

## ۱۴ زندگی سلامت

### روان شکافی

## رابطه زیبایی باسلامتروان



دکترمهروش دارینی

روان شناس و مشاور تغییرات به رضایت یا نارضایتی فرد از چهره و جسم خود منجر می‌شود. زیبایی ارزشمند است و اینکه انسان به زیبا بودن و متناسب بودن اهمیت بدهد نیز بسیار شایسته است و باید درنظر داشت که رضایت یک فرد از اعضای چهره و تناسب اندامش روی عزت نفس و اعتماد به نفس او تاثیر دارد. از این رو علاوه بر سلامت جسمانی، توجه به زیبایی در حالت طبیعی نیز به افراد توصیه می‌شود.

رضایتی که افراد از خودشان دارند متفاوت است و همچنین نوع رفتارهای انتخابی آنها برای زیبا بودن نیز متغیر است، بنابراین باید در نظر گرفت برخی از افراد به‌صورت بیمارگونه نسبت به زیبایی و جذاب بودن چهره یا اندام خود دغدغه دارند و این موضوع لزوماً به این معنا نیست که این افراد به اندازه کافی زیبا یا متناسب نیستند، بلکه ادراکی که از خودشان دارند رضایت‌شان را جلب نمی‌کند.

این افراد در صورت داشتن توان روانی و توان مالی به شکل افراطی به جراحی‌های تهاجمی مختلف و متعدد روی بدن و صورت خود اقدام می‌کنند و رفته رفته از حالت عادی و طبیعی چهره و اندام یک انسان عادی خارج می‌شوند. همچنین ورزش افراطی و ناهنجار، رژیم‌های سخت و غیراصولی، جراحی‌های تهاجمی غیرضروری برای لاغری، اقدامات تهاجمی و جراحی‌های متعدد زیبایی جزو انتخاب‌های این افراد است و این نوع رفتار ممکن است تا جایی ادامه پیدا کند که سلامت جسمی و روانی آنها به‌صورت جدی به خطر بیفتد. آنها پس از انجام هرگونه مداخله، نسبت به چهره و اندام جدید خود عادت می‌کنند و چون رضایت در آنها حاصل نمی‌شود، استانداردهای طبیعی بودن را رد کرده و همواره در حال اقدامات مختلف غیرضروری روی بدن و صورت خود هستند. آن دسته از افرادی هم که توان روانی یا مالی انجام مداخلات مختلف روی جسم خود ندارند، شرایط دیگری را تجربه می‌کنند و کج خلقی، نارضایتی مداوم، افسردگی و احساس ناامیدی و کمبود اعتمادبه‌نفس، پرهیز از معاشرت اجتماعی و انزوا در آنها به‌چشم می‌خورد و برای رسیدن به تغییرات موردنظر خود ممکن است حاضر به انجام هرگونه اقدام غیرمنطقی هستند. برای افرادی که همواره از خودشان ناراضی هستند، توصیه می‌شود درمان‌هایی مبتنی بر نگرش و ارزشمندی را دنبال کنند تا از آسیب روانی جلوگیری شود.



واریانت فرعی امیکرون(BA.۲) به‌سرعت در جهان در حال گسترش است و اکنون بیش از یک مورد از هر ۵ عفونت جدید کروناویروس شناسایی‌شده در سراسر جهان را شامل می‌شود. واریانت فرعی امیکرون موسوم به BA.2 گاهی با نام «امیکرون پنهان» نیز عنوان می‌شود زیرا دارای جهش‌های ژنتیکی است که

### واریانت «امیکرون پنهان» به‌سرعت در حال گسترش است

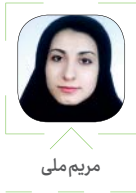
می‌تواند تشخیص آن را از نوع دلتا با استفاده از آزمایش پی‌سی‌آر در مقایسه با نسخه اصلی امیکرون (BA-1) دشوارتر کند. BA.2 اکنون در ۱۰کشور بنگلادش، برونئی، چین، دانمارک، گوام، هند، مونته‌نگرو، نپال، پاکستان و فیلیپین شیوع بسیار بالایی دارد. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، شواهداولیه



نتایج پژوهش گسترده‌ای در چین از تاثیر ابعاد ذرات آلاینده هوا بر کیفیت اسپرم خبر می‌دهد

# اثر منفی آلودگی هوا بر باروری مردان

منظور از ذرات معلق در هوا گردوغبار، خاک، دوده و دود است که زیر میکروسکوپ قابل مشاهده‌اند و هرچه‌قدر کوچک‌تر باشند احتمال ورودشان به اعماق ریه و پیوستن‌شان به جریان خون بیشتر می‌شود. این روزها کمتر پیش می‌آید کسی از خطرات آلودگی هوا بر سلامت انسان تعجب کند و گویی همه پذیرفته‌اند آلودگی هوا قرار است برای سلامت‌شان دردسرساز شود و دیگر جزئیات آن اهمیتی ندارد. شاید تعدد خبرها در این زمینه باعث شده دیگر مثل سابق موردتوجه مردم قرار نگیرد؛ شاید هم اجرانشدن اقدامات لازم از سوی مسؤولان دراین باره ناامیدی و بی‌اعتنایی شهروندان را به دنبال داشته است. در هر حال تا امروز پژوهش‌های زیادی انجام شده‌که نتایج‌شان از تاثیرات هولناک آلودگی هوا بر سلامت قلب و عروق، زوال عقل، کاهش بینایی و بروز اوتیسم پرده برداشته است. به‌تازگی نتایج مطالعه جدیدی نشان داده آلودگی هوا ممکن است بر کیفیت اسپرم در مردان تاثیر منفی بگذارد. این کار پژوهشی با جامعه آماری بزرگی در حد ۳۰هزار مرد در چین انجام شده است.



مریم‌ملی

دانش

محققان سال‌هاست تلاش می‌کنند به این پرسش پاسخ دهند که آیا واقعا ارتباطی بین آلودگی‌هوا و کیفیت اسپرم وجود دارد؟ نتایج پژوهشی که به‌تازگی در مجله

بر این است که آلودگی‌هوا می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری بر سلامت افراد به‌ویژه سلامت باروری مردان داشته باشد. در تحقیقاتی که در دانشگاه تونجچی در شانگهای چین انجام

شد داده‌های ۳۳هزار و ۸۷۶ مرد ۳۴-ساله در این کشور که به‌طور متوسط ۳۴ ساله بودند مورد استفاده قرار گرفت. این پژوهش در حداقل سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۹ انجام شده است.

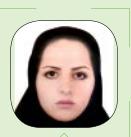
وجود باقی‌مانده‌های

آنتی‌بیوتیکی و دارویی در گوشت مرغ مصرفی از نگرانی‌های اصلی بسیاری از مصرف‌کنندگان در تمام دنیاست و صرفاً مختص کشور ما نیست. اگر از دیدگاه دامپزشکی به این موضوع توجه کنیم،

استفاده نکردن از این داروها می‌تواند مشکلات بسیاری در پرورش مرغ ایجاد کند و چه بسا بیماری‌های خطرناکی به‌دلیل استفاده نکردن از آنها شیوع یابد. این در حالی است که استفاده از آنها نیز با تجمع آنتی‌بیوتیک‌ها یا سایر داروها در بخش‌های خوراکی همراه است.

یکی از موضوعاتی که بسیاری از مصرف‌کنندگان از آن بی‌خبرند، این است که بسیاری از این آنتی‌بیوتیک‌ها در صورتی که تحت‌نظارت دامپزشک و به‌طور اصولی و در مقادیر مجاز استفاده شوند، سطح باقی‌مانده بسیار اندکی در ماده‌غذایی خواهد داشت. علاوه براین بسیاری از آنها در بدن حیوان تجزیه‌شده و در صورتی‌که مدت کافی از زمان استفاده بگذرد، بقایای آنها از بدنشان دفع می‌شود. تاثیر فرآیند پخت بر سطح باقیمانده آنتی‌بیوتیک‌ها در گوشت مرغ را نیز نباید نادیده گرفت. بسیاری از آنتی‌بیوتیک‌ها نسبت به حرارت ناپایدار هستند، بنابراین مراحل پخت می‌تواند مقدار آنها را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهد.

**آنتی‌بیوتیک‌های خانواده بتالاکتام(از قبیل پنی‌سیلین و سفالوسپورین)؛** این گروه جزو آنتی‌بیوتیک‌های بسیار موثر در کنترل بیماری‌های دامی هستند و نسبت به حرارت بسیار حساسند که دلیل آن ساختار شیمیایی خاص آنهاست. برای مثال روش‌های پخت تحت فشار (زودپز) یا استرلیزاسیون می‌تواند سبب تجزیه بخش قابل‌توجهی از بتالاکتام‌ها در موادغذایی مختلف شود که البته سطح کاهش بستگی به زمان حرارت‌دهی و نوع ماده‌غذایی نیز دارد. مقالات علمی گزارش کرده‌اند بتالاکتام‌ها حتی در دمای ۸۰ تا ۹۰ درجه سانتی‌گراد هم تجزیه می‌شوند.



دکتر مریم قادری قهقرخی

متخصص صنایع غذایی

نشان می‌دهد که این واریانت سرعت انتقال بالاتری دارد اما در این مرحله هیچ شواهدی مبنی بر آسیب‌پذیر نبودن آن وجود ندارد و به‌نظر می‌رسد واکنس‌ها به همان اندازه که علیه سویه اولیه امیکرون موثر هستند، در برابر این سویه هم موثر باشند. /مه‌ر

### هرچه ذرات آلاینده هوا ریزتر خطرشان بیشتر

محققان به دنبال یافتن الگوهای بودند که بتوانند مشخص‌کند شرکت‌کنندگان در این تحقیق در ۹۰روز قبل از آزمایش در معرض چه ابعادی از ذرات آلوده‌کننده هوا بوده‌اند. آنها برای این کار سه سطح از ذرات معلق در هوا را در نظر گرفتند و تاثیراتش بر وضعیت اسپرم مردان شرکت‌کننده در آزمایش را بررسی کردند. تاثیرات ذرات کوچکتر (از ۵/۲ میکرومتر (۰/۰۰۲۵ میلیمتر) ذرات ۵/۱۰ تا ۱۰ میکرومتر و ذرات ۱۰ میکرومتر در این دسته‌بندی مورد مطالعه قرار گرفته است.

عوامل مختلفی که برای کیفیت اسپرم موردبررسی قرار گرفته‌اند تعداد اسپرم‌ها، غلظت و تحرک آنها بوده است. با بررسی این ویژگی‌ها درنهایت مشخص می‌شود که اسپرم کیفیت مطلوب برای باروری را دارد یا نه. در این پژوهش ارتباط قابل‌توجهی بین آلودگی هوا با تعداد اسپرماتوزوئید و غلظت اسپرم به دست نیامد اما مشخص شد آلودگی‌هوا در حرکت پیش‌رونده اسپرم تاثیر می‌گذارد و آن را کاهش می‌دهد.

### آلودگی هوا چطور مردان را نابارور می‌کند؟

قابلیت حرکت اسپرم در شناور شدن

و باروری تاثیر گذار است. نتایج

آزمایش‌های این پژوهش حاکی از این بود که اسپرم افرادی که تحت تاثیر آلودگی هوا با ذراتی به قطر ۵/۲ میکرومتر قرار می‌گیرند به میزان ۶/۳ درصد تحرک کمتری پیدا می‌کند در حالی که تحرک اسپرم افرادی که

### جام خوراک

آیا فرآیند پخت ویز می‌تواند به کاهش سطح باقی‌مانده‌های آنتی‌بیوتیک در گوشت مرغ کمک کند؟

## راهنمای نبرد با آنتی‌بیوتیک در آشپزخانه



گروه وابسته به زمان بوده و با بیشترشدن زمان افزایش می‌یابد. روش پخت تاثیر به‌سزایی بر میزان این گروه از آنتی‌بیوتیک‌ها دارد به‌طوری‌که بیشترین میزان کاهش به ترتیب در سرخ‌کردن عمیق، جوشاندن و پخت با مایکروویو مشاهده شده است.

با وجود اینکه بسیاری از آنتی‌بیوتیک‌ها حساس به حرارت هستند اما میزان نابودی آنها به عوامل مختلفی مثل وجود آب، دما، زمان، روش پخت، وجود سایر ترکیبات نظیر روغن، درجه اسیدی بودن ماده‌غذایی و... دارد و تفاوت‌های زیادی بین آنها از این نظر وجود دارد.

با توجه به اینکه وجود این باقی‌مانده‌ها در موادغذایی با منشأ دامی کم‌وبیش قطعی است، هدف اصلی این یادداشت تا حدودی رفع نگرانی شما مصرف‌کنندگان عزیز است که با پخت‌کامل گوشت مرغ می‌توان درصد بالایی از این باقی‌مانده‌ها را از بین برد و تا حدودی اثرات سوء آنها در بدن را کاهش دهد.

این باور که گفته می‌شود تمام آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌های تزریق‌شده به مرغ را می‌توان با اضافه‌کردن یک هویج به آب مرغ جذب کرد باور نادرستی است و شواهد علمی‌ای برای آن وجود ندارد.