یادداشت

مقابله با کم‌آبی بدن در ماه رمضان

دکتر مهتاب ربانی‌اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

در ماه مبارک رمضان به‌علت ادای فریضه روزه‌داری بسیاری از افراد دچار خشکی دهان می‌شوند. این امر اغلب ناشی از کاهش عملکرد غدد بزاقی است زیرا با امتناع از خوردن و آشامیدن، تحریک ترشح بزاق متوقف می‌شود. از طرفی فصل گرم سال نیز می‌تواند این امر را با از دست رفتن آب از طریق پوست، تنفس و تعریق تشدید کند. مصرف برخی غذاها در سحر مانند غذاهای چرب، سرخ‌شده و حاوی نمک و ادویه زیاد باعث تشنگی بیشتر طی روز می‌شود.

توصیه می‌شود بعد از افطار تا سحر، افراد مصرف کافی مایعات داشته باشند و حتی در صورت نداشتن احساس تشنگی هر یکی دو ساعت یک لیوان آب بنوشند؛ البته می‌توان از سبزیجات تازه و کاهو و میوه‌های پرآبی مانند خیار و هندوانه نیز استفاده کرد. مسواک‌زدن (بدون خمیردندان) و شست‌وشوی دهان طی روز را برخی مراجع تقلید مجاز می‌دانند و مسواک‌زدن و استفاده از نخ‌دندان بعد از افطار و سحر در سلامت و بهداشت دهان‌ودندان طی روزه‌داری بسیار مفید است. جویدن آدامس‌های بدون‌شکر بعد از افطار و سحر باعث تحریک ترشح بزاق شده و با جریان بزاق باکتری‌های موجود در دهان نیز شسته می‌شود. در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ توجه به آبرسانی کافی به بدن خصوصا طی روزه‌داری در ساعات بعد از افطار مهم است. در ضمن لازم است روزه‌داران عزیز بیش‌ازپیش بر رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، پرهیز از تجمع در مکان‌های شلوغ و سربسته و بدون تهویه، لزوم ماسک‌گذاری و شستن دست‌ها اهتمام ورزند.

آلرژی برخلاف کووید با تب همراه نیست

بیماری کووید - ۱۹ معمولا موجب بروز علامت تب می‌شود. آلرژی‌ها هرگز با تب همراه نیستند. علائم دیگری که بیشتر در بیماری کووید - ۱۹ شایع هستند شامل لرز، دردهای عضلانی یا بدن، حالت تهوع یا استفراغ و اسهال است.

به گفته متخصصان علائم مشترک زیادی بین بیماری کووید - ۱۹ و آلرژی وجود دارد. به‌طور مثال، در حال حاضر از دست دادن حس چشایی یا بویایی به‌عنوان علامت کووید-۱۹ شناخته می‌شود اما برخی افراد مبتلا به آلرژی ممکن است در حس بویایی خود نیز دچار مشکل شوند.

به گفته متخصصان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، گاهی اوقات احتقان ممکن است به‌دلیل حساسیت بسیار شدید باشد که منجر به از بین رفتن حس بویایی می‌شود و این در حالی است که از دست دادن بویایی در عین حال یکی از علائم مرتبط با بیماری کووید -۱۹ نیز هست. به‌علاوه مدت زمانی که فرد گرفتار این علائم است نشانه مهمی در تشخیص کرونا از آلرژی است./ ایسنا

شیر و لبنیات را برای حفظ سلامتی خود و به بهانه مشکوک بودن سلامت آنها از سفره حذف نکنید

مسیر استاندارد تولید شیر سالم

فاخره بهبهانی

سلامت

چندی پیش که در فضای مجازی در مورد میزان بالای آفلاتوکسین و وجود روغن پالم و وایتکس و... در شیر شایعاتی منتشر و متاسفانه سبب تخریب وجهه اغلب صنایع بزرگ لبنی کشور شد، تصور نادرست ماندگاری در اذهان برخی افراد شکل گرفته، مبنی بر این‌که شیرهای کارخانه‌ای کیفیت و ارزش تغذیه‌ای شیرهای محلی را ندارند و متاسفانه تقلب و تخلفی که به ناحق به صنایع لبنی کشور نسبت داده شد، باعث بی‌اعتمادی و گرایش جمعیت زیادی از افراد به سمت خرید لبنیات محلی شد.

اهمیت این موضوع در آسیب به سلامت تغذیه‌ای جامعه سبب شد در گفت‌وگو با دکتر حمید خسروی، متخصص صنایع غذایی و مشاور و مدرس صنعت لبنیات، واقعیت‌هایی درخصوص فرآیندهای علمی تولید محصولات لبنی استاندارد و غیراستاندارد را بررسی کنیم.

این‌که گفته می‌شود میزان تقلب و تخلف در کارخانجات لبنی کشور زیاد و کیفیت و ارزش غذایی شیرخام و محصولات صنایع‌لبنی در مقایسه با لبنیاتی‌های سنتی و محلی پایین است، تصوری کاملا نادرست است. واقعیت مسلم این که شیر و محصولات لبنی ساخت ایران در مقایسه با کشورهای عراق و برخی کشورهای عربی که با شیرخشک و چربی گیاهی و مارگارین لبنیات خود را تولید و در واقع می‌سازند، شرایط بسیار مطلوب‌تری دارد. ایران در مقایسه با کشورهای اروپایی و حتی آمریکایی، بخش اعظم محصولات لبنی خود را به‌طور مستقیم با شیر تازه دام تهیه می‌کند که در ادامه با ارائه دلایل علمی و منطقی، کیفیت و ارزش تغذیه‌ای شیرخام کارخانجات را بررسی می‌کنیم.

> در کارخانجات هنگام تحویل شیرخام از دامداری در آزمایشگاه‌های مجهز، حدود ۱۵ تست اولیه انجام شده و اگر به وجود تقلب‌هایی مشکوک شوند حدود ۲۵ تست دیگر هم روی شیر خام انجام می‌شود

کیفیت و ارزش کدام شیر بالاتر است؟

کیفیت و ارزش شیر به نژاد، تغذیه و بهداشت دام بستگی دارد. معمولا هر گاوداری صنعتی، تحت نظارت یکی از کارخانجات بزرگ و معتبر لبنی کشور فعالیت می‌کند. برای این‌که دامداری‌ها روزانه با شیر مرجوعی از سوی کارخانجات تحت‌حمایت خود مواجه نشوند، لزوما از نژادهای برتر و تغذیه مطلوب برای دام‌ها استفاده کرده و برای افزایش هرچه بیشتر شیر دام، نکات بهداشتی را در محیط دامداری و هنگام شیردوشی تا تحویل شیر به کارخانه رعایت می‌کنند. در کارخانجات هنگام تحویل شیرخام از دامداری در آزمایشگاه‌های مجهز، حدود ۱۵ تست اولیه انجام شده و اگر به‌وجود تقلب در شیر از جمله وجود وایتکس، نشاسته، آب، چربی گیاهی، آب پنیرو... مشکوک شوند حدود ۲۵ تست دیگر هم روی شیرخام انجام می‌شود. این تست‌ها را متخصصان آموزش‌دیده انجام می‌دهند. تجهیزات آزمایشگاهی موجود در برخی کارخانجات معتبر کشور طبق آخرین فناوری‌ها و با قابلیت آنالیز بسیار دقیق کیفیت شیرخام کار می‌کنند. تمام این کنترل‌ها، تحت نظارت اداره استاندارد و همچنین وزارت بهداشت صورت می‌گیرد. اینها در حالی است که سازمان دامپزشکی کشور نیز مستقیما روی دامداری‌ها و همچنین حمل‌ونقل شیرخام، نظارت تخصصی دارند و هیچ نگرانی در این خصوص وجود نخواهد داشت. اینها اقدامات و نظارت‌هایی است که هرگز روی شیر خامی که به صورت سنتی از برخی دامداری‌های محلی یا در مغازه‌های سطح شهر یا از روستاها تهیه می‌شود انجام نمی‌گیرد اما در مورد ارزش غذایی شیر خام باید بدانید هیچ نوع فرآیند حرارتی وجود ندارد که ترکیبات شیر خام را دستخوش تغییرات نکند زیرا شیر بار میکروبی و فسادپذیری بالایی دارد، شیرخام کارخانه و شیر محلی لزوما باید قبل از مصرف حرارت ببینند. با توجه به این‌که فرآیندهای حرارتی و برودتی در کارخانجات براساس زمان و دمای متعارفی اعمال می‌شود، میزان تغییرات بر روی ترکیبات شیر کارخانه در مقایسه با شیرهایی که در خانه جوشیده می‌شود در کمترین حد است. با این تفاسیر کیفیت و ارزش تغذیه‌ای شیر کارخانه نسبت به شیرهای محلی در بالاترین میزان قرار دارد.

سرنوشت شیرهای مرجوعی

اگر شیر ارسالی دامدار یا مرکز جمع‌آوری شیر طی آزمایش‌های انجام شده در کارخانه مردود و مرجوع شود، دو راه پیش روی این تامین‌کنندگان قرار دارد؛ سراغ کارخانجات کوچک‌تر و غیرمعتبر محلی بروند و به قیمت پایین‌تری شیر مرجوعی را بفروشند یا وارد چرخه تولید محصولات لبنی شده و شیر را در قالب ماست و پنیر و خامه و کره به برخی از ماست‌بندی‌های سطح شهر عرضه می‌کنند؛ البته اعمال این تخلف در مورد همه ماست‌بندی‌ها صادق نیست اما بیشتر مغازه‌ها شیر مرجوعی و مشکل‌دار و تاییدنشده کارخانجات را زیرقیمت از دامدار می‌خرند و مورد استفاده قرار می‌دهند. شیر و فرآورده‌های لبنی این قبیل مراکز برخلاف باور عامه مردم از نظر دوز بالای آفلاتوکسین یا وجود وایتکس و آب و روغن پالم و... اغلب مشکوک هستند؛ البته بر این باور نیستیم که هیچ کارخانه‌ای خطا ندارد اما تخلف خصوصا در کارخانجات معتبر، بسیار کوچک و قابل‌شناسایی و ردگیری است.

در دامداری‌ها چه تقلب‌هایی می‌شود؟

واقعیت این است که هیچ‌کدام از دامداری‌ها علاقه‌ای به انجام تقلب یا تخلف ندارند اما گاهی نامساعد بودن شرایط محیطی و نبود امکانات و خدمات سبب می‌شود به‌صورت موردی تقلبی شود. برای مثال اگر دامداری‌های کوچک با تعداد محدود دام نتوانند شیر خود را به‌موقع به خودروهای جمع‌آوری شیر تحویل دهند، اولین اقدام انداختن قالب یخ در ظروف حمل شیر است که ناشی از اجباربوده و حاصلش افزوده‌شدن آب به شیر است. برای جلوگیری از ترش‌شدن شیر نیز از بسته‌های پودری شکل که اغلب ماهیت قلیایی، میکروب‌کش و خنثی‌کننده داشته استفاده می‌کنند و به این طریق ماهیت اسیدی‌شده شیر را خنثی می‌کنند. این مواد شامل جوش‌شیرین، هیپوکلریت سدیم یا وایتکس و برخی دیگر از مواد شوینده است. متاسفانه در جامعه افرادی حضور دارند که به دنبال خرید شیر یا خامه ترش‌شده با قیمت نازل هستند که با افزودن مواد خنثی‌کننده و افزودن چربی گیاهی و استفاده از مشتقات پروتئینی در اصطلاح اقدام به شیرسازی می‌کنند، شیرهایی که با پایین‌ترین کیفیت و ارزش تغذیه‌ای با نام شیرمحلی به مصرف‌کنندگان عرضه می‌شود.

با این تفاسیر بهترین راهکار برای تهیه شیر و فرآورده‌های لبنی، کارخانجات بزرگ و معتبری هستند که به دلیل دارابودن گاوداری‌های صنعتی و دستگاه‌های مجهز و به‌روز دنیا هیچ‌گاه با انجام تخلف یا تقلبی، اعتبار چندساله خود را زیر پا نمی‌گذارند. در صورت بروز تخلف احتمالی در چنین کارخانجاتی، قانون بسیار سختگیرانه برخورد خواهد کرد و اغلب شکایات قابل پیگیری خواهد بود.

شرکت خلاق «رشد آفرینان امید سلامت عطرآگین» شرکتی قابل اتکا در زمینه تجاری سازی، توسعه بازار و صادرات در بخش گیاهان دارویی و معطر و پل ارتباطی ایران و سایر کشورهای جهان در این حوزه است

نبض بازار گیاهان دارویی و معطر در دست اَرومِد

فراز سهیلی‌آزاد

نشان ایرانی ۲

متخصصان می‌گویند ایران با دارابودن سابقه غنی در استفاده از گیاهان در طب سنتی، از اولین کشورهایی بوده است که درمان برپایه گیاهان دارویی را گسترش داده و در سطح وسیعی به‌کار برده است؛ به‌طوری که روش‌های درمانی ابن‌سینا برای مدتی طولانی در دانشگاه‌های سراسر جهان تدریس می‌شده است. استفاده از گیاهان دارویی در سال‌های اخیر نیز مجددا به‌شکل گسترده‌ای رایج شده و طرفداران زیادی دارد. محققان تلاش می‌کنند با استفاده از روش‌های جدید درمانی، به خواص واقعی گیاهان دارویی و ترکیب‌های شیمیایی آنها دست پیدا کنند. شرکت «رشد آفرینان امید سلامت عطرآگین» (در سال ۹۶ به‌صورت رسمی کار خودش را در زمینه گیاهان دارویی و معطر را آغاز کرد و با راه‌اندازی برند تجاری اَرومِد (Aromede) توفیقات قابل توجهی در بازار گیاهان دارویی کشور داشته است.

دکتر حسین خصاف مفرد، بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت اَرومِد (Aromede) در خصوص حوزه فعالیت این شرکت به جام‌جم می‌گوید: «با اینکه ثبت رسمی شرکت در سال ۹۶ صورت گرفت، اما تقریبا هفت سال پیش از آن و از سال ۸۹، ما فعالیت‌مان را در زمینه تحقیق و مطالعه و بررسی شروع کرده بودیم. فعالیت شرکت ارومد را می‌توان در سه زمینه مختلف دسته‌بندی کرد؛ دسته اول بازرگانی و صادرات گیاهان دارویی و معطر، دسته دوم انجام پروژه‌های گردشگری تخصصی در زمینه گیاهان دارویی و معطر هستند؛ اما دسته سوم که بخش اصلی فعالیت ما را نیز تشکیل می‌دهد، ارائه خدمات تجاری‌سازی، توسعه بازار و صادرات در حوزه گیاهان دارویی و معطر در کشور است.

تجاری‌سازی، توسعه بازار و صادرات

مدیرعامل مجموعه ارومد، درباره نقش این شرکت در حوزه تجاری‌سازی، توسعه و صادرات گیاهان دارویی و معطر می‌گوید: «خوشبختانه ما در بخش گیاهان دارویی و معطر، تولیدات بسیار خوبی در سطح کشور داریم و شرکت‌های قدرتمندی وجود دارند که در شاخه‌های مختلفی از حوزه گیاهان دارویی و معطر، مانند گیاهان خشک، اسانس‌ها، عصاره‌ها، طعم و رایحه، رنگ‌های طبیعی، محصولات آرایشی و بهداشتی برپایه گیاهان و مواد طبیعی، داروهای گیاهی، صنایع غذایی‌ای که از گیاهان استفاده می‌کنند و ... مشغول فعالیت هستند اما اکثر این شرکت‌ها در زمینه تجاری‌سازی محصولات و خدماتشان و همچنین توسعه بازار بین‌المللی و صادرات محصولاتشان، معمولا دچار مشکل هستند. ما ارومد را به‌عنوان پاسخی برای این نیاز ایجاد کردیم تا پلی میان این قبیل شرکت‌ها و توسعه تعاملات بین‌المللی آنها با دنیا باشد.»

وی می‌افزاید: «به‌دنبال همین اهداف و در ادامه این فعالیت‌ها بود که در سال ۹۸ به‌عنوان کارگزار رسمی معاونت علمی‌وفناوری ریاست جمهور شناخته شدیم و در حال حاضر، مرجعی برای شرکت‌های دانش‌بنیان، خلاق و فناور کشور برای ارائه خدمات در بخش گیاهان دارویی و معطر هستیم. خدماتی که مجموعه ما در قالب این کارگزاری، به شرکت‌های خلاق و دانش‌بنیان فعال در زمینه گیاهان دارویی و معطر ارائه می‌دهد، حدود ۱۰ عنوان خدمت است.»

عناوین این خدمات عبارتند از:

- خدمات مشاوره تخصصی.
- تحقیقات بازار بین‌المللی برای عرضه محصولات شرکت‌ها در آن مناطق.
- حضور در نمایشگاه‌های داخلی و بین‌المللی.
- اعزام هیأت‌های تجاری به کشورهای مختلف و پذیرش هیأت‌های تجاری آن کشورها.
- برگزاری نشست‌ها و رویدادهای بین‌المللی.
- خدمات تخصصی مربوط به انتقال فناوری و دانش مهندسی.
- تبادل کارآموز و منابع انسانی شرکت‌ها در سطح بین‌المللی.
- ارائه نقشه راه ورود به بازارهای بین‌المللی.
- ارائه خدمات حقوقی مختلف در سطح ملی و بین‌المللی.
- طراحی و اجرای بسته‌بندی محصولات با رویکرد صادراتی.

وضعیت کنونی ارومد

بنیان‌گذار این مجموعه، درباره وضعیت فعلی و فعالیت‌هایی که در قالب ارائه خدمات تجاری سازی، توسعه بازار و صادرات انجام می‌گیرد، به جام‌جم می‌گوید: «ما تفاهم‌نامه‌هایی را در مسیر همکاری با بهترین شرکت‌های کشور منعقد کرده‌ایم و اکنون در حال ارائه خدمات به شرکت‌های طرف قراردمان هستیم. درواقع ما برای این مسیر همکاری، پایبند به نقشه راهی هستیم که ترسیم کرده‌ایم و در همین راه، تاکنون شرکت‌های مختلفی در قالب رویدادهای گوناگون ما، از خدمات‌مان بهره‌گیری کرده‌اند.»

دکتر خصاف مفرد در ادامه می‌گوید: «ما تقریبا محدودیت جغرافیایی برای فعالیت‌هایمان نداریم و هر کشوری که زمینه‌ای برای توسعه تعاملات بین‌المللی برای شرکت‌های فعال در حوزه گیاهان دارویی و معطر کشورمان ایجاد کند و فرصتی برای برقراری ارتباطات تجاری و فناورانه باشد، ما امکان ایجاد رابطه با آن کشور را داریم. برای مثال دو ماه پیش، وبیناری برای آشنایی با بازار و صنعت «گل‌محمدی» در کشور ترکیه برگزار کردیم؛ در هفته‌ای که گذشت، وبیناری با کشور سوریه در جهت زمینه‌سازی برای فعالیت شرکت‌های ایرانی برگزار شد؛ در سال ۹۶ یک هیأت تجاری را برای آشنایی با زنجیره تولید گیاهان دارویی و معطر در ترکیه، به این کشور اعزام کردیم؛ در سال ۹۸ یکی دیگر از اعزام‌هایمان را به فرانسه داشتیم. در قالب رویداد فرانسه، جمعی از بهترین شرکت های ایرانی به این کشور اعزام شدند و بازدیدهایی از مهم ترین شرکت ها و مراکز مرتبط با صنعت عطر و اسانس در جهان صورت گرفت. همچنین ملاقات‌های مختلف و جلساتی به صورت B2B (تعامل مستقیم یک کسب و کار با کسب و کار دیگر) با طرف‌های فرانسوی انجام شد.»

برنامه اقدام ۲ ساله

دکتر خصاف، درباره برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته برای ادامه مسیر این شرکت توضیح می‌دهد: «در ادامه مسیر برگزاری وبینارها با کشورهای مختلف که به‌دلیل همه‌گیری و شیوع ویروس کرونا در سطح جهان، به روش متداول این روزها تبدیل شده است، در طی دو هفته آتی وبیناری را با کشور پاکستان در پیش خواهیم داشت که هدف آن آشناکردن فعالان ایرانی با بازار و صنعت گیاهان دارویی و معطر در پاکستان است. علاوه‌بر این اهداف دیگری نیز در قالب برنامه اقدام دو ساله برای شرکت در نظر گرفته شده است.»

عناوین این اقدامات عبارتند از:

- برگزاری وبینارهای تخصصی در بخش گیاهان دارویی و معطر.
- برگزاری جلسات B2B آنلاین.
- مجموعه نشست‌هایی برای آشنایی و ورود به بازار هدف صادراتی در حوزه گیاهان دارویی و معطر.
- انجام مطالعات بازار در کشورهای هدف صادراتی.
- تبادل کارآموزان و متخصصان بین‌المللی این بخش بین ایران و سایر کشورها.
- تبادل فناوری‌های نوین با سایر کشورها در زمینه گیاهان دارویی و معطر.
- اعزام و پذیرش هیأت‌های تجاری.
- تولید محتواهای صادراتی در بخش گیاهان دارویی و معطر.

این متخصص حوزه گیاهان دارویی در بخش پایانی صحبت‌هایش می‌گوید: «ایران کشوری بسیار ممتاز از لحاظ ظرفیت‌های موجود در بخش گیاهان دارویی و معطر است. ما از نظر اقلیمی و همچنین از نظر رویشگاه‌های طبیعی گیاهان دارویی و معطر، فرصت‌های بسیار خوبی در کشور داریم؛ اما بدیهی است این فرصت‌ها باید از حالت بالقوه به بالفعل دربیایند و ما اعتقاد داریم در همین مسیر حرکت می‌کنیم. ما می‌توانیم به شرکت‌های خلاق و دانش‌بنیانی که در حوزه گیاهان دارویی و معطر فعالیت می‌کنند، کمک کنیم که بتوانند در داخل و خارج از مرزهای کشور رشد و توسعه پیدا کنند. چشم‌انداز ما این است که در بخش داخلی شرکت را به مرجع بخش گیاهان دارویی و معطر کشور تبدیل کنیم و در بخش بین‌المللی نیز پل ارتباطی میان ایران و جهان در بخش گیاهان دارویی و معطر باشیم.»

راه‌های ارتباط با ارومد

www.aromede.ir

info@aromede.com

aromede.ir@

aromede_co@

aromede_co

۰۳۱۵۵۵۷۸۸۰۷ - ۰۳۱۵۵۵۷۸۸۰۶

کاشان، بلوار مادر، خیابان مالیات

کدپستی: ۸۷۱۴۹۴۳۲۸۷