

## ۱۴ زندگی سلامت

### جام خوراک

## عسل‌های ارگانیک غیرواقعی!

🍯 امروزه بسیاری از ما از مضرات شکر آگاهیم و شکر و محصولات حاوی شکر را با اقلامی نظیر عسل، خرما، شیره خرما و غیره جایگزین کرده‌ایم. سودجویان به این امر واقفند و با عناوینی متنوع صنایع غذایی عسل طبیعی و عسل سالم بازارگرمی می‌کنند. شرایط لازم جهت درج عنوان ارگانیک برای عسل که توسط انجمن تجارت ارگانیک تدوین شده است عبارتند از:

🔍 تشخیص هرگونه باقیمانده دارویی نظیر آنتی‌بیوتیک در عسل به معنی ارگانیک نبودن آن است.
🌱 استفاده از برچسب طبیعی گمراه‌کننده است چراکه عسل در اصل یک محصول طبیعی است و به صورت صنعتی تولید نمی‌شود.
📏 از آنجاکه زنبورها تا سه کیلومتر اطراف کندوها پرواز می‌کنند، لذا هرگونه مزرعه‌ای که از مواد شیمیایی استفاده می‌کند باید حداقل تا سه کیلومتر با محل قرار گرفتن کندو فاصله داشته باشد.

🍯 کندوهای مورد استفاده باید از جنس فلز یا چوب‌های طبیعی باشد. چوب‌هایی که هر نوع تغییراتی در آنها داده می‌شود مجاز به استفاده نیستند (مثلاMDF). علاوه براین استفاده از رنگ‌های شیمیایی برای رنگ کردن محل و کندوها مجاز نیست.

🕒 دوره تولید عسل ارگانیک ۱۲ ماه است و طی این دوره به هیچ عنوان امکان جایگزینی موم‌های طبیعی با انواع مصنوعی وجود ندارد.

🍯 زنبور ملکه باید کاملاً سالم باشد.

🍯 استفاده از غذاهای جایگزین (نظیر شکر، غذاهای تجاری، شربت‌های ذرت) فقط زمانی مجاز است که دسترسی به غذاهای ارگانیک برای زنبور دشوار است (برای دوره کوتاه).

🍯 تنها راه مجاز مبارزه با بیماری‌ها استفاده از ملکه سالم و جایگزین کردن زنبورهاست، نه آنتی‌بیوتیک.

🍯 هر وسیله‌ای که با عسل و موم در ارتباط است باید از جنس مجاز غذایی بوده یا با موم طبیعی پوشیده شود.

🕒 فرایند حرارتی پاستوریزاسیون در تولید عسل ارگانیک استفاده نمی‌شود.
برای جد کردن مواد جامد و ناخالصی نیز فقط استفاده از فیلتراسیون معمولی و ته‌نشین شدن طبیعی مجاز است.

به نظر می‌رسد با در دسترس بودن غذاهای جایگزین ارزان قیمت، دسترسی نداشتن به گیاهان طبیعی و دشواری کنترل بیماری‌های زنبور عسل برای تغذیه زنبور عسل، اعمال تمامی شرایط برای عسل در کشور ما بسیار دشوار است، مگر آن‌که سازمان‌های ذی‌ربط پیروی از تمامی شرایط ذکر شده در بالا را در واحد تولیدی تایید کرده باشند. 🍯



### زنگ خطر کمبود ویتامین B12

افرادی که رژیم غذایی گیاه خوار را دنبال می‌کنند در صورتی که از مصرف مکمل‌ها خودداری کنند با گذشت زمان به کمبود ویتامین B12 دچار می‌شوند.

کمبود ویتامین B12 در صورتی که درمان نشود می‌تواند به مشکلات عصب شناختی و روانی جبران‌ناپذیر منجر شود. وجود ویتامین B12 برای عملکرد



### فعالیت منظم ورزشی در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن موثر است

# بی‌تحركی بیمارتان می‌کند

🕒 گذشت آن روزهایی که آدم‌ها مسافت‌های طولانی را پای پیاده طی می‌کردند و در کنار رسیدن به دانشگاه و محل کار، ورزش و فعالیت بدنی هم داشتند. در حال حاضر که در عصر فناوری زندگی می‌کنیم، بیش از هر زمان دیگری از ورزش و فعالیت فیزیکی دور هستیم و هر روز مردم دنیا بویژه در کشورهای توسعه‌یافته، بی‌تحرك‌تر می‌شوند. گسترش سیستم‌های حمل و نقل موتوری و پشت‌میزنشینی، این کم‌تحركی را بیش‌تر هم کرده است. چیزی که در دنیا مشترک است، خطرانی است که بی‌تحركی برای سلامت جسم و روان آدمی دارد.

ندا اظهار می‌کند: «جام‌جم

### 🔍 تضمین سلامت جسم شما

شواهد زیادی دال بر تأثیر مثبت ورزش و فعالیت بدنی در داشتن یک سبک زندگی سالم وجود دارد. نقش مثبت مشارکت در فعالیت منظم ورزشی نیز در جلوگیری از بیماری‌های مزمن شامل بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان، فشارخون بالا، چاقی، افسردگی و پوکی استخوان بسیار چشمگیر

است. افرادی که به‌طور مداوم ورزش می‌کنند،

از سلامت استخوان‌ها، کارایی قلب و عملکرد ریه و نیز مهارت‌های حرکتی بهبود یافته و عملکرد شناختی برخوردار می‌شوند. فعالیت فیزیکی به جلوگیری از سکستگی‌های استخوانی در زمان و کاهش خطر پوکی استخوان کمک می‌کند و با بالا بردن ظرفیت عملکردی بین سالمندان، کیفیت زندگی و

استقلال آنها را حفظ می‌کند.

ورزش و فعالیت جسمانی به خودی خود مزیتی ندارد بلکه در ترکیب با دیگر عوامل، قادر است سبک زندگی سالمی را به همراه داشته باشد. عواملی چون تغذیه، شدت و نوع فعالیت بدنی، کفش و لباس مناسب، آب و هوا، میزان استرس و الگوی خواب به افراد کمک می‌کند تا سبک زندگی سالمی داشته

مطلوب اعصاب، ترکیب DNA و تشکیل گلیول‌های قرمز ضروری است. کمبود این ویتامین می‌تواند مشکلات جدی‌ای متوجه سلامت فرد کند که البته با مصرف مکمل‌ها یا تزریق آمپول قابل جبران است. کمبود ویتامین B12 می‌تواند علائم متعددی از جمله احساس خستگی، ضعف، بی‌وست، از دست دادن اشتها و

باشند.

همچنین، ورزش و فعالیت بدنی به درمان و بازتوانی بیماری‌های ارتباطی و غیرارتباطی کمک می‌کند و به طور کلی نقش پیشگیرانه در بروز بیماری‌ها دارد.

### 🌱 روانتان را كوك كنید

سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که از هر چهار بیماری که به مراکز سلامت مراجعه می‌کنند، دست‌کم یک نفر از اختلالات روانی، عصبی یا رفتاری رنج می‌برد؛ البته این در حالی است که بیشتر این نوع اختلالات هرگز تشخیص داده نمی‌شوند که بخواهند درمان شوند. مطالعات حاکی از آن است که ورزش نقشی درمانی در بهبود بسیاری از اختلالات روان‌شناختی ایفا می‌کند.

ورزش تأثیر مثبتی روی بهبود افسردگی داشته و باعث می‌شود که فرد درك بهتری از اندام خود پیدا کند و تصویر ذهنی خوبی از بدنش در ذهن بسازد که به بالا رفتن اعتماد به نفس در آنها کمک می‌کند. از جمله فواید ورزش این است که خلق و خوی آدمی را خوب می‌کند. فعالیت جسمانی باعث ترشح نوعی ماده شیمیایی در مغز موسوم به آندروفین می‌شود که موجبات شادی و آرامش بیشتر را فراهم می‌کند. احساس خوبی که معمولا بعد از ورزش به شما دست می‌دهد، به دلیل ترشح همین ماده شیمیایی است. با ورزش اعتماد به نفس افراد افزایش می‌یابد. در ورزش بویژه زمانی که حرفه‌ای‌تر انجام می‌شود، علاوه بر سلامت، پیروزی در مسابقات هم جزئی از هدف ورزشکار می‌شود و او تلاش می‌کند تا بهترین امتیاز و رتبه را بین ورزشکاران دیگر کسب کند و همین امر باعث می‌شود به مرور اعتماد به نفس پیدا کند و خودش را ارزشمند بداند.

یکی از مفیدترین کارهایی که ورزش می‌تواند انجام دهد، بالا بردن قدرت تمرکز است. ورزش با تقویت مغز مانع بروز اختلالات شناختی و عصبی مانند آلزایمر و اختلال

### هر کم‌دردی، ام‌آر‌آی نمی‌خواهد

بررسی هر کم‌دردی نیاز به ام‌آر‌آی ندارد و بیماری‌را که اصرار به این پرتونگاری دارند گاهی باعث تشخیص اشتباه و طولانی‌تر شدن روند درمان خود می‌شوند. دکتر محمد جعفری، متخصص جراحی مغزو اعصاب و ستون فقرات گفت: بسیاری از افرادی که دچار کم‌درد هستند اغلب با درمان‌های ساده قابل بهبودی هستند. ولی برخی از بیماران بدون توجه به توصیه‌های پزشک معالج خود، تقاضای انجام MRI دارند که البته همین امر باعث صرف هزینه‌های زیاد می‌شود و گاهی خطای تشخیص را بالا می‌برد. وی تصریح کرد: برای درد کم‌رمی که با علائمی از قبیل کاهش وزن، کاهش اشتها، تب و لرز همراه باشد، به طور حتم باید برای تشخیص دقیق‌تر از MRI بهره برد. /مه‌ر



### خبر سلامت

## مراقب انتقال بیماری از حیوانات خانگی باشید

هرچقدر هم موارد بهداشتی را در نگهداری از سگ و گربه در منزل رعایت کنید، امکان انتقال بیماری‌های عفونی از این حیوانات وجود دارد.

دکتر بهزاد امیری، رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال از حیوان به انسان وزارت بهداشت درباره راه‌های پیشگیری از انتقال بیماری‌های عفونی از حیوانات خانگی به انسان گفت: باید معاینه دوره‌ای و منظم حیوانات توسط دامپزشک انجام شود، تجویز واکسن‌های لازم برای حیوانات به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری بویژه هاری، در صورت بروز هر نوع علائمی از بیماری توسط دامپزشک انجام و در صورت لزوم تحت درمان قرار گیرند.

وی تأکید کرد: کوتاه کردن ناخن حیوانات بویژه گربه‌ها برای پیشگیری از چنگ گرفتن و پنجه کشیدن بسیار مهم است. همچنین حیوانات خانگی باید از لحاظ وجود حشرات روی بدنشان به صورت منظم و مستمر بررسی شوند. در عین حال از تماس حیوانات خانگی با حیوانات ولگرد و بدون صاحب ممانعت کنید.

این متخصص عفونی افزود: از خوردن غذاهای آلوده و مشکوک توسط حیوانات خانگی ممانعت کنید. از تماس مستقیم با خود حیوان یا مواد غذایی وی خودداری و سعی کنید هنگام تماس از دستکش استفاده کنید.

وی ادامه داد: در صورت تماس دست با حیوانات و یا غذا و وسایل آنها حتما دست‌ها را با آب و صابون شسته و با محلول‌های ضدعفونی‌کننده پایه الکی ضدعفونی کنید. به‌علاوه افراد دارای بیماری ارثی و یا اکتسابی ضعف سیستم ایمنی و زنان باردار باید از هرگونه تماس با حیوانات خودداری کنند. همچنین کودکان و سالمندان پیش از دیگران در مواجهه با حیوانات احتیاط کنند. وی با بیان این‌که یکی از مهم‌ترین و خطرناک‌ترین بیماری‌های قابل انتقال از حیوانات خانگی نظیر سگ و گربه به انسان، بیماری هاری است، اظهار کرد: در صورت ابتلای انسان به بیماری هاری متأسفانه تقریباً در اکثر موارد به مرگ منجر می‌شود. ولی خوشبختانه این بیماری قابل پیشگیری است. بیماری هاری نوعی بیماری ویروسی است که به علت گاز گرفتن انسان توسط سگ و یا گربه‌ای که قبلاً توسط حیوان هار دیگری گزیده شده، به انسان انتقال داده می‌شود. با روش پیشگیری از حیوان‌گزیدگی و واکسیناسیون به موقع چه در حیوان و چه در انسان گزیده شده، می‌توان از انتقال بیماری هاری جلوگیری کرد. /ایسنا

کاهش وزن را موجب شود. از دیگر علائم این کمبود می‌توان به افسردگی، زوال عقل، از دست دادن قدرت حافظه و عدم توانمندی در حفظ تعادل اشاره کرد. همچنین کمبود ویتامین B12 می‌تواند فرد را در معرض ابتلا به نوعی کم خونی قرار دهد که خود از کمبود اسید فولیک ناشی می‌شود. /ایسنا

بیش فعالی تمرکزی می‌شود. اگر اهل ورزش هستید، کمتر استرس و احساس افسردگی را تجربه کرده‌اید. ورزش سطح هورمون‌های استرس را پایین می‌آورد و در عین حال و به‌طور همزمان باعث تولید هر چه بیشتر هورمون آندروفین می‌شود.

اگر خواب راحتی ندارید، توصیه می‌کنیم ورزش را فراموش نکنید. شاید تاکنون تجربه کرده باشید که بعد از ورزش یا مسابقه ورزشی، خیلی راحت خوابیده‌اید. این به آن دلیل است که فعالیت بدنی، شما را خسته می‌کند و باعث می‌شود سریع‌تر از حالت معمول به خواب بروید و خواب عمیقی هم داشته باشید. ورزش فرصت خوبی برای تعاملات اجتماعی است و به شما اجازه می‌دهد زمانی را برای بودن در کنار دوستان قدیمی صرف کنید. علاوه براین، افزایش تعاملات اجتماعی به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک می‌کند.

### 🌱 زندگی جنسی‌تان را بیمه کنید

مطالعاتی که در سال‌های گذشته انجام گرفته نشان می‌دهد ورزش علاوه بر این که انعطاف بدنی را بالا می‌برد و تناسب اندام خوبی را برای افراد به همراه دارد و تصویر ذهنی مطلوبی را ایجاد می‌کند، از نظر جنسی نیز می‌تواند بدن را آماده‌تر کند، به‌طوری که ورزشکاران معمولاً از زندگی زناشویی خود لذت بیشتری می‌برند. همچنین با توجه به این که ورزش، استرس و نگرانی‌ها و پریشانی‌ها را کاهش می‌دهد، می‌تواند اثر مثبتی روی روابط زناشویی داشته باشد. تأثیرات ورزش حتی تا سال‌های دور هم ادامه دارد. به طوری که در دوران میانسالی و سالمندی نیز رضایتمندی از روابط زناشویی را برای زن و شوهرهایی که ورزشکار بوده‌اند، به ارمغان می‌آورد. در حقیقت، ورزش، سیستم عصبی سمپاتیك را در بدن فعال می‌کند و این امر باعث افزایش جریان خون می‌شود، بنابراین افراد در فرآیند رابطه زناشویی، موفق‌تر عمل می‌کنند. 🌱

### دانشتنی‌ها

### نورچشمی

## چشم‌ها، دریچه‌ای به درون بدن

شبکیه بخش درونی چشم و تنها جایی از بدن است که بدون نیاز به جراحی و نمونه‌برداری، اطلاعات ارزشمندی درباره وضعیت رگ‌ها و اعصاب در اختیار پزشکتان می‌گذارد.

از همین روست که معاینات منظم و سالانه چشم می‌تواند در تشخیص برخی از بیماری‌ها بسیار مفید باشد. بیماری قند (دیابت)، فشار خون بالا، ام‌اس و رماتیسم مفاصل از جمله بیماری‌هایی هستند که ممکن است نشانه‌های آنها برای نخستین بار در حین معاینه چشم‌پزشکی یافت شوند.

**بیماری قند:** یکی از نشانه‌های بیماری قند خون‌ریزی‌های کوچک در شبکیه و علامت شبکیه زنجوری (ریتینوپتی دیابتیک) است. اگر این عارضه درمان نشود به نابینایی منجر می‌گردد اما درمان آن خطر را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. اگر این عارضه بموقع تشخیص داده شود با تغییر در شیوه‌های زندگی و تغذیه سالم و کاهش وزن و دارودرمانی می‌توان آسیب‌های مضاعف را کاهش داد.

**فشار خون بالا:** آسیب به رگ‌های خونی از جمله نازک شدن و خون‌ریزی در رگ‌های شبکیه می‌تواند نشانه فشار خون بالا باشد. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که میان بیماری‌های قلبی و نازک شدن مویرگ‌ها در شبکیه رابطه وجود دارد.

**ام‌اس:** تورم عصب بینایی می‌تواند از نشانه‌های آغازین ام‌اس باشد. ام‌اس بیماری‌ای است که با درگیر کردن دستگاه عصبی مرکزی طیفی از علائم خفیف تا شدید را ایجاد می‌کند.

در ۷۵ درصد از مبتلایان به ام‌اس، تورم عصب بینایی رخ می‌دهد و اولین نشانه ام‌اس در ۲۵ درصد موارد همین ورع عصب بینایی است.

**رماتیسم مفاصل:** یک‌چهارم مبتلایان به رماتیسم با مشکلات چشمی روبه‌رو هستند که خشکی چشم شایع‌ترین آنهاست. رماتیسم مفاصل می‌تواند با التهاب چشمی همراه باشد و گاهی التهاب چشمی اولین علامت بیماری رماتیسم مفاصل است.

**سرطان:** معاینه چشم ممکن است جان شما را نجات دهد. گاهی ممکن است توده‌های مغزی و حتی سرطان سینه و ریه که به چشم پخش شده‌اند را پیش از اطلاع بیمار در معاینه چشم‌ها کشف کرد. برخی از خون‌ریزی‌ها در شبکیه نشانگر سرطان خون است. توده‌های مغزی را می‌توان با تغییری که در میدان دید افراد ایجاد می‌کنند تشخیص داد. ملائومای بدخیم می‌تواند در پشت چشم ظاهر شود و بیماران اغلب از وجود آن آگاهی ندارند تا وقتی که سرطان، مرکز میدان دید آنها را تهدید کند.