

سفره سلامتی

خورش لوبیا سبز

مواد لازم برای ۷ نفر
گوشت: ۵۰۰ گرم، لوبیا سبز: ۸۰۰ گرم، رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری، روغن: ۲۵۰ گرم، پیاز سرخ شده: یک فنجان، آب لیمو: یک استکان، نمک و فلفل: به مقدار لازم.

طرز تهیه:
گوشت را با کمی روغن سرخ می کنیم سپس پیاز سرخ شده، نمک و فلفل و رب گوجه فرنگی و ۲ تا لیوان آب سرد را به آن اضافه و صبر می کنیم تا بجوشد. در مرحله بعد سر و ته و ریشه اطراف لوبیا را می گیریم و آن را به اندازه یک بند انگشت خرد و جداگانه در روغن سرخ می کنیم سپس لوبیاهای سرخ شده را به گوشت اضافه کرده و آب لیمو و ادویه را به آن می افزاییم و می گذاریم تا با شعله کم خورش جا بیفتد.

دیپاتی ها با احتیاط طالبی بخورند

افرادی که مبتلا به دیابت هستند باید در خوردن طالبی احتیاط کنند.
طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A و مملو از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود و تاثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است، علاوه بر این طالبی یکی از غنی ترین میوه های حاوی ویتامین C است و به لحاظ مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین های B۵، B۶، B۱۱ جایز اهمیت است.
طالبی ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی، سکته و سرطان را کاهش می دهد و به دلیل وجود مجموعه ای از ویتامین های گروه B ماده بسیار موثری برای سوخت و ساز انرژی در بدن است، به همین دلیل طالبی را برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر توصیه می کنند.
طالبی اشتهاآور و نرم کننده (ملین) است و موجب طراوت و شادابی پوست بدن می شود.
خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی، میثلائان بیبوست و بواسیر توصیه می شود.
طالبی تشنگی را در تابستان تسکین می دهد ضمن این که برای سوختگی های سطحی و یا درمان ورم پوست موثر است.
کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی احتیاط کنند و یا آن را مصرف نکنند، ضمن این که مصرف زیاد طالبی برای افرادی که مبتلا به ورم معده هستند می تواند مضر باشد.

قضاوت با شما

ساعاتی در یک تالار پذیرایی

مودی: از چند روز قبل خوشحال بودیم که قرار است در مراسم عروسی شرکت کنیم تا هم حال و هوای فکری و روحی ما کمی عوض شود و هم از یکنواختی زندگی در بیاییم. شب موعود روانه تالار شدیم، ورودی تالار پر از گل و لای بود طوری که لباس های مرتب میهمانان کثیف می شد.ما که میهمان غریبه تر مجلس بودیم پشت میز و صندلی های دورتر از جایگاه نشستیم، کف سالن به قدری کثیف شده بود که کسی تمایل نمی کرد در آن راه برود، فقط دل همه برای عروس بیچاره با آن لباس سفید می سوخت که مجبور بود برای خوش آمدگویی میهمانان از اول سالن تا آخر رفت و آمد کند، چند نفر از بزرگان فامیل به خدمت های تالار شنوا، آن ها می گفتند ما فقط برای یک بار شستن سالن پول می گیریم .چند دقیقه ای گذشت تا بشقاب های پذیرایی را روی میز گذاشتند، احساس کردم موجودی از داخل بشقاب روی دست دخترم پرید تا به خودم آمدم چند ثانیه ای گذشت، در کمال ناباوری دیدم یک سوسک بزرگ پروازی در حال بالا و پایین رفتن روی دست دخترم است با ترس آن را به طرف دیگری پرت کردم و چشمم به آن بود که دوباره به طرف میز ما ناپید که متوجه شدم به جز آن یک سوسک چند سوسک دیگر هم از فضای مجلس در پرواز هستند و...از سوسک ها که بگذریم نوبت به شام رسید، وقتی بشقاب های برنج و کباب را جلوی میهمانان گذاشتند همه در گیر تکه کردن گوشت با قاشق و چنگال بودند، گوشت کباب آن قدر سفت بود که به سختی از هم جدا می شد بنابراین به زحمت چند لقمه ای خوردم که کاش گرسنه می ماندم و هرگز آن غذا را نمی خوردم. معلوم نبود برای پخت کباب از چه گوشتی استفاده شده بود، بعضی می گفتند که گوشت گاو است و عده ای می گفتند که سوبایی نیخته است.در این میان بیشتر مردم هم که عقلشان به چشمانشان است و مقصر اصلی را صاحب مجلس می دانستند غافل از این که صاحب آن تالار پذیرایی با گرفتن مبلغ زیادی از صاحب مجلس نه تنها اصول بهداشتی را به هیچ وجه رعایت نکرده بلکه آبروی صاحب مجلس را هم برده بود.نکته جالب این بود که عده زیادی از میهمانان می گفتند وضعیت بهداشتی و غذای این تالار همیشه به همین وضع است و هیچ کس هم به این موضوع رسیدگی نمی کند. به نظر می رسید امار مهمانانی که وضع مزاج آنان به هم ریخته بودند آن قدر بالا بود که فرادای آن روز ، بسیاری برای پانختی نیامده بودند!

ظرفیت بیمارستان ارتش بیرجند به ۹۶ تخت افزایش می یابد



پناهنده: افزایش ظرفیت تخت های بیمارستان ۵۵۲ ارتش بیرجند از ۵۰ به ۹۶ تخت در پایان سال گذشته توسط ستاد کل نیروهای مسلح مصوب شد اما آیین نامه اجرایی آن هنوز ابلاغ نشده است.
بیمارستان ۵۵۲ ارتش بیرجند حدود ۴۵ سال پیش توسط اداره بهداشت و درمان نیروی زمینی ارتش با ۳۰ تخت و فعالیت بخش های ژنرال (جراحی و داخلی) و البته کادر پرسنلی پزشکی متخصص تأسیس و تجهیز شد. بنا به گفته رئیس این بیمارستان به طور تقریبی تا اوایل جنگ عده بحث درمان بیرجند با توجه به تأسیس نشدن دانشگاه علوم پزشکی بر عهده این بیمارستان بود و به عبارتی تا آن زمان تنها بیمارستان تخصصی و کامل این شهر بیمارستان ۵۵۲ ارتش بود. سرهنگ پزشک «نजारاده» با بیان این مطلب گفت: براساس اسناد موجود پزشکان متخصص این بیمارستان تا زمان جنگ در شیفت های کاری بیمارستان امام رضا(ع) را هم زیرپوشش قرار می دادند اما با شروع جنگ تحمیلی مأموریت هایی برای بیمارستان تعریف و برخی نیروهای تخصصی به بیمارستان های مناطق جنگی یا یگان های رزمی منتقل شدند و بر همین اساس رکودی در ارائه خدمات بیمارستان ایجاد شد. وی افزود: بعد از جنگ تحمیلی هم با توجه به این که تعدادی از نیروهای آموزش دیده تخصصی به علت مسائل درمانی یا سنوات خدمتی منتقل یا بازنشسته شدند به طور تقریبی کادر تخصصی بیمارستان خالی و از طرف دیگر با توجه به قدمت ۴۵ ساله ساختمان بیمارستان در عمل ارائه خدمات بسیار ضعیف بود به طوری که فعالیت در حد یک درمانگاه عمومی انجام می گرفت. به گفته وی مرداد ماه سال ۸۵ اعتباری بیش از ۶/۵ میلیارد ریال برای بازسازی و تجهیز این بیمارستان به نیروهای تخصصی و امکانات جدید اختصاص داده شد که با این اقدام تمام قسمت ها از جمله اتاق های بخش های عمل، آزمایشگاه، درمانگاه، رادیولوژی، آزمایشگاه و قسمت های اداری به شکل قابل استفاده بازسازی شد.

۳مؤله لازم برای فعالیت

رئیس بیمارستان ارتش بیرجند برخورداری از ۳ مؤلفه مکان، نیروی تخصصی و تجهیزات را برای فعالیت هر بیمارستان و ارائه خدمات پزشکی ضروری دانست و اضافه کرد: همگام با بازسازی ساختمان بیمارستان اقداماتی در زمینه تجهیزات و تأمین کارکنان توسط اداره بهداشت و درمان نیروی زمینی ارتش صورت گرفت به طوری که خرداد ماه سال ۸۷ اولین عمل جراحی در این بیمارستان انجام شد. وی گفت: اتاق عمل دوم در سال ۸۸ به بهره برداری رسید و نیروهای تخصصی اعم از جراحی عمومی، ارتوپدی و بیهوشی توسط اداره بهداشت و درمان نیروی زمینی ارتش تأمین و دیگر پزشکان مورد نیاز



به صورت قراردادی برای همکاری در این بیمارستان دعوت شدند. وی با اشاره به فعالیت تمام رشته های تخصصی بیمارستانی از جمله ارتوپدی، گوش، حلق و بینی، اعصاب و روان، جراحی عمومی، داخلی، ارولوژی و اطفال در این مرکز درمانی ادامه داد: در شرایط فعلی فقط بخش های قلب، جراحی مغز و اعصاب و چشم در بیمارستان فعال نیست. وی تعداد تخت های بیمارستان را ۵۰ تخت اعلام کرد و گفت:

با توجه به این که ستاد کل نیروهای مسلح ۹۶ تخت را برای بیمارستان مصوب کرده، گسترش تخت ها و بخش های بستری از برنامه های مدنظر است. وی با بیان این که بیمارستان به عنوان یک مرکز درمانی عمده به لحاظ موقعیت استراتژیک و هم جوار بودن با مرز به شمار می رود، اضافه کرد: نیروی زمینی ارتش به این بیمارستان نگاه ویژه ای دارد.

ضربپ اشغال تخت بالای ۴۰ درصد است

سرهنگ پزشک «نजारاده» با اشاره به این که ضریب اشغال تخت بیمارستان بالای ۴۰ درصد است، عنوان کرد: عمده کاری که بر اساس شرح وظایف در این بیمارستان انجام می شود جلوگیری از گسیل و اعزام نیروهای نظامی تحت امر به دیگر بیمارستان های شهر است ضمن این که این بیمارستان آمادگی ارائه خدمات به دیگر نیروهای نظامی و انتظامی استان و قراردادی در بیمارستان دانست و گفت: به دنبال این موضوع اعزام بیماران به دیگر بیمارستان های شهر کاهش یافته است. وی ظرفیت پذیرش روزانه بیمار را در این بیمارستان به لحاظ مسائل درمانی و ویزیت جدای از بحث امور تشخیص بین ۸۰ تا ۱۵۰ نفر اعلام کرد و با اشاره به انعقاد قرارداد بیمارستان با بیمه های کارکنان دولت، تأمین اجتماعی و کمیته

داد: در بحث اورژانس به طور تقریبی تمام امکانات و تجهیزات مورد نیاز خریداری شده و قابل استفاده است.

شرایط مطلوب ساختمان، تجهیزات و کارکنان
وی شرایط فعلی تجهیزات، ساختمان و کارکنان بیمارستان را مطلوب ارزیابی کرد و گفت: راه اندازی بخش ICU با ۴ تخت در صورت موافقت دانشگاه علوم پزشکی از برنامه های مدنظر بیمارستان است. ضمن این که نباید فراموش کرد ارزیابی و تعامل دانشگاه و بیمارستان در راه اندازی بخش های مختلف بسیار مطلوب بوده است. به گفته این مسئول، بیمارستان های غیردانشگاهی به لحاظ ضوابط و مقررات باید تابع وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی و دانشگاه های علوم پزشکی در استان ها باشند.

طرح تفکیک بخش های بیمارستان اجرا می شود

رئیس بیمارستان ارتش بیرجند از اجرای طرح تفکیک بخش های بیمارستان به ۲ بخش کلی زنان و مردان خبر داد و گفت: این طرح به زودی عملیاتی می شود. وی درباره وضعیت بیمه ها هم توضیح داد: تاکنون بیمه های نیروهای مسلح، خدمات درمانی، تأمین اجتماعی و کمیته امداد به لحاظ پذیرش شرایط، تعاملات مطلوبی با بیمارستان داشته اند و مشکلی به این لحاظ وجود نداشته است. وی از جمله مشکلات بیمارستان به موضوع اعتبارات در سطح ملی اشاره کرد و افزود: علاوه بر این از دیگر مشکلات

سیستم بروکراسی اداری است که باعث شده برخی امور با تأخیر محقق شود. وی در پاسخ به این سوال که با توجه به تصویب ۹۶ تخت برای بیمارستان ارتش چه برنامه ای برای تحقق آن در نظر است، گفت: این مسئله تاکنون ابلاغ نشده است اما برای تحقق آن باید تجهیزات، نیرو و گسترش بخش ها انجام شود. وی درباره وضعیت دارو در بیمارستان هم اضافه کرد: برای افراد زیرپوشش به لحاظ دارو کمبودی وجود ندارد و داروهای مورد نیاز از شرکت های مختلف تأمین می شود به طوری که ۹۵ درصد مراجعه کنندگان مشکلی به لحاظ کمبود دارو در این بیمارستان ندارند.

پاسخ به گلابه

وی در پاسخ به گلابه برخی از شهروندان مبنی بر مناسب نبودن امکانات تشخیصی و درمانی در این بیمارستان اظهار داشت: در بحث تشخیصی و درمانی موفقیت های استانی در این بیمارستان وجود داشته است ضمن این که کم بودن تعرفه های درمان تأثیری در کیفیت خدمات ندارد زیرا پرداختی به پزشکان براساس تعرفه های دولتی است و تخفیف های موجود از سهم بیمارستان کسر می شود.

توصیه های سلامت

استخوان ها و سفت کردن لثه و محافظت از دندان ها مصرف این سبزی توصیه می شود. «عبدلی» افزود: باید توجه داشت که اسفناج پخته یا خوراک بورانی التهاب و تشنگی را برطرف می کند و برای درد سینه، کمر و ریه مناسب است.

به گفته وی خواص غذایی و دارویی این سبزی به نحوه مصرف آن بستگی دارد.

خنده باعث تقویت سیستم ایمنی بدن را تقویت

می کند
خنده باعث تقویت سیستم ایمنی بدن محدود کردن مصرف چربی و غذاهای حاوی چربی های اشباع شده و کلسترول توصیه



افزایش ترشح آندروفین از مغز باعث تسکین درد و رنج و افزایش مقاومت در مواجهه با ناراحتی ها می شود ضمن این که خندیدن سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و توانایی بدن را در مبارزه با عفونت ها افزایش می دهد و در بازدهی سیستم تنفسی نقش دارد.

به گفته «رمضانی» خندیدن نه تنها باعث نشاط فرد می شود بلکه سلامت را نیز تضمین می کند.

مدت طولانی در اماکن پر سر و صدا

نماینید

قرار گرفتن در اماکن پر سر و صدا به مدت

سلامت

فرستادن جنوبی

باور درمانی

بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک و محلول های ضد جوش برای در مان جوش صورت

گروه سلامت: برخی افراد برای درمان جوش صورت از ماسک های میوه به ویژه خیار و هلو و یا ترکیباتی مثل آب لیمو و ماست استفاده می کنند و گروهی هم محلول های مختلف ضد جوش که در داروخانه ها بدون نسخه به فروش می رسد، را مورد استفاده قرار می دهند.

یک متخصص پوست و مو معتقد است بهترین و موثرترین شیوه درمانی جوش صورت مراجعه به پزشک برای تشخیص علت و انجام اقدامات درمانی مناسب است.

دکتر «قاری» با بیان این که نحوه مقابله با جوش صورت بستگی با نوع و شدت آن دارد، گفت: جوش های صورت متناسب با نوع آن نیاز به اقدامات درمانی خفیف و یا شدید دارد بنابراین بهترین راه مراجعه به پزشک است.

وی درباره تاثیر استفاده از محلول های ضدجوش موجود در داروخانه افزود: این محلول ها انواع مختلفی دارد به طوری که برخی از آن ها ۴ برابر جوش های خفیف، موثر و در مواردی هم در درمان این جوش ها بی تاثیر است و بیشتر این محلول ها جنبه تبلیغاتی دارد.

یک داروساز هم با تاکید بر این که نوع و علت بروز جوش در مقابله صحیح با جوش تاثیر به سزایی دارد، گفت: جوش های صورت به علت حساسیت، مصرف برخی مواد غذایی و یا غرور جوانی و ... است که هر کدام شیوه



درمانی خاصی دارد. دکتر «هنرمند» افزود: به عنوان مثال درمان جوش هایی که جنبه حساسیتی دارد نیازمند آنتی باکتریال یا آنتی بیوتیک نیست و جوش ها را با مصرف آنتی هیستامین می توان برطرف کرد. وی ادامه داد: در برخی جوش ها هم عامل ایجاد جوش، باکتری است و مواردی نیاز به لایه برداری می باشد بنابراین لازم است داروساز ابتدا اطلاعاتی از قبیل نوع جوش و علت ایجاد آن و این که آیا فرد تحت درمان برای درمان جوش بوده یا نه را بررسی کند و سپس دارو در اختیار متقاضی قرار دهد.

به گفته وی در استفاده از ماسک های گیاهی و شیمیایی هم شخص باید جنبه حساسیت را در نظر بگیرد و قبل از مصرف، تست حساسیت ماسک را روی بازو انجام دهد و در صورت مشاهده علایمی مثل قرمزی، خارش و ... دارو را مصرف نکند.

وی با اشاره به خشکی هوای بیرجند افزود: استفاده از ماسک هایی که باعث رطوبت رسانی به پوست می شود مناسب تر است.

وی از جمله عوارض مصرف نادرست داروهای ضدجوش بدون در نظر گرفتن نکات لازم به خارش، قرمز و پوسته شدن پوست و حتی بروز برخی مشکلات داخلی مثل تنگی نفس اشاره کرد و افزود: این عوارض با چشم قابل مشاهده است.

وی با تاکید بر پرهیز از خود درمانی در درمان جوش صورت اضافه کرد: با توجه به این که داروهای مورد استفاده در درمان جوش جزو داروهایی است که بدون نسخه پزشک هم در اختیار افراد قرار می گیرد لازم است داروساز قبل از تحویل دارو تمام اطلاعات مورد نیاز را از فرد بگیرد.

به گفته یک پژوهشگر گیاهان دارویی، در طب گیاهی برخی گیاهان خاصیت ضد باکتریایی دارند به عنوان مثال توت فرنگی دارای مواد ضد ویروس و همچنین ویتامین C قابل جذب از طریق پوست است و ماسک های هلو هم به دلیل وجود ویتامین های قابل جذب می تواند در درمان جوش مفید باشد.

مهندس «پویان» افزود: توصیه می شود در صورت استفاده از ماسک های ضد جوش علاوه بر خاصیت ضد باکتری تقویت کننده پوست هم باشد، بعد از استفاده از این ماسک ها نیز باید مرطوب کننده مورد استفاده قرار گیرد. وی گیاهانی مثل دم اسب، همیشه بهار، کالاندولا و گل قاصدک را از جمله گیاهانی دانست که علاوه بر خاصیت آنتی باکتریایی پوست را تقویت می کند.