خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات
روزنامه‌سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
شنبه ۲ بهمن ۱۴۰۰
۱۹ جمادی الثانی ۱۴۴۳ . شماره ۳۶۸۴
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ شهرچاپ خراسان
آدرس: بجنورد،خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ص)
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۰۰۷۱
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵

هشدار درباره عرضه نامناسب برخی محصولات فله ای

عکس: تزیینی

گروه سلامت- در روزهایی که توجه به شاخص ها و پروتکل های بهداشتی به ضرورتی اجتناب ناپذیر تبدیل شده است و فراهم شدن بستر مناسب برای برخورداری از محصولات بهداشتی و سالم و تامین امنیت غذایی از اولویت های جدانشدنی زندگی است، همچنان در بازارهای مختلف خراسان شمالی از جمله شهر بجنورد، شاهد فروش محصولات فله ای هستیم که برخی از آن ها به دلیل نوع عرضه و کمتر رعایت شدن استانداردهای لازم در نگهداری، تهیه و عرضه به چالشی در حوزه بهداشت و سلامت تبدیل شده است. اگر چه در سال های گذشته بسیار بر سامان دهی عرضه این محصولات تاکید و حتی جلسات متعددی نیز برگزار شده است اما امروزه همچنان وضعیت نامناسب فروش برخی از این محصولات در بازار رواج دارد و موجب نگرانی شهروندان شده است. بخشی از بازار بجنورد در اختیار فروشندگان محصولات فله ای است که برخی از آن ها حتی شیوع بیماری کرونا را نیز جدی نگرفته اند و به شکل نامناسب و گاهی غیربهداشتی، محصولات خود را عرضه می کنند. ظرف های بزرگ لبنیات فله ای مانند انواع ماست و پنیر در حاشیه یک خیابان و مقابل برخی از مغازه ها، ویترین غیر بهداشتی این مغازه هاست. رها شدن پساب ظرف های شسته شده حمل شیر و دوغ در جوی آب و انتشار بوی نامطبوع آن، تصویر بخشی از بازار است.

مشتری هایی که می آیند و بعضی از آن ها محصولات را به غیربهداشتی ترین شکل تست می کنند نیز در بخش دیگری از این ماجرا قرار دارند. آن سوی دیگر بازار، برخی از محصولات زراعی و باغی مانند کشمش روی زمین رها شده اند و اگر کسی قصد خرید دارد باید سراغ آن ها برود. برخی کمی محتاط تر عمل کرده اند تا مبادا سلامت همشهریان به مخاطره بیفتد، بنابراین روی محصولات را با پوششی پلاستیکی پوشانده اند؛ اما نمی توان گفت که در اقدام خود موفق بوده اند. تصویر این بازار، تصویر مخدوش از فروش لبنیات فله ای است. در همین باره، سرپرست واحد نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هشدارهایی را در خصوص عرضه نامناسب برخی مواد لبنی فله ای مطرح می کند و می گوید: مسمومیت های غذایی و بیماری تب مالت از عوارض احتمالی مصرف موارد لبنی فاقد کیفیت است که گاهی به صورت فله ای به فروش می رسد.

دکتر «عربی» با اشاره به این که در برخی از مغازه ها محصولاتی با نام محصولات خانگی در بطری ها و ظروف بدون نام و نشان به فروش می رسد که با استقبال مردم هم روبه رو شده است، می افزاید: واقعیت این است که این یک سوءاستفاده کلامی از لفظ خانگی است زیرا محصول خانگی در حجم پایین و به اندازه نیاز یک خانواده تهیه می شود و اگر تولید آن انبوه و نیاز چند محله یا منطقه را تامین کند، دیگر خانگی نیست. وی اضافه می کند: تولید و توزیع انبوه یک محصول غذایی به رعایت بیشتر نکات بهداشتی، حضور مسئول کنترل کیفیت و نظارت نهادهای بهداشتی نیاز دارد، در نتیجه برخی از این گونه محصولات، آلودگی های زیادی دارد و تقلب هایی در تولید آن ها ممکن است انجام شود. وی خطاب به افرادی که از محصولات فله ای استفاده می کنند، اظهار می کند: مراقب محصولات فله ای فاقد کیفیت باشید و با وجود این که این نوع محصولات امروزه به وفور در شهر به فروش می رسند سعی کنید از این محصولات خریداری نکنید و از سلامت خود و اعضای خانواده در برابر آسیب ها و بیماری های این محصولات خوراکی خطرناک محافظت کنید. دکتر «عربی» تاکید می کند: در صورت نیاز به استفاده از محصولات فله ای باید از مغازه ها یا فروشگاه های معتبر، یا افراد آشنا و تولید کنندگان بومی مورد اعتماد خریداری کرد و از خرید محصولات بی کیفیت و مضر که توسط افراد سودجو با قیمت های پایین و در شرایط غیر بهداشتی به فروش می رسد خودداری کرد زیرا به علت عدم نظارت بر این فراورده ها، می توانند باعث بروز انواع مسمومیت ها و بیماری ها شوند. وی همچنین تصریح می کند: افراد باید پس از خرید شیر فله ای از مراکز معتبر آن را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانند و در حین جوشاندن هم مرتب آن را هم بزنند. وی تاکید می کند: باید از مصرف پنیرهای تازه و نرم اجتناب کرد و این نوع پنیرها باید قبل از مصرف به مدت ۶ تا ۸ هفته در محلول آب نمک نگهداری شوند تا آلودگی میکروبی آن ها از بین برود. دکتر «عربی» یادآور می شود: فراورده های مجاز به محصولاتی گفته می شود که از طریق مسیر و شبکه مجاز مورد تایید و تعریف سازمان غذا و دارو تامین و تدارک دیده شده است و در حلقه های مختلف زنجیزه تامین تا عرضه و حتی بعد از ان دارای صاحب و مسئول مشخص و پاسخگو باشند.

بهترین ورزش برای کاهش قندخون

mg/dL
89
6-20 23:52
1.5KG
1.5KG

مدیر تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به بهترین ورزش برای کاهش قند خون گفت: بدن سازی در کنار ورزش ایروبیک، بهترین شیوه برای کاهش قندخون در افراد مبتلا به دیابت است.

«ایرج بیگلری» افزود: قند بهترین سوخت برای ماهیچه‌هاست و در ورزش ایروبیك، قند بالایی مي‌سوزد و بدن سازی نیز به افزایش بافت عضلانی کمك می‌کند. وی ادامه داد: طبق مقاله‌ای که منتشر شده است تنها ۹ ماه انجام این دو ورزش و ۳ بار در هفته، هر بار ۴۵ دقیقه برای کاهش وزن و قندخون کافی است.

وی افزود: کاهش قند خون به منظور پیشگیری از دیابت، امروزه امری ضروری محسوب می شود و می توان گفت ورزش در درمان دیابت بسیار موثر است، زیرا نه تنها باعث پایین آوردن قند خون و کاهش مقاومت بدن به انسولین می شود، بلکه خطر بیماری های قلبی - عروقی و نیاز به دارو در دیابت نوع ۲ (دیابت غیر وابسته به انسولین) را نیز کم می کند. وی تصریح کرد: هنگامی که یک فرد غیر دیابتی ورزش می کند، سطح انسولین خون، تحت تأثیر افزایش هورمون های ضدانسولین (به خصوص گلوکاگون) کاهش می یابد و به این ترتیب، افزایش مصرف گلوکز توسط ماهیچه، با افزایش تولید گلوکز توسط کبد مطابقت می یابد. وی اضافه کرد: برای جلوگیری از افت قند خون در افراد دیابتی، باید غذای بیشتری قبل از ورزش، در حین یا بعد از آن مصرف کرد یا دز انسولین را با افزایش فعالیت ورزشی کاهش داد.

«بیگلری» با اشاره به این که در افراد دیابتی که انسولین یا داروهای کاهنده قند خون مصرف می کنند، هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) مشکلی است که با ورزش پیش می آید، تصریح کرد: این هیپوگلیسمی بیشتر بعد از ورزش اتفاق می افتد، زیرا بعد از ورزش، کبد و ماهیچه به استفاده از گلوکز برای بازسازی گلیکوژن نیاز دارد که این بازسازی ۲۴ تا ۳۰ ساعت طول می کشد و برای جلوگیری از این افت قند خون یا باید غذای بیشتری قبل از ورزش یا در حین یا بعد از آن مصرف کرد، یا دز انسولین را با افزایش فعالیت ورزشی کاهش داد.

وی ادامه داد: از طرفی اگر در حالی که قند خون بیشتر از ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است، ورزش شروع شود، هیپوگلیسمی و کتوز بر اثر کمبود انسولین رخ می دهد، در این حالت ورزش باید متوقف شود. «بیگلری» در پاسخ به این سوال که چرا بعد از ورزش قند خون بالا می رود؟ اظهار کرد: به طور کلی پاسخ طبیعی پس از ورزش به قند خون این است که به خاطر افزایش حساسیت بدن به هورمون انسولین (که وظیفه آن کاهش قندخون است) میزان قند خون تا ۲۴ ساعت ممکن است پایین باشد.

وی گفت: هرچقدر هم فعالیت ورزشی که شما انجام داده اید سنگین تر باشد میزان کاهش قند خون شدیدتر خواهد بود ولی به طور معمول طی ۴ تا ۸ ساعت به حالت عادی خود برمی گردد. وی ادامه داد: ممکن است به طور گذرا پس از توقف ورزش سنگین به این علت که عضلات قادر به برداشت قندخون نیستند میزان قند در گردش افزایش یابد اما این پاسخ موقت است و به طور کلی بعد از انجام ورزش، میزان قند خون کاهش خواهد یافت، به همین خاطر مصرف موادقندی بعد از ورزش توصیه می شود.

سلامت نامه

مفهوم نشانگرهای رنگی تغذیه ای

مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی مفهوم نشانگرهای رنگی تغذیه ای را تشریح کرد. «نسرین علیزاده» گفت: نشانگرهای رنگی تغذیه ای هر کدام از شاخص ها را در یک مقدار مشخص و معین که قابل فهم است، نشان می دهند.

وی با بیان این که نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور مقایسه یک محصول با دیگر محصولات نیست، بلکه یک محصول با تولید متفاوت است، افزود: اولویت انتخاب با محصولی است که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی ما مناسب تر است.

وی اضافه کرد: به عنوان مثال، رنگ کنسرو تن ماهی با ۱۶/۳ گرم چربی کل، قرمز است و کنسروی با ۱۳/۵ گرم چربی دارای رنگ نارنجی است و انتخاب با شماست که کدامیک برای سلامتی شما مناسب است.

وی اضافه کرد: در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک و چربی است باید به نشانگرهای رنگی دقت کرد. وی ادامه داد: ما می توانیم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای و مقادیر آن ها بین ۲ ماده غذایی مثلا ۲ بیسکویت، ۲ کیک و ۲ ماست مناسب ترین را انتخاب کنیم. «علیزاده» افزود: اگرچه نشانگرهای رنگی تغذیه ای روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های تغذیه ای متفاوت تولید می شود، اما همه نوع آن مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تایید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیرمجاز هستند و قابل مصرف نیستند.

وی ادامه داد: نشانگرهای رنگی به ما کمک می کنند، زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم، در یک نگاه ارزیابی و انتخاب مناسبی داشته باشیم. وی با بیان این که انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس عوامل مهم تغذیه ای هستند که برای حفظ سلامت باید به آن ها توجه کرد، تصریح کرد: بدین منظور باید به برچسب های محصولات غذایی که با رنگ های سبز، نارنجی یا قرمز مشخص شده اند دقت کنیم. وی ادامه داد: با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای می توانید محصولات غذایی را با توجه به مقدار انرژی، قند، نمک و میزان اسیدهای چرب ترانس موجود در آن ها انتخاب و به سلامت خود کمک کنید. وی با اشاره به مفهوم رنگ های نشانگر رنگی تغذیه ای، خاطرنشان کرد: سبز به معنی کم است و ما را به سوی یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می کند، نارنجی به معنی متوسط است و ما را به سوی یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند و قرمز به معنی مقادیر زیاد در ماده غذایی است و باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

روز حماسه و ایثار
دوم بهمن ماه
شیروان
سالروز تشییع پیکر مطهر
۳۱ شهید عملیات کربلای ۵
در سال ۱۳۶۵
یادواره ۳۱ شهید والامقام عملیات کربلای ۵
دوم بهمن ماه در مسجد جامع
ستاد بزرگداشت روز حماسه و ایثار شهرستان شیروان

سروران ارجمند جناب آقایان:
سرهنگ محمد روحنا فرمانده انتظامی شهرستان شیروان
سرگرد محمد گرمه ای رییس پلیس راهنمایی و رانندگی شیروان
بدینوسیله با توجه به خدمات مضاعف ، شایسته و به هنگام شما بزرگواران و مجموعه راهنمایی و رانندگی شهرستان در راستای خدمات دهی به کشاورزان عزیز در زمینه شماره گذاری تراکتورهای زراعی کمال تقدیر و تشکر را داریم .امید است در پناه ایزد منان همچنان موفق و موید باشید.
مدیریت جهاد کشاورزی وهیئت مدیره نظام صنفی کارهای کشاورزی شیروان

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
[illegible]
دستور جلسه: [illegible]
هیات مدیره