لبخند

سلام و خدا قوت خدمت شما خوانندگان عزیز. در ستون لبخند به مطالب و طنزهای رسیده از شما می پردازیم:

– دو تا خجالتی با هم ازدواج می کنن، بچشون آب می شه.

– یک گدا در خانه پیرزنی را می زنه، پیرزن به گدا می گه: باز اومدی گدایی؟ گدا می گه: پس توقع داشتی بیام خواستگاری!

– فردی برای خرید جوراب به مغازه ای رفت و پس از این که همه جوراب ها را به هم ریخت و نپسندید، گفت جوراب دیگه ای هم دارید. فروشنده که کلافه شده بود گفت: یک جفت هم پای خودمه!

(طنزهای خود را برای ما بفرستید)

پل ارتباطی

با سلامت خدمت خوانندگان عزیز امروز هم به تعدادی از پیام های شما می پردازیم.

– آیا زدن ادکلن روی جوش های صورت فایده دارد؟ لطفا مطلبی بنویسید.

– با عرض سلام و خسته نباشید. در مشهد کجا می توانم جایی برای طب سوزنی بیابم؟ با تشکر

– من یک مشکل بزرگ دارم که دارد زندگی ام را نابود می کند. بارها مشاوره رفته ام اما بی فایده بوده است. از شما تقاضا دارم من را راهنمایی کنید.

*خواننده عزیز شما مشکل خود را مطرح نکرده اید تا ما بتوانیم به شما کمک کنیم. شاید مشکلی که به نظر شما بزرگ است راه حل ساده ای داشته باشد. خوشحال می شویم که بتوانیم به شما کمک کنیم.

– بخش سلامت عالی ترین قسمت خراسان برای خانم هاست؛ مخصوصا خواص خوراکی ها.

– مطلب تربیتی صفحه خانواده و سلامت عالی است؛ ان شاءا... این بحث ها تاثیر مطلوب روی والدین داشته باشد. از تماس شما عزیزان متشکریم

تلفن تماس ۰۵۱۱-۷۶۱۷۰۰۰

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

پست الکترونیک pr@khorasannews.com

(لطفا پیام های خود را به فارسی ارسال کنید)

سفرهای تابستانی و سلامت مواد غذایی

افزایش مسافرت‌ها و رعایت نکردن بهداشت به خصوص بهداشت تغذیه در فصل تابستان، امکان شیوع بیماری‌ها و عفونت‌ها را در این فصل افزایش می‌دهد.

دکتر شهرام آگاه فوق تخصص گوارش در گفت‌وگو با ایسنا گفت: مهم ترین مسئله در سفر به ویژه در تابستان، شیوع انواع عفونت‌هایی است که به صورت عفونت‌های دستگاه گوارش بروز می کند و علت عمده آن مصرف زیاد غذاهای بین راهی است که بهداشت آن رعایت نمی شود و یا بسته‌بندی نامناسب دارد.وی افزود: این گونه غذاها اغلب حاوی انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها و میکروب‌های بیماری‌زاست و گاه خود میکروب ندارد بلکه دارای سموم ناشی از میکروب‌هاست و با ورود به بدن باعث ایجاد مسمومیت غذایی می‌شود. وی در ادامه ضمن اشاره به این که این مسمومیت اغلب به شکل استفراغ، اسهال یا هر دو بروز پیدا می کند؛ تصریح کرد: بهترین راه پیش

گیری از این بیماری‌ها استفاده از غذاهای آماده فاسد نشدنی است که در خانه تهیه می‌شود و در صورت خرید باید از غذاهای بسته‌بندی شده سالم یا از رستوران‌های تحت کنترل و مورد تایید وزارت بهداشت استفاده شود. همچنین در صورت ابتلا به این بیماری که مهم‌ترین عارضه آن از دست دادن آب بدن است، توصیه می‌شود علاوه بر استراحت حتما آب و املاح از دست رفته تامین شود و با مصرف سرم‌های خوراکی ORS به بهبود آن کمک کرد. وی تاکید کرد: در مصرف آب آشامیدنی باید دقت شود؛ چرا که آب یکی از منابع مهم انتقال بیماری‌های دستگاه گوارش به خصوص در سفرهاست. بنابراین از خوردن آب چشمه‌ها و رودها باید خودداری شود.

نقش عوامل محیطی در افزایش وزن

ترجمه- هوشمند-آیا تا به حال با خود اندیشیده اید که محیط منزل شما، می تواند در افزایش وزن موثر باشد. کم کردن وزن برای افراد چاق یک هدف اساسی است و آغاز راه از منزل شروع می شود. پس بهتر است از اول راه، مسیر درستی را انتخاب کنیم. به نوشته «Smartnow» خوب است بدانید منزل شخصی می تواند از ۳ طریق در روند کاهش وزن شما اختلال ایجاد کند.۱ - نور به هنگام خواب: اتاق خواب خود را برای دور کردن از هر نور مصنوعی یا طبیعی که می تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند، کنترل کنید. شما برای فعالیت غده صنوبری خود و تنظیم متابولیسم بدن به تاریکی کامل هنگام خواب نیاز دارید. وقتی از خواب بیدار می شوید، پرده ها را کنار بزنید و اجازه دهید نور طبیعی به داخل اتاق بیاید. اگر در اتاقی می خوابید که در زمستان، تاریک است، سعی کنید نور آن را تنظیم کنید تا ریتم شبانه روزی بدنتان به هم نریزد.۲ - صدا؛ تیک تیک ساعت، صدای ماشین لباسشویی، سر و صدای همسایه ها، موسیقی بلند، خر و پف همسر و هر چیزی که مانع خواب راحت شما شود، می تواند به مقاومت بدن در برابر کاهش وزن منجر شود. وقتی بدن مقاوم شد، روند پیری سرعت می گیرد، گرسنگی بیشتر می شود و متابولیسم بدن به هم می ریزد. بنابراین منبع صدا را تشخیص دهید و بعد به رختخواب بروید. اگر می توانید از صداگیر برای گوش استفاده کنید.۳ - آشپزخانه؛ اگر آشپزخانه شما مملو از غذاهای آماده، انواع سس، شیرینی و چیپس باشد، چگونه می توانید در مقابل آن ها مقاومت کنید؟ سعی کنید آشپزخانه و قفسه های آن را با مواد غذایی مفید مثل میوه، سبزیجات، انواع دانه های مفید روغنی و غیره پر کنید. بنابراین اگر تصمیم به کاهش وزن گرفته اید، هرچه زودتر خودتان را از شر هرچه مواد غذایی آماده در یخچال و قفسه های آشپزخانه است، راحت کنید. آشپزخانه خود را با بهترین مواد غذایی پر کنید.به خاطر داشته باشید که تغذیه سالم باید حرف اول را در محیط زندگی شما بزند. تغییرات ضروری را در محل زندگی تان اعمال کنید و گام های عملی برای انجام این اقدامات بردارید. فراموش نکنید که فقط در یک محیط سالم می توانید تغذیه سالمی داشته باشید.

مواد غذایی که سوخت وساز بدن را سرعت می بخشد

سوخت و ساز فرایندی است که طی آن کربوهیدرات، چربی، پروتئین در مواد غذایی انرژی لازم برای بدن تامین می کند.

به گزارش رویترز، تغذیه سالم عملکرد سوخت و ساز بدن را سرعت می بخشد؛ مقدار کالری مصرفی و انجام فعالیت های ورزشی، میزان سوخت و ساز بدن را تعیین می کند.

ابتدا بدن کربوهیدرات، چربی و سپس پروتئین را می شکند. مواد غذایی که می خورید ۵ تا ۱۰ درصد میزان سوخت و ساز را تشکیل می دهد.

مواد غذایی که سوخت و ساز بدن را سرعت می بخشد، عبارت است از سبزی، میوه، گوشت کم چرب، ماهی، چربی های مفید و مواد غذایی سبوس دار.

بازگشت اختلال خواب بعد از جراحی لوزه سوم

نتیجه بررسی جدید نشان می دهد، کودکانی که به دلیل اختلال تنفسی هنگام خواب و خرخر کردن، لوزه سوم خود را عمل می کنند تنها ۶ماه پس از عمل خواب راحتی خواهند داشت و بعد از این مدت دوباره مشکلات به سراغشان می آید. به گزارش «Healthday» محققان دانشگاه پزشکی کنزاس اطلاعات مربوط به ۴۴کودک که قبل از عمل موردنظر دچار اختلال تنفس به هنگام خواب بودند را مورد بررسی قرار دادند. بررسی نشان داد پس از عمل جراحی و به مرور زمان اختلال تنفسی در هر سال به میزان ۷درصد وخیم تر می شود. علایم اولیه در این نوع کودکان، تنفس پرصدا و خروپف مکرر است. کودکانی که از این نوع اختلال رنج می برند، با تندخویی، بی خوابی، مشکل در تمرکز و نیز اختلال در رشد مواجهند.

بهترین جایگزین برای ظروف یک بار مصرف سرطان زا

در گفت وگو با مخترع ظروف یک بار مصرف گیاهی مطرح شد؛ استایرن بر سیستم عصبی اثر زیانبار دارد

■ م- رمضانی

تا به حال در صفحه خانواده و سلامت به مباحث مختلف در زمینه سلامت پرداخته ایم و مواد غذایی که مصرف آن ضامن سلامت شماست یا شیوه هایی که سلامت بیشتر شما را به دنبال دارد، معرفی کرده ایم؛ اما درباره ظروف یک بار مصرفی که غذا در آن ریخته می شود، کمتر گفته ایم. امروزه با توجه به رونق یافتن رستوران ها، استفاده از این ظروف در شکل و حجم های مختلف بازارگرمی دارد که علاوه بر ایجاد مشکلات زیست محیطی، تهدید جدی برای سلامت انسان هاست.

با توجه به این که کشور ما در زمینه استفاده از ظروف یک بار مصرف هم رکورددار است و جزو پنج کشور اول جهان می باشد و با توجه به سال اصلاح الگوی مصرف ضرورت پی گیری و ارائه راهکاری در این باره ضروری است. در همین زمینه با آقای دکتر سید امیر رضا هاشمی، کارآفرین برتر جشنواره شیخ بهایی، به گفت وگو نشستیم. بد نیست شما این گفت و گو را از زبان دارنده دکترای ارشد شیمی تجزیه بشنوید.

تولید انبوه پلیمرهای گیاهی یا بیوپلیمر از سال ۲۰۰۱ در آمریکا و کشورهایی مانند آلمان و انگلستان شروع شد. تولید پلیمرهای گیاهی یا بیوپلیمرهای «زیست تخریب پذیر» در دنیا با چند هدف دنبال می شود؛ تولیدکنندگان کشورمان نیز با همین اهداف به دنبال این صنعت هستند تا آن را بومی کنند.

قبل از شروع به بحث یادآوری چند مورد ضروری است و آن این که پلاستیک در انواع مختلف توسط شرکت های پتروشیمی تولید می شود، زمان تجزیه متفاوتی دارد و حداقل ۳۰۰ تا ۶۰۰-۵۰۰ سال طول می کشد. طی پیش بینی اتحادیه اروپا اگر با همین روند مصرف پلاستیک ادامه پیدا کند کره زمین را یک پوسته پلاستیکی می گیرد. هر روز زباله های پلاستیکی در دل خاک قرار می گیرد و هر روز بر ضخامت این لایه افزوده می شود و در آینده زمین سالمی برای زندگی و کشاورزی نخواهیم داشت.

وی با اشاره به این که نمی توان جلوی زندگی ماشینی امروز را که با سرعتی شتابان به پیش می رود، گرفت و به سیستم های سنتی بازگشت، افزود: بنابراین بهترین راه حل استفاده از بسته بندی های یک بار مصرفی است که مواد تشکیل دهنده آن سبب آلودگی زیست محیطی نشود.

به همین دلیل متخصصان به دنبال تهیه ظروف یک بار مصرف گیاهی با منشاء طبیعی گشتند و برای آن استانداردی در نظر گرفتند. با توجه به این که ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال طول می کشد تا پلاستیک به طبیعت برگردد، ظروف یک بار مصرف گیاهی طبق استاندارد تعریف شده، باید ظرف مدت حداکثر ۶ ماه در دل خاک تجزیه شود.

سال ۸۴ در کشور ما، از ۵۷۰ هزار تن ظروف بسته بندی پلاستیکی در صنایع مختلف غذایی، لبنی و... استفاده شد و حتی اگر خوش بینانه این قضیه را در نظر بگیریم که بخش عمده ای از آن بازیافت مناسب شده، اما باز هم نمی توان حجم قابل توجه ضایعاتی را که وارد محیط زیست شده است، نادیده گرفت.از این رو می توان گفت، تولید پلیمرهای یک بار مصرف گیاهی با توجه به مدت زمان بازگشت آن به طبیعت روشی مناسب برای جلوگیری از تجمع زباله ها در طبیعت است.

بحث دوم و مهم مسئله بهداشت و سلامت جامعه است. انواع پلاستیک که در صنایع به کار برده می شود، به طور معمول از مواد پتروشیمی به نام پلی استایرن تهیه می شود.

پلی استایرن در دو نوع انبساطی و غیرانبساطی تولید می شود که برای تهیه ظروف یک بار مصرف معمولی در شکل های مختلف و ظروفی به شکل فوم که در بازار به طور گسترده عرضه می شود، کاربرد دارد.

مواد تهیه شده که برای تولید این ظروف به کار می رود، در مجتمع های پتروشیمی از پلیمر شدن ماده ای به نام استایرن تشکیل می شود.

استایرن همیشه در داخل این پلیمرها به صورت آزاد باقی می ماند و وقتی یک ظرف غذا، از جنس پلی استایرن تهیه می شود، استایرن آزاد در داخل ظرف وجود دارد و آماده برای واکنش با مواد غذایی است. امروزه استایرن را یکی از عوامل مهم و جدی سرطان می دانند. وجود این استایرن آزاد درداخل ظروف یک بار مصرف به خصوص درتماس با مواد غذایی گرم و چرب، باعث انتقال استایرن به داخل مواد غذایی می شود.

گرما و چربی باعث استخراج استایرن از داخل ظرف می شود و وقتی استایرن به داخل مواد غذایی راه می یابد و مورد استفاده مصرف کننده قرار می گیرد، درداخل بافت چربی بدن تجمع پیدا می کند. از آن جا که بافت چربی، نگه دارنده سیستم عصبی است، استایرن روی سیستم عصبی اثر می گذارد که با علایمی ازقبیل خستگی زودرس، تند مزاجی، اختلال عصبی همراه است. با افزایش میزان استایرن درداخل بدن بیماری هایی مانند سرطان ریه، کبد و پروستات بروز می کند و آثار نابهنجاری در زنان باردار برجای می گذارد که این امر باعث جهش های ژنتیکی طولانی مدت در آینده خواهدشد.

دکتر هاشمی در ادامه می گوید: انستیتوی بین المللی رده سرطان زایی استایرن را درسال ۱۹۹۷ از رده ۳ که احتمال سرطان زایی دارد به رده ۲ که سرطان زایی آن جدی است، تغییر داد.

تااینجا بحث مادرباره ظروف پلاستیکی بود که از مواد اولیه و نو تهیه می شود ولی متاسفانه در اطراف کلان شهرها مانند تهران، مشهد، اصفهان و شیراز شاهد فعالیت واحدهای کارگاهی بدون مجوزی هستیم که از مواد ضایعاتی استفاده می کنند و ظروف آسیاب شده را با مواد نو مخلوط و ظرف یک بار مصرف تولید می کنند که این امر مشکل را جدی تر می کند؛ چرا که مواد آسیاب شده پیشتر یک بار مراحل حرارتی را دیده است و مقاومت کمتری دارد و چندین برابر مواد پلاستیکی نو مواد شیمیایی درداخل غذا آزاد می کند و غیر از آلودگی میکروبی، چندین برابر مواد اولیه نو مواد شیمیایی یا همان استایرن را به داخل غذا منتقل می کند؛ بحث دیگری که در اروپا و آمریکا مطرح است و در کشور ما پی گیری می شود، مسئله وابسته نبودن به منابع نفتی است که هم بحث اقتصادی است و هم سیاسی؛ تولید مواد پلاستیکی باید به سمتی برود که نیازی به پتروشیمی نداشته باشد. باتوجه به این که پلاستیک ماده با ارزشی است و برای تولید آن مواد نفتی از دل خاک بیرون می آید و هزار فرآیند روی آن صورت می گیرد و بازحمت زیاد و دردسرهای زیادی تهیه می شود، حیف است که برای تهیه ظرفی به کار رود که درعرض ۱ تا ۳دقیقه غذایی در آن خورده و بعد دور ریخته شود. پلاستیک ماده با ارزشی است که باید برای تولید قطعات مهم و اساسی مانند قطعات خودرو و... به کار رود. این دکترای شیمی تجزیه به بحث کشاورزی و رونق آن اشاره می کند و درادامه می افزاید: مسئله دیگر توسعه کشاورزی است که وابستگی ظروف یک بار مصرف به منابع طبیعی، باعث ایجاد ارزش افزوده بیشتر می شود و کشاورزان هم در کارخود ترغیب می شوند. امروزه در اروپا از نشاسته سیب زمینی و در آمریکا و همچنین در کشورمان از نشاسته ذرت برای تولید این ظروف استفاده می شود. بد نیست بدانید مجموعه های صنعتی از سال ۸۴در زنجان افتتاح شد و درحال حاضر ۱۲ کارخانه در سراسر ایران درحال تولید ظروف یک بار مصرف هستند.

● وقتی استایرن وارد موادغذایی می شود و مورد استفاده مصرف کننده قرار می گیرد، در داخل بافت چربی بدن تجمع پیدا می کند؛ از آن جا که بافت چربی، نگه دارنده سیستم عصبی است،استایرن روی سیستم عصبی اثر می گذارد که با علایمی از قبیل خستگی زودرس، تندمزاجی و اختلال عصبی همراه است

● ۳۰۰تا۵۰۰سال طول می کشد تا پلاستیک به طبیعت بازگردد در حالی که ظروف یک بار مصرف گیاهی طبق استاندارد تعریف شده ظرف مدت حداکثر ۶ماه باید در دل خاک تجزیه شود

از نظر اقتصادی و برآورد قیمت ظروف گیاهی در مقایسه با قیمت ظروف پلاستیکی تفاوت چندانی ندارد. به عنوان مثال اگر یک لیوان پلاستیکی ۱۴تومان قیمت دارد ظرف گیاهی هم همین قیمت را دارد. اما متاسفانه در بازار ایران ظروف تهیه شده از ضایعات قیمت پایین تری دارد و حتی به قیمت تمام شده مواداولیه تهیه می شود که پیشتر به ضرر و زیان های این ظروف اشاره شد. حتی تولیدکنندگان این ظروف از مواد نو هم در بازار رقابت با مشکل روبه رو خواهند شد.

اما ظروف گیاهی با ظروف پلاستیکی که از مواد نو ساخته می شود، اختلاف قیمت چندانی ندارد.

پلیمرهای گیاهی در زمینه های مختلفی کاربرد دارد که علاوه بر بسته بندی موادغذایی در بخش های مختلف از جمله کشاورزی مورد استفاده قرار می گیرد. در بخش کشاورزی در زمان نشا پلاستیک هایی را روی زمین پهن می کنند که جمع کردن آن سخت است و ماندن آن روی زمین هم باعث آلودگی محیط می شود. اما امروز، از پلیمرهای گیاهی استفاده می کنند که در خاک رها می شود و از بین می رود. در بخش پزشکی هم برای تولید قطعات یک بار مصرف، البسه یک بار مصرف پزشکی و جراحی کاربرد دارد که در دنیا مورد توجه قرار گرفته است.

امروزه در اروپا تولید اسباب بازی با این مواد هم مورد بررسی قرار گرفته است؛ چرا که ممکن است بچه ها تکه هایی از اسباب بازی را بکنند و یا حتی آن را بخورند. امروزه این وسایل را از پلیمرهای گیاهی با رنگ های خوراکی تهیه می کنند که هیچ ضرری برای سلامت بچه ها ندارد.

در تولید پلاستیک های حمل کالا هم از این پلیمرها استفاده می شود که همان مقاومت پلاستیک های معمولی را دارد.

این مواد از نظر کشسانی، مقاومت و تحمل کاملا با پلاستیک های پلیمر نفتی شباهت دارد و بوی خاصی ندارد. جالب است بدانید سالانه ۵۰۰میلیارد کیسه پلاستیکی در دنیا تهیه می شود که به دلیل بازیافت آن تنها یک درصد کیسه ها بازیافت می شود و ۹۹درصد در دل خاک قرار می گیرد. از این روست که هنگام مسافرت در بیابان ها، مراکز تفریحی و جاده ها می بینید این کیسه ها به شاخ و برگ گیاهان آویزان است.

اتحادیه اروپا طی برنامه ای مقرر داشته است تا سال ۲۰۱۵، ۷۰درصد پلاستیک های نفتی به پلاستیک های گیاهی تبدیل شود.

به هر حال امیدوار هستیم که در ایران بتوانیم معضل پسماندهای پلاستیکی را رفع کنیم، به خصوص در شمال کشور که مشکل دفن زباله وجود دارد و جنگل ها روز به روز از بین می رود.

ظروف گیاهی هیچ ضرری برای محیط زیست ندارد و حتی عده ای می گویند که حیف است ۶ماه منتظر باشیم تا این مواد در خاک به کود تبدیل شود؛ بهتر است آن را آسیاب کنیم تا به صورت خوراک دام مورد استفاده قرار گیرد.

هم اکنون در اروپا ظروف نشاسته سیب زمینی و گندم و ذرت را به عنوان مکمل غذای دام با خوراک دام مخلوط می کنند.

جالب است بدانید که خوردن ظروف مشکل ندارد اما هضم آن سنگین است همانند حکایت خوردن پوست هندوانه که خوردن پوست آن ضرری ندارد، اما هضم آن مشکل خواهد بود.

در پایان گزارش بخشی از نامه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به کلیه وزارت خانه ها ،نهاد ها و... اهمیت این موضوع را آشکار می سازد:یکی از اهداف برنامه های مهم توسعه کشور، تامین، حفظ و ارتقای سلامت می باشد و با توجه به تغییر الگوی زندگی و صنعتی شدن آن از عواملی که بر سلامت و امنیت غذایی موثر است استفاده از ظروف یکبار مصرف برای نگهداری، حمل و نقل، عرضه و سرو موادغذایی و آشامیدنی می باشد.

قابل توجه این که ظروف یکبار مصرف بر پایه پلی استایرنی و موارد مشابه که از مشتقات نفتی بوده می تواند علاوه بر تهدید سلامت استفاده کنندگان به دلیل تجزیه پذیر نبودن سال ها در محیط زیست باقی بماند و سپس به زنجیره غذایی انسان به عنوان یک آلاینده شیمیایی برگردد.

علایم بیماری آنفلوآنزای خوکی

مترجم: علیرضا-هر چند که حتی شنیدن نام بیماری «آنفلوآنزای خوکی» سبب وحشت و نگرانی می شود، اما دانستن علایم و راه پیش گیری از آن برای حفظ سلامت ضروری است.

ویروس آنفلوآنزای خوکی نوعی ویروس AH۱N۱ آنفلوآنزاست و این یعنی نوع دیگری از ویروس آنفلوآنزا که علایم مخصوص آنفلوآنزای فصلی ایجاد می کند؛ به گزارش «About Com»، بزرگ ترین اختلاف ویروس AH۱N۱آنفلوآنزای خوکی با دیگر انواع آن در این است که بدن انسان نسبت به ویروس آنفلوآنزای خوکی و طیور ایمنی ندارد. این امر باعث می شود، این بیماری به یک اپیدمی جهانی تبدیل و از انسانی به انسان دیگر منتقل شود.

علایم آنفلوآنزای خوکی

علایم این بیماری که همانند آنفلوآنزای فصلی است، عبارت است از:

*تب، که معمولا درجات بالای تب در بیماران دیده می شود اما برخلاف آنفلوآنزای فصلی برخی اوقات وجود ندارد.

سرفه گرفتگی یا آب ریزش بینی* گلودرد

*بدن درد*سردرد*لرز

* خستگی که بعضی اوقات می تواند مفرط باشد

*اسهال و استفراغ که نسبت به آنفلوآنزای فصلی کمی بیشتر است.

علایم حاد آنفلوآنزای خوکی

علایم حاد این بیماری در کودکان که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند،به شرح زیر است:

*مشکل در تنفس و نفس کشیدن تند و سریع

*آبی یا خاکستری شدن رنگ پوست

*تمایل به مصرف مایعات کم می شود

*استفراغ مکرر و حاد

*خواب آلودگی

*علایم آنفلوآنزای حاد می تواند ذات الریه و از کار افتادن سیستم تنفسی باشد.

آنچه باید بدانید

*آنفلوآنزای خوکی از طریق ترشحات تنفسی هنگام سرفه و عطسه انتشار پیدا می کند.

*بیماری یک روز قبل و تا ۷روز پس از بروز علایم واگیردار است.

*ترشح بر اثر سرفه و عطسه سطوح مانند دست گیره، لیوان، میز آشپزخانه را آلوده می کند.

*داروهای ضدآنفلوآنزا از جمله Tamiflu وRelenza برای پیش گیری و درمان این بیماری موثر است.

رئیس انجمن تغذیه ایران
میزان مصرف لبنیات در کشور مناسب نیست

رئیس انجمن تغذیه ایران با تاکید بر لزوم غنی‌سازی اصولی مواد غذایی به منظور جبران کمبود مواد مغذی، میزان مصرف لبنیات در کشور را مناسب ندانست و گفت: سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها در گرو مصرف کافی کلسیم و ویتامین D است. دکتر نسرین امیدوار در گفت‌وگو با ایسنا، غنی‌سازی مواد غذایی را از روش‌های بسیار مطلوب برای جبران کمبود مواد مغذی عنوان کرد و گفت: در صورتی که غنی سازی مواد غذایی به شکلی مناسب انجام شود از جمله آن که رنگ و طعم مواد غذایی در جریان غنی سازی تغییر نکند، یکی از روش‌های خوب جبران کمبودهای مواد مغذی است. وی، آهن، اسید فولیک، کلسیم، ویتامین A و D را از ویتامین‌ها و املاحی عنوان کرد که لازم است بیش از دیگر ویتامین‌ها در غنی‌سازی مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد. همچنین با توجه به اهمیت تغذیه از سنین کودکی و نوجوانی بهتر است شیری که در مدارس توزیع می‌شود از انواع شیرهای غنی سازی شده با ویتامین D باشد. دکتر امیدوار با تاکید بر لزوم ارزشمند کردن منابع غلات به وسیله فیبر گفت: در جریان فرآوری غلات، پوسته آن ها گرفته می‌شود و به این ترتیب ارزش غذایی آن ها کاهش می‌یابد. همچنین ویتامین‌های گروه B در این فرآوری از دست می‌رود. این در حالی است که در بسیاری از کشورها به همان میزانی که از ارزش غذایی غلات به دنبال پوسته گیری کاسته می‌شود، غنی سازی صورت می گیرد و این امر در بسیاری از کشورها اجباری است. وی در ادامه، آهن و اسید فولیک را دو ماده مغذی موثر در خون سازی عنوان کرد و گفت: کمبود این مواد معمولا با کم خونی همراه می‌شود؛ این در حالی است که باوجوداهمیت این مسئله حدود ۴۰ درصد زنان باردار کشور با کم خونی به ویژه کم خونی ناشی از کمبود آهن روبه رو هستند و در دختران و پسران نیز ذخایر آهن کم است. رئیس انجمن تغذیه با تاکید بر مصرف منابع ویتامین C همراه با منابع آهن به منظور جذب بهتر آهن، گفت: عادت به مصرف مواد غذایی مانند لیموترش، گوجه فرنگی و سالاد همراه با غذا در جذب بهتر آهن در بدن موثر است.

حدیث خانواده

سه کس نزد خداوند ازهمه منفورترند: کسی که روز زیاد می خوابد، درحالی که شب اصلا نمازی نخوانده است و کسی که زیاد می خورد و هنگام غذا خوردن نام و حمد خدا نمی گوید و کسی که بی دلیل زیاد می خندد.

منبع: کنزالعمال، ح۲۱۴۳۱

همراه سلامت

دودسیگار باعث اختلال شنوایی می شود

با خواندن این مطلب افراد سیگاری تعجب خواهند کرد چرا که در آن به تاثیر سیگار بر قدرت شنوایی اشاره شده است و این که سیگار باعث سرگیجه و کم شنوایی می شود.

این مطلب از سایت «Nosmoking» آورده شده است:

۱ -نیکوتین حاوی ماده «Ototoxic» است که با عارضه جانبی مانند اختلال شنوایی، وزوز گوش و سرگیجه ارتباط دارد.

۲ -دود سیگار رگ های خونی، حتی رگ های خونی ریز در داخل گوش را منقبض می کند. این امر باعث کاهش جریان خون به قسمت داخلی گوش می شود. کمبود اکسیژن در سلول ها اختلال ایجاد می کند و روی قدرت شنوایی فرد تاثیر می گذارد.

۳ -دود سیگار باعث تولید رادیکال های آزاد در بدن می شود و در صورت راه پیدا کردن آن در داخل گوش، باعث آسیب یا از بین رفتن سلول ها می شود. این امر به کری دائمی فرد می انجامد.

۴ -دود سیگار باعث حساس شدن گوش به صداهای بلند می شود.

آشپزی

دسر کارامل

مواد لازم:

یک و نیم پیمانه شکر، ۱ لیتر شیر، ۶ تخم مرغ، یک هشتم قاشق چای خوری نمک، یک قاشق چای خوری وانیل

طرز تهیه:

۱ - فر را از قبل روی درجه حرارت ۳۲۵ درجه فارنهایت (۱۶۲ درجه سلسیوس) تنظیم کنید.

۲ - یک پیمانه شکر را در ظرفی نسبتا ضخیم روی حرارت کم بدون هم زدن قرار دهید تا شربت قهوه ای کم رنگ به دست بیاید.

۳ - در ظرف متوسط دیگری شیر را روی حرارت ملایم قرار دهید تا کنار ظرف حباب تشکیل شود. در ظرف بزرگی تخم مرغ ها را کمی هم بزنید و مابقی شکر، نمک و وانیل را اضافه کنید. به تدریج شیر داغ را به مخلوط به دست آمده از تخم مرغ اضافه کنید و مرتبا هم بزنید.

۴ - مخلوط به دست آمده را درون ظرف پیرکس حاوی شربت (کارامل) بریزید و درون ظرف آب که حدود ۱/۵ سانتی متر از ظرف پیرکس را بپوشاند، قرار دهید و هر دو ظرف را به مدت یک ساعت و ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا بپزد و بعد از خاموش کردن فر و پس از خنک شدن، دسر را یک شبانه روز در یخچال قرار دهید.

۵ - به هنگام سرو کردن، دور دسر را با استفاده از

کاردک مخصوص شیرینی پزی از ظرف جدا کنید. این میزان دسر برای ۸ تا ۱۰ نفر تهیه می شود.

آگهی پرداخت سود سهام شرکت مجتمع های توریستی و رفاهی آبادگران ایران (سهامی عام) شماره ثبت ۸۶۴۶

به موجب مصوبات مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۸۸/۴/۳ سهام‌داران شرکت مجتمع های توریستی و رفاهی آبادگران ایران که با حضور ۹۲/۸۶ درصد از صاحبان سهام در محل پروژه کوهسنگی مشهد تشکیل گردید میزان سود قابل تقسیم برای دوره مالی منتهی به ۱۳۸۷/۱۲/۳۰ مبلغ ۲۲۰ ریال به ازای هر سهم تعیین شد . لذا بدین وسیله به اطلاع کلیه سهام داران محترم می رساند که بر اساس برنامه ریزی هیئت مدیره این شرکت توزیع سود قابل تقسیم مصوب از مهرماه ۱۳۸۸ به شرح جدول ذیل انجام می پذیرد .

ردیف	تعداد سهام	زمان پرداخت
۱	از ۱ تا ۲۰۰/۰۰۰ سهم	از ۱۳۸۸/۷/۱ الی ۱۳۸۸/۷/۳۰
۲	از ۲۰۰/۰۰۱ تا ۵۰۰/۰۰۰ سهم	از ۱۳۸۸/۸/۱ الی ۱۳۸۸/۸/۳۰
۳	از ۵۰۰/۰۰۱ تا ۲/۰۰۰/۰۰۰ سهم	از ۱۳۸۸/۹/۱ الی ۱۳۸۸/۹/۳۰
۴	از ۲/۰۰۰/۰۰۱ تا ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ سهم	از ۱۳۸۸/۱۰/۱ الی ۱۳۸۸/۱۰/۳۰
۵	بیشتر از ۲۰/۰۰۰/۰۰۱ سهم	از ۱۳۸۸/۱۱/۱ الی ۱۳۸۸/۱۱/۳۰

رعایت نکات زیر از طرف سهام داران محترم، موجبات تسریع در پرداخت به موقع سود متعلقه را فراهم می نماید:

۱ - سود سهام صرفا از طریق یکی از بانک های اقتصاد نوین و صادرات پرداخت می گردد . از این رو لازم است سهام داران محترم هر نوع تغییر در نشانی ، شماره تلفن و شماره حساب بانکی اعلام شده قبلی خود (حساب های بانکی اعلام شده قبلی از سایر بانک ها جهت پرداخت سود دوره مالی مورد قبول نمی باشد) را از طریق تکمیل و ارسال فرم ذیل به نشانی : مشهد- صندوق پستی ۹۱۷۷۵/۱۵۴۶ ارسال و یا به شماره ۰۵۱۱-۸۷۱۸۰۰۶ فاکس نمایند .

مشخصات هویتی سهام دار

کد سهام دار :	نام :	نام خانوادگی :
نام پدر :	شماره شناسنامه :	محل صدور :
نشانی : شهر/استان		
صندوق پستی :	کد پستی :	تلفن : همراه :

مشخصات حساب بانکی سهام دار

بانک : صادرات ☐	اقتصاد نوین ☐	نام شعبه :	کد شعبه :
نوع حساب : سپهر ☐	کوتاه مدت ☐	پس انداز ☐	شهر محل بانک :
شماره حساب :		امضای سهام دار	
نام صاحب حساب :			

۲- حساب بانکی اعلام شده حتما به نام شخص سهام دار باشد .

۳- در صورتی که سهام دار زیر ۱۸ سال می باشد و شماره حساب ولی خود را اعلام می نماید لازم است که به پیوست تصویر صفحه اول شناسنامه سهام دار ، صفحه اول و دوم شناسنامه ولی نیز ارسال گردد .

۴- در صورتی که سهام دار وکیل داشته باشد لازم است وکالت نامه به تاریخ سال جاری باشد در غیر این صورت باید توسط دفترخانه رسمی تمدید اعتبار گردد .

۸/۱۷۶۵۲۳آ

دعوت به همکاری

یک شرکت معتبر تولیدی- صنعتی از آقایان واجد شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید :

۱-کارشناس ارشدبازرگانی یا مدیریت با ۶سال سابقه مفید در فروش و حداکثر ۳۵سال سن

۲-کارشناس بازرگانی یا مدیریت با ۳سال سابقه مفید در فروش و حداکثر ۳۰سال سن

علاقه مندان می توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۱۰ روز خلاصه سوابق خود را با قید شماره تماس همراه با تصویر مدرک تحصیلی ، شناسنامه و یک قطعه عکس به آدرس مشهد- صندوق پستی ۸۳۹-۹۱۷۳۵ ارسال نمایند .

۸/۱۷۶۵۶۸ ف