

یاقهٔ ها	
	
خوانندگانی که مدارکشان مفقود شده در صورتی که اسامی آنان در لیست زیر وجود دارد جهت دریافت مدارک خود به پایه پست ۲۲ بهمن مراجعه نمایند	

محمد مرادی	شناسنامه
سعید یزگی ماشک	شناسنامه
سیروس سلیمی	شناسنامه
قسمت محمدی	شناسنامه
احسان جمال پور	شناسنامه
محمد باختری	شناسنامه
علیرضا پنج علی	شناسنامه
گلشن ملایی	شناسنامه
زینب اقبال	شناسنامه
زهرا سرافراز	شناسنامه
سپهر سلیم پور فینی	شناسنامه
ابراهیم موزنی	شناسنامه
شری‌هاشیمی پور	شناسنامه
عبدالله زارعی	شناسنامه
شمسی اخلاقی درگیری	شناسنامه
قاسم رشیدی	شناسنامه
سیدمهران حسینی	شناسنامه
مصلح عباسپور حاجی آبادی	شناسنامه
یوسف مالئی	شناسنامه
سعید رسا پور	شناسنامه
فرهاد علی میرزانی	شناسنامه
محمود صبوری	شناسنامه
نیما بلوچ زراعت	شناسنامه
صمد اله مرشد نوذر	شناسنامه
محمد رضا بختیاری	شناسنامه
سعید پیری پسند	شناسنامه
خسرو میدری	شناسنامه
مریم زاهدی	شناسنامه
محمد یوشی ارژنگ	شناسنامه
سعید خوش آور	شناسنامه
مریم حمیدی	شناسنامه
فاطمه اسد الله زاده	شناسنامه
تجهه جعفری	شناسنامه
مرشیه شکرلی فرد	شناسنامه
مجتبی زارع پور	شناسنامه
مهديه مالئی	شناسنامه
رستم ازامند	شناسنامه
محمد بهزادی چاه نارنج	شناسنامه
علیرضا بدیعیان پور	شناسنامه
حدیث زرین ملک	شناسنامه
محمد رهسپار	شناسنامه

✱
اخبار سلامتی

یک زن اسپانیایی برای اولین بار در جهان دو دست پیوندی دریافت کرده است

✱ یک گروه از جراحان بیمارستان لافو در والنسیا این عمل جراحی را انجام داده اند . پزشکان پس از یک عمل جراحی ۱۰ ساعته اعلام کرده اند حال این زن ۴۷ ساله رو به بهبود است . وی در هفته جاری در مقابل مطبوعات حاضر شده و علیرغم باندهای سنگینی که روی دو دست خود دارد ایران خشنودی کرده و پس از به هوش آمدن و مشاهده دست های جدیدش برای اولین بار ، آنها را زیبا توصیف کرده است .این عمل جراحی در روزی سی ام نوامبر و پس از یافتن یک اعطاء کننده مناسب انجام شد .

توند سه قتلوها از مادری با دو رحم

✱ زنی انگلیسی با دو رحم برای اولین بار در جهان سه قلو به دنیا آورد . هاناه کرسی ۳۳ ساله دو نوزاد خود به نام های " تیلی " و " رابی " را از یک رحم و " گرسی " را از رحم دیگر به دنیا آورده است .

نوزادان به دلیل اینکه ۷ هفته زودتر از موعد به وسیله سزارین متولد شده بودند ، ۹ هفته در بیمارستان بستری شدند ، اما هم اکنون در سلامت کامل به سر می برند . این سه نوزاد دوست داشتنی شخصیت های خیلی متفاوتی دارند . " رابی " خیلی آرام است و دوست دارد چیزهایی که بر اطرافش اتفاق می افتد مشاهده کند . " تیلی " همیشه در کنار خواهرش است و از او جدا نمی شود .

" گرس " که در رحمی جداگانه به دنیا آمده است به نظر می رسد که از خواهرش حمایت می کند و رهبری آنها را بر عهده دارد .

آدم های خوشبین بیشتر عمر می کنند

✱ تحقیق نشان داد افراد خوشبین بسیار بیشتر از افراد ناامید زندگی می کنند . به گزارش رویترز، افراد بدبین ، زندگی را برای خود سخت می گیرند و به دلیل نداشتن خوشبینی نسبت به آینده ، کمتر عمر می کنند . محققان با بررسی نزدیک به ۷ هزار جوان دریافتند احتمال مرگ ، میر در میان افراد خوشبین بسیار پایین است .بنا به این تحقیق ، احتمال مرگ و میر در میان افراد بدبین ، بیش از ۴۱ درصد است . بر مبنای این تحقیق با دکتر " پیولی پرومیت " از مرکز پزشکی نورهام وابسته به دانشگاه داک در ایالت کارولینای شمالی بود .

چند توصیه در خصوص بهداشت مواد غذایی



۳- مواد غذایی پخته و خام را به طور جداگانه تهیه و نگهداری کنید.

۴ – باکتری ها در دمای بالای ۱۰ و پایین ۶۵ درجه سانتی گراد سریعاً رشد می کنند ، دمای سردترین قسمت یخچال باید بین ۰ تا ۵۰ درجه سانتی گراد باشد ، درجه سانتی گراد باید همچنین دمای فریزر نباید بالاتر از - ۱۸ درجه سانتی گراد باشد و برای تنظیم دمای یخچال می توانید از یک دماسنج استفاده کنید .

۵ – شست و شوی دست ها را قبل از تهیه غذا ، بعد از رفتن به توالت و دست زدن به حیوانات خانگی به طور کامل انجام دهید .

۶ – محیط آشپزخانه را تمیز و بهداشتی نگه دارید ، ابزار و وسایل کار را به طور مرتب شستشو و تمیز نمایید .

۷ – از مصرف مواد غذایی که با تخم مرغ های خام تماس داشته اند ، خودداری کنید و تخم مرغ را در یخچال نگهداری نمایید .

۸ – پختن مواد غذایی باید به طور کامل صورت گیرد و برای مصرف مجدد مواد غذایی که قبلاً پخته شده باید آن را به صورت کامل گرم کنید .

۹ – مواد غذایی را که به صورت گرم عرضه می گردند، در محیط گرم (بالاتر از ۶۰ درجه سانتی گراد) و مواد غذایی را که به صورت سرد عرضه می شوند در محیط سرد (پایین تر از ۱۰ درجه سانتی گراد) نگهداری نمایید .

□□□

آیا مصرف سوسیس و کالباس بی ضرر است ؟

در سوسیس و کالباس ۹۰ درصد گوشت ، میزان پوتئین ۲۰ درصد بوده و ویتامین ها و چربی هم از درصد خوبی برخوردارند . ولی به علت نگهداری طولانی مدت این مواد ، از ارزش غذایی آنها کاسته می شود .

نیترات و نیتريت به منظور ایجاد رنگ و طعم مطبوع و جلوگیری از رشد کلستریدیوم بوتولینیوم به این مواد اضافه می شود ،

اما این مواد به نیتروزآمین تبدیل می شوند که سرطان زا هستند و باعث ایجاد مشکلاتی در چنین می شوند . در طبع این فراورده های گوشتی باید از کمترین روغن برای سرخ کردن استفاده کرد و آنها را زیاد سرخ نکرد تا میزان انرژی دریافتی ، بیش از اندازه بالا نرود و پس از سرخ کردن باید روغن مصرفی را دور ریخت . از دیدگاه تغذیه مصرف سوسیس و کالباس و غذاهای مشابه آنها توصیه نمی شود .

دکتر فرهاد شیدفر، متخصص علوم تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تحقیقات پژوهشگران نشان داده است هنگامی که افراد بدبین به بیماری های جسمی دچار می شوند، احتمالاً بیشتر از افراد معمولی رنج می برند ؛ بنابراین اگر شما فکر می کنید آدم بدبین و منفی بافی هستید، باید هر چه زودتر فکری به حال خودتان کنید!

خانم دکتر " گرتچن برنس " که همراه همکارانش این مطالعه را ترتیب داده است، می گوید: طرز تفکرو بینش افراد به خصوص بدبینی و تفکرات منفی بر سلامت جسمی آنان تأثیر می گذارد.

او و همکارانش، مطالعه ای را روی ۴۸۰ بیمار مبتلا به آرتریت (التهاب مفاصل) که حداقل ۶۵ سال سن داشتند، ترتیب دادند، اغلب شرکت کنندگان در این مطالعه ، از دردی که تقریباً همیشه در زانوئى آنها وجود داشت و باعث

چند توصیه در خصوص بهداشت مواد غذایی

۱۰- از تماس حیوانات با مواد غذایی ، ظروف و سطوح کار جلوگیری کنید.

۱۱ – از مصرف شیر خام (پاستوریزه نشده و نوشیده، خودداری کنید ، زیرا می تواند باعث بروز بیماری های خطرناک شود .

۱۲ – مواد غذایی پخته شده که به صورت سرد عرضه می شوند و آماده مصرف می باشند باید به طور کامل حرارت داده شوند ، از مصرف این نوع مواد غذایی به صورت سرد خودداری کنید .

۱۳ – به منظور حفظ دمای مناسب برای یخچال از قرار دادن بیش از حد مواد غذایی در آن خودداری کنید، آب کردن برقک های یخچال به طور مرتب، کمک می کند تا دمای آن پایین آمده و انرژی کمتری نیز مصرف شود .

۱۴ – کنسروهای مواد غذایی که درب آن ها باز شده است باید در یخچال نگهداری شوند و تا ۴۸ ساعت قابل مصرف خواهند بود .

۱۵ – در هنگام نگهداری مواد غذایی در منزل به نکات زیر توجه کنید:

– به منظور کاهش خطر رشد باکتری های عامل مسمومیت های غذایی، دمای سردترین قسمت یخچال را حداکثر تا ۵ درجه سانتی گراد بالای صفر تنظیم نمایید .

– مواد غذایی فساد پذیر را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید ، نگهداری مواد غذایی در یخچال باعث می گردد روند رشد اکثر باکتری ها کند شود .
– گوشت های خام یا مواد غذایی که از انجماد خارج شده اند باید در یک ظرف در بسته نگهداری شوند تا از تماس آنها با سایر مواد غذایی جلوگیری شود .
– همچنین این مساله حائز اهمیت است که اجازه ندهیم آب یا خونابه مواد غذایی با دیگر مواد غذایی که آماده مصرف هستند مثل سبزیجات یا سالاد تماس پیدا

چند توصیه در خصوص بهداشت مواد غذایی

کنند .
– مواد غذایی که بسته بندی آنها باز شده یا از طرفشان خارج شده اند می توانند حشرات و جوندگان مثل مگس، مورچه و موش را به خود جذب کنند که این امر خود باعث گسترش آلودگی می شود .
مواد غذایی را تمیز نمایید .

– حتی الامکان برای گوشت های خام و مواد غذایی پخته و سبزیجات تازه از چاقو و تخته های برش جداگانه استفاده کنید . اگر مجبورید از یک چاقو یا تخته برش استفاده کنید ، بین دفعات استفاده آنها را کاملاً شسته و تمیز نمایید .

۱۷ – در خصوص نگهداری مواد غذایی پخته شده به موارد زیر توجه کنید:

– مواد غذایی که برای وعده های بعدی پخته می شوند باید در اسرع وقت سرد شوند ، توجه کنید که قبل از قرار دادن مواد غذایی در یخچال باید آنها را خنک کنید

– باعث بالا رفتن دمای یخچال نشوند .
– در صورت امکان بریدن مواد غذایی در قطعات کوچک و قرار دادن آنها در ظروف کم عمق نیز می تواند به سریعتر خنک شدن آنها کمک کند . به محض خنک شدن ، ماده غذایی را در یخچال یا فریزر قرار دهید .
– بهتر است مواد غذایی برای مصرف مجدد بیش از یک بار گرم نگردند.

۱۸ – در هنگام مصرف مواد غذایی در محل های گردش تفریح اصول زیر را رعایت کنید:
– مطمئن شوید غذا (مخصوصاً گوشت ، مرغ و همبرگر) کاملاً پخته و حرارت کافی به همه قسمت های آن رسیده باشد .
– برای برداشتن غذا یا توزیع آن بدون دخالت دست از ابزاری مثل چنگال و انبرک استفاده کنید ، برای گوشت های خام و پخته از ابزار جداگانه ای استفاده نمایید .
– مواد غذایی را در طول مدت گردش و تفریح تا قبل از مصرف سرد نگهدارید و تا هنگام مصرف آنها را در سایه قرار دهید .

– مطمئن شوید غذا (مخصوصاً گوشت ، مرغ و همبرگر) کاملاً پخته و حرارت کافی به همه قسمت های آن رسیده باشد .
– برای برداشتن غذا یا توزیع آن بدون دخالت دست از ابزاری مثل چنگال و انبرک استفاده کنید ، برای گوشت های خام و پخته از ابزار جداگانه ای استفاده نمایید .
– مواد غذایی را در طول مدت گردش و تفریح تا قبل از مصرف سرد نگهدارید و تا هنگام مصرف آنها را در سایه قرار دهید .

داروهای گیاهی شبلیله

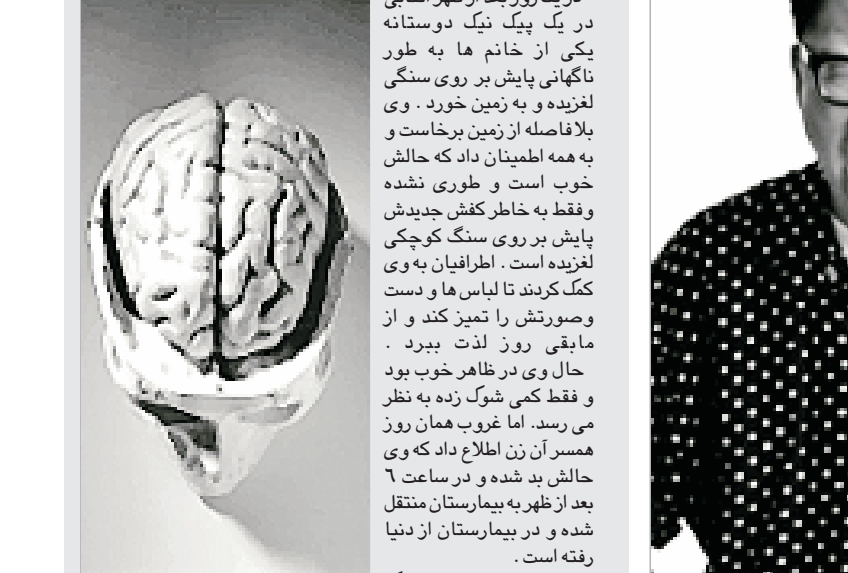


۳ – پودر شبلیله را روی زخم های دمان یا پوست قرار دهید . این پودر ماده لعابی زیادی دارد و به خوبی روی زخم دمان ، جوش های صورت ، شکاف لب ، شکاف مفعد ، فیستول ها می چسبد و اثر درمانی مفیدی دارد .

هشدار : زنان آبستن به هیچ وجه نباید از تخم شبلیله به عنوان مقوی ای دارو تناول نمایند ، زیرا (به علت داشتن اکسی توسین) باعث سقط جنین خواهد شد .

روش تشخیص ضربه مغزی

این داستان واقعی است



در یک روز بعد از ظهر آفتابی در یک پیک نیک دوستانه یکی از خانم ها به طور ناگهانی پایش بر روی سنگی لغزیده و به زمین خورد . وی بلافاصله از زمین برخاست و به همه اطمینان داد که حالش خوب است و طوری نشده و فقط به خاطر کفش جدیدش پایش بر روی سنگ کوچکی لغزیده است. اطرافیان به وی کمک کردند تا تالباس ها و دست و صورتش را تمیز کند و از مابقی روز لذت ببرد . حال وی در ظاهر خوب بود و فقط کمی شوک زده به نظر می رسد. اما غروب همان روز همسر آن زن اطلاع داد که وی حاضر بد شده و در ساعت ۶ بعد از ظهر به بیمارستان منتقل شده و در بیمارستان از دنیا رفته است.

او در اثر ضربه ای که در پیک

نیک به وی وارد شده دچار ضربه مغزی شده بود . اگر در میان میهمانان فردی وجود داشت که می توانست علائم اولیه ضربه مغزی را شناسایی کند احتمالاً این زن زنده بود . پس لطفاً چند دقیقه ای وقت بگذارید و ادامه مطلب را مطالعه کنید.

روش تشخیص ضربه مغزی :

پزشکان معتقدند اگر فردی که دچار ضربه مغزی شده است ظرف ۳ ساعت به بیمارستان منتقل شود آنها می توانند عوارض این ضربه را به طور کامل از بین ببرند . ولی تشخیص این حادثه و رساندن مصدوم به بیمارستان ظرف ۳ ساعت کار مشکلی است چون در حالت عادی چند ساعتی طول می کشد تا عوارض این ضربه خود را نشان دهد . متأسفانه ممکن است فرد دچار صدمات جدی در ناحیه مغز شده باشد در حالی که اطرافیان اصلاً متوجه هیچ علامت یا نشانه ای نشوند . به همین منظور پزشکان توصیه می کنند که در چنین شرایطی این سه پرسش ساده را در ذهن بسپارید و در اولین فرصت از مصدوم بپرسید :

۱- از مصدوم بخواهید که لبخند بزند .

۲ – از وی بخواهید که هر دو دست خود را از بازو کاملاً بلند کند .

۳ – از مصدوم بخواهید که یک جمله ساده و مرتبط با زمان و شرایط اطراف خود بپرداز . (مثلاً امروز هوا آفتابی است).

اگر مصدوم در پاسخگویی به هر یک از این سه مورد دچار مشکل شد سریعاً مصدوم را به بیمارستان برسانید بعد از اینکه تشخیص داده شد که افراد غیر متخصص تنها با این سه پرسش می توانند به ضعف عضلات صورت ، مشکل در حرکت بازوها و یا مشکل در تکلم پی برده و با انتقال سریع مصدوم به مراکز درمانی از مرگ مصدوم جلوگیری کنند و از عموم مردم خواسته شد که این سه پرسش به خاطر سپرده و در موقع لزوم از آن استفاده نمایند.

