

سلامت و ایمنی غذا

سلامت گوشت نذری در عید قربان



کتر بهر حاجی‌معمدی

عید غد سعید قربان در پیش است. قربانی کردن حیوانات و توزیع گوشت نذری از سنت‌های باستانی است. این عمل مذهبی است و این عید با توجه به این‌که در حال حاضر این عید سعید یا فصل تابستان همزمان شده است، باید جهت پیشگیری از یک بیماری مسری در فصل تابستان به نام تب‌کریمه کنگو احتیاط شود.

تب کریمه کنگو بیماری مهلک و خطرناکی است که از دسته بیماری‌های ویروسی مشترک بین انسان و دام به شمار می‌رود. متأسفانه این بیماری هر ساله به ابتلا و فوت تعدادی از هموطنان عزیز منجر شده است. طبق اعلام اخیر مسؤولان وزارت بهداشت، در سه ماه ابتدایی سال ۹۸ مجموعاً حدود ۵۰ نفر در کشور به تب‌کریمه کنگو مبتلا شده و متأسفانه پنج نفر فوت کردند.

علائم اولیه ابتلا به بیماری تب کریمه کنگو شامل تب، لرز، تریس از نور، درد عضلانی، تهوع و سردرد است. سپس خونریزی زیر پوستی شبیه کبودشدگی پوست آغاز می‌شود. خونریزی در اندام‌های داخلی بدن نیز محتمل است و خطر مرگ را در پی دارد.

گزیبگی یا گنگه یکی از راه‌های ابتدایی انسان است. اما بیماری‌های آزارناک از تشنه‌ها دام بیمار نظیر خون نیز منتقل می‌شود. بنابراین قصابان و افرادی که مسؤول ذبح حیوانات هستند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. با تمهیدات و با زورپوش و دستکش استفاده کنند.

برای پوست کنی گوسفند معمولاً قصابان هوا را در دهان خود به زیر پوست حیوان ذبح شده می‌دمند تا جداسازی پوست از لاشه آسان شود.

تماس مستقیم دهان قصاب با پوست حیوان ذبح شده خطرناک است و توصیه شده مرحله هوادهی زیر پوست گوسفند یا استفاده از تلمه انجام شود. همچنین تماس مستقیم پوست با گوشت حیوانات بیمار نیز ممکن است سبب ابتلائی انسان شود. به همین دلیل هنگام خوردن گوشت و دسته بندی قطعات گوشت‌های نذری نیز حتماً باید از دستکش استفاده کرد.

توصیه اکید این است که قربانی کردن حیوانات در سطح شهر تحت نظارت اکیب‌های اداره دامپزشکی هر منطقه و پس از انجام بازرسی‌های بهداشتی توسط دامپزشک انجام شود. در غیر این صورت بهتر است گوشت گرم به مدت یک روز داخل یخچال قرار داده شود و سپس به مصرف برسد.



ماموگرافی سرطان‌زا نیست

یک متخصص جراحی با اشاره به این‌که سرطان سینه در میان زنان جوان ایرانی افزایش یافته است، گفت: انجام ماموگرافی سبب ابتلا به سرطان سینه نمی‌شود. میزان اشعه ماموگرافی ناچیز است و اگر حتی از ۲۰ تا ۶۰ سالگی هر سال انجام گیرد تأثیر منفی بر بدن فرد ندارد.



دکتر عظیمی:

لازم است غربالگری در دبستان و مهدی‌های کودک به صورت اولیه انجام شود و قدرت بینایی کودکان مورد ارزیابی قرار بگیرد.



نابینایی حق تون نیست

جمعیت نابینان در ایران حدود ۹۰ هزار نفر و کم‌بینان ۲ برابر آن است



پونه شیوزی

سلامت

در خبرها آمده بود که ۹۰ هزار نابینا در کشور داریم. در حالی که حق بسیاری از این افراد نابینایی نیست، چرا که بر اساس یافته‌های پژوهشی، ۸۰ درصد اختلالات منجر به نابینایی و کم‌بینایی قابل پیشگیری است. جالب است بدانید که در سال ۱۳۹۵ تعداد کل نابینان سراسر دنیا ۲۸ میلیون و تعداد کم‌بینان ۸۰ میلیون نفر بودند که در طول ۴۴ سال گذشته تعداد نابینان به ۶۶ میلیون و تعداد کم‌بینان به ۱۸۰ میلیون رسیده است.

به گفته دکتر عباس عظیمی، متخصص اپتومتری دانشگاه علوم پزشکی مشهد و رئیس هیئت‌مدیره وینگون کنگو انجمن علمی اپتومتری ایران ۲۸۲۲ (۹۸ مرداد ۹۸) جمعیت نابینان در ایران حدود ۹۰ هزار نفر و کم‌بینان دو برابر آن است.

گرچه جمعیت نابینان در ۴۲ کشور شرق مدیترانه چهار میلیون نابینا و ۱۲ میلیون کم‌بینا گزارش شده است. اما متأسفانه آمار ایران نسبت به سایر کشورها تقریباً بالا و زیاد است.

به همین دلیل و با توجه به آن‌که سازمان بهداشت جهانی، امسال را سال مراقبت‌های چشمی معرفی کرده با وی درباره علل بروز اختلالات نابینایی و کم‌بینایی در کشور به گفت‌وگو می‌نشینیم.

ما می‌توانیم با رعایت مسائل بهداشتی و تک‌بک‌های مسؤوولان وزارت بهداشت از بروز بسیاری از اختلالات منجر به نابینایی و به‌ویژه کم‌بینایی پیشگیری کنیم. دکتر عظیمی ضمن اشاره به این موضوع می‌افزاید: در عموماً مسائل چشم و بینایی هم چشم‌پزشکان و هم اپتومتریست‌ها که کار مراقبت‌های چشمی را انجام می‌دهند، می‌توانند به

حل سودوکو ۳۳۷۴

۵	۳	۲	۶	۱	۵	۴	۱	۳	۲	۶	۱	۵	۴	۱	۳
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴
۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱
۲	۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۸	۱	۲	۶	۳	۵	۲	۴	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۳
۴	۱	۳	۵												