



شادفر

مواد غذایی که غنی از ویتامین C هستند سیستم ایمنی بدن را تقویت و کمک می‌کنند عفونت و باکتری وارد شده در بدن از بین بروند. زیره سیاه، جدای از اینکه ویتامین ضد سرماخوردگی دارد، به خاطر ترکیبات مفیدی که داراست فرایند هضم غذا را هم بهبود می‌بخشد و ضد یبوست است. آش زیره که دستور تهیه آن در ادامه می‌آید غذایی سودمند برای بدن است. این آش را بدون زیره هم می‌پخته‌اند و شکل بدون زیره آن را در کتاب سفره اطعمه «شله ترکمانی» نامیده‌اند. شله البته به شلی آش نیست. ولی اگر شما شکل آش را ترجیح می‌دهید، مایه‌اش یکی دو پیمانه آب است. برای این آش هم، مانند سایر آش‌ها بهتر است گوشت دنده یا گوشت گردن بگوشت انتخاب کنید.

مواد لازم:

- گوشت با استخوان: ۱ کیلو
- برنج: ۴ پیمانه
- پیاز: ۱ عدد
- زیره سیاه: ۲ قاشق
- نمک: به مقدار لازم
- پیاز داغ: به مقدار لازم

دستور تهیه

گوشت را با پیاز و کمی نمک در یک لیتر آب به مدت سه ساعت بپزید تا بپزد. برنج را با زیره و کمی نمک در ۱۰ پیمانه آب در دیگ جاداری به صورت کته بپزید. پس از حدود ۲۵ دقیقه، پیش از آن که کته دیگ بپزد، آن را بردارید و در همان دیگ با گوشت کوب بکوبید. لازم نیست تمام برنج صاف شود، در مخلوط کن یا چرخ هرگاه هم نگردانید. گوشت را هم از آب بیرون بیاورید و استخوان‌هایش را بکشید. سپس با گوشت کوب بکوبید. اکنون گوشت و آب گوشت را با سه چهار پیمانه آب جوش روی برنج بریزید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی هم بزنید تا آش به جوش بیاید. آب و نمک آش را اندازه کنید، پس از ۱۰ دقیقه بردارید و در قهح بکشید. ظرف آش را با پیاز داغ آرایش کنید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
گوشت با استخوان	۱۰۰ گرم	۳۴۰ کیلو کالری
برنج	۱۰۰ گرم	۱۳۰ کیلو کالری
پیاز خام	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
زیره سیاه	۱۰۰ گرم	۳۳۳ کالری

دستور این غذا برگرفته از کتاب «مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز» نوشته نجف دریابندری است.

تیک سلامتی

شب‌ها و پیش از خواب آب نخورید



فقط میزان نوشیدنی مهم نیست، بلکه زمان مصرف آن هم اهمیت دارد. این موضوع با عملکرد ذهن، کیفیت خواب و به طور کل سلامت بدن ارتباط زیادی دارد. از این رو پژوهشگران حوزه سلامت هشدار می‌دهند پیش از خواب آب ننوشیم، چون می‌تواند الگوی خواب ما را مختل و سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند. نوشیدن آب یا مایعات زیاد پیش از خواب سبب می‌شود تا کلیه‌ها ادرار بیشتری تولید کنند و شب هنگام فرد برای رفتن به سرویس بهداشتی بیدار شود و این یعنی ایجاد اختلال در چرخه خواب که تکرار زیاد آن سبب افزایش استرس، اختلال در عملکرد شناختی، ضعف سیستم ایمنی بدن و حتی افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند مشکلات قلبی عروقی و دیابت خواهد شد. از این رو توصیه می‌شود در دو ساعت منتهی به زمان خواب، به تدریج مصرف مایعات را کم 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 را در همین صفحه مشاهده کنید.

سلامتی را به هم هدیه بدهیم

درباره رعایت بهداشت فردی در محیط‌های اجتماعی به مناسبت روز جهانی بهداشت

سمیرا شاهیان از آنجا که بیماری‌های زمینه‌ای و انواع سرطان‌ها در سرتاسر جهان روبه پیشرفت هستند و هرچه سطح استرس افراد در اثر ترافیک و آلودگی و شلوغی شهرها بیشتر می‌شود، احتمال بروز این بیماری‌ها هم بالاتر می‌رود، بسیاری از کشورها تلاش می‌کنند برای پایین آوردن آمار و ارقام، زمینه جامعه سالم‌تر فراهم کنند. در این میان بهداشت در واقع علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها، طولانی‌کردن عمر و بالابردن سطح سلامت و توانایی بشر است که در سایه آن مردم می‌توانند در فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی پیشرفت کنند و از منافع خود دفاع و حقوق خود را کسب کنند. به مناسبت روز جهانی بهداشت که هدف از نام‌گذاری آن افزایش آگاهی در زمینه سلامت و تندرستی است، می‌خواهیم نگاهی بیندازیم به برخی مصداق‌های رعایت بهداشت فردی در مکان‌های عمومی، رفتارهایی مانند رعایت اصول بهداشتی در سرویس‌های بهداشتی عمومی، آسانسورها، وسایل حمل و نقل عمومی و....

پوشش همگانی سلامت یعنی

- همه افراد باید خدمات بهداشتی لازم را بدون تحمل رنج مالی دریافت کنند.
- از به دست آوردن کمترین خدمات بهداشتی اطمینان داشته باشند.
- افراد می‌توانند با رعایت بهداشت، کنترل محیط را به دست بگیرند. به عنوان نمونه از گسترش پشه‌های ناقل پیشگیری کنند.

توجه به بهداشت در قانون اساسی

در قانون اساسی ما و در اصل‌های سوم، بیست و نهم و چهل و سوم بر ضرورت تأمین بهداشت و فراهم کردن امکانات بهداشتی، درمان بیماری‌ها و گسترش خدمات درمانی تأکید شده است.

۴/۶۸ بار مراجعه به پزشک

هر ایرانی متوسط سالیانه ۴/۶۸ بار برای دریافت خدمات سرپایی به پزشک مراجعه می‌کند که از این آمار ۲/۲۵ بار مراجعه به پزشک عمومی و خانواده و ۱/۸۶ بار مراجعه به پزشک متخصص است.



رعایت بهداشت فردی در محیط‌های عمومی

اصول بهداشت فردی ساده هستند. بسیاری از آن‌ها در وجود ما نهادینه شده‌اند و همیشه و ناخودآگاه رعایت می‌کنیم، با این همه، توجه به آن‌ها در محیط‌های عمومی ضروری‌تر و به نوعی یک وظیفه شهروندی است. همه ما موظف هستیم همان‌طور که در خانه خود به بهداشت محیط و سلامت اعضای خانواده اهمیت می‌دهیم، در جامعه هم نکاتی را که سبب حفظ سلامت شهروندان می‌شود رعایت کنیم. رعایت اصول بهداشتی در هر زمان به ویژه وقت‌هایی که بیمار هستیم ضروری است. هر فردی با توجه به فعالیت‌هایی که دارد در زمان‌هایی از شبانه‌روز نیاز به حضور در جامعه دارد و در این ساعت‌ها مجبور به استفاده از سرویس‌های بهداشت عمومی است. این نیاز بیشتر هنگام مسافرت ایجاد می‌شود. در صورتی که از یک محیط عمومی استفاده می‌کنید، رعایت برخی نکات ضروری است.

وسایل حمل و نقل عمومی

- به خاطر بسیاری تهویه نامناسب در اتوبوس‌ها یا واگن‌های قطار شهری ناشی از رعایت نکردن بهداشت فردی هر مسافر است.
- دست زدن به دستگیره‌ها در وسایل حمل و نقل عمومی گریزناپذیر است، از این رو بهتر است تا زمانی که دست‌ها را نشسته‌اید از لمس چشم‌ها، دهان و بینی خودداری کنید.
- به ویژه این نکته را باید به کودکان آموزش داد.
- ماسک داشتن در وسایل همگانی ضروری نیست، ولی به حفظ بیشتر سلامتی کمک می‌کند.

آسانسور

- در محیط‌های عمومی به ویژه مراکز درمانی بهتر است تا جایی که ممکن است از راه پله به جای آسانسور استفاده شود.
- ترده‌های راه پله‌ها جزو مکان‌های آلوده محسوب می‌شوند و به همین دلیل باید از دست زدن به ترده‌ها خودداری کرد.
- برای کاهش انتقال تنفسی بهتر است از صحبت کردن داخل آسانسور با افراد یا تلفن همراه خودداری شود و افراد روبه دیوارهای آسانسور بایستند.
- کلیدها و سطوح داخل آسانسور، آلوده هستند و تا جای ممکن باید تماس دست با آن‌ها به حداقل برسد یا از دستمال استفاده شود. در صورت تماس مستقیم، دست‌ها باید ضد عفونی شوند.

سرویس بهداشتی

- اگر ضروری است از توالت فرنگی عمومی استفاده کنید حتماً روکش صندلی یک بار مصرف همراه داشته باشید.
- به خاطر سلامتی تان و سواست را کنار بگذارید و از سرویس‌های بهداشتی استفاده کنید.
- سعی کنید برای بازکردن در و کشیدن سیفون از دستمال کاغذی استفاده کنید.
- زمان خروج از سرویس‌های بهداشتی عمومی حواستان به تمیز بودن محیط باشد.
- اگر به ناچار باید از یک سرویس عمومی شلوغ استفاده کنید و در صف بمانید، در صورت خروج نفر قبلی از دست شویی، کمی صبر کنید تا فرایند کشیدن سیفون پایان بیاید و ذرات آبی که بر اثر سیفون در محیط منتشر می‌شوند، فروکش کنند. با این کار دیگر در معرض باکتری و میکروب‌های احتمالی قرار نمی‌گیرید.
- اگر قرار است دست به چیزی بزنید مانند شیر آب ابتدا آن را بشویید و پس از استفاده نیز دست‌ها را کامل شست و بشوید.

محل کار

- در محل کار خود دستمال کاغذی قرار دهید. همراه داشتن دستمال کاغذی در مواقعی که بیماری عفونی تنفسی (مثل سرماخوردگی) دارید از سرایت بیماری به سایر همکاران جلوگیری می‌کند.
- آقایان به بهداشت موهای خود در محیط‌های عمومی توجه داشته باشند. موها را به موقع کوتاه و همیشه از وسایل شخصی خود برای شانه زدن استفاده نکنند.
- غذاهایی که در ترکیبات آن سیر وجود دارد، برای محیط‌های کاری مناسب نیستند. از غذاهایی در محل کار خود استفاده کنید که ادویه و بوی کمتری داشته باشند.
- در زمان کار، چیزی نخورید، زردار این صورت نمی‌توانید بهداشت فردی در محیط کار را درست رعایت کنید. برای نمونه اگر هم زمان با تایپ کردن یک یا میوه بخورید، به هر حال با دست‌آلوده به صفحه‌کلید، میوه را در دهانتان قرار می‌دهید و همین می‌تواند عامل بیماری باشد.
- بعد از پایان ساعت‌کاری و رسیدن به منزل و پیش از شروع روز کاری بعد، حتماً دوش بگیرید. دوش گرفتن کوتاه، نه تنها سبب می‌شود بدن بوی بدی ندهد، بلکه شما را شاداب تر هم می‌کند.

اداره‌ها و بانک‌ها

- بعد از دست زدن به پول و وسایل پرکاربرد مثل صفحه‌کلید رایانه و دستگاهی در ماشین فکس، دکمه آسانسور و... حتماً دست‌تان خود را بشویید.
- لوازم شخصی مانند خودکار و دستمال و لیوان همراه داشته باشید.

مساجد و اماکن مذهبی

- بهداشت پا و جوراب‌ها را پیش از ورود به مساجد و اماکن مذهبی رعایت کنید.
- سعی کنید مهر و تسبیح، سجاده، چادر نماز و کتاب دعا‌های شخصی را همراه داشته باشید.
- قرش‌هایی می‌توانند پرزهای آلرژی‌زا داشته باشند بنابراین بهتر است در مساجد و تکیا نخواهید.

فروشگاه‌های بزرگ

- ناخن‌های خود را همواره کوتاه و تمیز نگه دارید، به ویژه اگر در بخشی خدمات دهی مواد غذایی کار می‌کنید. با کاتو تکه داشتن ناخن‌ها، از انتقال میکروب‌های دست و ناخن به مواد غذایی، جلوگیری کنید.
- در صورتی که قصد خرید بعضی از کالاها را ندارید به آن‌ها دست نزنید.
- سعی کنید از قبل فهرست خرید داشته باشید تا فوری سراغ احتیاجاتتان بروید و زمان زیادی را در محیط‌های سرشته مانند فروشگاه‌ها نماند.