گوناگون

۴۰ درصد سرطان های شایع در زنان قابلیت پیشگیری دارد

رئیس اداره کل سرطان وزارت بهداشت با بیان این که سرطان پستان با سهم ۲۸ درصدی، سرطان دهانه رحم با سهم ۲ درصدی و سرطان روده بزرگ هم با سهمی ۱۰ درصدی از جمله سرطان های شایع در زنان هستند خاطرنشان کرد: خوشبختانه این نوع سرطان‌ها قابلیت پیشگیری و تشخیص زود هنگام دارند و تمرکز وزارت بهداشت در جهت پیشگیری، بر روی غربالگری زنان بخصوص زنان روستایی و عشایری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علی قنبری مطلق ضمن بیان پیامدها و نشـانه‌های سرطان و راه‌های درمان آن، به رو به افزایش بودن آن اشاره کرد و گفت: متوسط افزایش سرطان در دو دهه آینده در جهان، ۶۳ درصد است. وی با اشاره به پیش بینی‌ها درباره رشد ۱۰ میلیونی جمعیت ایران تا سال ۲۰۴۰ میلادی خاطرنشان کرد: با توجه به این افزایش جمعیت، متاسفانه شاهد افزایش ۱۱۵ درصدی سرطان در ایران خواهیم بود.
مطلق ادامه داد: با توجه به اینکه بروز و شیوع سرطان یک سوم و یک چهارم بیماری‌های قلبی و عروقی است، اما هزینه‌های درمانی آن بسیار بالا و نزدیک به ۲۰ درصد بیش از بیماری‌های قلبی و عروقی اســت. اما با توجه به اینکه پنجاه درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری و درمان هستند تلاش کردیم بر روی پیشگیری تمرکز بیش‌تری داشته‌باشیم.
قنبری مطلق با اشـاره به گذشت ۶ سـال از طرح تحول سلامت در دولت تدبیر و امید اظهار کرد: در طی این ۶ سـال برنامه جامع پیشگیری از سرطان را انجام دادیم و تشخیص زودهنگام جزو اصلی آن بود که در این کار بحث آگاهی عمومی و تشـخیص به موقع را مدنظر قرار دادیم و بر همین منوال جلسـه‌های آموزشی در چهار شهرستان باقت، شهررضا، نقده و مراغه به عنوان پایلوت برگزار شد که تست‌های اچ پی وی و پاپ اسمیر برای زنان این مناطق با هزینه یک چهارم آن انجام شـد. وی ادامه داد: حال در تلاشیم این برنامه در سطح کشور اجرایی شود که مدیریت برنامه مالی آن مورد بررسی قرار گرفت که هزینه ۳۱ میلیارد تومانی در برنامه تخمین زده شده است و باید مورد توافق با معاونت امور زنان قرار گیرد. وی یادآور شد: دیدگاه ما کنترل بیماری با کنترل هزینه است و حال طبق طرح معاونت امور زنان باید برای ۲۸ میلیون نفر جمعیت روستایی خدمات سطح یک در نظر گرفته شود.

پوسیدگی دندان شایع ترین بیماری میکروبی در کودکان

دبیر علمی هجدهمین کنگره دندانپزشـکی کـودکان ایران، از پوسیدگی دندان به عنوان شایع‌ترین بیماری میکروبی در کودکان نام برد که قابل پیشگیری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سارا توسلی در آستانه برگزاری هجدهمین کنگره دندانپزشکی کودکان ایران، اظهار کرد: رویکرد ما در کنگره امسـال، مبتنی بر شواهد و دستاوردهای علمی در زمینه دندانپزشکی کودکان خواهد بود. یعنی می‌خواهیم ضمن ارائه آخرین دستاوردهای علمی، از تجربیات کلینیکی اساتید مجرب این رشته نیز در جهت پیشگیری از خرابی دندان‌های کودکان استفاده کنیم.
این متخصص دندانپزشـکی کودکان، ادامه داد: یکی از موضوعات مورد بحث در کنگره امسال، استفاده از سلول‌های بنیادی در حوزه دندانپزشکی خواهد بود که مهندسـی جدیدی را در درمان پالپ دندان‌های شیری و دائمی جوان ایجاد کرده است.
به گفته توسلی، توجه به سلامت دهان و دندان و پیشگیری از خرابی دندان‌ها، یکی از محوری ترین موضوعاتی است که برگزاری این قبیل کنگره‌ها دنبال می کند. وی افزود: شواهد علمی نشان می‌دهد که کودکان برای داشتن دندان‌های سـالم، حداقل دو بار در روز لازم است مسواک بزنند که یک بار قبل از خواب شب و یک بار قبل یا بعد از صبحانه است.
عضو هیئت علمی دانشگاه دندانپزشکی آزاد، تاکید کرد: مسواک زدن برای کودکان قبل از مدرسـه باید توسط والدین انجام شود و کودکان نمی‌توانند به تنهایی مسئولیت سلامت دندان‌های خود را عهده‌دار شوند.
دبیر علمی هجدهمین کنگره دندانپزشکی کودکان ایران، در ارتباط با آغاز زمان مسواک زدن کودکان، گفت: کودکان از سن ۲.۵ سالگی می‌توانند با استفاده از خمیر دندان‌های مخصوص کودک که متناسب سن آنها است و البته به مقدار کم، استفاده کنند.
توسلی، بر محدودیت در استفاده از خوراکی‌های حاوی مواد قندی برای کودکان تاکید کرد و افزود: توصیه ما به والدین این اسـت که مصرف خوراکی‌های حاوی مواد قندی و چسبنده در میان وعده‌های کودکان، به تدریج کمتر شود.
هجدهمین کنگره دندانپزشکی کودکان ایران، در روزهای یکم تا چهارم مرداد ۹۸ در دانشـکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار می‌شود.

یک درمان ساده برای "خارش شدید" بدن نوزاد

یکی از عوارضی که ممکن است نوزادان در دوره شیرخوارگی به آن مبتلا شوند، "خارش شدید" بدن آنهاست که گاهی با خاراندن محل خارش‌ها، منجر به زخم‌شدن نقاطی از پوست می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشـگاه خبرنگاران پویا؛ یکی از عوارضی که ممکن است نوزادان در دوره شیرخوارگی به آن مبتلا شـوند، خارش شدید بدن آنها اسـت که گاهی با خاراندن محل خارش‌ها، منجر به زخم شدن نقاطی از پوست می‌شود.
در ادامه سؤال یکی از مادران درباره این عارضه و پاسخ آن آمده است:
سـؤال: نوزاد حدود ۱۰ ماهه شـیرخوارم، کنار صورت و پاهایش می‌خارد و با خاراندن، مـداوم آن را زخم می کند؛ برای درمان این عارضه چه کنم؟
پاسخ: دکتر محمدمهدی شیرمحمدی- پژوهشگر طب‌سنتی (پس از معاینه طفل): این بیماری حاصل گرمای زیاد شیر مادر است.
بـرای درمان، مادر نوزاد باید این موارد را رعایت کند: خوراکی‌های خنک هم میل کند مانند خیار، کاهو، سبزیجات و نیز عرق کاسنی و عرق شاتره (روزی یک لیوان) یا قدر یک نخود در روز «شیرخشت»؛ در مصـرف این موارد افراط نکند زیرا هم مادر و هم بچه دچار نفخ معده و فرزند دچار برگردان شیر می‌شود.
برای درمان نوزاد، به پوسـت صورت و پاها، خیار یا عرق کاسنی و شاتره بمالید و روزانه یک تا سه قاشق عرق کاسنی یا عرق شاتره (یا یکی از آنها) را بخورانید.
در صورت تداوم بیماری این ضماد (کرم) را بسازید و استعمال کنید: ۲ قاشـق اسفرزه + ۲ قاشق روغن بادام شیرین + دو برابر آن خیار رنده‌شده درشت‌تخم؛ بعد از ۲-۳ ساعت، مایع این محلول را که لزج و چسبنده است از یک پارچه نازک (مثل جوراب) عبور دهید و سپس آن را در جای خنک مانند یخچال نگه دارید.
بعد از بهبود پوست آسـیب‌دیده، می‌توانید برای اطمینان، باز هم محلول را تا چند روز به پوست بمالید اما دیگر به «صلاح» نمالید تا سر بیش از حد، سرد نشود.

یک جرعه کتاب

خود ناشناخته: فرد در جامعه امروزی
نویسنده: کارل گوستاو یونگ
مترجم: مهدی قائنی
انتشارات جامی

پیام آشنا: «خود ناشـناخته: فرد در جامعه امروزی»، کتابی است مشتمل بر ۷ فصل که در ابتدا از کمونیسم و حکومتی که در شوروی برقرار است به تندی انتقاد می کند.
در فصل‌های دوم به بعد از نقش خود فرد در جامعه سخن گفته و اینکه فرد به جای اینکه تفکر توده‌ای داشته باشد و به این و آن بپیوندد، باید خود را شناخته و طبق شعور ناخودآگاه خود عمل کند.
به نظر یونگ، هر علمی حد و حدودی دارد و نباید از آن حدود تجاوز کرد مثل روانشناسی که وقتی رابطه دوطرفه پزشک و مریض بیش از حد می‌شود کار خراب می‌شود و صورت ذهنی و خیالی به‌خود می گیرد.
برای همین است که هم‌روحانیون مسیحی و هم‌ماده‌گراها به جای صرف وقت جهت راهنمایی فرد فرد جامعه سعی می‌کنند توده‌ها را به سـمت خود بکشند و پس از حل شدن آنها در خود می‌توانند هر کاری می‌خواهند بکنند.
ولی مذهب یا نمونه‌سازی می‌تواند این مشکل را حل کند. برای مثال مسیح خود نمونه‌ای از یک انسان متعالی است به‌طـوری که هنگام اعدام با اینکه هیچکـدام از هزاران گرسنه‌ای که سیرشان کرده بود نگفتند «اعدامش نکنید» ولی بازهم سعی در جذب توده‌ها نکرد.
یک انسان در جامعه‌ای خیلی کوچک و با امکانات محدود نیز می‌تواند با الگو قرار دادن مسیح در راه تعالی خویش هر چند کم، تلاش کند.
همچنین به نظر یونگ هیچ چیزی بیش‌تر از اسـتعداد یادگیری، انسـان را از غریزه‌هایش بیگانه نمی‌سازد. در نتیجه انسان تنها با شعور خودآگاه خود آشناست و با شعور ناخودآگاه خود بیگانه.

چند درصد فرزندان مسئولان در "مدارس لاکچری" مشغول به تحصیل هستند؟

مسئولی که فرزندش به مدرسه‌ای می‌رود که حیاطش چند هزار متر است چه می‌فهمد شرایط مدرسه‌ای را که...؛ مجلس قانونی مصوب کند که فرزندان مسئولان نظام هم در مدارس دولتی تحصیل کنند تا شاید با این ترقند، کیفیت مدارس دولتی ارتقا یابد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، طبقات متوسط جامعه عنوان "لاکچری" را بـرای آنها انتخاب کرده‌اند. مدارسی که در اوضاع فعلی مدارس دولتی، خدمات قابل توجهی به دانش‌آموزان خاص خودارائه می‌دهند. خدماتی برای جلب رضایت بیشتر مخاطب از شرکت در مسابقات خارج از کشور تا فوق‌برنامه‌های خاص، آموزش دو یا سه زبان خارجی، ناهار و... خدماتی که حتی رویای آن برای مدارس دولتی محقق نخواهد شـد! درباره این مدارس لاکچری تا به امروز کم نشنیده‌ایم، مدارسی که مخاطبان خاصی هم دارند؛ چرا؟! چون تأمین شـهریه آنها در توان هر پدر و مادری نیسـت شاید به همین دلیل است که می گویند مخاطبان آنها وابسته به طبقه قدرت و ثروت جامعه‌انـد. مدتی قبل تصویری از یکی از همین مدارس لاکچری منتشر شد، مدرسه‌ای که دانش‌آموزان خود را به سفارتخانه یکی از کشورهای خارجی برده و دیداری با سفرای بلژیک، سوئیس و فرانسه برای آنها رقم زده بود آنهم به خاطر کسب مقام نخست در آزمونی بین‌المللی!

•واقعیتی به نام "بی تفاوتی به مدارس دولتی"
پس از انتشار این تصویر، کاربران بسیاری در فضای مجازی نسبت به تفاوت کیفی مدارس در کشور معترض شدند و عدالت آموزشی را به عنوان گُمشده سیستم آموزشی کشور مورد نقد جدی قرار دادند البته این سؤال همچنان بی‌پاسخ مانـد که "آیا علت بی‌تفاوتی به مـدارس دولتی، اوضاع نامناسب اقتصاد کشور است یا باید به روی دیگر سکه هم توجه داشت و آن اینکه چند درصد از فرزندان مسئولان کشور چه در رده مقامات سطح بالا و چه مسئولان میانی، در مدارس دولتی تحصیل می کنند که حالا وضعیت کیفی مدارس دولتی بخواهد جـزو دغدغه‌های اصلی آنها قرار بگیرد؟!"

•اینبار نوبـت نماینده‌های مجلس برای تقدیر از مدرسه‌ای لاکچری!
در شـرایطی که ایـن موضوع به عنـوان یک مطالبه و پرسش جدی از سوی افکار عمومی جامعه مطرح است و حتی برخی از معلمان و اسـاتید دانشـگاه پیشنهاد دادند مجلس قانونی مصوب کند که فرزندان مسـئولان نظام هم در مدارس دولتی تحصیل کنند تا شاید با این ترقند، کیفیت مدارس دولتی ارتقا یابد، به ناگهان تصویر دیگری از همان مدرسه منتشر شد که اینبار تعدادی از اعضای کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس از مدرسه تقدیر می کنند و اتفاقا یکی از آنها نماینده مردم سیستان وبلوچستان اسـت که مدارس این استان در محرومیت رکورد زده‌اند! البته حبیب‌الله دهمرده- نماینده مردم زابل و عضو کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس با تکذیب ماجرای تقدیر از مدرسه غیردولتی گفت: "بنده هیچ لوح تقدیری به مدرسه‌ای نداده‌ام و از هیچ مدرسه‌ای هم تعریف یا تقدیر نکرده‌ام و از ماجرا سوءاستفاده شده است چرا که امکان ندارد بنده از مدرسه‌غیردولتی تقدیر کنم؛ بنده به سالن اجلاس سران رفته بودم که موضوع همایش سند توسـعه ۱۴۰۴ ایران بود و در این رابطه صحبت کردیم؛ اگر فردی می‌خواهد به موقعیتی برسد نباید به هر قیمتی اقدام به سوءاستفاده کند." تلاش کردیم تا با دو نماینده دیگر "حمایت میرزاده" و "محمد بیرانوند" که تصاویر آنها هنگام تقدیر از مدرسه غیردولتی منتشر شده است صحبت کنیم اما یا پاسخ ندادند یا تلفن همراه آنها خاموش بود اما هر چند این تقدیر با عنوان نقش مراکز آموزشـی در تحقق سند چشـم‌انداز ایران ۱۴۰۴ انجام شده است و اتفاقاً ما نیز بر پیشرو بودن مدارس کشور در زمینه‌های علمی و آموزشی تأکید داریم اما پرسش اصلی این است، مسئولان و نمایندگان محترم آیا به همان اندازه نسبت به مدارس دولتی و استعدادهای دانش‌آموزان در این مدارس حساس هستید؟ نماینده‌ای که از مدرسه‌ای لاکچری تقدیر می کند آیا همان اندازه درباره بی‌تفاوتی به وضعیت مدارس دولتی که سال‌های اخیر مدیران و کادر آموزشی این مدارس را با مشکلات متعددی مواجه کرده است، حساس است؟ تا به امروز چند بار در صحن مجلس یا جلسات تخصصی کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس، وضعیت نامناسب مدارس دولتی مورد پرسش قرار گرفته؟ نظارت که یکی از وظایف اصلی مجلس است تا چه اندازه مدنظر است تا قوانینی که وضع می‌شود نه فقط روی کاغذ بلکه در میدان عمل هم اجرا شود.

•مدارسی که فقط ظاهر لوکس‌تری دارند!
مصطفی قادری دانشـیار مطالعات برنامه درسی معتقد است، مدارسی که هم‌اکنون به اسم مدارس خیلی خوب در تهران فعالیت می کنند همگی نمونه‌مدارس مدرن هستند و شکل برنامه‌ریزی درسی آنها تفاوت چندانی با مدارس دولتی ندارد و فقط ظاهر آنها لوکس‌تر است حتی می‌توان گفت بیشتر برنامه‌های آنها زائد اسـت. مدارس دولتی و غیردولتی و خاص، همه مثل هم هسـتند و این فریب خانواده‌هاسـت که می گویند این مدرسه بهتر از دیگری اسـت. هیچ مدرسه‌ای بهتر از دیگری نیست مگر اینکه معلمش بهتر باشد و در پایان یکبار دیگر، صحبت‌های علی عبدالعالی؛ استاد دانشگاه علم و صنعت را مرور می کنیم که صحبت‌های او گویاترین توصیف از وضعیت فعلی نظام آموزشی کشور است:
"مسـئولی که فرزندش در مدرسه شین‌آباد یا زاهدان یا ۴۰ درصد مدارسی که مشکل سیستم گرمایشی دارند، تحصیل نمی کند، مسئول مملکتی که فرزندش در مدرسه دولتی درس نمی‌خواند نه تنها نمی‌تواند دغدغه داشـته باشد بلکه اجازه این کار را هم ندارد، مسئولی که فرزندش به مدرسـه‌ای می رود که حیاطش چند هزار متر است چه می‌فهمد از مدرسـه‌ای که چند ماه بعد از آغاز سال تحصیلی چند معلم ندارد یا مشکل تغذیه دانش‌آموزانش را دارد؟ اگر این طور نیست، مسئولان محترم لطف کرده و شفاف‌سازی کنند و بگویند فرزندانشان در چه مدرسه‌ای درس می‌خوانند. نمایندگان مجلس باید قانونی را مصوب کنند تا فرزندان تمام مسئولان در مدارس دولتی درس بخوانند، اگر این اتفاق در سال ۹۹ رخ بدهد سال ۱۴۰۰ وضـع آموزش و پـرورش ما زمین تا آسـمان متفاوت می‌شود."

کافه بانو

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

۵ دقیقه با ۵ غذای متفاوت

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبع آن، لذتی دارد که انکار نشـدنی است. در این ستون، بر آنیم تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم های کدبانو در طبخ آن مهارت دارند را با نوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.

•لازانیا سیب زمینی (بدون فر)
کف ظرف پیرکس یا تفلون را کمی چرب کنید یک عدد سیب زمینی متوسط و پخته را رنده ریز کنید و با نمک فلفل و آویشـن طعم دار نمایید. سیب زمینی را به سه قسـمت تقسیم کنید. یک چهارم سینه مرغ را با گردی نمک و فلفل و یک پیاز و کمی آب بخارپز کنید و آن را ریز یا ریش کنید. با دو قارچ متوسط و ورقه شده و یک هویج پخته شده رنده شده مخلوط کنید و دو قاشق غذاخوری کره آب شـده به روش بن ماری (حرارت کتری) بریزید. قسمت اول سیب زمینی را کف ظرف قرار دهید و رویش را یک سـوم از مواد مخلوط بریزید و روی آن یک قاشق غذاخوری پنیر پیتزا بپاشید به همین ترتیب ادامه دهید تا مواد در سه لایه میان سیب زمینی پخته قرار گیرد. روی لایه آخر، پنیر بیشتری بریزید و ظرف را روی شعله کم و بـه حالت دم بگذارید در ظرف را با پارچه نخی بپیچید و روی ظرف بگذارید تا لازانیا دم بکشد سی دقیقه زمان برای پخت کافی است بهتر است سیب زمینی ته ظرف کمی برشته شود تا بتوانید لازانیا را به شکل قالبی برگردانید.

•فیله ترکیبی با ماکارونی
چهار پنج قیله مرغ با حدود ۲۰۰ گرم سینه مرغ را به تکه های نگینی درشت خرد کنید و بشویید (قیله را می توانید رول کنید). برای هر تکه از سـینه مرغ یا قیله، حدود ده ماکارونی در نظر بگیرید و ماکارونی ها را به آرامی و حوصله در سینه یا قیله های نگینی شده فرو برید. هر تکه از مرغ باید در وسط ماکارونی قرار بگیرد. وقتی ماکارونی ها در تکه های مرغ فرو رفت در آب در حال جوش بنیدازید. نمک، فلفل، روغن و زردچوبه اضافه کنید و فرصت دهید قیله ترکیب شده با ماکارونی در آب چند جوش بخورد. احتیاط کنید ماکارونی زیاد پخته نشود و مغز آن کمی سفت باشد. ترکیب را آبکش کنید.
وقتی تمام آبش کشیده شد، کف تابه را کمی چرب کنید و ترکیب قیله و ماکارونی را بـه آرامی درون تابه بریزید و فرصت دهید کمی تفـت بخورد. به آرامی هم بزنید تا ماکارونی از گوشت جدا نشود. هر ادویه یا سسی که تمایل داریـد بزنید. می توانید قارچ را در کمی کره تفت دهید و کنار قیله ترکیبی با ماکارونی سرو کنید. مخلوط پیاز و جعفری سـاطوری شده یادتان نرود. بپزید و از خوردنش لذت ببرید.

•رولت گوشتی باگت
نان باگت فرانسوی را از قد به دو قسمت تقسیم کنید و طوری خمیر میان آن را خالی کنید که نان ترک برندارد. سیب زمینی پخته و له شده، سینه مرغ پخته شد با نمک و فلفل و زردچوبه و پیاز، هویج رنده شـده، گردوی خرد شـده، پیازچه ساطوری شـده، یک قالب پنیر خامه ای متوسط، کمی سس مایونز و کمی جعفری را با هم مخلوط و یکدسـت کنید درون حفره خالی شده را با حوصله و سلیقه از مخلوط به دست آمده بریزید و به آرامی بفشارید تا حدی که نان ترک برندارد. در کیسه فریزر بگذارید و در یخچال قرار دهید تا نان، رطوبت لازم را از مواد درونش به دست آورد. از کیسه خارج کنید و با چاقوی اره ای یا تیز، برش های حلقه ای شکل دو سانتی بزنید و میل کنید.

•کباب کوبیده فوری
یک کته یک نفره تهیه کنید و تا کته دم بکشـد حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت چرخ شده را با یک پیاز درشت که جداگانه رنده کرده و آبش را تا حدی گرفته اید مخلوط کنید و نمک و فلفل بزنید و کاملا ماسـاژ دهید. هر چه بیشتر ماساژ دهید کباب نرمتر و لطیف تر می‌شود. گوشت آماده شده را به تکه هایی اندازه گردو بردارید و گلوله کنید گلوله های گوشت را در سیخ چوبی یا فلزی نازک و کوتاه فرو ببرید و در تابه قرار دهید. شعله گاز را روشن و کم کنید. به اندازه دو قاشق غذاخوری آب روی گوشت ها بپاشید تا هم تولید بخار کند و هم کباب ترک برندارد به آرامی دو سر سیخ را بگیرید و سیخ را در تابه بچرخانید تا دور تا دور گوشت در سیخ حرارت ببیند و تغییر رنگ دهد. دقت کنید کباب به تابه نچسبد. هر طرف گوشت باید ۶ تا ۷ دقیقه حرارت ببیند سپس کباب را به آرامی روی شعله مستقیم گاز نگه دارید. گوجه فرنگی را هم همینطور روی شـعله کباب کنید. اکنون پلو هم دم کشیده است. کمی کره روی آن بگذارید و با کباب نوش جان کنید.

•استیک با سس چهار مزه شکلاتی
گوشـت گوساله یا سـینه مرغ یا بهتر از این دو، گوشت شترمرغ را با گردی نمک، فلفل و زنجبیل طعم دار کنید و در یک پیاز رنده شده بخوابانید (۳۰ دقیقه).
ظرف چدنی را با کمی کره چرب کنید شعله را به حالت دم قرار دهید و دو طرف استیک را به آرامی و حوصله بپزید. بهتر است هر چند ثانیه یک بار استیک برگردانده شود تا هر دو طرف به یک اندازه پخته شود. در این صورت استیک سـفت نمی شود. دو سـه عدد قارچ را در کره، با حرارت ملایم تفت دهید (قارچ نباید در ظرف استیک تفت داده شود). ظرف سرو را قبل از پخت استیک آماده کنید. کمی پوره سیب زمینی (طبق دستور کتاب) در وسط ظرف قرار دهید و رویش را قارچ تفت خورده و اسـتیک قرار دهید. استیک باید گرم سرو شود زیرا استیک سرد سفت است. با سبزیجات پخته مثل هویج و نخودفرنگی و ذرت، استیک را تزیین کنید.
و البته سس چهار مزه: یک قاشق غذاخوری رب انار ترش، یک مغز گردوی رنده شـده، یک قاشق چایخوری عسل (شیرین)، گردی پاپریکا (تند) و یک قاشق غذاخوری سس شکلات را با هم ترکیب کنید و هر تکه از استیک را روی سس بمالید و نوش جان کنید.

Alborz.payam@gmail.com

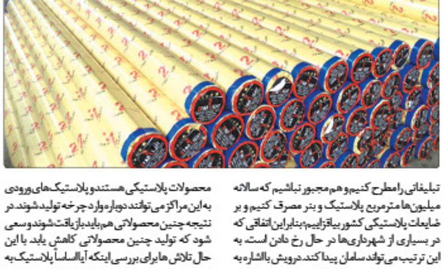
روزنه

انبارهای بزرگ بنرهای یک‌بار مصرف؛

این زباله بازیافت نمی‌شود

هزاران بنر تبلیغاتی که در نشست‌های خبری و جلسات مختلف یا در سطح شهر و با نیت فرهنگسازی به کار می‌رود، قابل بازیافت یا حتی سوزاندن نیست و اکنون انبارهای بزرگی در کشور را اشغال کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بنرهای تبلیغاتی که هر روز در ده‌ها جلسه از نشست‌های خبری گرفته تا برنامه‌های تودیع و معارفه به کار می‌رود، به معضلی برای نهادهای مختلف بدل شـده است چرا که اغلب این بنرها تنها به مدت یک یا دو سـاعت کاربرد دارد و از آنجا که عنوان و تاریخ همان جلسه خاص بر آن نوشته شـده، هیچ گونه امکان استفاده مجدد از آن ممکن نیسـت و از سوی دیگر سوزاندن یا رهاکردن این بنرها نیز منجر به آلودگی شدید و جبران‌ناپذیر محیط زیست خواهد شـد. اگرچه برخی سازمان‌ها با حذف تاریخ و تنها نوشـتن عنوان برنامه‌هایی که تکرار می‌شـوند توانسـته‌اند به میزانی ناچیز از این مشکل بکاهند اما تنها یک واحد تولید بنر در یکی از شهرستان‌ها روزانه ۳۰ هزار متر مربع بنر تولید می‌کند و تعداد برنامه‌ها و بنرهای به کار رفته عملاً آن قدر زیاد است که برخی سازمان‌ها اکنون بیش از یک سوله به انبار کردن این بنرها اختصاص داده‌اند اما از هزینه‌های احتمالی انبارداری و اشغال فضای قابل استفاده برای کاربردهای مفیدتر هم اگر بگذریم، از خطرات مربوط به آتش‌سوزی و دیگر مسائل ایمنی مربوط به انبار کردن این بنرها نمی‌توان گذشـت. محمد درویش- عضو هیئت علمی مؤسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع در این باره می گوید: با توجه به پیشرفت تکنولوژی، ایران یکی از کشورهای برخوردار از تکنولوژی تلفن همراه و اینترنت است و سطح نفوذ اینترنت بسیار قابل توجه است. درویش ادامه می‌دهد: به نظر می‌رسد که باید از روش‌هـای قدیمی فاصله بگیریم و برای تبلیغات خودمان، ارتقای مسائل فرهنگی و آموزش‌های میدانی، به سراغ گوشی‌های همراه برویم. وی تاکید می کند: در حالی که بسیاری از افراد هنوز با تفکرات سنتی و محافظه‌کارانه، این قبیل تلفن‌ها را تهدید می‌دانند اما ما باید از این ابزار و چالش، یک فرصت بسـازیم تا به این ترتیب هم در سطح گسترده‌تر و پایدارتری، چنین تبلیغاتی را مطرح کنیم و هم مجبور نباشیم که سالانه میلیون‌ها مترمربع پلاستیک و بنر مصرف کنیم و بر ضایعات پلاستیکی کشور بیافزاییم؛ بنابراین اتفاقی که در بسیاری از شهرداری‌ها در حال رخ دادن است، به این ترتیب می‌تواند سامان پیدا کند. درویش با اشاره به حجم انبوهی از این بنرها که تا کنون انبار شده و امکان سوزاندن آن هم نیست تاکید می کند: واحدهایی در شهرهای صنعتی اراک و ساوه و برخی مراکز تبدیل بازیافت دیگر وجـود دارند که واحدهـای بازیافت محصولات پلاستیکی هستند و پلاستیک‌های ورودی به این مراکز می‌توانند دوباره وارد چرخه تولید شوند. در نتیجه چنین محصولاتی هم باید بازیافت شوند و سعی شود که تولید چنین محصولاتی کاهش یابد. با این حال تلاش‌ها برای بررسی اینکه آیا اساساً پلاستیک به کار رفته برای تولید این بنرها قابل بازیافت است یا نه تا این لحظه به جایی نرسیده و نه اتحادیه صنایع بازیافت ایران و نه سندیکای تولیدکنندگان کاغذ و مقوای ایران پاسخ روشنی به این موضوع نداشته‌اند.



تازه های سلامت

۷ نکته برای کاهش ۴۰ درصدی خطر سرطان

کارشناسان ایتالیایی پس از بررسی آمار مرگ و میر ناشی از سـرطان در اروپا اعلام کردند، اگر چه آمار مرگ و میر اروپایی‌ها بر اثر سـرطان در پنج سال اخیر بیشتر شده اما ریسک ابتلا تقریبا در همه انواع سرطان کاهش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تیمی از متخصصان ایتالیایی به سرپرستی "ماتیو ماوسی" از دانشگاه میلان به بررسی جامع آمارهای سازمان جهانی بهداشت از سرطان در اروپا پرداخته اسـت. آن‌ها بر همین اساس، آمار ابتلا به سرطان در کشورهای اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۹ میلادی را پیش‌بینی کرده و نتیجه بررسـی خود را در "آنالس آو آنکولوژی" منتشر کرده‌اند.
نتیجه این بررسـی حاکیسـت در سـال جاری میلادی (۲۰۱۹) تعداد مرگ و میر بر اثر سرطان در اروپا حدود یک میلیون و ۴۰۰ هزار تن پیش‌بینی شده که نسبت به سال گذشته افزایش نشان می‌دهد. همچنین این آمار پنج‌درصد از آمار مرگ و میر سرطانی‌های اروپا در سال ۲۰۱۴ زیادتر اسـت. اما یکی از دلایل افزایش این آمار در جمعیت رو به افزایش اروپا، بالا رفتن طول عمر و امید به زندگی در مردم این قاره اسـت. چرا که سـلول‌های انسان با افزایش سن، تمایل بیشتری برای تکثیر بی‌رویه و ایجاد تومور سرطانی پیدا می‌کنند. بنابر گزارش دویچه‌وله، کارشناسان سلامت توجه به سبک زندگی را بسیار مهم می‌دانند و می‌گویند، انتخاب سبک و الگوی زندگی می‌تواند خطر سرطانی شدن را به میزانی قابل توجه کاهش دهد. آن‌ها از عواملی صحبت می‌کنند که می‌تواند، به میـزان ۴۰ تا ۵۰ درصد از خطر ابتلا به تومورهای بدخیم بکاهد و مهمترین آنها به شـرح زیر است:

۱ــ سیگار نکشید!
سیگار کشیدن و استعمال دخانیات نه تنها ریسک ابتلا به سرطان ریه را بالا می‌برد بلکه زمینه را برای گرفتار شدن به انواع دیگر سرطان از جمله سرطان معده، دهان، حلق، مری، لوزالمعده، مثانه و کلیه فراهم می‌سازد.

۲ــ چاق نشوید!
چاقی به اندازه استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان مؤثر اسـت. کارشناسان مؤسسه تحقیقات سرطان آلمان تأثیر اضافه‌وزن در این مقوله را مسلم می‌دانند.

۳ــ هر روز فعالیت بدنی داشته باشید!
تحرک بدنی خطر ابتلا به سـرطان در روده بزرگ، پستان و رحم را کاهش می‌دهد. توصیه می‌شود که روزانه دست کم ۱۵۰ دقیقه تحرکی متعادل یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید داشته باشید.

۴ــ میوه و سبزی بخورید!
انجمن تغذیه آلمان خوردن روزانه پنج وعده میوه و سبزی را توصیه کرده اسـت. این سـاده‌ترین راه در مبارزه با این بیماری است. سوسیس و کالباس و گوشت قرمز به‌شدت فرآوری‌شـده از سـال ۲۰۱۵ در فهرسـت "مواد بالقوه سرطان‌زا" قرار دارند. کارشناسان بخش تحقیقات سرطان سـازمان جهانی بهداشت به همین علت توصیه می‌کنند در هفته بیش از ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم گوشـت و سوسیس و کالباس خورده نشود.

۵ــ مشروبات الکلی سرطان‌زاست!
کسی که مشروبات الکلی مصرف می‌کند خود را در معرض ابتلا به سرطان کبد و تمام انواع تومورهای دستگاه گوارشی قرار داده است.

۶ــ کرم ضد آفتاب بزنید!
در اکثر موارد ابتلا به سـرطان‌های پوسـت، اشعه ماوراء بنفش عامل اصلی است. به همین علت استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های ضد آفتاب از بچگی ضروری است. از استفاده از دستگاه سولاریوم دوری کنید و وقتی در معرض نور شدید آفتاب قرار می‌گیریـد، از کرم‌هایی با درصد بالایی از مواد محافظ استفاده کنید.

۷ــ از مواد سرطان‌زا پرهیز کنید!
برخـی مواد مضر برای محیط زیسـت، مانند برخی مواد شیمیایی ما را مستعد گرفتار شدن به تومورهای ریه، مثانه یا پوست می‌سازند. اشعه ایکس بیش از حد هم خطرساز محسوب می‌شـود. از پیاده‌روی‌های طولانی در هوایی پر گرد و غبار باید دوری و به روغن‌های معدنی استعمال‌شده در لوازم آرایشی باید توجه کرد. همچنین از مصرف کباب‌های سـوخته باید دوری جسـت و همچنین احتیاط را موقع استفاده از آفت‌کش‌ها فراموش نکرد.