## چند خط سلامتی

### خوراک‌هایی که باید برای سلامت روده محدود شوند

برای داشتن سلامت روده بهتر، مصرف برخی از مواد غذایی را محدود یا حذف کنید:

- غذاهای فوق فرآوری شده: نمونه‌هایی از این غذاها شامل نوشابه، فست‌فود، ناگت مرغ، سوسیس هات‌داگ و شیرینی جات
- الکل
- شیرین کننده‌های مصنوعی: در حالی که شیرین‌کننده‌های مصنوعی بدون قند و کالری هستند، استفاده از آنها با افزایش خطر ابتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ مرتبط است و این اثرات ممکن است از روده شروع شود.

### خواص شگفت‌انگیز لوبیا قرمز برای بهبود عملکرد کلیه

لوبیا قرمز یک منبع غنی از مواد مغذی ضروری برای سلامت کلیه‌ها است. این ماده غذایی حاوی مقادیر بالایی از پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌تواند به بهبود عملکرد کلیه‌ها و درمان بیماری‌های کلیوی کمک کند.

### بهترین زمان پیاده‌روی برای لاغری شکم

برای اینکه پیاده‌روی به طور مؤثری به کاهش وزن شکم شما کمک کند، باید آن را به یک عادت منظم تبدیل کنید. یک برنامه پیاده‌روی منظم و ثابت ایجاد کنید و به آن پایبند باشید. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در روز و حداقل پنج روز در هفته پیاده‌روی کنید.

## یک پرسش، یک پاسخ

### چه مواقعی نباید آب بخوریم؟

خوردن آب به خصوص در فصول گرم سال، امری ضروری برای حفظ سلامت بدن است، اما گاهی همین پایه ثابت تمام مطالب پزشکی و بهداشتی می‌تواند در لیست نبایدها قرار گیرد.

بعد از مصرف شیر: دچار مشکل گوارشی خواهید شد.

بعد از دویدن و ورزش شدید: شما به جای آب یا یک نوشیدنی ورزشی شیرین، باید از آب میوه‌های طبیعی که بهترین آن‌ها آب نارگیل است استفاده کنید که به طور طبیعی سرشار از پتاسیم، منیزیم، سدیم و ویتامین C است.

وقتی ادرارتان شفاف است: ادرار بی رنگ گاهی به دلیل نوشیدن بیش از حد آب است.

در بین غذا خوردن حتی کم: آب خوردن بین غذا، موجب رقیق شدن اسید معده و آنزیم‌های گوارشی لازم برای هضم پروتین ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها می‌شود. و اختلالاتی در روند هضم و گوارش و کاهش مقدار جذب مواد غذایی می‌گردد.

بعد از مصرف یک وعده غذایی سنگین: ممکن است باعث احساس نفخ بیشتر و سنگینی یا حتی احساس تورم معده در شما شود.

بعد از خوردن برخی میوه‌ها: بعد از خوردن برخی میوه جات، چون هندوانه، خربزه، زردآلو، خیار، پرتقال، توت فرنگی و موز آب ننوشید، زیرا مصرف آب موجب نفخ، گاز معده و درد شکمی می‌گردد.

### آیا فکر و خیال باعث لاغری یا چاقی می‌شود؟

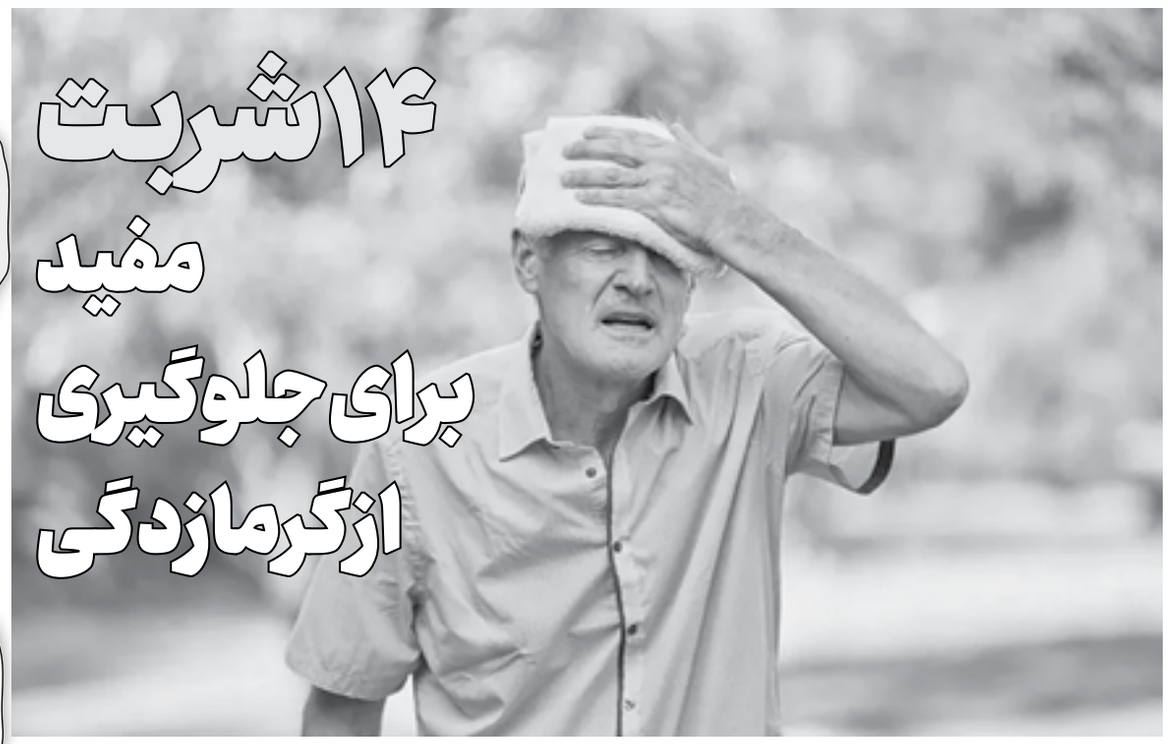
ارتباط بین استرس و کاهش وزن و لاغری رابطه بسیار نزدیکی با هم دارند. استرس می‌تواند تأثیر مستقیمی روی وزن شما داشته باشد و باعث کاهش یا افزایش وزن شما شود. در بعضی موارد، استرس ممکن است منجر به وعده‌های غذایی بیشتر و انتخاب نامناسب مواد غذایی یا کم اشتهایی شود.

### آیا برنج هرگز فاسد نمی‌شود؟

به گفته فائو «سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد» تحت شرایطی خاص (به عنوان مثال در محلی خشک و خنک، با تهویه مناسب)، می‌توان برنج را برای مدتی طولانی انبار کرد.

همچنین فدراسیون برنج آمریکا نیز می‌گوید که برنج سفید (برنج کوبیده شده، بدون پوسته) تقریباً برای همیشه می‌تواند انبار شود.

فائو گفت: اگرچه ممکن است برخی از ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌های موجود در مقدار کمی از برنج، از بین بروند، اما برنج منبع اصلی آن ریزمغذی‌ها محسوب نمی‌شود.



# ۱۴ شربت مفید برای جلوگیری از گرمازدگی

قرار گرفتن در هوای گرم و در معرض آفتاب به مدت طولانی موجب بروز گرمازدگی می‌شود و می‌تواند خطرات جدی برای سلامت ایجاد کند. یکی از رایج‌ترین روش‌ها برای جلوگیری از گرمازدگی، مصرف شربت‌های خانگی است.

مصرف انواع شربت‌های سنتی تابستانی یک راهکار ساده برای جلوگیری از گرمازدگی است که به خنک شدن بدن کمک می‌کند و مانع افزایش دمای بدن می‌شود. در ادامه این بخش به ۱۴ شربت مفید برای جلوگیری از گرمازدگی اشاره شده است.

**۱- شربت سکنجبین با خیار**

شربت سکنجبین با خیار یکی از خوشمزه‌ترین شربت‌های سنتی ایرانی است که برای تهیه آن باید از مقداری شربت سکنجبین خانگی همراه با خیار رنده شده استفاده کنید. این شربت طبع خنکی دارد و مصرف آن به کاهش صفرا، کاهش حرارت معده و جلوگیری از گرمازدگی کمک می‌کند.

**۲- شربت عناب**

عناب طبع خنکی دارد و مصرف شربت آن به کاهش حرارت بدن و جلوگیری از گرمازدگی کمک می‌کند. برای جلوگیری و درمان گرمازدگی می‌توانید مقداری عناب را در آب بجوشانید و بعد در یک بطری بریزید و در یخچال بگذارید تا خنک شود. در ادامه می‌توانید این شربت خنک را با کمی شکر میل کنید.

**۳- تخم شربتی**

تخم شربتی فواید زیادی برای بدن دارد و یکی از اعجاب انگیزترین فواید آن آبرسانی به بدن است. مصرف تخم شربتی عطش را برطرف و از کم آبی بدن در دراز مدت جلوگیری می‌کند. می‌توانید تخم شربتی را با مقداری شکر و آبلیمو به آب اضافه کنید و چند بار در روز آن را برای آبرسانی به بدن بنوشید.

**۴- شربت گلاب**

یکی دیگر از شربت‌های سنتی ایرانی، شربت گلاب است که معمولاً برای تهیه آن از ترکیب آب، شکر و مقداری گلاب استفاده می‌شود. این شربت به خنک شدن بدن و از بین بردن گرمی بدن کمک می‌کند.

**۵- شربت عناب و زرشک**

یک شربت ترکیبی خوشمزه و مفید برای جلوگیری از گرمازدگی، شربت عناب و زرشک است. برای تهیه این شربت باید ۱۰ عدد عناب را له کنید و بعد ۲ قاشق زرشک را بشویید و به آن اضافه کنید. در ادامه ۱ و نیم لیوان آب جوشیده به این ترکیب اضافه کنید. حدود نیم ساعت صبر کنید و بعد این شربت را صاف و مقداری شکر به آن اضافه کنید. شربت را در یخچال قرار دهید و بعد از این که خنک شد بنوشید.

**۶- شربت خاکشیر**

خاکشیر یکی از بهترین شربت‌ها برای مقابله با گرمازدگی است که به کاهش حرارت بدن و جلوگیری از گرمازدگی کمک می‌کند. برای تهیه این شربت می توانید ۲ قاشق خاکشیر را با ۲ قاشق شکر و آب لیمو ترش تازه و مقداری آب ترکیب کنید و بعد آن را بنوشید.

**۷- شربت به لیمو**

به لیمو بدن را خنک می‌کند و خواص زیادی برای جلوگیری از گرمازدگی و آرامش بدن دارد. برای تهیه این شربت باید برگ‌های به لیموی خشک را با مقداری آب بجوشانید و سپس آن را صاف کنید. در ادامه مقداری شکر و کمی آب لیمو ترش تازه به این شربت اضافه کنید. شعله گاز را خاموش کنید و اجازه دهید شربت کاملاً خنک شود و بعد آن را بنوشید.

**۸- شربت عرق بیدمشک**

عرق بیدمشک طبع سرد و تری دارد و مصرف آن به کاهش حرارت بدن، رفع خستگی و همچنین تنظیم فشار خون کمک می‌کند. برای جلوگیری از گرمازدگی می‌توانید مقداری عرق بیدمشک را با شکر و آب ترکیب کنید و سپس بنوشید.

**۹- شربت آلبالو**

اگر با خودتان فکر می‌کنید که برای گرمازدگی چه شربتی بخوریم، بهتر است شربت آلبالو را امتحان کنید. این شربت به رفع عطش و تشنگی کمک می‌کند و برای هیدراته کردن بدن و همچنین رفع گرمازدگی مفید است.

**۱۰- شربت کاسنی**

برای تهیه این شربت باید از عرق کاسنی همراه با مقداری شکر، آب لیمو ترش تازه و آب خنک استفاده کنید. کاسنی طبع خنکی دارد و از همین رو مصرف آن از گرمازدگی و افزایش دمای بدن جلوگیری می‌کند.

**۱۱- شربت تمر هندی**

شربت تمرهندی یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای درمان گرمازدگی و تهوع است که مصرف آن به کاهش عطش و جلوگیری از گرمازدگی شدید کمک می‌کند. برای تهیه این شربت باید مقداری تمر هندی را با آب و کمی شکر ترکیب کنید و بنوشید.

**۱۲- شربت بهار نارنج**

این شربت یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای رفع سریع گرمازدگی است که عطر و طعم فوق‌العاده‌ای دارد و مصرف آن به بهبود سردرد و جلوگیری از بی‌خوابی نیز کمک می‌کند. برای تهیه این شربت باید شکوفه‌های بهار نارنج را در آب بجوشانید و بعد آن را صاف کنید و سپس با مقداری عسل یا شکر ترکیب کنید. اجازه دهید شربت کاملاً خنک شود و بعد آن را میل کنید. برای راحتی کار می‌توانید از مقداری عرق بهار نارنج نیز در شربت استفاده کنید.

**۱۳- شربت زعفران**

یکی دیگر از شربت‌های خوش عطر و طعم ایرانی برای جلوگیری و درمان گرمازدگی، شربت زعفران است. برای تهیه این شربت می‌توانید از انواع عرق‌های گیاهی مثل عرق هل و گلاب نیز در کنار زعفران دم کرده، شکر و آب استفاده کنید.

**۱۴- شربت آبلیمو**

شربت آبلیمو یک نوشیدنی خنک برای گرمازدگی است که برای تهیه آن باید از آب لیمو ترش تازه استفاده کنید. این شربت طعم فوق‌العاده‌ای دارد و با کاهش حرارت بدن از گرمازدگی و عوارض آن جلوگیری می‌کند.

## اخبار سلامت

### افزایش ۲۰ درصدی معاینات روانپزشکی پزشکی‌های قانونی در کشور

مدیر گروه روانپزشکی سازمان پزشکی قانونی: میزان معاینات روانپزشکی انجام شده در پزشکی‌های قانونی سراسر کشور در سال ۱۴۰۲ نسبت به مدت مشابه سال پیش از آن ۲۰ درصد افزایش یافته است./باشگاه خبرنگاران

### ۴ عامل مرگ‌های زودرس در اروپا

طبق تخمین‌های یک گزارش جدید سازمان جهانی بهداشت تنباکو، سوخت‌های فسیلی، غذاهای فوق‌فرآوری شده و الکل مسئول مرگ بیش از ۷ هزار و ۴۰۰ نفر در روز، در ۵۳ کشور قاره اروپا هستند. شرکت‌های فعال در این چهار صنعت سالیانه باعث مرگ ۲.۷ میلیون نفر در اروپا می‌شوند که حدود یک چهارم (۲۴.۵ درصد) از کل مرگ و میرها است.

باشگاه خبرنگاران

### ۷ استان درگیر بیماری هستند
### ابتلای ۶۳ مورد جدید به تب دانگی

**رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت:**

تب دانگ، مهم‌ترین موضوع حوزه سلامت در این روزها به حساب می‌آید.

اکنون، استان‌های هرمزگان، سیستان‌وبلوچستان- (به ویژه شهر چابهار)، بوشهر، خوزستان، گیلان، مازندران و گلستان درگیر این بیماری هستند.

اگرچه پشه آئدس در استان‌های مازندران و گلستان صید نشده اما این دو استان نیز در معرض خطر قرار دارند.

اغلب موارد ابتلا به تب دانگ از کشور امارات وارد شده‌اند.

**معاون درمان وزارت بهداشت:**

۶۳ مورد جدید به تب دانگی مبتلا شده‌اند و ۳۰ درصد افرادی که با نشانه استخوان درد شدید و تب بالا به مراکز درمانی مراجعه کردند به بیماری تب دانگی مبتلا بوده‌اند.

### لایحه اهدای تخمک ابلاغ می‌شود

لایحه‌ای با در نظر گرفتن مسائل فقهی و حقوقی برای اهداء تخمک در دست بررسی و تدوین است و شورایی تشکیل شده تا مسئله را بررسی کند و فتوای مراجع مختلف درباره اهدای تخمک و تلقیح خارج از رحمی مدنظر قرار گیرد.

قانون اهدای جنین، ناقص بود که آن هم به خوبی اجرا نمی‌شد و تخلفاتی که در این زمینه صورت می‌گرفت، نگران‌کننده بود. بر همین پایه لایحه‌ای با نظر پزشکان، متخصصان و صاحب‌نظران مسائل شرعی در دست اجراست و این لایحه در مراحل نهایی قرار دارد.

در کشورهای اروپایی هم اهدای تخمک محدودیت‌هایی دارد اما در کشور ما به‌صورت بی‌رویه انجام می‌گرفت و مافیایی برای آن ایجاد شده بود لذا به زودی لایحه اهدای تخمک ابلاغ و این مسائل برطرف می‌شود.

تسنیم

### ممنوعیت استفاده از جوش شیرین در نانوایی‌ها

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت:

استفاده از جوش‌شیرین برای پخت نان ممنوع است. در صورت بروز تخلف، براساس نوع تخلف انجام شده با متخلفان برخورد می‌شود.

در حال حاضر، تمام بازرسان وزارت بهداشت به دستگاه شوری‌سنج مجهز هستند.

میزان شوری نان بلافاصله مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

ایسنا