

درهم خوری؛ آفت سلامت

امیرمقدم

پهن کردن سفره‌های رنگی و خوردن انواع غذاها باهم، حتی به مقدار کم، از اشتباه‌های محاسباتی است که خیلی زود سبب مشکلات زیادی می‌شود. مشکلاتی که نه فقط دستگاه گوارش، بلکه دیگر اعضای بدن را هم درگیر می‌کند. برای همین، بهتر است تا آنجا که از غذاشناسی اطلاع نداریم، در هر وعده به یک غذا اکتفا کنیم.

در کتاب طب الرضا^(ع) در این باره می‌خوانیم؛ بسیاری از غذاها باهم سازگار هستند، ولی غذاهایی هم داریم که خوردنش باهم توصیه نمی‌شود، چون می‌توانند بیماری تولید کنند. برای نمونه جمع بین ماهی و تخم مرغ در شکم سبب نفرس، قولنج، بواسیر و درد دندان می‌شود. از این رو غذا‌های ناسازگار را باید به چند دسته کلی تقسیم کرد.

● برخی غذا چون باهم آمیخته و ترکیب شوند، خاصیت همدیگر را خنثی می‌کنند. در این صورت غذاییت آن‌ها نابودی می‌شود و چنانچه به خوردن این نوع غذاها ادامه بدهیم، به کمبود املاح و ویتامین‌های لازم و انواع بیماری‌ها دچار می‌شویم. ● برخی هم چون باهم خورده شوند، ترکیب آن هاسمی می‌شود و بدن را عرصه تاخت و تاز میکروب‌ها و امراض می‌کند.

● برخی نیز هضم نمی‌شوند و در معده عفونت و کرم تولید می‌کنند و مقدمه بیماری‌هایی مانند نفرس، روماتیسم، قولنج، بواسیر و پیوره می‌شوند.

برخی هم جذب بدن نمی‌شوند و در خون رسوب می‌کنند و در نتیجه، امراضی مانند انواع سوداها و آگزماها را ایجاد می‌کنند.

تیک

سلامتی

تفاوت پیاز سفید، قرمز و زرد چیست؟

پیازهای سفید و زرد از نظر مواد مغذی یکسان هستند، اما پیاز قرمز حاوی آنتوسیانین است که به آن رنگ می‌دهد. آنتوسیانین ها نوعی آنتی اکسیدان هستند که با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و سرطان مرتبط هستند، اما از نظر کاربرد، پیاز سفید خنثی‌ترین نوع پیاز با طعم تند است که در غذا‌های خام، کبابی یا سرخ شده به کار می‌رود. پیاز زرد مشابه پیاز سفید است، اگرچه کمی شیرین‌تر از آن است و برای کاراملی کردن عالی است. پیاز قرمز هم تا حدودی تند است و زمانی که پخته شود، طعم و مزه بهتری پیدا می‌کند.



بوقلمون فسفر و پروتئین بیشتری دارد

با وجود استقبال نشدن از گوشت بوقلمون در کشورمان، در سال‌های گذشته تولید و مصرف گوشت بوقلمون در بسیاری از کشورهای اروپایی و همچنین آمریکا از روندی افزایشی برخوردار بوده است. این موضوع به خواص و ویژگی‌های منحصر به فرد این گوشت در مقایسه با دیگر گوشت‌ها برمی‌گردد. برای نمونه، گوشت بوقلمون به علت نداشتن چربی میان بافتی، هنگام پخت از نظر حجم برعکس گوشت مرغ و گوسفندی کم نمی‌شود. میزان فسفر موجود در این گوشت چهار برابر میگوست، یعنی ۲۳۸ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم آن. همچنین، پروتئین ۲۸/۸ درصدی موجود در گوشت بوقلمون، یعنی پروتئین آن از هر گوشت دیگری بیشتر است. به همه این‌ها مقدار زیاد امگا ۳، ویتامین‌های گروه B از جمله B۱۲ و B۱۳ و B۱۲ و B۱۳ و سدیم را هم اضافه کنید تا به ارزش واقعی این ماده غذایی پی ببرید.

درمانگاه

داروهای موضعی مو عارضه ندارند

شهروند؛ موها یم خیلی ضعیف، کم پشت و چرب شده است. پدرم و دایی‌ها یم موهای خوبی دارند. پیش دکتر هم رفته‌ام. پس از نتایج آزمایش‌ها و نمونه برداری، قرص و اسپری داد که تا یک سال مصرف کردم. در طول این یک سال بهتر شد، ولی چون از عوارض دارو‌های ترسیدم، مصرفش را قطع کردم و وضعیت موهایم به هم‌راتب بد تر و ریزش آن‌ها بیشتر شد. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

مشکل شما به احتمال زیاد ریزش موی ارثی است. وقتی صحبت از ارث می‌کنیم، اصلاً منظورمان والدین یا بستگان درجه یک نیست، بلکه شما این ژن را از اجدادتان به ارث برده‌اید و حالا در شما بروز و ظهور پیدا کرده است. متأسفانه ریزش موی ارثی درمان قطعی ندارد و تا زمانی که بخواهید موی سرتان داشته باشید، باید این درمان را ادامه بدهید. در ضمن، داروهای موضعی عارضه ندارند، مگر کمی خارش و تحریک. داروهای خوراکی هم در صورتی که در درازمدت استفاده شوند، ممکن است عارضه داشته باشند. برای این منظور هم باید آزمایش‌های کیدی بدهید.

شهروند؛ دخترم خال مادرزادی متوسط موذاری روی دستش دارد. آیا می‌توانیم آن را با جراحی برداریم؟

سن و همچنین اندازه دقیق خال دخترتان را که مهم‌ترین عامل برای جراحی است، بیان نکردید. اگر اندازه خال کمتر از یک و نیم سانتی متر باشد، لازم نیست که آن را جراحی کنید. در صورتی که اندازه اش بیشتر از یک و نیم سانت باشد، باید تا زمان بلوغ صبر و سپس برای حذف آن اقدام کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۰۷۲۸۹۱ پیام‌رسان: ۸۵۴۴۶۵۸۰۴

دعوت به نیکویی با چاشنی عطوفت

چند روایت واقعی درباره امر به معروف و نهی از منکرهای شهروندی

ملیحه ابراهیمی یزدی اول با یاد از خودمان شروع کنیم. نمی‌شود تحمل انتقاد نداشته باشیم، اما دیگران را به باد نقد بگیریم، رفتارهایشان را زیر ذره بین ببریم و مدام امر و نهی کنیم. خیلی‌ها بر این باورند که امر به معروف و نهی از منکر کردن به همین سادگی است که اگر رفتار اشتباهی از کسی سرزد، به او تذکر بدهند. در حالی که گاهی ممکن است رفتارهای به‌ظاهر اشتباه دیگران فقط به‌ذائقه آن‌ها خوش نیاید. اطلاع از معروف و منکر، مدارا در امر و نهی و برقرار عدالت سه نکته مهمی است که برگرفته از کلام رسول خدا^(ص) در باره آداب امر به معروف و نهی از منکر است. حالا سبک سنگین کنید که در مرادوات اجتماعی چگونه دیگران را امر به معروف و نهی از منکر کرده‌اید.

هرجایی پارک نکن

ساعت‌ها خودرو و خود را روی پل یک خانه ویلایی پارک کرده است. صاحب خانه امکان خروج از خانه را ندارد. در چپ و راست خانه رژه می‌رود و همان طور که قدم می‌زند، از مغازه دار و خانه‌دار می‌پرسد که این خودرو شما نیست؟ تصمیم می‌گیرد با پلیس ۱۱۰ تماس بگیرد تا مشککش حل و فصل شود. در این فاصله بعد از یک ساعت و چهل دقیقه انتظار به پایان می‌رسد. راننده به اتفاق خانواده از راه می‌رسد. صاحب‌خانه با لحن بسیار دوستانه به او تذکر می‌دهد که نباید حتی برای چند دقیقه خودرو را مقابل پل پارک کند. شاید بیماری در خانه باشد یا کار فوری پیش بیاید و لازم باشد با خودرو شخصی بیرون رفت. حکایت پارک‌های اشتباه مثل دویل، مورب، در پیاده‌رو... این روزها با جدوری برای ترافیک و دیگر کاربران ترافیکی مشکل ایجاد کرده است.

وقتی درگیری ختم به خیر شد

پشت ترافیک چهارراه راه آهن توقف کرده است. سه بار چراغ قرمز و دوباره سبز شده است، اما خبری از عبور نیست. راننده کناری اول ته‌سیگار ش را از خودرو به بیرون پرتاب می‌کند و بعد پوست آدامسش را. موتور سواری که شانه به شانه خودرو او می‌راند، به او گوشزد می‌کند که چیزی نمانده بود پایش بسوزد.

ماجرای‌ها کردن ته‌سیگارها حتی در مکان‌هایی هم که سطل زباله موجود است. قابل مشاهده است به عنوان نمونه در پارک‌ها. این اتفاق ناخوشایند را یک نفر تعریف می‌کرد که خودرو و صفر از کارخانه تحویل گرفته‌اش را به‌دست مأموران آتش‌نشانی سپرده بود. گویا فردی ته‌سیگار روشن را از پنجره آپارتمان به بیرون پرتاب می‌کند و باعث آتش‌سوزی خودرو پارک شده می‌شود. همچنین، همسایه‌ای عادت داشت ته‌سیگارش را از پنجره طبقه دوم به داخل حیاط رها کند. به گفته برخی ساکنان، این واحد در همه‌امور آپارتمان داری مشکل دارد، از دعوای وقت و بی‌وقت با همسرس تا پارک نادرست خودرو در پارکینگ. این اتفاق تکرار و باعث سوختگی شلوار طبقه پایین روی طناب رخت شد. خوشبختانه حضور افراد در خانه و بوی سوختگی از آتش‌سوزی بزرگ‌تر جلوگیری کرد. همسایه‌اش با قافرو خوردن خشمش با آرز شیوی از عکس‌هایی که محیط آپارتمان با ته‌سیگارها آلوده شده است، شلوار سوخته و گلایه دیگر ساکنان برای منظره زشتی که شاهدش هستند. به طبقه بالا مراجعه کرد. تصمیم گرفت دوستانه این موضوع را حل و فصل کند. با دقیقه‌ها صحبت و البته در ابتدا با گاردگیری همسایه خاطی، سرانجام موضوع ختم به‌خیر شد. این اتفاق باعث شدن همسایه‌دیگر روی تراس خانه‌اش سیگار روشن نکند.

از انتخاب مدیر تا مدیریت بحران

صدای واق‌ا کردن سگشان صبح و شب ندارد. ممکن است نصفه شب هوس کنند با صدای بلند آواز بخوانند، موسیقی گوش کنند یا بهمان‌هایی که دعوت کرده‌اند، بازی‌های پرسروصدا انجام دهند. خودروشان را هر کجای پارکینگ آپارتمان که باشد، پارک می‌کنند و در بیشتر مواقع سدا‌های هستند برای دیگر واحد‌های آپارتمان. امکان ندارد نظافتچی‌اشاکی نباشد که چرا از یاکرد تا جلو خانه‌شان این قدر شیربازباله ریخته و نامرتب است.

گاهی همسایه‌ها برای رفتن به پشت‌بام دچار مشکل می‌شوند، به دلیل کش‌های اضافه جلو دریا جعبه، ظرف و ظروف و اشیایی که سدا را ه آن‌ها می‌شود. اعضای دیگر واحد‌های آپارتمان به هر طریقی به آن‌ها تذکر داده‌اند که نظم را در یک محیط عمومی مثل این آپارتمان شش طبقه با سیزده واحد رعایت کنند، از لحن صمیمانه تا درگیری فیزیکی و گاهی شکایت به مراجع قضایی.

تنها راهش انتخاب یک مدیر ساختمان با داریت بود که توانست با وضع قوانین و مقررات همسایگان را با حقوق همسایه‌داری آشنا کند. تذکر‌های پی‌درپی اما با رعایت ادب و احترام باعث شد تا وضعیت روز به روز بهتر شود.

راه‌ورسم کاسبی

سه روز در میان بار جدید برای یکی از کسبه‌های محله می‌آید و بخش زیادی از پیاده‌رو را اشغال می‌کند. تعدادی از جعبه‌ها را به انبار و داخل مغازه می‌برد و تعدادی را جلودر روی هم می‌چیند. دو عابر پیاده با احتیاط می‌توانند شانه‌به‌شانه از کنار هم عبور کنند. در این بین، اگر مشتری از مغازه بیرون بیاید، حتماً با فردی که قرار است داخل شود، برخورد می‌کند.

یکی از اهالی محل که با او کر در رفت‌وآمد است، چند بار تذکر داده است که نمی‌تواند از پیاده‌رو اینجا استفاده کند و رو به سواره‌رو برای او خطرناک است. تا اینکه یک روز که قصد خرید میوه داشته است، به علت تنگی معبر واژگون می‌شود. معتمد محل به سراغ کاسبی که سده معبر کرده است می‌رود و بعد از تعریف ماجرا با لحن دوستانه به او مشتری‌مداری و کسب و کار حلال را تذکر می‌دهد.

گاهی باید جور دیگر انتقاد کرد

به خاطر چند دقیقه تأخیر، با صدای بلند ناسزا و فحش می‌دهد. خیلی‌ها شیشه‌های خودروشان را بالا می‌دهند تا خانواده الفاظ رکبک را نشنود. متصدی پمپ‌بنزین سرش را به‌نشانه تأسف تکان می‌دهد، اما انگار فایده‌ای ندارد و انگار او را عاصی‌تر می‌کند. فرد ریش‌سفیدی که دست کم ۶۵ سال دارد، از خودرو پیاده می‌شود و فرد شاشکی را به آرامش دعوت می‌کند. در این بین، فرد عصیانی همان‌طور که به سمت خودرو جلویی می‌رود تا بقیه به‌بقیه شود، همچنان داد و فریاد می‌کند که چرا صفر را رعایت نکرده‌ای؟! مگر مردم در این گرما بیگارند!

مرد مسن از او می‌خواهد خون سردی خود را حفظ کند. به گفته او می‌توان این بی‌قانونی را به شیوه دیگری بیان کرد. به عنوان نمونه به او تذکر داد که صفر را رعایت نکرده است و از متصدی پمپ‌بنزین بخواهد که به او خدمات ندهد... یا اینکه فرد خاطی با یک عذرخواهی ماجرا را ختم به‌خیر کند.

راه‌کارهایی که به کار می‌آیند

«مدتی بود توی نخ این ماجرا بودم که چه‌کسی آشغال‌هایش را خارج از ساعت جمع‌آوری جلو آپارتمان مامی گذارد تا اینکه بعد از مدتی متوجه شدم یکی از ساکنان آپارتمان روبه‌روی این کار را انجام می‌دهد... این ماجرا را یکی از دوستانم وقتی در اتوبوس با یکدیگر هم‌مسیر بودیم، تعریف می‌کرد. دستگیرش شده بود که چه ساعت‌هایی آشغال‌ها را بیرون می‌گذارد، دقیقاً زمانی که قصد داشت به محل کارش برود. با احترام پنجره را باز کردم و صدایش زدم. چند عکسی را که گر به‌ها و زباله گرد‌ها زباله‌ها را باز و محیط را آلوده کرده بودند، نشان‌ش دادم.

توجیهش این بود که در ساعت‌های جمع‌آوری درگیر شیف‌کاری است. پیشنهاد کردم کیسه زباله را در سطل آشغال‌های بزرگ در طول مسیری که می‌رود، بیندازد.

