گوناگون

هیچ وقت با لنز چشمی شنا نکنید

استاد گروه اتاق شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی نسبت به شنا کردن با لنزهای تماسی هشدار داد و گفت: شنا با لنز طبی یا لنز رنگی به هیچ عنوان درست نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مریم نیتی، با اشاره به اتکل های مرتبط با بیماری های چشمی اظهار کرد: در دهه اخیر شاهد افزایش روزافزون موارد ابتلاء هستیم وی با بیان اینکه استفاده از استخرهای عمومی، شنا در آبهای آلوده احتمال ابتلاء به بیماری های چشمی در افرادی که از لنز استفاده می کنند را به مراتب بیشتر کرده است، ادامه داد: تفاوتی ندارد مرکز زمانی که از لنزهای تماسی استفاده می کنید چه برای کاربرد اصلاح عیوب انکساری یا برای زیبایی، شنا نکنید و استخر نروید نیتی با بیان اینکه نتیجه شنا کردن با لنز، عفونت چشم، سوزش چشم و حتی بیماری های خطرناکی مثل زخم قرنیه است ادامه داد: لنزهای تماسی چشم نباید در مجاورت هیچ آبی، از جمله آب استخر، دریا، آب لوله کشی و آب حمام قرار داشته باشند، به این خاطر که آب بهترین بستر برای انواع ویروس ها و میکروب های خطرناک است وی با اشاره به اینکه «کراتیت آکانتاما» یا عفونت قرنیه آکانتاما (میکروگلاسیوهای تک سلولی) با پوشیدن لنز هنگام شنا ارتباط مستقیم دارد تاکید کرد: این زخم عفونی می تواند موجب کوری همیشگی فرد یا تخریب بافت قرنیه شود و اگر به موقع درمان نشود به نابینایی منجر خواهد شد. استاد گروه اتکل شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به نشانه های ورود میکروگلاسیوهای تک سلولی به چشم اشاره کرد و ادامه داد: علامت هایی مثل درد شدید چشمی، نورترسی، ریزش اشک، قرمزی و یا سوزش چشم از جمله این نشانه ها است.

عضو هیئت علمی دانشگاه توصیه کرد: اگر هنگام شنا، لنز تماسی در چشم داشتید و آب درون چشم رفت، بلافاصله لنز را از چشم درآورده، آن را با محلول لنز شستوشو دهید تا احتمال بروز عفونت یا التهاب را کاهش دهید به گفته وی، محلول شستشوی مناسب و باکیفیت می تواند آلودگی را از بین ببرد همچنین یک لنز خود را باید هر سه ماه یکبار عوض کنید و برای این امر از پزشک متخصص خود مشورت بگیرید نیتی با بیان اینکه نکته مهم این است که آلودگی چشمی با میکروگلاسیوهای تک سلولی یا اکتری و قارچ ها متفاوت است هشدار داد: در صورت مشاهده نشانه ها که بازترین آن درد شدید چشمی است از هرگونه خودمرمانی پرهیز و به متخصص مراجعه کنید وی اضافه کرد: این درد چشمی به میزانی در فرد زیاد می شود که اصلاحاً به آن درد خودکشی هم می گویند، دردی که فردی اصلاً نمی تواند آن را تحمل کند با داروهای مسکن برطرف نمی شود و بسیار آزار دهنده است.

نورترسی یا فتوفوبیا از دیگر نشانه های عفونت آکانتاما است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و افزود: میتالیان به این آلودگی تحمل نور را ندارند و حتی شب ها هم از عینک های آفتابی استفاده می کنند. استاد گروه اتکل شناسی دانشگاه یادآوری کرد: عفونت قرنیه آکانتاما بیشتر در افرادی که از لنزهای تماسی نرم استفاده می کنند دیده می شود.

نیتی با اشاره به اینکه لنزهای نرم با اینکه از چشم بیرون نمی آیند، اما آب و همه باکتری های موجود در آن را جذب می کنند و احتمال عفونی شدنشان زیاد است تاکید کرد: لنزهای سخت همچون لنز نفوذپذیر به گاز هرگز نباید در طول شنا کردن استفاده شوند ضمن اینکه احتمال خروج این لنزها در آب از چشم بسیار زیاد است. وی توصیه کرد: اگر قصد دارید با لنز شنا کنید، لنزهای تماسی یکبار مصرف و روزانه گزینه قابل اعتمادتری است چون پس از شنا می توانید آن را از چشم خارج کرده و دور بیندازید برای اطمینان از سلامت چشم خود پس از شنا، توصیه می شود حتماً پس از خارج کردن لنز تماسی، چشم های خود را با اتک مصنوعی یا قطره استریل چشمی بشویید سپس لنز یکبار مصرف دیگری در چشم بگذارید عضو هیئت علمی دانشگاه تاکید کرد: حتماً قبل از استفاده از لنز، از نحوه استفاده صحیح آن آگاهی کافی کامل داشته باشید، هرگز لنزهای چشمی را مشترکاً استفاده نکنید و پیش از استفاده اطلاعات کامل را از پزشک بخواهید. وی هشدار داد: عفونت و میکروب آکانتاما حتی می تواند از دست آلوده نیز وارد چشم شود بنابراین رعایت بهداشت دست قبل از استفاده از لنز بسیار اهمیت دارد. استاد گروه اتکل شناسی دانشگاه با بیان اینکه عفونت آکانتاما باید به سرعت تشخیص و مراحل درمان طی شود گفت: این بیماری حالت خود محدود شوندہ ندارد و حتماً باید درمان هایی که توسط متخصص و به صورت ترکیبی انجام شود.

شیوع سویه جدید کووید در آمریکا

سویه جدید یا نام مستعار Eris اکنون بیشترین نسبت عفونت های جدید کووید را در سراسر آمریکا به خود اختصاص داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میدسن نت، بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده تصور می شود حدود ۱۷.۳ درصد از موارد کووید در ایالات متحده ناشی از سویه ای است که به طور رسمی به عنوان EG.5 و یا نام مستعار "اریس" شناخته می شود. سایر سویه های غالب شامل XBB.۱.۱۶ با ۱۶.۵ درصد موارد، XBB.۲.۳۸ با ۱۱.۲ درصد موارد است. ۱۰.۳ درصد دیگر از موارد کووید از XBB.۱.۵ است، در حالی که ۸.۶ درصد موارد توسط یک نوع مرتبط با XBB به نام FL.۱.۵.۱ ایجاد شده است. کارشناسان می گویند EG.5 ممکن است سویه های دیگر را شکست دهد، زیرا به نظر می رسد جهش اندکی مفید دارد.

Eris یکی از چندین زیرمجموعه Omicron است که در ماه های اخیر برای تسلط با یکدیگر رقابت کردهاند. همه این گونه ها از زیرمجموعه های سویه XBB هستند که هدف کووید پایدار سال است. به گفته محققان، در حالی که وضعیت اضطراری کووید برداشته شده است و ما دیگر در مرحله بحران نیستیم، اما تهدید کووید از بین نرفته است. بنابراین، پیگیری و نظارت و توالی یابی کاملاً ضروری است.

رژیم غذایی گیاهی به بهبود کلسترول و قندخون کمک می کند

یک تجزیه و تحلیل جدید نشان می دهد که رژیم گیاهخواری ممکن است به کاهش کلسترول، کمک به سطح قند خون و کاهش وزن بدن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، کارشناسان تاکید می کنند که رژیم گیاهخواری ذاتاً سالم نیست و مردم باید غذاهایی را انتخاب کنند که فرآوری نشده باشند. توصیه های انجمن قلب آمریکا برای یک الگوی غذایی سالم شامل رژیم غذایی متمرکز بر غذاهای گیاهی، ماهی، غذاهای دریایی و لبنیات کم چرب است. یک متآنالیز تحقیقات قبلی نشان می دهد که رژیم گیاهخواری ممکن است در کمک به کاهش LDL یا کلسترول بد کمک به بهبود سطح قند خون و کاهش وزن بدن برای بیماران پرخطر، پیشرفت های قابل توجهی داشته باشد. رژیم غذایی گیاهی اصلاح شده یعنی یک تا دو بار در هفته رژیم گیاهی را دنبال کنید تا ببینید آیا بهبودی در وزن، HbA۱c یا سطح کلسترول LDL وجود دارد یا خیر.

زنان و خانواده

۶ گام برای ارتقای سلامت در دوران یائسگی

در زمان یائسگی تخمدان ها میزان کمتری استروژن و پروژسترون تولید می کنند که این روند معمولاً در اواخر دهه ۳۰ تا اوایل دهه ۴۰ شروع می شود و عوارضی هم برای زنان در پی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در حالت طبیعی یائسگی در ۴۵ تا ۵۲ سالگی در زنان اتفاق می افتد: نشانه های یائسگی در زنان متفاوت است ضمن این که واکنش آنها نیز با هم تفاوت دارد.

به هر حال برای حفظ سلامت در دوران یائسگی، برداشتن شش قدم ضروری است:

مراقبت از موها: تغییرات هورمونی دوران یائسگی همراه با نازک شدن موها و ریزش مو است. خبر خوب این است که یک رژیم غذایی مغذی همراه با مصرف مولتی ویتامین ها برای جلوگیری از شکنندگی و خشکی مو می تواند مفید باشد.

مراقبت از دندان ها: یائسگی همراه با تغییراتی در سلامت دهان و دندان از جمله عقب نشینی لثه ها و افزایش حساسیت های دندانی است. مسواک زدن و استفاده روزانه از نخ دندان همراه با مراجعات منظم به دندان پزشک، استفاده از مقادیر کافی ویتامین D و کلسیم برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و صحبت با پزشک درباره استفاده از مکمل های ویتامین D، برای پیشگیری از مشکلات دهان و دندان ضروری است.

مدیریت وزن: تغییرات هورمونی دوران یائسگی همراه با کاهش توده عضلانی و افزایش وزن است. کاهش استروژن در واقع منجر به ایجاد چربی در اطراف شکم و باسن می شود. در عین حال انجام حداقل ۳ بار در هفته ورزش های هوازی متوسط و اضافه کردن غذاهای کم کالری به رژیم غذایی، منجر به مدیریت موثرتر وزن در دوران یائسگی خواهد شد.

بازسازی پوست: خشکی پوست و به دنبال آن افزایش چین و چروک های پوستی به دلیل کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی شایع است. برای مقابله با این تغییرات پوستی استفاده از مرطوب کننده های حاوی پروتئین سویا و یا کرم های رتینوئید که قدرت توصیه می شود. ترکیبات ضد پیری رتینوئیدها ثابت شده است. ضمن اینکه نوشیدن مقادیر زیادی آب به آبرسانی پوست کمک می کند.

محو کردن لکه های پوست: در شروع یائسگی یا به طور جزئی تر، هنگامی که بدن برای یائسگی آماده است، سطح هورمون های زنانه از جمله استروژن، به طور قابل ملاحظه ای افت می کند و اما سطح آندوژن که هورمون مردانه است به به همان مقدار همیشگی در بدن باقی می ماند. در این شرایط بدن شما تجربه افزایش هورمون های مردانه را خواهد داشت.

بروز آکنه به طور معمول در یائسگی موقتی است و پس از به ثبات رسیدن هورمون ها یا گذشت زمان از میان می رود. با این حال انتخاب رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم قند و سرشار از خوراکی های ضد التهاب به منظور کاهش علائم آکنه ضروری است.

بهبود روند خواب: مشکلات مربوط به خواب در زنان بالای ۴۰ سال بیشتر است. با افزایش سن، بروز تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن زنان، خواب آنان را سبک تر می کند. اختلالات خواب در دوران یائسگی به مراتب شایع تر است. زنان اغلب در طول شب بیدار و در طول روز خسته ترند. گرگرفتگی و تعریق شبانه ناشی از پایین بودن سطح استروژن نیز ممکن است این مشکلات را تشدید کند. خزش کشیدن در زنان یائسه شایع تر است و می تواند خوابشان را مختل کند. در نظر گرفتن برنامه منظم خواب و بیداری، اجتناب از مصرف سیگار و الکل، اجتناب از کافئین چند ساعت قبل از خواب و انتخاب محیط تاریک با دمای مناسب، تا حد زیادی از مشکلات خواب مرتبط با سن جلوگیری می کند.

روایت سردار رادان از اجرای طرح مقابله با بی حجابی

با چه کسانی برخورد قضایی سخت تری می شود؟

فرمانده کل انتظامی ضمن تشریح اجرای طرح مقابله با پوشش های نامتعارف و بی حجابی توسط پلیس گفت: شاید در کل کشور به تعداد انگشتان یک دست بودند افرادی که در برابر پلیس مقاومت کردند و قانون (داشتن حجاب) را رعایت نکردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سردار احمدرضا رادان -فرمانده کل انتظامی- در پاسخ به سؤالی مبنی بر اینکه اجرای طرح پلیس برای مقابله با پوشش های نامتعارف در جامعه را بعد از گذشت ۲۵ روز چگونه ارزیابی می کنید، اظهار کرد: تا به امروز کمتر مقاومتی در برابر قانون و تذکرات ماموران پلیس بوده است و درصد بالایی از مردم جامعه به قانون تمکین کرده اند.

وی با بیان اینکه ورود پلیس به مسئله حجاب یک مقوله خیرخواهانه است، افزود: شاید در کل کشور به تعداد انگشتان یک دست بودند افرادی که در برابر پلیس مقاومت کردند و قانون را رعایت نکردند.

فرمانده کل انتظامی ضمن تشکر از افرادی که به قانون پایبند هستند و از دستورات پلیس تمکین می کنند، بیان کرد: مجدداً از آنهایی که اقدام به هنجارشکنی و دعوت به بی حجابی می کنند درخواست می کنم که این هنجار (رعایت حجاب) را خودشان تبلیغ کنند و به قانون کشور احترام بگذارند.

سردار رادان در پاسخ به سؤالی مبنی بر اینکه آیا در ۲۵ روز گذشته شخصی در این زمینه دستگیر شده است یا خیر، اظهار کرد: بله افرادی در این زمینه دستگیر شدند؛ اما دستگیری ها بسیار کم بوده است، دلیلش هم این است که این اکثر خانم ها و دخترانی که حجابشان ایراد داشته از روی غفلت بوده و بعد از تذکر پلیس حجابشان را رعایت کردند.

وی با بیان اینکه فردی غفلتی انجام دهد در واقع غافل است و پلیس با غافل مجرمانه برخورد نمی کند، افزود: اما اگر فردی بر این موضوع (بی حجابی) اصرار داشته باشد، حتماً توسط مأموران پلیس دستگیر و تحویل مقامات قضایی می شود تا برابر قانون با او برخورد شود.

فرمانده کل انتظامی تصریح کرد: البته گروه دومی هم هستند که بی حجابی را در فضای مجازی ترویج می دهند و احساس می کنند که فضای مجازی یک فضای باز است که می توانند هر نوع از ناهنجاری را به جامعه تزریق کنند.

سردار رادان گفت: تفاوت این افراد با دیگران در این است که مستقیماً افرادی را مخاطب قرار می دهند و عامدانه این جرم را مرتکب می شوند به همین دلیل برخورد قضایی با اینها سخت تر خواهد شد.

روزنه

برداشتن غده تیموس پیش زمینه ابتلا به سرطان است

نتایج تحقیقی نشان می دهد که غده تیموس نقش مهمی در سلامت بزرگسالان ایفا می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تکاکیپاوریست، تحقیق جدید یافته های به راستی شگفت انگیز تر مورد بخشی از بدن ما به نام تیموس کشف کرده است. این تحقیق نشان داده است که غده تیموس که پیش از این تصور می شد بیشتر در دوران کودکی مهم است، در بزرگسالی نیز نقش مهمی ایفا می کند.

تصور می شود که غده تیموس که سلول های ایمنی را در دوران نوزادی و کودکی می سازد، در بزرگسالان کار نمی کند و گاهی اوقات حین جراحی قلب خارج می شود اما نتایج تحقیقات جدید از بیمارستان عمومی ماساچوست آمریکا نشان می دهد که تیموس برای بزرگسالان نیز ضروری و ممکن است به پیشگیری از سرطان و بیماری های سیستم ایمنی کمک کند.

محققان ۱۱۴۶ بزرگسالی را که تیموس آنان حین جراحی برداشته شده بود مورد بررسی قرار دادند و آنان را یا ۱۱۴۶ بزرگسال مشابه که بدون برداشتن تیموس جراحی قلب انجام داده بودند، مقایسه کردند. محققان تعداد افراد مبتلا به سرطان، یا مرگ در هر گروه را بررسی کردند. آنان همچنین خون و سلول های ایمنی برخی از بیماران را آنالیز کردند تا چگونگی تحت تأثیر قرار گرفتن بیماران را مشاهده کنند.

نتایج تحقیق پنج ساله نشان داد، در افرادی که تیموس برداشته شده بود، نسبت به افرادی که این کار را انجام ندادند، میزان مرگ مومیر بالاتری ثبت شد (۸.۱ درصد در مقابل ۲.۸ درصد) که خطر مرگ بدون تیموس را حدود سه برابر بیشتر می کرد. علاوه بر این، افرادی که تیموس آنان برداشته شده بود در مقایسه با افرادی که تیموس آنان برداشته نشده بود به سرطان مبتلا شدند (۷.۴ درصد در برابر ۲.۷ درصد) که خطر ابتلا به سرطان را دو برابر می کند. دکتر دیوید تی اسکادن، محقق اصلی این تحقیق بر اهمیت تیموس برای سلامتی تاکید کرد و هشدار داد که حذف آن به طور قابل توجهی خطر مرگ و سرطان را افزایش می دهد و توصیه کرد که در برداشتن تیموس در حین جراحی احتیاط کنید. تحقیق دیگری نرخ مرگ ومیر بالاتری را در بین بیماران فاقد تیموس در مقایسه با متوسط جمعیت (۹.۰ درصد در مقابل ۵.۲ درصد)، با افزایش مرگ ومیر مرتبط با سرطان (۲.۳ درصد در مقابل ۱.۵ درصد) نشان داد. اسکادن و گروه تحقیقاتی وی دریافتند که در تحقیق خود، خطر کلی بیماری خودایمنی تفاوت زیادی بین گروه هایی از بیمارانی که تیموس خود را برداشته اند و بیمارانی که این کار را انجام ندادهاند، نشان نمی دهد. با این حال، زمانی که آنان به بررسی بیمارانی پرداختند که قبل از جراحی عفونت سرطان یا بیماری خودایمنی داشتند، تفاوت وجود داشت. پس از حذف این بیماران، آنان مشاهده کردند که ۱۲۳ درصد از بیماران تیمکتومی به بیماری خودایمنی مبتلا شدند، در حالی که ۷.۹ درصد از گروه کنترل دچار بیماری خودایمنی شدند که این خطر را برای بیماران تیمکتومی ۱.۵ برابر بیشتر می کند.

در بخش دیگری از این تحقیق، جایی که موارد مرتبط با سیستم ایمنی در برخی از بیماران اندازه گیری شد، محققان دریافتند افرادی که تیموس آنان را برداشته بودند، سلول های ایمنی جدید کمتری تولید می کردند و مولکول های پیش التهابی بیشتری در خونشان در مقایسه با افرادی که این کار را انجام ندادند، داشتند. هدف اسکادن و همکارانش بررسی چگونگی تأثیر سطوح مختلف عملکرد تیموس در بزرگسالان و سلامت افراد است. آنان می خواهند دریابند که آیا قدرت فعالیت تیموس، نه فقط حضور آن، به سلامت کلی بهتر مرتبط است یا خیر. در نتیجه، این تحقیق نقش اساسی تیموس را در سلامت بزرگسالان، از جمله پیشگیری از سرطان و شاید دفاع از بیماری خودایمنی برجسته می کند. حذف تیموس یا افزایش خطر مرگ و سرطان مرتبط بود. درک تأثیر فعالیت تیموس بر سلامت می تواند به راهبردهای پیشگیری از بیماری و تصمیمات پزشکی بهتر منجر شود.

۹ اشتباه آسیب رسان در پخت و پز مواد غذایی

کافی اشتباهات ساده در نحوه رسیدگی و تهیه غذاهای مصرفی خانواده می تواند منجر به بیماری جدی شود؛ برای اینکه از مسمومیت ناشی از غذا برای خود و اعضای خانواده پیشگیری کنیم باید نکات ساده ای را حین آماده سازی و پخت مواد غذایی به کار بگیریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در مورد برخی از میکروب ها مانند سالمونلا، فقط مقدار کمی از غذای نیچوز کافی است تا مسمومیت غذایی ایجاد شود و فقط یک طعم کوچک غذا یا سم بوتولیسم می تواند باعث فلج و حتی مرگ شود. این در حالی است که می توان با اجتناب از برخی اشتباهات از خود و خانواده مان محافظت کنیم.

اشتباه شماره ۱: پختن نیم پز گوشت، مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی یا تخم مرغ

غذاهای نیمپز ممکن است دارای میکروب هایی باشند که می توانند شما را بیمار کنند. بنابراین حتما این مواد غذایی را به صورت کاملا پخته مصرف کنید.

اشتباه شماره ۲: ذوب کردن یا خواباندن مواد غذایی روی میز کار آشپزخانه

میکروب های مضر می توانند خیلی سریع در دمای اتاق تکثیر شوند. غذا را با خیال راحت در یخچال، آب سرد یا مایکروویو ذوب کنید و همیشه غذا را درون یخچال قرار دهید

اشتباه شماره ۳: نگهداری غذا به مدت طولانی خارج از یخچال

اگر غذا را ۲ ساعت یا بیشتر بیرون از یخچال بگذارید، میکروب های مضر می توانند در غذاهای فاسد شدنی (از جمله گوشت، مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی، تخم مرغ، میوه های بریده شده، برنج پخته شده و بقیه مانده غذاها) رشد کنند.

غذاهای فاسد شدنی را در صورتی که غذا در معرض دمای بیش از ۹۰ درجه فارنهایت قرار گرفت به مدت یک یا ۲ ساعت در یخچال قرار دهید. کیاها و خورشت ها را در ظرف های کوچکتر تقسیم کنید تا به سرعت سرد شوند. گذاشتن غذای ولرم با خیلی دفاع در یخچال اشکالی ندارد به شرطی که در مقادیر کم بسته بندی شده و سریع خنک شود.

اشتباه شماره ۴: پوست کندن میوه ها و سبزیجات بدون اینکه ابتدا آنها را بشویید

میوه ها و سبزیجات ممکن است روی پوست خود میکروب داشته باشند. انتقال این میکروب ها به داخل میوه ها و سبزیجات هنگام بریدن یا پوست کندن آنها آسان است؛ حتی اگر قرار است میوه را پوست بگیرید یا این حل تمام میوه ها و سبزیجات را زیر آب جاری بشویید. برای تمیز کردن میوه ها و سبزیجات سفت مانند خربزه و خیار از یک برس سبزیجات تمیز استفاده کنید. شستن میوه ها و سبزیجات با صابون، مواد شوینده یا شستشوی محصولات تجاری توصیه نمی شود. همچنین از محلول های سفید کننده یا سایر محصولات ضدعفونی کننده روی میوه ها و سبزیجات استفاده نکنید.

اشتباه شماره ۵: دستان خود را نشویید

میکروب های روی دست شما می توانند روی غذا نفوذ کنند و آن را نامن کنند. شستن دست ها به روش صحیح و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب جاری مهم است. شستن دست ها قبل حین و بعد از تهیه غذا، قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از دستشویی یا تعویض پوشک کودک ضروری است.

اشتباه شماره ۶: خوردن غذاهای پرخطر در صورت احتمال مسمومیت غذایی

هر کسی ممکن است دچار مسمومیت غذایی شود. اما این احتمال در برخی افراد از جمله بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر، کودکان کمتر از ۵ سال، افرادی که مشکلات سلامتی دارند یا داروهایی مصرف می کنند که توانایی بدن را برای مبارزه با میکروب ها و بیماری ها کاهش می دهد و زنان باردار بیشتر است.

این افراد نباید محصولات غذایی زیر را مصرف کنند:

_ محصولات حیوانی نیمپز یا خام (مانند گوشت، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ یا غذاهای دریایی)

_ جوانه های خام یا کم پخته

_ شیر و آبمیوه غیر پاستوریزه (خام)

_ پنیر نرم یا لاکتیکی مگر اینکه بر روی برچسب غذایی ساخته شده باشیر پاستوریزه باشد.

اشتباه شماره ۷: قرار دادن گوشت پخته در بشقابی که گوشت خام در آن قرار داده

میکروب های گوشت خام می توانند به گوشت پخته سرایت کنند؛ بنابراین همیشه از بشقاب های جداگانه برای گوشت خام و گوشت پخته استفاده کنید. همین قانون در مورد مرغ، بوقلمون و غذاهای دریایی نیز صدق می کند.

اشتباه شماره ۸: مزه یا بو کردن غذا برای دیدن اینکه شما نمی توانید میکروب هایی که باعث مسمومیت غذایی می شوند را بچشید، بو کنید یا ببینید. چشیدن تنها مقدار کمی از ماده غذایی می تواند شما را بیمار کند. زمان ذخیره سازی مواد غذایی را بررسی کنید تا ببینید چه مدت می توانید مواد غذایی را به صورت ایمن نگهداری کنید. وقتی زمان تمام شد آن را بیرون بیندازید.

اشتباه شماره ۹: شستن گوشت، مرغ یا بوقلمون بدون ملاحظات بهداشتی

شستن گوشت خام، مرغ، بوقلمون یا تخم مرغ می تواند میکروب ها را به سینک، میز و دیگر سطوح آشپزخانه تان منتقل کند. این میکروب ها می توانند روی غذاهای دیگر مانند سالاد یا میوه نفوذ کنند و شما را بیمار کنند.

بعد از شستوی مرغ و گوشت، سینک ظرفشویی و آبکش و وسایلی که در حین شستن یا گوشت بر خود داشته را بشویید تا اگر میکروبی وجود داشته است از بین برود. پختن کامل آنها میکروب های مضر را از بین می برد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

عمده لوازم آرایش چشم در بازار قاچاق یا تقلبی است!

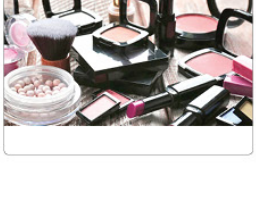
رئیس انجمن واردکنندگان فرآورده های بهداشتی، آرایشی و عطریات ایران با بیان اینکه عمده لوازم آرایشی مخصوص چشم در بازار که برند هستند، یا از طریق قاچاق وارد کشور شده اند یا تقلبی هستند، گفت: برآورد می شود تو تا ۲.۵ میلیارد دلار لوازم آرایشی و بهداشتی قاچاق در بازار ایران وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدرضا بحیرائی، با بیان اینکه بحث برندینگ در صنعت آرایشی و بهداشتی اهمیت زیادی دارد، اظهار کرد: برای مثال افرادی که از برند خاصی استفاده می کنند، حتی اگر با مهندسی معکوس آن مشابه نمونه خارجی، داخلی سازی شود، مصرف کننده همچنان دنبال همان برند است. وی با بیان اینکه در حال حاضر تنوع صنعت آرایشی و بهداشتی در ایران به اندازه کافی نیست، تصریح کرد: تولید فعلی صنعت آرایشی و بهداشتی بر اساس مهندسی معکوس روی برندهای گذشته انجام می شود و رقابت خاصی هم با برندهای به نام دنیا ندارند که این موضوع ممکن است در آینده منجر به افت کیفیت تولید داخل شود.

به گفته رئیس انجمن واردکنندگان فرآورده های بهداشتی، آرایشی و عطریات ایران در حوزه تولید لوازم آرایش، برخی محصولات، از جمله مداد چشم فقط در چند کشور خاص تولید می شود و به تعداد انگشت های دست کارخانه مداد چشم در دنیا باشد. بنابراین سایر کشورها هم نیاز خود را به کشورهای دیگر سفارش می دهند. به طور کلی تولید محصولات آرایشی مرتبط با چشم در ایران ناچیز و شاید پنج درصد بازار باشد. اما تولید انواع کرم راحت تر و تکنولوژی آن سادهتر است.

وی افزود: عمده لوازم آرایشی مخصوص چشم در بازار که برند هستند، یا از طریق قاچاق وارد کشور شده اند یا تقلبی هستند.

بحیرائی همچنین با بیان اینکه برآورد می شود دو تا ۲.۵ میلیارد دلار لوازم آرایشی و بهداشتی قاچاق در بازار ایران وجود دارد، تصریح کرد: در حال حاضر اکثر کالاها در این حوزه اجازه ورود به کشور ندارند.

وی افزود: برخی فروشندگان می گویند جنسشان درجه دو است که این موضوع درست نیست و این کالاها معمولاً تقلبی هستند. به گزارش ایسنا از اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۸ واردات تمام لوازم آرایشی و بهداشتی به غیر از عطریات، متوقف شد و در پی آن دستاندرکاران واردات این محصولات نسبت به افزایش قاچاق لوازم آرایشی هشدار دادند، چرا که به گفته آن ها تولید لوازم آرایشی در کشور پاسخگوی نیاز نیست و ممنوعیت واردات این محصولات باعث افزایش کالای تقلبی و قاچاق در بازار شده است.

البته در این مدت چندین بار قرار شد در این تصمیم تجدید نظر شود، اما به نظر می رسد هنوز تصمیم جدیدی در رابطه با کاهش محدودیت های واردات گرفته نشده است. آمارهای قبلی گمرک نیز نشان می دهد محصولات آرایشی و بهداشتی مراقبت از پوست و مو به مقدار ناچیزی وارد کشور می شود، اما واردات تعداد زیادی از این اقلام از قبیل کرم، صابون و لوازم آرایشی ممنوع است که به گفته مسئولان مربوطه، مبدأ ورود آنها مناطق آزاد یا قاچاق هستند یا اینکه به صورت فله وارد کشور شده و یا برندهای مختلف خارجی بسته بندی و در بازار عرضه می شوند.