثال یکی از بحث‌هایی که بنده به همراه همکارانم روی آن کار کرده‌ایم «درد یا وجع مفاصل» است که با شیوع بالا، هزینه‌گزار و ناتوانی‌های شدید، جامعه امروزی را درگیر کرده است. در طب مدرن درمان دردهای مفصلی در اکثر موارد محدود به درمان علامتی جهت کنترل درد است ولی در طب سنتی، مکانیسم ایجاد درد به صورت کامل شناخته و درمان بر اساس آن انتخاب می‌شود. در موارد دیگر نیز بسیاری از متخصصان روی موضوعات دیگر کار می‌کنند و هدف همه این است که مقالات و پژوهش‌ها زمینه‌ساز رسیدن به نتیجه‌ای مطلوب شود. هم‌چنین طب سنتی در خصوص برخی از بیماری‌ها هم‌چون افسردگی، اضطراب، سردرد و یا برخی از بیماری‌های زنان توانسته است به راه‌های درمانی مطمئن‌تری نسبت به سایر بیماری‌ها دست پیدا کند. اما تأکید می‌کنم این مسئله به آن معنی نیست که طب سنتی داعیه درمان همه بیماری‌ها را داشته باشد. بلکه با تلاش و پژوهش می‌توان به این امر تحقق بخشید.

طب ایرانی، یکی از پایه‌های اصلی طب نوین است و اکنون نیز طب جدید در حال اجرای بخش‌های زیادی از آن است ولی در عین حال بسیاری از جنبه‌های آن دست‌نخورده باقی مانده است که به طور حتم با مطالعه عمیق آن‌ها می‌توان قدم بزرگی در راستای کمک به بهبود وضعیت سلامتی انسان‌ها برداشت. ▶

# رویداد

# غذاودارو

- گزارش برگزاری دومین جشنواره و نمایشگاه گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران
- معاون اول رییس جمهور: زمینه‌های رشد صنعت گیاهان دارویی در کشور فراهم است
- اطلاع‌رسانی همایش ملی طلای سبز در دو رویداد فرهنگی
- حضور مدیران و متخصصان ایرانی در کارگاه تخصصی گیاهان دارویی تایلند
- گزارشی دربارهٔ کنفرانس و نمایشگاه گیاهان دارویی ۲۰۱۴ چین

## دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران

مصلی امام خمینی (ره) مهرماه ۱۳۹۳

گزارشی از دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران

# زمینه‌های رشد صنعت گیاهان دارویی در کشور فراهم است

دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران صبح دوشنبه ۷ مهر ۹۳ در مصلی امام‌خمينی (ره) کار خود را آغاز کرد. در مراسم افتتاحیه اسحاق جهانگیری معاون اول رییس جمهور، دکتر سورنا ستاری معاون علمی و فناوری رییس جمهور، محمود حجتی وزیر جهاد کشاورزی، دکتر محمدحسن عصاره دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی و دبیر علمی و اجرایی دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی و... در سالن همایش‌های شبستان مصلی حضور یافتند.

موفقیت این نوع برنامه‌ریزی وجود نیروی انسانی تحصیل کرده، زبده و اندیشمند است که در کشور تربیت یافته‌اند.

معاون اول رییس جمهور تصریح کرد: با حضور در این نمایشگاه مشخص شد که گام‌های خوبی در حوزه گیاهان دارویی برداشته شده که یکی از نشانه‌های آن وجود شرکت‌های دارویی در بازارهای اروپایی است. در این بین، یکی از ضعف‌های موجود که باید برطرف شود، این است که تولیدات را به بازار بین‌المللی وصل کنیم.

### کشور ما از مناسب‌ترین بستر در زمینه گیاهان دارویی بهره‌مند است

در ادامه این مراسم مهندس حجتی به سخنرانی پرداخت و با اشاره به این که شاید ایران منحصر به فردترین کشوری باشد که از بستر فراهم در زمینه رشد و پرورش گیاهان دارویی برخوردار است، تأکید کرد: شاهد این موضوع که کشور ما مناسب‌ترین بستر برای رشد گیاهان دارویی را دارد، وجود گونه‌های شناسایی شده و تنوع اقلیمی کشور است.

وزیر جهاد کشاورزی با تأکید بر وجود ۲ هزار گونه گیاهی شناخته شده در زمینه گیاهان دارویی در کشور اشاره کرد: این گیاهان می‌توانند در حوزه‌های رنگ و طعم و دیگر ویژگی‌ها مورد استفاده قرار گیرند. یکی از دلایل کمبود

### حرکت در جهت توسعه صنعت گیاهان دارویی رو به رشد است

مراسم افتتاحیه دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی پس از تلاوتی چند از قرآن مجید و پخش کلیپ کوتاهی درباره این رویداد بزرگ علمی و فرهنگی آغاز شد.

اسحاق جهانگیری معاون اول رییس جمهور درباره این جشنواره و نمایشگاه ملی گفت: بعضی از شرکت‌ها در زمینه تولید بسیار خوب فعالیت کرده‌اند که نشان می‌دهد حرکت به سمت توسعه صنعت گیاهان دارویی رو به رشد است.

وی در خصوص فروش محصولات و فرآورده‌های گیاهی بیان کرد: آمار فروش در این زمینه تا سقف صد میلیون دلار تخمین زده شده است که دست‌یابی به این آمار نشان از عزم راسخ دست‌اندرکاران حوزه گیاهان دارویی دارد.

جهانگیری با اشاره به این که یکی از شانس‌ها و زمینه‌هایی که خداوند از میان ده‌ها امکان دیگری که در این سرزمین قرار داده رشد گیاهان دارویی است، گفت: اقلیم ایران، شرایط طبیعی این سرزمین و دیگر زمینه‌های فراهم‌آورنده رشد و گسترش، همه دست به دست هم دادند تا ایران بتواند جایی باشد که دارای زمینه‌های رشد در این حوزه است.

وی در رابطه با این که اقتصاد چگونه می‌تواند متحول شود و اتکا به درآمد نفت کم شود، اظهار کرد: یکی از اصلی‌ترین و بنیادی‌ترین جایگزین برای اقتصاد تک‌محصولی وابسته به نفت، حرکت به سوی اقتصاد دانش‌بنیان است. دلیل



دیگر کتاب رونمایی شده کتاب «قانون» در طب ابوعلی سینا بود که توسط انتشارات سفیر اردهال در این جشنواره و نمایشگاه عرضه شد.

### شرکت‌های دانش‌بنیان در زمینه حفاظت از منابع آب نقش کلیدی دارند

مراسم اختتامیه دومین جشنواره و نمایشگاه گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران پنجشنبه ۱۰ مهر ۹۳ در مصلا امام خمینی (ره) برگزار شد. این مراسم با حضور معصومه ابتکار معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت از محیط زیست، دکتر سورنا ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهور و رئیس بنیاد ملی نخبگان، لاله افتخاری رئیس فراکسیون قرآن و عترت مجلس شورای اسلامی و دکتر محمدحسن عصاره دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی و دبیر علمی اجرایی دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران برگزار شد. در این مراسم معصومه ابتکار رئیس سازمان محیط زیست گفت: به طور قطع دولت یازدهم از این حرکت در بخش علمی و اقتصادی حمایت می‌کند. به این خاطر که می‌تواند در راستای رشد اقتصادی، اشتغال‌زایی و محیط زیست بسیار مفید باشد. محصولات جالب و مفیدی در حوزه دارو تولید می‌شود که بحث‌های اقتصادی و علمی آن جای خود دارد، اما هدف ما کشاندن بحث به سوی مراعات است. در حال حاضر، روندی در جهان به وجود آمده است که ایران از آن مستثنی نیست و آن سقوط تنوع گیاهی و جانوری است. ابتکار با بیان این‌که از مطالعه ۱۰ هزار گونه جانوری تا سال ۲۰۱۴ مشخص شد، ۵۲ درصد آن‌ها در دنیا منقرض شده‌اند، افزود: این روند در گیاهان ذخایر ژنتیکی دنیا نیز رو به کاهش است. کشاورزی، دامداری و بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی و امنیت غذایی دنیا مبتنی بر این ذخیره ژنتیکی است. روند کنونی روند ناپایداری است. بحثی که کنوانسیون جهانی در دستور کار قرار داده، این است که برای بهره‌برداری پایدار از ذخایر ژنتیکی چه جانوری چه گیاهی باید در ابتدا

تولید این محصولات، نبود تقاضا است. چون پیش از این تولید چندان صورت نمی‌گرفت، کم‌تر به خواص گیاهان دارویی ایران پی برده شده است.

### گیاهان دارویی می‌تواند نقش مهمی در صادرات داشته باشد

در ادامه، دکتر سورنا ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهور با بیان این‌که اولویت ما تأکید بر پتانسیل‌های گونه‌های دارویی کشور است، اظهار داشت: گیاهان دارویی از جمله صنایعی است که می‌تواند نقش مهمی در عرصه صادرات کشور داشته باشد.

دکتر ستاری در ادامه تصریح کرد: با توجه به صادراتی که در زمینه زعفران صورت می‌گیرد، این موضوع به خوبی مشخص می‌شود که کشور دارای پتانسیل‌های عظیمی است. البته خلاءهای کاری بسیاری در این حوزه وجود دارد که باید به خوبی شناسایی شود.

وی یادآور شد: کتاب قانون تا امروز به ۱۹ زبان مختلف دنیا ترجمه شده، اما متأسفانه آخرین ترجمه در این عرصه مربوط به زبان فارسی است. در شروع این جشنواره و نمایشگاه نسخه جدیدی از ترجمه کتاب «قانون» در جلد ۸ و دو جلد دیگر از کتاب «الحاوی» زکریای رازی رونمایی شده است.

در ادامه دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی با اشاره‌ای کوتاه به محتوای برنامه‌های دومین جشنواره و نمایشگاه گیاهان دارویی افزود: از این برنامه‌ها می‌توان به حضور ۳۵۰ شرکت فعال در حوزه صنعت گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و محصولات ارگانیک، حضور ۹۵ مرکز علمی با ارائه آخرین دستاوردهای پارک‌های علم و فناوری، مراکز رشد، دانشگاه‌ها، پژوهشگاه‌ها و مؤسسه‌های تحقیقاتی دولتی و خصوصی، ارائه بیش از ۴۰ مورد نوآوری و خلاقیت توسط فن‌آوران و ایجاد سلامت‌کده طب سنتی ایران اشاره کرد.

وی اظهار کرد: برگزاری ۱۸ کارگاه تخصصی و نشست آموزشی در زمینه‌های فنی، اقتصادی، فرهنگی، حقوقی و مالکیت معنوی، شناخت بازار، نحوه ثبت و دریافت مجوز دارو و فرآورده، آشنایی با نحوه ارتقای شرکت‌ها به مرتبه دانش‌بنیان، آموزش امکان توسعه کشت گیاهان دارویی بر اراضی کم‌بازده و دیم کشور و ارائه بیش از ۲۱۰۰ محصول تجاری‌شده دارای مجوز تولید و شماره ثبت در صنایع مختلف از دیگر برنامه‌های این جشنواره و نمایشگاه ملی است. با اتمام مراسم افتتاحیه، کار نمایشگاه و جشنواره به صورت رسمی آغاز شد.

### سلامت‌کده جلوه‌ای از کارآمدی طب سنتی

بخش سلامت‌کده در قالب ۱۲ غرفه در سه نوبت به ارائه خدمات به مراجعه‌کنندگان پرداخت. در این قسمت، ۲ غرفه به مشاوره و راهنمایی مراجعان با حضور شش نفر اختصاص داشت و ۳ غرفه نیز دارای ۳ تخت برای معاینه مراجعان در نظر گرفته شده بود.

### برگزاری نشست‌های آموزشی اقدامی برای گرد هم آوردن متخصصان

نشست‌های آموزشی و کارگاه‌های تخصصی با این‌که بیش‌تر دربرگیرنده متخصصان، استادان دانشگاه، دانشجویان و دیگر دست‌اندرکاران بخش علمی جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان بود، اما گاه با استقبال خوبی از سوی فعالان صنعت گیاهان دارویی و حتی بازدیدکنندگان علاقه‌مند به این مباحث مواجه می‌شد. یکی از ویژگی‌های دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی بررسی و نظارت دقیق بر فرآیند فروش محصولات غرفه‌داران در نمایشگاه بود.

### رونمایی از دو کتاب پزشکی قدیم ایران

یکی از جلوه‌های دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی رونمایی از دو کتاب بود. دو جلد از کتاب «الحاوی» رازی توسط انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی دانشگاه شهید بهشتی به فارسی برگردانده و در این رویداد علمی رونمایی شد.



برای بازدیدکنندگان در نظر گرفته شد، افزود؛ خوشبختانه توسط این سلامتکده توانستیم در مورد فرهنگ صحیح درمان‌های گیاهی و طب سنتی، فرهنگ‌سازی کوچکی انجام دهیم.

وی در خصوص شرکت‌های دانش‌بنیان بیان کرد: در حال حاضر بسیاری از شرکت‌ها قابلیت دانش‌بنیان شدن را دارند، اما در مسیر دانش‌بنیان شدن حرکت نمی‌کنند که نیاز است به صورت هدفمند از آن‌ها حمایت شود.

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی ایران ادامه داد: از موارد مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد توسعه صادرات و تمرکز تسهیلات ارائه شده به شرکت‌های خصوصی برای صادرات محصولات با ارزش افزوده بالا است.

دکتر عصاره با اشاره به صادرات خام گیاهان دارویی و ضررهایی که به این صنعت وارد می‌شود، افزود: دولت باید با تدوین مقررات سخت‌گیرانه از صادرات مواد گیاهی خام، به ویژه گیاهان در حال انقراض و نادر و تخریب رویشگاه‌ها جلوگیری کند.

وی همچنین به مسئله کم‌آبی اشاره کرد و گفت: در حال حاضر شرایط دیم‌زارها نامطلوب است و می‌توان از گیاهان دارویی استفاده کرد که بهترین گزینه برای تغییر اقلام کشت است که در نهایت رقیب خاصی هم برای گیاهان زراعی محسوب نمی‌شود.

دکتر عصاره سازمان‌دهی فروش و توزیع موبرگی داروهای گیاهی را امری ضروری دانست و بیان کرد: باید داروخانه‌های گیاهی با استانداردهای لازم و همچنین شبکه پخش داروهای گیاهی را ایجاد کرد تا این صنعت در اقصی نقاط کشور هدایت شود.

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی ایران گفت: ما خواستار حمایت بیش‌تر دولت در خصوص پوشش بیش‌تر گیاهان دارویی هستیم؛ تمامی داروهای گیاهی مستحق بیمه شدن هستند.

دکتر عصاره ادامه داد: همچنین ایجاد ساختار قانونی برای فعالیت پزشکان دانش‌آموخته از دانشکده‌های طب سنتی بسیار ضروری است؛ باید ساختار لازم برای حضور مستمر آن‌ها در شبکه سلامت کشور در نظر گرفته شود.

وی اضافه کرد: از دیگر موارد ضروری در زمینه گیاهان دارویی، ایجاد مراکز برون‌مرزی به عنوان نمایندگی فروش محصولات سایر کشورها با یک برند است. در پایان مراسم اختتامیه دومین جشنواره و نمایشگاه گیاهان دارویی از افراد و شرکت‌های زیر تقدیر شد:

- دکتر محمود خدادوست، مدیر برگزیده در توسعه علمی طب سنتی با رویکرد سلامت‌نگری، پژوهش‌محوری و اخلاق‌مداری
- دکتر محمود مصدق، استاد برگزیده
- دکتر فاطمه سفیدکن، مدرس برگزیده کارگاه‌های آموزشی دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی
- شرکت داروسازی و بهداشتی دانش‌بنیان دکتر جهانگیر، کارآفرین برگزیده
- شرکت دانش‌بنیان کشت و صنعت خرمان، کارآفرین برگزیده
- لابراتوار گیاهی طبیعت زنده (سینره)، کارآفرین برگزیده
- شرکت فناوران طبیعت و صنعت ستایش، تولیدکننده برگزیده
- شرکت تروند زعفران قائن، صادرکننده برگزیده
- شرکت ایمان‌مهر، صادرکننده برگزیده
- شرکت دارو درمان سلفچگان، صادرکننده برگزیده
- شرکت داروسازی باربج اسانس، واحد تحقیق و توسعه برگزیده
- ماشاءالله اکبری راد، سرمایه‌گذار برگزیده
- جامعه گیاه‌درمانی ایران، تشکل فعال برگزیده
- شرکت اکسیر دانش آسیا، تولیدکننده محصول برگزیده
- شرکت فناوری زیستی رُزفارد، تولیدکننده محصول برگزیده
- انتشارات سفیر اردهال، غرفه برگزیده
- لابراتوار رازک، غرفه برگزیده
- شرکت گیاهان سبز زندگی، غرفه برگزیده
- شرکت نانوفناوران دایا، فن‌آور برگزیده ▶

آن‌ها را حفاظت کرد و در ادامه بر اساس ظرفیتی که به دست می‌آید از ظرفیت‌ها برداشت کنیم.

رییس سازمان محیط زیست بیان کرد: جهان دارای ظرفیتی است که به آن ظرفیت زیستی گفته می‌شود. اگر در یک مرتع بیش از حد چرا صورت گیرد، مرتع درجه یک در اثر نبود مدیریت جامع به بیابان تبدیل می‌شود. در کشور ما که دارای مشکل کم‌آبی است، به راحتی یک مرتع می‌تواند تبدیل به بیابان شود. وی با بیان این‌که روند بیابان‌زایی و از دست‌دادن تنوع گیاهی و جانوری کشور نشان‌دهنده این است که با الگوهای سابق نمی‌توان فعالیت کرد، افزود: به طور حتم باید تغییر کشت صورت گیرد. گیاهان دارویی، گیاهان مقاومی هستند و سازگاری بالایی دارند. این گیاهان می‌توانند راه حل مناسبی برای این تغییر کشت باشند.

معضومه ابتکار اظهار کرد: اگر بخواهیم اقتصاد رو به رشدی داشته باشیم، باید از جدیدترین فناوری در بحث استفاده و حفاظت از منابع آب بهره ببریم. در این زمینه، نقش شرکت‌های دانش‌بنیان نقشی کلیدی است و حمایت از این شرکت‌ها اهمیت دارد، زیرا در عرصه مربوط به محیط زیست، یعنی اقتصاد سبز، اقتصادی که دارای شاخص‌های تولید است، سبب رشد و اشتغال‌زایی می‌شود و برای حفظ محیط زیست تلاش می‌کند.

### باید از خام‌فروشی در زمینه گیاهان دارویی جلوگیری کنیم

در ادامه این مراسم دکتر سورنا ستاری با بیان این‌که یک فرهنگ جدید در حال معرفی شدن است، گفت: همه باید تلاش کنیم تا این فرهنگ نهادینه شده و از خام‌فروشی در زمینه گیاهان دارویی جلوگیری شود.

وی در ادامه با تأکید بر این‌که معاونت علمی و فناوری رییس‌جمهور با اختیارات فرادستگاهی خود از شرکت‌های دانش‌بنیان حمایت می‌کند، تصریح کرد: تعداد زیادی از معاونان، سفراء، نیمی از استانداران و... در این نمایشگاه حضور داشتند که این مسائل باعث می‌شود صنعت جدیدی را شکل دهیم تا بتوانیم فرهنگ دانش‌بنیان را نهادینه کنیم. برای اولین بار «فن‌بازار» و کارگاه‌های آموزشی را در این نمایشگاه داشتیم که امیدواریم شروع خوبی برای بحث فرهنگی باشد. زیرا اگر این مورد نهادینه شود باقی مشکلات قابل حل است.

### دومین جشنواره و نمایشگاه گیاهان دارویی زمینه شکل‌گیری شبکه‌ای از خبرگان این حوزه را فراهم کرد

در ادامه این مراسم دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی ایران با اشاره به پیشرفت‌های دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران عنوان کرد: دومین نمایشگاه گیاهان دارویی و طب سنتی همانند اولین دوره، زمینه شکل‌گیری شبکه‌ای از خبرگان این حوزه را فراهم کرد.

وی ادامه داد: در دومین دوره از جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی پیشرفت‌های چشم‌گیری حاصل شد، از جمله حضور شرکت‌ها که در دوره اول ۱۷۱ شرکت حضور داشتند و این تعداد در این دوره به ۳۵۳ شرکت رسید. البته به دلیل محدودیت فضا امکان حضور ۱۰۰ شرکت فراهم نشد. تعداد محصولات عرضه‌شده در دوره اول ۸۰۰ محصول و در این دوره ۲۱۰۰ محصول بود. تعداد دستاوردهای مراکز علمی در دوره اول ۴۰ مورد بود که این رقم در دوره دوم به ۹۰ مورد رسید. در دوره اول ۴ کارگاه آموزشی برپا شد که این کارگاه‌ها در دوره دوم به ۱۸ کارگاه افزایش یافت که به طور تخمینی بیش از ۳۵۰۰ نفر در این کارگاه‌ها، آموزش‌های مختلف را در زمینه گیاهان دارویی، روش‌های ثبت دارو و... فرا گرفتند. همچنین از نظر تعداد بازدیدکنندگان به صورت تخمینی در این دوره با افزایش ۲/۵ برابری روبه‌رو بودیم.

دکتر عصاره در ادامه اظهار کرد: قراردادهای چندین میلیاردی متعددی نیز در زمینه فن‌بازار بین شرکت‌های نوپا و سرمایه‌گذاران حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی بسته شد.

وی با بیان این‌که در دومین دوره جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی و طب سنتی به سبب ضرورت آشنایی با مکتب پزشکی ایران، یک سلامتکده



محل قرارگیری غرفه های ویژه دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی



نمایی از دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی، فرآورده های طبیعی و طب سنتی ایران



مراسم افتتاحیه دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی با حضور اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس جمهور، محمود حجتی وزیر جهاد کشاورزی، دکتر سورنا ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهور و جمعی دیگر از مسئولان



محل برگزاری نشست های آموزشی و کارگاه های تخصصی



حضور مهندس سیدمحمد میرمحمدی میبیدی استاندار یزد و دکتر محمد طالبی مدیرعامل بانک کشاورزی از نمایشگاه ملی گیاهان دارویی



بازدید معصومه ابتکار معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست از غرفه‌های ویژه نمایشگاه



دیدار گروهی از کودکان و نوجوانان از دومین جشنواره و نمایشگاه گیاهان دارویی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی ایران



عکس یادگاری برگزیدگان دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی در مراسم اختتامیه



استقبال بازدیدکنندگان جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی از خبرنامه روزانه و بروشورهای اطلاع‌رسانی



دیدار خانم اس.جی نیونی وزیر بنگاه‌های کوچک و متوسط توسعه تعاونی‌های کشور زیمبابوه از دومین جشنواره و نمایشگاه ملی گیاهان دارویی

# اطلاع‌رسانی همایش ملی طلای سبز در دو رویداد فرهنگی



با اختصاص یک غرفه به همایش طلای سبز:  
جوآنۀ سبز در جشن کودکی حضور یافت

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در آستانۀ کامل‌شدن نیم قرن کتاب‌خواندن، قصه‌گفتن، نوشتن، دودین، بازی‌کردن و هنرورزیدن با کودکان و نوجوانان میهن، بار دیگر به مناسبت هفته ملی و روز جهانی کودک از همه دوست‌داران کودکی دعوت کرد تا در مراسمی با عنوان جشن کودکی حضور یابند.

جشن کودکی ۱۵ مهر ۹۳ هم‌زمان با روز جهانی کودک برگزار شد. در این برنامه بیش از ۹۰ غرفه در نظر گرفته شده بود تا تمامی وزارت‌خانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسه‌ها، تشکله‌ها و انجمن‌هایی که به نوعی در زمینه اطلاع‌رسانی و ارائه خدمات به کودکان و نوجوانان فعالیت می‌کنند در این جشن حضور یابند و دیدار و گفت‌وگویی نزدیک و رودررو با کودکان و پدر و مادرهای‌شان داشته باشند. بیشتر غرفه‌های این نمایشگاه به بخش‌های مختلف کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان اختصاص داشت. این بخش‌ها به معرفی فعالیت‌های خود می‌پرداختند. انیمیشن‌سازی، انتشارات و تئاتر کودک و نوجوان بخشی از غرفه‌های موجود در نمایشگاه جشن کودکی را به خود اختصاص داده بودند.

یکی از غرفه‌های جشن کودکی مربوط به بخش جوآنۀ سبز بود. جوآنۀ سبز یکی از بخش‌های سومین همایش ملی گیاهان دارویی است که از ۶ تا ۹ آبان در سالن حجاب مرکز آفرینش‌های فرهنگی و هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تشکیل می‌شود و هدف از برپایی آن آشناسازی کودکان و نوجوانان با پرورش، نگهداری و استفاده از گیاهان دارویی در زندگی است. این غرفه با استقبال بسیار خوب مسئولان، متخصصان گیاهان دارویی و مردم مواجه شده بود، اطلاعاتی درباره نحوه و محتوای برگزاری جوآنۀ سبز به مراجعه‌کنندگان ارائه کرد. ▶



با در اختیارگرفتن یک غرفه در مجموعه تاریخی سعدآباد:  
حضور طلای سبز در ویژه‌برنامه‌های هفته ملی کودک

غرفه سومین همایش ملی طلای سبز که در بخش نمایشگاهی ویژه‌برنامه‌های هفته ملی کودک در مجموعه تاریخی و فرهنگی سعدآباد تهران برپا شده بود، با استقبال بسیار خوب مخاطبان مواجه شد و تعدادی از مدیران و مسئولان ارگان‌های مختلف دولتی و سایر بازدیدکنندگان از این غرفه دیدن کردند.

برگزارکنندگان همایش ملی طلای سبز در سومین دوره برگزاری آن اقدام به در نظرگرفتن بخشی به نام **جوآنۀ سبز** کرده‌اند. در این بخش برنامه‌هایی برای آشناسازی هر چه بهتر کودکان و نوجوانان بین ۷ تا ۱۶ سال با گیاهان دارویی در نظر گرفته شده است. این بخش به خاطر این‌که کودکان و نوجوانان را مخاطب قرار داده است با برنامه‌های هفته ملی کودک ارتباط دارد.

برگزاری مسابقه سراسری نقاشی، برگزاری کارگاه آموزشی نحوه کشت و نگهداری گیاهان دارویی ویژه کودکان و نوجوانان، ساخت ماکت گیاهان دارویی و عکس‌گرفتن کودکان همراه با این ماکت و معرفی محصولات گیاهی و ارگانیک مناسب کودکان و نوجوانان بخشی از برنامه‌های **جوآنۀ سبز سومین همایش ملی طلای سبز** را تشکیل می‌دهد.

برگزارکنندگان همایش طلای سبز در تلاش هستند تا به‌کارگیری از طب سنتی، داروهای گیاهی، گیاهان دارویی و فرآورده‌های طبیعی را در بین احاد مختلف مردم فرهنگ‌سازی و نهادینه کنند و طب سنتی را به میراث ملی کشور بیفزایند. برنامه‌های ویژه هفته ملی کودک در حوزه میراث فرهنگی و با شعار کودک، دوستی، میراث فرهنگی در کاخ سعدآباد تهران برگزار شد. هدف از برگزاری این برنامه جلب موضوع کودک به موزه‌های کشور است تا شرایط برای بازدید هدفمند و رایگان کودکان از موزه‌های ایران و آشنایی آن‌ها با میراث فرهنگی کشور فراهم شود. ▶

به منظور حضور در کارگاه تحقیق و توسعه گیاهان دارویی

## حضور مدیران و متخصصان ایرانی در کارگاه تخصصی گیاهان دارویی تایلند

فرآورده‌های خود پرداختند. هم‌چنین در نمایشگاه جانبی که با بازدید مقامات بلندپایه تایلند و مقامات مسئول از کشورهای ایران، هند، سریلانکا، تانزانیا، ویتنام و اندونزی همراه بود، تعدادی از شرکتهای دانش‌بنیان ایرانی نیز محصولات و فرآورده‌های خود را در معرض نمایش قرار دادند. روز دوم از این مراسم نیز به بازدید از کارخانه، بیمارستان و بنیاد خیریه چاو پیا Abhaibhubejhr به عنوان شرکتهای دارای فناوری روز اختصاص داشت که دارای فعالیت‌های آموزشی و خدماتی و ورود به بازار جهانی است. در این برنامه تخصصی و آموزشی اطلاعات و ارتباط‌های قابل توجهی میان شرکتهای حاضر در مراسم، طی دو روز کاری به وجود آمد که برای بازاریابی صادراتی محصولات تولیدی این شرکت بسیار حائز اهمیت بود. دسترسی به این سطح از ارتباطات در چنین زمان کوتاهی تنها در چارچوب روابط رسمی مراکز منطقه‌ای همانند IORA امکان‌پذیر بوده است. ▶

دکتر محمدحسن عصاره دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی به همراه دکتر جعفر میرفخرایی رییس شورای سیاست‌گذاری سومین همایش ملی طلای سبز، دکتر محمود فلامرزبان عضو شورای سیاست‌گذاری و دکترای داروسازی صنعتی و دکتر تقی قفقازیان دکترای فارماکولوژی و تعدادی دیگر از متخصصان عرصه گیاهان دارویی و داروهای گیاهی برای حضور در کارگاه تحقیق و توسعه گیاهان دارویی به کشور تایلند رفتند. این سفر که به دعوت و با همکاری مرکز علوم و تحقیقات فناوری و وزارت علوم و فناوری تایلند صورت پذیرفته بود، به منظور حضور در کارگاه تحقیق و توسعه و تنظیم مقررات استفاده از گیاهان دارویی توسط مؤسسه کشورهای حاشیه اقیانوس هند (IORN) انجام شد. در این برنامه تخصصی و آموزشی که از ۲ تا ۳ مرداد ۹۳ برگزار شد، ۱۴ شرکت فن‌آور و صاحب صنعت داروهای گیاهی و گیاهان دارویی و فرآورده‌های طبیعی با حضور در کارگاه‌های آموزشی علاوه بر بحث و تبادل نظر در مورد تدوین استاندارد منطقه‌ای، با ارائه سخنرانی به ارائه محصولات



گزارشی درباره کنفرانس و نمایشگاه گیاهان دارویی ۲۰۱۴ چین

## کنفرانس و نمایشگاه گیاهان دارویی که بیش از دو هزار غرفه دارد

نشست‌های تخصصی در حوزه تحقیق و توسعه فراماسیوتیکال در میان دیگر برنامه‌ها با استقبال چشم‌گیری روبه‌رو شد. کنفرانس «ابتکار تحقیق و توسعه ۲۰۱۴» و مدیریت برون‌سپاری و کنفرانس «بیوفارماسیوتیکال چین، افق ۲۰۱۴» صدها نفر از بازدیدکنندگان را به سالن E کشاند.

هم‌چنین متخصصان ایده‌های خود را با شرکت‌کنندگان «PMEC افق ۲۰۱۴» چین به اشتراک گذاشتند. کنفرانس ابتکار بسته‌بندی و مدیریت چین «انجمن تکنولوژی پارک GMP» نیز با استقبال گسترده شرکت‌کنندگان مواجه شد.

پس از سال‌ها توسعه CPHI، ICSE، PMEC انجمن ابتکار و توسعه چین، انجمن توسعه برداشت گیاهان و ابتکار چین، انجمن چین و دنیای دارویی انجمن‌هایی هستند که فعالیت‌هایشان از کیفیت بالایی برخوردار است و آنچه آن‌ها منتشر می‌کنند، استاندارد شمرده می‌شود. به همراه سخنرانی‌های بارز توسط متخصصان FDA، EDQM، CCCMHPLE، بخش GMP ژاپن و دیگر سخنرانان کلیدی جهان، فعالیت‌های جهانی خریداران جهانی را به خود جذب کرد.

با وجود کنفرانس‌های متنوع در کنفرانس گیاهان دارویی و داروهای گیاهی ۲۰۱۴ چین، فعالیت‌های جانبی با استقبال خوبی از طرف فروشندگان و تولیدکنندگان مواجه شد. این برنامه با جذب ۸۹ خریدار، ۴۱۵ نشست تخصصی، ۱۳۲۰ مورد خرید محصول از ۲۴ بخش API، برداشت طبیعی، بیوفارماسیوتیکال، دستگاه‌های صنعت داروسازی و بسته‌بندی دارو به موفقیت بزرگی دست یافتند و شرایط را برای توسعه صنعت فراماسیوتیکال به صورت مجازی و حقیقی فراهم کردند.

کنفرانس و نمایشگاه گیاهان دارویی ۲۰۱۴ چین، در این سال پانزده سالگی خود را جشن گرفت. این رویداد در تلاش است برای دوره‌های بعدی گستره‌ای وسیع‌تر، موفقیت‌های شغلی بیشتر و خدمت‌رسانی بهتری را در تمامی زمینه‌های صنعتی در شانگهای فراهم بیاورد.

بیش از ۱۵۰۰ متخصص در کنفرانس ۲۰۱۴ برای شرکت در نمایشگاه ۲۰۱۵ ثبت نام کردند. در کنفرانس و نمایشگاه سال ۲۰۱۵، حدود ۷۰ درصد از شرکت‌های سال گذشته دوباره ثبت نام کردند که نشانگر جذابیت و شناخته‌شده‌بودن برند CPHI است. این نمایشگاه به عنوان پلی ارتباطی، شرکت‌های چینی و خارجی فراماسیوتیکال را با هم آشنا می‌کند و با ارتقای سطح فناوری به‌کاررفته در صنعت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی اقدام به ایجاد فضایی می‌کند که بتواند فعالان عرصه گیاهان دارویی در سراسر جهان را به یکدیگر متصل کند. ▶

یکی از بزرگ‌ترین و معتبرترین گردهمایی‌های گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و طب سنتی جهان، کنفرانس و نمایشگاه گیاهان دارویی چین است که طبق روال ۱۵ سال گذشته هر سال برپا می‌شود و در سال ۲۰۱۴ نیز به اجرا درآمد.

در این کنفرانس تمامی ۱۷ سالن مرکز بین‌الملل نمایشگاهی شانگهای (SNIEC) در سال ۲۰۱۴ مورد استفاده برگزارکنندگان قرار گرفت. این کنفرانس در اصل محل اتصال و گرد هم آمدن تمامی اعضای چرخه صنعت API یا AP- (Application Programming Interface) است که در زمینه بیوفارماسیوتیکال، دستگاه‌های فراماسیوتیکال، میزان مصرف، تجهیزات بسته‌بندی، صنایع و مواد غذایی، نیوتروسیوتیکال‌ها و محصولات سلامت را گرد هم آورد.

۱۲ سالن صنایع دارویی این کنفرانس از ۲۵۴۰ غرفه برخوردارند. با این که کنفرانس با تعطیلات آخر هفته و بارندگی سنگین هم‌زمان شده بود، بازدیدکنندگان با علاقه بسیار زیادی برای ملاقات با برندهای برتر و به روز تجاری در عرصه گیاهان دارویی و داروهای گیاهی به بازدید غرفه‌ها آمدند. در این رویداد سه روزه، تعداد بازدیدکنندگان به بیش از ۶۳ هزار نفر رسید که بی‌شک نشانگر رویدادی مهم برای دست‌یابی به هدف گسترش صنعت غذا و دارو با رویکرد به‌کارگیری گیاهان دارویی و داروهای گیاهی بود. در این کنفرانس ۹ بخش صنعتی در نظر گرفته شده بود که به شرح زیر است:

- ICSE و BioPH چین در E<sub>3</sub> با تمرکز بر روی تحقیق و توسعه بیوفارماسیوتیکال
- NEX چین در سالن‌های E<sub>3</sub> و E<sub>4</sub> بار دیگر با افزایش ظرفیت خود به ارائه آخرین دستاوردها در تولید و تکنولوژی برداشت طبیعی محصولات پرداخت. در سالن W<sub>3</sub> سعی شد تا شرکت‌های داخلی را به بازار جهانی برساند.
- LABWord چین که در سالن W<sub>5</sub> خیل عظیمی از بازدیدکنندگان را با ارائه جدیدترین تجهیزات آزمایشگاهی به خود جذب کرد.
- فروش بی‌نظیر دستگاه‌های مورد استفاده در صنعت دارویی، بسته‌بندی، حفاظت محیطی و تکنولوژی سالم که در سالن N<sub>1</sub>-N<sub>3</sub> صورت گرفت.
- حضور انجمن‌ها و دیگر فعالان صنعت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی

به عنوان عنصر مهم پیش‌برنده این صنعت. در مجموع ۶ انجمن، ۱۰ کنفرانس صنعتی و ۴۸ سمینار تخصصی با هدف گرد هم آوردن ۱۶۶ متخصص و بیش از ۲ هزار شرکت‌کننده حرفه‌ای برگزار شد. سران صنعتی و افراد مجرب در حوزه فراماسیوتیکال در مناطق مختلف به سخنرانی پرداختند.

تهران - ۱۳۹۴

The 3<sup>rd</sup>

Conference on Food and Dietary Supplementary

# سومین همایش مکمل‌های غذایی و رژیمی



واحد بازرگانی (رزرو غرفه و ثبت نام): ۶-۳۸۴۵-۸۸۲۰

[www.supplementgold.ir](http://www.supplementgold.ir)

مؤسسه رسایش

تهران، خیابان ولیعصر، بالاترازیپارک ساعی  
کوچه همسایگان، پلاک ۲، واحد ۶ و ۷  
تلفن: ۶-۳۸۴۵-۸۸۲۰ نماین: ۷-۹۳۳۰۷-۸۸۱  
[www.rasayesh.com](http://www.rasayesh.com)





# سلامت

# غذا و دارو

## غذا، دارو است

- تغذیه صحیح اصلی‌ترین روش پیشگیری از سرماخوردگی است
- تغذیه مفید و مناسب، داروی روح و جسم است
- میان وعده به اندازه وعده غذایی اهمیت دارد
- وابستگی گسترده صنعت غذا و بهداشتی و آرایشی به روغن پالم
- اطلاع‌رسانی نادرست تصور اشتباه درباره افزودنی‌ها را به دنبال دارد
- بهترین شامپو گران‌ترین شامپو نیست؛ متناسب‌ترین است



مروری بر عوامل و علائم سرماخوردگی

## تغذیه صحیح اصلی‌ترین روش پیشگیری از سرماخوردگی است

گردآورنده: حمیدرضا حافظی

معدنی فقیر هستند و به جای مصرف این نوع غذاها بهتر است از انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، غلات، مغزها و دانه‌ها استفاده کرد.

### خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های ضد سرماخوردگی

در زیر به برخی از این خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که استفاده از آن‌ها جلوی بروز سرماخوردگی را می‌گیرد، اشاره کرده‌ایم:

- **سیب:** این گیاه علاوه بر خواص دارویی و تغذیه‌ای به دلیل داشتن ماده ضد ویروسی گزینه بسیار خوبی برای مصرف در فصل سرد است. سیب سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین‌های B1، B2 و B3 است که این حجم ویتامین و مواد معدنی و ضد ویروسی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل سرماخوردگی می‌شود.
- **پیاز:** درست مانند سیر، پیاز هم حاوی ترکیبات ضد میکروبی به نام آلیون و الیسین است. برای رسیدن به خواص درمانی آن در پیشگیری از سرماخوردگی لازم است هر چند ساعت یک بار یک ورق نازک از آن را به صورت خام مصرف کنید.

- **ماست:** به افرادی که به سرماخوردگی ناشی از آلرژی و حساسیت فصلی دچار هستند، توصیه می‌شود برای پیشگیری، از سه ماه قبل ماست مصرف کنند. چون ماست از جمله موادی است که باعث افزایش ایمنی و سیستم دفاعی بدن می‌شود و بدن را در مقابله با عوامل عفونی و آلرژی آماده می‌کند و اگر به خوردن ماست علاقه چندانی ندارید می‌توانید مصرف پیاز را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. چون پیاز نیز از بالابرنده‌های کارایی سیستم دفاعی بدن است. مصرف ماست، بدن را در حین مواجهه با عوامل میکروبی مقاوم می‌کند.

- **بخورها و دمنوش‌های گیاهی:** استفاده از دمنوش‌ها و بخورهای گیاهی از دیرباز مورد استفاده بوده و آثار مثبتی داشته است و در صورت آگاهی از مصرف صحیح آن بهترین پیشگیری کننده از سرماخوردگی است. بخور گیاهانی مانند تخم گشنیز، مخلوط گیاه آویشن با گل بنفشه، ریحان با پونه خشک برای سرماخوردگی به ویژه در خروج ترشحات سینوسی در مبتلایان به سینوزیت بسیار مفید است.

- **ادویه‌ها:** ادویه‌هایی مانند زردچوبه، زعفران و دارچین منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. برای رسیدن به خواص درمانی این ادویه‌ها لازم است روزانه یک قاشق چای‌خوری از آن‌ها را مصرف کنید. بد نیست آن‌ها را به وعده‌های غذایی وارد کنیم؛ برای مثال چای

یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که افراد به آن دچار می‌شوند، سرماخوردگی است که در فصل پاییز بیش‌تر از سایر فصول احتمال مبتلا شدن به آن وجود دارد. سرماخوردگی و گلودرد یک عفونت حاد (کوتاه‌مدت) ویروسی در قسمت مجرای تنفسی فوقانی بینی، سینوس‌ها، گوش‌ها، نای، حنجره و لوله‌هایی است که حلق را از داخل به گوش متصل می‌کنند.

این بیماری از طریق هوا مانند عطسه کردن یا تماس با افراد مبتلا به بیماری از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند و به صورت یک عفونت ویروسی در بدن می‌نشیند و حداکثر طی یک هفته تا ۱۰ روز بهبود می‌یابد.

سرماخوردگی به طور معمول با گرفتگی یا آبریزش بینی که در ابتدا شفاف است شروع می‌شود و سپس ممکن است شدت یافته به رنگ زرد درآید. سرفه‌ای که خلط‌دار نیست یا کمی خلط دارد، درد گلو، گرفتگی گلو، تب خفیف، خستگی و بی‌حالی و بی‌اشتهایی از علائم و نشانه‌های این بیماری است که شروع این علائم از یک تا سه روز پس از قرارگرفتن در معرض ویروس سرماخوردگی نمایان می‌شود.

بدون شک همه، سرماخوردگی و علائم آن را تجربه کرده‌اند و شاید یکی از دغدغه‌های اصلی هر فرد این باشد که چه طور می‌شود از بروز سرماخوردگی پیشگیری کرد. علاوه بر توصیه‌های عمومی درباره پیشگیری از ابتلا به انواع ویروس‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی که شامل شستن دست‌ها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله با فرد مبتلا، دست‌ندادن با فرد بیمار، رعایت دمای استاندارد منزل و محل کار «جلوگیری از تغییر ناگهانی دما» و... است، توصیه‌هایی نیز در مورد تغذیه برای پیشگیری و درمان انواع سرماخوردگی‌ها وجود دارد.

برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی بهتر است سطح ایمنی بدن افزایش یابد. نحوه تهیه و مصرف مواد غذایی و انتخاب برخی از آن‌ها نیز در این امر مؤثر است. از غذای تازه که خوب پخته شده، استفاده کنید و از مصرف مواد غذایی که از زمان تهیه آن مدتی می‌گذرد، پرهیز نمایید.

از آنجایی که هدف طب سنتی ایران، ارتقای سلامتی با اولویت پیشگیری و اصلاح سبک زندگی است می‌توان برای پیشگیری از سرماخوردگی نیز به برخی از راهکارهای آن رجوع کرد. پایه و اساس پیشگیری از سرماخوردگی نظارت بر خوراک‌ها و نوشیدنی‌ها است.

همچنین در زمان سرماخوردگی نیز می‌توان با تغذیه درست دوران آن را به حداقل رساند. به طور مثال، باید از مصرف غذاهای آماده بسته‌بندی شده و کنسروها در زمان سرماخوردگی خودداری کرد. زیرا از لحاظ ویتامین و مواد

## احتیاط‌ها برای جلوگیری از سرماخوردگی

برای جلوگیری از مبتلا شدن به سرماخوردگی علاوه بر رژیم‌های غذایی و مراعات در زمینه خوراک روزانه، باید مواردی را کنترل و در مورد آن‌ها با احتیاط برخورد کرد.

• **دمای محیط کار و منزل:** علاوه بر عفونت‌های ویروسی که سرایت آن از فردی به فرد دیگر است، سرما یکی از عوامل بروز سرماخوردگی است که می‌توان با کنترل دمای محل کار و منزل از بروز آن جلوگیری کرد. باید هوای اتاق را متناسب با لباس خود تنظیم کنید. در صورتی که لباس ضخیمی تن کرده‌اید دمای محل را باید پایین آورد و برعکس. این مسئله به دلیل ایجاد تعادل دمایی در محیط منجر می‌شود.

به طور معمول مبتلایان به سرماخوردگی با منشاء سرما، به دلیل اختلاف دمای شدید و نبود تعادل دما به سرماخوردگی دچار می‌شوند. همچنین در سال‌های اخیر دما و حرارت یکی از بحث‌هایی است که متخصصان با پژوهش روی آن، نظرات مختلفی را ارائه کرده‌اند. از جمله از بین بردن ویروس‌ها با دمای بالا است که فرد پس از سرماخوردگی می‌تواند با رفتن به سونا و تجربه دمای بالای ۸۰ درجه سلسیوس، ویروس‌های سرماخوردگی را از بین ببرد.

علاوه بر این غذاهایی مثل سوپ و نوشیدنی‌هایی مثل چای اگر در حالت بالای ۸۰ درجه سلسیوس میل شوند، سبب از بین رفتن ویروس‌ها می‌شوند. همچنین دمای بالا در شرایط بخور نیز سبب کشته شدن ویروس‌ها می‌شود. باید ۱۰ دقیقه سر را روی بخارهای یک ظرف آب جوش بگیرید و بهتر است دستمال یا حوله‌ای را روی سر بگذارید و این عمل را سه بار در روز تکرار کنید.

• **پوشاک:** یکی دیگر از مواردی که باید به صورت جدی رعایت شود لباس و پوشاک است که با توجه به دمای محل کار، منزل و هوای آزاد، باید مناسب‌ترین لباس را انتخاب کرد. به طور مثال، در پاییز تا جای ممکن باید از پیراهن یا بلوزهای یقه‌دار استفاده کرد تا در اثر سرما، دچار سرماخوردگی نشد. یا در روزهای سرد هدبند، کلاه و شال استفاده کرد تا سینوس‌ها عفونی نشوند. در محل کار، وقتی دمای اتاق متعادل است نباید از لباس‌های گرم استفاده کرد. چون ایجاد تعرق و احتمال تغییر دما سبب می‌شود فرد دچار سرماخوردگی شود.

• **بهداشت فردی:** از مهم‌ترین مسائلی که برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی باید مد نظر قرار داد بهداشت فردی است که از جمله می‌توان به شستن و ضد عفونی کردن دست‌ها، استفاده از ماسک در زمان سرما و امتناع از تماس نزدیک با افراد سرماخورده اشاره کرد. همچنین توجه به لوازم شخصی و لزوم جداسازی لوازم افراد بیمار از لوازم شخصی از مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد. ▶

منبع: سایت سیمرغ و باشگاه خبرنگاران



در زمان سرماخوردگی نیز می‌توان با تغذیه درست دوران آن را به حداقل رساند. به طور مثال، باید از مصرف غذاهای آماده بسته‌بندی شده و کنسروها در زمان سرماخوردگی خودداری کرد. زیرا از لحاظ ویتامین و مواد معدنی فقیر هستند و به جای مصرف این نوع غذاها بهتر است از انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، غلات، مغزها و دانه‌ها استفاده کرد.

دارچین می‌تواند یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه باشد.

• **شلغم:** به عنوان یک تقویت‌کننده قوای جسمانی و همچنین اشتهاآور مورد استفاده دارد. مصرف آن در دوران سلامت سبب پیشگیری جدی از سرماخوردگی می‌شود. در صورت بروز سرماخوردگی نیز مصرف شلغم سرفه و گلودرد را تسکین می‌دهد. علاوه بر این شلغم به علت داشتن ویتامین B1 می‌تواند برای رفع خستگی و بی‌حالی در زمان سرماخوردگی مفید باشد.

• **ویتامین A:** که سبب کاهش شدید عفونت‌های مکرر تنفسی می‌شود. از جمله خوراکی‌هایی که دارای این ویتامین است، می‌توان به جگر، کره و تخم مرغ، هویج، انبه، سیب‌زمینی و زردآلو اشاره کرد. همچنین سبزیجات سبز تیره نیز تأمین‌کننده «بتا کاروتن» هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند.

• **ویتامین C:** مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C و همچنین میوه‌های سرشار از ویتامین C در این فصل یکی از توصیه‌های جدی برای پیشگیری از سرماخوردگی به شمار می‌رود. ویتامین C را می‌توان در خوردنی‌های مختلفی به ویژه پرتقال، گریپ‌فروت، لیموشیرین، انواع توت، فلفل دلمه‌ای، سیب‌زمینی و سبزیجات برگ سبز همانند انواع کلم و همچنین در سیر، میخک، لیمو، فلفل و مواد غذایی چون فلفل قرمز و سوپ مرغ دریافت کرد.

• **شیرین بیان:** که در زمان سلامت می‌توان استفاده کرد و به دلیل تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند جلوی سرماخوردگی را بگیرد. البته افرادی که دچار اختلال فشار خون هستند در مصرف شیرین بیان احتیاط کنند.

• **غلات سبوس‌دار و حبوبات:** منابع غذایی خوبی برای ویتامین‌های گروه B هستند. مصرف نکردن این مواد در بدن سبب بروز عفونت‌های مکرر دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود. همواره باید در زمان سلامت از این قبیل مواد خوراکی استفاده کرد تا جلوی ایجاد عفونت در مجاری تنفسی را گرفت.

• **دانه کنجد و آفتابگردان:** غنی از اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. این اسیدهای چرب در مبارزه علیه عفونت‌های سرماخوردگی، به سلول‌های دستگاه تنفسی کمک می‌کنند و در گام اول از ورود ویروس به بدن جلوگیری می‌کنند.

• **ماهی‌های روغنی:** ماهی قباد، قزل‌آلا و به خصوص ماهی سالمون و ماهی تن به افرادی توصیه می‌شود که زیاد دچار سرماخوردگی می‌شوند. این مواد غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. ترکیب امگا ۳ در کاهش التهاب ناشی از بیماری در بدن بسیار مؤثر است و همچنین از التهاب مزمن عملکرد صحیح سیستم ایمنی جلوگیری می‌کند که در نهایت جلوی عفونی شدن بدن را می‌گیرد.

• **روی:** طی مطالعه‌های انجام‌شده استفاده از این مکمل علاوه بر تقویت بدن و پیشگیری، در کاهش دوره ابتلا به سرماخوردگی و نیز در تخفیف علائم آن نقش قابل توجهی دارد، اما مسئله آن‌جا است که بسیار دیده شده است مکمل‌یاری با روی عوارضی مانند تهوع و سردرد را به دنبال دارد. در صورتی که اگر این روی از طریق رژیم غذایی تأمین شود، علاوه بر این که جذب و کارایی بالاتری خواهد داشت، عوارضی هم به دنبال ندارد.

• **سوپ مرغ:** یکی از نظریه‌ها از این قرار است که سوپ با افزایش دمای بینی و گلو محیط را برای رشد و فعالیت ویروس‌ها نامناسب می‌کند. متخصصان تغذیه همچنین معتقدند که خود سوپ هم به ذات خود حاوی خواص ضد ویروس است. از مرغ و سبزی‌های آن گرفته تا ادویه‌های به‌کاررفته در آن، همگی ترکیباتی دارای خواص ضد ویروس و ضد سرماخوردگی هستند.



نگاهی به استفاده از مواد غذایی در وعده‌های مختلف

## تغذیه مفید و مناسب داروی روح و جسم است

گردآورنده: رقیه گل محمدی

نشان داده است که بیشتر کودکان یا بدون صبحانه به مدرسه می‌آیند یا از غذاهای آماده مثل کیک، بیسکویت یا ساندویچ سوسیس و کالباس استفاده می‌کنند. این در شرایطی است که بسیاری از مادران از زبان‌های مواد صنعتی و فست‌فودها و زبان‌های شدیدی که به بدن می‌زنند، به طور کامل بی‌اطلاع هستند.

حتی برخی از مادران اقدام به درست کردن ساندویچ‌هایی خانگی می‌کنند که در آن‌ها بخشی از غذای خانه گنجانده شده است و این غذا حاوی گوشت مرغ یا قرمز است. خوردن این‌گونه ساندویچ‌ها اگر دست کم یک ساعت در کیف کودکان بماند باعث ایجاد تهوع، اسهال و استفراغ می‌شود و می‌تواند مسمومیت‌های خفیف تا بسیار شدید ایجاد کند. گاهی این مسمومیت‌ها باعث فلج اعصاب دستگاه تنفسی می‌شود که اگر طولانی شود احتمال خطر مرگ وجود دارد.

تغذیه خوب در تمام اندام‌ها و شکل ظاهری بدن تأثیر مستقیم دارد. این موضوع به خصوص در کودکان و نوجوانان که مراحل رشد جسمی، فکری و روحی را سپری می‌کنند، بیش از سایر گروه‌های سنی دیده می‌شود. ریختن دندان‌های شیری در کودکی و رویش دندان‌های دائمی، فرآیندی طبیعی و لازم برای بدن است، اما این موضوع که دندان‌ها از چه سنی و با چه ترتیبی بریزد و بدن از نظر تغذیه‌ای در چه شرایطی باشد که رشد دندان‌های دائمی را فراهم بیاورد، موضوعی بسیار مهم است که به غذا و وعده‌های غذایی مربوط می‌شود. به طور کلی، میزان و نحوه رشد دندان‌ها به شدت تحت تأثیر نوع تغذیه‌ای قرار دارد که کودکان از آن بهره‌مند هستند.

برای جلوگیری از خراب شدن دندان باید توجه شود که از غذاهای حاوی

بعد از یک خواب راحت بدن به شکل جدی نیازمند غذا است. در ضمن، صبح پس از بیدار شدن از خواب ما تا شب‌هنگام که دوباره برای استراحت و خواب آماده شویم، قدم در مسیری طولانی و خسته‌کننده می‌گذاریم و در این مسیر کارهای روزانه و وظایفی که بر عهده داریم را به انجام می‌رسانیم. به همین دلیل خوردن وعده صبحانه از اهمیتی ویژه برخوردار است.

بدن انسان برای زیستن و حرکت نیازمند خوردن یا به عبارت بهتر بهره‌مندی از تغذیه مناسب است. تغذیه یا همان استفاده از غذاهای مختلف راهی است برای این‌که ما بتوانیم نیازهای ضروری بدن خود را تأمین کنیم.

از زمانی که بشر وارد عصر مدرن یا همان مدرنیسم شد، برای تغذیه مؤلفه‌های بسیاری را در نظر گرفت. یکی از این مؤلفه‌ها وعده غذایی است. به عبارت دیگر، تحقیقات این موضوع را نشان داد که انسان‌ها برای دستیابی به انرژی مناسب باید در ساعت‌های مشخص با فاصله زمانی منطقی و معینی غذا بخورند. این موضوع باعث می‌شود که تناسب اندام و سلامتی بدن آن‌ها حفظ شود و بتوانند برای انجام کارهای مختلف در زندگی خود از شرایط بدنی مناسبی بهره‌مند شوند.

به طور کلی در شبانه‌روز، ما از سه وعده غذایی استفاده می‌کنیم که به آن صبحانه، ناهار و شام می‌گوییم. آن‌چه ما غذای اصلی می‌دانیم، ناهار و شام است. در صورتی که لازم است صبحانه را به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در نظر داشته باشیم. آن‌هایی که از نظر وضع بهداشت و اصول زندگی از ما پیش هستند و بهتر از ما راز سلامتی و زیستن را می‌دانند به این موضوع توجه ویژه دارند. به همین خاطر، رنگین‌ترین سفره خود را برای صبحانه می‌گسترانند و بیش از ناهار و شام در صبحانه از خود پذیرایی می‌کنند.

بعد از یک خواب راحت بدن به شکل جدی نیازمند غذا است. در ضمن، صبح پس از بیدار شدن از خواب ما تا شب‌هنگام که دوباره برای استراحت و خواب آماده شویم، قدم در مسیری طولانی و خسته‌کننده می‌گذاریم و در این مسیر کارهای روزانه و وظایفی که بر عهده داریم را به انجام می‌رسانیم. به همین دلیل خوردن وعده صبحانه از اهمیتی ویژه برخوردار است.

بدن ما به انرژی زیادی نیاز دارد و وعده ناهار برای تأمین انرژی روزانه کامل و کارآمد نیست. خانم خانه، مادر دلسوز می‌تواند این مبنای اشتباه را که باید تا ظهر و فرارسیدن وعده ناهار صبر کند را به هم بزند و طرح تازه‌ای بریزد تا فرزندان و همسرش از شرایط جسمی و روحی بهتری به خاطر خوردن روزانه صبحانه برخوردار باشند. این موضوع به خصوص برای کودکان، نوجوانان و جوانانی که مشغول تحصیل هستند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اگر صبحانه لذیذ و خوش‌مزه تهیه شده باشد و افراد خانه به موقع از خواب بیدار شوند، کمک زیادی می‌کند که اهل خانه همیشه سالم باشند. تحقیقات

احتیاطها مواد غذایی و بهداشت قرار دارد. زیرا از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است.

تغذیه خوب سبب می‌شود تا انسان نهایت استفاده را از نیروی فکری خود ببرد. رشد و نمو خوب شریطی را فراهم می‌آورد که اعمال فکری و جسمی و اجتماعی به بهترین شکل ممکن انجام بگیرد. افرادی که تا مدت‌ها تغذیه نادرست داشته‌اند به خواندن و نوشتن بی‌علاقه خواهند بود. اگر کودکی بدون صبحانه وارد کلاس درس شود، علاوه بر این که خسته و بی‌علاقه است، این امکان وجود دارد که دچار فراموشی و احساس بی‌مسئولیتی نسبت به وظایف خود در کلاس شود.

گرچه ارتباط نسبت هوش با تغذیه هنوز روشن نشده است و غذای به خصوصی برای بالا بردن هوش وجود ندارد، ولی کارهای فکری و فعالیت‌های جسمی باعث افزایش نیاز بدن به انرژی می‌شود. گاهی کودک از خوردن غذا خودداری می‌کند. والدین باید علت را پیدا کنند. ممکن است این بی‌اشتهایی به خاطر نبود تنوع در غذا باشد یا این که کودک پیش از غذای اصلی اقدام به خوردن مواد غذایی نامناسب (همانند چیپس و پفک) کرده باشد یا حتی این امکان وجود دارد که به بیماری خاصی مبتلا شده باشد.

### محتوای وعده‌های غذایی

متخصصان بر این باورند که در هر وعده ما باید از همه گروه‌های غذایی استفاده کنیم. سبزی‌ها، گوشت، نان، غلات، لبنیات، حبوبات، مغزها و روغن‌های مفید باید در وعده‌های مختلف غذایی ما وجود داشته باشند تا از بدن و روحی سالم بهره‌مند شویم. تأمین همه مواد غذایی موجود در هرم غذایی در صورتی امکان‌پذیر می‌شود که نظارت دقیق و مناسبی داشته باشیم بر آن چه می‌خوریم. افرادی که از وعده‌های غذایی کنترل‌شده‌ای برخوردار نیستند، دچار اضافه‌وزن یا کمبود وزن بیمارگونه می‌شوند و به پزشک نیاز پیدا می‌کنند. ▶

منبع: ویکی‌پدیای انگلیسی، سایت بیوتونه



کسانی که تغذیه خوب ندارند ترش‌رو و عبوس می‌شوند و در فعالیت‌های روزانه‌شان به اندازه کافی نشاط ندارند. کودکان گرسنه حس تعاون و همکاری و تشخیص خوب و بد را از دست می‌دهند. اگر غذای کودک کافی و مناسب باشد و بتواند از فعالیت‌های خود در مدرسه لذت ببرد، حالت ستیزه و پرخاش نسبت به دوستان و هم‌مدرسه‌ای‌های خود نخواهد داشت.

پروتئین، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های C، A و D استفاده شود. پس بهتر است کودک لقمه‌ها یا میوه‌هایی که دارای این نوع ویتامین‌ها هستند را همراه خود داشته باشد، همانند هویج، سیب، پرتقال، مغز گردو و... کودکانی که به طور دائم تغذیه مناسب دارند و بهداشت را رعایت می‌کنند، دارای چشمانی درخشان و نیرومند و قد و وزن مناسب هستند.

کودکانی که به اندازه کافی از مواد پروتئینی و معدنی برخوردار شوند، دارای پوست و موی لطیف هستند. مصرف زیاد تنقلات و نامناسب بودن تغذیه باعث چاقی یا عقب‌ماندن از رشد مناسب می‌شود. وقتی غذای کودکان به اندازه کافی مواد پروتئینی، کلسیم، فسفر و ویتامین D و C نداشته باشد، شریطی را در بدن به وجود می‌آورد که استخوان‌ها وضع و شکل طبیعی خود را از دست بدهند و در بعضی مواقع سبب تنگی سینه و کوچکی لگن خاصره در افراد می‌شود.

کودکان زمانی که در مدرسه هستند از نظر فکری و جسمی انرژی زیادی مصرف می‌کنند. سوخت و ساز بدن در هنگام کارهای فکری بیش‌تر می‌شود و کودک احساس ضعف می‌کند. چون پروتئین در ساختمان استخوان‌ها، خون و بافت‌های مختلف بدن همانند عضلات و اندام‌ها و پوست و مو به کار می‌رود. به همین خاطر است که مصرف آن به هنگام رشد باید به اندازه کافی باشد. غذا باید به موقع و مناسب به بدن کودک برسد تا کودک رشد جسمی کاملی داشته باشد. اگر صبر کنیم کودک از مدرسه برگردد و ما مقداری غذا با حجم زیاد و سرشار از ویتامین به او بدهیم، فقط معده وی را پر کرده‌ایم و کودک خواب‌آلود و خسته می‌شود.

### تأثیر تغذیه بر شخصیت

تغذیه در بعضی از ویژگی‌ها و صفات انسانی و اخلاقی همانند شادی، همکاری، اعتماد به نفس، علاقه به دیگران و ثبات شخصیت تأثیر قابل توجه و انکارناپذیری دارد. تغذیه خوب علاوه بر آن که اعمال بدن را تنظیم می‌کند سبب می‌شود تا شخص بهتر بتواند با مسائل و مشکلات زندگی روبه‌رو شود و عجز و ناتوانی را از خود دور کند. اشخاص گرسنه کم‌تر می‌توانند غیر از تهیه غذا به موضوع دیگری فکر کنند و به این وسیله از توانمندی‌های ذهنی و جسمی خود استفاده نمایند.

کسانی که تغذیه خوب ندارند ترش‌رو و عبوس می‌شوند و در فعالیت‌های روزانه‌شان به اندازه کافی نشاط ندارند. کودکان گرسنه حس تعاون و همکاری و تشخیص خوب و بد را از دست می‌دهند. اگر غذای کودک کافی و مناسب باشد و بتواند از فعالیت‌های خود در مدرسه لذت ببرد، حالت ستیزه و پرخاش نسبت به دوستان و هم‌مدرسه‌ای‌های خود نخواهد داشت.

### تغذیه و هوش

مهم‌ترین مسئله‌ای که امروز کشورهای توسعه‌یافته جهان با آن مواجه هستند و در رأس مسائل سیاسی، اجتماعی و اقتصادی خود قرار می‌دهند، تأمین ابزار و امکانات زیستی افراد کشورشان در سطحی مناسب و قابل قبول است. مردم یعنی نیروی انسانی که پایه و اساس تمدن‌های جهانی را تشکیل می‌دهند. اگر افراد از نظر خوراک و بهداشت در مشکل و کمبود قرار بگیرند، به طور حتم انتظار هر گونه فعالیتی از آن‌ها در راه ترقی اجتماعی و ایجاد شریطی برای ایجاد توسعه فرهنگی و اقتصادی ناممکن می‌شود. مسلم است که در رأس این

مروری بر میان‌وعده و جایگاه آن در تغذیه روزانه افراد

## میان‌وعده به اندازه‌ی وعده‌ی غذایی اهمیت دارد

گردآورنده: رقیه گل محمدی

به کودکان استفاده کنند، زیرا اجبار و اصرار نمی‌تواند راه حل مناسبی برای سوق دادن بچه‌ها به مصرف میان‌وعده باشد. این کار تنها باعث می‌شود تمایل به مصرف میان‌وعده مناسب در کودک کاهش یافته و برعکس تمایل به مصرف میان‌وعده‌های نامناسب در وی افزایش یافته و تقویت شود.

دلیل دیگر تمایل نداشتن کودکان و دانش‌آموزان به مصرف میان‌وعده به ویژه میان‌وعده‌هایی که در منزل و توسط والدین تهیه می‌شود، این است که این گروه تمایل دارند پول توجیبی که به صورت روزانه دریافت می‌کنند را آن‌طور که می‌خواهند، خرج کنند. با توجه به این مطلب مشاهده می‌شود که اغلب کودکانی که در سن مدرسه قرار دارند، خوارکی مورد علاقه خود را از بوفه و فروشگاه مدرسه یا دست‌فروشان‌هایی که در مسیر منزل تا مدرسه قرار دارند، تهیه می‌کنند که این خوارکی‌ها به دلیل نداشتن کیفیت مطلوب و استاندارد نه تنها برای فرد مفید نیستند، بلکه می‌توانند سلامتی وی را به خطر اندازند.

### استفاده از میان‌وعده‌های نامناسب و تهدید سلامت کودک

استفاده از میان‌وعده‌های نامناسب، نه تنها رشد مناسب کودکان را به همراه نخواهد داشت، بلکه باعث از بین رفتن میل و رغبت این گروه که در سن رشد قرار دارند، نسبت به وعده‌های اصلی غذا می‌شود. این موضوع می‌تواند رشد کودک را تحت تأثیر قرار دهد و باعث ایجاد بیماری‌های مختلف در وی شود. توجه والدین به این موضوع می‌تواند احتمال بروز این خطرات را به حداقل برساند.

### جایگاه میان‌وعده‌ها در نوجوانی

با توجه به این‌که در مرحله بلوغ یک رشد سریع و ناگهانی در فرد رخ می‌دهد و نوجوان به علت سوخت و ساز بالای بدن نیاز زیادی به انرژی دارد،

یکی از پرسش‌هایی که ذهن افراد به ویژه کسانی که دارای فرزند در سن رشد هستند را به خود مشغول کرده است، تهیه و در نظر گرفتن میان‌وعده‌ی غذایی مناسب برای این گروه است. باید گفت، میان‌وعده‌ها غذای مختصری هستند که فرد بین غذاهای اصلی خود میل می‌کند. بهترین زمان مصرف میان‌وعده مناسب یک ساعت پیش از صرف وعده اصلی غذا است تا فرد اشتیهای کافی برای صرف ناهار و شام را از دست ندهد.

در سنین قبل از مدرسه علایق غذایی کودکان تحت تأثیر محیط خانواده است، اما به محض ورود به مدرسه، کودکان از محیط خانه دور می‌شوند و ساعاتی از روز را در مدرسه و به دور از والدین خود می‌گذرانند، بنابراین عادات و انتخاب‌های غذایی آن‌ها تغییر کرده و تحت تأثیر محیط و شرایط جدید قرار می‌گیرد.

از آنجایی که کودکان، وعده‌های غذایی اصلی خود را در خانه و با حضور والدین می‌خورند، الگوی غذای اصلی آن‌ها بیش‌تر تابع خانواده است. اما میان‌وعده‌ها، اغلب در محیط مدرسه به دور از محیط خانه صرف می‌شود که این خود نقطه آغاز اختلاف بین الگوی غذایی والدین با کودکان است.

کودکانی که در سن مدرسه قرار دارند علاوه بر سه وعده غذای اصلی به صرف دو میان‌وعده در صبح و عصر نیز نیاز دارند. در این سن، کودکان برای این که بتوانند غلظت قند خون خود را در حد طبیعی نگه دارند، باید بین هر ۴ تا ۶ ساعت غذا بخورند، تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز آن‌ها در حد مطلوب بماند. در این سنین، کبد که وظیفه ذخیره‌سازی گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در مواقع ضروری را بر عهده دارد، تنها به مدت ۴ ساعت می‌تواند گلیکوژن ذخیره کند. بنابراین، کودکان به خوردن غذا در وعده‌های بیش‌تری نیاز دارند و باید در روز دو میان‌وعده مغذی و مناسب میل کنند.

بهتر است تا میان‌وعده‌های غذایی دانش‌آموزان توسط والدین آن‌ها در خانه تهیه شود و از دادن پول به فرزندان برای تهیه این میان‌وعده‌ها در مدارس خودداری شود، زیرا این میان‌وعده‌ها تأثیر فراوانی بر سلامت و رشد این گروه سنی دارد. میان‌وعده باید ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلوکالری انرژی و ۱۰ تا ۱۲ گرم پروتئین و بخشی از ریزمغذی‌ها مانند آهن، ویتامین و... مورد نیاز روزانه بدن دانش‌آموزان را تأمین کنند. توجه به این نکته در انتخاب میان‌وعده‌ها ضروری است که یک میان‌وعده خوب و مناسب نباید در فرد احساس سیری کاذب ایجاد کند.

دوری و اجتناب بچه‌ها از صرف میان‌وعده دارای دلایل متعددی است که یکی از این دلایل می‌تواند اصرار و اجبار والدین به صرف میان‌وعده توسط بچه‌ها باشد. والدین در این زمینه می‌توانند از گزینه‌هایی مانند تشویق و آگاهی‌دادن

از آنجایی که کودکان، وعده‌های غذایی اصلی خود را در خانه و با حضور والدین می‌خورند، الگوی غذای اصلی آن‌ها بیش‌تر تابع خانواده است. اما میان‌وعده‌ها، اغلب در محیط مدرسه به دور از محیط خانه صرف می‌شود که این خود نقطه آغاز اختلاف بین الگوی غذایی والدین با کودکان است.

با توجه به این که یکی از ویژگی‌های افراد چاق پرخوری است صرف میان‌وعده و افزایش تعداد دفعات وعده‌های غذایی و کاهش حجم غذای دریافتی در هر وعده از پرخوری افراد جلوگیری می‌کند و حتی در زمانی که افراد دارای رژیم غذایی هستند، مصرف میان‌وعده‌ها مانع از احساس گرسنگی در آن‌ها می‌شود.

وزن پیدا کنید و کالری بیش‌تری را وارد بدن خود نمایید، بهتر است از غذاهایی که برای بدن شما مفید هستند، استفاده کنید. فرد لاغر باید دریافت کالری روزانه خود را از طریق یک رژیم غذایی پرکالری افزایش دهد، زیرا دریافت کالری کم‌تر از حد نرمال باعث می‌شود بدن برای تأمین انرژی لازم خود، از ذخایر چربی یا حتی ماهیچه‌های بدن استفاده کرده و آن‌ها را بسوزاند. فرد لاغر نیاز دارد روزانه ۵۰۰ کالری بیش‌تر از حد نیاز بدن دریافت کند تا در هفته بتواند نیم تا یک کیلو وزن اضافه کند.

یکی از راه‌حل‌های مناسب برای افزایش وزن استفاده از میان‌وعده‌های مناسب در طول روز است. معمولاً افراد لاغر اشتهاى زیادی به خوردن یک غذای کامل و پرکالری در یک وعده را ندارند، یعنی بعد از خوردن چند قاشق غذا احساس سیرشدن به آن‌ها دست می‌دهد. دلیل این امر کاهش حجم معده این افراد و نداشتن ظرفیت کافی برای پذیرش یک وعده کامل غذایی است، برای همین بهتر است بین هر ۲ تا ۳ ساعت که معده تخلیه می‌شود، فرد اقدام به صرف چیزی کند. در نظر گرفتن یک برنامه غذایی برای افزایش وزن بدن به این معنی نیست که فرد اجازه خوردن هر چه می‌خواهد را دارد، بلکه باید همیشه تنوع و تعادل را چه در رژیم افزایش وزن چه در رژیم کاهش وزن مد نظر قرار داد و به آن توجه کرد. انتخاب صحیح مواد غذایی در تغذیه مناسب باید همواره مد نظر فرد قرار گیرد.

### بارداری و میان‌وعده‌ها

بارداری یکی از حساس‌ترین دوران از لحاظ سلامت برای مادر و همچنین جنین است. تغذیه مادر در دوران بارداری در بروز بسیاری از اختلالات رفتاری نقش بسیار مهمی دارد. مواد مفید و مضر موجود در انواع مختلف مواد غذایی نه تنها سلامت مادر بلکه سلامت جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد و توجه به میان‌وعده‌ها که در این دوران از حساسیت زیادی برخوردار است نباید مورد غفلت قرار گیرد.

### اهمیت میان‌وعده‌ها در سالمندی

بسیاری از سالمندان در دوران جوانی عادت به صرف روزانه سه وعده غذای اصلی داشتند، اما در سالمندی تمام وعده‌های غذایی آن‌ها از میان‌وعده‌ها تشکیل می‌شود و به صرف یک وعده غذایی اصلی در روز اکتفا می‌کنند. محققان معتقدند صرف میان‌وعده برای سالمندان ضروری است و کالری مورد نیاز سالمندان را به مقدار کافی به آنان می‌رساند. مصرف وعده‌های غذایی اصلی و میان‌وعده‌های غذایی سبک برای حفظ سلامت سالمندان و پیشگیری از سوء تغذیه آنان ضروری است.

از برخی از میان‌وعده‌های مناسب و مغذی می‌توان به میوه‌های خشک مانند انجیر خشک، توت خشک، برگه هلو و... انواع مغزها مانند بادام، پسته، گردو، فندق و... انواع میوه‌ها مانند سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلود، انگور، لیموشیرین و... سبزی‌ها مانند هویج، کاهو، خیار و... انواع لقمه‌های خانگی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه‌فرنگی، نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کنتل، نان و حلواشکری، نان و پنیر و خرما و شیر و فرآورده‌های آن اشاره کرد. ▶

منبع: سایت سیمرغ، سایت کنگره میان‌وعده

تغذیه دوران بلوغ و دریافت مواد مغذی به میزان لازم جهت تأمین انرژی از اهمیت بالایی برخوردار است.

نوجوانان در برنامه غذایی خود نیاز به گروه‌های غذایی مختلف از جمله پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح به ویژه آهن، ید، کلسیم، روی و... دارند و باید در این زمینه به میان‌وعده‌های آن‌ها در مدرسه توجه بیش‌تری شود.

### صرف میان‌وعده برای افراد چاق

اکثر افراد فکر می‌کنند صرف میان‌وعده به چاقی و اضافه‌وزن منجر می‌شود، که این تصور یکی از تصورات غلط موجود در این زمینه است. آن‌چه در این زمینه مهم است و باید به آن توجه شود، انتخاب نوع ماده غذایی و نقش مهم آن در سالم‌بودن یا نبودن میان‌وعده است، زیرا میان‌وعده به تنهایی نمی‌تواند مضر باشد.

باید توجه داشت، افزایش تعداد وعده‌های غذایی با حجم کم در افراد چاق مانع گرایش و سوق یافتن آن‌ها به پرخوری می‌شود، یعنی اگر فرد در وعده‌های اصلی غذایی به حد نیاز غذا میل کرده و از پرخوری پرهیز کند، در نظر گرفتن یک میان‌وعده خوب و مناسب در برنامه غذایی می‌تواند انرژی مورد نیاز را تا وعده غذایی اصلی بعدی وی فراهم کند.

توجه به اطلاعات ترکیب مواد مغذی ثبت‌شده بر روی بسته‌بندی مواد می‌تواند به شما در انتخاب یک میان‌وعده مناسب کمک کند. یکی دیگر از تصورات غلط موجود در جامعه این است که صرف میان‌وعده باعث کاهش اشتها در زمان صرف وعده غذایی اصلی می‌شود، در حالی که باید توجه داشت، میان‌وعده خورده‌شده به هیچ وجه موجب کاهش اشتها در زمان وعده غذایی اصلی بعدی نمی‌شود. دریافت میان‌وعده بدون اثر در کاهش حجم وعده غذایی بعدی باعث افزایش میزان کالری دریافتی شده و در نتیجه می‌تواند منجر به چاقی شود. در نتیجه توجه به این نکته ضروری است که صرف میان‌وعده باید در شرایطی باشد که فرد احساس گرسنگی می‌کند.

با توجه به این که یکی از ویژگی‌های افراد چاق پرخوری است صرف میان‌وعده و افزایش تعداد دفعات وعده‌های غذایی و کاهش حجم غذای دریافتی در هر وعده از پرخوری افراد جلوگیری می‌کند و حتی در زمانی که افراد دارای رژیم غذایی هستند، مصرف میان‌وعده‌ها مانع از احساس گرسنگی در آن‌ها می‌شود.

### میان‌وعده‌ها و ضرورت مصرف آن برای افراد لاغر

باید توجه داشت به همان اندازه که چاقی برای فرد مشکل‌ساز و خطرآفرین است، لاغری نیز می‌تواند وی را دچار مشکل کند و حتی باعث ایجاد خلل در انجام برنامه‌های روزانه شود. کمبود وزن و لاغری عوارضی از جمله ضعف سیستم ایمنی، پوکی استخوان، کاهش سطح انرژی بدن و ضعف و خستگی، کم‌خونی و... را در پی دارد که توجه به تغذیه مناسب برای جلوگیری از مبتلاشدن به چنین بیماری‌هایی حائز اهمیت است.

برای جبران این کمبودهای انرژی نیاز است تا فرد از طرق صحیح و اصولی وزن خود را اضافه کند. باید در نظر داشته باشیم، افزایش مصرف تنقلات و غذاهای چرب، راه حل مناسبی برای افزایش وزن نیست. تنقلات حاوی مقدار زیادی چربی‌های اشباع‌شده هستند که نه تنها برای فرد مفید نیستند، بلکه مصرف بیش از حد آن‌ها مشکل‌آفرین نیز هست. اگر شما می‌خواهید افزایش

در نظر گرفتن یک برنامه غذایی برای افزایش وزن بدن به این معنی نیست که فرد اجازه خوردن هر چه می‌خواهد را دارد، بلکه باید همیشه تنوع و تعادل را چه در رژیم افزایش وزن چه در رژیم کاهش وزن مد نظر قرار داد و به آن توجه کرد. انتخاب صحیح مواد غذایی در تغذیه مناسب باید همواره مد نظر فرد قرار گیرد.

بررسی اجمالی ویژگی‌های روغن نخل

## وابستگی گسترده صنعت غذا و بهداشتی و آرایشی به روغن پالم

گردآورنده: مازیار شبانی‌فر



با این حال مطالعاتی در سال ۲۰۰۹ انجام شد که نشان داد، ممکن است روغن نخل به دلیل داشتن چربی‌های ترانس برای افراد با سطح بالای LDL ماده مصرفی مناسبی نباشد.

استفاده از روغن نخل نگرانی‌هایی را برای گروه‌های فعال محیط زیست نیز ایجاد کرده است. میزان زیاد روغن در درختانی که منشأ ایجاد روغن پالم هستند، باعث جذب سرمایه‌گذارانی به این بخش شده است. زیرا آن‌ها برای به دست آوردن سود بیش‌تر اقدام به از بین بردن درختان جنگل‌های کشورهای مالزی و اندونزی می‌کنند تا فضای لازم برای کشت خالص روغن پالم را به وجود بیاورند.

روغن پالم همانند سایر چربی‌ها از اسیدهای چرب و گلیسرول تشکیل شده است. روغن پالم نام خود را از اسید چرب اشباع C16 پالمیتیک اسید گرفته است. اسید اوئیک اشباع‌شده نیز تشکیل‌دهنده روغن نخل است. سازمان بهداشت جهانی شواهدی ارائه کرده است که نشان می‌دهد مصرف پالمیتیک اسید احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. بنابراین آن را به عنوان اسیدهای چرب ترانس در طبقه‌بندی روغن‌ها قرار می‌دهند.

از سوی دیگر، مطالعاتی در سال ۲۰۰۹ مبنی بر میزان انتشار ماده‌ای با عنوان اکرول بر روی روغن پالم صورت گرفت. این تحقیق نشان داد که این ماده یک محصول سمی و زیان‌آور برای بدن است که از تجزیه گلیسرول به دست می‌آید.

این ماده نیز در شرایطی به دست می‌آید که برخی از مواد از جمله سب‌زمینی در روغن‌هایی همانند پالم قرمز، زیتون یا روغن آفتابگردان اشباع‌نشده در حرارت بالا و مدت‌زمان به نسبت طولانی سرخ شود. در این شرایط روغن‌های مورد نظر ممکن است باعث تولید مواد سمی شوند.

روغن پالم یا نخل نوعی روغن گیاهی است که از مغز میوه نخل روغنی به دست می‌آید. استفاده بشر از روغن نخل به بیش از ۵ هزار سال می‌رسد. حدود ۲۰۰ سال قبل باستان‌شناسان در کاوش‌های خود ماده‌ای را کشف کردند که پس از بررسی به این نتیجه رسیدند، این ماده همان روغن نخل یا پالم است.

این ماده در یک قبر پیدا شد که قدمت آن به حدود ۳ هزار سال قبل از میلاد مسیح می‌رسید. اعتقاد بر این است که بازرگانان غرب روغن نخل را به مصر می‌آوردند. این روغن *guineensis elaeis* به مدت طولانی در غرب و کشورهای آفریقای مرکزی به رسمیت شناخته شده است و به طور گسترده‌ای به عنوان روغن پخت و پز استفاده می‌شد.

تاجران کشورهای اروپایی گاهی با برخی از کشورهای غرب آفریقا برای خرید روغن پالم تبادل تجاری انجام می‌دادند. روغن نخل کالایی بسیار رایج برای بازرگانان بریتانیایی بود. به این خاطر که از دهه‌ها سال قبل، روغن پالم به خاطر ارزان‌قیمت‌بودن، به عنوان روان‌کننده صنعتی برای دستگاه‌های کارخانه‌های انگلیسی در طول انقلاب صنعتی این کشور مورد استفاده قرار می‌گرفت.

البته روغن نخل اساس تشکیل محصولات شست‌وشو همانند صابون و شامپو را نیز تشکیل می‌دهد. استفاده از این نوع روغن در صنایع صابون‌سازی آمریکا نیز از گذشته بسیار رایج بوده است. در حدود سال ۱۸۷۰ صادرات اولیه روغن نخل از برخی از کشورهای غرب آفریقای همانند غنا و نیجریه به کشورهای مختلف جهان انجام شد.

به کارگیری روغن نخل به عنوان سوخت گیاهی در بسیاری از کشورهای جهان رایج است. ارزان و پاک‌بودن این سوخت موجب افزایش تقاضای جهانی و در نتیجه افزایش قیمت آن شده است. در حال حاضر کشور مالزی بزرگ‌ترین تولیدکننده روغن نخل یا همان پالم در جهان شناخته می‌شود و در بیش‌تر خیابان‌های شهرهای مالزی این درخت به فراوانی دیده می‌شود.

### خصوصیات زیان‌آور روغن پالم

البته روغن نخل فقط در صنعت مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و مصرف خوراکی نیز دارد. تحقیقات نشان داده است که روغن نخل حاوی کلسترول نیست. گرچه مصرف چربی اشباع‌شده کلسترول LDL و HDL را افزایش می‌دهد.

این ماده در بسیاری از کشورهای جهان در صنایع غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. زیرا هم موجب پایین آوردن هزینه‌های تولید می‌شود و هم این‌که پایداری بالای اکسیداتیو (اشباع) محصول تصفیه‌شده برای سرخ کردن را به دنبال دارد.

به کارگیری روغن نخل به عنوان سوخت گیاهی در بسیاری از کشورهای جهان رایج است. ارزان و پاک‌بودن این سوخت موجب افزایش تقاضای جهانی و در نتیجه افزایش قیمت آن شده است. در حال حاضر کشور مالزی بزرگ‌ترین تولیدکننده روغن نخل یا همان پالم در جهان شناخته می‌شود و در بیش‌تر خیابان‌های شهرهای مالزی این درخت به فراوانی دیده می‌شود.



بر روی بسته‌بندی‌های مواد غذایی و بهداشتی و آرایشی قرار می‌گیرد، اجازه ندارند از اصطلاح کلی «چربی گیاهی» یا «روغن گیاهی» در فهرست مواد تشکیل‌دهنده محصول مورد نظر استفاده کنند.

تولیدکنندگان مواد غذایی و بهداشتی و آرایشی موظفند نوع چربی گیاهی که استفاده می‌کنند را به صورت دقیق و مشخص نام ببرند. برای نمونه، اگر یکی از روغن‌های گیاهی مورد استفاده روغن پالم است، باید به صورت دقیق و مشخص اعلام شود.

### استفاده از روغن پالم به عنوان سوخت زیستی

روغن نخل یا همان پالم استفاده‌های صنعتی دیگری نیز دارد که از آن میان می‌توان به عنوان بیودیزل (سوخت زیستی) از آن نام برد که البته این ماده به صورت فرآوری شده به دست می‌آید و به آن روغن پالم متیل استر گفته می‌شود. البته این ماده با روغن پالم خوراکی یا حتی روغن‌هایی که به عنوان روان‌کننده ماشین‌های صنعتی مورد استفاده قرار می‌گیرد، تفاوت دارد.

روغن پالم متیل استر از طریق فرآیندی به نام تبادل استری ایجاد شده است. سوخت زیستی روغن پالم، معمولاً برای ساخت بیودیزل روغن پالم با سایر سوخت‌ها مخلوط می‌شود. بیودیزل روغن پالم، استاندارد N14212 اروپا را برای سوخت زیستی دریافت کرده است. بزرگ‌ترین واحد تولید بیودیزل روغن پالم در جهان در سال ۲۰۱۱ کشور فنلاند بود که روغن بیودیزل گیاهی را در سنگاپور افتتاح کرد. ▶

منبع: ویکی‌پدیای انگلیسی، سایت بیتوته و سایت فودپرس



سازمان بهداشت جهانی شواهدی ارائه کرده است که نشان می‌دهد مصرف پالمیتیک اسید احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. بنابراین آن را به عنوان اسیدهای چرب ترانس در طبقه‌بندی روغن‌ها قرار می‌دهند.

### ویژگی‌های سودبخش روغن پالم

روغن پالم قرمز از آنتی‌اکسیدان‌هایی همانند توکوترنی نولز و کاروتنوئیدها تشکیل شده است. این مواد طبیعی به دلیل برخورداری از خواص درمانی که دارند، در صنایع مواد غذایی و بهداشتی و آرایشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مواد یکی از اجزای اصلی تشکیل‌دهنده مواد آرایشی مورد استفاده خانم‌ها است. یعنی بخش قابل توجهی از صنایع بهداشتی و آرایشی به روغن پالم وابسته است. از سوی دیگر، روغن پالم بین ۳۰ تا ۳۵ درصد منابع روغنی دنیا را تأمین می‌کند و در هیچ جای دنیا مصرف آن ممنوع نیست، بلکه استفاده بیش از حد و غیر استاندارد آن ممنوع است. همچنین ترکیبات فرآوری شده با این روغن، هیچ گونه مشکلات عمده‌ای را برای بدن به همراه نخواهد داشت.

آنچه که باید در نوع زیان‌آور روغن پالم مورد توجه قرار گیرد، روغن پالمی است که از مغز هسته‌های میوه نخل استخراج می‌شود و از نظر ترکیب و خصوصیات فیزیکی با روغن پالمی که در صنایع غذایی و بهداشتی و آرایشی مورد مصرف دارد، متفاوت است.

بازار خرید و فروش روغن پالم مورد استفاده در روان‌کننده‌های دستگاه‌های صنعتی با روغن پالمی که برای مصرف خوراکی یا به‌کارگیری در تولید مواد بهداشتی و آرایشی مورد استفاده قرار می‌گیرد، تفاوت‌های زیادی دارد.

به این خاطر که روغن پالم خوراکی از قسمت گوشتی میوه درخت نخل روغنی به دست می‌آید، در حالی که روغن پالمی که برای دستگاه‌های صنعتی استفاده می‌شود از هسته همین میوه استخراج می‌شود.

روغن پالم همانند دیگر روغن‌ها و چربی‌های مفید از ارزش غذایی برخوردار است. به این ترتیب که هر گرم روغن پالم ۹ کیلو کالری انرژی بدن را تأمین می‌کند. از سوی دیگر، چربی‌ها منبع سرشار ویتامین‌های A، E و D به شمار می‌آید.

روغن پالم خام منبع سرشاری از پرو ویتامین A محسوب می‌شود. جالب است بدانیم، در بسیاری از کشورهای جهان برای درمان کمبود ویتامین A و پیش‌گیری از بروز آن از روغن پالم تصفیه‌شده و سرخ‌رنگ استفاده می‌کنند.

همان‌طور که اشاره شد روغن پالم سرشار از ویتامین E و حاوی هر دو نوع توکوفرول و توکوترنی انول است. کاروتنوئیدها و ویتامین E وظیفه مهم مقابله با عوامل اکساینده را در بدن بر عهده دارند و به همین دلیل نقش به‌سزایی در پیش‌گیری از بیماری‌های ناشی از وجود رادیکال‌های آزاد در بدن ایفا می‌کنند. وجود این مواد در بدن می‌تواند بسیاری از عوارض و نارسایی‌های مرتبط با کهولت را کاهش دهد.

به عبارت دیگر، استفاده بیش از اندازه از روغن پالم به همان اندازه که می‌تواند برای افرادی دارای مشکلات قلبی و عروقی بیماری‌زا باشد و مشکل به وجود بیاورد، به همان نسبت مصرف صحیح و منطقی آن می‌تواند برای افراد عادی به خصوص افرادی که مشکل کم‌توانی جسمی دارند یا افراد مسن و سالمند مفید باشد و به ایجاد سلامتی یا افزایش توان آن‌ها کمک کند.

در حال حاضر محصولاتی که در کشورهای عضو اتحادیه اروپا (EU) تولید می‌شود و در آن‌ها از روغن پالم استفاده شده است از برچسبی استفاده می‌کنند که بر روی آن عنوان «روغن گیاهی» یا «چربی گیاهی» حک شده است.

البته بر اساس قانون جدیدی که به تصویب رسیده است از سال ۲۰۱۵ تمامی محصولاتی که زیر نظر اتحادیه اروپا تولید می‌شوند و استانداردهای این اتحادیه را دریافت می‌کنند، در اطلاعات ارائه‌شده به وسیله برچسب‌هایی که

مروری بر استفاده از افزودنی‌های خوراکی

## اطلاع‌رسانی نادرست تصور اشتباه درباره افزودنی‌ها را به دنبال دارد

مترجم: مهسا طوسی

سایت مجمع ایمنی غذای اروپا  
European Food Safety Authority – EFSA

افزودنی‌ها کاربردهای بی‌شماری دارند. مواد غذایی در معرض شرایط محیطی متفاوت همانند تغییرات دما، اکسیدشدن و آلودگی هستند که در ترکیب مواد تغییرات عمده‌ای را به وجود می‌آورند. افزودنی‌های خوراکی نقشی کلیدی را در حفظ کیفیت غذای مورد نیاز مصرف‌کننده ایفا می‌کنند. استفاده هدفمند از افزودنی‌های خوراکی ایمنی غذا را بالا می‌برد و نیاز مصرف‌کننده را برطرف می‌کند.

### E-Number چیست؟

E-Number شماره تأییدیه اتحادیه اروپا است. افزودنی که به طور کامل از سوی کمیته علمی غذایی SCF یا مجمع ایمنی غذای اروپا ارزیابی شده باشد، می‌تواند E-Number را دریافت نماید. از طریق این سیستم می‌توان به راحتی افزودنی‌های سراسر دنیا را به اتحادیه اروپا معرفی کرد.

### آیا افزودنی‌ها باعث بروز بیش‌فعالی می‌شوند؟

در دهه ۷۰ میلادی، برخی از محققان دریافته‌اند که اعمال تغییرات در رژیم غذایی با افزایش چشم‌گیر مشکلات رفتاری همراه شده است. این موضوع فرضیه‌ای مبنی بر تأثیر استفاده از رنگ‌های خوراکی بر بروز بیش‌فعالی را شدت بخشید.

در سال ۲۰۰۷ محققان دانشگاه ساوت‌همپتون مطالعه‌ای بر روی تأثیر استفاده از ترکیب‌های مصنوعی خوراکی، رنگ مصنوعی و املاح اسید بنزویک بر بیش‌فعالی کودکان انجام دادند. نتایج این مطالعه حاکی از این بود که در

توجه عمومی نسبت به فعل و انفعالات ناسازگار افزودنی‌ها همواره چشم‌گیر بوده، هر چند که بسیاری از مطالعات دقیق حاکی از این است که این فرضیه به طور اصولی بر اساس تصویری اشتباه مطرح شده است و پایه و اساس علمی ندارد. افزودنی‌های غذایی تنها در تعداد کمی از موارد باعث بروز آلرژی شده‌اند.

با وجود تمامی مخالفت‌های موجود، قرن‌ها است که از افزودنی‌های مجاز خوراکی استفاده می‌شود. استفاده از مواد نگه‌دارنده درست از زمانی شروع شد که بشر آموخت محصولات را تا صید بعدی از طریق دودی و نمک‌سودکردن سالم نگه دارد.

مصری‌ها از رنگ‌دهنده‌ها و طعم‌دهنده‌ها استفاده می‌کردند. رومی‌ها از پتاسیم نیترات، ادویه‌ها و رنگ‌ها به عنوان نگه‌دارنده غذاها بهره می‌بردند. آشپزها به طور کلی از بیکینگ پودر به عنوان مخمر و غلیظ‌کننده سس و سوپ استفاده می‌کردند و از رنگ‌هایی همانند قرمزخانه‌ها برای تهیه غذاهای خوش‌آب و رنگ بهره می‌جستند.

در طول ۵۰ سال گذشته پیشرفت‌های به دست آمده در عرصه علم و فناوری باعث کشف بسیاری از موادی شده است که کاربردهای گسترده‌ای در صنعت غذایی دارند. این افزودنی‌ها در حال حاضر در مواد امولسیون‌کننده مارگارین، شیرین‌کننده محصولات کم‌کالری و طیف گسترده‌ای از نگه‌دارنده‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی وجود دارد که از فاسدشدن زود هنگام مواد غذایی جلوگیری می‌کنند.

### تعریف مواد افزودنی و لزوم استفاده از آن‌ها

هر ماده‌ای که به خودی خود در غذا وجود نداشته باشد و به طور طبیعی در ترکیبات آن نباشد و به طور عمدی با هدفی تکنولوژیک در مرحله تهیه، تولید، بسته‌بندی، حمل و نقل یا انبارداری به غذا اضافه شود را افزودنی می‌نامیم. بسیاری از افزودنی‌های خوراکی نقش مهمی در تأمین مواد مغذی پیچیده امروزی ایفا می‌نمایند.

هیچ‌گاه در گذشته محدوده انتخاب مواد غذایی در سوپرمارکت‌ها و رستوران‌ها به گستردگی امروز نبوده است. در حالی که نسبت کمی از جمعیت در تولید اولیه غذا دخیل هستند، مصرف‌کنندگان با گزینه‌های متنوع‌تری روبه‌رو و به دنبال مواد غذایی سالم و استاندارد با قیمت مناسب هستند. جلب رضایت مصرف‌کنندگان تنها از طریق استفاده از فناوری‌های به روز فناوری غذا امکان‌پذیر است که شامل استفاده از افزودنی‌های خوراکی مؤثر و بی‌خطر می‌شود.

## مروری بر روز جهانی غذا تغذیه جهانی، مراقبت از زمین

روز جهانی غذا مصادف است با ۱۶ اکتبر یا ۲۵ مهر که هر سال از سوی کشورهای مختلف جهان به رسمیت شناخته می‌شود. این روز به افتخار تأسیس سازمان فائو در سال ۱۹۴۵ نام‌گذاری شده است. این روز در سال ۲۰۱۴ از سوی فائو نام «تغذیه جهانی، مراقبت از زمین» را به خود گرفت. فائو در اکتبر ۱۹۴۵ بر اساس گردهمایی نمایندگان ۴۲ کشور جهان در کبک کانادا تأسیس شد و در حال حاضر بزرگ‌ترین مؤسسه تخصصی سازمان ملل متحد به شمار می‌رود. این سازمان ۱۶۹ کشور عضو، یک عضو وابسته (پورتوریکو) و یک سازمان عضو (جامعه اقتصادی اروپا) دارد. اهداف این سازمان به این شرح است:

- بالابردن سطح تغذیه و استانداردهای زندگی مردم کشورهای عضو
- بهبود تولید و توزیع مواد غذایی و فرآورده‌های کشاورزی
- بهبود کیفی شرایط زندگی روستاییان در جهان
- حفاظت منابع طبیعی و ارتقای وضع توسعه پایدار
- فعالیت‌های فائو شامل موارد زیر است:
- کمک و ارائه توصیه‌های فنی به جامعه کشاورزی به نمایندگی از طرف دولت‌های عضو و مؤسسات مالی
- جمع‌آوری، تحلیل و انتشار اطلاعات
- ارائه رهنمود به دولت‌ها در برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های بخش کشاورزی
- ایجاد امکانات برای ملاقات بین نمایندگان دولت‌ها و بحث در مورد مسائل کشاورزی و غذا

هدف اساسی سازمان فائو زدودن فقر و گرسنگی است. جهت‌گیری و اولویت‌های این سازمان ثمره ۵۰ سال مطالعه و تجربه است. از آن‌جا که فقر و گرسنگی با یکدیگر در ارتباط هستند، فائو هدف خود را تأمین و دسترسی فیزیکی و اقتصادی به غذا برای همه کس و در همه جا قرار داده است. نظر به ابعاد و گسترش فقر در مناطق روستایی که به ویژه کشاورزان و ماهیگیران خرده‌پا و سایر اقشار فقیر جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، فائو از سیاست‌های هماهنگ و یکپارچه توسعه روستایی و برنامه‌هایی که تولید مواد غذایی، محصولات کشاورزی، تولیدات دامی، ماهیگیری و جنگل‌داری را دربر می‌گیرد، حمایت و آن‌ها را تشویق می‌نماید.

اکنون حدود ۸۰۰ میلیون مرد، زن و کودک در دنیا گرسنه وجود دارد. گرسنگی نه تنها باعث کوتاهی عمر می‌شود، بلکه خسارت‌های جبران‌ناپذیری به صلح، آرامش و رفاه ملت‌ها وارد می‌سازد. این پدیده نیاز به ریشه‌یابی دارد. اطلاع‌رسانی به مردم درباره مسائل گرسنگی، کمبود و نبود امنیت غذایی به عنوان اولین قدم مؤثر در خلق دنیایی بدون گرسنگی است. جشن روز جهانی غذا با هدف افزایش آگاهی عموم و تفهیم دنیای گرسنگی، سوء تغذیه و فقر در ۱۵۰ کشور در سراسر دنیا برگزار می‌شود.

سرژ ناکوزی نماینده سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد (فائو) در مراسم روز جهانی غذا در ایران گفت: حمایت از خانواده‌های کشاورزی کلید تحقق امنیت غذایی در ایران است که در این راستا چرخه‌های تولید و مصرف محلی مبتنی بر کشاورزی خانوادگی، نقش قابل ملاحظه‌ای در مقابله با گرسنگی به ویژه در ارتباط با سیاست‌های حمایتی اجتماعی ایفا می‌کند که نیازهای اقشار آسیب‌پذیر را هدف قرار می‌دهند.

وی اظهار کرد: پیش‌بینی از سیاست‌های توسعه کشاورزی، زیست‌محیطی و اجتماعی که منجر به پایداری کشاورزی خانوادگی می‌شود، ارتقای دانش، ارتباطات و آگاهی‌های عمومی، رسیدن به درک بهتری از نیازهای کشاورزی خانوادگی، پتانسیل‌ها، موانع و اطمینان از پشتیبانی‌های فنی و هم‌افزایی برای تحقق پایداری از رویکردهای جدید فائو در راستای نام‌گذاری سال ۲۰۱۴ به نام سال جهانی کشاورزی خانوادگی از سوی سازمان ملل متحد است. ▶

افزودنی‌ها کاربردهای بی‌شماری دارند. مواد غذایی در معرض شرایط محیطی متفاوت همانند تغییرات دما، اکسیدشدن و آلودگی هستند که در ترکیب مواد، تغییرات عمده‌ای را به وجود می‌آورند. افزودنی‌های خوراکی نقشی کلیدی را در حفظ کیفیت غذای مورد نیاز مصرف‌کننده ایفا می‌کنند. استفاده هدفمند از افزودنی‌های خوراکی ایمنی غذا را بالا می‌برد و نیاز مصرف‌کننده را برطرف می‌کند.

برخی موارد استفاده از این محلول باعث ظهور علائم بیش‌فعالی می‌شود. در سال ۲۰۰۸ (EFSA) مجمع ایمنی غذای اروپا، به ارزیابی مطالعات انجام‌شده بر پیشینه تأثیر استفاده از افزودنی‌ها بر بروز بیش‌فعالی در کودکان پرداخت. پنل ارزیابی علمی متشکل از متخصصان حوزه‌های رفتاری، روان‌پزشکی کودکان، آلرژی و آمار بود. نتیجه تحقیقات این پنل علمی نشان داد که در بسیاری از مطالعات پیشین جامعه آماری تصادفی نبوده و همین امر درصد خطا را در این مطالعات بالا برده است. در آخر، این مجمع اعلام کرد که مدارک و شواهد انگشت‌شماری مبنی بر تأثیر مستقیم افزودنی‌ها بر بیش‌فعالی وجود دارد.

اگرچه یافته‌های مربوط به این مطالعات نسبت به افزودنی‌های خوراکی به طور عمده و رنگ‌های مصنوعی به طور خاص ایجاد حساسیت نسبت به این موارد در برخی افراد را نشان داده است، اما در حال حاضر با توجه به نتایج موجود نمی‌توان میزان حساسیت را در سطح عام تخمین زد.

جیم استیونسن پروفیسور روان‌شناسی و مسئول این تحقیق خاطر نشان می‌کند: «پدر و مادرها نباید گمان کنند که با حذف این افزودنی‌ها از خوراک کودکان‌شان می‌توانند از تمامی علائم بیش‌فعالی جلوگیری کنند. همه ما می‌دانیم که عوامل متعددی در بیش‌فعالی دخیل هستند و استفاده از افزودنی‌ها تنها یکی از آن‌ها محسوب می‌شود.»

### رابطه میان افزودنی‌های خوراکی و آلرژی‌ها

توجه عمومی نسبت به فعل و انفعالات ناسازگار افزودنی‌ها همواره چشم‌گیر بوده، هر چند که بسیاری از مطالعات دقیق حاکی از این است که این فرضیه به طور اصولی بر اساس تصویری اشتباه مطرح شده است و پایه و اساس علمی ندارد. افزودنی‌های غذایی تنها در تعداد کمی از موارد باعث بروز آلرژی شده‌اند. افزودنی‌هایی که باعث بروز آلرژی می‌شوند عبارتند از:

### رنگ‌ها

ترتازین (E1۰۲، رنگ زرد خوراکی) و کارمین (E1۰۲، قرمز دانه) که مصرف آن‌ها به تنهایی باعث بروز علائم آلرژی می‌گردد. این علائم شامل جوش‌های روی سطح پوست، گرفتگی بینی و کهیر هستند که البته احتمال بروز این علائم بسیار کم است. (در حدود یک تا دو نفر از هر ۱۰۰۰ نفر) گزارش می‌شود که مصرف ترتازین در موارد معدودی باعث بروز آسم شده است.

### سولفیت‌ها

یکی از افزودنی‌هایی که باعث بروز مشکلات در افراد حساس می‌شود، سولفیت‌ها هستند. این گروه شامل بسیاری از افزودنی‌ها می‌شود. (۲۲۸ - E۲۲۰) شامل سدیم سولفیت، پتاسیم بی‌سولفیت و متابی‌سولفیت و دارای سولفور دی‌اکسید (SO2) می‌شود. از این نگراندارنده‌ها به منظور کنترل رشد میکروبی در نوشیدنی‌های مخمردار و به صورت گسترده در ماء‌الشعیر و آبمیوه‌ها در طی دو هزار سال گذشته استفاده شده است. در افراد مبتلا به آسم، سولفیت به علائم آسم شدت می‌دهد، تنفس را مشکل می‌کند و باعث تنگی نفس می‌شود. ▶

بررسی اجمالی شامپوها و معیارهای انتخاب شامپو

## بهترین شامپو گران‌ترین شامپو نیست؛ متناسب‌ترین است

گردآورنده: حمیدرضا حافظی

امروزه سلامت و زیبایی پوست و مو از مسائل مهم آرایشی و بهداشتی به شمار می‌رود که البته مو به دلیل حساسیت بیش‌تر، به طور ویژه مورد نظر قرار گیرد. در مواقع بروز مشکلات پوستی از جمله لکه‌ها و زخم‌ها می‌توان با کرم‌ها و ژل‌های مخصوص و لایه‌بردار مشکل را رفع کرد، اما مشکلاتی که برای مو به وجود می‌آیند به دلیل آسیب‌خوردن به پیاز مو و احتمال ایجاد حساسیت شدید پوستی درماتیک، التهاب، آگزما و کچلی، بسیار جدی‌تر به نظر می‌رسند. به همین جهت به بررسی شامپوها، معیارهای انتخاب مناسب‌ترین شامپو و اهمیت عواملی هم‌چون آب و هوا و خاصیت‌های قلیایی و اسیدی موجود در شامپو و آب مورد استفاده برای شست‌وشو پرداخته‌ایم که در زیر می‌خوانید:

یک شامپوی خوب باید با جنس مو تناسب داشته باشد. چه بسا یک شامپوی گران‌قیمت با موی یک فرد سازگار نباشد که در این حالت آن شامپو، نامناسب است.

### مشخصات یک شامپوی خوب

انتخاب یک شامپوی خوب در گام نخست به شرایط آب و هوایی یک منطقه و میزان آلودگی و گرد و خاک موجود در هوا وابسته است. در آب و هوای شرجی که سبب ایجاد چربی و عرق روی پوست سر می‌شود باید از یک نوع و در شرایط آب و هوای خشک یا سرد باید از نوعی دیگر از شامپو استفاده کرد. حتی در تعداد دفعات استعمال شامپو نیز باید دقت کافی به عمل آید.

خاصیت پاک‌کنندگی شامپو فقط برای مواقعی است که چربی و چرک روی پوست و مو باشد، در حالی که به طور مثال در آب و هوای سرد، تولید چرک، عرق و چربی به قدری پایین است که فرد به طور میانگین هر ۳ روز به شست‌وشوی سر احتیاج پیدا می‌کند. مسائلی این‌چنین را می‌توان با متخصصان پوست در میان گذاشت تا وابسته به شرایط آب و هوایی خاصی که فرد در آن زندگی می‌کند، شامپوی مناسب، مقدار و میزان استفاده از آن شامپو مشخص شود.

در گام بعد می‌توان به نکاتی در خصوص خود شامپو توجه داشت. یک شامپوی خوب باید در وهله اول توزیع مناسبی روی پوست سر داشته باشد. مشخصات کف مانند سرعت تولید کف، حجم کف، حالت کف (رقیق یا کرمی بودن آن)، پایداری کف، سهولت شست‌وشوی کف از بین موها و پوست سر باید مناسب باشد. پس از مصرف شامپو، موی مرطوب باید به آسانی شانه شود. عطر شامپو باید ملایم باشد و ایجاد حساسیت نکند. پس از شست‌وشو مدت خشک‌شدن مو نباید طولانی باشد.

### ضرورت استفاده از شامپو

قبل از پیدایش شامپو به صورت امروزی، مردم برای شست‌وشوی موی خود از مواد گیاهی مانند سدر، چوبک، کتیرا و مواد معدنی مانند خاک‌های سیلیسی استفاده می‌کردند. رفته‌رفته با پیدایش صابون‌ها، صابون جای گیاه‌های مرسوم را گرفت و تبدیل به متداول‌ترین ماده برای شست‌وشوی مو شد. پس از صابون‌ها نسل اول شامپوها ظهور کردند که شامپوهای صابونی بودند و کم‌کم با پیدایش پاک‌کننده‌های مصنوعی، مخلوطی از صابون و پاک‌کننده ارائه شد که در نهایت پاک‌کننده‌های خالص عرضه شدند.

مهم‌ترین عملکرد شامپو، تمیزکردن مو و پوست سر و برطرف کردن چرک و آلودگی از روی سطح آن است. البته پاک‌کنندگی، ویژگی مشترک تمامی شامپوها است. رقابت شامپوها بر سر مسئله زیباکردن موی سر هم‌زمان با پاکیزگی سطح آن است. درخشش مو، نرمی و قابلیت فرم‌دهی و همچنین سهولت شانه‌شدن مو از جمله مسائلی است که فرد بر اساس آن‌ها به انتخاب یک شامپو دست می‌زند و در این شرایط هر شامپویی که قابلیت‌های بیش‌تری داشته باشد محبوب‌تر است و بیش‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما نکته‌ای که بیش از هر چیز باید مد نظر قرار گیرد سلامت پوست و مو و خاصیت‌های بهداشتی شامپوها است.

در شامپو به جای صابون عواملی به نام سورفکتانت وجود دارد که دیگر مشکل ضعیف‌بودن کف صابون در آب سخت پس از استفاده را ندارد و موها پس از شست‌وشو براق، حجیم و با نرم‌کننده‌ها شانه‌پذیر می‌شوند. تمام شامپوها حاوی ترکیبات سورفکتانت هستند و عمل نظافت و زدودن چربی، چرک و سایر مواد زائد روی مو را انجام می‌دهند و این مسئله به قیمت شامپو ارتباطی ندارد. از همین حیث می‌توان گفت بهترین شامپو، شامپوی گران و یا خارجی نیست، بلکه بهترین شامپو، متناسب‌ترین شامپو با پوست و موی سر افراد است؛

موجود در شامپو و آب مورد استفاده برای شست‌وشو است. PH، اشاره به میزان هیدروژن موجود در آب دارد که میزان قلیایی و یا اسیدی بودن آب و شامپو را مشخص می‌کند. PH در مقیاسی بین ۰ تا ۱۴ است که وقتی ۷ باشد به خنثی اشاره دارد؛ آبی که نه اسیدی و نه قلیایی است. ۰ تا ۷ بیانگر خاصیت اسیدی و ۷ تا ۱۴ خاصیت قلیایی را نشان می‌دهد. اما تنها شامپو و آب مصرفی نیست که باید به آن توجه شود، بلکه شناسایی جنس پوست و مو نیز برای انتخاب شامپوی مناسب ضروری است. بر اساس PH آب مصرفی و همچنین جنس مو، باید از شامپوی خاص این شرایط استفاده شود.

از نظر PH می‌توان شامپوها را به شکل‌های مختلف دسته‌بندی کرد. PH شامپوها بین قلیایی متوسط تا اسیدی سبک تنظیم می‌شود. شامپوی نامناسب به دلیل دارا بودن مواد قلیایی غیر استاندارد و حساسیت‌زا، باعث ایجاد حساسیت شدید پوستی درماتیک، التهاب و آگزما می‌شود که این موضوع اهمیت توجه به خاصیت‌های قلیایی و اسیدی شامپو را گوشزد می‌کند.

شامپوهای قلیایی که به طور عمده PH آن‌ها از ۸/۵ تجاوز نمی‌کند اغلب برای موهای رنگ‌شده کاربرد دارند و در موارد عادی در خصوص موهای معمولی نباید مورد استفاده قرار گیرد. شامپوهای اسیدی نیز به عنوان ضد شوره کاربرد دارند و می‌توانند به سرعت، چربی، چرک و مواد زائد را از روی مو بزدایند.

مسئله بعد مقدار PH آب است. در بعضی از مناطق روستایی و همچنین بعضی از شهرهای کویری به دلیل جنس خاک موجود در آن نواحی آب تا میزان بالایی قلیایی می‌شود که این مسئله به برخی از جنس‌های پوست و مو آسیب می‌رساند. برای تنظیم این PH باید از شامپوهایی استفاده کرد که اسیدی‌تر یا کم‌تر قلیایی هستند.

در زمان قدیم برای ایجاد تعادل در PH، پس از شست‌وشوی مو از موادی همچون آبلیمو و یا سرکه استفاده می‌کردند. البته امروزه بعد از شامپوکردن مو از کرم‌های مخصوص و نرم‌کننده استفاده می‌کنند که علاوه بر تثبیت میزان PH مو، باعث درخشندگی و تقویت پیاز مو می‌شود.

برخی مواد قلیایی مانند آب‌های املاح‌دار، شامپوهای قلیایی، رنگ مو و مواد فر در صورت تماس مداوم و مکرر با پوست سر، باعث صدمه و آسیب به لایه درونی موها (کورتیکول مو) می‌شوند. کرم‌های مخصوص که بعد از رنگ کردن موها مورد استفاده قرار می‌گیرند باعث حفظ رطوبت کورتیکول می‌شوند. سلول‌های تشکیل‌دهنده کورتیکول، از تبخیر آب جلوگیری می‌کنند، در نتیجه آسیب‌دیدن آن‌ها به هر دلیل باعث خشکی موی سر می‌شود.

در مقابل آب‌های قلیایی، آب‌های اسیدی قرار دارند. آب اسیدی که اغلب از آن به عنوان آب الکترولیز شده یاد می‌شود آبی با PH زیر ۷ است. در مناطقی که به دریا نزدیک هستند میزان PH آب پایین‌تر از ۷ است. آب دریا که PH آن برابر ۶ است و آب خالص که PH آن برابر ۵ است، به عنوان آب‌های اسیدی به حساب می‌آیند. برای شناسایی آب‌های اسیدی می‌توان به علائمی توجه کرد که از جمله آن‌ها باید به لکه‌های آبی‌رنگ وسایل مسی و لوله‌ها، لکه‌های آبی و سبزرنگ روی لوله‌ها و مجاری دستشویی و بوی تند و تیز یا کلری از شیر آب اشاره کرد. منابع تأمین آب شهری نیز PH زیر ۵/۵ دارند که در این مواقع، به طور مثال افرادی که موهایشان خشک و یا آسیب‌دیده است، باید از شامپویی استفاده کنند که تنظیم‌کننده PH باشد و باعث شدت گرفتن خاصیت اسیدی آب نشود. همان طور که گفته شد، میزان فواید و مضرات آب به جنس مو باز می‌گردد.

آب اسیدی اگرچه برای موهای خشک و آسیب‌دیده مضر است، اما دارای فوایدی نیز هست که از جمله می‌توان به خاصیت ضد شوره‌بودن آن اشاره کرد. افرادی که با مشکل شوره سر مواجه هستند، می‌توانند با استفاده از آب اسیدی برای شست‌وشو، میزان شوره را کاهش دهند.

این آب به عنوان یک پاک‌کننده طبیعی رفتار می‌کند و آلودگی و چربی را بدون استفاده از مواد شیمیایی برطرف می‌سازد. آب اسیدی علاوه بر این می‌تواند خشکی و خارش و التهاب پوست را رفع کند و همچنین برای موهای چرب نیز بسیار مفید عمل می‌کند. ▶

منبع: سایت دانشجو و نورآسمان

موهای خشک باید حالت‌پذیری مناسب را پیدا کنند و موهای حالت‌یافته، نرم، براق، صاف، لغزنده و قابل کنترل باشند. مو باید پس از مصرف شامپو جلوه ظاهری مناسبی داشته باشد و براق و زیبا جلوه کند. شامپو روی پوست و مو ایجاد حساسیت نکند و قدرت پاک‌کنندگی ملایمی داشته باشد. شامپویی که تمام چربی موها را بزداید، شامپوی مطلوبی نیست چون در این شرایط امکان آسیب‌رساندن به پیاز مو بسیار بالا است. پس از شست‌وشو، موها نباید الکتریسیته ساکن داشته باشند، به این معنی که هنگام شانه‌زدن موها به هوا بلند نشوند. اما علاوه بر دانستن نکات بالا، باید نسبت به جنس موی خود نیز آشنایی کافی داشت. با توجه به جنس مو، شامپویی که باید مورد استفاده قرار گیرد، متفاوت است. به طور عمده می‌توان جنس مو را به صورت‌های زیر دسته‌بندی کرد:

• **موهای چرب:** یکی از جنس‌های متداول مو در ایران موی چرب است که اغلب مردم به اشتباه علت اصلی آن را به چربی پوست سر وابسته می‌دانند. این در حالی است که قضیه برعکس است. علت اصلی، در اغلب افراد خشکی پوست سر است. پوست خشک، منجر به ترشح بیش از اندازه چربی از غدد و ریشه موها در زیر پوست شده و این چربی به موها منتقل می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت رفع مشکل چربی موهای بسیاری از افراد، با تمرکز روی رفع خشکی پوست سر برطرف می‌شود.

موهای چرب باید هر روز شسته شوند. اما باید دقت داشته باشید که شامپو نباید مدت زیادی روی سر بماند. شست‌وشوی مرتب، چربی موها را می‌زداید، اما چنان‌چه غلظت شامپو و مدت زمانی که شامپو را روی سر نگه می‌دارید بیش از حد معمول باشد، منجر به خشکی بیش‌تر پوست شده و مشکل بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود. همواره موهای چرب را با آب سرد یا ولرم شست‌وشو دهید. شست‌وشو با آب گرم یا داغ، منجر به ماندن مقداری کف در موها شده و مشکل چربی موها را تشدید می‌کند.

اگر موهای چرب دارید، پوست سر خود را مالش یا خراش ندهید. تحریک پوست سر می‌تواند منجر به ترشح چربی بیش‌تر شود.

• **موهای خشک:** به طور معمول در مناطق گرم کشور این جنس از مو دیده می‌شود. درمان خشکی مو استفاده از روغن‌های مقوی از جمله روغن زیتون و مالیدن آن روی سر است. همیشه در نظر داشته باشید هنگامی که می‌خواهید از روغن برای تقویت مو استفاده کنید، موی سر خشک باشد؛ زیرا روغن و آب انحلال‌ناپذیر هستند و آب اجازه نمی‌دهد که روغن فواید خود را به مو برساند.

• **موهای معمولی:** که بهترین نوع مو به شمار می‌روند و هنگام لمس کردن نرم و انعطاف‌پذیر هستند. در اغلب اوقات براق و درخشنده‌اند و حالت مات و کدر ندارند. موی معمولی نه چرب است نه خشک و اغلب اوقات با حفظ حالت خود زیبا و سالم به نظر می‌رسد. روی مو به ندرت شوره به وجود می‌آید و در پوست سر قرمزی و خارش ایجاد نمی‌کند و همچنین به آسانی شانه می‌شود. برای نگهداری این نوع مو بهتر است از شامپوهای مناسب برای موهای معمولی استفاده شود و به صورت یک روز در میان شست‌وشوی مو صورت بگیرد.

• **موهای آسیب‌دیده:** که البته به عنوان جنس اصلی مو به حساب نمی‌آید و مو به مرور زمان و با توجه به استفاده از رنگ‌های شیمیایی و عوامل دیگر آسیب می‌بیند. بیش‌تر موهایی که تحت اعمال شیمیایی و فیزیکی قرار می‌گیرند دچار صدماتی می‌شوند که به صورت عمده از آن‌ها به عنوان موی آسیب‌دیده نام برده می‌شود.

از عوامل آسیب‌رسان به مو می‌توان به رنگ‌کردن مکرر مو، فر کردن موها، دکله کردن موها، مش و های لایت، سشوار کردن مو با حرارت بالا، برس زدن بیش از حد مو به خصوص با شانه‌های پلاستیکی، قرار گرفتن در معرض اشعه آفتاب در زمان طولانی، وسواس نشان دادن در مرتب کردن مو توسط خود فرد اشاره کرد.

## لرزم توجه به میزان هیدروژن آب و شامپو

از دیگر مسائلی که در مصرف شامپو باید مورد توجه قرار گیرد میزان PH



Niak Pharmaceutical Co  
شرکت داروسازی نیاک

www.niakpharmaceutical.com

## زوفاپلاس Zofa Plus

ضد سرفه  
درمان سرما خوردگی  
درمان زکام

Antitussive  
Relieve Common Cold  
Relieve Catarrh



تلفن کارخانه: ۰۱۷-۳۴۵۱۶۱۹۳    نامبر: ۰۱۷-۳۴۵۱۶۱۹۴    همراه: ۰۹۳۷۳۴۴۶۳۰۶  
شرکت پخش: شرکت دارو گستر رازی تلفن: ۰۲۱-۸۸۵۳۷۰۲

## نمایندگی فعال در سراسر کشور پذیرفته می شود



شماره تماس  
۰۹۱۲۵۵۳۱۲۸۳  
۰۲۵-۳۸۸۲۴۸۶۳  
shefanegar.com

با مجوز رسمی از معاونت دارویی سازمان غذا و دارو



شرکت شفانگر نظری

قوی ترین ضد درد گیاهی همراه با اثرات تقویتی

## طلای سبز

سومین همایش ملی طلای سبز را می‌توان مهم‌ترین رویداد عرصه گیاهان دارویی، داروهای گیاهی، فرآورده‌های طبیعی و طب سنتی دانست. این همایش در اصل میعادگاه فعالان صنعت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی است. جایی که هر سال تمامی متخصصان، تولیدکنندگان، صادرکنندگان، داروسازان، مسئولان دولتی، مدیران بخش خصوصی، دانشجویان و مردم به عنوان مصرف‌کنندگان گرد هم می‌آیند تا کارنامه یک‌ساله دست‌اندرکاران این بخش را بررسی کنند.

همایش ملی طلای سبز در سومین سال برپایی خود ارمغانی دیگر به نام جوانه سبز را برای شرکت‌کنندگان و بازدیدکنندگان این مراسم به همراه دارد. این بخش می‌کوشد تا پیوند میان کودکان و نوجوانان و گیاهان دارویی و داروهای گیاهی را برقرار سازد. رسانه‌ای قدرتمند همانند این همایش می‌تواند در زمینه آموزش غیر مستقیم بسیار مؤثر و کارآمد عمل کند. کودکان و نوجوانان نیز از قدرت یادگیری بسیار بالایی برخوردارند. بنابراین هر آنچه امروز به این گروه سنی آموخته شود، در سال‌های بعد می‌توان امیدوار بود نسل ایرانی در خصوص استفاده از گیاهان دارویی و داروهای گیاهی از دانش بهتری برخوردار است و به همین خاطر نحوه بهره‌گیری از این طلای سبز سلامت‌آفرین را بهتر انجام خواهد داد.

- معرفی سومین همایش ملی طلای سبز، گام سوم در راه گسترش استفاده از گیاهان دارویی در کشور
- گفت‌وگو با دکتر بیگم سیاه‌پوش: گیاهان دارویی گزینه مناسبی برای درآمد و اشتغال‌زایی کشور است
- گفت‌وگو با دکتر نیکوسخن: داروهای گیاهی باید از استانداردهای لازم برخوردار باشند
- گفت‌وگو با دکتر سفیدکن: روش‌های سنتی مبتنی بر گیاهان دارویی سلامت‌آفرین است
- نگاهی به ویژگی‌های فارماکوگنوزی و فیتوشیمی، شیوه‌ای مدرن برای استفاده از ویژگی‌های گیاهان دارویی

# سومین همایش ملی طلای سبز

معرفی سومین همایش ملی طلای سبز

## گام سوم در راه گسترش استفاده از گیاهان دارویی در کشور

همایش‌ها، جشنواره‌ها و نمایشگاه‌ها برگزار می‌شوند تا شرایط گرد هم آمدن متخصصان یک رشته خاص را فراهم بیاورند. این گونه مراسم در اصل پلی است که می‌تواند تمامی دست‌اندرکاران یک بخش را به هم متصل کند و راه را برای رشد و گسترش مورد نظر بگشاید. همایش ملی طلای سبز نیز به همین خاطر ایجاد شد. این همایش در پی رشد و گسترش صنعت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی، فرآورده‌های طبیعی و سنتی سالانه برگزار می‌گردد. به گونه‌ای که بتواند به صورت علمی و منطقی مورد استفاده و توجه فعالان و دست‌اندرکاران بخش‌های مختلف قرار گیرد و امکان توسعه کمی و کیفی آن به صورت فراگیر و منطقی فراهم شود.

برگزاری سومین همایش ملی طلای سبز نیز بر همین اساس انجام می‌شود که در زیر جزئیات آن بیان می‌شود:

### معرفی همایش

تجربیات اولین و دومین همایش ملی طلای سبز و همچنین مطالعه همایش‌های بین‌المللی در کشورهای مختلف و نیز با بهره‌گیری از دانش و تخصص دست‌اندرکاران، صاحب‌نظران و مسئولین، سومین همایش ملی طلای سبز را در آبان‌ماه سال جاری برگزار نماید.

سومین همایش ملی طلای سبز از ۶ تا ۹ آبان ۹۳ در سالن حجاب، مرکز آفرینش‌های فرهنگی و هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار می‌شود. امسال بخش جوانه سبز به این همایش افزوده شده است که هدف آن آموزش غیر مستقیم کودکان و نوجوانان برای استفاده از گیاهان دارویی است.

### معرفی مسئولان همایش

دکتر جعفر میرفخرایی رییس شورای سیاست‌گذاری (دبیر انجمن تولیدکنندگان داروها و فرآورده‌های گیاهان دارویی)  
دکتر محمود خدادوست عضو شورای سیاست‌گذاری (معاون طب سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

رابطه انسان با طبیعت، رابطه‌ای تنگاتنگ و جدانشدنی است که ریشه در ذات بشر دارد. انسان از ابتدا با طبیعت و گیاهان سرشته بوده و بسیاری از نیازهای خود را از این راه تأمین نموده است. او برای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و درمان خود به کشف و شناخت رازهای طبیعت پرداخته است. شناخت درد خود و درمانش از طبیعت! پس از ظهور علم پزشکی نوین و استفاده گسترده از داروهای شیمیایی گرایش مردم برخی کشورها به گیاهان دارویی کاهش یافت، اما اکنون پس از حدود یک قرن از حاکمیت مطلق پزشکی نوین دوباره طب گیاهی قد برافراشته و استقبال بشر از آن، رو به افزایش است.

عوارض جانبی فراوان داروهای شیمیایی و ناتوانی پزشکی مدرن در درمان بیماری‌های مزمن همانند آسم، دیابت، روماتیسم و فشار خون از جمله دلایل گرایش مردم به این طلای سبز محسوب می‌شود. در کشور ما نیز به تازگی توجه مسئولین حوزه بهداشت و درمان به داروهای طبیعی و سنتی و گیاهان دارویی بیش از پیش افزایش یافته است. از این رو، دبیرخانه دائمی همایش در نظر دارد با بهره‌گیری از دستاوردها و



ضایعات محصولات کشاورزی  
 طب سنتی و فارماکولوژی غذایی  
 بهره‌برداری بهینه از منابع آب و خاک  
 کشت، توزیع و حفاظت از گیاهان دارویی  
 تحقیقات بالینی پیشرفته گیاهان دارویی  
 بهینه‌سازی فرآیند تولید محصولات کشاورزی  
 کیفیت، ایمنی و اثربخشی گیاهان دارویی و معطر  
 نقش گیاهان دارویی در ارتقای تولید ملی و رونق اقتصادی  
 کاربرد گیاهان دارویی برای شهروندان شهرهای دارای آلودگی هوا  
 تأثیر صنعت گیاهان دارویی و داروهای طبیعی در سال اقتصاد و فرهنگ با  
 عزم ملی و مدیریت جهادی  
 بررسی میزان حضور تحقیقات گیاهی ایران در نشریه‌های معتبر بین‌المللی  
 و راهکارهای ارتقای آن

### سرفصل‌های همایش

تبیین جایگاه داروهای طبیعی و سنتی در کشور  
 کاربرد گیاهان دارویی در صنایع و فرآورده‌های مختلف  
 بررسی فرصت‌ها و چالش‌های موجود در صنعت داروهای طبیعی و سنتی  
 ارائه روش‌های ارتقای سطح کیفی و کمی داروهای طبیعی و سنتی در  
 کشور  
 ارائه راهکارهای توسعه اقتصادی و گسترش صادرات داروهای طبیعی و سنتی  
 بحث و گفت‌وگو در مورد ضمانت‌های اجرایی موجود حمایتی از مولدان  
 داروهای طبیعی و سنتی  
 بررسی فناوری‌های نوین در صنعت داروهای طبیعی و سنتی در ایران و جهان  
 بررسی نقش داروهای طبیعی و سنتی در افزایش میزان سلامت، پیشگیری  
 و درمان بیماری‌ها  
 معرفی جنبه‌های زیست‌محیطی تولید داروهای طبیعی و سنتی

### مخاطبان همایش

شبکه ملی پژوهش و فن‌آوری گیاهان دارویی  
 انجمن گیاهان دارویی ایران

دکتر امیرحسین جمشیدی دبیر علمی (مدیر کل داروهای طبیعی و سنتی  
 سازمان غذا و دارو)  
 دکتر ولی‌الله مظفریان عضو شورای سیاست‌گذاری (عضو هیئت علمی  
 مؤسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع کشور)  
 دکتر محمود فلامرزیان، عضو شورای سیاست‌گذاری (دکترای داروسازی  
 صنعتی)  
 دکتر هما حاجی مهدی‌پور، عضو شورای سیاست‌گذاری (رییس انجمن  
 فارماکونوزی ایران)  
 مهندس محمد هاشمی، عضو شورای سیاست‌گذاری (مدیر روابط عمومی  
 سازمان غذا و دارو)

### اهداف همایش

فرهنگ‌سازی استفاده صحیح از داروهای طبیعی و سنتی  
 ارائه راهکارهای نوین بازرگانی و افزایش فروش داروهای طبیعی و سنتی  
 افزایش تولید فرآورده‌های طبیعی و سنتی  
 نوآوری در تولید محصولات راهبردی  
 تولید محصولات باکیفیت و کشت موفق  
 انتقال تکنولوژی و تولید محصولات گیاهی  
 افزایش بحث صادرات و ارتباط تولیدکنندگان با مصرف‌کنندگان خارجی  
 ایجاد ارتباط بین تولیدکنندگان داروهای طبیعی و سنتی با مخاطبان و بازار  
 اصلی هدف این صنعت  
 ایجاد راهکار نوین در بسته‌بندی و توزیع محصولات  
 معرفی محصولات جدید شرکت‌های معتبر داروهای طبیعی و سنتی  
 جذب و ارائه مقالات علمی در حوزه داروهای طبیعی و سنتی  
 افزایش تعاملات میان مسئولین، دانشگاهیان، صاحبان صنایع و عموم مردم  
 بهینه‌سازی در روش‌های تولید

### محورهای همایش (در بخش فراخوان مقالات علمی)

مکانیزاسیون  
 اتنوفارماکولوژی  
 کاربرد علوم نانو در کشاورزی



یکی از برنامه‌های اصلی همایش ملی طلای سبز برگزاری کارگاه‌های آموزشی و نشست‌های تخصصی است که در آن‌ها تعدادی از شناخته‌شده‌ترین و کارآزموده‌ترین متخصصان عرصه گیاهان دارویی و طب سنتی حضور می‌یابند و به بیان آخرین دستاوردها در این صنعت می‌پردازند.

کارگاه‌های آموزشی «معرفی اثرات درمانی گیاهان دارویی ویژه والدین» و «آموزش نحوه کشت و نگهداری گیاهان دارویی ویژه کودکان و نوجوانان» جزو برنامه‌های سومین همایش ملی طلای سبز است که پدر و مادرها و فرزندان‌شان می‌توانند در کنار هم حضور یابند و از مطالب ارائه‌شده در این کارگاه‌ها استفاده کنند.

### مشارکت بیش از ۱۰۰ شرکت در همایش ملی طلای سبز

سومین همایش ملی طلای سبز با مشارکت بیش از ۱۰۰ شرکت بزرگ فعال در زمینه صنعت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی آبان ۹۳ برگزار می‌شود. در این همایش علاوه بر برپایی سخنرانی، پنل‌های تخصصی و کارگاه‌های آموزشی، نمایشگاه جانبی برپا خواهد شد که اختصاص به حضور برجسته‌ترین شرکت‌های تولیدکنندگان و صادرکنندگان داروهای گیاهی دارد. در این بخش ۲ محصول جدید نیز رونمایی می‌شود.

### سایت اختصاصی همایش ملی طلای سبز

دبیرخانه دائمی همایش طلای سبز از حدود ۴ سال پیش که فعالیت خود را آغاز کرد، به منظور ایجاد شرایط بهتر و دسترسی آسان‌تر علاقه‌مندان و متقاضیان همایش اقدام به راه‌اندازی سایت اختصاصی [www.green-gold.ir](http://www.green-gold.ir) در ۱۲ بدو فعالیت خود کرده است که علاقه‌مندان با مراجعه به این سایت ضمن به روز کردن اطلاعات خود می‌توانند نیازهای اطلاع‌رسانی خود را رفع کنند. ▶

تولیدکنندگان مواد اولیه  
تولیدکنندگان صنعتی داروهای طبیعی و سنتی  
جامعه پزشکی  
انجمن‌های پزشکی  
تولیدکنندگان و واردکنندگان فرآورده‌های طبیعی، سنتی و داروهای گیاهی  
متخصصان طب سنتی  
داروسازان  
تولیدکنندگان محصولات آرایشی و بهداشتی گیاهی  
اساتید و دانشجویان رشته‌های مرتبط  
عموم مردم و اقشار جامعه

گروه‌های اخذ امتیاز باآموزی شامل: دکترای فارماکولوژی، دکترای بیوتکنولوژی دارویی، دکترای فارماسیوتیکس، دکترای شیمی دارویی، دکترای فارماکوگنوزی، دکترای داروسازی بالینی، دکترای حرفه‌ای داروسازی، دکترای حرفه‌ای پزشکان عمومی، دکترای حرفه‌ای پزشک عمومی شاغل در طرح پزشک خانواده، کارشناسی ارشد داروسازی، کارشناسی داروسازی، کارشناسی علوم تغذیه، کارشناسی علوم و صنایع غذایی گرایش کنترل کیفی و بهداشتی، دکترای داروسازی سنتی، کارشناسی ارشد علوم تغذیه، کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی - کنترل کیفی و بهداشتی و دکترای حرفه‌ای دامپزشکی

### برنامه‌های همایش

ارائه سخنرانی‌های تخصصی  
ارائه ۲۱۱ مقاله علمی به صورت شفاهی و پوستر  
برگزاری ۲ پنل تخصصی  
برگزاری ۲ کارگاه آموزشی  
انتخاب مقالات برتر  
تقدیر از پیشکسوتان صنعت داروهای طبیعی و سنتی  
برپایی نمایشگاه تخصصی جانبی ۴ روزه  
اعطای امتیاز باآموزی  
اجرای طرح جوانه سبز  
انتشار و توزیع سراسری نشریه غذا و دارو ویژه طلای سبز  
انتشار کتاب همایش

### برگزاری مسابقه نقاشی کودکان و نوجوانان با موضوع گیاهان دارویی

یکی از برنامه‌های جنبی سومین همایش ملی طلای سبز مسابقه نقاشی با موضوع گیاهان دارویی است که با محور «من طبیعت را دوست دارم» برگزار می‌شود.

در سومین همایش ملی طلای سبز بخشی با عنوان جوانه سبز در نظر گرفته شده است که در این بخش کودکان و نوجوانان می‌توانند با خواص و نحوه استفاده از گیاهان دارویی آشنا شوند. در این بخش به منظور فعالیت گسترده‌تر گروه‌های سنی ۷ تا ۱۶ سال مسابقه نقاشی در نظر گرفته شده است تا این افراد بتوانند تصورات و آموخته‌های خود را در قالب نقاشی انعکاس دهند.

مسابقه نقاشی کودکان و نوجوانان طلای سبز با حضور تعدادی از هنرمندان و نقاشان سرشناس ایرانی عرصه کودک و نوجوان اجرا و داوری خواهد شد و به برگزارندگان جوایز نفیسی اعطا می‌شود. هم‌چنین این نقاشی‌ها گردآوری می‌شود و در قالب کتابی به چاپ خواهد رسید و برای شرکت‌کنندگان در مسابقه ارسال می‌شود.

### برگزاری کارگاه آموزشی آشنایی والدین و فرزندان با گیاهان دارویی

برگزارکنندگان سومین همایش ملی طلای سبز به منظور آشنایی هر چه بیشتر پدر و مادرها و فرزندان‌شان اقدام به برپایی ۲ کارگاه آموزشی کرده‌اند.

گفت‌وگو با دکتر سیاهپوش

## گیاهان دارویی گزینه مناسبی برای درآمد و اشتغال‌زایی کشور است

دکتر مرصیه بیگم سیاهپوش فارغ‌التحصیل ممتاز پزشکی عمومی از دانشگاه علوم پزشکی قزوین در سال ۱۳۷۸، اولین گروه فارغ‌التحصیلان دانشگاه علوم پزشکی تهران در رشته تخصص طب سنتی (PHD) در سال ۱۳۹۱، عضو گروه حفظ‌الصحة مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران و عضو شورای طب سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی قزوین است. با وی گفت‌وگویی انجام دادیم که در زیر می‌خوانید:

حالی که مراکز بزرگی در کشور وجود دارد که مشخص نیست پشتوانه آموزش‌ها و درمان‌هایی که ارائه می‌دهند چه دانشی است.

### • دلایل سوق خانواده‌ها به استفاده از داروهای شیمیایی چیست؟

طب امروزی در کشور ما و در دنیا، وابسته به تحقیقاتی است که توسط چند کشور محدود انجام می‌شود و این‌که نتایج این تحقیقات چه اندازه با اقلیم، نژاد و سبک زندگی ما هم‌خوانی دارد، نامشخص است. اما با این حال، تمام پزشکان ما درس‌خوانده همین مکتب هستند و در تجویز داروهایی که در کتب پزشکی روز آمده است، چه به لحاظ علمی چه به لحاظ قانونی چاره‌ای ندارند و بیمار هم باید همین دستورات را اجرا نماید. از سویی، داروهای شیمیایی، بر خلاف داروهای گیاهی، بسیار سریع اثر می‌کنند و بیش‌تر عوارض آن‌ها شناخته‌شده است. راه حل احتمالی برای اکثر عوارض ایجادشده این داروها وجود دارد و تمام کادر پزشکی اگر مشکلی به وجود بیاید، راه مقابله با آن را آموزش دیده‌اند. این، چیزی است که برای گیاهان دارویی که به صورت ترکیبی به کار می‌روند، هم نامعلوم است هم اکثریت قریب به اتفاق کادر پزشکی نسبت به آن بی‌اطلاع هستند.

### • قابلیت‌های گیاهان دارویی چه چیزهایی هستند و فکر می‌کنید به جز مصارف دارویی و تأثیر در سلامت، در چه موارد دیگری می‌تواند اثرگذار باشد؟

در کشور ما می‌توان در هر منطقه‌ای، گونه‌های خاصی از گیاهان دارویی را کاشت و صادر کرد. این موهبتی است که خدای متعال در اقلیم ما گذاشته، یعنی گیاهان دارویی می‌توانند منبعی برای درآمد کشور باشند و نیز در داخل، موجب اشتغال‌زایی شوند. ▶

### • در گام اول فرهنگ‌سازی، فکر می‌کنید کدام نهادها و ارگان‌ها می‌توانند در آشنایی درست مردم با گیاهان دارویی مؤثر باشند؟

در حوزه فرهنگ‌سازی استفاده از گیاهان دارویی در گام اول، وزارت بهداشت با داشتن اختیارات کافی باید مسئولیت کار را بر عهده بگیرد و در گام دوم، سایر بخش‌ها مانند صدا و سیما و مراکز مذهبی به این وزارت کمک کنند. متأسفانه در جامعه امروز شاهد این هستیم که افراد غیر علمی نبض بازار کار جامعه را در دست دارند و جایگاه متخصصان طب سنتی تنها در دانشگاه‌ها است و کم‌تر با جامعه سر و کار دارند. بنابراین کارهای غیر علمی و گاه غیر اخلاقی توسط افراد سودجو با نام طب سنتی و حتی به نام طب اسلامی انجام می‌شود که نتیجه آن بی‌اعتمادی بیش‌تر نخبگان به علم عمیقی است که در مکتوبات به جای‌مانده از حکما به عنوان یک میراث ارزشمند علمی و فرهنگی نهفته است.

### • بهترین راه و یا بهتر بگوییم راه‌های عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی چیست؟

این‌که آیا مصرف گیاهان دارویی باید عمومی شود یا نه خود مسئله‌ای است. زیرا گیاهان دارویی می‌توانند گاه بسیار خطرناک باشند. برای مثال، ترکیب سیاه‌دانه و عسل که برخی از گروه‌های طب سنتی و دانش‌آموختگان برای مراجعه‌کنندگان خود تجویز می‌کنند، برخی از بیماران قلبی را به دلیل شوک آنافیلاکسی در ICU بستری کرده است که بنده در دو بیمار قلبی این وضعیت را دیده‌ام! در نتیجه باید آموزش‌های منسجم بر اساس کتب معتبر طب سنتی و نیز تحقیقاتی که بر گیاهان دارویی شده است، انجام پذیرد و تنها گیاهانی توصیه‌عام شوند که حتی مصرف مقادیر زیاد آنان، عارضه جدی به جا نگذارد. این آموزش باید تنها توسط مراجع معتبری که وزارت بهداشت تأیید می‌کند، انجام پذیرد.

گفت‌وگو با دکتر نیکوسخن

## داروهای گیاهی باید از استانداردهای لازم برخوردار باشند

دکتر مریم نیکوسخن که دارای دکترای حرفه‌ای داروسازی است و در حال حاضر شرکت گیاهان دارویی بهار سپید را اداره می‌کند، در رابطه با میزان مصرف داروهای گیاهی در کشور در گفت‌وگویی به پرسش‌های ما پاسخ داد که در زیر می‌آید:

### پزشک متخصص مشکل وجود دارد؟

با توجه به این‌که منشأ اولیه تولید داروهای گیاهی مشخص نیست و روش‌های بهینه کشاورزی نیز در کشور تعریف و استاندارد نشده است، استفاده و مصرف این گیاهان بدون تجویز متخصص به طور قطع مشکل‌ساز خواهد بود.

### ۴ سال است که سازمان میراث فرهنگی نتوانسته استفاده از گیاهان دارویی و طب سنتی را در یونسکو به عنوان میراث فرهنگی به ثبت برساند، دلیل آن چیست؟

یکی از دلایل این است که تاکنون یک تعریف جامع و درست از طب سنتی ایران ارائه نشده و دلیل دیگر همراه شدن این موضوع با یک‌سری از مسائل سیاسی کشور است.

### برای فرهنگ‌سازی در زمینه مصرف گیاهان دارویی نیاز به انجام چه اقداماتی است؟

راه‌های مختلفی برای عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی در کشور وجود دارد که بهترین راه برای این موضوع و فرهنگ‌سازی در این حوزه کار بر روی گروه‌های مختلف دانشگاهی، تولیدکنندگان و کشاورزان است.

### نوع عملکرد عطاری‌ها چه تأثیری در رویکرد مردم به داروهای گیاهی و طب سنتی دارد؟

نوع عملکرد عطاری‌ها در حال حاضر عملکرد ناقصی است و اطلاعات درستی پشت قضیه وجود ندارد. نیاز است تا در این زمینه برنامه‌ریزی صورت گیرد و فعالیت این عطاری‌ها از طریق مراکز دانشگاهی، وزارت بهداشت و... هدایت شود و بر روی آن‌ها نظارت صورت گیرد.

به نظر بنده شکل داروهای گیاهی که در حال حاضر وارد بازار شده‌اند، شکل استانداردی نیست تا برای تمام مجامع علمی دنیا قابل قبول باشد. نیاز است تا ارگان‌های مختلف بیش‌تر بر روی این موضوع کار کنند و برای آن

حساسیت زیادی نشان دهند. ▶

### آیا پزشکان در تجویز دارو برای بیماران بر تجویز داروهای گیاهی تأکید دارند؟

اگر داروهای گیاهی تولیدشده از مستندهای علمی و تأثیرگذاری ثابت‌شده برخوردار باشند و استانداردهای لازم در تولید آن‌ها رعایت شده باشد، به طور قطع پزشکان در تجویز خود به این داروها توجه خواهند کرد، اما پزشکان با توجه به وضعیت این داروها به شکل موجود در کشور به این موضوع رغبت چندانی نخواهند داشت.

### وجود گیاهان دارویی و مصرف آن‌ها به شکل دارو را در کشور چگونه ارزیابی می‌کنید؟

گیاهان دارویی از حدود ۱۰ سال قبل تا امروز به عنوان منبعی برای اکتشاف دارو و درمان بیماری‌هایی مطرح شده هستند که در حال حاضر درمانی قطعی برای آن‌ها پیدا نشده است.

### مصرف داروهای گیاهی دارای چه مزایایی نسبت به داروهای شیمیایی است؟

داروهای گیاهی به دلیل این‌که یک هدف را در موجود زنده مورد تهاجم قرار نداده و از طریق چند مکانیسم عمل می‌کنند، اثرات سلامتی این داروها به شکل استاندارد بیش‌تر از داروهای شیمیایی است و توجه به استاندارد داروهای گیاهی از حساسیت بالایی برخوردار است.

### دلایل سوق خانواده‌ها به مصرف داروهای شیمیایی چیست؟

یکی از دلایل اصلی گرایش خانواده‌ها به استفاده از داروهای شیمیایی مصرف آسان این داروها است. یکی از آیت‌ها و مواردی که هنگام توصیه و تجویز دارو مهم است، سهولت مصرف است که داروهای گیاهی این آیت‌ها را ندارند. داروهای گیاهی یا از استاندارد بالایی برخوردار نیستند یا سهولت مصرف ندارند که این‌ها ضعف به شمار می‌رود و باید رفع شود.

### تا چه اندازه در زمینه استفاده از داروهای گیاهی بدون تجویز

گفت‌وگو با دکتر سفیدکن

## روش‌های سنتی مبتنی بر گیاهان دارویی سلامت‌آفرین است

دکتر فاطمه سفیدکن دکترای فیتوشیمی از دانشگاه شهید بهشتی است و هم‌اکنون در سمت معاون پژوهشی مؤسسه جنگل‌ها و مراتع کشور فعالیت می‌کند. با وی گفت‌وگویی در مورد عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی در جامعه، انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

به نظر من صدا و سیما و آموزش و پرورش مهم‌ترین نقش را در فرهنگ‌سازی و آشنایی مردم با گیاهان دارویی ایفا می‌کنند. صدا و سیما به دلیل دارابودن مخاطبان گسترده می‌تواند با ساختن برنامه‌های متنوع به ویژه گنجاندن این موضوع در سریال‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های پرمخاطب مردم را به تدریج با اصول علمی صحیح با مزایای مختلف گیاهان دارویی آشنا کند. بدیهی است در این زمینه باید از مشاوره علمی صاحب‌نظران استفاده کرد. حتی می‌توان با بازتاب‌دادن اتفاقات مهمی همچون جشنواره‌ها و همایش‌های مربوط به گیاهان دارویی یا همایش‌ها، در ابتدا سبب آشنایی مردم با این مقوله شد و در گام بعد حس رقابت را بین فعالان ایجاد کرد. همچنین آموزش و پرورش با گنجاندن مطالب علمی صحیح در دروس تمامی مقاطع تحصیلی باید افراد را از کودکی به تدریج با گیاهان دارویی آشنا کند. در این مورد نیز باید اساتید، معلمان و پژوهشگران در یک کار گروهی با شیوه‌هایی جذاب بحث گیاهان دارویی را برای کودکان و نوجوانان مطرح کنند تا از همان کودکی فرهنگ سلامت به خوبی در جامعه شکل گیرد.

### • بهترین راه یا بهتر بگوییم شیوه‌های مناسب عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی چیست؟

بهترین راه عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی، واردکردن آن در سبد غذایی مردم است. به صورتی که فرد ناخودآگاه و بدون این که متوجه شود، گیاهان دارویی را به شکل‌های مختلف در محصولات و غذاهای متعدد مصرف کند. استفاده از گیاهان دارویی در غذاها باعث استفاده از آن‌ها برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری خواهد شد. البته استفاده از گیاهان دارویی برای درمان هم مفید است، اما باید توجه داشت که پیشگیری بسیار مهم‌تر از درمان است. برای عمومی‌تر کردن و توسعه استفاده از گیاهان در درمان ضروری است تا روی تهیه داروهای مدرن از گیاهان دارویی تأکید بیش‌تری شود. گرچه توصیه متخصصان طب سنتی به برخی از داروهای گیاهی به صورت سنتی خلاصه می‌شود، اما استفاده سنتی از گیاهان دارویی توسط تمامی مردم و در هر مکانی امکان‌پذیر نیست. در صورتی که فرمولاسیون و تهیه داروهای گیاهی به شکل قرص، شربت و... استفاده از آن‌ها را ساده‌تر می‌کند. ▶

### • سطح سلامت جامعه را چه طور ارزیابی می‌کنید و فکر می‌کنید تا چه میزان وجود گیاهان دارویی در خوراک و سبد دارویی مردم ضروری است؟

آمار مستند در خصوص سطح سلامت جامعه در اختیار وزارت بهداشت است، اما افراد عادی از آمار بیماران دور و بر خود در جامعه‌ای که با آن سر و کار دارند، مشاهده رشد تعداد مبتلایان به انواع سرطان‌ها، انواع بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه‌ها و مرگ و میرهای ناگهانی و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر می‌توان به این نتیجه رسید که در سال‌های اخیر سطح سلامت جامعه سیر نزولی به خود گرفته است. از علل مهم و اساسی در بروز این وضعیت می‌توان به تغذیه نادرست، شیوه نادرست زندگی مانند نبود توجه کافی به تحرک و ورزش، نبود تعادل میان ساعات کار و استراحت و خواب، فشارهای روانی، آلودگی هوا و عواملی از این دست اشاره کرد.

حضور گیاهان دارویی در خوراک و سبد غذایی مردم بر اساس علم و دانش می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها داشته باشد. روش‌های سنتی و بومی تغذیه در بسیاری از جوامع محلی کشور بر اساس نوع گیاهان موجود در آن اقلیم‌ها و مواد مؤثره موجود در آن‌ها نقش مهمی در سلامت آن جوامع داشته است که متأسفانه در سال‌های اخیر تقلید از برخی الگوهای تغذیه در نقاط مختلف دنیا به ویژه استفاده از فست‌فودها باعث بروز مشکلاتی در سلامت عمومی مردم شده است.

استفاده از دمنوش‌ها، عرقیات و چای‌های گیاهی بدون ضرر در بسیاری موارد می‌تواند با رفع برخی مشکلات اولیه جسمانی از پیشرفت و بروز بیماری‌های جدی‌تر جلوگیری کند. از همین رو باید ورود گیاهان دارویی و فرآورده‌های طبیعی را در زندگی مردم ایران، امری ضروری دانست که امید است در خصوص ایجاد فرهنگ استفاده از گیاهان دارویی اقداماتی درخور توجه صورت گیرد.

### • در گام اول فرهنگ‌سازی، فکر می‌کنید کدام نهادها و ارگان‌ها می‌توانند در آشنایی درست مردم با گیاهان دارویی مؤثر باشند؟

نگاهی به ویژگی‌های فارماکوگنوزی و فیتوشیمی

## شیوه‌ای مدرن برای استفاده از ویژگی‌های گیاهان دارویی

گردآورنده: مازیار شیبانی‌فر

گیاه‌داروشناسی شیمیایی یا همان فیتوشیمی، گیاه‌داروشناسی داروسازی یا همان فارماکوگنوزی، گیاه‌داروشناسی پزشکی، گیاه‌داروشناسی تاریخی و گیاه‌داروشناسی مدیریتی صنعتی اقتصادی.

فیتوشیمی یا شیمی گیاه یا همان Phytochemistry میان‌رشته‌ای از دانش پایه شیمی و گیاه‌شناسی است که به بررسی ترکیبات موجود در گیاهان و چگونگی استخراج آنان می‌پردازد.

در این شاخه از شیمی به بررسی خواص شیمیایی و دارویی گیاهان مختلف می‌پردازند. در واقع شاخه‌ای از علم شیمی است که به مطالعه ترکیب‌های شیمیایی گیاهان همانند متابولیت‌های ثانویه گیاهی می‌پردازد. به بیانی دیگر می‌توان گفت که این علم با شیمی گیاهان دارویی طی سال‌های بسیار طولانی ارتباط داشته است و ترکیب‌های گیاهی نقش به‌سزایی در صنعت داروسازی داشته‌اند.

از روش‌های معمول در علم می‌توان به استخراج و جداسازی، تغلیظ، آنالیز و روش‌های کروماتوگرافی و الکتروفورز اشاره کرد که باعث شناخت فرمول‌های دقیق ساختاری و مسیرهای بیوسنتزی می‌شود. فیتوشیمی با شیمی گیاهان دارویی مرتبط است و در طول قرن‌های متعددی بسیاری از ترکیبات گیاهی نقشی اساسی در صنایع داروسازی داشته‌اند. شواهد فیتوشیمیایی از جمله شواهد صفات مورد استفاده در طبقه‌بندی‌های فیلوژنتیکی هستند، به گونه‌ای که در گونه‌های دارای خویشاوندی با یکدیگر، ترکیب‌های مشابهی یافت می‌شود، اما همیشه نیز این‌گونه نیست.

اگر یک متخصص و دانشمند شیمی آلی‌دان به تحقیق می‌پردازد و فرمول ساخت یک ماده شیمیایی را طراحی می‌کند، یک متخصص فیتوشیمی ترکیب‌های شیمیایی گیاهان را مورد مطالعه و بررسی قرار می‌دهد. طی قرن‌های مختلف بسیاری از ترکیبات گیاهی نقش اساسی در صنایع داروسازی داشته‌اند و ایده اولیه در ساخت داروها را در ذهن محققان ایجاد کرده‌اند.

تکنیک‌های مورد استفاده در بررسی و شناخت ماده مؤثره دارویی، استخراج و جداسازی (آماده‌سازی نمونه)، تغلیظ (افزایش حساسیت دستگاه‌های تجزیه‌ای)، آنالیز و تکنیک‌های شناسایی همانند کروماتوگرافی و الکتروفورز است. پس از انجام این آنالیزها فرمول‌های دقیق ساختاری و روش‌های بیوشیمیایی ساخت شناخته می‌شود.

شواهد فیتوشیمیایی از جمله شواهدی مورد استفاده در طبقه‌بندی‌های

در طب مدرن مراجعه‌کننده به پزشک در تمامی ابعاد اقدام به بررسی وضعیت و حال بیمار می‌کند. این بررسی از جنبه‌های بالینی تا شرح حال بیمار را در بر می‌گیرد و در نهایت بر اساس نیاز و ویژگی‌های جسمی و روحی مراجعه‌کننده دارو تجویز می‌شود.

در علم پزشکی موارد بسیار گسترده‌ای از شیوه تغذیه، روش زندگی، محل زندگی، سن، شغل، نحوه رفتار افراد، جنیست و دیگر ویژگی‌هایی که می‌تواند در بروز علائم بیماری مؤثر باشد، مورد توجه پزشک قرار می‌گیرد. در این زمینه، گاه پزشک مجبور می‌شود از آزمایش‌های مختلف به عنوان ابزار بهتر و دقیق‌تر شناخت مشخصات فرد بهره بگیرد.

پزشکان امروزه برای افزایش سطح سلامت جامعه و ایجاد بهبودی در افراد از تمامی عناصر موجود در طبیعت همانند مواد گیاهی، معدنی، حیوانی و شیمیایی استفاده می‌کنند. معنی جامع کلمه طب در این بررسی‌ها و نحوه تجویز دارو مفهوم می‌یابد.

گیاه‌درمانی روشی است که در آن پس از معاینات پزشکی و تشخیص لازم، از عناصر گیاهی با توجه به مواد مؤثره و خواص آن‌ها، برای رفع علائم بیماری استفاده می‌شود. این روش همانند طب جدید به مبارزه با علائم بیماری می‌پردازد و در جهت رفع آن‌ها می‌کوشد.

از نظر این روش درمانی، ماده مؤثره گیاهان یا همان آلکالوئیدها می‌توانند با رفع علائم بیماری، باعث برگشت سلامت به فرد بیمار شوند. درحقیقت گیاه‌درمانی نوعی دارودرمانی است که در آن به جای استفاده از داروهای سنتتیک شیمیایی از داروهایی با منشأ گیاهی استفاده می‌شود. مزاج‌شناسی و بحث از غلبه اخلاط در این روش جایگاهی ندارد. دیدگاه این روش نیز هم‌چون طب جدید، دیدگاه مسائل جزیی است.

گیاه‌درمانی به وجودآورنده علم دیگری در عرصه پزشکی مدرن با عنوان گیاه‌داروشناسی Medherbology علم میان‌رشته‌ای مطالعه گیاهان دارویی از جنبه‌های مختلف است. این علم از قدیمی‌ترین علمی است که همواره در طول تاریخ نقش بسیار مهمی در بهداشت و سلامت انسان ایفا نموده و امروزه نیز اهمیت، ضرورت و ارزشمندی آن بیش از پیش شناخته شده است.

بر حسب این‌که کدام ویژگی یا به عبارتی خاصیت گیاهان دارویی مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد، گیاه‌داروشناسی شامل گرایش‌های تخصصی دیگری می‌شود؛ گیاه‌داروشناسی یا گیاه‌شناختی، گیاه‌داروشناسی کشاورزی،

ایمنی مصرف، اثربخشی و روش‌های کنترل کیفیت اشاره شده است. مجموعه این تلاش‌ها موجب شده است تا هم‌اکنون در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه توجه و علاقه روزافزون به استفاده از فرآورده‌های گیاهی به طور کامل مشهود باشد. برای نمونه طی سال ۱۹۸۹ فروش داروهای گیاهی در آلمان به رقم ۱/۷ میلیارد دلار رسید که معادل ۱۰ درصد کل فروش بازار دارویی آلمان در این سال است. در حالی که این رقم در سال ۱۹۹۵ به ۴/۷ میلیون دلار رسیده است.

بهره‌مندی از پوشش گیاهی متنوع و هم‌چنین وجود فرهنگ و علاقه باطنی عمومی ایرانیان به کاربرد داروهای گیاهی، صرف نظر از گسترش روزافزون صنایع دارویی گیاهی و توانمندی‌های بالقوه موجود، طی سال‌های اخیر نبود یک منبع و مرجع استاندارد ملی در زمینه داروهای گیاهی بیش از پیش نمود یافته است.

کشور ما ایران، علاوه بر داشتن منابع عظیم طبیعی به ویژه فلور گیاهی بسیار غنی و در مواردی انحصاری و اختصاصی و وارث گنجینه عظیم طب سنتی اسلامی ایرانی است که ابزاردرمانی آن مبتنی بر استفاده از مواد طبیعی به ویژه گیاهان دارویی است. این هر دو به همراه باورهای فرهنگی مذهبی ایرانیان از یک‌سو و نگرش جدید به گیاهان دارویی و داروهای گیاهی در سطح جهانی و توجه به استفاده هر چه بیش‌تر از ترکیبات طبیعی در حل معضلات درمانی و الگوبرگیزی از آن‌ها در طراحی داروهای جدید از سوی دیگر، نه تنها موقعیت ویژه‌ای را فراهم آورده است، بلکه وظیفه‌ای اساسی را بر دوش جامعه علمی کشور می‌گذارد تا با بهره‌گیری از این موقعیت انحصاری ضمن ارتقای سطح عمومی دانش، نگرش و عملکرد جامعه در جهت بسط و گسترش و اصلاح استفاده از منابع طبیعی به ویژه گیاهان دارویی و داروهای گیاهی در پیشگیری یا درمان بیماری‌ها، به توسعه مرزهای دانش در عرصه مطالعه‌های پایه‌ای فارماکونوزی همت گمارند.

رشته تخصصی فارماکونوزی هدایت و رهبری فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی، ارائه خدمات به جامعه در عرصه پیشگیری و درمان بیماری‌ها در صنعت و تجارت را در حیطه‌های فیتوشیمی، فیتوتراپی و فیتوفارماسیوتیکال در تمام سطوح جامعه به عهده دارد به نحوی که در این زمینه‌ها به برتری شایسته و شاخص در سطوح ملی و بین‌المللی دست یابد.

امروزه بسیاری از دانشمندان، پژوهشگران، کارخانه‌ها و شرکت‌های داروسازی، تحقیق و پژوهش بر روی گیاهان دارویی را در اولویت برنامه‌های خود قرار داده‌اند. تمایل روزافزون به مصرف این‌گونه فرآورده‌ها باعث شده است که بازار تجارت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی در برخی کشورها همانند آلمان، آمریکا، فرانسه، هند و چین از رونق ویژه‌ای برخوردار باشد.

ایران نیز با شرایط آب و هوایی بسیار متنوع از فلور گیاهی غنی برخوردار است. طی سال‌های اخیر فعالیت‌های ارزشمندی همگام با تلاش‌های جهانی در زمینه گسترش کاربرد گیاهان دارویی به وسیله مؤسسه‌های علمی و تحقیقاتی به ویژه دانشگاه‌های سراسر کشور صورت گرفته است. ▶

منبع: سایت سنجش سرو و آموزش



فیوژنتیکی هستند. طوری که در گونه‌های دارای نزدیکی و شباهت با یکدیگر، ترکیب‌های شبیه به هم یافت می‌شود، اما همیشه این شباهت‌ها در بین این طبقه وجود ندارد و اثرهای مواد دارویی مشابه متفاوت خواهد بود.

در ایران با توجه به وضعیت آب و هوایی، رویش گیاهان مختلف که خاصیت دارویی دارند، متنوع و فراگیر است. ماده مؤثره بسیاری از این گیاهان هنوز مورد بررسی و مطالعه قرار نگرفته است. با سرمایه‌گذاری در این بخش و پتانسیل بالای علمی و عملی در کشور می‌توان آینده درخشانی را برای این رشته پیش‌بینی کرد.

از نظر ساختار علمی و روش‌های اجرایی و اهداف پروژه‌ها، فیتوشیمی بسیار شبیه به شاخه فارماکونوزی از شاخه‌های تخصصی داروسازی است. متخصصان این دو گروه می‌توانند همکاری‌های نزدیک و مؤثری داشته باشند. به این خاطر که نتیجه کار آن‌ها حاصل درهم‌آمیختگی شیمی و داروسازی است. برخی از دانش‌آموختگان رشته داروسازی که دوره‌های رزیدنتی را در زیرشاخه فارماکونوزی می‌گذرانند از ماهیت زیرشاخه فیتوشیمی اطلاع ندارند.

محققان داورساز در زمینه فارماکونوزی اطلاعات بیش‌تری در مورد خواص دارویی ترکیبات جدانشده از گیاهان دارند و با انجام آزمایش‌های تکمیلی میزان قابلیت داروبودن ترکیب‌های شیمیایی استخراج‌شده از گیاهان را نیز می‌سنجند. رشته دکترای تخصصی فارماکونوزی (Pharmacognosy) شاخه‌ای از علوم دارویی است که به مطالعه داروهای گیاهی و هم‌چنین داروها و ترکیبات با منشأ طبیعی می‌پردازد. موضوعات مورد مطالعه تحقیقی رشته فارماکونوزی شامل بررسی‌های فیتوشیمیایی (استخراج، تفکیک و شناسایی ترکیبات طبیعی، کشت سلول گیاهی، تبدیل‌های بیوشیمیایی و بررسی مسیرهای بیوسنتزی)، فیتوفارماسیوتیکال (مواد اولیه و خام جهت تولید داروهای گیاهی) و فیتوتراپی (اثرات فارماکولوژی و درمانی گیاهان دارویی و طب سنتی) است.

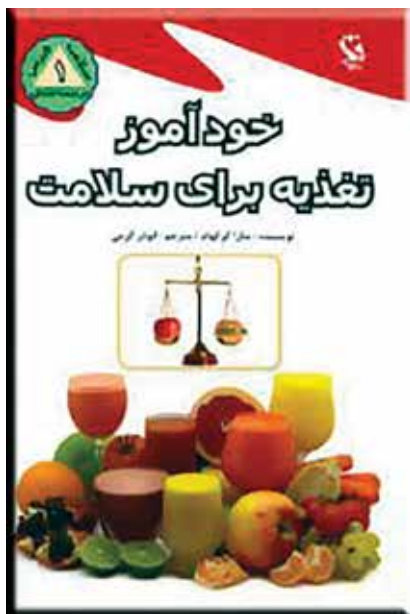
شروع رشته دکترای تخصصی فارماکونوزی در ایران از سال ۱۳۶۸ است. با توجه به رویکرد جدید به طبیعت و تمایل روزافزون به استفاده از ترکیبات طبیعی در صنایع دارویی، غذایی، آرایشی و بهداشتی و هم‌چنین با توجه به این‌که در عرصه جهانی پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه روش‌های استخراج و شناسایی ترکیبات طبیعی و گیاهی صورت پذیرفته و در عرصه داخلی هم با پیشرفت امکانات و تجهیزات فیزیکی و نیز تجارب سالیان گذشته در ارائه دکترای فارماکونوزی و احاطه به نقاط قوت و ضعف آن مواجه بوده، لزوم بازنگری برنامه‌های آموزشی و تربیت نیروهای کارآمد را اجتناب‌ناپذیر ساخته است.

سازمان بهداشت جهانی به عنوان مرکز سیاست‌گذاری و نظارت جهانی در امر بهداشت، برای اولین بار در سال ۱۹۷۸ با صدور اعلامیه آلماتا خاطرنشان کرد که هنوز بخش عمده‌ای از جامعه بشری به داروهای گیاهی اعتقاد دارند و جهت تأمین سلامت عمومی خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. به این ترتیب کاربرد داروهای گیاهی به عنوان یکی از اهداف سازمان بهداشت جهانی در برنامه «بهداشت برای همگان تا سال ۲۰۰۰» منظور شد. بنابراین این سازمان با ارائه راهکارها و خطوط راهنمای کلی و هم‌چنین درج داروهای گیاهی را در سیاست‌ها و برنامه‌های اجرایی کشورهای عضو به عنوان بخشی از سیاست‌های دارویی ملی توصیه نموده است.

این سازمان یکی از اقدام‌ها و راهکارهای مفید کشورهای عضو را جهت سامان‌دهی و بهره‌برداری از توانمندی‌های خود در عرصه گیاهان دارویی و صنایع وابسته، تدوین فارماکوپه، گیاهی ملی منطبق با اصول و موازین ارائه‌شده در کنگره‌ها و کارگاه‌های آموزشی می‌داند که تاکنون از سوی سازمان بهداشت جهانی برگزار شده است.

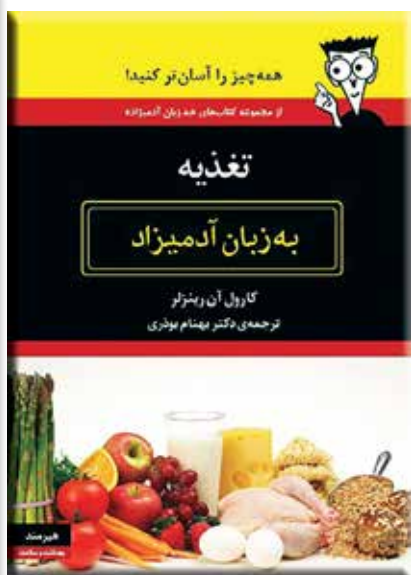
این سازمان طی دهه‌های اخیر دستورالعمل‌ها و رهنمودهای ارزشمند به ویژه در زمینه داروهای گیاهی از دفاتر منطقه‌ای خود در اختیار کشورهای عضو قرار داده است که در آن‌ها علاوه بر ارائه راهکارهایی جهت طراحی و تعیین سیاست‌های ملی و منطقه‌ای و هم‌چنین چگونگی اجرای مقررات و ضوابط مربوط به تولید و کاربرد داروهای گیاهی، به موارد حائز اهمیت دیگری همانند

## کتاب‌شناسی



### کتاب «خودآموز تغذیه برای سلامت»

کتاب «خودآموز تغذیه برای سلامت» برای اولین بار در سال ۹۳ به همت انتشارات مهاجر چاپ و روانه بازار کتاب شده است. این کتاب تألیف سارا کرکهام و ترجمه ابودر کرمی و دارای ۳۰۴ صفحه است. غذای سالم و به عبارت بهتر تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین و شاید اساسی‌ترین راه دست‌یابی به سلامت جسم است گرچه در ارتقاء سلامت روان نیز بی‌تأثیر نیست. متخصصان تغذیه همواره به افراد توصیه می‌کنند با اتخاذ عادات غذایی سالم علاوه بر تأمین نیاز بدن به انرژی حتی‌الامکان خود را از اثرات عوامل بیماری‌زا حفظ کنند. این کتاب به شما می‌آموزد برای خوشبخت بودن باید جسم سالم و روح آرامی داشت و اگر جسم را با خوردن غذاهای مفید سالم نگهداریم، در نتیجه روحی آرام و سر حال خواهیم داشت. آرامش فکر در واقع باعث نشاط و شادابی می‌شود. اگر با تحرکاتی که از سوی بدن به فرد منتقل می‌شود این آرامش از دست برود، فرد نمی‌تواند با آرامش به تفکر پردازد.



### کتاب «تغذیه به زبان آدمیزاد»

«تغذیه به زبان آدمیزاد» را کارول آن رینزler تألیف، بهنام بوذری ترجمه و انتشارات هیرمند در ۴۱۶ صفحه در سال ۹۳ منتشر کرده است. جمله «شما چیزی هستید که می‌خورید» را از بچگی شنیده‌اید. برخلاف پیش‌تر نصیحتی که بی‌پایه و اساس هستند، جمله «شما چیزی هستید که می‌خورید» حقیقت دارد. تغذیه خوب کلید دست‌یابی به وزن و سلامت مطلوب در تمام زندگی است و مهم نیست که شما زندگی‌تان را چگونه بخش‌بندی می‌کنید. کتاب حاضر یک راهنمای مناسب برای کسی است که ممکن است در کلاس سلامتی خوابش ببرد یا بخواهد مروری بر آن‌چه که از قبل می‌دانسته داشته باشد یا در جست‌وجوی جدیدترین راهنماها و تحقیقات تغذیه‌ای باشد. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه رژیم غذایی‌تان را برای دست‌یابی به مواد مغذی بیش‌تر مورد نیاز برای تأمین کالری خود مدیریت و در عین داشتن اندام لاغر یک فهرست خرید سالم تهیه کنید.



### کتاب «۲۰۰ نسخه برای نشاط و سلامتی»

کتاب «۲۰۰ نسخه برای نشاط و سلامتی» تألیف د.دنیش لامیولای و ترجمه غلامرضا حمصیان کاشانی است که در سال ۹۳ برای اولین بار توسط انتشارات دنیای کتاب در ۲۰۰ صفحه منتشر شده است. فقط وقتی گرسنه هستید غذا میل کنید، صرف غذا هنگامی که غذای قبلی هضم نشده عامل رخت‌برستن سلامتی است، به اندازه کافی از مایعات استفاده کنید، بدون تمایل به نوشیدنی‌ها از آن‌ها استفاده نکنید، به طور معمول در ستین بالا بهترین فعالیت جسمی پیاده‌روی است، خواب به اندازه داشته باشید، تعریق کافی برای سلامتی مفید است و... عنوان بخشی از مطالبی است که خواننده در این کتاب با آن‌ها آشنا می‌شود. پیاده‌روی و سایر ورزش‌های مورد علاقه را فراموش نکنید، به اندازه کافی فعالیت جسمی داشته باشید، توان جسمی شما در انتخاب نوع و میزان فعالیت جسمی مهم است، استراحت کافی داشته و از اضطراب پرهیزید از دیگر عنوان‌های کتاب است.





Niak Pharmaceutical Co  
شرکت داروسازی نیاک

www.niakpharmaceutical.com

## والی فلور Valiflore

ضد اضطراب و استرس  
خواب آور و آرامبخش  
ضد اسپاسم گوارشی

Anti Anxiety  
Sedative and Hypnotic, Tranquilizer  
Relieve Nervous Gastric Spasm



تلفن کارخانه: ۰۱۷-۳۴۵۱۶۱۹۳    نامبر: ۰۱۷-۳۴۵۱۶۱۹۴    همراه: ۰۹۳۷۳۴۴۶۳۰۶  
شرکت پخش: شرکت دارو گستر رازی    تلفن: ۰۲۱-۸۸۵۳۷۰۲۰

### شرکت عارف دارو قائم



پروتو گلزار (پروتئین)

این مکمل غنی‌ترین منبع پروتئینی برای افزایش حجم و قدرت عضلات می‌باشد.



اسلیم زار (فایبر)

این مکمل به دلیل وجود مقادیر زیاد فیبر و ناچیز بودن کربوهیدرات جهت کاهش وزن و اشتها بسیار مناسب می‌باشد.



کربو گلزار (کربو هیدرات)

این مکمل غذایی حاوی ۷۰٪ کربوهیدرات می‌باشد که باعث افزایش وزن می‌شود.



چیکو گلزار (پودر شکلات)

این مکمل انرژی‌زا بوده و به دلیل وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدان به پیشگیری از سرطان و پیر شدن سلول‌ها کمک می‌کند.

اصفهان - پارک لاله - رو به روی فروشگاه رفاه - پشت آتش نشانی - بازار گیاهان دارویی  
www.arefdaru.ir    تلفن: ۳۳۳۸۵۲۱۳-۴    غرفه ۷





شرکت داروسازی باريج اسانس  
BARIJ ESSENCE PHARMACEUTICAL CO.

گفت‌وگو با خانم حجازی

## مواد اولیه گیاهی ایران پشتوانه‌ای برای شرکت‌های تولید دارو است

شرکت داروسازی باريج اسانس تولیدکننده دارو و فرآورده‌های آرایشی، بهداشتی و غذایی بر پایه مواد مؤثره گیاهی است که در سال ۱۳۷۲ تأسیس شده و در سال ۱۳۷۴ به طور رسمی محصولات خود را به بازار عرضه نموده است. این شرکت تاکنون همراه با توسعه شرکت ۴۰۱ پروژه تحقیقاتی انجام داده که حاصل آن افزایش فرآورده‌ها به بیش از ۹۰ نوع دارو و فرآورده آرایشی و بهداشتی است. با لاله حجازی که در حال حاضر به عنوان مدیر عامل شرکت باريج اسانس فعالیت می‌کند در رابطه با صادرات گیاهان دارویی و فرآورده‌های آن گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

از ایران به عمل آمده است. این‌ها مسائل الهی است و نمی‌توان اما و اگر روی آن گذاشت. به خاطر اقلیم کشور، وجود نور آفتاب مورد نیاز برای رشد گیاهان دارویی و برخورداری کشور از دانش پزشکی کهن، دست‌اندرکاران ما در عرصه گیاهان دارویی می‌توانند جایگاه خوبی در جهان به دست بیاورند.

• با توجه به این‌که نیازسنجی برای تولید هر محصول در جهان یک ضرورت است، تا چه اندازه به نیازسنجی در زمینه صادرات گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و مکمل‌های ایرانی پرداخته می‌شود؟

در زمینه صادرات گیاهان دارویی و نیاز مخاطبان، نیازسنجی چندانی صورت نمی‌گیرد. زیرا این حرکت به تازگی آغاز شده و شرکت باريج اسانس که پیشکسوت این حوزه است، چند سالی است که توانسته صادرات خود را آغاز کند. بنابراین به صورت دقیق و حرفه‌ای روی این موضوع کار نشده است و سابقه کاری چندانی در این حوزه موجود نیست. نیاز است تا بیش از این‌ها روی موضوع نیازسنجی کار شود و روش‌های صادرات و مسائلی که نیاز است تا پیش‌زمینه صادرات واقعی قرار گیرد، مهیا شود. در حال حاضر هر شرکت در حد توان خود روی این موضوع کار کرده است.

• کیفیت و قیمت از موضوعاتی است که مشتری در خرید یک محصول توجه خاصی به آن دارد. شرکت‌های ایرانی از نظر کیفیت و قیمت تا چه اندازه با کشورهای دیگر در عرصه صادرات و جذب مشتری خارجی توان رقابت دارند؟

اگر موضوع کیفیت در کشور ما رعایت شود، می‌توانیم در زمینه صادرات در جهان درجه یک باشیم. از نظر قیمت در کشورهای توسعه‌یافته که ارزش پول آن‌ها خوب است، می‌توانیم محصولات خود را با قیمت‌های مناسب‌تری عرضه کنیم.

• در زمینه داروهای صادراتی تا چه اندازه به استانداردهای جهانی تأکید می‌شود؟

استانداردهای جهانی در هر کشوری به شکلی متفاوت رعایت می‌شود. کشورهای توسعه‌یافته نسبت به این موضوع سختگیرانه‌تر برخورد می‌کنند، اما برخورد کشورهایی که تاکنون توسعه نیافته‌اند با این موضوع به صورت روابطی است. باید توجه داشت کشورهای با توان مالی پایین بازار هدف ما نیستند. زیرا ما نمی‌توانیم محصولات خود را در این کشورها به قیمت مناسبی عرضه کنیم و به فروش برسانیم. ▶

• مهم‌ترین و اصلی‌ترین چالش پیش روی صادرکنندگان گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و مکمل‌ها در ایران چیست؟

مشکل اصلی، ثبت محصولات تولیدشده در کشور هدف است، زیرا ثبت یک محصول در هر کشور مراحل خاصی دارد.

یکی از دغدغه‌های دیگر تولیدکنندگان و صادرکنندگان گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و مکمل‌های آن در داخل کشور، مواد اولیه گیاهی است که نیاز است به شکل ویژه به آن پرداخته شود تا به عنوان پشتوانه‌ای برای شرکت‌های تولید دارو قرار گیرد. باید توجه داشت، دارو از حساسیت بالایی برخوردار است و تمامی کشورها نیز به واردات این نوع محصول حساس هستند. این روند در تمامی کشورها یکسان نیست و هر کشور در این زمینه دارای قوانین خاص خود است. به عنوان مثال، زمانی که به سختی برای یک دارو مجوز دریافت و آن را در سایر کشورها ثبت می‌کنید و بازار کشور هدف را به دست می‌آورید، نباید پشت‌تان خالی شود، اما مشاهده می‌شود زمانی که برای تهیه گیاه اقدام می‌کنید با مشکل روبه‌رو می‌شوید که این یک ضعف است و باید برطرف شود. این مشکل برای شرکت‌هایی مانند شرکت باريج اسانس که اصرار دارد از گیاهان بومی ایران استفاده کند، بیش‌تر است. یکی از دغدغه‌های این شرکت این است که تمایل دارد کشت و فراوری گیاهان دارویی مورد نیاز در ایران انجام شود تا نظارت کافی بر آن داشته باشد.

• از نظر کمی و کیفی وضعیت کلی صادرات گیاهان دارویی و داروهای گیاهی را در ایران چگونه ارزیابی می‌کنید؟ آیا در این زمینه موفق هستیم؟

صادرات گیاهان دارویی و داروهای گیاهی ایران به آن اندازه گسترش نیافته که بتوان آن را به حساب آورد و بتوان نام آن را صادرات گذاشت. این حوزه جای کار بسیاری دارد و آن مقدار از صادرات موجود هم بیش‌تر خام‌فروشی است تا صادرات داروی گیاهی.

• با توجه به وجود شرکت‌های خارجی تولیدکننده دارو و مکمل آن در جهان چگونه می‌توانیم جایگاه خود را در زمینه صادرات تثبیت کنیم؟

ما به راحتی می‌توانیم جایگاه خوبی در زمینه صادرات داشته باشیم. زیرا ایران از نظر اقلیم، آب و هوا و متخصصان این حوزه دارای جایگاه خوبی برای رشد و گسترش گیاهان دارویی است. با بررسی‌ها و تحقیقاتی که در شرکت باريج اسانس انجام شده است، متوجه تفاوت‌هایی از نظر مواد مؤثره شدیم، میان یک گونه گیاهی که در ایران رشد کرده و به عمل آمده، با گونه‌ای که در خارج



گفت‌وگو با دکتر قفقازی

## گیاهان دارویی در درمان بیماری‌های مزمن کارآمد هستند

شرکت گل‌دارو تاکنون موفق به عرضه ۱۰۱ فرآورده دارویی دارای پروانه تولید از وزارت بهداشت و درمان به بازار دارویی شده است و بیش از ۲۰ فرآورده دیگر را نیز در مراحل مختلف پژوهش و آماده‌سازی برای اخذ پروانه و تولید در آینده دارد. دکتر تقی قفقازی دارای مدرک دکترای داروسازی، فارماکولوژی و درمان‌شناسی از آمریکا است. وی بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی اصفهان است و در حال حاضر به عنوان همکار علمی شرکت گل‌دارو فعالیت می‌کند. در زیر گفت‌وگویی با وی در رابطه با مزایای مصرف داروهای گیاهی انجام داده‌ایم:

نتیجه‌نرسیدن بیمار در طول مدت درمان باعث بازگشت بیمار به سوی پزشک متخصص می‌شوند که این امر خود باعث بدبین شدن پزشک به اثرات داروهای گیاهی می‌شود.

داروهای گیاهی محبوبیت، منافع و زبان‌های خود را دارند. این داروها می‌توانند تداخل ایجاد کنند و زبان‌آور واقع شوند. ضمن این‌که دارای اثربخشی خوبی هستند و در بسیاری از مواقع مفید واقع می‌شوند. در نتیجه، اطلاع‌رسانی ما در حوزه گیاهان دارویی و داروهای گیاهی باید کافی باشد تا بتوانیم از داروهای گیاهی به شکل صحیح استفاده کنیم.

### • عمومی کردن مصرف گیاهان دارویی از چه راه‌هایی امکان‌پذیر می‌شود؟

برای انتخاب و مصرف درست گیاهان دارویی و داروهای گیاهی نیاز است تا با کارشناس این حوزه مشورت کرد و به طور قطع این کارشناسان عطاری‌ها نیستند. در حال حاضر، پزشکان داروساز فعال در داروخانه‌ها دارای اطلاعات خوبی در رابطه با داروهای گیاهی هستند و مردم باید توجه داشته باشند که از داروهای گیاهی بسته‌بندی‌شده‌ای استفاده کنند که دارای شماره تولید هستند، زیر نظر وزارت بهداشت تولید می‌شوند و از هر نظر کنترل شده هستند.

زیرا اگر داروهای گیاهی دارای آلودگی قارچی و میکروبی باشند و در مغازه‌ها به مدت طولانی نگهداری شوند، اثر خود را از دست خواهند داد، اما داروهای بسته‌بندی‌شده معتبر که مواد مؤثره آن‌ها نیز مشخص شده است، مطمئن‌تر هستند و می‌توان از آن‌ها با آسودگی خاطر استفاده کرد.

برخی از پزشکان متخصص دارای اطلاعات خوبی در رابطه با گیاهان دارویی و داروهای گیاهی هستند و برخی نیز از این اطلاعات بی‌بهره‌اند. آن دسته از پزشکان که دارای اطلاعات کافی نیستند، داروهای گیاهی را نفی می‌کنند. بنابراین باید در دانشگاه‌ها برای پزشکان جوان گیاه‌درمانی تدریس شود تا این گروه با گیاهان و خواص آن‌ها آشنایی پیدا کنند.

خانواده‌ها نیز برای استفاده از گیاهان دارویی یا باید با یک پزشک که به گیاه‌درمانی اعتقاد دارد یا با دکتر داروساز مشورت کنند و تا جای ممکن از مشورت با عطاری‌ها خودداری نمایند.

### • حدود ۴ سال است سازمان میراث فرهنگی نتوانسته استفاده از گیاهان دارویی و طب سنتی را در یونسکو به عنوان میراث فرهنگی ثبت کند. فکر می‌کنید دلیل چیست؟

این امر وظیفه میراث فرهنگی نیست، بلکه وزارت بهداشت در این زمینه باید فعالیت کند. ▶

### • نظرتان در رابطه با مزایای مصرف داروهای گیاهی نسبت به داروهای شیمیایی چیست؟

داروهای گیاهی نسبت به داروهای شیمیایی دارای عوارض کمتری هستند و با طبیعت بدن سازگارترند. سازگاری با بدن و داشتن عوارض کمتر حسن و ویژگی مهم این داروها به شمار می‌رود. در حال حاضر، داروهای گیاهی برای بیماری‌های دشوار درمان‌شناسایی شده‌اند که می‌توانند برای درمان این بیماری‌ها مؤثر باشند. یعنی داروی گیاهی به عنوان یک داروی ملین، ضد سرفه، خلط‌آور و داروی معمولی به کار گرفته نمی‌شود، بلکه این داروها در موارد شناخته‌شده می‌توانند کاربرد مفید و مؤثری را از خود نشان دهند.

### • با توجه به این‌که کشور ما برخوردار از گونه‌های مختلف و متعدد گیاهان دارویی است، در رابطه با شرایط این صنعت در ایران چه نظری دارید؟

گیاهان دارویی در صورتی که در موارد معین، به موقع و به جا به کار گرفته شوند، در درمان بیماری‌های مزمن کارآمد و کارساز خواهند بود. بر خلاف داروهای شیمیایی که در درازمدت دارای عوارض انکارناپذیری هستند. کاربرد داروهای گیاهی در موارد صحیح و به جا مفید است و می‌تواند عوارض کمتری را برای بیماران به همراه داشته باشد، ضمن این‌که اثر درمانی آن‌ها قابل رؤیت و ملاحظه است.

### • چرا خانواده‌های ایرانی به مصرف داروهای شیمیایی گرایش بیش‌تری نشان می‌دهند؟

یکی از دلایل اصلی گرایش خانواده‌ها به سوی استفاده از داروهای شیمیایی این است که داروهای شیمیایی را پزشک برای بیمار تجویز می‌کند و بیمار در این زمینه مقصر نیست. یکی از علل علاقه پزشکان به داروهای شیمیایی ظهور و بروز سریع‌تر اثرات داروهای شیمیایی در برخی از موارد است، در حالی که اثرات داروهای گیاهی کندتر ظاهر می‌شود و بیماران نیز به دنبال راه حلی هستند که اثرات آن به سرعت ظاهر می‌شود. در حالی که ممکن است فردی که در حال حاضر دچار یک بیماری شده متوجه نباشد این بیماری حاصل تجویز غیر اصولی یک دارو در گذشته است.

بنده به عنوان متخصص داروهای شیمیایی، منکر اثر معجزه‌آسا و در برخی مواقع اثر مفید داروهای شیمیایی نمی‌شوم. داروی گیاهی در صورتی که به جا و با انتخاب صحیح به کار گرفته شوند، می‌توانند برای بیماران مؤثر و مفید باشند. یکی از مشکلات موجود در این حوزه، عطاری‌ها هستند که این گروه با دخالت نابه‌جای خود در امر دارو درمانی و تجویز داروهای گیاهی برای بیماران و به



# کاربردهای مکمل آرژنین

دکتر سوده رازی جهرمی، دکترای تخصصی علوم تغذیه  
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

و برخی از داروهای کاهنده فشار خون از قبیل انالاپریل، کاپتوپریل و لوزارتان تداخل دارد.  
نظر به این که مقدار مصرف باید با توجه به گروه هدف، جنس، سن، قد و وزن مشخص شود، حتماً دریافت مکمل باید زیر نظر و با مشورت پزشک باشد.

## منابع

- 1 - Kang, K., et al., Effect of L-arginine on immune function: a meta-analysis. *Asia Pac J Clin Nutr*, 2014. 23(3): p. 351-9.
- 2 - Sulburska, J., et al., Changes in mineral status are associated with improvements in insulin sensitivity in obese patients following L-arginine supplementation. *Eur J Nutr*, 2014. 53(2): p. 387-93
- 3 - Dong, J.Y., et al., Effect of oral L-arginine supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized, double-blind, placebo-controlled trials. *Am Heart J*, 2011. 162(6): p. 959-65
- 4 - Zhu, Q., et al., Effect of L-arginine supplementation on blood pressure in pregnant women: a meta-analysis of placebo-controlled trials. *Hypertens Pregnancy*, 2013. 32(1): p. 32-41.
- 5 - Orozco-Gutierrez, J.J., et al., Effect of L-arginine or L-citrulline oral supplementation on blood pressure and right ventricular function in heart failure patients with preserved ejection fraction. *Cardiol J*, 2010. 17(6): p. 612-8.
- 6 - Yatabe, J., et al., Lower plasma arginine in enteral tube-fed patients with pressure ulcer and improved pressure ulcer healing after arginine supplementation by Arginaid Water. *J Nutr Health Aging*, 2011. 15(4): p. 282-6.
- 7 - Masumoto, K., et al., Successful treatment of an infected wound in infants by a combination of negative pressure wound therapy and arginine supplementation. *Nutrition*, 2011. 27(11-12): p. 1141-5.
- 8 - Sureda, A. and A. Pons, Arginine and citrulline supplementation in sports and exercise: ergogenic nutrients? *Med Sport Sci*, 2012. 59: p. 18-28.

اسید آمینه آرژنین به عنوان یکی از اسیدهای آمینه نیمه ضروری شناخته می‌شود. بدین معنا که در شرایط خاص مانند نوزادانی که نارس متولد می‌شوند و بیماری‌هایی که تحت استرس متابولیک هستند، بدن قادر به سنتز مقادیر کافی آرژنین نیست و باید از غذا یا مکمل تأمین شود. مطالعات مختلفی روی اثر تجویز مکمل آرژنین بر تقویت سیستم ایمنی، فشار خون، بهبود زخم و توان ورزشی انجام شده است که در ادامه به اختصار به معرفی برخی از آن‌ها می‌پردازیم.

یک مطالعه سیستمیک نتایج ۱۱ کارآزمایی بالینی روی اثر تجویز مکمل آرژنین به بیماران مبتلا به تومورهای شکمی، سرطان سر و گردن، زخم بستر، سوختگی، آنژین صدری، ایدز و افراد سالمند واکسینه شده بر ضد پنومونی استرپتوکوکی را گردآوری کرده است. نتایج این مطالعه نشان داد که تجویز ۳۰ - ۰/۲ گرم (میانگین: ۱۵/۱ گرم) در روز آرژنین به مدت ۵ - ۳۰ روز می‌تواند با افزایش تکثیر CD4+T-cell به تقویت سیستم ایمنی کمک کند. همچنین آرژنین می‌تواند احتمال بروز عفونت را کاهش دهد(۱).

مطالعات مختلفی نیز به بررسی اثر مکمل آرژنین بر حساسیت به انسولین پرداخته‌اند. از جمله این موارد می‌توان به نتایج یک کارآزمایی بالینی روی ۸۸ فرد چاق اشاره کرد. نتایج این مطالعه حاکی از افزایش حساسیت به انسولین در افرادی است که ۹ گرم در روز آرژنین به مدت ۶ ماه دریافت می‌کنند(۲).

مطالعات دیگری نیز به بررسی اثر آرژنین بر فشار خون پرداخته‌اند. از جمله نتایج یک متآنالیز روی ۱۱ کارآزمایی بالینی و مجموع ۳۸۷ نفر نشان داد که تجویز ۲۴ - ۴ گرم آرژنین در روز می‌تواند به کاهش فشار خون سیستمیک و دیاستولیک کمک کند(۳). همچنین نتایج متآنالیز دیگری روی ۵ کارآزمایی بالینی که به بررسی اثر مکمل آرژنین بر فشار خون بارداری پرداخته‌اند، نشان داد که مکمل آرژنین می‌تواند فشار خون دیاستول را به میزان ۳/۰۷mmHg کاهش دهد و مدت بارداری را به میزان ۱/۲۳ هفته افزایش دهد(۴). به علاوه آرژنین می‌تواند به بهبود جریان خون محیطی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و بهبود ejection fraction در بیماران مبتلا به نارسایی احتقانی قلب کمک کند(۵).

مطالعاتی نیز روی اثر مکمل آرژنین روی سرعت بهبود زخم و عفونت محل جراحی انجام شده است. نتایج برخی از این مطالعات حاکی از مؤثر بودن آرژنین در تسریع روند بهبود زخم(۶) و کاهش عفونت محل جراحی(۷) است.

ورزشکاران نیز به طور وسیع از مکمل آرژنین استفاده می‌کنند. بنا بر نتایج یک مطالعه مروری، مکمل آرژنین می‌تواند به افزایش تحمل در ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی در افرادی که ورزش غیر حرفه‌ای انجام می‌دهند، کمک می‌کند. ولی اثری بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای ندارد(۸). مطالعات انجام شده روی اثر آرژنین بر میزان ترشح هورمون رشد و افزایش توده عضلانی بسیار ضد و نقیض است و اثر آنابولیک آرژنین اثبات نشده است.

در مطالعات مختلف مصرف مکمل آرژنین تا ۳ ماه بدون خطر و فاقد عوارض جانبی جدی است. از جمله عوارض جانبی مصرف مکمل آرژنین می‌توان به دل‌درد، اسهال و نفخ اشاره کرد. همچنین آرژنین با داروهایی از جمله ویاگرا

# لانژین

# Langine

1000 MG L-ARGININE

۱۰۰۰ میلی گرم  
- آرژنین

دارای مجوز از سازمان غذا و داروی ایران  
تولید و بسته بندی در ایالت متحده آمریکا



کمک به ترشح هورمون رشد  
کمک به بهبود بیماری های قلبی و عروقی  
بهبود عملکرد ورزشی و ساخت عضلات  
کمک به افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن  
کمک به بهبود عملکرد جنسی و سردمزاجی بانوان  
کمک به رفع اختلالات نعوظ در آقایان



شرکت گسترش بازرگانی داروپخش  
حماینده انحصاری محصولات نیچرز کیفیتز در ایران

## COSMETICS

Moisturising & Hydrating  
For all skin type

# DELBAN



## کرم‌های گیاهی دلبان

- کرم زیتون
- کرم گل همیشه بهار
- کرم جوانه گندم
- کرم بابونه دلبان

کرم های دست و صورت

# Olive Cream

Keep your Beauty



## کرم زیتون حاوی روغن زیتون

نرم کننده و کاهش دهنده چین و چروک  
مناسب برای دست و صورت

یک احساس خوب...

**POWER  
MAN**

Delta *flex*

در رایحه و کاربردهای مختلف



اسپری ویژه آقایان  
ژل ویژه زوجین



DeltaDarou Pharmaceutical Co.  
[www.deltadarou.com](http://www.deltadarou.com)



سامانه پیام کوتاه: ۰۳۷۳۰۳۲۵۰۹۱۰۰۰۱





Delta *Alex*

اولین و تنها تولید کننده اسپری تاخیری در ایران  
دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت، سازمان غذا و دارو  
پایانی است به تمام نگرانی های روابط زوجین

اسپری های تاخیری  
Delay Spray For men



ژل های آمیزشی  
Lubricant Gel



DeltaDarou Pharmaceutical Co.  
www.deltadarou.com

ناگفته‌هایی در مورد طب سنتی | دسته‌بندی علم طب و شرح جزئیات آن  
| بیان مطالب دشوار طبي به زبانی شیوا و همه فهم | گنجینه‌ای از  
تجارب اساتید برجسته هند و پاکستان و ایران | استفاده از  
تجارب ارزشمند طب سنتی هند و پاکستان و  
ایران در

شرح‌ماهیت  
و خواص گیاهان،  
حیوانات و معدنی‌جات

در  
**مفردات طب سنتی**

**مبانی طب سنتی**



۰۹۱۲۵۵۳۱۲۸۲  
شماره تماس  
۰۲۵-۳۸۸۲۴۸۶۳

دکتر حبیب صبوحی  
استاد سید محمدعلی سید نظری

کلاس  
یومی هو

کلاس فروشندگی  
گیاهان دارویی

کلاس دلک

کلاس نبض

کلاس  
نبض مفرد  
اعضاء

کلاس  
مبانی طب

برگزاری دوره‌های  
آموزشی  
در موسسه آموزشی  
شفا حکیم ابدان



# باریج اسانس

برند حامی سلامت

[www.barijessence.com](http://www.barijessence.com)





# شرکت پخش سراسری مهبان دارو

## پیام آور بهداشت و سلامت جامعه

توزیع کننده کالاهای شرکتهای :

شرکت های واردکننده	شرکت های تولیدکننده
بازرگانی ریاحی	داروسازی مهبان دارو
پوراطب	پورسینا
آرمان فارمد دارو	کیمیادارو
بازرگانی اسپید شاهد (ویتالیا)	فارابی
حکیمان طب (یوروویتال)	زهرای
سیناریز جلبک قشم	ایران داروک
گیاهی طبیعت زنده (سینره)	عماد درمان
بهارپایا	فرآورده های تزریقی ایران
تیوساد طب رستاک	مهردارو
عسل داروکیش	شهردارو
ایمن داروی سبز	مینا
...	دنیای بهداشت
	کیش مدیفارم
	دلتا دارو
	سایونین
	پارس دارو
	اطلس سرنگ
	فاخر
	نو تک فار
	نوش داروی البرز
	کوئز
	اسوه
	گلچکان خراسان
	شیراز داروی حافظ
	...

توزیع به اقصی نقاط کشور  
توسط ناوگان حمل و نقل مجهز

دقت در توزیع  
سرعت در پخش  
توجه به منافع داروخانه  
سبد کالای متنوع  
تعهد به سلامت جامعه





باغ گیاهشناسی دارویی  
BAGH FIRUZE  
Medicinal  
HERB GARDEN

## آشنایی بیشتر با گیاهان دارویی و نقش آن در حفظ و بازیابی سلامت

افزون بر ۱۰۰۰ سال پیش ابو علی سینا در کتاب یگانه قانون بیش از ۱۸۰۰ نسخه درمان گیاهی را ثبت کرده است. امروزه در شرکت های معتبر داروسازی جهان و یویژه صنایع داروسازی آلمان بیش از ۷۰٪ داروهای تولیدی با استفاده از گیاهان دارویی ساخته و در سراسر دنیا مصرف می شود.



**بازدید از مجموعه کم نظیر ۳۰۰ گونه گیاه دارویی و معطر در باغ گیاهشناسی دارویی فیروزه**  
همه روزه بجز شنبه ها از ۹ صبح تا ۴ بعد از ظهر با هماهنگی قبلی

[www.baghfiruze.com](http://www.baghfiruze.com)



برگزاری دوره های آموزشی: پرورش گیاهان دارویی  
تولید بذر، نشاء، قلمه و گلدان های گیاهان دارویی  
مشاوره، طراحی و مشارکت در توسعه کشت گیاهان دارویی  
تولید و عرضه گیاهان دارویی تازه و خشک  
انواع دمنوش های تقویتی، آرامبخش، مسکن و..  
انجام پروژه های تحقیقاتی مرتبط با گیاهان دارویی

برای دریافت اخبار و برنامه های باغ فیروزه می توانید نام خود را به شماره پیامک گیر ۳۰۰۰۴۸۵۵ ارسال کنید.

تهران، بزرگراه آزادگان بین فتح و بزرگراه ساوه، فیروزبهرام، باغ گیاهشناسی دارویی فیروزه تلفن: ۸۸۳۳۰۵۶۶ و ۸۸۰۳۳۷۸۷

# سومین سمینار تخصصی



تهران - اسفندماه ۱۳۹۳

واحد ثبت نام: ۰۶-۳۸۴۵-۸۸۲

دبیرخانه دائمی سمینار: ۰۸-۲۲۷-۱۲۲۷-۸۸۸۷۱

[www.green-gold.ir](http://www.green-gold.ir)

[register@green-gold.ir](mailto:register@green-gold.ir)

دبیرخانه دائمی سمینار: مؤسسه رسایش  
تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از پارک ساعی  
کوچه همسایگان، پلاک ۲، واحد ۶ و ۷  
تلفن: ۰۶-۳۸۴۵-۸۸۲ شماره: ۰۷-۹۳۳۰۷-۸۸۱  
[www.rasayesh.com](http://www.rasayesh.com)





(دارای پروانه بهره برداری آزمایشگاه همکار از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)  
 We assure complete confidentiality of your reports  
 ما به امانتداری و حفظ نتایج آزمایشات نمونه‌های شما متعهدیم

آزمایشگاه شرکت سپید طب آزمون به عنوان یکی از مراجع معتبر و مستقل با بهره‌گیری از نیروی انسانی متبحر و آموزش دیده و مدرنترین تجهیزات و ظروف آزمایشگاهی کالیبره، تمامی اهتمام خود را در جلب رضایت مشتریان و اعتلای هر چه بیشتر کیفیت کار قرار داده است.

طرح ریزی و استقرار سیستم مدیریت کیفیت در این آزمایشگاه بر اساس استاندارد ISO/IEC 2005/ 17025 می‌باشد. انجام آزمایشات با ارایه بهترین خدمات در کوتاهترین زمان ممکن و با رعایت اصول رازداری و قابلیت اطمینان و صحت‌گذاری می‌باشد. ارائه مطلوب‌ترین خدمات را از زمان ورود نمونه شما به آزمایشگاه تا زمان تحویل نتایج تضمین می‌نماییم.

- گستره ی کار در زمینه:
- داروهای شیمیایی و آنتی‌بیوتیک‌ها
  - فرآورده‌های طبیعی و آنزیمها
  - گیاهان و داروهای گیاهی
  - فرآورده‌های آرایشی بهداشتی
  - مواد غذایی و صنایع غذایی
  - صنایع شیمیایی

- تست‌های فیزیکی
- تست‌های شناسایی
- تعیین مقدار مواد اولیه
- تعیین مقدار مواد موثره در محصولات
- تست‌های تعیین آلودگی‌های شیمیایی
- تعیین مقدار مکمل‌های رژیمی غذایی و ورزشی
- تست‌های تعیین مقدار مواد نگهدارنده
- تست‌های شناسایی و تعیین مقدار مواد موثره گیاهی
- تست‌های فزیکوشیمیایی آب

Tel: (+98 21)27 74 (90 Line)  
 (+98 21)220 46 635  
 SMS Center: (+98)1000 27 74

P.O.Box: 19395-1737 Tehran-Iran  
 E.Mall: info@sepidtebazmoon.com  
 Web: www.sepidtebazmoon.com

برتری اتفاقی نیست

شرکت صنایع شیر ایران

پگاه

سرآمد صنایع فرآورده های شیر در سال ۱۳۹۲

بار دیگر، پگاه در روز جهانی غذا با کسب پنج لوح از سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی شامل یک لوح تندیس ویژه واحد سرآمد صنایع فرآورده های شیری و ۴ لوح و تندیس سیب سبز، درخشید



[www.irandairy.ir](http://www.irandairy.ir)  
[www.pegah.ir](http://www.pegah.ir)  
[info@pegah.ir](mailto:info@pegah.ir)

روابط عمومی شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران  
تهران - کیلومتر ۴ جاده قدیم کرج (بزرگراه فتح)  
تلفن: ۹-۶۶۸۰۸۳۷۲ - فکس: ۶۶۸۰۸۳۸۴



# مرهمی برای شما



## Twogesic<sup>®</sup>

Tablets

Acetaminophen  
Caffeine

- مسکن قوی
- تب بر قوی
- قابل تحمل در معده شما
- بلع آسان
- بدون نیاز به نسخه پزشک



## SDF<sup>®</sup>

Tablets

Sildenafil Citrate

SDF<sup>®</sup> 100 & 50



## Emdifen<sup>®</sup>

Capsules

Acetaminophen  
Caffeine  
Ibuprofen

- ضد درد و ضد التهاب
- موثر در برطرف کردن دردهای خفیف تا متوسط
- سر درد (عصبی و میگرنی)
- دردهای استخوانی - عضلانی
- دردهای مفصلی
- دندان درد
- دیسکوره

