

تشخیص زردچوبه با کیفیت



گروه فرهنگ شهروندی | مصرف گسترده زردچوبه در انواع خورش ها، حبوبات، مرغ، گوشت و غذاهای برنجی، آن را به پرمصرف ترین چاشنی ایرانی تبدیل کرده است؛ برای همین، در بین ادویه ها زردچوبه جایگاهی بی بدیل دارد. این ادویه افزون بر ایجاد رنگ زرد طبیعی، طعم خاکی و نسبتاً ملایمی دارد که طعم دیگر مواد را نمی پوشاند. از آنجاکه مصرف مداوم تر نسبت به بسیاری از ادویه های تخصصی دارد، تمام شدن آن عملآپخت و پز را متوقف می کند. به همین دلیل، توجه به کیفیت آن هنگام خرید، اهمیت زیادی دارد و باید با دقت بیشتری انتخاب شود. به گزارش سلامت نیوز، برای اینکه بتوانیم با اطمینان کامل محصولی مرغوب تهیه کنیم، هنگام خرید زردچوبه نیاز است که این موارد را در نظر بگیریم:

عطر زردچوبه

زردچوبه تازه باید رایحه مشخص، گرم و خاکی داشته باشد. کاهش شدید بو می تواند ناشی از ماندگی یا نگهداری نامناسب آن باشد.

رنگ طبیعی

اشتباه رایج، هرچه زردتر، بهتر، را کاملاً رد کنید. شدت رنگ گیاه به مید آگشت و روش فراوری آن بستگی دارد و رنگ بسیار شدید به تنهایی معیار کیفیت نیست. زردچوبه اصل رنگی طبیعی دارد و رنگ های فسفری و جیغ ممکن است نشانه افزودنی به آن باشد.

بافت و خلوص

در تشخیص زردچوبه مرغوب، بافت آن اهمیت زیادی دارد. پودر آن باید کاملاً نرم، نسبتاً یکنواخت و بدون ذرات خارجی باشد. کلوخه بودن پودر معمولاً نشان دهنده جذب رطوبت است.

تازگی و بسته بندی

برای مصرف خانگی، خرید حجم متناسب مهم تر از خرید مقدار زیاد و ارزان است؛ چون ادویه آسیاب شده به مرور عطر خود را از دست می دهد.

راز خوردن برنج بدون بالا رفتن قند خون



برنج سفید به دلیل حذف سبوس و جوانه در فراوری، فیبر و ویتامین کمی دارد. این موضوع باعث می شود برنج سریع هضم و جذب شود و قند خون را به سرعت بالا ببرد. برای جلوگیری از این مشکل، می توان از ترکیب های زیر استفاده کرد.

افزودن چربی سالم

اضافه کردن مقداری چربی سالم مثل روغن زیتون یا آووکادو به برنج، سرعت هضم را کم می کند. برای هر نصف پیمانه برنج، می توانید یک تا دو قاشق غذاخوری روغن اضافه کنید یا نصف یک آووکادو را در کنار آن میل کنید.

ترکیب با حبوبات و غلات کامل

برای بالا بردن میزان فیبر، برنج را با مواد غذایی سرشار از فیبر مخلوط کنید. استفاده از عدس پخته، کینوا، جو یا لوبیا باعث می شود قند خون با سرعت کمتری بالا برود و با سیری بیشتر، برنج کمتری هم بخورید.

مصرف هم زمان با پروتئین و فیبر

بهترین راه برای کنترل قند خون، ترکیب برنج با منابع پروتئین و فیبر است. متخصصان پیشنهاد می دهند مثلاً برنج را در کنار مرغ یا سبزیجاتی مثل بروکلی میل کنید. همچنین بهتر است ابتدا پروتئین و فیبر را بخورید و در آخر برنج را مصرف کنید؛ این کار باعث می شود ورود کربوهیدرات به خون با تأخیر و سرعت کمتری انجام شود.

درد سیاتیک را چگونه تشخیص دهیم؟



درد سیاتیک جزو درد های آزاد دهنده ای است که از کمر شروع و تا باسن، پشت ران و ساق یا احساس می شود. این عصب می تواند خود را به صورت یک درد متوسط تا شدید در کمر، باسن و پاها نشان دهد. همچنین ممکن است فرد در این مناطق احساس ضعف یا بی حسی کند. واقعیت این است که حدود ۴۰ درصد افراد در دوره هایی از زندگی خود این بیماری را تجربه می کنند که با افزایش سن خطر ابتلا به آن نیز بیشتر خواهد شد. از نشانه های این بیماری می توان به این موارد اشاره کرد:

- درد پا که هنگام نشستن بدتر می شود
- تنگ شدن کانال ستون فقرات
- احساس سوزش یا سوزن سوزن شدن در قسمت پایین پا
- ضعف، بی حسی یا سستی در حرکت دادن پا
- درد مداوم در یک طرف بدن
- درد شدید که ایستادن را دشوار می کند.

اول بهداشت بعد درس

رعایت بهداشت دانش آموزان با نظارت خانواده و مدرسه ضامن سلامتی آن ها در طول سال تحصیلی است



خانواده

اول؛ آموزش

گوشزد کردن برخی نکات بهداشتی از سوی اعضای خانواده و البته رعایت آن نکات، ملکه ذهن فرزندان محصل می شود. به عنوان نمونه؛

- وقتی یک نفر از اعضای خانواده بیمار است، از دیگر اعضا فاصله بگیرد تا بیماری به راحتی به دیگران منتقل نشود. از ماسک استفاده کند و چند روزی را استراحت کند تا بهبودی حاصل شود.
- والدین باید نظارت ویژه تری به بچه های دبستانی که سن و سال کمی دارند، داشته باشند. بسیار پیش می آید که کودک چاشت هایش را در مدرسه نخورده است و در کیفش مانده است. گاهی پوست میوه های خشک شده، ساندویچ های کیک زده، ذره های خوراکی و شیرابه میوه های له شده در کیفشان باعث آلودگی و بوی نامطبوع و بروز بیماری می شود.
- خانواده تذکرها ی لازم را به لحاظ رعایت بهداشت فردی به فرزند دانش آموزان بدهند به عنوان نمونه؛ بالباس های مدرسه در هر مکانی نشینند، حواسشان به نظافت قسمت پایینی کیف باشد. گاهی به دلیل سنگینی بیش از حد، دانش آموز کیفش را روی زمین می کشد و این سایش کیف بر زمین می تواند باعث آلودگی از بیرون خانه به داخل شود.
- گاهی آموزش را باید از دوران خردسالی شروع کرد تا فرزندان در بزرگ سالی بسیار راحت در موقعیت های متعدد قرار بگیرند. نباید رعایت بهداشت فردی و این قبیل آموزش ها را برگردن نظام آموزشی انداخت. آموزش بهداشت فردی به کودکان باید از خانه شروع شود. این اتفاق می تواند به روش های زیر انجام شود:
- نقاشی کردن
- نوشتن داستانک های تخیلی
- کار دستی درست کردن
- انیمیشن یا فیلم های آموزشی تماشا کردن
- در قالب بازی کودک را در موقعیت های متعدد قرار دادن



مدرسه

ملیحه ابراهیمی | خیلی مهم است فرزند دانش آموزان توجیه باشد که برای خوردن یک خوراکی یا نوشیدنی بهداشت را رعایت کند. حالا فرقی نمی کند پشت میز کلاس درس اش باشد یا وسط زنگ تفریح. به عنوان نمونه خیلی مهم است قبل از هر کاری دست هایش را خوب بشوید. بهداشت محیطی که در آن قرار گرفته تا حد قابل توجهی از ابتلای او به انواع بیماری های ویروسی پیشگیری می کند. به ویژه در این فصل که بیماری های واگیردار ویروسی مثل آنفلوانزا یا سرماخوردگی در محیطی مثل مدرسه در بین دانش آموزان بسیار شایع است. رعایت چند نکته ساده بهداشتی می تواند سلامت تک تک دانش آموزان و کادر اجرایی مدرسه را تضمین کند. فقط یادمان باشد زیر پوستی نکات آموزشی را ملکه ذهن آن ها کنیم تا مبادا دچار وسواس شوند.

دوم؛ ضرورت های بهداشتی

نکند. آب را بطری نخورد و در صورت استفاده هم کلاسی بی توجهشان، تا شست و شوی کامل از آن استفاده نکند.

توجه؛ بهتر است پدر و مادر ها حواسشان باشد که میان وعده فرزند محصلشان را تا حد ممکن در قطعه های کوچک و همراه با چنگالی درون ظرف چاشتنشان بگذارند، برای نمونه اگر میوه است آن را برش بزنند و تکه تکه کنند یا اگر ساندویچ است آن را کوچک بگیرند و درون پاکت فریزی قرار دهند که تماس کمتری با دست بچه ها داشته باشد.

• درباره بیماری های شایع در مدرسه از قبل با او صحبت کنند. به عنوان نمونه وقتی هم کلاسی اش عطسه یا سرفه می کند از او فاصله بگیرد. اگر سرش را خیلی می خاراند احتمال شیش داشتن را بد هد. این بیماری واگیردار در مدارس دخترانه بیشتر از پسرانه شایع است. دانستن نکات زیر الزامی است تا اگر ناخواسته فرزند دانش آموزان گرفتار این بیماری شد، به کارش بیاید؛

- خارش زیاد و بدون دلیل سرو پوستر سر
- قرمزی و التهاب پوست سر و نزدیک خطر رویش مو
- مشاهده توده های ریز قرمز رنگ ناشی از خاراندن پوست سر
- سخت شدن خوابیدن و تمرکز نداشتن به دلیل خارش سر
- از سرویس مدرسه بخواهیم به بهداشت خودرواش توجه ویژه داشته باشد. به عنوان نمونه داخل خودرو را جارو کند و داشبورد، بغل درها و پنجره ها را با مواد ضد عفونی تمیز کند. همچنین حواسش به ظاهر وسیله نقلیه اش نیز باشد.



همه دانش آموزان باید در طول سال تحصیلی یک بار از نظر سلامتی سنجیده شوند و این سنجش به طور متداول کار مربی بهداشت مدرسه است. فعالیت هر مربی بهداشت، هم زمان با آغاز سال تحصیلی شروع می شود و تا پایان سال ادامه دارد و شامل بررسی اتاق بهداشت، محیط و کلاس ها و به طور کلی رعایت استاندارد های بهداشتی در مدرسه است.

دوم؛ مربیان بهداشت مدارس بدانند

- بررسی سوابق بهداشتی دانش آموزان و پیگیری برای رفع نواقص و اکسیناسیون
- انتخاب بهداشت یاران مدارس و نظارت بر فعالیت های آن ها
- کنترل بهداشت فردی دانش آموزان، بیمار یابی و آموزش بهداشت
- نظارت بر بهداشت و ایمنی محیط مدرسه، مانند لوله کشی صابون مایع در سرویس های بهداشتی
- تجهیز اتاق بهداشت مدرسه برای موقعیت هایی که به ارائه کمک های اولیه نیاز است.
- سنجش قد، وزن و ترسیم رشد فیزیکی دانش آموزان
- معرفی تغذیه های مناسب و نظارت بر خوراکی های دانش آموزان
- همکاری با مراکز بهداشت برای کنترل و پیگیری بیماری های واگیر و غیرواگیر در مدرسه
- ایجاد انگیزه مشارکت در دانش آموزان برای اجرای فعالیت های فرهنگی
- برنامه ریزی برای برگزاری مسابقه های آموزشی در مناسبت های روز جهانی کودک، هفته بهداشت، روز هوای پاک و ...
- برگزاری جلسه های توجیهی سلامت جسم و روان دانش آموزان ویژه والدین
- همکاری در اجرای طرح ها و برنامه های بهداشتی ابلاغ شده مانند بهبود سلامت دهان و دندان، سلامت نوجوانی، پیشگیری از ایدز و ...

اول؛ مدیران مدارس بخوانند

- برای هر کلاس تهویه مناسبی نصب شود. این کار به تصفیه هوای آلوده کلاس ها کمک زیادی می کند. در غیر این صورت والدین از معلم فرزندان بخواهند که همیشه قدری لای پنجره یا در کلاس را باز بگذارد یا هر چند دقیقه یک بار پنجره و در را باز و بسته کند.
- به والدین دانش آموزان بیمار تذکر بدهند که وقتی دانش آموزی بیمار است در خانه بماند و استراحت کند. یادتان باشد جای مطرح کردن این حرف ها توصیه ها در جمع های عمومی و نشست هایی است که انجمن اولیا و مربیان ویژه والدین برگزار می کند.
- به دانش آموزان یادآوری کنند که به علت استفاده از کفش های کتانی و بسته باید هر روز پس از برگشتن از مدرسه پاها و جوراب هایشان را بشویند. توجه به این موضوع در روز هایی که برنامه هایی مانند استفاده از نمازخانه در مدرسه دارند، اهمیت بیشتری دارد.
- به بچه هایی که بیمار هستند و در مدرسه حضور دارند تذکر بدهند که برای صحبت کردن یا خوردن چاشت در وقت هایی که در کنار دیگر بچه ها هستند، نباید ماسکشان را بردارند.
- بر تمیز بودن سرویس های بهداشتی از ابتدا تا پایان ساعت مدرسه نظارت دقیق داشته باشند، زیرا کثیف بودن این محیط باعث می شود، دانش آموز از رفتن به دست شویی اجتناب کنند و دراز مدت دچار بیماری های کلیوی شوند. همچنین استفاده از سرویس های بهداشتی آلوده به ویژه برای دختران در سن بلوغ باعث بیماری های عفونی می شود.