

حلوایی که تا نخوری ندانی

در طب ایرانی، تغذیه و خوراک اهمیت زیادی دارد. درواقع طبق طب ایرانی، با مواردی چون تغذیه، تحرک و خواب درست می‌توان به بخش اعظمی از پیشگیری دست یافت؛ به همین دلیل است که دستورهای خوراکی خوبی در این طب وجود دارد. یکی از این دستورات شامل درست کردن یک حلوای مخصوص است که اتفاقا بر اساس طب ایرانی، برای افتارهای ماه مبارک به‌شدت کار ساز است. نام آن حلوای سویق و شیره انگور است.

اول ببینیم که از نظر طب ایرانی، این حلوای مخصوص چه فوایدی دارد:

- تقویت بدن
- مناسب خون‌سازی و درمان کم‌خونی
- شادی‌افزایی
- علیه افسردگی

خب، حالا اگر بخواهیم چنین حلوایی درست کنیم، چه مواد اولیه‌ای باید دم دست داشته باشیم؟ این مواد، شامل اینها می‌شوند:

- سویق گندم: ۶پیمانه
- شیره انگور: ۲ پیمانه
- گلاب: نیم فنجان
- پودر هل: به میزان لازم
- زعفران آب شده: به میزان لازم
- روغن: ۳ فنجان (حبوباتی، کنجد یا زیتون)

همین؟ اینها را ترکیب کنیم، حلوا درست می‌شود؟ قطعاً خیر. هر چیزی راه و رسمی دارد. راه و رسم درست کردن این حلوای مخصوص اینچنین است:

- اول سویق گندم را با حرارتی کم، ۱۰ دقیقه در کمی روغن تفت می‌دهید.
- روغن را اضافه می‌کنید و سپس کمی هم می‌زیند و بعد آرد را از حرارت برمی‌دارید و هم می‌زیند.
- شیره انگور را به آن اضافه کنید و دوباره هم بزنید.
- زعفران هل را هم قاطی کنید. آخرش هم نوبت اضافه کردن گلاب است.
- حلوا که خوب پخته شد، روغن از آن جدا می‌شود.

دو نکته دیگر

- می‌توانید تنوع بدهید. از انواع شیره در آن استفاده کنید، مثل سویق سنجد.
- برای اینکه فرزندان و اهل خانواده آن را دوست داشته باشند، می‌توانید قالب بزنید.

پاسخ به سوالات پزشکی

چرا در طول روز خواب‌آلودیم؟

بعضی‌ها از احساس خواب‌آلودگی و خستگی در طول روز رنج می‌برند. اما چرا؟ این امر از نظر پزشکی و سلامت دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد.

۱- کمبود خواب و نداشتن برنامه خواب

اگر شب‌ها به اندازه کافی (۶ تا ۹ساعت برای بزرگسالان) نخوابید، بدن و مغزتان فرصت احیا پیدا نمی‌کند و نتیجه آن می‌شود احساس خستگی در روز.

۲- رژیم غذایی نامناسب

دربوقت غذا خوردن، مصرف غذاهای چرب در وعده شام، پر خوری، مصرف خوراکی‌های شیرین مثل شیرینی و نوشابه یا کافئین در ساعت نزدیک به خواب، هم کیفیت خواب‌تان را پایین می‌آورد و هم باعث می‌شود روز بدخسته و سنگین و خواب‌آلود باشید.

۳- کم‌آبی بدن

کم‌آبی بدن نه‌تنها باعث خواب‌آلودگی می‌شود، بلکه به‌تدریج به انجام‌های مختلف از جمله کلیه‌ها آسیب می‌رساند.

۴- کم‌تحرکی با فعالیت بدنی بیش از حد

نداشتن فعالیت بدنی مناسب و منظم به راحتی می‌تواند سطح انرژی شما را کاهش دهد و باعث شود که در طول روز و وسط فعالیت‌های مهم روزانه خواب‌آلود باشید.

۵- کمبود بعضی ویتامین‌ها

کمبود برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین B۶، ویتامین B۱۲، ویتامین D، منیزیم، کلسیم و آهن باعث افزایش خواب در طول روز و ایجاد احساس خستگی و بی‌حالی می‌شود.

۶- برخی بیماری‌ها

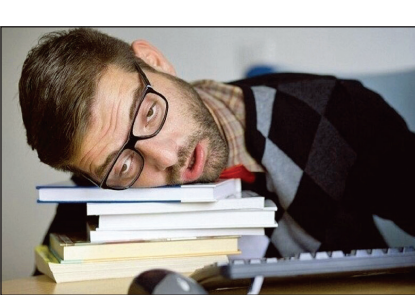
بیماری‌هایی مثل دیابت، کم‌خونی، فشار خون بالا و مشکلات تیروئید می‌توانند به خستگی مفرط طی روز منجر شوند.

۷- کم‌خونی

کمبود گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین می‌تواند باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و احساس خستگی شود.

۸- مصرف بعضی داروها

برخی داروها به‌خصوص داروهای ضدافسردگی که خواب‌آور هستند، داروهای ضداضطراب و ضدفشارخون می‌توانند باعث خواب‌آلودگی یا خستگی بدن در طول روز شوند.



خالکوبی و خطر افزایش سرطان پوست

به گزارش هلت‌دی نیوز، مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که بیشتر افراد به تأثیری که خالکوبی ممکن است بر سلامت درازمدت‌شان بگذارد، توجهی ندارند. همچنین در این گزارش به نقل از یک مطالعه در دانمارک، اشاره شده که احتمالاً خالکوبی خطر ابتلا به سرطان پوست را بین ۳۳ تا ۶۲درصد افزایش می‌دهد.



جانش اساسی سلامت غذا

به‌گفته مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، یکی از چالش‌های اساسی نظارت بر سلامت محصولات غذایی، این است که دستگاه‌های مختلف به‌نجوی وارد مسئله سلامت غذا می‌شوند. در نتیجه این همپوشانی‌ها مشکلاتی در امر نظارت بر این حوزه ایجاد می‌کند.

نگذاریم ۱۰۰ نفر دیگر بمیرند

معاون وزیر بهداشت در همشهری تی‌وی: با پویش #نه_یه_تصادف حتی اگر یک نفر کمتر بمیرد هم ارزشمند است



عکس همشهری احمد عباسی‌نژاد

گزارش

مریم سرخوش روزنامه‌نگار

«یک سؤال تلخ؛ قرار است چند هم‌وطن در تصادفات نئوروز ۱۴۰۴ جان خود را از دست بدهند؟»
نخستین برنامه بخش زنده گروه تندر سستی نلوزیون همشهری با این سؤال آغاز شد؛ برنامه‌ای که فعالیتش را با حضور دکتر علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت و رئیس پویش ملی #نه_یه_تصادف آغاز کرد.

این پویش برای کاهش آمارحوادث رانندگی از ابتدای اسفند آغاز شده و مرحله اول آن تا اواسط فروردین ۱۴۰۴دامه دارد. آمارهای رسمی نشان می‌دهد که تنها از ۲۴اسفند ۲۰۲۴تا فروردین امسال ۱۰۸۹نفر به‌دلیل حوادث رانندگی جان خود را از دست داده‌اند و حالا نگرانی‌هاز تکرار این آمار دوباره‌رقم خورده؛ آماري که نباید به آن نگاه عددی داشت و به‌گفته معاون وزیر بهداشت، هر کدام از آنها انسان‌هایی هستند که می‌توانند سرپرست یک خانواده، مادر

یا حتی عزیزان هر کدام از ما باشند و احتمال دارد در تعطیلات پیش‌رو آنها را از دست بدهیم. این پویش با اتکا به طرح‌های پیشگیرانه‌ای آغاز شده که در اواسط دهه ۹۰(سال ۹۶) توانست آمار فونی حوادث رانندگی در ایران را از ۲۷هزار نفر در سال ۸۵به ۱۵هزار نفر برساند و حتی فرهنگ بستن کمربند ایمنی هم در همان سال‌ها میان رانندگان ایرانی تثبیت شد.به‌گفته معاون وزیر بهداشت اگر عزم ملی دربره پویش شکل بگیرد، می‌تواند منجر به کاهش آمارها

شود. او همچنین این موضوع را مطرح می‌کند که «چه تضمینی وجود دارد که در نئوروز امسال یکی از فوت‌شده‌ها خود ما یا خانواده ما نباشد؟ از ۸۵میلیون ایرانی اگر سؤال شود که آیا شما قرار است در فروردین حوادث رانندگی در ایران را این ۲۰۰، ۱۲۰۰، ۲۰۰نفر چه کسانی هستند؟ باید این پویش را جدی گرفت.»
چند نکته مهم از صحبت‌های رئیس پویش ملی #نه_یه_تصادف را در ادامه بخوانید و در نئوروز ۱۴۰۴یکی از اعضای این پویش مهم باشید.

اهداف پویش

۸ درصد

کاهش فوٹی‌ها در سال اول پویش

#نه_یه_تصادف

۲۲ درصد

حوادث رانندگی ناشی از موتورسیکلت است

۵۲ درصد

فوت‌ها در محل حادثه رخ می‌دهد و این به‌دلیل خودروهایی بی‌کیفیت است

۶۰ درصد

تصادفات در ۳۰کیلومتری شهرها رخ می‌دهد

۷۰ درصد

دوربین‌های داخل شهری و ۴۰درصد دوربین‌های جاده‌ای مشکل دارند

تغذیه

آرش نهاوندی، روزنامه‌نگار

صبحانه‌های آهن‌دار برای کودکان

بارعبایت چند نکته‌ساده می‌توانید آهن موردنیاز بدن کودک‌تان را تامین کنید. فقط کافی استت مواد غذایی زیر را به خاطر بسپارید و استفاده از آنها به‌خصوص در وعده صبحانه را فراموش نکنید.

غلات کامل

مانند جو، کینوا و نان گندم کامل، می‌توانید یک کاسه دلچسب از بلغور جوی دوسر همراه با میوه، اجیل و دانه‌های اضافه‌شده درست کنید یا نان سبوس‌دار را با روغنی سالم مانند روغن کره بادام برشته کنید.

غلات

به‌دنبال غلات با محتوای آهن بسالا و قندهای کم‌افزوده باشید جفت‌کردن این غلات باشیر یا ماست می‌تواند جذب کلسیم و آهن را افزایش دهد. همچنین می‌توانید میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی یا موز را به آن اضافه کنید.

حبوبات

عدس، نخود و لوبیا سرشار از آهن هستند. می‌توانید با درست کردن یک عدسی یا هوموس (غذای لبنانی که با نخود، سیر و روغن زیتون درست می‌شود) به همراه نان یا کراکر سبوس‌دار یا اضافه کردن آنها به تخم‌مرغ، به‌راحتی یک صبحانه مغذی و سرشار از آهن برای کودکان درست کنید.

میوه‌ها و سبزیجات غنی از آهن

میوه‌ها و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم‌پیچ و میوه‌های خشکی مانند زردآلو، کشمش و آلو سرشار از آهن هستند. برای یک صبحانه خوشمزه و مقوی می‌توانید اسفناج یا کلم‌پیچ را با میوه‌های دیگر مانند موز یا نالغ توت‌ها در اسموتی‌ها مخلوط کنید یا میوه‌های خشک را به بلغور جوی دوسر اضافه یا آنها را به‌عنوان رویه روی ماست سرو کنید. محتوای ویتامین C موجود در میوه‌هایی مانند پرتقال یا توت‌فرنگی می‌تواند به افزایش جذب آهن کمک کند.

تخم‌مرغ

تخم‌اندن تخم‌مرغ در صبحانه کودک می‌تواند میزان آهن دریافتی او را افزایش دهد. سعی کنید سبزیجات غنی از آهن مانند اسفناج، گوجه‌فرنگی یا فلفل دلمه‌ای را به تخم‌مرغ اضافه کنید.

کره و دانه‌های آجیل

کره‌های آجیل مانند کره بادام‌زمینی، کره بادام یا کره بادام هندی سرشار از آهن و چربی‌های سالم هستند. آنها را روی نان تست غلات کامل بمالید یا به اسموتی‌ها یا بلغور جوی دوسر برای تقویت آهن اضافه کنید. به‌طور مشابه دانه‌هایی مانند دانه کدو تیل، دانه کنجد و دانه چیا منابع عالی آهن هستند.

سبک زندگی

معجزات ورزش برای افراد مسن

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مراقبت از سالمندان، تشویق آنها به پذیرش یک برنامه ورزشی منظم است. ورزش منظم، شامل حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته می‌تواند به بهینه‌سازی جنبه‌های فیزیکی و ذهنی زندگی روزمره سالمندان کمک کند.



مزایای ورزش برای سلامت جسمانی سالمندان

■ **حفظ و کاهش وزن:** ورزش به افزایش سرعت متابولیسم و ساخت توده عضلانی و به سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند. همچنین باعث می‌شود ذهن و بدن در بهترین حالت کار کنند و در نتیجه اثرات پیری را به تأخیر بیندازند.
■ **کاهش تأثیر بیماری‌های مزمن:** افرادی که ورزش می‌کنند سیستم ایمنی و گوارشی‌شان، عملکرد بهتری دارد. فشار خون و تراکم استخوان بهینه دارند و همچنین خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، دیابت، چاقی، بیماری قلبی، پوکی استخوان و ابتلا به برخی سرسرطان‌ها در آنها کاهش می‌یابد.

■ **افزایش تحرک، انعطاف پذیری و تعادل:** ورزش به تقویت تعادل کلی، هماهنگی و در نتیجه کاهش خطر زمین خوردن کمک می‌کند. تمرینات قدرتی همچنین باعث کاهش علائم بیماری‌های مزمن مانند آرتрит می‌شود.

مزایای ورزش برای سلامت روان

■ **بهبود الگوهای خواب و استراحت:** کمک می‌کند سالمندان راحت‌تر به خواب بروند، عمیق‌تر بخوابند و با احساس شادایی و بدنی پر انرژی از خواب بیدار شوند.
■ **افزایش اعتماد به نفس:** فعال بودن و احساس قوی بودن به‌طور طبیعی به فرد مسن کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

■ **انرژی برای مغز:** پیروی از یک برنامه ورزشی همراه با فعالیت‌های ذهنی مانند سودو کو یا جدول کلمات متقاطع می‌تواند به فعال نگه داشتن مغز کمک کند.

برنامه ورزشی متعادل برای سالمندان

یک برنامه ورزشی متعادل برای سالمندان باید براساس ۴ عنصر سازنده تناسب اندام باشد از جمله:

تعادل

استقامت قلبی و عروقی

تمرینات قدرتی

انعطاف پذیری