

**بخش اجتماعی** – غذا خوردن در رستوران را دوست دارید؟ باید بدانید در این مورد تنها نیستید. طبق آماری که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد، ۶۰ درصد از آمریکایی‌ها حداقل هفته‌ای یک بار در رستوران غذا می‌خورند. غذا خوردن در رستوران می‌تواند گزینه‌ای آسان و لذت‌بخش باشد؛ خصوصا برای خانم‌هایی که از آشپزی روزانه خسته‌اند. اما باید ببینید آیا آمادگی این را دارید که همراه سیب زمینی سرخ کرده، میکروب‌ها را هم نوش جان کنید؟ ظاهر بعضی رستوران‌ها می‌تواند فریبنده باشد، پس آنچه می‌بینید لزوما همان چیزی نیست که تصورش را می‌کنید. ظاهر آراسته و تر و تمیز پیشخدمت‌ها و شیشه میز که برق می‌زند باعث می‌شود که فکرش را هم کنید که بعضی وسایل آن رستوران تا چه حد می‌تواند حاوی میکروب باشد. در اینجا هشت چیزی که در رستوران هرگز نباید به آنها دست بزنید آورده‌ایم.

**۱.سرویس بهداشتی**

بدیهی است، اما تمیز بودن سرویس بهداشتی نمایانگر تمیزی سایر بخش‌های یک رستوران است. قبل از خروج از سرویس به دستورالعمل الصاق شده روی در توجه کنید. به علاوه می‌توانید از حس بویایی خود نیز کمک بگیرید. اگر بوی بدی استشمام می‌کنید، دست‌های خود را با آب و صابون شسته و با یک حوله تمیز خشک‌شان کنید. بهتر است برای باز کردن در سرویس از دستمال توالت استفاده کنید و قبل از نشستن پشت میز دست‌های خود را به یک ضدعفونی‌کننده مناسب آغشته کنید. چون افرادی که ناخوش هستند، اغلب در سرویس‌های بهداشتی بالا می‌آورند و بدون آنکه دست‌های خود را بشویند، از آن خارج می‌شوند.

**۲.بوفه**

بوفه‌ها یکی از کثیف‌ترین بخش‌های یک رستوران هستند. بنابراین، بهتر است تا حد امکان در بوفه‌ها و بار رستوران‌ها غذا نخورید. هیچ تضمینی وجود ندارد که مواد غذایی در دمای مناسب نگهداری شوند. گاهی مواد غذایی باقی مانده در ظروف مواد غذایی تازه ریخته می‌شوند. از ظروف مواد غذایی نیز به طور معمول دائمآ استفاده می‌شود. این عوامل باعث انتقال باکتری به مواد غذایی شده و تمام ظروف غذا را آلوده می‌کنند.

**۳.سینی غذا**

**بخش اجتماعی**– دبیر علمی ششمین کنگره جراحی پلاستیک صورت و راینولوژی با بیان اینکه بسیاری از بیماری‌ها اعم از فشار خون، ناراحتی‌های قلبی، اختلال در تمرکز و حتی بروز تصادفات رانندگی ریشه در بیماری‌های خواب دارد، گفت: همه افراد دچار اختلات خواب باید مشکل‌شان توسط پزشک بررسی و درمان شود. به گزارش ایسنا، دکتر بابک ساعدی در آستانه برگزاری ششمین کنگره جراحی پلاستیک صورت و راینولوژی اظهارداشت: این کنگره به همت انجمن راینولوژی ایران در ۴ بخش اصلی برگزار می‌شود که بخش نخست آن در موضوع بیماری‌های بینی و سینوس بوده که طی چند دهه اخیر گسترش زیادی یافته است.

وی افزود: امروزه در این حوزه اعمال جراحی آندوسکوپی ورود یافته و این مسئله تا اعمال جراحی قاعده جمجمه گسترش یافته است لذا بسیاری از تومورهایی که پیش از این قابلیت جراحی نداشته و یا باید برای جراحی جمجمه را می‌شکافتیم، از طریق جراحی آندوسکوپی قابلیت انجام دارد که این روش جراحی عوارض کمتری برای بیمار به همراه دارد.

دبیر علمی ششمین کنگره جراحی پلاستیک صورت و راینولوژی ادامه داد: بخش دوم کنگره مرتبط با جراحی راینوپلاستی است که برقراری زیبایی و کارکرد مناسب

سینی‌های غذا در رستوران‌ها به ندرت تمیز می‌شوند. اگر هم قرار بر این باشد که تمیز شوند، این کار با یک تکه پارچه کهنه انجام می‌گیرد. بنابراین، تا حد امکان از دست زدن به سینی غذا خودداری کنید. اگر برای غذا خوردن به فست فود می‌روید، بهتر است قبل از دست زدن به غذا از یک ضدعفونی‌کننده استفاده کنید.

**۴.بطری سس گوجه فرنگی و جای نمک و فلفل**

این وسایل به احتمال قوی هرگز تمیز نمی‌شوند. یا اینکه حداکثر با همان پارچه‌ای که برای میز و صندلی مورد استفاده قرار می‌گیرد، تمیز می‌شوند. پارچه‌ای که به



احتمال زیاد در سطلی با آب کثیف شستشو داده می‌شود. به علاوه، هیچ وقت نمی‌دانید چه کسی قبل از شما به این وسایل دست زده است. بنابراین، قبل از استفاده از سس گوجه فرنگی از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده خود استفاده کنید.

**۵.برش‌های لیمو در کنار نوشیدنی**

چه خودتان خواسته باشید یا نه، نوشیدنی‌هایی که در رستوران‌ها عرضه می‌شوند، اغلب با یک برش از لیمو شیرین یا لیمو ترش سرو می‌شوند. مطالعات سال ۲۰۰۷ نشان می‌دهند که ۶۹.۷ درصد از برش های لیمو که در کنار نوشیدنی‌ها مورد

## خُر خُر را جدی بگیرید

بنی در این حوزه مورد توجه است. البته همکاران ما در این راستا از قدیم تبحر داشته ولی باید توجه داشت که در این حوزه طی ۳ دهه اخیر پیشرفت‌های زیادی حاصل شده و اکنون تکنیک‌های ۲۰ سال پیش را کنار گذاشته‌ایم و آشنایی همکاران ما با این تکنیک‌های نوین حائز اهمیت است.

ساعدی اظهارداشت: نسبت به همه گروه‌های درگیر در حوزه راینوپلاستی کمترین شکایت از همکاران ما بوده و این موضوع علیرغم مراجعات زیاد است و موفقیت همکاران ما در این راستا چشمگیر بوده است.

وی اضافه کرد: جراحی پلاستیک صورت بخش سومی خواهد بود که در کنگره مورد بحث و گفتگو قرار می‌گیرد. این حوزه از فیلدهای جدید بوده و آغاز تکنیک‌های آن مربوط به جنگ جهانی دوم است که طی ۲ دهه اخیر با درک بهتر فیزیولوژی و بیماری‌ها این اعمال توسعه یافته است.

دبیر علمی ششمین کنگره جراحی پلاستیک صورت و راینولوژی تأکید کرد: تنها کسانی می‌توانند وارد فیلد زیبایی یک ارگان بدن شوند که با بیماری‌های آن ارگان آشنایی کامل داشته باشند و در غیر اینصورت هر اقدامی توسط آنها برای انجام زیبایی خطرناک است.

### {اجتماعی}

# هشت چیزی که نباید در رستوران به آن دست بزنید

استفاده قرار می‌گیرند، میکروب دارند. چون برش‌های لیمو قبل از آنکه در کنار لیوان نوشیدنی قرار بگیرند، در دست چندین نفر می‌چرخند. و هیچ تضمینی وجود ندارد که آنها مسائل بهداشتی را رعایت کرده باشند. شاید طعم خوبی نداشته باشد، اما بهتر است نوشیدنی خود را بدون لیمو بنوشید.

**۶.بخ‌های موجود در نوشیدنی**

یخ ساز رستوران‌ها معمولا به ندرت تمیز می‌شوند (در حالت ایده آل یک بار در ماه)، از این رو، محیط مناسبی برای رشد باکتری هستند. بهتر است سودای خود را بدون

یخ سفارش دهید. معده شما سپاسگذار خواهد بود!

**۷.منوی غذا**

لمس نکردن منوی غذا در رستوران کار دشواری است. منوی غذا یکی از کثیف‌ترین چیزهای موجود در یک رستوران است. فکرش را بکنید چند نفر در روز به منو دست می‌زنند و چه تعداد از آنها به پاکیزگی دست‌های خود اهمیت می‌دهند. کارکنان رستوران‌ها نیز معمولا از پارچه‌های کهنه برای تمیز کردن منوی غذا استفاده می‌کنند.

مطالعات سال ۲۰۱۳ نشان می‌دهند که منوی غذا بهترین راه انتقال باکتری است. باکتری ای، کولی (E. COLI) می‌تواند از ۲۴ تا ۷۲ ساعت روی منوی غذا زنده بماند. بنابراین، بهتر است به وضعیت منو توجه کنید. اگر ذرات غذا روی سطح بیرونی منو دیده می‌شوند یا سطح منو چسبنک است، بدانید که این منو حاوی انواع میکروب، باکتری و ویروس‌هایی است که در چند روز گذشته از دیگران به آن منتقل شده‌اند. از این رو، بهتر است پس از سفارش دادن و قبل از خوردن غذا دست‌های خود را بشویید.

**۸.میز غذا**

دکتر چارلز جربا، استاد میکروبیولوژی دانشگاه آریزونا، در آزمایشات خود به این نتیجه رسید که میزهای غذا در رستوران‌ها به باکتری ای، کولی آلوده هستند. این باکتری برای تمام افراد به خصوص کودکان خردسال، افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، مضر است. آمار باکتری‌ها پس از تمیز کردن میزها به مراتب بیشتر است. این امر نشان می‌دهد که پارچه‌های مورد استفاده توسط کارکنان نیز به این باکتری آلوده است. بنابراین، بهتر است از آن کارمند بخواهید که میز شما را تمیز نکند!

**۸.میز غذا**
دکتر چارلز جربا، استاد میکروبیولوژی دانشگاه آریزونا، در آزمایشات خود به این نتیجه رسید که میزهای غذا در رستوران‌ها به باکتری ای، کولی آلوده هستند. این باکتری برای تمام افراد به خصوص کودکان خردسال، افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، مضر است. آمار باکتری‌ها پس از تمیز کردن میزها به مراتب بیشتر است. این امر نشان می‌دهد که پارچه‌های مورد استفاده توسط کارکنان نیز به این باکتری آلوده است. بنابراین، بهتر است از آن کارمند بخواهید که میز شما را تمیز نکند!

(منبع: DAILYMAIL)

وی با اشاره به اینکه سلامت یک ارگان بر زیبایی آن اولویت دارد، افزود: جراحان گوش و حلق و بینی قبل از گذراندن تجربه در حوزه جراحی پلاستیک، ۴ سال آناتومی و بیماری‌های صورت و سر و گردن را شناخته پس کارکرد بهتری در جراحی سر و صورت دارند.

ساعدی اضافه کرد: جراحی پلاستیک صورت در ۳ قسمت مباحث غیرجراحی، بازسازی صورت به علت کهولت سن و بازسازی صورت به دلیل تصادفات و نقایص مادرزادی در کنگره ارائه می‌شود.

وی به موضوع خواب اشاره کرد و گفت: چهارمین بخش اصلی که در کنگره مطرح می‌شود در حوزه خواب است که در واقع مشکل اختلالات خواب بیماری قرن ۲۱ محسوب می‌شود و آنقدر که کشورهای دیگر به این بیماری توجه کرده‌اند، ما به این موضوع نپرداخته‌ایم.

دبیر علمی ششمین کنگره جراحی پلاستیک صورت و راینولوژی خاطر نشان کرد: بسیاری از بیماری‌ها اعم از فشار خون، ناراحتی‌های قلبی، اختلال در تمرکز و حتی بروز تصادفات رانندگی ریشه در بیماری‌های خواب دارد. لذا همه افراد دچار اختلات خواب باید مشکل‌شان توسط پزشک بررسی شود.

## سم زدایی کبد در پاییز با این خوراکی ها

موجب مقاومت در برابر ابتلا به سرطان سینه، پوست و سرطان ریه می شود.
**گریپ فروت** : یکی دیگر از منابع گلوکوتایون است که موجب پاکسازی کبد می شود. گریپ فروت همچنین سرشار از ویتامین ث و آنتی اکسیدان است که به بالا رفتن تولید آنزیم های تمیز کننده کبدی و افزایش روند پاکسازی طبیعی کبد منجر می شود.

**اسفناج**: اسفناج خام منبع عمده از گلوکوتایون است و به روند پاکسازی کبد کمک می کند. سبزیجات سبز مانند اسفناج همچنین منبع غنی از کلروفیل، یک رنگدانه طبیعی است که برای حفظ سلامت کلی کبد مفید است.

**مرکبات**: لیمو، لیموترش و…حاوی مقادیر زیادی از ویتامین ث است که به تحریک کبد و سنتز مواد سمی به موادی که می تواند به آب جذب شود، کمک می کند.

**منبع:آوای سلامت**

سال هفدهم/ شماره ۴۷۵۶

**حوادث**

### دستگیری زوج آدم‌خوار در روسیه

**بخش اجتماعی**– پلیس روسیه از دستگیری یک زوج به اتهام آدم‌خواری خبر داد.

به گزارش ایسنا، این زوج پس از کشتن ۳۰ نفر از گوشت و اعضای بدن آنان مصرف می‌کردند. آنها همچنین قسمت‌هایی از بدن قربانیان را برای استفاده‌های بعدی در فریزر نگهداری می‌کردند.

پلیس روسیه با اعلام خبر دستگیری این دو متهم گفت: این دو نفر مسئول قتل ۳۰ تن هستند هرچند تاکنون تنها هفت قربانی شناسایی شده‌اند.

این زوج همچنین اعتراف کرده‌اند که از سال ۱۹۹۹ پس از ربودن قربانیان و کشتن آنان از گوشتشان مصرف کرده‌اند و همچنین بخش‌هایی از بدن قربانیان را در فریزر نگهداری می‌کردند. پلیس پس از کشف یک گوشه همراه که حاوی تصاویری از متهم همراه با جسد مثله شده یک زن بود، او را شناسایی کرد. هر چند متهم ابتدا این اتهام را رد کرد.

به گزارش راشا تودی، پلیس در حال بررسی جزئیات

بیشتر این پرونده هولناک است.

.....

## دستگیری سارقان در خانه مرد مُرده

**بخش اجتماعی**– رئیس کلانتری ۱۱۰ شهدا از دستگیری سارقان سابقه دار که خانه ای متروکه و بلاصاحب را مخفیگاه خود کرده بود، خبر داد.

سرگرد اسماعیل افشاری در گفت وگو با ایسنا، دراین باره گفت: از مدتی قبل و بنابر بررسی های صورت گرفته مشخص شد تعدادی از سارقان در منزل متروکه ای در خیابان شکوری گرگانی که صاحبش مردی است که چندی پیش فوت کرده بی‌توته و آنجا را به مخفیگاه خود بدل کرده اند.

وی با بیان اینکه سارقان به صورت غیر قانونی و از روی دیوار و تخریب قفل ها وارد این خانه شده بودند، گفت: این افراد ضمن انجام سرقت در این مکان، این خانه را به محلی برای اقدامات مجرمانه و خرید و فروش اموال مسروقه و فروش مواد مخدر تبدیل کرده بودند. افشاری با بیان اینکه با هماهنگی مرجع قضایی در یک عملیات ضربتی دو نفر از سارقان که از افراد سابقه دار بودند در این محل دستگیر شدند، گفت: همچنین در بازرسی از منزل متروکه اموالی از قبیل کامپیوتر، لوازم وقطعات خودرو و لوازم ، قطعات و لوازم موتور سیکلت و … کشف و ضبط شد.

رئیس کلانتری ۱۱۰ شهدا اضافه کرد:این محل پلمب شد و متهمان پس از تشکیل پرونده برای ادامه روند رسیدگی به جرم روانه دادسرا شدند.

.....

## راز قتل پسر بعد از مرگ پدر فاش شد

**بخش اجتماعی**– با فوت پدر خانواده‌ای در زرنديه و در مراحل تحقیقات کارآگاهان پلیس، راز فقدانی چهار ساله پسر این خانواده برملا و مشخص شد، او توسط پدرش به قتل رسیده است. سرهنگ محمدرضا روشندل فرمانده انتظامی شهرستان زرنديه در این باره گفت: در سال ۹۲ فقدانی پسر ۲۷ ساله‌ای به پلیس آگاهی شهرستان اعلام شد و با ثبت مشخصات مفقودی این فرد در سامانه پلیس، پرونده‌ای در این خصوص تشکیل شد که بعد از گذشت چندین سال هیچ اطلاعی از سرنوشت او به دست نیامد.

وی ادامه داد: در مراحل رسیدگی به این پرونده و بعد از مدتی از فوت پدر خانواده، اطلاعاتی از قتل فرد مفقودی به دست آمد و بلافاصله تحقیقات تخصصی کارآگاهان در این خصوص با تحقیقات از اعضای خانواده آغاز شد. در مراحل بازجویی اعضای خانواده مشخص شد که پسر جوان خانواده به علت اعتیاد، با پدرش درگیری داشته است و سرانجام توسط پدر خانواده به قتل رسیده و در حیاط منزل دفن می‌شود.

به گفته روشندل،بعد از گذشت چند سال و بعد از فوت پدر با توجه به حرکات و رفتار مشکوک او و گریه و زاری که در گوشه‌ای از حیاط منزل داشته، دیگر اعضای خانواده به رفتار او مشکوک می‌شوند و بعد از فوتش، اقدام به کندن حیاط منزل می‌کنند که با آثار جسد برادرشان روبرو می‌شوند. با هماهنگی مقام قضائی جسد مقتول برای تحقیقات بیشتر به پزشکی قانونی ارسال شد و مراحل رسیدگی به پرونده همچنان ادامه دارد.

.....

## قتل یک دانش‌آموز سراوانی توسط همکلاسی‌اش

**بخش اجتماعی**– رئیس اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان گفت: یکی از دانش آموزان هنرستانی در شهر سراوان صبح دیروز در درگیری دو نفره با چاقوی همکلاسی خود به قتل رسید. به گزارش خبرنگاران، علی مرادی افزود: ساعت ۵صبح دیروز دانش آموز زبیر چاکری پایه دوم رشته ساختمان هنرستان کار و دانش شهید هاشمی نژاد سراوان توسط دانش آموز دیگری با ضربات چاقو داخل کوچه خارج از آموزشگاه به قتل رسید. وی ادامه داد: هم اینک قاتل که دارای جراحاتی است دستگیر شده و دراختیار مقامات قضایی قرار دارد. وی گفت: هنوز انگیزه قتل مشخص نشده است.