



لاغرهای سرمای تریند!

بررسی‌ها نشان داده افراد لاغرتر با میزان چربی کمتر نسبت به افراد چاق‌تر یا میزبان چربی بیشتر گرمای بیشتری را در بدن می‌دهند.

افراد با چنهای 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

سلامت و ایمنی غذا

نکاتی در باب پلمب تعدادی کشتارگاه خانگی



دکتر امیرحسین حاجی‌محمدی

در روزهای اخیر خبری مبنی بر پلمب کشتارگاه‌های خانگی در تعدادی از پارکینگ‌های شهرداری تهران منتشر شد. در پارکینگ‌های این مناطق مسکونی ۱۵ نفر از ساکنین به طور اتفاقی توسط پلیس و غیروانوی نگهبانان و

کشتار می‌شدند. تا اینجا صورت ماجرا حاکی از یک 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 یک کالا و لوکالی غیر مجاز می‌شود. به عنوان مثال، حجم عرضه مواد مخدر در جامعه نیز تابعی از میزان تقاضا است. در مورد کشتارگاه‌ها نیز باید راهکارهایی برای کاهش تقاضای مصرف کنندگان اتخاذ شود. بر همین اساس به نظر می‌رسد کاهش اطمینان شهروندان به اصلت گوشت‌های موجود در بازار موجب افزایش کشتار خانگی دام‌ها شده است. طی

سال‌های اخیر هر از گاهی اخباری در خصوص فروش متعلقه گوشت‌های غیر مجاز منتشر شده است. به عنوان مثال در شهرپور امسال خبر کشتار چند رأس الاغ در شهر گران توسط پلیس قریه سودجو فروش گوشت آنها به جای گوشت بزبلی، مجدد تردیدهایی را در مورد اصلت گوشت‌های موجود در بازار ایجاد کرد. بنابراین به موازات برخورد با کشتار خانگی دام‌ها باید تلاش کرد اطمینان کم‌رنگ شده شهروندان در خصوص اصلت 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 چاله نفوذیم. زیرا گوشت کشتار خانگی دام‌ها را از اصلت گوشت مطمئن نمی‌کند، اما باید بدینم کشتار حیوان خارج از کشتارگاه را منظر بهداشتی نظارت قابل توجهی در پی دارد. اساسا کشتار خانگی در بیشتر کشورهای توسعه یافته غیرقانونی است، چرا که دام قبل از کشتار باید توسط دامپزشک معاینه شده و همچنین سلامت لاشه گوشت مورد بررسی قرار گیرد. بسیاری از بیماری‌های عفونی خطرناک مشترک بین انسان و دام ممکن است از طریق گوشت آلوده منتقل شوند که تشخیص دقیق آنها فقط توسط دامپزشکان میسر است.

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

سودوکو ۳۳۴۶

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	۲	
		۷	۳		
		۵	۳		

سودوکو ۳۳۴۶

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

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

یک پاکت مرگ

دکتر برکتی:

یک سال بعد از ترک 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 یک اضافه به هر سیگار در روز یا چه سرعتی از عمرتان کم می‌شود. خوب است بدانید که تنها کوه همراه با کاغذ و دخانیات عامل فرودنی‌ها، 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. بر اساس گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت مشخص شده است بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن، از هر چهار نفر سیگاری یک نفر فوت می‌کند و سه نفر دیگر به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن مانند انواع سرطان‌ها مبتلا می‌شوند. به بیان دیگر، مصرف دخانیات به‌طور متوسط ده هشت سال از عمرتان کم می‌کند و این میزان برای افرادی که در میان‌سالگی می‌کند به حدود ۲۲ سال می‌رسد. اگر کسی ریه‌ها را پاک‌تر کند، اما حداقل یک می‌کند به سلامت‌تان علاقه مندید، گفت‌وگوی ما را با دکتر حسن برکتی، دکتری آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و دبیر همایش سیگار و سیاستگذاری سلامت محور بخوانید تا بدانید سیگار کشیدن با سلامتی ما چه می‌کند.

قلب‌های خسته از دود سیگار

بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه‌های مغز، بیماری‌های تنفسی و بسیاری از بیماری‌های کشنده با اثر استعمال دخانیات در دیردادن و افرادی که با آنها زندگی می‌کنند، اتفاق افتد. آرتروسکروز (گرفتگی عروق) می‌تواند موجب پارک شدن شریان‌ها یا در نتیجه درد حین راه رفتن، لنکیدن و یا ادامه مصرف دخانیات موجب سیاه شدن ریه‌ها و نهایت قطع انگشتان یا اندام می‌شود. مطالعات متعدد مشخص کرده‌اند مهم‌ترین علت قطع اندام تحتانی بیماری‌های عروقی، حیضی است که قوی‌ترین عامل خطر آن مصرف دخانیات است. اگر جزو افرادی هستید که سیگار می‌کشند، باید سیگار را فوری ترک کنید و در واقع این موضوع یکی از بهترین کارهایی است که برای سلامت قلب می‌توانید انجام دهید.

خوشبینی؛ سدی در برابر دیابت!

بررسی‌های جدید حاکی از تاثیر مثبت خوشبینی بر بیماری دیابت نوع ۲ پس از ۱۰ سال 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 وزن، قابلیت تغییر وجود ندارد. با این حال، متخصصان آمریکایی در بررسی‌های جدید خود دریافته‌اند که خصوصیات روحی فرد می‌تواند بر خطر ابتلا به دیابت تاثیر داشته باشد. به‌طور مثال، علامت 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. [اِلِسِنَا](#)

خبر سلامت

۳ بیماری

که در زمستان تشدید می‌شود

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.

۱. پسیوریازیس: پسیوریازیس یک بیماری التهابی مزمن شایع است که عمدتاً بر پوست تاثیر می‌گذارد، اما می‌تواند اندام‌ها و مفاصل را نیز درگیر کند. بیش از ۱۲ میلیون نفر در جهان مبتلا به پسیوریازیس هستند. دکتر بروس استروبر، رئیس بخش پوست دانشگاه کانکتیکت، می‌گوید هوای سرد و خشک زمستان باعث می‌شود پوست رطوبت کمتری درخودش نگه دارد و در نتیجه ترک‌های کوچکی روی پوست ایجاد شود و این حالت باعث تشدید پسیوریازیس می‌شود. تا حد ممکن در خانه ماندن در زمستان به کاهش علامت بیماری کمک می‌کند.

۲. آسم: آسم بیماری تنفسی شایعی است که با تنگ‌کردن 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، محرک‌های آسم مانند موهای حیوانات خانگی، کپک، 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 محرک‌هایی که بیماری آنها را تشدید می‌کند شناسند و بر اساس آن شرایط خود را تنظیم کنند.

۳. آرتروز: آرتروز که به عنوان ناتوانی شماره یک 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.com

پوست زرد و خسته سیگاری‌ها

اثرات مصرف سیگار روی پوست موجب تیرگی و چین و چروک و پیری زودرس می‌شود. نازکی و قابل رویت شدن عروق خونی، از دست رفتن چربی زیر جلدی و گود افتادگی گونه و کاسه چشم‌ها، بریش مو با الگوی مردانه، سفید شدن زردس موها، تغییر رنگ پوستی و ایجاد لکه‌های پوستی، کاهش قدرت ارتجاعی پوست و نازک 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 به خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود. وزن نوزادان مادران سیگاری ۳۰۰-۱۷۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است. سایر موضوعات مرتبط با سلامت زنان که تحت تاثیر 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 ۴ سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهم‌ترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، 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 تعویذ در مردان شود. تحقیقات مختلف نیز حاکی از ارتباط بین کیفیت اسپرم و استعمال دخانیات در حاملگی بوده و شامل مشکلات جنین از جمله کاهش میزان شیردهی و آثار دراز مدت احتمالی بر رفتار کودک و استعداد اعتیاد به نیکوتین در سال‌های بعدی زندگی هستند.

دانشته‌ها

تندرستی هوشمند

گام به گام تا رسیدن به تناسب اندام

این روزها فناوری یکی از ابزارهای مهم برای رسیدن به وزن ایده‌آل افراد است. مثلا همین نرم افزارهای همراه کامپیوتر با استفاده از سنسورهای شما تعداد گام‌هایی را که در روز می‌پارید، می‌شمارد. میزان کالری مصرفی شما را اندازه می‌گیرد و به شما پیشنهادهایی مختلفی در رانستای تناسب اندامتان می‌دهد که البته این قابلیت‌ها از برنامه‌های مختلف دیگر متفاوت است. بدانان این برنامه‌ها توانایی شمارش کالما دقیق تعداد قدم‌ها را ندارند. ولی به طور کلی قابل اعتماد است. پس اگر صد قدم برداشتید و برایتان ۹۰ قدم محاسبه شد، تا نارت نشود برای تست هر نرم افزار خودتان می‌توانید ۱۰۰ تا 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 نرم افزارهای همراه خوب کامپیوتری:

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 یک محیط گرافیکی زیبا وارد کنید تا علاوه بر ارائه گزارش‌های نمودار پیشرفت، هفتگی و ماهانه با اندازگیری میزان کالری مصرفی، انگیزه شما را در کاهش و افزایش وزن دوچندان کند.

Acupedo

این برنامه تعداد گام‌ها پتان را می‌شمارد، سن، جنسیت، سباز 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 پیدروی می‌شمارد، بلکه میزان کالری مصرفی را نیز بر اساس اطلاعات دریافتی از کاربدر ارائه می‌کند. درمیترو بارزند دستگاه سرعت و شروع حرکت می‌توانید اطلاعات را دروی خود ذخیره کنید.

NoomWalk

این برنامه را معهود نرم افزارهایی است که در مصرف شارژ گوشی صرفه جویی می‌کند و در واقع روش کار آن بر اساس تکان‌های خود گوشی است تا استفاده از GPS دستگاه؛ اگر دنبال یک برنامه گام‌را باگام با مصرف باتری بسیار پایین و با یک تم کاملاً شخصی هستید نوم واک گزینه خوبی محسوب می‌شود.