

سلامت وامتی غذا

ماجرای وجود قرص در کیک‌های خوراکی



دکتر امیر حاجی‌محمدی

قرص را موضوع کشف اخیر در تعدادی از کیک‌های تولیدی در صنایع غذایی کشور افکار عمومی را متوجه خود کرده است. این موضوع ابتدا در

استان‌های جنوبی سوشاسی و سیستان و بلوچستان مشاهده شد.

مورادی از موسومیت کودکان نیز در استان کرمان گزارش شد. ظاهراً اغلب قرص‌های موجود در کیک مسکن و آنتی‌بیوتیک بودند.

قرص‌های داخل کیک، سالم و بدون تغییر بودند و می‌توان دریافت که قرص‌ها در خط تولید کارخانجات اضافه نشده بودند.

پخت کیک موجب متلاشی شدن ناآهنگی و تغییر رنگ قرص می‌شود. از سوی دیگر با توجه به این‌که این قرص‌ها در محصولات تولیدی ۱۲ کارخانه متخلف در کشور گزارش شده است، بنابراین

سپوهی و انتقادی نیست. فرضیه قاقا قاق دارق نیز معتدل نبوده و به نظر نمی‌رسد قاقا قاق قرص در کشور نیز به این پیچیدگی‌ها داشته باشد.

این احتمال زیاد بسته بندی کیک‌ها در خارج از کارخانه یا بسته بندی ناشی از تغییر رنگ

شده‌اند. در این صورت، نوعی خرابکاری بوده و باید در مورد امنیت این صنعت مسیوق به

سابقه است. تور در لغتنامه علامه دهخدا به ایجاد هراس و وحشت معنا شده است. باقیافتن غذای برای

مقابله با تورریسم غذایی پیش‌بینی شده که به حوزه کاری سازمان یادافتد غیرعامل کشور است. تورریسم‌تده غذایی با انگیزه‌های

گوشتاگونی ممکن است دست به خرابکاری بزنند. مثلاً به خطر انداختن امنیت غذایی و

حفاظت از آن ایجاد نارضایتی مردم از حکومت ایجاد آلت‌تلهاب روانی و بی‌اعتمادی مردم، ایجاد

مشکلات اقتصادی در صنایع غذایی، تحریب وجهه برخی از نهاد های تجاری، انتقام‌گرفتن شخصی و... مواردی از این قبیل هستند.

کیک‌های حاوی قرص از انواع کیک‌های لایه‌ای بودند تا اسکان جادگاری قرص‌ها در آن‌ها ميسر باشد. بنابراین تا زمان کنترل روض روشن شدن

ايجاد این موضوع، هموطنان اگرچند بهتر است به کودکان خود آموزش دهند تا در بیرون

از منزل از تهیه چنین کیک‌هایی اجتناب کنند. بزرگسالان نیز قبل از خرید و مصرف کیک دقت

کنند که ظاهر بیسته بندی و محل دوخت چسبی، غیرعادی نباشد. هیچ نشانی از خورد شدگی یا دستکاری نباید در کیک دیده شود و پس از تکه کردن کیک و بازرسی ظاهری،

آن را مصرف کنند. در صورت مواجهه با هر مورد مشکوک باید از خوردن کیک صرف نظر کرده و موضوع را به مراجع مسؤؤل گزارش کرد.



تاثیر گیاهخواری بر کیفیت خواب

محققان انگلیسی با تاکید بر این که نوع غذای مصرفی می‌تواند بر خواب تاثیر داشته باشد، بیان کردند گیاهخواری بیشترین تاثیر را بر کیفیت خواب دارد. افراد گیاهخوار به طور میانگین چهار روز در هفته با احساس خستگی از خواب بیدار می‌شوند. به گفته محققان برخی از مواد غذایی در بهبود کیفیت خواب شیبانه موثر هستند.



سفره سردیاد اعضای متنوعی دارد



برای خداحافظی گرم با پاییز و سلام به زمستان، بلندار سالم برگردان کنید شب آجیلی به سلامت

از توریز امسال، پای آجیل از مراسم دید و بازدید عبید بریده شده این شده که باید یاد و گفت و بازدید، بدون حضور آجیل انجام می‌شاهد باعث آجیل هم اتفاقا در همان دید و بازدیدها داغ بود. ماجرا مسکوت ماند تا به پلدار رسیدیم، جایی که باید بازم آجیل حضور داشته باشد. این چند خانواده می‌توانند پلدار امسال، حداقل نیم‌کیلو آجیل شب پلدار بخرند، بمانند. اما بدیدیم که درباره فواید و بعضی از ضررهای آجیل صحبت کنیم. توکی هم به ظرف میوه‌ذ راهم تا سفره پلدار کامل باشد. این اطلاعات باشد به یادگار برای روزی که دوباره بتوانیم آجیل و میوه‌های درشت و آبدار را به سفره‌ها مهمان کنیم.

درباره روغن‌های مفید زیاد شنیده‌ایم. این را هم شنیده‌ایم که آجیل‌ها ریخته‌های غذایی وجود دارد. این راهم سرشار از روغن مفید هستند. همان روغن‌هایی که به اسم چربی‌های غیراشباع می‌شاسیم‌شان. این روغن‌ها نه تنها در گرگ‌ها رسوب نکرده و راه هیچ‌ری‌را سد نمی‌کنند، بلکه به عملکرد بهتر رگ‌ها هم کمک می‌کنند. بنابراین از این نظر آجیل‌ها حرف زیادی بگای می‌تواند دارند. به همین دلیل هم

درباره وزانه‌های مفید زیاد شنیده‌ایم. این را هم شنیده‌ایم که آجیل‌ها ریخته‌های غذایی وجود دارد. این راهم سرشار از روغن مفید هستند. همان روغن‌هایی که به اسم چربی‌های غیراشباع می‌شاسیم‌شان. این روغن‌ها نه تنها در گرگ‌ها رسوب نکرده و راه هیچ‌ری‌را سد نمی‌کنند، بلکه به عملکرد بهتر رگ‌ها هم کمک می‌کنند. بنابراین از این نظر آجیل‌ها حرف زیادی بگای می‌تواند دارند. به همین دلیل هم

مصرف وزانه کمی آجیل خام، در اغلب رژیم‌های غذایی وجود دارد. این راهم زیاده‌اش ضریب ترکیب خاصی یعنی پوست می‌شود. دلیل آن مقدار بالای فیبر است و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پر خوری و ریزه خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادل از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی وزانه اضافه کنید. این راهم بدانیید که فیبر بیشتر در پوست اندوها جا خوش کرده است. پس حتما پادم یا پادم‌زمنی را با پوست آن‌ها خورد.

بمیان دلییل هم وقتی کمی آجیل می‌خورید، احساس سیری می‌کنید. دلیل آن همین ترکیب خاصی، یعنی پوست می‌شود. دلیل آن مقدار بالای فیبر است و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پر خوری و ریزه خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادل از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی وزانه اضافه کنید. این راهم بدانیید که فیبر بیشتر در پوست اندوها جا خوش کرده است. پس حتما پادم یا پادم‌زمنی را با پوست آن‌ها خورد.

رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. شاید این پادم خالی باعث لطافت و شادابی پوست می‌شود. دلیل آن مقدار بالای فیبر است و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پر خوری و ریزه خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادل از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی وزانه اضافه کنید. این راهم بدانیید که فیبر بیشتر در پوست اندوها جا خوش کرده است. پس حتما پادم یا پادم‌زمنی را با پوست آن‌ها خورد.

رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. شاید این پادم خالی باعث لطافت و شادابی پوست می‌شود. دلیل آن مقدار بالای فیبر است و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پر خوری و ریزه خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادل از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی وزانه اضافه کنید. این راهم بدانیید که فیبر بیشتر در پوست اندوها جا خوش کرده است. پس حتما پادم یا پادم‌زمنی را با پوست آن‌ها خورد.

رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. شاید این پادم خالی باعث لطافت و شادابی پوست می‌شود. دلیل آن مقدار بالای فیبر است و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پر خوری و ریزه خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادل از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی وزانه اضافه کنید. این راهم بدانیید که فیبر بیشتر در پوست اندوها جا خوش کرده است. پس حتما پادم یا پادم‌زمنی را با پوست آن‌ها خورد.

رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. شاید این پادم خالی باعث لطافت و شادابی پوست می‌شود. دلیل آن مقدار بالای فیبر است و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پر خوری و ریزه خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادل از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی وزانه اضافه کنید. این راهم بدانیید که فیبر بیشتر در پوست اندوها جا خوش کرده است. پس حتما پادم یا پادم‌زمنی را با پوست آن‌ها خورد.

رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. شاید این پادم خالی باعث لطافت و شادابی پوست می‌شود. دلیل آن مقدار بالای فیبر است و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پر خوری و ریزه خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادل از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی وزانه اضافه کنید. این راهم بدانیید که فیبر بیشتر در پوست اندوها جا خوش کرده است. پس حتما پادم یا پادم‌زمنی را با پوست آن‌ها خورد.

رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. شاید این پادم خالی باعث لطافت و شادابی پوست می‌شود. دلیل آن مقدار بالای فیبر است و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پر خوری و ریزه خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادل از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی وزانه اضافه کنید. این راهم بدانیید که فیبر بیشتر در پوست اندوها جا خوش کرده است. پس حتما پادم یا پادم‌زمنی را با پوست آن‌ها خورد.

آرام‌سازی دارند کیفیت خواب را بهبود می‌دهد. این ماده غذایی منبع طبیعی ملاتونین به حساب می‌آید که تنظیم‌کننده خواب است. ماهی آزاد یا سالمون نیز منبع مواد مغذی است که بر هم‌وزن تنظیم‌کننده خواب سروتونین تاثیر مثبت دارد. شیر نیز منبع خوب دیگری از ملاتونین و تریپتوفان به حساب می‌آید. ایسا

آجیل‌ها، یک (اما) دارند...

هرچقدر هم از ویژگی آجیل‌ها بگویم، کم است این‌ها، با همه کوچک بودن‌شان، بی‌نهایت ویژگی تغذیه‌ای دارند. صدق همان قفل‌نیل چه پریزه‌ما آما درباره آنها باید به چند نکته دقت کنید: کالری آجیل‌ها سرشار از اسیدهای چرب مفید هستند. اما همین ویژگی، میزان کالری آنها را بالا می‌برد. بنابراین مصرف بیش از اندازه آنها می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

یوسیت، اگرچه این خوراکی‌ها سرشار از فیبر هستند، اما مصرف بیش از اندازه آنها می‌تواند باعث یوسیت شود. از سوی دیگر یوسیت، زمینه‌ساز ابتلا به یواسیر است. بنابراین مصرف آجیل‌ها دقت کنید. حساسیت، بعضی از انواع آجیل‌ها مانند بادام زمینی می‌توانند حساسیت‌زا باشند. بنابراین اگر زمینه حساسیت غذایی دارید، به این مساله دقت کنید. حساسیت می‌تواند به شکل کهیر، خارش، حالت تهوع و در حالت شدید به شکل شوک دیده شود. مسومیت، روغن بالای آجیل‌ها آنها را در معرض خراب شدن قرار می‌دهد. به‌ویژه اگر دمای مکانی که نگهداری شده‌اند، مناسب نبوده و روغن آنها اصفا جدا خاند شود. بوی خاص آجیل که به آن بوی «آگرونیکی» می‌گویند یا مزه تند دانه‌هایی مثل بادام زمینی یا فندق، نشانه آسپ دیدن آنهاست. از خوردن این نوع آجیل‌ها خودداری کنید تا بیمار نشوید.

بالاست، بنابراین خوردن فندق برای آرامش اعصاب، حفظ سلامت پوست، مو استخوان و دندان‌ها بسیار مفید است.

گردو این دانه که کنار پسته و نان سنگک پخته‌اند، صبحانه یا بهتر از آن و چون ندراد، گردو سرشار از اسید چرب امگا ۳ است. همان چربی‌ها که برای قلب و مغز مفید است. آنتی‌اکسیدان و فنوتان استرویل‌ها دیگر ویژگی‌های گردو هستند. این دانه می‌تواند ریزه پیری سلول‌های مغز را به تعویق انداخته و اختلال پسته در بیماری‌هایی مانند آلزایمر را به شدت کاهش دهد. این دانه فیبر بالایی هم دارد. این دانه یکی از آجیل‌های پرکاری است. بنابراین به سبب منابع فواید است. بنابراین برای آنها خوردن مقدار مناسبی از این دانه واجب بوده و باید هر روز مقداری از آن را بخورید. در زنان بارداری خوردن بادام زمینی و پسته بسیار است و این دلیل که مانع سقط جنین می‌شود. بادام زمینی حاوی فیبر است که به همین دلیل در حال کاهش و کنترل وزن هستند. این دانه را فراموش نکنید. ویتامین E با آن، بادام زمینی را با تریولی برای حفظ سلامت پوست تبدیل کرده است. بادام زمینی باعث کاهش استرس و اضطراب، افزایش قدرت حافظه و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

مراقبت میوه‌ها

میوه‌های شب پلدار، از هندوانه، آرژیل، خرمالو و انار هم خوب و بد خودشان را دارند. به این موارد دقت کنید: خرمالو و آرژیل، اگر مشکل گوارشی یا معده دارید، در خوردن خرمالو آنها دارای ویژگی عمومی فیبر و روغن مفید هستند، اما هرکدام هم به شکل اختصاصی خودشان شخصتی دارند. با آنها آشنا شوید. بادام، این‌دانه که یکی از راحت‌ترین و خوش‌خوراک‌ترین دانه‌ها در یک کاسه آجیل است، بالاترین میزان کلسیم را بین آجیل‌ها دارد. بنابراین اگر به سلامت موهان‌ها خندان‌ها علاقه دارید، حتما بادام خام را به مراقبت میوه‌ها

بدون مرگ مغزی

جولان در آب گل آلود

به سمت اتاق عمل می‌رفتیم که نماینده یکی از بیمه‌های درمانی تماس گرفت و گفت: یکی از بیماران شما که تحت جراحی انحراف ستون فقرات قرار گرفته ریزایبمه پوششی برای این عمل ندارد و بیمار باید خودش تمام هزینه‌ها را پرداخت کند. اگر چنین چیزی اتفاق می‌افتد هزینه بیمار با احتساب پروتزهای به‌کار رفته به بیش از ۲۰ میلیون تومان می‌رسد که با هیچ منبعی در مورد بیماری که به دلیل شرایط اقتصادی نه چندان مناسب در بیمارستان دولتی عمل شده، سازگار نبود.

اما علت چیست؟ بیمه‌های درمانی پایه هم‌اکنون هیچ پوششی برای عمل جراحی انحراف ستون فقرات در سن بالای ۱۸ سال ندارند. زیرا این عمل در زمره جراحی‌های زیبایی تلقی می‌شود. بله، آرتروز شدید، بیرون‌زدن دیسک‌ها و انحراف در ستون فقرات کم‌ری به دلیل ساییدگی مهره‌ها در یک سمت در یک بخش مسن یا درد شدید کمر و پا به عنوان جراحی زیبایی تحت پوشش بیمه قرار نمی‌گیرد و تنها در یک صورت این پوشش اتفاق می‌افتد: پرتشک متخصص به یا مسؤولیت خودش بروز عوارض ریزی را که می‌انیم معمولاً تریویه به انحراف ستون فقرات نیست زیرا این مسؤولیت رفتن می‌مورد پرتشک دیگر و رفت و آمد و اتلاف وقت بیمار است. بلکه بیمه بتواند از میزان پرداخت خود در مورد برخی بیماران بگاهد و تاکنون مباحثه برای حل این موضوع ساده مثل بسیاری موارد مشابه با بیمه‌ها به نتیجه نرسیده است.

بسته به نظر نماینده بیمه یک بیمارستان که در بسیاری موارد رشته تحصیلی او کاملاً بی‌ارتباط با بهداشت و درمان بوده و گاهی برداشت و تصمیم او کاملاً متفاوت با نظر نماینده دیگر در بیمارستان دیگر است، ممکن است برخی



خدمات درمانی پذیرفته نشده و بیمه مبلغی در قبال آن به مرکز درمانی و پرتشک پرداخت نکند، نسخه‌ای که چند دروی ساده در آن درج شده به دلیل قرص کلسیمی که برای درمان پستی استخوان تجویز شده، مکمل کالک در یک قان دارو نقش درمانی مشخص ندارد و دروی دیگر فقط تعاد برسی است، پوشش بیمه‌ای داده نمی‌شود. پرداخت بیمه‌ها به مراکز درمانی و پرتشک در برخی شهرها با تاخیر یک ساله و بیشتر اتفاق می‌افتد و اگر پرتشک در یک مرکز خیریه بدون دریافت زبالی کار کند، بیمه می‌تواند به دلیل فعالیت خارج از سیستم دولتی بدون هیچ نظارتی پرداخت به او را در محل فعالیت اصلی به یک سوم کاهش دهد. اینها همه و همه مثال‌هایی از اقدامات و تصمیم‌های غیرمنطق‌سازمان‌های بیمه‌گر است.

قطعاً بیمه‌ها هم در شرایط اقتصادی فعلی کشور تحت فشار هستند و باید برای بقای خود تلاش کنند. اما همیشه فقدان مدیریت متخصص و قدرتمند و ادغام مجری و ناظر در یک فرد و سازمان سبب فساد و ناکارآمدی می‌شود.

سودوکو ۳۴۷۱

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک ۳ در ۳ در هر عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک ردیف باستون مربع ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

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