

علت فوت حدود ۶۰۰ در صد از سر نشینان خود روهاوار دشدن ضربه به سر است که بستن کمر بند ایمنی به پر خور دنکردن سر به بدنه خودرو کمک مهمی می کند. به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت، دکتر علیرضا مغیثی رئیس گروه پیشگیری از حوادث وزارت بهداشت بایان این مطلب افزود: حوادث ترافیکی در ایران به عنوان یک معضل بهداشتی مهم به حساب می آید. نخستین و مهم ترین توصیه این است که رانندگان کنترل سرعت را در اولویت سفر خود قرار دهند. تابلوها در جای جای جاده ها و محور ها مشخص کرده اند که یک راننده در مسیر خود باید چه میزان سرعت داشته باشد؛ بنابراین رانندگان باید به این تابلوها و قوانین رانندگی دقت کنند.



حمام کردن ریزه میزه ها

برای پدرها و مادرها، محافظت از کودک دلبندها، به ویژه هنگام حمام کردن آن ها دشوار است. پزشکان توصیه می کنند تا زمانی که بند ناف نوزاد نیفتاده است، از حمام کردن وی خودداری کنید. بند ناف معمولاً یک هفته بعد از تولد، از نوزاد جدا می شود. در این مدت، به جای حمام کردن نوزاد، بدن او را با اسفنج خیس بشویید. * به نقل از webmd، اگر از آن دست والدینی هستید که نوزادان پسر خود را هنگام تولد ختنه می کنند،

باید تا بهبود عضو، از حمام کردن او بپرهیزد. * نوزاد را هنگام حمام کردن روی یک حوله قرار دهید. ابتدا صورت او را با پارچه نرمی بشویید. * از صابون برای شستن صورت استفاده نکنید. * برای شستن بدن نوزاد، کمی صابون به یک پارچه خیس بمالید. * برای شستن سر و موی نوزاد، بهترین کار این است که یک دست او را مانند دسته فنجان بگیرید و داخل ظرفی را از آب گرم پر کنید و روی سر نوزاد بریزید تا

شب کاری خطر بروز سرطان سینه را افزایش می دهد

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد زنان شب کار در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند، چرا که نور مصنوعی مانع از تولید هورمون هایی می شود که در سرکوب رشد تومورها نقش مهمی دارد. به گزارش مهر، یافته های این تحقیق نشان می دهد زنانی که در قبل از دوره یائسگی هستند و سیگار می کشند یا در گذشته سیگاری بودند و نیز در نواحی با میزان بالای نور در فضای باز در شب زندگی می کنند، در معرض خطر ابتلا به

سرطان سینه قرار دارند. پیتر جیمز، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: در جامعه مدرن صنعتی ما، نور مصنوعی تقریباً در همه جا وجود دارد. نتایج تحقیقات ما نشان می دهد قرارگیری زیاد در معرض نور فضای باز در ساعات شب، می تواند یک عامل پرخطر در زمینه سرطان سینه باشد.

به گفته جیمز ملاتونین، هورمون تولید شده

در مغز انسان، رشد تومورهای سرطان سینه را متوقف می کند، اما قرار گرفتن در معرض نور میزان آن را کاهش می دهد، چرا که باعث اختلال در ریتم های شبانه روزی ما می شود- ساعت داخلی بدن ما که خواب آلودگی و هوشیاری را کنترل می کند- و در مقابل به افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه منجر می شود.

نتایج این تحقیقات نشان داد، در زنانی که در معرض بیشترین میزان نور در فضای باز در



* پزشکان توصیه می کنند که معمولاً از لوسیون برای بدن نوزاد استفاده نکنید اما در صورتی که پوست نوزاد دچار خشکی شده باشد، بهتر است آن را بعد از استحمام، چرب کنید.

ترس کودک را از بین ببرید

* ترس کودکان یکی از مشکلاتی است که والدین هنگام حمام کردن آن ها با آن دست به گریبان اند. درواقع کودکان دو دسته هستند؛ عده ای حمام کردن را دوست دارند و برخی از آن فراری اند و دلیل اصلی آن، ریختن آب روی چشم هایشان است. والدین با انجام راهکارهایی می توانند فرزندانشان را به حمام کردن علاقه مند کنند.

کودک خود را آهسته با محیط داخل حمام آشنا کنید

* اگر کودک از حمام رفتن خودداری می کند، سعی کنید زمان حمام کردن او را تغییر دهید. اگر عصرها او را حمام می برید، این زمان را تغییر دهید و به قبل از خواب منتقل کنید یا اگر باز هم رفتارش تغییر نکرد، این زمان را به صبح ها تغییر دهید. * اجازه دهید کودک اسباب بازی هایی را که دوستشان دارد و همیشه با آن ها بازی می کند با خود به حمام بیاورد. * کودکان از حباب بازی استقبال می کنند. سعی کنید برای کاهش استرس آن ها موقع حمام کردن، از حباب داخل حمام استفاده کنید. اسباب بازی های رنگی، حیوانات پلاستیکی رنگارنگ می توانند علاوه بر پرت کردن حواس کودک، به او انگیزه مانند در حمام بدهد.

طول شب بودند، خطر ابتلا به سرطان سینه در مقایسه با زنانی که کمترین میزان قرارگیری در معرض نور را داشتند، ۱۴ درصد افزایش یافت. به گفته محققان میزان نور فضای باز در شب افزایش می یابد، بنابراین با قرار گرفتن در معرض آن، میزان ابتلا به سرطان سینه نیز افزایش می یابد، با این حال آن ها تاکید می کنند برای تأیید یافته های مطالعه و تشخیص مکانیزم بالقوه، به مطالعات بیشتری نیاز است.

پزشک و پاسخ

دکتر سعید اسماعیلی

پزشک و محقق طب اسلامی

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

پزشک و محقق طب اسلامی

دوشنبه، طب سنتی

من جوشکار آلومینیم هستم و مدتی است چند لکه قرمز بزرگ روی پوستم دیده می شود.

ممکن است بروز این لکه به دلیل قرار گرفتن در معرض بخارات ناشی از جوشکاری آلومینیم یا به دلیل حساسیت غذایی باشد. بهتر است از مصرف خوراکی هایی با طبع گرم مانند سیر، خرما و ادویه گرم و گردو بپرهیزید و از مصرف گوشت زیاد هم پرهیز کنید. از خوراکی هایی با طبع سرد مانند کاهو، سوپ جو و آش جو، خیار و شربت سکنجبین استفاده کنید. ماءالشعیر طبی هم مناسب است.

روشن تهیه ماءالشعیر طبی: یک پیمانه جویبوست کنده را در ۱۴ پیمانه آب بپزید و بعد از شسته شدن زیر گاز را خاموش کنید. آب آن را صاف و روزانه یک تا دو لیوان میل کنید. مصرف کاسنی و شاهتره به ویژه ناشتا مناسب است. شربت سکنجبین قبل از غذا و انجام حجامت هم به رفع مشکل شما کمک می کند.

آیا این موضوع درست است که گوشت پرندگان وحشی برای مبتلایان به حساسیت تنفسی و آسم مفید است؟

چنین مطلبی صحت ندارد. رعایت چند نکته مفید است. اولاً باید شیوه درمان سرماخوردگی اصلاح شود. در شیوه متداول، سیستم دفاعی بدن را سرکوب می کنیم و بدن اجازه نمی دهیم که ترشحات دستگاه تنفسی با عطسه و سرفه خارج شود و از داروهای سرماخوردگی و ضد حساسیت استفاده می کنیم که این موضوع به مرور سبب بروز حساسیت تنفسی و آسم آلرژیک می شود. استفاده از ماءالشعیر طبی، بخورهای گیاهی مانند تخم گشنیز و بابونه و انواع درمان های متعدد که در طب سنتی وجود دارد موثر و مفید است. معمولاً انجام حجامت در رفع مشکلات آلرژیک موثر است و نیازی به مصرف گوشت پرندگان وحشی و البته نوع حرام گوشت آن نیست.

کسانی که به طور همزمان هم غلبه سردی و بلغم دارند و هم گرمی و افزایش دمای بدن و عطش زیاد، چه باید بکنند؟

گاهی غلبه سردی و بلغم و غلبه گرمی همزمان اتفاق می افتد. این حالت چند شکل دارد غلبه بلغم با کمی افزایش صفر است که به آن بلغم شور گفته می شود. فرد کاملاً علایم افزایش بلغم مانند کسالت و بی حالی و همچنین خارش و احساس عطش دارد. عطش این افراد با خوردن آب سرد کاهش پیدا نمی کند. باید از آب گرم استفاده کرد تا بلغم اضافه دستگاه گوارش دفع شود. وقتی دو خلط در بدن افزایش پیدا می کند، به عنوان مثال معده سرد و کبد گرم باشد، از هر دو نوع داروی موثر استفاده می شود. داروی گرم برای معده و داروی خنک برای کبد تجویز می شود. در بدن داروها به طور خودکار در عضومند نظر استفاده می شود به عنوان مثال زیره یا دارچین یا نعنای مصرفی سردی معده را کاهش می دهد. برای کبد گرم هم عرق کاسنی تجویز می شود. نکته قابل توجه این است که داروهای معده بعد از غذا و داروهای کبد با شکم خالی و ناشتا استفاده می شود.

معرفی حرکت:مقابل دیوار نشستن (wall sit)

این حرکت کمک می کند قدرت و انعطاف خود را افزایش دهید. **نحوه اجرا:** پشت به دیوار بایستید و تکیه دهید. سپس مانند حالت نشستن روی صندلی بنشینید و فرض کنید دیوار در حکم پشتی صندلی است. این حرکت برای گرم کردن قسمت پایین بدن و برای تقویت عضلات ران، باسن، چهار سر ران و پشت زانو مفید است. اگر این حرکت را درست انجام ندهید، درد مفاصل را در پی خواهد داشت. وزن خود را روی پاشنه پاها بیندازید. رانوها باید ۹۰ درجه باشند. تا حد امکان این حالت را نگه دارید، بعد بایستید و استراحت کنید و دوباره تکرار کنید.

شست وشوی انواع ظروف با جنس های مختلف

* کافی است سینک را از آب پر کنید، نصف فنجان جوش شیرین معمولی به آن بیفزایید و ظروف را در آن قرار دهید. خواهید دید که جرم چربی را کاملاً می برد. افزودن سرکه به آب داخل سینک نیز نتیجه خوبی دارد. زیرا سرکه در از بین بردن لکه های چرب موثر است و به عنوان یک برنده ملایم عمل می کند و در ضمن، اثر ضد عفونی کننده ی نیز دارد. بهتر است شست و شور از ظروف تمیزتر شروع کنید و به ظروف چرب خاتمه دهید. به این ترتیب، لازم نیست آب سینک ظرف شویی را چندبار عوض کنید. **استفاده بهتر از ماشین ظرف شویی:** برای استفاده بهتر از ماشین ظرف شویی، ظروف را در جهت افشانه آب در ماشین بچینید و دهانه لیوان و فنجان ها را به سمت پایین قرار دهید. قابلمه یا ظروف پخت و پز کثیف را از آب داغ پر کنید و نصف فنجان پاک کننده مخصوص ماشین ظرف شویی (مایع یا پودر) به آن بیفزایید. بگذارید چند ساعت به همین ترتیب بماند و سپس خوب آبکشی کنید. **تمیز کردن ظرفی که در آن غذا سوخته است:** اگر غذا به ته قابلمه چسبیده است، هرگز گاز را، قاشق یا کفگیر فلزی برای پاک کردن آن استفاده نکنید. کافی است آن را از آب گرم و مقداری نمک نیز به آن اضافه کنید. اگر غذا خیلی محکم به قابلمه چسبیده است، مقداری سرکه در آن بریزید و بجوشانید تا کاملاً پاک شود. **تمیز کردن قوری استیل:** اگر قوری شما جرم گرفته است، آن را پر از آب کنید و مقدار کمی کافئین در آن لیمو در آن بریزید و روی اجاق بگذارید تا بجوشد. قوری شما کاملاً تمیز می شود. **پاک کردن ظروف آلومینیومی:** برای پاک کردن این ظروف می توانید از سرکه استفاده کنید؛ چند قاشق سرکه داغ داخل ظروف بریزید. ظروف شما کاملاً از نو درخشان می شود.

ریزه کاری ها (دوشنبه ها)

آشپزی من

مرغ پرشته با پنیر

مواد لازم

گوشت مرغ (مخصوص جوجه کباب)

نان (نان خشک و پودر شده)

پنیر پارمیزان

نمک و فلفل

کره

پودر خردل

سیب

جعفری ساطوری شده

یک کیلو گرم

دو فنجان

دو سوم فنجان

یک قاشق چای خوری

سه چهارم فنجان

یک قاشق چای خوری

۳ تا ۴ حبه

به میزان لازم

روش تهیه

* ابتدا فرا را روشن کنید تا هنگام طبخ غذا کاملاً داغ شده باشد.

* در ظرف مناسبی نان پودر شده، نصف پنیر خرد شده، جعفری ساطوری شده، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. در تابه ای نجسب کره را ذوب کنید و خردل و سیب رنده شده را به آن بیفزایید و تفت دهید و شعله را خاموش کنید.

* مرغ ها را درون مخلوط کره بغلتانید و بعد به مخلوط خرده نان آغشته کنید و داخل سینی فر قرار دهید و رویش پنیر بریزید. مرغ را تا زمان پخت کامل در فر قرار دهید تا طلایی و برشته شود. به جای پنیر پارمیزان می توانید از پنیر موزارلا یا پیتزا هم استفاده کنید.

* بهتر است مرغ ها را از شب قبل درون مخلوط آب پیاز و زعفران و لیمو قرار دهید تا خوشمزه تر شود. اگر پودر خردل نداشتید پس از طبخ مرغ روی آن سس خردل بریزید و سرو کنید.

سلامت

گوشت چرخ شده؛ خرید، پخت و نگه داری

گوشت چرخ کرده بسته بندی، اغلب از گوشت های درجه دو سه تهیه و با مقداری از چربی های دام مخلوط می شود. گوشت درجه دو و سه شامل گوشت خورشتی مانند سر دست یا گوشت معروف به آبگوشتی است. گوشت های چرخ شده بسته بندی از نظر میزان چربی به کارفته، درجه بندی خاصی ندارد و احتمال استفاده از چربی در گوشت چرخ شده ای که رنگ بافت آن متمایل به سفید است، بیشتر است.

گوشت چرخ شده ای که حاوی بیشترین میزان چربی دام است، در دمای یخچال کمترین ماندگاری را دارد، چون به دلیل آکسیده شدن چربی گوشت در مجاورت با هوا به سرعت تغییر طعم و گاهی رنگ می دهد و کیفیت و قابلیت مصرف را از دست می دهد.

این که برخی از انواع گوشت های چرخ کرده بسته بندی شده، قرمز پررنگ است، اغلب به علت استفاده بیشتر از گوشت است. اما احتمال دارد تقلب هایی نظیر افزودن پودر خون و مواد رنگی یا نیتریت سدیم برای القای تازگی و سلامت گوشت توسط برخی شرکتهای غیرمتعهد انجام شود.

گوشت پس از چرخ شدن باید به صورت کاملاً نازک درون یک پایلون پهن و بلافاصله با حداکثر سرما منجمد شود تا کیفیت و ارزش غذایی آن در بالاترین سطح باقی بماند. گوشت چرخ شده در مقایسه با گوشت لخم تکه ای، فسادپذیری بالاتری دارد.

برای یخ زدن، آن را قرار دادن گوشت چرخ کرده منجمد در آب را کد گرم اجتناب کنید، چون خوابانه آن خارج و از