ویتامین D خطر ابتلا به سرطان را کم می کند

بررسی‌های پژوهشگران نشان می‌دهد: دریافت روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D برای سلامتی ضرورت دارد. هم‌چنین افرادی که ویتامین D بیشتری دریافت می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌هایی از جمله پستان، نخعدان، کلیه، روده یانکرس و پروستات قرار دارند. همه این‌ها در حالی است که بیش از ۹۰ درصد ویتامین D بدن از طریق نورخورشید سنتز می‌شود و بیشتر مردم به‌علت ترس از ابتلا به بیماری‌های پوستی، کمتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند.

(نیک سلامتی)

پیشنهاد سرآشپز

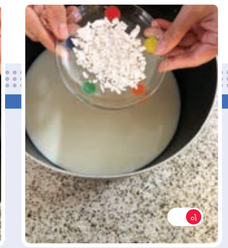
سمیه اخترشناس
شیراز

پان اسپانیا

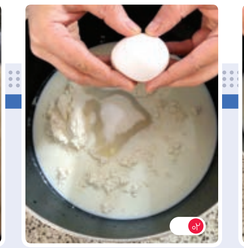
دسرها از خوراکی‌های پرطرفدار سفره افطار هستند. برای همین، امروز می‌خواهیم دستور تهیه یک دسر خوش‌مزه و مقوی را آموزش بدهیم: دسر پان اسپانیا. این دسر به‌دلیل داشتن موز، شیر، خامه و گردو برای روزه‌اولی‌ها هم بسیار مفید و پرانرژی است و نظرشان را سر سفره افطار جلب می‌کند.

قیمت برای هر نفر: ۱۰۰۰ تومان
تعداد: ۹ نفر
زمان تهیه: ۲۰ دقیقه

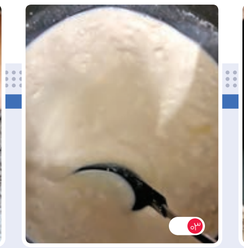
- شیر: ۲ لیوان
- وانیل
- آلدی
- خامه صوتی: یک پاکت
- آرد: نصف لیوان
- نشاسته: ۲ قاشق غذاخوری
- شکر: یک لیوان
- تخم‌مرغ: یک عدد
- بیسکویت پتی‌بور: ۲ بسته
- موز و گردو: به‌میزان دلخواه



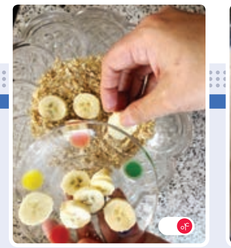
● داخل ظرفی آرد و نشاسته را با کمی شیر حل کنید. بعد باقی مانده شیر را اضافه کنید تا محلولی رقیق ایجاد شود.



● وانیل، خامه، شکر و تخم‌مرغ را باهم مخلوط کنید و حوب هم بزنید تا یکدست شود. سپس به ترکیب آرد، نشاسته و شیر اضافه کنید.



● مواد مخلوط شده را روی حرارت کم بگذارید و مدام هم بزنید تا کمی غلیظ شود. سپس زیر شعله را خاموش کنید. حواستان باشد مواد خیلی غلیظ نشود چون بعد از سرد شدن، دسر سفت‌تر هم خواهد شد.



● داخل ظرف مناسبی یک ملاقه از دسر را بریزید. روی آن را با بیسکویت بپوشانید و روی بیسکویت موز و گردو بریزید. این کار را چند بار تکرار کنید. بعد هم دسر را داخل یخچال بگذارید تا خنک شود.

چند نکته

● می‌توانید به جای موز و گردو از هر خوراکی دیگری که دوست دارید مانند نارگیل، کنجد و شکلات برای قسمت میانی دسرتان استفاده کنید.

● بیسکویت و گردو را باید خرد کنید، نه آسیاب. موز را هم بهتر است حلقه حلقه برش بزنید.

● اگر دوست دارید دسرتان چندرنگ شود، به یک سوم مواد مقداری کاکائو و به بخش دیگر زعفران اضافه کنید.

● برای دریافت کامل دستور غذاها و کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به این نشانی سر بزنید.

@nazbanoo_food

همیاری

دکتر حسین امینی کبکه
متخصص

چرا کرونا راجدی نمی گیریم؟

بیش از یک سال از عمر کرونا در کشورمان می‌گذرد. در این مدت جوانان برومند، ورزشکاران تنومند و افراد سالم بسیاری که کسی تصور درگیر شدن آن‌ها با کرونا را نداشت، از بین‌مان رفتند. اقتصاد، فضاهای اجتماعی و روابط خانوادگی هم گرفتار چالش‌های بسیاری شدند ولی باز هم انگیزه لازم در مردم برای جدی گرفتن این بیماری را نمی‌بینیم. شاید جای تعجب داشته باشد، اما واقعیت این است که این سهل‌انگاری‌ها از مجموعه رفتارهایی سرچشمه می‌گیرند که تطابق لازم را با بایدهای اجتماعی پیدا نکرده‌اند.

برای نمونه، بخشی از این افراد را کارگرهای روزمزد و فصلی تشکیل می‌دهند که برای امرار معاش خود چاره‌ای جز شکستن این حدومرزها ندارند، چراکه نهادهای حاکمیتی حمایت لازم را از آن‌ها نکرده است. کارکنان شرکت‌ها و بخش‌های خصوصی هم که چرخ اقتصادشان از روابط اجتماعی و دید و بازدیدها و صحبانه‌های کاری می‌چرخد، آن‌ها هم گروه دیگری از سهل‌انگارهای این عصر کرونایی هستند. اما از همه این‌ها مهم‌تر، جدیت حاکمیت در برخورد با این پدیده است. وقتی دولت خیلی سفت و سخت با این موضوع برخورد نمی‌کند، مردم هم آن را جدی نمی‌گیرند.

اینکه چین تنها دولتی است که توانست این بیماری را در نطفه خفه کند و مانع از گسترش آن شود، تا حد زیادی به جدیت دولتش برمی‌گردد، مسئله‌ای که مشابه آن را در هیچ کجای دنیا نتوانستیم ببینیم. انعکاس رفتارهای اجتماعی، تابع ۲ نگاه حاکمیتی و کدخدامنشی است که در مسائلی مانند رعایت دستورهای بهداشتی برای مبارزه با کرونا، پند و اندرز جواب گو نیست و نباید انتظار داشت در هیچ کجای دنیا نتوانستیم ببینیم. انعکاس رفتارهای اجتماعی، تابع ۲ نگاه حاکمیتی و کدخدامنشی است که در مسائلی مانند رعایت دستورهای بهداشتی برای مبارزه با کرونا، پند و اندرز جواب گو نیست و نباید انتظار داشت بدون وضع قانون‌های سفت و سخت، مردم آن‌ها را جدی بگیرند.

دولت برخلاف سال گذشته، تعطیلات نوروز امسال را به‌دلیل برخی اعتراض‌ها به وضعیت اقتصادی، چندان سفت و سخت نگرفت و به پند و اندرز بسنده کرد. برای همین، در پایان تعطیلات شاهد شیوع افسارگسیخته ویروس کرونا در بین مردم بودیم. از طرفی، مردم ما هنوز یاد نگرفته‌اند جای خالی قانون را با مطالبه‌های اجتماعی بحق خود پرکنند. یعنی اگر کسی به‌دلیل نداشتن ماسک جریمه نمی‌شود، دست کم با برخوردهای اجتماعی سخت متوجه آشنایه خود شود و به حقوق دیگران احترام بگذارد.

شاید بد نباشد در این مقوله، نیم‌نگاهی هم به مؤلفه‌های فرهنگی کشورمان داشته‌باشیم. ما ایرانی‌ها آدم‌های راحتی هستیم و برخی مسائل مانند رفتن به سبزده‌به در دیدوبازدیدهای عید برایمان اولویت خاصی دارند. به‌عبارت ساده‌تر، ۲ ساعت خوشی را به عواقب بعدش ترجیح می‌دهیم و خیلی راحت از کنار هم چیز رد می‌شویم، موضوعی که نه عقلی، نه شرعی و نه اخلاقی، پذیرفته نیست چون بحث حق و حقوق مردم در میان است.

معصومه متین نژاد
m.matinnejad@shiarazet

روزه داری منهای کرونا

ماه مبارک رمضان را به فرصتی برای قطع زنجیره کرونا تبدیل کنیم

هر بار که موج شیوع کرونا کشور را فرامی گیرد و با کلی بگیر و ببند زمین گیر می شود، حسی به ما می گوید: «تمام شد دیگر!» ولی هنوز نفسی چاق نکرده، دوباره در شرایط بحرانی سخت تر از قبل قرار می گیریم. سفرها و میهمانی های نوروزی یک بار دیگر کار دست همه داد و شاهد شروع موج چهارم کرونا در کشور هستیم. موجی که به گفته مسئولان ستاد مبارزه با کرونا، به مراتب از دوره های قبل سخت تر است چون این بار پای ویروس کرونای انگلیسی یا جابه جایی هایی که صورت گرفته، به همه شهرها و روستاهایمان باز شده است. این ویروس از سرعت انتشار بسیار بالاتر و میزان مرگ‌ومیر بیشتری حکایت دارد و متأسفانه کودکان و جوان‌ترها را هم بیشتر درگیر می کند. نوروز گذشت و تأسف خوردن به حال آن فایده‌ای ندارد، اما آمدن ماه مبارک رمضان بحث دیگری است، ماهی که می تواند هم یک فرصت و هم یک تهدید. دیگر برای این شرایط بحرانی باشد، یعنی اگر قرار باشد به بهانه افطاری دادن و رفتن، دوباره باب میهمانی و دورهمی را باز کنیم، شرایط را حتما سخت‌تر خواهیم کرد، اما اگر قرار باشد از این فرصت ناب با توجه به ظرفیت های بسیاری که برای قطع زنجیره کرونا دارد استفاده کنیم، بهترین شرایط را پیش رو خواهیم داشت، موضوعی که قصد داریم امروز در کنار پاسخ به برخی پرسش های معمول درباره روزه داری در این شرایط خاص، به آن بپردازیم.

ماه رمضان، فرصت یا تهدید؟

اینکه ماه مبارک رمضان یک فرصت مغتنم برای قطع زنجیره کرونا باشد یا تهدیدی جدی برای گسترش بیشتر آن، به خود ما بستگی دارد که تا چه اندازه دستورهای بهداشتی را جدی بگیریم. گذشته از این، بررسی های مختلف کارشناسان حوزه سلامت نشان می دهد: روزه داری در تنظیم سطح گلوکز، چربی و فشارخون نقش مؤثری دارد. هم‌چنین به کنترل وزن بدن و بهبود بیماری هایی که عادت‌های اشتباه غذایی سبب به‌وجود آمدنشان می‌شود کمک زیادی می کند.

افزون بر این، روزه‌داری نعنتها برای افراد سالم ضرر ندارد، بلکه می‌تواند باعث کاهش پاسخ‌های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدنشان نیز بشود. به عبارت دیگر، فعالیت سلول‌های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین‌های مخاطی که ازعوامل مهم ایمنی بدن هستند، در طول روزه‌داری بسیار بیشتر می‌شوند. البته درصورتی که روزه‌داری صحیح و با رعایت رژیم‌غذایی مناسب در وعده‌های سحر و افطار باشد. گذشته از آن، نخوردن و نیاشامیدن در خارج از فضای خانه که لازمه آن مراجعه به غذاخوری ها و کافه‌ها و برداشتن ماسک از روی صورت است، هم‌چنین حالت تعطیل یا نیمه‌تعطیل برخی فعالیت‌ها در این ماه که به حفظ شرایط قرنطینه کمک بیشتری می کند می‌تواند برگ برنده‌ای برای ماه‌مبارک رمضان باشد تا آن شاءالله... در پایان آن شاهد فروشستن تب موج چهارم کرونا باشیم.

اما وای به روزی که قرار باشد میهمانی های افطار و شب‌نشینی های بعد از آن با مراسم معنوی ویژه این ماه بدون توجه به دستورهای بهداشتی برگزار شود، برنامه‌هایی که اتفاقا با توجه به گرم‌شدن هوا می توان آن‌ها را به بهترین شکل و در فضای باز برگزار یا مانند سال گذشته از جایگزین های مناسب برای آن‌ها استفاده کرد نظیر:

- برنامه‌های معنوی که در شبکه‌های مختلف تلویزیونی و فضاهای مجازی برگزار می‌شود
- پخش زنده اماکن متبرکه
- نرم‌افزارهای تلاوت و ادعیه مختلفی که در بازار وجود دارد و به‌راحتی و بدون پرداخت هیچ گونه وجهی می‌توان آن‌ها را روی گوشی تلفن همراه دانلود و در هر ساعتی از شبانه‌روز استفاده کرد.
- برگزاری جلسات خانوادگی تلاوت قرآن و ادعیه در خانه

روزه‌داری در شرایط کرونایی

هرسال با نزدیک شدن به ماه مبارک رمضان، افرادی که می خواهند روزه بگیرند و کسالتی دارند، گرفتار استرس و نگرانی می‌شوند. در بین این افراد، کسانی که بیماری مزمن دارند، تکلیفشان مشخص است و از رویه سال‌های قبل پیروی می کنند ولی افرادی که از رمضان سال گذشته به بعد دچار مشکل شده‌اند، به طور معمول سردرگم‌می‌شوند. به‌ویژه در این شرایط کرونایی که بسیاری از افراد درگیر آن هستند. قبل از اینکه سر اصل مطلب برویم و درباره بایدها و نبایدهای روزه‌داری صحبت کنیم، یک قاعده کلی را برای همه بیان می کنیم. براساس فتوای بیشتر مراجع عظام تقلید از جمله آیت‌ا... خامنه‌ای: کسی که می‌داند روزه برای او ضرر دارد یا خوف ضرر داشته باشد، باید روزه را ترک کند و اگر روزه بگیرد صحیح نیست، بلکه حرام است، خواه این یقین و خوف از تجربه‌شخصی او حاصل شده باشد یا از گفته پزشک امین یا از منشأ عقلایی دیگر. ملاک تأثیر روزه بر ایجاد بیماری یا تشدید آن و ناتوانی در روزه گرفتن هم تشخیص خود روزه‌دار درباره خودش است؛ بنابراین اگر پزشک بگوید روزه ضرر دارد اما او با تجربه در یافته باشد که برایش ضرر ندارد و روزه بگیرد. هم چنین اگر پزشک بگوید روزه ضرر ندارد، ولی او بداند روزه برایش ضرر دارد یا خوف ضرر داشته‌باشد، نباید روزه بگیرد. در صورت منع هم، اگر عقیده بیمار هم چنان بر این بود که روزه برایش ضرر ندارد و روزه گرفت و بعد فهمید روزه برای او ضرر داشته است، باید قضای آن را به جا آورد. پس مراقب باشید که نه ترک فریضه کنید و نه مرتکب فعل حرام شوید. در ادامه، برخی ممنوعیت‌های روزه‌داری برای بیماران مختلف را باهم مرور می کنیم.

بیماران کرونایی: افرادی که مبتلا به کرونا شده و بهبود یافته‌اند تا ۶ هفته نباید روزه بگیرند.

بیماران چشمی: افرادی که مشکلات انکساری چشم یا ضعف بینایی دارند برای روزه گرفتن مشکلی ندارند، اما مبتلایان به آب سیاه یا گلوکوم نباید روزه بگیرند، چون فشار داخل چشمشان زیاد است.

بیماران قلبی عروقی: روزه‌داری برای مبتلایان به مشکلات دریچه‌ای قلب منعی ندارد، هرچند باید با پزشک خود مشورت کنند. مبتلایان به نارسایی قلبی و افرادی هم که از کم خونی بافت قلب و درد قفسه سینه رنج می‌برند نباید روزه بگیرند، اما بیمارانی که به‌دلیل تنگی رگ‌های قلب عمل آنژیوپلاستی یا جراحی قلب انجام داده‌اند، با مشورت پزشک می توانند روزه بگیرند.

بیماران گوارشی: افراد مبتلا به اسهال و یبوست مزمن، روده تحریک‌پذیر و مشکلات سوءهاضمه بدون زخم و خون‌ریزی، منع روزه‌داری ندارند، اما کسانی که به‌تازگی آندوسکوپی کرده‌اند و برایشان تشخیص زخم معده و اثنی عشر داده‌شده است، نباید روزه بگیرند.

زنان باردار و شیرده: روزه گرفتن برای مادرانی که در ۳ ماه نخست بارداری خود هستند جایز نیست، اما مادران شیرده به‌شرط توانایی و با تشخیص خودشان می‌توانند روزه بگیرند.

بیماران مغز و اعصاب: بیمارانی که تشنج کنترل‌نشده دارند یا ممکن است بر اثر روزه‌داری دچار تشنج شوند و هم‌چنین بیمارانی که افزون بر دوز دارو، زمان تجویز دارو هم برایشان اهمیت دارد، نباید روزه بگیرند. افزون بر این، افرادی هم که به‌دلیل ماهیت بیماری شان با درمان‌هایی مانند رادیوتراپی و شیمی‌درمانی مشکل ضعف مفرط عمومی دارند و با روزه‌داری بدتر می‌شوند نباید روزه بگیرند.

بیماران ریوی: بیماران مبتلا به آسم و برونشیت مزمن که با غلیظ‌شدن خلط، بیماری‌شان تشدید می‌شود، نباید روزه بگیرند.

بیماران کلیوی: بیمارانی که سکته قلبی را می‌توانند استنشاقی استفاده می کنند، می‌توانند روزه بگیرند.

بیماران کبدی: بیمارانی که فشارخون کنترل نشده دارند یا کراتین خونشان در حد ۲ و بالاتر است و هم‌چنین افرادی که کلیه‌هایشان به‌طور مکرر سنگ‌سازی می کنند یا پیوند کلیه انجام داده‌اند و هنوز یک سال از موعد پیوندشان نگذشته است، نباید روزه بگیرند. بیش از این زمان هم با مشورت پزشک منعی ندارد.

بیماران دیابتی: بیمارانی که نوسانات قندخون آن‌ها کنترل نشده است، کسانی که نیازمند تزریق انسولین هستند و دیابتی هایی که تجربه افت قند شدید دارند یا دیابتشان از باردار ی است نباید روزه بگیرند.

نیازمندان به تزریق خون: بیمارانی که در بیمارستان یا دیگر مراکز درمانی، خون به آن‌ها تزریق می‌شود، نمی‌توانند روزه بگیرند. این افراد می‌توانند در روزهایی که خون دریافت نمی کنند، با نظر پزشک خود روزه بگیرند.

یک نکته مهم برای بخشندگان زندگی

برخی با نگرانی از ضعف و بی حالی پس از اهدای خون، در این ماه از انجام این امر خداپسندانه خودداری می کنند. راه‌حل پیشنهادی پزشکان برای این منظور این است که افراد روز قبل و بعد از اهدای خون در فاصله افطار تا سحر، مایعات زیاد به‌ویژه نوشیدنی‌های شیرین مانند شربت مصرف کنند تا حجم خون آن‌ها متعادل شود. از آنجا که روزه‌داری با اهدای خون منافاتی ندارد، اهداکنندگان می‌توانند در ماه مبارک رمضان و با دهان روزه هم به این عمل خداپسندانه اقدام کنند. هم‌چنین با توجه به اینکه آب بدن روزه‌دار در مقایسه با حالت عادی کمتر می‌شود، باید هنگام سحر غذا و مایعات کافی بخورد و در همان ساعت‌های اولیه روز به اهدای خون اقدام کند یا بعد از افطار این کار را انجام دهد، البته مشروط به اینکه افطار سبکی خورده باشد.

روزه‌داری با مصرف دارو

به‌طورکلی مصرف برخی داروها تداخلی با روزه‌داری ندارد. یعنی با وجود مصرف دارو هم می‌توانید با خیال راحت روزه بگیرید. در ادامه، به برخی از این داروها یا جوانب احتیاط آن اشاره‌ای می‌شود.

- قطره‌های چشم، گوش و بینی به‌شرطی که دارو به حلق نرسد.
- همه داروهایی که از طریق پوست جذب بدن می‌شوند یا به‌صورت موضعی اثر می کنند مانند کرم‌ها، پماد‌ها و پلاستر‌ها و مشمع‌های دارویی.
- انواع شیاف، پماد‌های مقعدی و کرم‌های واژینال.
- تزریقات زیرپوستی، عضلانی، مفصلی و حتی داخل رگی به استثنای تزریق محلول‌های غذایی و نیز داروهای تقویتی (نظر مراجع تقلید دراین‌باره متفاوت است).
- گاز اکسیژن که به‌صورت استنشاقی مصرف می‌شود.
- مصرف انواع دهان‌شویه، غرغره دارو یا اسپری‌های دهانی مانند داروهای آسم، به‌شرطی که چیزی به معده فرو برده نشود (نظر مراجع تقلید دراین‌باره متفاوت است).
- قرص‌های زیرزبانی مانند نیتروگلیسیرین (نظر مراجع تقلید دراین‌باره متفاوت است).

تغییر در الگوی مصرف دارو

مصرف داروها از ۳ الگوی ثابت پیروی می کنند. یعنی یا تنها یک‌بار در طول شبانه‌روز دارو مصرف می کنید یا مجبور هستید هر چند ساعت یک‌بار مصرف آن‌ها را تجدید کنید. در این شرایط، گاهی می‌توان با تغییرات کوچکی در الگوی مصرف دارو، روزه هم گرفت.

- **دو منفرد در طول شبانه‌روز:** اگر الگوی مصرف دارویی شما از این نمونه پیروی می کند، مشکلی با روزه‌داری نخواهید داشت زیرا به راحتی می‌توانید ساعت مصرف داروهایتان را به فاصله زمانی بین افطار تا سحر منتقل کنید. در صورتی هم که لازم است داروهایتان را با معده خالی مصرف کنید، بهترین زمان مصرف، یک ساعت قبل از سحری است.
- **دو چندگانه در طول شبانه‌روز:** به‌طور معمول، بیمارانی که مجبور به مصرف روزی ۲ یا چند بار دارو هستند، نمی‌توانند روزه بگیرند، ولی ممکن است پس از مشورت با پزشک معالج خود بتوانند داروهای خود را در فاصله بین افطار تا سحر استفاده کنند. در موارد خاص هم ممکن است پزشک معالج با جایگزینی داروهای این بیماران با انواع طولانی اثر آن یا تعویض دارو با یک دارو مشابه با نیمه‌عمر طولانی‌تر، امکان روزه‌داری را برای این بیماران فراهم آورد.

۱ هفته

افرادی که مبتلا به کرونا شده و بهبود یافته‌اند تا ۶ هفته نباید روزه بگیرند

۲ چند

دوچندگانه در طول شبانه‌روز: به‌طور معمول، بیمارانی که به مصرف روزی ۲ یا چند بار دارو ناچار هستند، نمی‌توانند روزه بگیرند

توصیه‌های غذایی برای روزه‌داری بهتر

طبع شما با غذایی که می خورید رابطه‌ای مستقیم دارد. پس نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه پیچید. قبل از هر چیز، یاد‌تان باشد با وجود نزدیکی وعده افطار و سحر، هیچ یک را حذف نکنید. گذشته از آن، در هر ۲ وعده، متابولیسم بدن پایین و سرد است. بنابراین فرد نیازمند دریافت غذاهای گرم است. با این تفاوت که افراد سردمزاج باید از غذاهای گرم و خشک و افراد گرم‌مزاج از غذاهای گرم و تر استفاده کنند. استفاده از غذاهای سرد هم در صورتی که همراه با مصلحت باشد -در وعده سحر و البته نه به‌میزان زیاد- اشکالی ندارد.

- مصرف کربوهیدرات‌های مرکب مانند نان، عدس، جو، غلات، برنج، سیب‌زمینی، میوه، سبزیجات و حبوبات در وعده سحر که مدت طولانی‌تری برای هضم نیاز دارند، باعث می‌شود دیرتر گرسنه شوید.
- آب و آب‌میوه، عرقیجات گیاهی خنک و شربت‌های نگهدارنده آب مانند خاکشیر و تخم‌شربتی را به میزان زیاد و در فاصله بین افطار تا زمان خواب مصرف کنید تا آب مورد نیاز بدنتان تأمین شود.
- اگر در طول روزه ضعف می کنید، به غذای خود پروتئین بیشتری اضافه کنید.
- از مصرف غذاهایی که به طور معمول برایتان ناراحتی ایجاد می کنند و تغییرات ناگهانی و شدید در برنامه غذایی خود در طول ماه مبارک رمضان بپرهیزید.
- استفاده از مواد قندی ساده نظیر قند و شکر، غذاهای پرچرب و پرادویه، سوسیس و کالباس، غذاهایی نفاخ مانند انواع آش، و زیاده‌روی در مصرف حلوا، شلم‌زرد، زولبیا و بامیه از عادت‌های نادرست غذایی است که در ماه مبارک رمضان باید از آن‌ها به‌جد پرهیز کنید.
- در وعده افطار از غذاهایی استفاده کنید که راحت هضم می‌شوند، مانند حلیم بدون روغن، پوره سیب‌زمینی، انواع خورش با خوراک‌های کم‌چرب نظیر خوراک مرغ همراه با سبزی‌های آب‌پز، انواع سوپ و آش رقیق و کم‌چرب، تخم‌مرغ و فرنی.
- منابع غذایی حاوی ویتامین‌های A، D، E، C و همچنین آهن و روی و سلنیم را که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیش‌گیری از ابتلا به ویروس کووید ۱۹ لازم‌اند بیشتر مصرف کنید.
- با چای کم‌رنگ یا آب ولرم افطار بهتر است مانند صبحانه باشد: نان و گردو و پنیر کم‌نمک. هم‌چنین باید با وعده شام نیم‌ساعت فاصله داشته باشند.
- برای پخت غذا در وعده سحر، به جای سرخ کردن، از روش بخارپز یا آب‌پز استفاده کنید. مصرف ادویه‌ را هم به کمترین میزان برسانید.
- اگر روزه‌اولی در خانه دارید، برای مشکل کم‌اشتهایی‌اش، مغزدانه‌های مختلف مانند پسته، بادام و گردو را با مقدار کمی نبات آسیاب و با شیر مخلوط کنید و به صورت هریره در وعده افطار یا سحر به او بدهید.
- اگر جزو گروه‌های حساس مانند بانوان باردار و شیرده یا سالمندان هستید، باید هنگام افطار و سحر بیش از دیگران به خورد‌وخوراک خود توجه کنید. برای اطمینان خاطر بیشتر هم بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

از آنجا که روزه‌داری با اهدای خون منافاتی ندارد، اهداکنندگان می‌توانند در ماه مبارک رمضان و با دهان روزه هم به این عمل خداپسندانه اقدام کنند.

راه‌حل پیشنهادی این است که افراد روز قبل و بعد از اهدای خون در فاصله افطار تا سحر، مایعات زیاد به‌ویژه نوشیدنی‌های شیرین مانند شربت مصرف کنند تا حجم خون آن‌ها متعادل شود

(صدای مشاور)

تکلیف خودتان را با زندگی قبلی‌تان مشخص کنید

شهروند: ۵ ماه پیش من و همسرم بعد از یک‌سال زندگی مشترک هم جدا شدیم. در این مدت، چند خواستگار پروپاقرص داشتم. خانواده‌ام اصرار دارند که هرچه زودتر ازدواج کنم ولی خودم می‌ترسم تجربه اولم تکرار شود. به‌نظرتان چه زمانی برای ازدواج دوباره‌ام مناسب است؟

مسعود هنربخش
روان‌شناس بالینی

علت طلاقتان را بیان نکردید اما به‌طورکلی باید گفت پشت سر گذاشتن عده طلاق یا ثبت رسمی طلاق در شناسنامه به‌معنای شروع یک رابطه جدید نیست. دست کم ۶ ماه تا یک‌سال زمان نیاز است که به‌لحاظ روانی، خود را بازسازی و آماده ازدواج دوباره کنید. البته نمی‌توان برای همه نسخه‌ای واحد پیچید. اینکه طلاقتان، یک‌مرتبه و آنی صورت گرفته یا طی مراحلی بوده و آیا برای نگهداری زندگی‌تان هم تلاشتان را کرده‌اید و باز هم بی‌ثمر بوده است، در تصمیم شما برای ازدواج دوباره و روابطتان در آینده اثرگذار خواهد بود. زیرا هرچه آگاهی ما درباره اتفاقی که افتاده است و رابطه‌ای که قصد شروع آن را داریم بیشتر باشد، موفقیتمان هم در زندگی جدید به‌مراتب بیشتر خواهد بود. درک احساسات و هیجانات پشت یک اتفاق مانند جدایی، درست مانند دفن کردن مراحل سوگ از دست دادن یک عزیز است. یعنی تازمانی که آن را نپذیریم، نمی‌توانیم به آرامش واقعی برسیم و تصمیم‌هایی منطقی بگیریم. به عبارت ساده‌تر، هرچه جدایی ما با احساسات ناخوشایند بیشتری مانند خشم و ناراحتی همراه باشد و در به‌یاد آوردن خاطرات خوب گذشته مشکل داشته‌باشیم، شروع یک رابطه برایمان سخت‌تر خواهد بود و در آینده با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شویم. اگر جزو افرادی هستید که بعد از طلاق، همه تقصیرها را گردن طرف مقابل می‌اندازند و از خودشان یک قربانی می‌سازند، بهتر است دور ازدواج دوباره را خط بکشید زیرا خیلی زود دوباره به بن‌بست طلاق می‌رسید. دریک اتفاق، هرچه باشد، همیشه ۲ طرف مقصرند، با کمی تقصیر کمتر یا بیشتر. بنابراین اولین قدم بعد از فروکش کردن تب طلاق، علت‌یابی آن چیزی است که اتفاق افتاده است. این موضوع به شما تصویر واضحی از مشکلاتی که داشته‌اید یا دارید خواهد داد تا در آینده آن‌ها را تکرار نکنید. هم‌چنین تجربه نشان می‌دهد درصد چشمگیری از ازدواج‌های دوباره باز هم به جدایی یا طلاق عاطفی می‌کشند چون فرد با انتظارات برآورده‌نشده‌ای وارد رابطه جدیدش می‌شود و این انتظارات هم‌چنان بی‌پاسخ می‌ماند. بر خلاف تصور، بیشتر افراد همان انتخاب‌های اولشان را در ازدواج دوم هم تکرار می‌کنند زیرا به درک درستی از مشکلات قبلی‌شان نرسیده‌اند. به همین دلیل، دوباره به سراغ افرادی می‌روند که همان ملاک‌های ازدواج اولشان را دارند. واقعیت این است که ازدواج مجدد بسیار سخت‌تر از جدایی است زیرا خیلی از افراد پس از یک تجربه تلخ مانند طلاق به یک بازنشستگی روانی پیش از موعد می‌رسند و فقط و فقط به نگهداشتن رابطه فکر می‌کنند تا ارتقای کیفیت آن. به عبارت ساده‌تر، به دنبال سازش با همسر جدیدشان هستند تا سازگاری، اتفاقی که در خیلی از ازدواج اولی‌ها هم شاهد آن هستیم. نکته پایانی این است که از گرفتن خدمات مشاوره‌ای غفلت نکنید به ویژه اگر خواستگارتان هم مانند شما سابقه طلاق دارد.

در تنظیم سطح گلوکز، چربی و فشارخون نقش مؤثری دارد. هم‌چنین به کنترل وزن بدن و بهبود بیماری‌هایی که عادت‌های اشتباه غذایی سبب به‌وجود آمدنشان می‌شود کمک زیادی می‌کند

(امیرمقدم) مقرون به صرفه

هدیه‌ای خاص برای کسانی که دوستشان داریم

به‌نظرم انتخاب یک هدیه شیک، خاص و مناسب برای کسانی که دوستشان داریم یکی از سخت‌ترین کارهایی است که باید به بهانه‌های مختلف چندین‌بار در سال انجام بدهیم، انتخاب‌هایی با سلیقه‌ها و نیازهای متفاوت. با همه این‌ها، خاص بودن این هدیه‌ها اهمیت بیشتری دارد چون به طرف مقابل این پیام را منتقل می‌کند که برای او وقت گذاشته و هدیه‌ای ویژه‌برایش خریده‌است. برای همین، امروز قصد داریم یک پیشنهاد عالی به شما بدهیم: حکاکی روی اشیای ساده که از آن‌ها هدیه‌ای خاص می‌سازد.

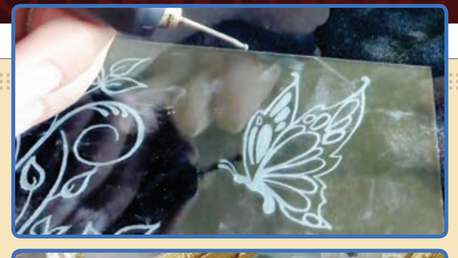
آنچه نیاز داریم؟

همه آنچه شما برای انجام این کار به آن نیاز دارید، یک قلم حکاکی است. این قلم را می‌توانید اینترنتی و با قیمت مناسب‌تری از بازار سفارش دهید. قیمت این قلم‌ها بین ۲۰ تا ۵۰۰ هزار تومان متغیر است. اینکه چه انتظاری از قلمتان داشته‌باشید، مسئله‌ای است که قیمت قلم شما را مشخص می‌کند. برای نمونه، قلم‌های ساده دارای یک مته و توانایی حکاکی روی چند شیء خاص را دارند، درحالی که قلم‌های گران‌تر تا ۲۰ مته دارند و برای شما امکان حکاکی روی سطوحی مانند چرم، شیشه، طلق، پلاستیک، تخم پرندگان، سفال و فلزات غیرآهنی مانند برنج و مس را فراهم می‌آورند.

اکنون کافی است هدیه ساده‌ای مانند یک لیوان، دست‌بند یا تخم پرنده تهیه کنید و با یک حکاکی ساده و ثبت یک جمله زیبا و خاطره‌انگیز، اسم خود یا طرف مقابل یا طرحی خاص که یادآور خاطره‌ای باشد، آن را به هدیه‌ای منحصربه‌فرد تبدیل کنید. نگران نباشید! حکاکی هیچ سخت نیست. همراه با این قلم‌های حکاکی، دفترچه‌ها راهنمایی وجود دارد که چگونگی کار با آن‌ها را به شما آموزش می‌دهد. هم‌چنین می‌توانید با جست‌وجوی کلیدواژه «حکاکی روی اشیا» ویدئوهای آموزشی زیادی در این‌باره در فضای مجازی بیابید. تهیه شابلون برای طراحی نیز می‌تواند به تمیزتر شدن کارتان کمک کند. این شابلون‌ها را می‌توان با قیمت بسیار مناسبی (۲ هزار تا ۳۰ هزار تومان) از خرازی‌ها تهیه کرد.

اجرای چند نمونه کار

- ظروف یا وسایل شیشه‌ای حکاکی‌شده هدیه‌ای بسیار با ارزش هستند. حتما شما هم دوست دارید یک بیت شعر یا عکس خودتان یا شخص محبوبتان را روی این گونه وسایل یادگاری داشته باشید. برای این منظور، خواج مدنظرتان را پشت شیشه بچسبانید. مته نوک‌تیز را در قلم جای گذاری و دور طرح را حکاکی کنید. سپس کاغذ طرح را بردارید و به‌جای آن یک مقوای مشکی بگذارید. حالا از مته مناسب برای حکاکی درون طرح کمک بگیرید. حواستان باشد همه مدتی که با شیشه کار می‌کنید، از ماسک و عینک ایمنی استفاده کنید چون تنفس خرده‌شیشه‌ها و پرتاب آن‌ها به سمت چشم می‌تواند خطرناک باشد.
- اگر مطمئن هستید طرف مقابلتان اهل استفاده از زیورآلاتی مانند دست‌بند است، برای او یک دست‌بند فلزی غیراهنی مانند مسی یا برنجی تهیه کنید. جمله یا اسمی را انتخاب و پس از چندبار تمرین، آن را با استفاده از مته مناسب و با احتیاط روی دست‌بند پیاده کنید.



(با اطبای سنتی)

مصرف کنگر برای سلامتی مفید است

مثل «کنگرخورده و لنگرانداخته» به طعم لذیذ و خوش‌خوراک بودن کنگر اشاره دارد، گیاهی کوهی که از آن در تهیه غذاهایی مانند خورش استفاده می‌شود و می‌توان آن را همراه با ماست هم خورد. این گیاه یک ضدعفونی‌کننده، اشتهاآور، تب‌بر و تقویت‌کننده قوی دستگاه گوارش هم محسوب می‌شود و در طب سنتی مصرف آن را به کسانی توصیه می‌کنند که بیماری‌هایی نظیر یرقان، نارسایی کبد و کم‌خونی دارند. کلسترول و تری‌گلیسیرید خون آن‌ها بالاست.