



## راهنمای بیماران تنفسی شدید پس از ترخیص

دوست عزیز، خوشحالیم که توانستید بیماری تنفسی شدید که منجر به بستری شما شده بود، را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شوید. ولی باید به شما یادآور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. اکنون که سلامتی خود را نسبتاً باز یافتید از شما تقاضا داریم نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری شود.

بیمارستان ضیائی شهرستان اردکان



## نکات کلی بهداشتی

۱. داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.
۲. این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید.
۳. در صورتیکه سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.
۴. شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید. اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.
۵. تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید (مانند آشپزخانه و دستشویی) تهویه مناسبی دارند.
۶. در اتاق مجزا و تخت مجزا بخواهید. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد از سایر اعضای خانواده حداقل یک متر فاصله بگیرید و محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید.
۷. ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود.
۸. تعداد کسانی که از شما مراقبت می کنند باید محدود باشد. ترجیحاً فقط با یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه ای (که خطر ابتلا به بیماری کرونا بیشتر می کند مانند دیابت، مشکل قلبی و ...) ندارد، در یک منزل بمانید. کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانی که کاملاً بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید. (این روند حدود ۱۴ روز طول می کشد)

۹. محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شود. این سطوح شامل میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی های اتاق می باشد. ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشوئید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم- وایتکس % ۰.۵ (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.
۱۰. بعد از هر بار که فرد سالم با شما، محل هایی که شما رفت و آمد داشتید یا وسایل شما تماس داشته باشد باید دست های خود را با آب و صابون بشوئید. همچنین شستن دست، قبل و بعد از درست کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر گاه که دست کثیف به نظر می رسد برای شما و سایر افراد منزل ضروری است (البته تأکید می شود که شما نباید برای سایر اعضای خانواده غذا بپزید).
۱۱. بعد از شستن دست ها با آب و صابون از دستمال کاغذی به جای حوله برای خشک کردن دست ها استفاده کنید. اگر تهیه دستمال کاغذی برای شما مقدور نیست از حوله پارچه ای استفاده کنید ولی به محض خیس شدن آنها تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشوئید.
۱۲. پس از شستن دست ها با آب و صابون، شیر آب را نیز شسته و سپس اقدام به بستن آن بنمایید.
۱۳. به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی را ضد عفونی نمایید.
۱۴. دستشویی، حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید ضدعفونی شود. اول با موادی که به طور معمول توالت را می شوئید همه جا را بشوئید. سپس آب بکشید و با ضدعفونی کننده های حاوی هیپوکلریت سدیم ۰.۵ % ضد عفونی کنید. (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید.)

### توصیه هایی برای شستن لباس ها

۱. لباس ها، ملحفه و حوله های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها، با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۶۰ - ۹۰ درجه سانتی گراد بشوئید و به طور کامل خشک کنید. لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنها ببندید. لباس های خاکی را نتکانید و از تماس لباس های آلوده با پوست خود و لباس های تمیز جلوگیری کنید.

۲. برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتماً دستکش بپوشید. اگر از دستکش های ظرف شویی استفاده می کنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰.۵ در صد ( طرز تهیه در موارد قبلی ) ضد عفونی کنید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن، دست ها را بشویید.
۳. دستکش، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل آشغال در بسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و هنگام دور انداختن کیسه زباله، روی آن برچسب زباله عفونی چسبانده شود.

### توصیه های لازم جهت شست شوی میوه و سبزی

۱. میوه و سبزیجاتی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، جهت خرید انتخاب نمایید.
۲. در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند نان، گوشت خام و... پرهیز نمایید
۳. پس از ورود به منزل، کیسه های میوه و سبزی را در جایی مخصوص و دور از دسترس کودکان قرار دهید به گونه ای که تماس با سایر وسایل نداشته باشند.
۴. پس از شستن دستها، ظروف مخصوص حاوی مواد ضد عفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید.
۵. پس از گذشت زمان لازم (بر حسب ماده ضد عفونی کننده) میوه و سبزی را به خوبی آبکشی نموده و آنها را در سبد مخصوص قرار دهید.
۶. پس از اتمام عملیات ضد عفونی کردن میوه و سبزی، کیسه های پلاستیکی را دور انداخته، سینک و محل قرار دادن کیسه ها را بشویید و یا ضد عفونی نمایید.
۷. از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.
۸. پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف درب بسته در یخچال قرار دهید.
۹. به صورت مداوم دستگیره درب یخچال را ضد عفونی نمایید.
۱۰. از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل اجتناب نمایید.

## نکاتی پیرامون استفاده از ماسک و دستکش

۱. در زمانی که بیمار اطراف فرد دیگری یا نزدیک حیوان خانگی است حتماً از ماسک استفاده کند.
  ۲. اگر قادر به استفاده از ماسک نباشد حتماً در اتاق جدا بماند و در صورتی که فرد دیگری وارد اتاق می شود حتماً ماسک بزند.
  ۳. در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را بپوشاند، سریع دستمال را در یک سطل در دار بیندازد و دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰ درجه ضد عفونی کند. در هنگام ضد عفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آنقدر دست ها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.
  ۴. اگر دست های بیمار به ترشحاتش آلوده شد، حتماً باید دست ها را با آب و صابون طبق اصول گفته شده بشوید و بعد از شستشو می تواند از الکل نیز استفاده کند.
  ۵. فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد.
  ۶. توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را طبق دستورالعمل شستشوی دست خوب بشوئید.
  ۷. ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملاً اندازه باشد.
  ۸. در صورتی که ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود ( به طور مثال بیمار در صورت شما عطسه یا سرفه کند) ماسک را سریع تعویض کنید، طبق روشی که در ادامه گفته می شود.
  ۹. جهت درآوردن ماسک به هیچ وجه جلوی ماسک یا همان قسمت پارچه ای را لمس نکنید بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و سریع در یک سطل در دار بیندازید.
  ۱۰. پس از درآوردن ماسک طبق دستورالعمل، سریع دست های خود را شسته و ضد عفونی کنید. از تماس مستقیم با ترشحات بیمار ( هم ترشحات تنفسی و ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع ) خودداری کنید. در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار حتماً دستکش یک بار مصرف جهت هر دو دست بپوشید و ماسک به صورت بزنید.
  ۱۱. قبل از پوشیدن دستکش و همین طور بعد از خارج کردن دستکش دستان خود را با آب و صابون بشوئید و سپس ضد عفونی کنید.
- توجه توجه: ابتدا دستکش ها را خارج کنید سپس دست ها را بشوئید و در انتها ماسک را در آورید و باز مجدد دست ها را بشوئید و ضد عفونی کنید.
- \*\* دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجدداً مصرف نکنید.**

## نحوه صحیح شستن دست ها

شستن دست ها می تواند در پیشگیری از بیماری کمک بسزایی کند و شامل پنج مرحله ساده و مؤثر می باشد. (خیس کردن دست ها، زدن کف با صابون به دست ها ، مالیدن دست ها به هم و تمیز کردن آن ها، آبکشی و خشک کردن دست ها)

شستشوی منظم دست ، به خصوص قبل و بعد از فعالیتهای خاص ، یکی از بهترین راهها برای از بین بردن میکروب ها ، جلوگیری از مریض شدن و جلوگیری از گسترش میکروب به دیگران است. این کار سریع و ساده ای است و می تواند همه ما را از ابتلا به بیماری نجات دهد. شستن دست ، پیروزی برای همه است ، به جز میکروب ها. شستشوی دست یکی از بهترین راه های محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری است. یاد بگیرید چه موقع و چگونه باید دست های خود را بشویید تا سالم بمانید.

با شستن دست ها ، به خصوص در مواقع کلیدی ذکر شده در زیر ، به خود و عزیزانتان کمک کنید:

- ❖ قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- ❖ قبل از خوردن غذا
- ❖ قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار است
- ❖ قبل و بعد از درمان یک برش یا زخم در سطح بدن خود یا فرد بیمار
- ❖ بعد از استفاده از توالت حتماً دست ها شسته شود و تمام فضای توالت با محلولهای ضد عفونی کننده، ضد عفونی گردد.
- ❖ بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از توالت استفاده کرده است.
- ❖ بعد از تخلیه بینی ، سرفه یا عطسه
- ❖ پس از تماس با حیوانات ، خوراک حیوانات یا زباله های حیوانات
- ❖ بعد از دست زدن به غذا یا درمان حیوانات خانگی
- ❖ بعد از لمس زباله یا محفظه ی زباله

## پنج مرحله را برای شستن دست های خود به روش صحیح دنبال کنید :

شستن دست کاری ساده و آسان و در عین حال یکی از مؤثرترین راه های جلوگیری از شیوع میکروب ها است. دست های تمیز میتواند مانع از انتشار میکروب ها از شخصی به شخص دیگر و در کل جامعه شود .

هر بار این پنج مرحله را دنبال کنید:

۱. دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید، شیر را ببندید و صابون بزنید.
۲. با مالیدن دست ها به هم به همراه صابون، دستان خود را کفی و صابونی کنید. قسمت پشتی دست ها، بین انگشتان دست و زیر ناخن های خود را کف آلود کنید.
۳. دستان خود را برای حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. می توانید زمان بگیرید یا اینکه ۷ بار ذکر صلوات بخوانید.
۴. دستان خود را به خوبی در زیر آب تمیز، به طور کامل و تمیز بشویید.
۵. دستان خود را با استفاده از دستمال کاغذی خشک کنید.

وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید، از محلول ضد عفونی کننده دست استفاده کنید:

شستن دست ها با آب و صابون بهترین راه برای خلاص شدن از میکروب ها در بیشتر مواقع است. اگر صابون و آب در دسترس نیست، می توانید از یک ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید که حداقل ۷۰ درصد الکل داشته باشد. برچسب محصول را ملاحظه نمایید تا مطمئن شوید که ضد عفونی کننده حداقل ۷۰٪ الکل دارد.

ضد عفونی کننده ها در بسیاری از مواقع می توانند به سرعت تعداد میکروب های دست را کاهش دهند.

### نحوه استفاده از ضد عفونی کننده دست

- ❖ محلول یا ژل ضد عفونی کننده را روی کف دست خود بمالید (برچسب را بخوانید تا مقدار صحیح آن را یاد بگیرید).
- ❖ دستان خود را به هم مالش دهید.
- ❖ ژل یا محلول را روی تمام سطوح دست و انگشتان و همچنین بین انگشتان دست خود مالش دهید تا زمانی که خشک شود. این کار باید حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد.
- ❖ به تصویر صفحه بعد توجه فرمایید.

# روش درست شستن دست‌ها

## در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

منبع: کتابچه راهنمای بیماران پس از ترخیص / بیمارستان مسیح دانشوری



## برنامه غذایی پیشنهادی جهت بیماران محتمل / مشکوک و مبتلا به کرونا

این برنامه غذایی با توجه به آموزه های استاد گرانقدر آقای محمد کمالیژاد و مستندات علمی که ایشان در حوزه غذاشناسی و گیاه شناسی انجام داده و چاپ نموده اند و بعد از بررسی علایم بیماران، مصاحبه با چند متخصص محترم عفونی و همچنین بیماران با علایم تنفسی مشکوک و با درگیری ریه در سی تی اسکن و پیگیری روند درمانی و علایم آن ها، همچنین برنامه غذایی مورد استفاده در سه بیمارستان شهید صدوقی یزد، امام جعفر صادق میبد و ضیایی اردکان، منابع طب سنتی ایرانی و مقالات جدید تنظیم شده است.

### صبحانه:

۱. چای کم رنگ
۲. نان برشته (ترجیحا سنگک)
۳. حریره بادام (روش تهیه انتهای صفحه)
۴. کره
۵. مربای بالنک
۶. مربای سیب
۷. عسل
۸. زرده تخم مرغ آب پز (سفیده تخم مرغ در این بیماری ممنوع است)

### نکته:

۱. در مواردی که در وعده صبحانه حریره بادام تهیه نمی شود، پنج عدد بادام در کنار صبحانه به بیماران داده شود و توصیه به جویدن کامل آنها شود.
۲. پنیر خامه ای، مصرف پنیر به همراه گردو و خیار و گوجه در این بیماری توصیه نمی شود.

### ▪ میان وعده (ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح): یک عدد پرتقال شیرین یا آب پرتقال شیرین

- نکته:** مصرف شلغم و چغندر پخته شده در بیماران به خصوص در موارد مشکلات گوارشی از قبیل درد شکم، نفخ توصیه نمی شود.
- ✓ یک پیاله سوپ جعفری (طبق روش تهیه ای که در ادامه آمده است) کنار وعده ناهار و شام باشد و ابتدا به بیماران توصیه شود که آن را مصرف کنند. حتی اگر بتوان در سه روز اول غذای اصلی کمتر مصرف شود بهتر است.

**طرز تهیه خورشت ها:** یک عدد پیاز متوسط را در زردچوبه و روغن کنجد سرخ کنید تکه های گوشت گوسفندی را به آن اضافه نمایید سپس دو لیوان آب اضافه کنید تا کامل بپزد در مرحله بعد هویج یا سیب درختی یا ... (برحسب نوع خورشتی که می خواهید تهیه کنید) (می توانید آن ها را در روغن کنجد ابتدا تفت دهید) به مخلوط گوشت و روغن و پیاز اضافه کنید. به جای رب گوجه از گوجه تازه پوست کنده استفاده کنید و ادویه فقط نمک و زردچوبه و رب انار یا لیمو ترش باشد. در صورت نیاز مقدار کمی فلفل سیاه مجاز است. در طول دوران بیماری از لپه در خورشت ها استفاده نکنید.

## ناهار:

۱. چلو آبکش با خورشت سیب درختی
۲. چلو آبکش با خورشت هویج
۳. خورشت گوشت گوسفند با پودر بادام
۴. خورشت کدو با کدو خورشی
۵. هویج پلو به همراه گوشت گوسفند
۶. شوید پلو به همراه گوشت گوسفند چرخ کرده
۷. تاس کباب (ترکیبات: روغن، پیاز، گوشت گوسفند، سیب زمینی)

✓ در انتهای پخت غذا که فاز آبی غذا به انتها رسیده باشد؛ به عنوان چاشنی غذا رب انار شیرین اضافه گردد.

✓ در ترکیبات خورشت اصلا حبوبات وجود ندارد.

✓ گوشت در حد امکان کمتر مصرف شود و گوشت مورد استفاده گوسفند باشد. مرغ بهتر است استفاده نشود و در صورت نیاز سینه مرغ باشد.

✓ ادویه هایی که به طور کلی قابل مصرف هستند: نمک، زردچوبه، زعفران

### ▪ میان وعده:

۱. کمپوت سیب
۲. کمپوت گلابی
۳. انجیر (۲ عدد)

### ▪ شام:

۱. سوپ جعفری (روش تهیه انتهای صفحه)

۲. کوکو سیب زمینی (ترکیبات: سیب زمینی و نمک و زردچوبه)

۳. کوکو سبزی (ترکیبات: جعفری و شوید و نمک و زرده تخم مرغ)

۴. شیربرنج با عسل یا شکر (روش تهیه انتهای صفحه)

۵. اشکنه با شنبلیله (ترکیبات: روغن کنجد، پیاز، سیب زمینی، دو قاشق شنبلیله خشک، زرده تخم مرغ، نمک و زردچوبه)

نکته: سوپ جعفری کنار وعده ناهار و شام بیماران باشد و در صورت امکان تاکید شود اول و یا حتما سوپ را میل کنند و هر روز حداقل یک بار این سوپ میل شود.

### ▪ توصیه های کلی:

۱. به بیماران تاکید شود غذا را خوب بجوند حتی اگر به صورت سوپ باشد.
۲. گوشت فقط گوشت گوسفند و در حد کم باشد.
۳. در صورت امکان رب انار ملس یا شیرین و یا لیموترش تازه به عنوان چاشنی غذا کنار ظرف غذا باشد.
۴. روغن مصرفی ترجیحا زیتون یا کنجد باشد.
۵. آب، دوغ و نوشابه با غذا مصرف نشود.

## ▪ پرهیزات:

۱. خوردن سیر و پیاز خام
۲. حبوبات
۳. گردو
۴. کلم
۵. گوشت گاو و گوساله، شتر و بوقلمون، ماهی
۶. رشته، ماکارونی
۷. خورش قیمة، قورمه سبزی
۸. آبگوشت
۹. رب گوجه بازاری، سس، قارچ
۱۰. شیر، ماست، خامه و دوغ
۱۱. سفیده تخم مرغ
۱۲. ترشی
۱۳. مصرف نان زیاد خمیری
۱۴. جو

❖ **دستور تهیه کمپوت سیب:** یک عدد سیب درختی شیرین را پوست کرده با یک فنجان آب و یک قاشق چایخوری شکر مخلوط کرده در آن را بسته و روی حرارت ملایم بپزید. می توانید به دلخواه خود به قاشق چایخوری گلاب اضافه کنید و یا اصلا شکر و گلاب اضافه نکنید.

❖ **دستور تهیه حریره بادام:** چهل (۴۰) عدد بادام پوست گرفته، یک لیوان آب، یک قاشق پودر نبات یا شکر در مخلوط کن کنند تا پنج (۵) دقیقه خوب هم بزنند تا دانه های بادام به صورت شیر شود. سپس یک قاشق مرباخوری آرد برنج یا نشاسته را از جای صاف کن رد کرده تا گلوله گلوله نشود و داخل این مخلوط و روی حرارت با قاشق مرتب هم بزنند تا مثل قوام ماست شود.

## • نکته:

۱. این دستور برای مصرف چند نوبت در روز و برای یک بیمار است و می توان برای چهار (۴) بیمار در یک وعده صبحانه در نظر گرفت.

۲. بادام حتما پوست گرفته شود.

۳. در صورت استفاده از نشاسته بازاری باید حتما نشاسته شسته شود: نشاسته را در ظرف بریزند روی آن آب ریخته و آب آن را خالی کنند. دوبار آب بریزند در جای سرد بگذارند تا رسوب دهد و آب آن را خالی کنند. یک بار دیگر هم تکرار کنند. بعد روی پارچه بریزند و خشک کنند. می توان این روش را برای حجم زیاد نشاسته انجام داد و صبر شود تا کامل خشک شده و برای هر بار تهیه حریره استفاده شود.

❖ **دستور تهیه سوپ جعفری (به ازای هر نفر):** ۵ لیوان آب، یک فنجان بلغور گندم، یک عدد پیاز، یک عدد هویج، نمک و زردچوبه، خوب که پخته شد؛ دو قاشق غذاخوری روغن کنجد و ۵ قاشق جعفری خشک و لیموترش تازه یا لیمو عمانی اضافه شود. دقت شود سوپ دقیقا مانند این دستورالعمل تهیه شود و هیچ ماده دیگری اضافه نشود.

• نکته در مورد سوپ جعفری :

۱. جعفری و روغن زیاد حرارت نبینند.
۲. این دستور می تواند برای دو وعده هر بیمار در طول روز باشد.
۳. توصیه می شود سه روز اول بیماری گوشت به خصوص در هنگام تب به هیچ عنوان مصرف نشود و از همان دستور سوپ حتی به صورت چهار وعده غذایی در روز استفاده شود.

**دستور تهیه شیربرنج:** برنج یک لیوان، شیر سه لیوان، شکر یک لیوان، گلاب ۲ قاشق غذا خوری، کمی نمک

برنج را ۶ ساعت قبل از پخت بشویید و با کمی نمک بخیسانید. سپس با یک لیوان آب و یک لیوان شیر روی شعله ملایم بگذارید و بپزید. بعد از اینکه برنج ها له شدند باقی مانده شیر را در قابلمه بریزید و روی شعله ملایم به جوش بیاورید. شعله را کم کنید و آهسته بزنید. در این هنگام شکر و گلاب را نیز اضافه و به هم زدن ادامه دهید تا شکر کاملاً حل شود.

**دستور تهیه خورش گوشت گوسفند و پودر بادام:** این خورش مانند فسنجان تهیه می شود فقط به جای گردو از مغز بادام استفاده

شده است. بادام پودر شده به ازای هر نفر ده عدد با مقداری آب و کمی نمک روی شعله کم حرارت ببیند تا روغن بیندازد سپس گوشت چرخ کرده گویند مخلوط شده با پیاز و نمک که به صورت قلقلی درآمده به آن اضافه شود. در آخر طبخ که آب خورش رو به اتمام است رب انار ملس یک قاشق اضافه کنید.

**سلامتی: ارمان خودمراقبتی آگاهانه**

بیمارستان ضیائی اردکان