سلامت و ایمنی غذا

نکاتی در باب پلمب تعدادی کشتارگاه خانگی

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در روزهای اخیر خبری مبنی بر پلمب کشتارگاه‌های خانگی در تعدادی از پارکینگ‌های منازل مسکونی منطقه ۱۵ شهرداری تهران منتشر شد. در پارکینگ‌های این واحدهای مسکونی، گوسفندان به طور غیرقانونی نگهداری و کشتار می‌شدند. تا اینجا صورت ماجرا حاکی از یك تخلف و اقدام غیر بهداشتی است و برخورد قاطع تعزیرات حکومتی تهران قابل تقدیر است. اما به راستی چرا باید در مناطق مسکونی پایتخت شاهد چنین پدیده‌ای باشیم؟ موضوع عرضه و تقاضا در اقتصاد اصلی شناخته شده بوده و افزایش تقاضا موجب بالا رفتن عرضه یك کالا و لو کالای غیر مجاز می‌شود. به عنوان مثال، حجم عرضه مواد مخدر در جامعه نیز تابعی از میزان تقاضای مصرف کنندگان مواد مخدر است؛ به همین دلیل کارشناسان به کرات گفته‌اند صرف دستگیری تعدادی قاچاقچی معضل اعتیاد را حل نمی‌کند و باید راهکارهایی برای کاهش تقاضای مصرف‌کنندگان اتخاذ شود. برهمین اساس به نظر می‌رسد کاهش اطمینان شهروندان به اصالت گوشت‌های موجود در بازار موجب افزایش کشتار خانگی دام‌ها شده است. طی سال‌های اخیر هر از گاهی اخباری در خصوص فروش متقلبانه گوشت‌های غیرمجاز منتشر شده است. به عنوان مثال در شهریور امسال خبر کشتار چند رأس الاغ در شهر گرگان توسط یك فرد سودجو و فروش گوشت آنها به جای گوشت برزیلی، مجددا تردیدهایی را در مورد اصالت گوشت‌های موجود در بازار ایجاد کرد. بنابراین به موازات برخورد با کشتار خانگی دام‌ها باید تلاش کرد اطمینان کمرنگ شده شهروندان درخصوص اصالت گوشت‌های موجود در بازار بازیابی شود. در این میان نقش سازمان دامپزشکی بسیار حائز اهمیت است تا اعتبار مهرهای ضرب شده روی لاشه دام‌ها احیا شود. در رابطه با موضوع کشتار خانگی دام‌ها، ما شهروندان نیز باید دقت کنیم به اصطلاح از چاله به چاه نیفتیم. زیرا گرچه کشتار خانگی دام، ما را از اصالت گوشت مطمئن می‌کند، اما باید بدانیم کشتار حیوان خارج از کشتارگاه از منظر بهداشتی خطرات قابل توجهی در پی دارد. اساسا کشتار خانگی در بیشتر کشورهای توسعه یافته غیرقانونی است؛ چراکه دام قبل از کشتار باید توسط دامپزشك معاینه شده و همچنین سلامت لاشه گوشت مورد بازرسی قرار گیرد. بسیاری از بیماری‌های عفونی خطرناك مشترك بین انسان و دام ممکن است از طریق گوشت آلوده منتقل شوند که تشخیص دقیق آنها فقط توسط دامپزشکان میسر است.

لاغرها سرمایی‌ترند!

بررسی‌ها نشان داده افراد لاغرتر با میزان چربی کمتر نسبت به افراد چاق‌تر با میزان چربی بیشتر، گرمای بیشتری از دست می‌دهند.

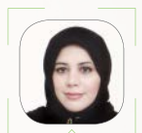
افراد با جثه‌های بزرگ‌تر نیز ممکن است توده عضلانی بیشتری داشته باشند که این باعث تولید گرمای بیشتر شده و چربی بیشتر بدن نیز می‌تواند به عنوان عایقی برای کاهش اتلاف گرما عمل کند. تغییر این تفاوت‌ها در افراد کار آسانی نیست. اما برای حفظ احساس گرما در بدن خود می‌توانید نوع لباس، فعالیت و تغذیه خود را مدیریت کنید. از جمله آن‌که:

- افزایش ضخامت لباس یا پوشیدن چند لایه لباس به حفظ گرما کمك می‌کند.
- فعالیت فیزیکی متعادل باعث انقباض عضلات، تجزیه مواد مغذی بیشتر و تولید گرمای بیشتری می‌شود.
- خوردن میان وعده از آنجا که بدن غذاهای مصرفی را تجزیه می‌کند، باعث گرم شدن بدن می‌شود. / ایسنا

بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن از هر ۴ نفر سیگاری یك نفر فوت می‌کند

یک پاکت مـــرگ

دکتر برکتی: یك سال بعد از ترك سیگار احتمال وقوع حمله قلبی در شما نصف زمانی که سیگار می‌کشیدید می‌شود



پونه شیرازی

دانش و سلامت

همین الان که در حال دود کردن سیگار یا به فکر روشن کردن سیگار بعدی‌تان هستید، نمی‌توانید تصورش را بکنید که با هر پك اضافه به هر سیگار در روز با چه سرعتی از عمرتان کم می‌شود. خوب است بدانید که تنباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۴۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. استعمال دخانیات عامل بروز ۹۰ درصد سرطان‌های ریه، ۸۰ درصد برونشیت مزمن و ۲۵ درصد بیماری‌های ریوی است. براساس گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت مشخص شده است بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن، از هر چهار نفر سیگاری یك نفر فوت می‌کند و سه نفر دیگر به یك بیماری ناشی از سیگار کشیدن مانند انواع سرطان‌ها مبتلا می‌شوند. به بیان دیگر، مصرف دخانیات به‌طور متوسط ده تا هشت سال از عمرتان کم می‌کند و این میزان برای افرادی که در میانسالی فوت می‌کنند به حدود ۲۲ سال می‌رسد. اگر سیگار می‌کشید، اما حداقل کمی به حفظ سلامت‌تان علاقه‌مندید، گفت‌وگوی ما را با دکتر حسن برکتی، دکترای آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و دبیر همایش سیگار و سیاستگذاری سلامت محور بخوانید تا بدانید سیگار کشیدن با سلامتی ما چه می‌کند.

پوست زرد و خسته سیگاری‌ها

اثرات مصرف سیگار روی پوست موجب تیرگی و چین و چروك و پیری زودرس می‌شود، نازکی و قابل رویت شدن عروق خونی، از دست رفتن چربی زیر جلدی و گود افتادگی گونه و کاسه چشم‌ها، ریزش مو با الگوی مردانه، سفید شدن زودرس موها، تغییر رنگ پوستی و ایجاد لکه‌های پوستی، کاهش قدرت ارتجاعی پوست و نازك شدن صفحات ناخن‌ها از دیگر عوارض پوستی مصرف دخانیات هستند.

جفای مادر باردار سیگاری بر فرزندش!

سیگار کشیدن در طول بارداری موجب عوارض زیادی از جمله مرده‌زایی، سقط خود به‌خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود. وزن نوزادان مادران سیگاری ۲۰۰-۱۷۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است. سایر موضوعات مرتبط با سلامت زنان که تحت‌تأثیر استعمال دخانیات هستند شامل سرطان گردن رحم، بیماری‌های استخوان و افزایش مرگ و میر ناشی از سرطان سینه می‌شود.

عامل سرطان؛ بین انگشتان و لب‌ها

سیگار به‌عنوان عامل بروز حداقل ۱۴ سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهم‌ترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان سینه، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان لوزالمعده، سرطان حنجره، سرطان کبد، سرطان لب، سرطان زبان و دهان.

اختلالات جنسی در سیگاری‌ها

ورود نیکوتین به بدن و آثار تخریبی دود سیگار بر عروق می‌تواند موجب اختلال عملکرد نعوظ در مردان شود. تحقیقات مختلف نیز حاکی از ارتباط بین کیفیت اسپرم و استعمال دخانیات در حاملگی بوده و شامل مشکلات حین زایمان، کاهش میزان شیردهی و آثار دراز مدت احتمالی بر رفتار کودك و استعداد اعتیاد به نیکوتین در سال‌های بعدی زندگی هستند.

قلب‌های خسته از دود سیگار

بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته‌های مغزی، بیماری‌های تنفسی و بسیاری از بیماری‌های کشنده براثر استعمال دخانیات دیر یا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آنها زندگی می‌کنند، اتفاق می‌افتد.

آترواسکلروز (گرفتگی عروق) می‌تواند موجب باریك شدن شریان‌های پا و در نتیجه درد حین راه رفتن، لنگیدن و با ادامه مصرف دخانیات موجب سیاه شدن عضو و در نهایت قطع انگشتان پا یا اندام می‌شود. مطالعات متعدد مشخص کرده‌اند مهم‌ترین علت قطع اندام تحتانی بیماری‌های عروق محیطی است که قوی‌ترین عامل خطر آن مصرف دخانیات است. اگر جزو افرادی هستید که سیگار می‌کشند، باید سیگار را فوری ترك کنید و در واقع این موضوع یکی از بهترین کارهایی است که برای سلامت قلب می‌توانید انجام دهید.

دود دادن به خورد اطرافیان

زندگی با یك فرد سیگاری به منزله مصرف مستقیم ۸۰ نخ سیگار است. ریه‌های افراد غیرسیگاری که در کنار افراد سیگاری زندگی می‌کنند به‌مراتب عملکرد ضعیف‌تری نسبت به افراد سالم غیرسیگاری دارند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری‌های تنفسی را در بالغین تا حدود ۲۵ درصد و در بچه‌ها تا حدود ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش خواهد داد. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰ درصد بیماری‌های قلبی و عروقی و یك‌سوم بیماری‌های تنفسی در بین سیگاری‌های تحمیلی ایجاد می‌شوند. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرسیگاری است.

دانستنی‌ها

خوشبینی؛ سدی در برابر دیابت!

بررسی‌های جدید حاکی از تاثیر مثبت خوشبینی بر بیماری دیابت نوع ۲ پس از یائسگی در زنان است. فاکتورهای متعددی بر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تاثیرگذار است. برخی از این فاکتورها همچون رژیم غذایی، فعالیت بدنی و وزن قابل تغییر هستند، ولی در فاکتورهای دیگر از قبیل سن و ژن قابلیت تغییر وجود ندارد. با این حال، متخصصان آمریکایی در بررسی‌های جدید خود دریافته اند که خصوصیات روحی فرد می‌تواند بر خطر ابتلا به دیابت تأثیر داشته باشد. به‌طور مثال، علائم افسردگی با خطر ابتلا به دیابت ارتباط نزدیکی دارند. بر این اساس، زنانی که احساسات منفی خود را ابراز می‌کنند ۹ درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. / ایسنا

حل سودوکو ۳۲۴۵

۱	۷	۵	۹	۳	۴	۲	۸	۶
۹	۳	۴	۶	۸	۲	۵	۱	۷
۶	۸	۲	۷	۱	۵	۳	۹	۴
۲	۹	۱	۴	۷	۸	۶	۳	۵
۴	۵	۸	۲	۶	۳	۹	۷	۱
۷	۶	۳	۱	۵	۹	۴	۲	۸
۸	۴	۶	۳	۲	۱	۷	۵	۹
۵	۲	۹	۸	۴	۷	۱	۶	۳
۳	۱	۷	۵	۹	۶	۸	۴	۲

۵	۲	۴	۹	۶	۳	۸	۱	۷
۶	۸	۳	۱	۷	۵	۲	۹	۴
۹	۷	۱	۲	۸	۴	۵	۶	۳
۴	۹	۵	۶	۳	۷	۱	۲	۸
۷	۳	۲	۵	۱	۸	۹	۴	۶
۸	۱	۶	۴	۹	۲	۳	۷	۵
۳	۶	۸	۷	۲	۱	۴	۵	۹
۲	۴	۹	۳	۵	۶	۷	۸	۱
۱	۵	۷	۸	۴	۹	۶	۳	۲

۱	۲	۴	۹	۸	۲	۶	۳	۵
۸	۵	۷	۲	۶	۳	۹	۱	۴
۶	۳	۹	۴	۷	۱	۲	۸	۵
۳	۴	۸	۷	۲	۱	۵	۹	۶
۵	۹	۱	۸	۴	۶	۳	۷	۲
۴	۷	۲	۳	۵	۹	۸	۶	۱
۹	۸	۳	۶	۱	۵	۴	۲	۷
۲	۶	۵	۴	۸	۷	۱	۳	۹
۷	۱	۴	۵	۳	۲	۸	۹	۶

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۲۴۶

۷			۴			۲		۶
		۲		۵	۷			
۹		۵				۴	۸	
	۲		۳		۵			۴
	۷						۳	
۸			۹		۶		۱	
	۹	۸				۷		۱
			۷	۹		۳		
۳		۷			۱			۸

۹			۲			۸		۷
		۲		۱	۶			
۴		۸				۱	۲	
	۷		۳		۵			۶
	۹						۵	
۳			۶		۱		۴	
	۴	۳				۲		۹
۱	۴		۶					
۶		۷			۲			۸

			۲		۹			
				۸			۳	
			۵		۳			

۷			۶			۸		۲
		۹		۱	۴			
۳		۸				۱	۹	
	۲		۴		۶			۱
	۴						۲	
۸			۳		۱		۴	
	۸	۵				۲		۷
			۹	۶		۵		
۶		۱			۸			۹

۴			۵			۸		۱
		۱		۳	۷			
۳		۵				۷	۹	
	۶		۷		۳			۸
	۵						۱	
۸			۹		۵		۲	
	۱	۸				۲		۶
			۱	۶		۳		
۶		۳			۹			۵

خبر سلامت

۳ بیماری که در زمستان تشدید می‌شود

یاسمین مشرف

مترجم

سرمای زمستان در کنار همه سختی‌هایی که با خودش به همراه می‌آورد می‌تواند برخی مشکلات سلامت را نیز تشدید کند. اگر به یکی از مشکلات زیر دچار هستید بهتر است در هوای سرد در خانه بمانید و تا جایی که می‌توانید خودتان را گرم نگه دارید.

پسوریازیس: پسوریازیس یك بیماری التهابی مزمن شایع است که عمدتا بر پوست تاثیر می‌گذارد، اما می‌تواند ناخن‌ها و مفاصل را نیز درگیر کند. بیش از ۱۲۵ میلیون نفر در جهان مبتلا به پسوریازیس هستند. دکتر بروس استروبر، رئیس بخش پوست دانشگاه کانتیکت، می‌گوید هوای سرد و خشك زمستان باعث می‌شود پوست رطوبت کمتری درخودش نگه دارد و درنتیجه ترك‌های کوچکی روی پوست ایجاد شود و این حالت باعث تشدید پسوریازیس می‌شود. تا حد ممکن در خانه ماندن در زمستان به کاهش علائم بیماری کمك می‌کند.

آسم: آسم بیماری تنفسی شایعی است که با تنگ کردن مسیرهای تنفسی، میزان هوایی را که به ریه‌ها داخل و از آنها خارج می‌شود، محدود می‌کند. دکتر جیمز ویندر متخصص آسم از دانشگاه واشنگتن می‌گوید افراد مبتلا به آسم در طول زمستان دو چالش دارند:

۱. در فضاهای بسته، محرك‌های آسم مانند موهای حیوانات خانگی، کپك، شوره و گرد و غبار را بیشتر تنفس می‌کنند.

۲. در فضای باز و هوای سرد دچار افزایش حملات آسم می‌شوند.

پزشکان پیشنهاد می‌کنند مبتلایان به آسم محرك‌هایی که بیماری آنها را تشدید می‌کند بشناسند و براساس آن شرایط خود را تنظیم کنند.

آرتروز: آرتروز که به عنوان ناتوانی شماره یك جهان شناخته می‌شود به معنای التهاب مفاصل است. این بیماری درد شدید، تورم، التهاب و اختلال در حرکت مفاصل را به همراه دارد. بارها ثابت شده که زمستان و آرتروز دوستان خوبی برای هم نیستند. تحقیقات نشان می‌دهد افزایش رطوبت هوا می‌تواند باعث ورم مفاصل شود. ورم به سفت شدن مفاصل منجر شده و در نهایت باعث تشدید درد می‌شود. پس سعی کنید در هوای سرد، مفاصل خود را گرم نگه دارید.

منبع: health.com۲۴

تندرستی هوشمند

گام به گام تا رسیدن به تناسب اندام

پریسا اصولی

جام جم

این روزها فناوری یکی از ابزارهای مهم برای رسیدن به وزن ایده‌آل افراد است. مثلا همین نرم‌افزارهای همراه گام‌شمار که با استفاده از سنسور گوشی شما تعداد گام‌هایی را که در روز برمی‌دارید، می‌شمارد، میزان کالری مصرفی شما را اندازه می‌گیرد و به شما پیشنهادهای مختلفی را در راستای تناسب اندامتان می‌دهد که البته این قابلیت‌ها از برنامه‌ای به برنامه دیگر متفاوت است. یادتان باشد این برنامه‌ها توانایی شمارش کاملا دقیق تعداد قدم‌ها را ندارد، ولی به طور کلی قابل اعتماد است. پس اگر صد قدم برداشتید و برایتان ۹۰ قدم محاسبه شد، ناراحت نشوید! برای تست هر نرم‌افزار خودتان می‌توانید ۱۰۰ یا ۲۰۰ قدم بردارید و میزان خطای برنامه را بفهمید؛ هر چند با تغییر میزان حساسیت گوشی یا میزان حساسیت برنامه می‌توانید به نتایج دقیق‌تری برسید. این شما و این تعدادی از نرم‌افزارهای همراه خوب گام‌شماری:

Pedometer & Weight Loss Coach

این برنامه علاوه بر شمارش گام‌های شما، مسافت طی شده را نیز اندازه می‌گیرد. با این برنامه می‌توانید میزان وزن فعلی و هدف خود را در یك محیط گرافیکی زیبا وارد کنید تا علاوه بر ارائه گزارش‌های نمودار پیشرفت هفتگی و ماهانه با اندازه‌گیری میزان کالری مصرفی، انگیزه شما را در کاهش و افزایش وزن دوچندان کند.

Accupedo

این برنامه تعداد گام‌هایتان را می‌شمارد، سن، جنسیت، سایز بدن و وزن را از شما دریافت می‌کند و میزان قدم‌هایی که در روز باید راه بروید را به شما پیشنهاد می‌دهد و می‌توانید کالری مصرفی‌تان را هم محاسبه کنید.

Pedometer

این برنامه نه تنها تعداد گام‌ها را موقع پیاده‌روی می‌شمارد، بلکه میزان کالری مصرفی را نیز براساس اطلاعات دریافتی از کاربر ارائه می‌کند. در پدومتر با زدن دکمه استارت در شروع حرکت می‌توانید اطلاعات پیاده‌روی خود را ثبت کنید.

Noom Walk

این برنامه از معدود نرم‌افزارهایی است که در مصرف شارژ گوشی صرفه‌جویی می‌کند و در واقع روش کار آن براساس تکان‌های خود گوشی است تا استفاده از GPS دستگاه؛ اگر دنبال یك برنامه کاملا رایگان با مصرف باتری بسیار پایین و با یك تم کاملا شخصی هستید نوم واك گزینه خوبی محسوب می‌شود.