



شله مشهدی یکی از غذاهای سنتی و پرتطرف دار مشهد است که قدمت آن به زمان قاجار برمی گردد. به طور معمول مشهدی ها شله را در ماه های محرم و صفر و در مراسم مذهبی می پزند، ولی به این معنی نیست که شله را فقط مخصوص مراسم عزاداری و سوگواری بدانیم، بلکه در بیشتر آشپزخانه ها برای فروش موجود است.

شله یک غذای پر حجم و سنگین است و برای وعده های اصلی سرو می شود.

شله مشهدی به طور معمول تند و تیز است و ظاهری

کش دار مانند حلیم

دارد. بخشی زیادی از مواد اولیه آن شامل حبوبات و گوشت می شود. از طرفی پخت شله برای مراسم بزرگ به زمان زیادی و یکی دو فرد چمبه زن نیاز دارد. چمبه زن به کسی می گویند که می تواند شله سنگین را با آب گردان های دسته بلند مستمر هم بزند. گرچه شله در شهرهای مختلف خراسان رضوی با روش های متفاوتی طبخ و سرو می شود. در اصل این غذا را با قیمه سرو می کنند و در کنارش کمی نان سنگک، پنیر و سبزی خوردن هم می گذارند. این غذا به خاطر داشتن انواع حبوبات و گوشت از ارزش غذایی بالایی برخوردار است.

مواد لازم (۴ نفر)

لوییا: ۲۵۰ گرم
لوییا چیتی: ۲۵۰ گرم
نخود: ۲۵۰ گرم
عدس: ۲۵۰ گرم
گوشت گوسفند یا گاو: ۵۰۰ گرم
بلغور گندم: ۷۵۰ گرم
برنج دانه کوتاه: ۲۵۰ گرم
پیاز: ۳ عدد
جوز هندی: یک قاشق چای خوری
دارچین: یک دوم قاشق چای خوری
نمک: ۲ قاشق چای خوری
فلفل: یک قاشق چای خوری
زرد چوبه: یک قاشق چای خوری
روغن مایع: ۳ گرم

دستور تهیه

- حدود ۲۴ ساعت قبل از اینکه بخواهید این غذا را بپزید، لوییا، لوییا چیتی، نخود و عدس را در مقداری آب بگذارید تا به اصطلاح نفخش گرفته شود. این آب باید هر چند ساعت یک بار عوض شود. بلغور گندم و برنج نیم دانه را نیز باید در مقداری آب خیس کنید.
- پیاز را خرد کنید، سپس پیاز خرد شده، گوشت، زرد چوبه و مقداری آب به قابلمه اضافه کنید و بگذارید گوشت به مدت دو ساعت بپزد، سپس گوشت را بیرون بیاورید و خرد کنید.
- حبوبات و عدس را با هم بپزید. بعد از آن، همه مواد را کامل له و به گوشت خرد شده اضافه کنید. برنج خام، بلغور گندم و مقداری آب را به مواد قبلی اضافه کنید و قابلمه را روی شعله ملایم گاز بگذارید و اجازه دهید تمام شب به آرامی بپزد.
- مکمل شله مشهدی، خورشت قیمه است. خورشت را باید در این مرحله آماده کنید و در این مرحله خورشت باید دائم هم زده شود. وقتی مخلوط شروع به جوشیدن کرد، هم زدن را متوقف کنید. بگذارید مواد به آرامی بپزند. پس از آن هم بهتر است هر از چندگاهی مواد خورشت را هم بزنید.
- در این مرحله باید اودویه ها را به شله اضافه کنید. دارچین، نمک، فلفل و جوز هندی.

نکته

- می توانید ماش را هم همانند بقیه حبوبات پخته شده به غذا اضافه کنید.
- در زمان پخت خورشت اگر احساس کردید آب کافی ندارد، به تدریج مقداری آب جوش به آن اضافه کنید.
- افزودن مقداری دنبه خرد شده به شله این غذا را لذیذتر می کند.
- استفاده از گوشت خرد شده یا گوشت گردن آن را خوشایندتر می کند.

ارزش غذایی یک کاسه شله مشهدی

انرژی	۴۷۶ کالری
پروتئین	۲۲۵ گرم
کربوهیدرات	۲۷۸ گرم
چربی	۲۷ گرم
سدیم	۹۸۳ گرم

لخته ای خوره جان

وجود لخته در سیاهرگ های عروق پا می تواند سبب از کار افتادگی ریه و مرگ شود

سمیرا شاهیان | سیستم گردش خون در بدن به دو گروه سرخ رگ ها و سیاه رگ ها تقسیم می شود. وظیفه تصفیه و خون رسانی عروق بدن با سرخ رگ هاست که خون را از قلب به سایر اندام های بدن می رسانند و وظیفه دفع مواد زائد از خون با سیاه رگ هاست یعنی سیستم عروقی ای که موازی با سرخ رگ ها کار می کنند. سیاه رگ ها خون به گردش درآمده در عروق را به وسیله ریه و کلیه تصفیه می کنند و به این ترتیب دوباره خونی تازه را به رگ های ما رسانند. اگر ترومبوز را به طور کلی به معنی تشکیل لخته خون در عروق بدن بدانیم به این ترتیب می تواند در هر دو سیستم سرخ رگی و سیاه رگی رخ بدهد که فقط عوامل ایجاد کننده و محل تشکیل آن در هر کدام از سیستم عروقی متفاوت است. اما منظور از روز جهانی ترومبوز بیشتر ایجاد لخته خون در سیاه رگ های عروق پا است. از همین رو می خواهیم امروز در خصوص این عارضه خطرناک در سیاه رگ های پا از صحبت های دکتر محمد وجدان پرست، متخصص قلب و عروق بهره ببریم و به آگاهی عمومی در این باره برسیم. لازم به توضیح است که ترومبوز خیلی ساده ایجاد می شود و همین موضوع اهمیتش را دوچندان می کند.

نشانه های ترومبوز ممکن است ساده به نظر برسند و گاهی جدی گرفته نشوند.

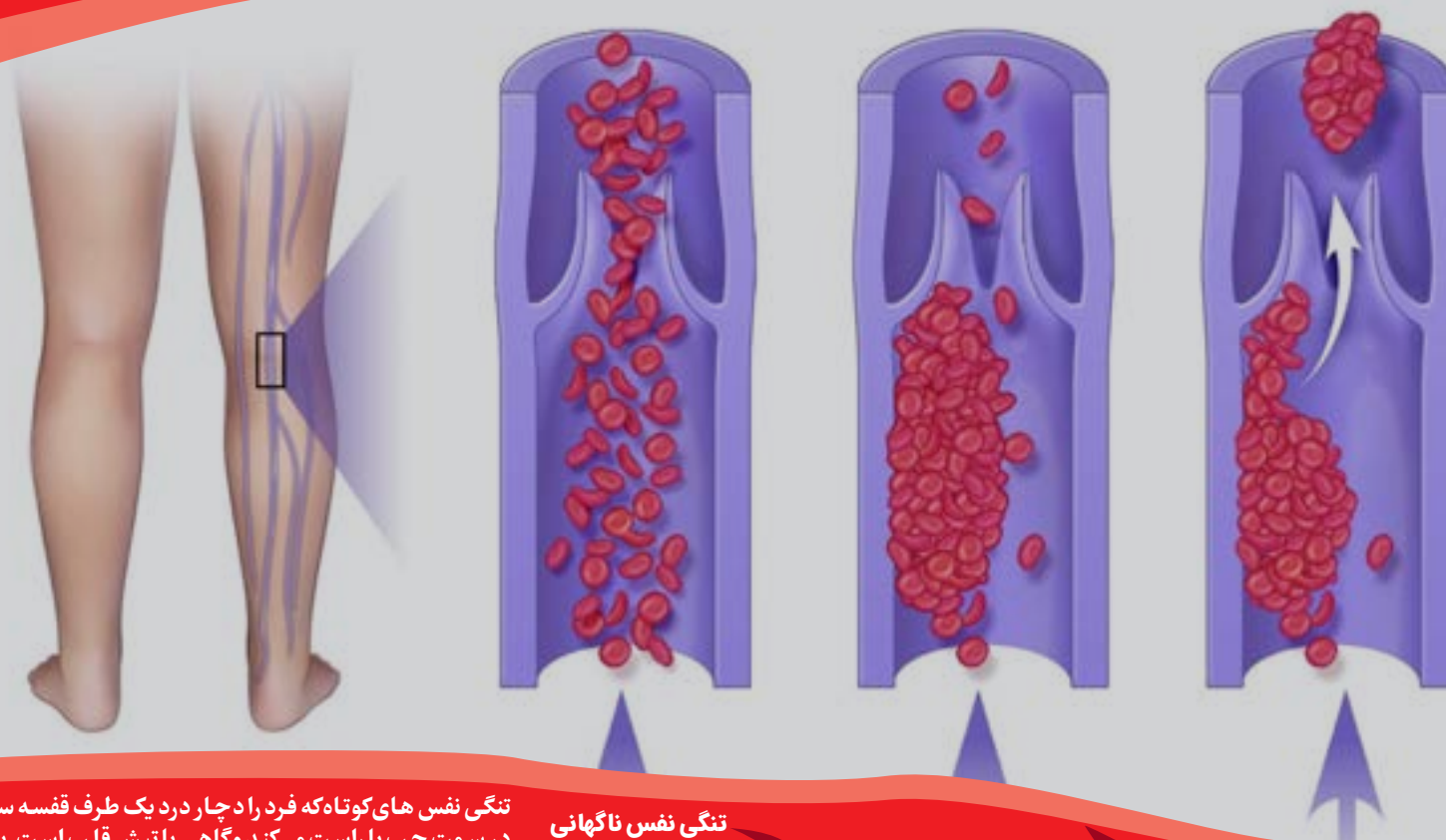
نشانه های ترومبوز

تورم یک پا نسبت به پای دیگر

درد پشت پا

بیشتر شدن درد پشت پا با فشار دادن و حرکت کردن

گرم شدن و احساس قرمزی در یک ناحیه از پا به ویژه زیر زانو



تنگی نفس های کوتاه که فرد را دچار درد یک طرف قفسه سینه در سمت چپ یا راست می کند و گاهی با تپش قلب است، باید پیگیری شوند.

هرچه لخته بزرگ تر باشد و به سمت ریه حرکت کند تنگی نفس شدیدتر و مدت آن بیشتر است و می تواند فرد را به اورژانس بکشاند.

هرگز نباید از کنار سرفه خونی ساده گذشت. خلط خونی در هر شرایطی بسیار مهم است و می تواند به آمبولی ریه، سرطان های ریه و بیماری عفونی مانند سل منجر شود.

تنگی نفس ناگهانی کوتاه مدت

تنگی نفس ناگهانی طولانی

خلط خونی

اگر نشانه های ترومبوز را جدی نگیریم به آمبولی ریه منجر می شود که بسیار خطرناک است.

نشانه های آمبولی ریه

چگونه از ایجاد لخته پیشگیری کنیم؟

با چند کار ساده می توانیم به سلامت از خطری که بیخ گوشمان است عبور کنیم.

فعالیت بدنی روزانه

پرهیز از بی حرکتی مطلق

مصرف کافی مایعات

تحرك در سفرهای طولانی

ترك سیگار

نیاز به انجام دادن ورزش های سنگین و خاص نیست، بلکه فقط داشتن یک برنامه پیاده روی روزانه مانند ۴۰ دقیقه راه رفتن تند در سطح صاف از خطر پیشگیری می کند.

خون در عروق مانند آب در جوی است. همان طور که وقتی آب روان باشد احتمال ایجاد لجن در کف جوی کمتر است، تحرک بدنی هم سبب افزایش گردش خون در عروق و پیشگیری از لخته می شود. بنابراین کسانی که طولانی مدت بستری یا استراحت مطلق هستند باید دست کم پاهایشان را از ناحیه مچ پا بالا و پایین کنند تا خون در سیاه رگ ها ثابت باقی نماند و لخته ایجاد نشود.

مصرف مایعات کمک می کند غلظت خون و در نتیجه لخته به وجود نیاید. این موضوع به ویژه برای خانم هایی که قرص های ضد بارداری مصرف می کنند اهمیت بیشتری دارد.

افرادی که سفرهای هوایی بلند مدت دارند هم باید سعی کنند در هواپیما پاهایشان را از مچ حرکت بدهند یا هر یک ساعت در راهرو وسط هواپیما قدم بزنند.

مصرف نکردن سیگار هم عاملی مهم برای پیشگیری از ایجاد لخته در عروق سیاه رگی است.

پیشگیری از واریس

به صورت مستمر ورزش کردن.

حرکت دادن مچ پا برای افرادی که به مدت طولانی می نشینند (۷ ست ۱۰ بار).

بالا و پایین رفتن روی پنجه پا برای افرادی که به مدت طولانی می ایستند (۷ ست ۱۰ بار).

پوشیدن جوراب واریس پیشگیری برای افرادی که طولانی مدت می نشینند یا می ایستند.

اثر مصرف روزانه آب

- گردش خون را بهبود می بخشد.
- عملکرد مغز را افزایش می دهد.
- خطر تشکیل لخته را کم می کند.
- خطر تشکیل سنگ کلیه را کم می کند.
- خطر ابتلا به بیماری های عفونی را کم می کند.

واریس در واقع همان برجستگی یا بزرگ شدن سیستم سیاه رگی سطحی است. این بیماری در افرادی که اضافه وزن دارند، طولانی مدت می نشینند یا می ایستند اتفاق می افتد. واریس می تواند فرد را مستعد تشکیل لخته در سیاه رگ های سطحی کند، ولی به طور معمول ایجاد لخته در سیاه رگ های سطحی سبب آمبولی ریه نمی شود. اهمیت واریس در این است که اگر دیر به آن توجه شود لخته از سیاه رگ های سطحی به سیاه رگ های عمقی گسترش پیدا می کند و در این حالت سبب آمبولی ریه می شود.

واریس و ترومبوز

هرچه بدن کم آب تر باشد غلظت خون و در نتیجه احتمال تشکیل لخته خونی در سیاه رگ ها بیشتر می شود، بنابراین توصیه می شود افراد روزانه یک و نیم تا ۳ لیتر مایعات مصرف کنند.

۳ لیتر آب

۵۰ درصد

دست کم ۵۰ درصد از مایعات مصرفی هر فرد باید آب باشد. همچنین افراد نباید تنها در زمان هایی که احساس تشنگی دارند آب مصرف کنند.